

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی روی اضطراب امتحان دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی

شهر کاشان

Effectiveness of the mindfulness training on test anxiety in Kashan guidance grade boy students

Ghasem Abdollahi Baghrabadi
Psychologist, Payam Noor Tehran
psy-abdollahi@pnu.ac.ir

قاسم عبداللهی بقرآبادی
مربی روانشناسی، پیام نور تهران

Abstract

The present study aimed at an investigation of the effectiveness of the mindfulness training on test anxiety in Kashan guidance grade boy students. The present study is experimental with pre-test – post-test with control group. The statistical population of the present study includes all of the guidance grade boy students in the academic years of 1394 in Kashan among whom 40 subjects were, randomly selected in sampling methods. The measurement instruments in the present study was of test anxiety questionnaire of spielberger. Questionnaire pre-test, post-test and follow-up were used. Statistical analysis of covariance showed that the hypothesis of the present study was based on 99% level of confidence is significant. It is concluded that mindfulness training is effective in reducing anxiety.

Keywords: Mindfulness, test anxiety, students

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی روی اضطراب امتحان دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی شهر کاشان می باشد. طرح پژوهش حاضر آزمایشی با پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه آماری شامل تمامی دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی مدارس دولتی شهر مشغول به تحصیل در سال ۹۵ کاشان می باشد که با روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله ای ۴۰ دانش آموز دارای اضطراب امتحان به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند و به صورت تصادفی ۲۰ دانش آموز در گروه آزمایش و ۲۰ دانش آموز در گروه کنترل جایگزین شدند و جهت سنجش اضطراب امتحان دانش آموزان از پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیلبرگر استفاده شد. پرسشنامه در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری مورد استفاده قرار گرفت. نتایج تحلیل آماری داده ها براساس روش کوواریانس نشان داد که فرضیه پژوهش حاضر در سطح ۹۹ درصد از اطمینان معنادار می باشد. بنابراین نتیجه گرفته می شود که آموزش ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان موثر است.

کلید واژه ها: ذهن آگاهی، اضطراب امتحان، دانش آموزان

مقدمه

آزمون و امتحان به عنوان یکی از بخش های اساسی زندگی مدرن خصوصا در حیطه تحصیلی و ارتقایی می باشد که می تواند موجب استرس^۱ و اضطراب^۲ در افراد شود. اضطراب امتحان به عنوان یک عامل عمده بازدارنده در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و دانشجویان است که به صورت تجربه ناخوشایند نگرانی و هیجان پذیری^۳ در موقعیت هایی که فرد احساس می کند تحت ارزیابی قرار دارد بروز می کند (دوسک^۴، نقل از بیرامی و عبدی، ۱۳۸۸). یکی از علل بروز استرس و اضطراب در بین دانش آموزان داشتن اضطراب امتحان^۵ است که یک پدیده نگران کننده در محیط های آموزشی و علمی می باشد، به طوری که ۲۵ تا ۴۰ درصد دانش آموزان اضطراب امتحان را تجربه می کنند (هابرتی^۶، ۲۰۰۹، کاسادی و جانسون^۷، ۲۰۰۲). دیدگاه های مختلف اعتقاد دارند که اضطراب امتحان در دو بعد شناختی^۸، هیجانی^۹ و جسمانی^{۱۰} نمایان می گردد. در بعد شناختی و هیجانی، اضطراب امتحان به صورت احساسات و افکار منفی در موقعیت های ارزیابی بروز می کند که علت آن اعتماد به نفس پایین افراد قبل از شروع آزمون نسبت به توانایی های خود می باشد که در طول و پس از اتمام آزمون نیز ادامه پیدا می کند، در بعد جسمانی نیز اضطراب امتحان به شکل افزایش ضربان قلب، تهوع، سرگیجه و وحشت نمود پیدا می کند (کاسادی و جانسون، ۲۰۰۲). احساسات و هیجانات منفی در موقعیت های ارزیابی باعث کاهش عملکرد دانش آموزان می گردد و منجر به تمرکز آن ها روی افکار منفی می گردد که در طولانی مدت باعث انگیزه پایین^{۱۱}، عزت نفس پایین^{۱۲} و درماندگی^{۱۳} آن ها می شود که خود باعث تقویت اضطراب می گردد (کاسادی، ۲۰۱۰). براساس تئوری تداخل^{۱۴}

- 1 . Stress
- 2 . Anxiety
- 3 . Emotionality
- 4 . Dock
- 5 . Test Anxiety
- 6 . Huberty
- 7 . Cassady & Johnson
- 8 . Cognitive
- 9 . Emotion
- 1 . Physical 0
- 1 . Low Motivation 1
- 1 . Low self-esteem 2
- 1 . Prostration 3
- 1 . Interference Theory 4

تمرکز بیش از اندازه بر روی احساسات و افکار منفی و ترس از آمادگی برای انجام آزمون منجر به ضعف پردازش شناختی^۱، توانایی حل مساله^۲ و مهارت تفکر انتقادی^۳ می شود (لانگ و لانگ^۴، ۲۰۱۰). همچنین ضعف در پردازش شناختی باعث ناکارآمدی حافظه کاری^۵ و در نتیجه ضعف در عملکرد تحصیلی دانش آموزان می شود (ویگرو^۶ و همکاران، ۲۰۱۲). بنابراین با توجه به اثرات منفی اضطراب امتحان بر روی ابعاد مختلف شناختی، عاطفی و تحصیلی دانش آموزان ضرورت دارد تا راهکار مناسبی جهت کاهش و بهبود اضطراب امتحان و جلوگیری از آسیب های احتمالی دیگر در آینده در زمینه های شغلی و زناشویی ارائه گردد. راهبردهای مداخله ای مختلفی جهت کاهش اضطراب امتحان از جمله دارو درمانی^۷، رفتاردرمانی^۸، روان درمانی^۹ وجود دارد، یکی دیگر از راهبردهای مداخله ای که به تازگی در درمان و کاهش اختلالات استفاده می گردد، راهبرد تمرین ذهن آگاهی^{۱۰} می باشد. زیلازو و لیون (۲۰۱۲) و سالند^{۱۱} (۲۰۱۲) اعتقاد دارند که تمرین ذهن آگاهی (تمرکز حواس) یک راهبرد مقابله ای مناسب برای دانش آموزان و دانشجویان برای کنترل افکار و احساسات منفی و افزایش کارکرد های اجرایی آن ها در طول آزمون ها و موقعیت های ارزیابی می باشد. تمرین ذهن آگاهی منجر به ایجاد یک پاسخ عصبی برای مقابله با اضطراب بالا و عدم تمرکز در نوجوانان و جوانان از طریق توسعه مهارت هایی از قبیل توجه به احساسات، توجه به انحرافات در تمرکز و توجه به زمان حال و بودن در زمان حال می گردد که باعث تعدیل و تسکین اضطراب در آن ها می شود (برودریک و فرانک^{۱۲}، ۲۰۱۴).

پروژه نگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
 رتال جامع علوم انسانی

-
1. Cognitive processing
 2. Problem-solving Ability
 3. Critical thinking skills
 4. Lang & Lang
 5. Working Memory
 6. Weger
 7. Drug Therapy
 8. Behavior Therapy
 9. Psychotherapy
 10. Mindfulness
 11. Zelazo & Lyons
 12. Salend
 13. Broderick & Frank

0

1

2

3

تمرین ذهن آگاهی به صورت توجه مستمر و هدفمند به زمان حال می باشد که ریشه در آیین بودائیسیم و مراقبه^۱ دارد (راین پوچه^۲، ۲۰۰۴). ذهن آگاهی به دو صورت رسمی و غیر رسمی انجام می گیرد که در حالت رسمی عمدتاً به صورت توجه خاص به افکار و احساسات، احساس جسم و تجربیات حسی با کنجکاوی، پذیرش و جدا شدن از گذشته می باشد و در حالت غیر رسمی به شکل تمرین تمرکز حواس در فعالیت های روزانه مانند توجه و تمرکز به غذا خوردن، تعامل با دیگران، حمام کردن، راه رفتن و خواندن می باشد (میکل جان^۳ و همکاران، ۲۰۱۲). پژوهش های مختلف نشان داده اند که ذهن آگاهی در کاهش تداخل مشکلات عاطفی، استرس، اضطراب و افزایش مهارت های عاطفی، نظارتی و حل مساله موثر بوده است (برودریک و فرانک، ۲۰۱۴). همچنین ذهن آگاهی با تغییرات فیزیولوژیکی و روانی^۴ مناسب باعث افزایش مهارت های تنظیم شناختی - هیجانی، رفتاری، کارکردهای اجرایی^۵، حافظه کاری و حل مساله می شود (چان^۶ و همکاران، ۲۰۰۸). در پژوهشی کال^۷ و همکاران (۲۰۱۳) تکنیک ذهن آگاهی روی ۹۱ دانشجو جهت کاهش اضطراب و استرس به کار بردند که نتایج نشان داد تمرین ذهن آگاهی در کاهش اضطراب دانشجویان موثر است. هافمن^۸ و همکاران (۲۰۱۰) در پژوهش خود دریافته اند که آموزش ذهن آگاهی در کاهش اضطراب و افسردگی تاثیر دارد. نایس و آرچ^۹ (۲۰۱۲) به این نتیجه رسیدند که مداخله ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان ریاضی و افزایش نمرات آن موثر است. در پژوهشی شای وریک و ایخوف^{۱۰} (۲۰۱۳) دریافته اند که تمرین ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان ریاضی و اضطراب موقعیتی تاثیر مثبت دارد. کارسلی^{۱۱} و همکاران (۲۰۱۵) تکنیک ذهن آگاهی مبتنی بر فعالیت رنگ آمیزی با ۵۲ کودک به کار بردند که نتایج کاهش اضطراب امتحان در کودکان را نشان داد. آماندا^{۱۲} (۲۰۱۶) در پژوهشی نشان داد که ذهن آگاهی چگونه می تواند در کاهش

1. Meditation

2. Rinpoche

3. Meiklejohn

4. Physiological and psychological changes

5. Executive Functions

6. Chan

7. Call

8. Hafman

9. Niss & Arch

1. Shiverick & Eckhof

0

1. Carsley

1

1. Amanda

2

اضطراب امتحان دانش آموزان نورتنو موثر واقع گردد. بنابراین مساله پژوهش حاضر این می باشد که آیا آموزش ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان موثر است یا خیر؟

روش

طرح پژوهش حاضر آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه آماری شامل تمامی دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی مدارس دولتی شهر مشغول به تحصیل در سال ۹۵ کاشان می باشد که با روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله ای ۴۰ دانش آموز دارای اضطراب امتحان به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند، بدین صورت که از میان ۶ منطقه شهر کاشان ابتدا به صورت تصادفی مناطق ۲، ۵ و ۶ انتخاب و سپس ۹ مدرسه از این ۳ منطقه جهت انتخاب نمونه مورد استفاده قرار گرفتند و در نهایت به صورت تصادفی ۲۰ دانش آموز در گروه آزمایش و ۲۰ دانش آموز در گروه کنترل جایگزین شدند.

ابزار اندازه گیری

پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیلبرگر^۱. پرسشنامه دارای ۲۰ سوال می باشد که ۹ سوال بعد شناختی و ۱۱ سوال بعد هیجانی را مورد سنجش قرار می دهد. شیوه نمره گذاری به صورت مقیاس درجه بندی می باشد بدین صورت که به گزینه خیلی کم نمره صفر، کم نمره یک، زیاد نمره دو و خیلی زیاد نمره سه تعلق می گیرد و دارای سه نمره اضطراب شناختی، هیجانی (جسمانی) و اضطراب امتحان کلی می باشد. حداکثر و حداقل نمره ۶۰ و ۰ می باشد. ضریب پایایی کلی پرسشنامه ۰/۹۴ می باشد که درصد مطلوبی می باشد.

روش اجراء

در پژوهش حاضر ابتدا پرسشنامه اضطراب امتحان قبل از شروع آموزش ذهن آگاهی بر روی دو گروه آزمایش و کنترل اجراء شد و سپس گروه آزمایش هشت جلسه یک ساعته در جلسات آموزشی ذهن آگاهی شرکت کردند و در طول جلسات مهارت های ذهن آگاهی آموزش دیده را به صورت گروهی با یکدیگر تمرین می کردند و گروه کنترل هیچ آموزشی را در این زمینه دریافت نکردند. پس از پایان جلسات آموزشی مجدداً پرسشنامه اضطراب امتحان بر روی هر دو گروه آزمایش و کنترل جهت بررسی اثربخشی روش ذهن آگاهی در کاهش اضطراب

^۱ Spielberger Test Anxiety Inventory

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی روی اضطراب امتحان دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی شهر کاشان
Effectiveness of the mindfulness training on test anxiety in Kashan guidance grade boy

امتحان اجراء شد و پس از سه ماه جهت پیگیری اثربخشی روش مداخله پرسشنامه اضطراب امتحان دوباره بر روی هر دو گروه آزمایش و کنترل انجام شد.

محتوای	جلسات	آموزش	ذهن	آگاهی
فونونی که در جلسات ذهن آگاهی آموزش داده شد عبارت بودند از: ذهن آگاهی از احساسات بدنی، تمرین واریسی بدن، ذهن آگاهی از تنفس، بدن / صداها و اشیاء، ذهن آگاهی از خوردن، فعالیت روزمره، تمرین های " نگاه کردن" یا " شنیدن" پنج دقیقه ای، تمرکز بر افکار، هیجان ها و تصاویر ذهنی، تمرین یوگا و مراقبه نشسته و راه رفتن، تمرین افکار و احساسات راه رفتن در خیابان، تمرین ارتباط خلق، افکار و نگرش، تمرین تقویم رویدادهای خوشایند و ناخوشایند، تمرین کشف ارتباط بین فعالیت و خلق و تمرین فعالیت فهرست لذت و تسلط.				
یافته ها				

جدول ۱: شاخص آمار توصیفی معدل و نمرات اضطراب امتحان آزمونی های گروه آزمایش و گروه کنترل در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

گروه	مرحله ارزیابی	تعداد	خطای استاندارد	میانگین
آزمایش	پیش آزمون	20	15/۶۸	۵۱/۱۸
	پس آزمون	۲۰	16/6۱	45/1۱
	پیگیری	20	16/0۴	42/3۷
کنترل	پیش آزمون	20	10/۶۰	38/1۲
	پس آزمون	20	10/3۷	37/5۸
	پیگیری	20	10/۲۰	37/۵۲

چنانچه مشاهده می شود میانگین نمرات اضطراب امتحان آزمودنی های گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون ۵۱/۱۸ و در گروه کنترل ۳۸/۱۲ می باشد و در مرحله پس آزمون میانگین نمرات گروه آزمایش به ۴۵/۱۱ و گروه کنترل ۳۷/۵۸ و همچنین در مرحله پیگیری میانگین نمرات برای گروه آزمایش ۴۲/۳۷ و در گروه کنترل ۳۷/۵۲ می باشد که بیانگر اثربخشی آموزش ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان گروه آزمایش است .

جدول ۲: نتایج تحلیل واریانس بررسی اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان آزمودنی ها بر حسب عضویت گروهی و مرحله ارزیابی

منبع تغییرات	متغیر وابسته	مرحله ارزیابی	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	اندازه اثر	توان آماری
پیش آزمون	اضطراب امتحان	پیگیری	۶۶۰۲/۳۶	۱	۶۶۰۲/۳۶	۱۰۱۸/۵۶	۰/۰۰۱	۹۶/۷	۱/۰۰۰
عضویت گروهی	اضطراب امتحان	پیگیری	۵۷۲/۱۱	۱	۵۷۲/۱۱	۸۸/۷۵	۰/۰۰۱	۷۲/۶	۱/۰۰۰

نتایج جدول فوق نشان می دهد که فرضیه پژوهش حاضر (آموزش ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان موثر است) در سطح ۹۹ درصد از اطمینان معنادار می باشد. بنابراین فرض صفر رد می شود و نتیجه گرفته می شود که آموزش ذهن آگاهی در کاهش اضطراب دانش آموزان تاثیر مثبت دارد.

جدول ۳: میانگین های تعدیل شده اضطراب امتحان در آزمودنی ها بر حسب عضویت گروهی و

مرحله ارزیابی

عضویت گروهی	میانگین	انحراف استاندارد	پس آزمون	میانگین	انحراف استاندارد	پیگیری	انحراف استاندارد
گروه آزمایش	۳۸/۴۵	۰/۵۵۰	۳۵/۹۰	۳۵/۹۰	۰/۶۰۴	۳۵/۹۰	۰/۶۰۴
گروه کنترل	۴۴/۲۴	۰/۵۵۰	۴۴/۳۴	۴۴/۳۴	۰/۶۰۴	۴۴/۳۴	۰/۶۰۴

مطابق با جدول ۳، نتایج بررسی میانگین و انحراف استاندارد دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پس از آزمون و پیگیری نشان گر اثربخشی آموزش ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان گروه آزمایش است.

بحث و نتیجه گیری

اضطراب امتحان مزمن در طولانی مدت می تواند باعث شکل گیری احساس حقارت، انگیزه پیشرفت پایین، عزت نفس ضعیف و درماندگی آموخته شده در دانش آموزان گردد که آسیب هایی را در زمینه های تحصیلی، رفتاری، عاطفی و اجتماعی به دانش آموزان و افراد در تعامل با آن ها وارد می نماید (کاسادی، ۲۰۱۰). بنابراین ضرورت دارد تا راهکارهای جهت بهبود اضطراب امتحان دانش آموزان ارائه گردد که پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر روی اضطراب امتحان دانش آموزان انجام گرفت. فرضیه مورد بررسی در پژوهش حاضر این بود که آموزش ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان تاثیر مثبت دارد که نتایج تحلیل آماری نشان داد فرضیه حاضر در سطح ۹۹ درصد از اطمینان معنادار می باشد که نتایج پژوهش حاضر همسو با نتایج پژوهش های کال و همکاران (۲۰۱۳)، شای وریک و اینخوف (۲۰۱۳)، کارسلی و همکاران (۲۰۱۵)، نایس و آرچ (۲۰۱۲) و آماندا (۲۰۱۶) می باشد. بنابراین نتیجه گرفته می شود که آموزش ذهن آگاهی می تواند تاثیر مطلوبی در کاهش میزان اضطراب امتحان دانش آموزان داشته باشد و از اثرات زیان بار آن در ابعاد مختلف زندگی دانش آموزان، والدین و معلمان جلوگیری به عمل آورد. زیرا در صورت عدم رسیدگی به موقع به دانش آموزان دارای اضطراب امتحان زمینه برای بروز سایر اختلالات خلقی و رفتاری فراهم می گردد و در درازمدت باعث فرسودگی روانی والدین و معلمان دارای دانش آموز اضطراب می شود که خود باعث تحمیل هزینه های اضافی درمانی و آموزشی بر روی دوش والدین می گردد. مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی در طول پانزده سال گذشته معرفی شده است، در این مداخله تمرکز حواس، تجارب درونی، افکار و احساسات بدنی یکپارچه می گردد تا فرد بتواند بر عملکردهای اجرایی خود کنترل داشته باشد (گریکو و هایز، ۲۰۰۸). در مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی فرد از شیوه ذهنی خود آگاه می شود و بر روی یک محرک

1. Greco & Hayes

خاص مثل تنفس و احساسات بدنی و غیره تمرکز می کند که مستلزم داشتن مهارت های رفتاری ، شناختی و فراشناختی برای متمرکز کردن فرایند توجه است (سگال^۱ و همکاران ، ۲۰۰۲). بنابراین ذهن آگاهی می تواند به افراد در برون ریزی افکار ، عادات و الگوهای رفتاری ناسالم کمک کند از این رو در تنظیم رفتاری افراد دارای اهمیت زیاد است (زایدن^۲ و همکاران ، ۲۰۱۰). در پایان پیشنهاد می گردد تا پژوهشگران محترم به بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی روی افسردگی ، سازگاری اجتماعی ، عزت نفس و انگیزه پیشرفت دانش آموزان بپردازند. محدودیت پژوهش حاضر مربوط به نمونه پژوهش می باشد که نتایج پژوهش قابل تعمیم به دانش آموزان دختر نمی باشد.

منابع

بیرامی ، منصور ، عبدی ، رضا . (۱۳۸۸). اثربخشی تاثیر آموزش فنون مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان. مجله علوم تربیتی ، سال دوم ، شماره ۶ ، صص ۳۵-۵۴ .

- Amanda , T.J. (2016). How can mindfulness be used to lessen test anxiety among grade 3 to post-secondary level students in the greater Toronto area? *Unpublished thesis , University of Toronto.*
- Broderick , P.C. ,& Frank , J.L. (2014). Learning to breathe: An intervention to foster mindfulness in adolescence. *New direction for youth development , 142 , 31-44.*
- Call , D. Miron , L. ,& Orcutt , H. (2013). Effectiveness of brief mindfulness techniques in reducing symptoms of anxiety and stress. *Journal of Mindfulness , 4 (2) , 107-118.*
- Carsley , D. Heath , N.L. ,& Fajnerova , S. (2015). Effectiveness of a classroom mindfulness coloring activity for test anxiety in children. *Journal of Applied school psychology , 31 (3) , 239-255.*
- Cassady , J.C. ,& Johnson , R.E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational psychology , 27 (2) , 270-295.*
- Cassady , J.C.(2010).*Test anxiety: Contemporary theories and implications for learning.*(Ed). New York , NY: Peter Lang.
- Chan , R.C. Shum , D. Touloupoulou , T. , & Schen , E. (2008). Assessment of executive functions: Review of instruments and identification of critical issues. *Archive of clinical Neuropsychology , 23 (2) , 201-216.*
- Greco , L.A. ,& Hayes , S.C. (Eds). (2008). *Acceptance & mindfulness treatments for children & adolescents: A practitioners guide.* New Harbinger Publications.

¹ . Segal

² . Zeidan

- Hafman , S.G. Sawyer , A.T. Witt , A.A. , & Oh , D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology* , 78 , 169-183.
- Huberty , T.J. (200). Test and performance anxiety. *Principal leadership* , 10 (1) , 12-16.
- Lang , J. ,& Lang , J. (2010). Priming competence diminishes the link between cognitive test anxiety and test performance: Implication for the interpretation of test scores. *Psychological science* , 21 (6) , 811-819.
- Meiklejohn , J. Phillips , C. Freedman , M.L. Griffin , M.L Biegel , G. Roach , A. ,& Saltzman , A. (2012). Integrating mindfulness training into k-12 education: *Fostering the resilience to teachers and students mindfulness* , 3 (4) , 291-307.
- Niss , L.K. , & Arch , J. (2012). Brief mindfulness intervention on math test anxiety and exam scores in high - school population. *Unpublished thesis* , University of Colorado.
- Rinpoche , K.T. (2004). *Essentials of mahamudra: Looking directly at the mind*. Wisdom publications Inc,
- Salend , S.J. (2012). Teaching students not to sweat the test. *Phi Delta Kappan* , 93 (6) , 20-25.
- Segal , Z. Williams , M. ,&Teasdale , J. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A approach to preventing relapse*. Guilford Press , New York.
- Shiverick , S.M. ,& Eckhof , O.K. (2013). *The effect of a brief mindfulness intervention on and math anxiety on state anxiety*. Poster presented at meeting of the association for psychological science (APS) , Washington , DC.
- Weger , U. Hooper , N. Meier , B. ,& Hopthrow , T. (2012). Mindful maths: Reducing the impact of stereotype threat through a mindfulness exercise. *Consciousness and cognition* , 21 , 471-475.
- Zeidan , F. Johnson , K. Diamond , B.J. David , Z. ,& Goolkasian , P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition* , 19 (2) , 597-605.
- Zelazo , P.D. ,& Lyons , K.E. (2012). The potential benefits of mindfulness training in early childhood: A developmental social cognitive neuroscience perspective. *Child development perspectives* , 6 (2) , 154-160.