

# การเรียนรู้แบบลงลึกและการคิดตรึงตรอง (reflection)

ผศ.นพ.เทิดศักดิ์ ผลจันทร์

การใคร่ครวญตรึงตรองประสบการณ์ต่างๆในชีวิตเป็นเรื่องที่สำคัญมาก หากไม่มีการทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมา แม้ว่าจะผ่านประสบการณ์ต่างๆมาแต่จิตใจ ปัญญาและพฤติกรรมของตนอาจไม่ได้รับการพัฒนาขึ้นอย่างที่เราควรจะเป็น ถ้าเป็นเช่นนั้นก็นับว่าเสียดายโอกาสที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ซึ่งสามารถจะทำประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นรวมถึงสามารถจะประสบกับบิสรภาพและความสุขได้อย่างเต็มที่ หากได้ตรึงตรองประสบการณ์และพัฒนาตนเอง บทความนี้จะให้แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาการคิดตรึงตรองเพื่อให้ผู้อ่านมีแนวทางที่จะพัฒนาตนเองได้ต่อไปตลอดชีวิต ข้อเตือนใจที่สำคัญก็คือการพัฒนาตนเองจะได้ผลจริงก็ต่อเมื่อผู้อ่านเรียนรู้และลงมือฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเรื่อยไปในชีวิตจริงของตนเท่านั้น

## การคิดตรึงตรอง (reflection) คืออะไร

คำว่า reflection นี้เป็นคำในภาษาอังกฤษ แสดงแนวคิดที่สำคัญเรื่องหนึ่งทางการศึกษา ปัจจุบันมีการกล่าวถึงและนำแนวความคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้มาใช้ในหลายวงการโดยเฉพาะในวงการศึกษามากที่สุด Merriam-Webster ให้ความหมายของคำ reflection ไว้หลายความหมาย เช่น การสะท้อน(แสงหรือเสียง) การส่องกลับให้เห็นภาพ การคิดอย่างสงบและสุขุม ฯ<sup>1</sup>

ความหมายที่ถูกนำมาใช้และกล่าวถึงในที่นี้มีความหมายลึกซึ้งยิ่งขึ้น โดยมีนัยแสดงถึงการสะท้อนให้เห็นตัวเอง (self reflection) เพื่อนำไปสู่การพัฒนาตน

ในประเทศทางตะวันตกซึ่งเป็นต้นตอเผยแพร่แนวคิดนี้ในยุคปัจจุบัน มีผู้ให้คำอธิบายความหมายของคำว่า reflection นี้ไว้หลายแบบ

เริ่มตั้งแต่ John Dewey ผู้ที่พูดถึงเรื่องนี้ไว้เป็นคนแรกๆ ในยุคปัจจุบันได้กล่าวไว้ว่า reflection หมายถึง 'an active, persistent and careful consideration of any belief or supposed form of knowledge in the light of the grounds that support it and the further conclusion to which it tends'.<sup>2</sup>

นอกจากนี้ยังมีผู้ให้ความหมายของคำว่า reflection นี้ไว้อีกหลายคน ดังเช่น

Boud ให้ความหมายว่า 'a generic term for those intellectual and affective activities in which individuals engage to explore their experiences in order to lead to a new understanding and appreciation'.<sup>3</sup>

Moon ให้ความหมายว่า 'a form of mental processing with a purpose and/or anticipated outcome that is applied to relatively complex or unstructured ideas for which there is no obvious solution'.<sup>4</sup>

John Sandars ได้ให้ความหมายของ Reflection ไว้โดยครอบคลุมเนื้อความที่ผู้อื่นได้เคยกล่าวไว้ อย่างค่อนข้างครบถ้วน และกระชับ โดยได้อธิบายความหมายของ reflection ไว้ว่า คือ กระบวนการพิจารณาตรึงตรองการคิดของตนเองที่เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งการพิจารณานี้สามารถทำได้ตั้งแต่ก่อนเกิดเหตุการณ์ ในขณะที่เกิดเหตุการณ์ หรือหลังจากเหตุการณ์ได้ผ่านไปแล้ว โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้เกิดความเข้าใจต่อตนเอง และเหตุการณ์ (self and situation) ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี และสามารถนำความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นนี้ไปใช้ประโยชน์กับชีวิตในอนาคตได้<sup>5</sup>

อาจกล่าวโดยสรุปให้เห็นภาพได้ว่า reflection นั้นเปรียบได้ดั่งการมองภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิตตนเอง ในกระจกเงา และคิดนึกตรึงตรอง พิจารณาจนเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง เห็นความสัมพันธ์แห่งเรื่องราวเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้เข้าใจทั่วตลอดและชัดเจน เห็นทางที่จะดำเนินชีวิตที่ดีต่อไปได้

## ประโยชน์ของ reflection ต่อการเรียนรู้ของมนุษย์

เมื่อได้พิจารณาความหมายของ reflection ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่าแนวคิดนี้ไม่ใช่เรื่องใหม่ ดังที่ขงจื้อได้กล่าวไว้เมื่อกว่า ๒๐๐๐ ปีมาแล้วว่า "เรียนโดยไม่คิดเปลืองพลังชีวิตไปเปล่าๆ คิดโดยไม่เรียนรู้อะไรต้องระวังอันตราย"

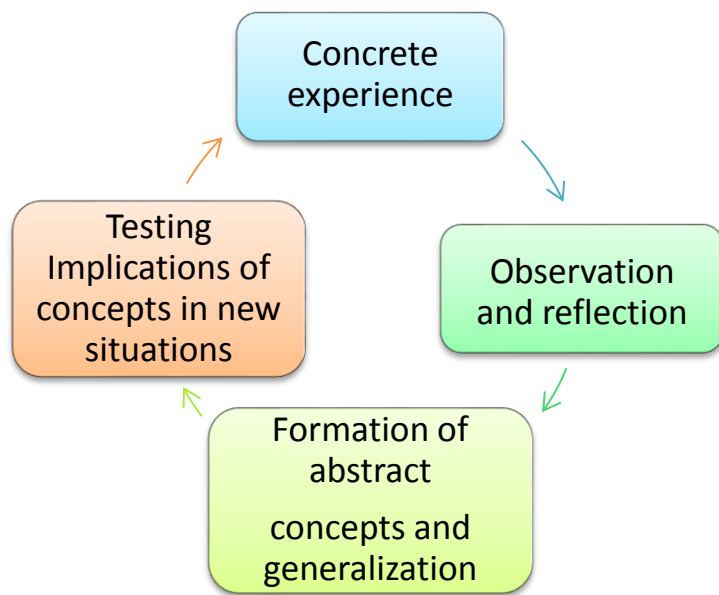
แต่ที่ปัจจุบันยังต้องนำเรื่องนี้มาพูดกันใหม่ และเน้นเป็นเรื่องใหญ่ในหลายวงการ แสดงให้เห็นว่าในปัจจุบันมนุษย์เรายังเรียนโดยไม่คิดอยู่มาก ชีวิตมนุษย์แม้จะผ่านประสบการณ์มากมาย ก็ไม่ใช่หลักประกันว่าจะช่วยให้สามารถใช้ชีวิตได้เป็นอย่างดี เพราะผู้ที่ผ่านประสบการณ์มากมายอาจจะผ่านมาแบบทำผิดพลาดอย่างเดิมมาเรื่อยๆก็ได้ หากไม่ได้ทบทวนสิ่งที่ได้พบและพัฒนาชีวิตของตนให้ดีขึ้น

Reflection ช่วยพัฒนาชีวิต เพราะช่วยให้มนุษย์เรียนรู้ได้ลึก(deep learning) เข้าใจความหมายของสิ่งที่เรียนได้ชัด และเห็นทางที่จะใช้ประโยชน์จากสิ่งที่เรียนได้

โดยทั่วไปเราสามารถจำแนกการเรียนรู้ของมนุษย์ได้เป็น 2 แบบ แบบแรก ได้แก่การเรียนรู้อย่างผิวเผิน (superficial learning) เป็นการเรียนที่มุ่งให้รู้ ได้ผลเป็นข้อความรู้ จดจำข้อมูลได้และมีผู้ถามหรือต้องเขียนคำตอบในการสอบก็สามารถนำข้อมูลที่จำไว้นั้นออกมาบอกผู้อื่นได้ โดยบอกข้อมูลได้เป็นส่วนๆ แต่ไม่

เข้าใจถึงความหมายที่ลึกซึ้งของข้อมูลที่ตนจดจำไว้ ส่วนการเรียนรู้อีกประเภทหนึ่งได้แก่ การเรียนรู้แบบลึก (deep learning) เป็นการเรียนโดยเข้าใจความหมายของข้อมูลอย่างถ่องแท้ เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างสิ่งที่เรียนกับสิ่งที่เกี่ยวข้อง(meaning making)ได้อย่างแจ่มชัด และสามารถนำความรู้นั้นไปใช้ประโยชน์กับชีวิตได้<sup>6</sup> เมื่อก้าวในแง่ระดับความลึกซึ้งของผลการเรียนรู้ การเรียนรู้แบบลึกทำให้ได้ผู้เรียนได้รับผลการเรียนรู้ถึงระดับความรู้ (knowledge) ไม่ใช่ได้เพียงระดับ data และ information ซึ่งเป็นข้อรู้ รู้เพียงว่าอะไรเป็นอะไร แต่สามารถรู้ลึกซึ้งถึงระดับที่ทำให้เข้าใจเรื่องราวที่เกี่ยวข้อง เห็นความหมายของเรื่องและเห็นความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยต่างๆได้อย่างชัดเจน จึงทำให้สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตได้ดี และหากพัฒนาการเรียนรู้ให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไปอีก อาจทำให้เกิดผลการเรียนรู้ได้ถึงระดับที่เป็นความเข้าใจซัดหัวตลอดในระดับปัญญา(wisdom) ซึ่งจะมีผลต่อจิตใจและพฤติกรรมทำให้สามารถนำสิ่งที่รู้นั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิตได้อย่างสูงสุด<sup>7</sup>

การเรียนรู้ให้ลึกซึ้งนั้นต้องอาศัยประสบการณ์ด้านพฤติกรรม สิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจ และความรู้ความเข้าใจของตนเองมาไตร่ตรอง Lewin ได้สรุปไว้ใน The Lewinian experiential learning model ของเขาซึ่งปรากฏในรูปด้านล่าง(ซึ่งต่อมา Kolb ได้นำไปปรับเป็น Learning cycle ซึ่งเป็นที่รู้จักกันแพร่หลาย)ว่า หลังจากผ่านประสบการณ์ใดๆในชีวิตมา ถ้าผู้เรียนได้ทบทวนตรึกตรอง จนเกิดความรู้ความเข้าใจที่แจ่มชัด ก็ จะเห็นลู่ทางที่จะพัฒนาชีวิตได้ และเมื่อได้ใช้ความรู้ที่ได้มาใหม่ทดลองดำเนินกิจกรรมในชีวิตจริงแล้ว ก็จะได้ ประสบการณ์ใหม่ ซึ่งสามารถนำมาใช้เรียนรู้และพัฒนาชีวิตตนเองให้ราบรื่นสมบูรณ์ได้ยิ่งขึ้นไป<sup>8</sup>



รูปแสดง The Lewinian Experiential Learning Model

ความสามารถในการเรียนรู้แบบลึกนี้มีความจำเป็นมากในยุคสมัยปัจจุบัน ซึ่งท่วมท้นไปด้วยข้อมูลข่าวสารในระดับข้อรู้ ซึ่งแม้มีมากก็ยังไม่ใช่ความรู้สำเร็จรูปที่สามารถนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตได้อย่างเหมาะสมในทันที โดยเฉพาะในโลกปัจจุบันซึ่งเป็นยุคแห่งการเปลี่ยนแปลง มีความเปลี่ยนแปลงต่างๆเกิดขึ้นในโลกอย่างรวดเร็ว

การเรียนรู้แบบลึกสามารถช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจและเห็นทางที่จะดำเนินชีวิตอยู่ได้ด้วยดี เพราะการเรียนรู้แบบนี้ทำให้ผู้เรียนไม่ยึดติดอยู่เพียงความรู้ที่มีอยู่แต่เดิมหรือเพียงข้อรู้ที่ได้รับ แต่เปิดกว้างในการรับรู้ข้อมูลใหม่ๆ และพยายามทำความเข้าใจความหมายของสิ่งที่ได้รู้ จนเห็นทางเลือกที่พร้อมจะนำไปพิสูจน์ทดลองใช้ให้เป็นประโยชน์กับชีวิต จึงเป็นการเรียนรู้ที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสมในยุคสมัยปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลง<sup>9</sup>

## ทำ reflection ได้อย่างไร

### กระบวนการของ reflection

เมื่อเห็นประโยชน์และต้องการทำ reflection สามารถทำได้ โดยเริ่มจากการทำความเข้าใจกระบวนการของ reflection ก่อน

กระบวนการของ reflection<sup>10</sup> เริ่มจากขั้นแรก คือ การเลือก(Noticing)เรื่องราวหรือประสบการณ์ที่จะนำมาทำ reflection โดยหลักในการเลือก แนะนำให้จับเอาเรื่องที่เป็นปัญหาในชีวิตมาใคร่ครวญตรึกตรอง โดยนำเอาเรื่องที่สะดุดความรู้สึก เรื่องที่เป็นความทุกข์ หรือ เรื่องที่งุนงงไม่เข้าใจ มาพิจารณา

หลังจากเลือกเรื่องได้แล้ว ก็เข้าสู่ขั้นตอนที่สองซึ่งเป็นขั้นกระบวนการ(Processing)ของ reflection เพื่อทำความเข้าใจ(understanding) ตัวเราและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยตรึกตรองถึงเหตุการณ์ที่ได้พบ จับประเด็นปัญหาให้ได้ แยกประเด็นให้ถูก มองเห็นความเชื่อมโยงของเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดสาย จนเข้าใจชัดเจน เห็นเหตุที่ทำให้เกิดและผลที่เกิดขึ้น อย่างชัดและทั่วถึง ได้ข้อหยั่งรู้หยั่งเห็นใหม่ชัดเจนจนใจสว่างโล่งไม่ติดขัด

เมื่อเข้าใจตนเองและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจนแล้ว ก็จะเข้าสู่ขั้นสุดท้าย พร้อมนำทางเลือกที่มองเห็นไปทดลองเผชิญสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต(Future action) เพื่อพิสูจน์ความสามารถจริงในการแก้ปัญหา หลังจากนั้นก็นำประสบการณ์ในชีวิตที่ได้รับมาเรียนรู้ใคร่ครวญพัฒนาพฤติกรรม จิตใจและปัญญาของตนเองต่ออีกเรื่อยไปในการดำเนินชีวิต

### การพัฒนาทักษะในการทำ reflection

Reflection เป็นความสามารถระดับการรู้คิด (metacognition)

Flavell ให้คำจำกัดความของ Metacognition ไว้ว่าเป็น กระบวนการที่กำหนดด้วยตนเองในการเลือก ติดตาม กำกับ และประเมินกระบวนการทางความคิด(cognitive process)ของตน คำจำกัดความนี้บอกลักษณะสำคัญให้ทราบว่า เราสามารถควบคุม รวมทั้งฝึกความสามารถในการคิดใคร่ครวญตรึกตรอง(reflection)ของตนเองให้ดีขึ้นได้<sup>11</sup>

โดยกาละแห่งการฝึกคิดใคร่ครวญนั้น สามารถฝึกได้ ทั้ง 3 ห้วงเวลา<sup>4</sup> ได้แก่

1. reflection before action คิดตรึกตรองก่อนเกิดเหตุการณ์
2. reflection in action คิดตรึกตรองในขณะที่เกิดเหตุการณ์
3. reflection on action คิดตรึกตรองเหตุการณ์ที่ได้เกิดขึ้นแล้ว

เราสามารถฝึกทำreflection ให้ดีขึ้นได้ด้วยการ facilitation ด้วยคำถามที่เหมาะสม (questioning)<sup>10</sup>

เริ่มตั้งแต่ขั้นแรก - ให้ลองบรรยายว่าเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง (Description)

หลังจากนั้น - ให้ทบทวนดูว่าตนเองและผู้อื่นมีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นบ้างในขณะที่ประสบกับเหตุการณ์นั้นและหลังจากนั้น (Feelings)

ต่อไป - ให้พิจารณาว่าเราคิดให้คุณค่าว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ดี หรือไม่ดี อย่างไร (Evaluation) และพยายามมองให้ครอบคลุมและลึกที่สุดว่าเกิดเหตุการณ์เหล่านี้ขึ้นได้อย่างไร (Analysis) โดยพยายามสัมผัสและเข้าถึงมิติต่างๆของผู้คนที่เกี่ยวข้องทั้งในแง่ความรู้ ความเข้าใจ ความคิด ความเชื่อ ค่านิยม ความคาดหวัง ความรู้สึกและความต้องการที่อยู่สลับกันไปภายในจิตใจของแต่ละคนรวมทั้งพยายามเข้าถึงความจริงของเหตุและปัจจัยในบริบทอื่น ๆ ที่มีส่วนกำหนดเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยอย่างเต็มที่

ทั้งนี้การคิดตรึกตรองต้องมีเป้าหมายเพื่อ

- 2.1 สืบค้นให้เห็นความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยในเรื่องราวนั้นๆ จนรู้ชัดถึงที่สุด
- 2.2 มองให้ครบทุกด้าน
- 2.3 ตรึกตรองให้ได้ประโยชน์ ให้ได้แนวทางที่พร้อมใช้แก้ไขปัญหาในชีวิตได้

วิธีคิดที่ช่วยให้เกิดผลทั้ง 3 ข้อข้างต้นได้แก่ วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ<sup>12</sup> วิธีคิดแบบanalytical thinking, synthesizing thinking และวิธีคิดแบบcreative thinking เป็นต้น

-สุดท้ายของการตรึกตรองควรได้ข้อสรุป (conclusions) ว่ามีทางเลือกที่จะจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างไรบ้าง ถ้าผลที่เกิดขึ้นไม่ดี จะทำอย่างไรได้บ้างเพื่อให้เรื่องที่ไม่ดีนั้นหมดสิ้นไปรวมทั้งหลีกเลี่ยงไม่ให้สิ่งนั้นเกิดขึ้นได้อีก ถ้าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นไปในทางที่ดีเรายังสามารถทำด้วยวิธีอื่นได้อีกหรือไม่เพื่อให้เกิดผลดีแบบเดียวกัน และมีวิธีใดอีกหรือไม่ที่สามารถทำได้เพื่อให้ได้ผลดียิ่งไปกว่านี้

และท้ายสุดพิจารณาว่ามีอะไรบ้างที่ต้องทำ (action plan) ความรู้และทักษะอะไรที่ยังต้องพัฒนา และจะแสวงหาความรู้และทักษะเหล่านั้นได้อย่างไร เพื่อให้มีความสามารถเพียงพอที่จะจัดการกับสถานการณ์แบบเดียวกันนี้ได้เป็นอย่างดีในอนาคต

## ระดับของ reflection

การไตร่ตรองของแต่ละบุคคลจะมีความลุ่มลึกต่างกันไป มีผู้จัดระดับความลึกซึ้งของการทำ reflection ไว้หลายแบบ คนสำคัญได้แก่ Hatton และ Smith จัดความลึกของการทำ reflection ออกเป็น 4 ระดับ<sup>13</sup> (ซึ่งผู้เขียนบทความนี้ได้อธิบายเพิ่มเติมให้เป็นประโยชน์ชัดเจนขึ้นอีก) ดังนี้

### 1. Descriptive writing

บรรยายเพียงเหตุการณ์ ไม่พยายามแสดงเหตุผลหรือตัดสินคุณค่าใดๆ

### 2. Descriptive reflection

บรรยายเหตุการณ์รวมทั้งแสดงเหตุผลและความรู้สึกจากมุมมองของตนเองเป็นหลัก

### 3. Dialogic reflection

บรรยายเหตุการณ์รวมทั้งแสดงเหตุผลและความรู้สึกจากหลายมุมมองทั้งจากมุมมองของตนเองและผู้อื่น

### 4. Critical reflection

บรรยายเหตุการณ์รวมทั้งแสดงเหตุผลและความรู้สึกจากมุมมองของตนเองและผู้อื่น เห็นถึงการใคร่ครวญ ลึกกลงไปภายในจิตใจของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง รวมถึงไตร่ตรองถึงเหตุปัจจัยด้านอื่นๆที่มีผลเชื่อมโยงกับ เหตุการณ์ที่ได้เกิดขึ้น(เช่น ด้านประวัติศาสตร์ สังคม เศรษฐกิจ การเมือง ฯ)ด้วย ซึ่งช่วยให้เกิดความเข้าใจต่อ เหตุการณ์ได้ชัดเจนลึกซึ้งถ่องแท้มากยิ่งขึ้น

**reflection ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี แต่ต้องพัฒนาต่อไปให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อชีวิต**

ความรู้ที่ได้ในขั้น reflection แม้เป็นความรู้ที่ดีมากทั้งในแง่ความสมบูรณ์ถูกต้องของข้อมูล ความสมเหตุสมผลในมุมมองต่างๆ แต่ก็ยังเป็นเพียงความรู้ที่เกิดขึ้นในความคิด ยังไม่สามารถยึดถือเป็นความรู้ที่สามารถใช้เป็นประโยชน์กับชีวิตได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์ ต้องการการพิสูจน์ต่อไป ต่อเมื่อได้พิสูจน์โดยการทดลองปฏิบัติ (action) จนเห็นจริงด้วยตนเองว่าความรู้ใหม่ที่ได้จากreflectionนั้นสามารถนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์สุขแก่ชีวิตได้จริงแล้ว reflection ก็ได้ก้าวหน้ามาถึงขั้น reflection (reflection+action)<sup>14</sup> สามารถเชื่อสิ่งที่คิดได้และยึดถือเป็นหลักปฏิบัติได้อย่างมั่นใจ เมื่อได้ก้าวมาถึงขั้นนี้แล้วเท่านั้นจึงจะนับได้ว่าได้ใช้การคิดไตร่ตรอง (reflection) จนเกิดประโยชน์กับชีวิตได้อย่างแท้จริง

## เอกสารอ้างอิง

1. Dictionary and Thesaurus - Merriam-Webster Online [homepage on the Internet].[cited 2012 Feb 16]. Available from:<http://www.merriam-webster.com/dictionary/reflect?show=0&t=1329376229>
2. Dewey J. Experience and education. New York: Collier; 1938.
3. Boud D, Keogh R, Walker D. Reflection: Turning experience into learning. London: Kogan Page; 1985.
4. Moon JA. A handbook of reflective and experiential learning: Theory and practice. Abingdon: Routledge Falmer; 2004.
5. Sandars J. The use of reflection in medical education: AMEE Guide No.44. Medical Teacher. 2009; 31:685-95.
6. Entwistle N. Teaching for understanding at university.Hampshire :Palgrave Macmillan;2009.
7. พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตโต). แง่คิด ข้อสังเกต เกี่ยวกับการปฏิรูปการศึกษา.กรุงเทพฯ:องค์การค้ำของครูสภา;2544.
8. Wilson JP. Exploring experiential learning. In: Beard C, Wilson JP. Experiential learning : a best practice handbook for educators and trainers. 2nd ed. London: Kogan page; 2009. p.15-44.
- 9 . Bellanca J, Brandt R, editors. 21st Century skills : *Rethinking how students learn*. Bloomington, IN: Solution Tree Press;2010.
10. Gibbs G. Learning by Doing : a guide to teaching and learning Methods. Oxford: Further Education Unit, Oxford Polytechnic; 1988.
- 11 . Flavell JH. Metacognition and cognitive monitoring : A new area of cognitive-developmental inquiry. American Psychologist. 1979; 34(10):906-11.
12. พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตโต). วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม(พิมพ์ครั้งที่12) กรุงเทพฯ:ธรรมสภา;2550.
- 13 . Hatton N, Smith D. Reflection in Teacher Education: Towards definition and implementation. Teaching and Teacher Education. 1995; 11(1):33-49.

14. Ben-Shahar T. Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment. New York, NY: McGraw-Hill; 2007.