

## ภาคผนวก ค

### โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้ปัจฉิมโอวาทและหลักอริยสัจสี่ เพื่อเพิ่มผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย

#### การปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 1

**หัวข้อ** การสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่มและสร้างความตระหนักถึงความสำคัญในคำสอนของ  
องค์สัมมาสัมพุทธเจ้า

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่ม สร้าง  
บรรยากาศที่ทำให้เกิดความไว้วางใจ เป็นมิตรและยอมรับ
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มมีความเข้าใจในจุดมุ่งหมายของการวิจัยอย่างชัดเจน และวาง  
แนวทางในการปฏิบัติตนภายในกลุ่มร่วมกัน
3. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความสำคัญในคำสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า

เวลา 90 นาที

#### วิธีการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและอธิบายถึงวัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่และมารยาทของการเข้า  
กลุ่มในการวิจัยครั้งนี้ โดยให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการกำหนดมารยาทของการเข้ากลุ่ม
2. ให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัว และตั้งฉายาที่ใช้เรียกภายในกลุ่มพร้อมบอกเหตุผล  
เพื่อให้เกิดความใกล้ชิดในหมู่สมาชิกมากขึ้น
3. เปิดโอกาสให้สมาชิกสอบถามข้อสงสัยต่างๆ ในการทำกลุ่ม
4. ให้สมาชิกแต่ละคนได้สำรวจ สิ่งที่สมาชิกรู้สึกศรัทธาในพระพุทธศาสนา ว่ามีสิ่งใดบ้าง  
นำไปสู่ ความศรัทธาที่สมาชิกมีต่อองค์สัมมาสัมพุทธเจ้า
5. ตั้งประเด็นคำถาม ถึงความศรัทธาที่มีต่อองค์สัมมาสัมพุทธเจ้า ว่าความศรัทธาหรือ  
ความนับถือที่สมาชิกมีต่อองค์สัมมาสัมพุทธเจ้านั้น เกิดจากสิ่งใด โดยตั้งคำถามว่า “ศรัทธา/นับ  
ถือ/เชื่อถือ องค์สัมมาสัมพุทธเจ้าตรงไหน?” “องค์สัมมาสัมพุทธเจ้ามีความพิเศษอย่างไร?” เพื่อให้  
สมาชิกได้อภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
5. ผู้วิจัยตรวจสอบความรู้สึกและความคิดเห็นหลังจากมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนซึ่งกันและ  
กัน

6. ให้การบ้านเป็น การคิดถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าที่สมาชิกแต่ละคนยึดถือปฏิบัติตาม พร้อมนัดหมายวัน เวลา กับสมาชิกในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

## การปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 2

**หัวข้อ** เรียนรู้และทำความเข้าใจใน “ปัจฉิมโอวาท” และ “ความประมาท” ขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า ตระหนักรู้ในหน้าที่ของตนเอง

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้“ปัจฉิมโอวาท” ขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ความประมาทที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนเองและเพื่อนสมาชิก
3. ให้สมาชิกตระหนักถึงหน้าที่ของตน

เวลา 90 นาที

### วิธีการดำเนินการ

1. ให้สมาชิกบอกเล่าคำสอนของพระพุทธเจ้าที่สมาชิกแต่ละคนยึดถือปฏิบัติตาม ดัง การบ้านที่ให้ไว้ในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าเรื่องราวในชีวิตประจำวันของตนที่คิดว่าเกิดจากความประมาท กระตุ้นให้สมาชิกทบทวนว่าความประมาทนั้น ส่งผลกระทบต่อตนเอง แล้วจึงยกเอา ปัจฉิมโอวาท มาเป็นตัวอย่างคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ได้กล่าวถึงความประมาท และให้สมาชิกทำความเข้าใจคำว่า “ความประมาท” โดยให้คิดว่าควรเปลี่ยนแปลงและป้องกันความประมาทนั้นหรือไม่อย่างไร ให้สมาชิกอภิปรายเพื่อให้ผู้วิจัยได้สำรวจความเข้าใจในคำว่า “ความประมาท” ของสมาชิก
3. ให้สมาชิกเขียนนิจิวัตรของตนลงในกระดาษที่มีรูปนาฬิกา เพื่อชี้ให้เห็นการใช้เวลาส่วนใหญ่ของสมาชิก ว่าเป็นการใช้เวลาที่เหมาะสมกับวัยของสมาชิกหรือไม่? โดยให้ตรวจสอบกิจกรรมที่สมาชิกใช้เวลามากที่สุด พร้อมทั้งประเมินการใช้เวลาของตนพร้อมทั้งบอกเหตุผลที่สนับสนุนการใช้เวลาของตน นำข้อมูลที่สมาชิกได้มาอภิปรายในความแตกต่างของสมาชิกแต่ละบุคคล
4. ให้นักเรียนคิดถึงอนาคตของตนเอง ต่อจากนั้นให้คิดว่าก่อนจะไปถึงอนาคตที่คาดหวังไว้ต้องทำอะไรบ้าง ที่หน้าที่อะไรบ้าง ไต่จากอนาคตมาจนถึงในปัจจุบัน แล้วจึงตั้งประเด็นคำถาม ถึงหน้าที่ที่เหมาะสมกับช่วงวัยของสมาชิก โดยให้เปรียบเทียบกับพฤติกรรมในปัจจุบัน ว่าสมาชิกได้ทำหน้าที่ที่เหมาะสมกับช่วงวัยหรือไม่ ซึ่งสามารถใช้กิจกรรมนาฬิกามากล่าวอ้างพฤติกรรมใน

ปัจจุบันได้ ผู้วิจัยสรุปว่า ช่วงวัยของสมาชิกมีหน้าที่คือการเรียนรู้ ที่จะนำไปสู่บทบาทหน้าที่ในช่วงวัยต่อไป หากไม่ตั้งใจในการเรียนที่เป็นหน้าที่ในปัจจุบัน อาจส่งผลกระทบต่ออนาคตได้ เนื่องจากสมาชิกมีผลการเรียนที่ไม่เป็นไปตามเกณฑ์ และมีพฤติกรรมกรรมการเรียนที่ควรส่งเสริมให้มีศักยภาพมากขึ้น จึงควรมีการทบทวนตนเอง ว่ามีความประมาทในด้านใดบ้าง และความประมาทใดที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนตนเองมากที่สุด

5. ผู้วิจัยตรวจสอบความรู้สึก ความคิดเห็นและข้อสงสัย พร้อมทั้งทบทวนการบ้านที่ให้ไปอีกครั้งหนึ่ง และนัดหมายวัน เวลา กับสมาชิกในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

### การปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 3

**หัวข้อ** เพื่อเรียนรู้ความประมาทที่ส่งผลต่อการเรียน ที่ทำให้เกิด "ทุกข์" กับการเรียนของตนเอง เรียนรู้หลักอริยสัจสี่ (ทุกข์ สมุทัย)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ถึงความประมาทที่ส่งผลต่อการเรียน
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเชื่อมโยงในความประมาทที่ทำให้เกิดทุกข์ในการเรียนของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้หลักอริยสัจสี่เพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหา

**เวลา** 90 นาที

#### วิธีการดำเนินการ

1. ให้สมาชิกในกลุ่มพูดคุยถึงความประมาทของตนเอง และความประมาทที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนของตนเองมากที่สุด ซึ่งเป็นงานที่ให้ไว้ในกลุ่มครั้งก่อน โดยการพูดคุยนี้จะทำให้เห็นว่าสมาชิกในกลุ่มคนอื่นๆ มีความประมาทอะไรบ้างและความประมาทที่ส่งผลกระทบต่อเรียนนั้นมี ความคล้ายคลึงหรือแตกต่างกับเพื่อนหรือไม่อย่างไร

2. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นสองกลุ่ม ให้ศึกษานิทานอีสปกลุ่มละ 1 เรื่องและให้นักเรียนอภิปรายถึงความประมาทที่เกิดขึ้นในนิทาน จากนั้นจึงให้นักเรียนคิดเปรียบเทียบความประมาทในนิทานกับความประมาทในการเรียนของตนเอง แล้วจึงพูดคุยถึงการเปรียบเทียบว่าแต่ละคนเปรียบเทียบอย่างไร จากนั้นผู้วิจัยจึงชี้ให้เห็นว่าถ้าสมาชิกคิดว่าตนเป็นตัวเอกในนิทานที่มีความประมาทจะส่งผลอย่างไรต่อตนเองในอนาคต และสรุปได้ว่าความประมาทนำมาซึ่งความทุกข์

3. ผู้วิจัยตั้งคำถามให้สมาชิกกลุ่มคิดว่า ในฐานะที่นักเรียนเป็นชาวพุทธหลักในการแก้ปัญหาหรือความทุกข์ในพระพุทธานุศาสน์ ควรใช้หลักอะไร โดยให้สมาชิกตอบในกระดาษที่

เตรียมไว้ให้ โดยให้นักเรียนนำเสนอหลักการแก้ปัญหาที่แต่ละคนคิด จากนั้นผู้วิจัยจึงพูดถึงหลัก อริยสัจสี่ ให้สมาชิกเข้าใจในกระบวนการทั้งสี่ขั้นตอน พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สอบถามหากไม่เข้าใจ

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันระบุดังปัญหา หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นในการเรียน แล้วจึงให้ สมาชิกกลุ่มสรุปให้เป็นมติของกลุ่ม และตั้งคำถามว่าควรให้หลักอริยสัจสี่ข้อใด ในการแก้ปัญหา ต่อไปเมื่อได้ ปัญหาที่ชัดเจนแล้ว เมื่อได้คำตอบที่ถูกต้อง คือใช้ขั้นสมุทัย ที่เป็นการระบุดังสาเหตุ ของปัญหา จึงให้สมาชิกกลุ่มไปคิดเป็นการบ้าน

5. ผู้วิจัยตรวจสอบความรู้สึก ความคิดเห็นและข้อสงสัย พร้อมทั้งทบทวนการบ้านที่ให้ไป อีกครั้งหนึ่ง และนัดหมายวัน เวลา กับสมาชิกในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

#### การปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 4

**หัวข้อ** เข้าใจหลักอริยสัจสี่(สมุทัย นิโรธ มรรค) เรียนรู้พฤติกรรมกรรมการเรียนที่เป็นสาเหตุของทุกข์ และ วางแผนการปฏิบัติเพื่อแก้ไขพฤติกรรมกรรมการเรียนของตน

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้หลักอริยสัจสี่เพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหา
2. เพื่อให้สมาชิกระบุพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุของทุกข์ และวิธีแก้ไขที่เป็นไปได้
3. เพื่อให้สมาชิกกำหนดแผนการปฏิบัติตนที่ชัดเจนเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการเรียน
4. สร้างกำลังใจและแรงจูงใจให้สมาชิกกลุ่ม

เวลา 90 นาที

#### วิธีการดำเนินการ

1. ให้สมาชิกพูดคุยกแลกเปลี่ยนถึงสาเหตุของการเกิดทุกข์ในการเรียนของตนเอง และให้ สรุปออกมาเป็นพฤติกรรม ว่าเป็นพฤติกรรมกรรมการเรียนใดบ้าง ที่เป็นสาเหตุหลัก 2 พฤติกรรม จากนั้น จึงตั้งคำถามให้สมาชิกกลุ่มคิดว่า ควรจะทำอย่างไรต่อไปเมื่อได้คำตอบของพฤติกรรมกรรมการเรียน มาแล้ว

2. ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกคิดถึงลำดับขั้นในอริยสัจสี่ คือ นิโรธ และมรรค เพื่อสมาชิกจะสามารถนำมาดำเนินการต่อไปเพื่อการเปลี่ยนแปลง โดยเริ่มจากพฤติกรรมกรรมการเรียนที่เป็นสาเหตุ พฤติกรรมที่ 1 ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกคิดว่าในขั้นนิโรธนักเรียนควรทำอย่างไร เมื่อหาข้อสรุปได้ว่า สมาชิกกลุ่มควรวางแผนเป้าหมายของพฤติกรรมกรรมการเรียนที่เป็นสาเหตุพฤติกรรมนี้ จึงให้สมาชิก อภิปรายร่วมกันว่าพฤติกรรมกรรมการเรียนนี้ส่วนใดบ้างที่สมาชิกทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลงได้ แล้วจึง ให้สมาชิกแต่ละคนวางแผนในการแก้ไขพฤติกรรมกรรมการเรียนของตน

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยถึงแผนการที่ได้วางไว้และความเป็นไปได้ เพื่อปรับแผนให้เหมาะสม พร้อมทั้งพูดคุยถึงความยืดหยุ่นของแผน เมื่อได้แผนการปฏิบัติที่ชัดเจนแล้วจึงให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงแผนอีกครั้งแล้วจึงเห็นสัญญาณอย่างเป็นลายลักษณ์อักษรว่าจะปฏิบัติตามแผนและบันทึกพฤติกรรมของตนตามความเป็นจริง พร้อมทั้งบอกให้สมาชิกทราบว่าขั้นนี้คือ ขั้นมรรค ในหลักอริยสัจสี่คือการลงมือทำด้วยตนเอง

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น เมื่อสามารถปฏิบัติตามแผนได้เพื่อให้เกิดแรงจูงใจ พร้อมทั้งบอกว่าเชื่อมั่นในความตั้งใจของสมาชิกเพื่อเป็นการให้กำลังใจสมาชิกทุกคน

5. ผู้วิจัยตรวจสอบความรู้สึก ความคิดเห็นและข้อสงสัย พร้อมทั้งนัดหมายวัน เวลา กับสมาชิกในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

### การปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 5

**หัวข้อ** รายงานผลของการปฏิบัติ แก้ไขอุปสรรคที่ขัดขวางการปฏิบัติตามแผนด้วยหลักอริยสัจปรับปรุงและพัฒนาแผนการปฏิบัติเพื่อแก้ไขพฤติกรรมการเรียนของตน

#### วัตถุประสงค์

1. ติดตามและทบทวนการปฏิบัติตามแผน
2. เพื่อประเมินการปฏิบัติตามแผนและแก้ไขอุปสรรคที่เกิดขึ้น
3. เพื่อกำหนดแผนการปฏิบัติให้ชัดเจนและรัดกุมมากขึ้น
4. สร้างกำลังใจและแรงจูงใจให้สมาชิกกลุ่ม

เวลา 90 นาที

#### วิธีการดำเนินการ

1. ให้สมาชิกพูดคุยถึงผลการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ของสมาชิก พร้อมทั้งพูดถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติ
2. ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกที่มีอุปสรรคในการปฏิบัติเหมือนกันให้อยู่ด้วยกัน แล้วจึงกระตุ้นให้สมาชิกคิดแก้ไขอุปสรรคด้วยหลักอริยสัจสี่ แล้วจึงนำมาอภิปรายให้เพื่อนสมาชิกฟัง
3. ให้สมาชิกที่มีปัญหาและอุปสรรคเหมือนกันสรุปแนวทางแก้ไขปัญหา แล้วให้สมาชิกและคนนำแนวทางแก้ไขปัญหาดังกล่าวไปปรับปรุงแผนการปฏิบัติเพื่อแก้ไขพฤติกรรมการเรียนที่เป็นสาเหตุพฤติกรรมที่ 1 อีกครั้ง

4. เมื่อสมาชิกปรับปรุงแผนเรียบร้อยแล้ว จึงให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงแผนให้กลุ่มฟัง แล้วจึงเห็นสัญญาณอย่างเป็นลายลักษณ์อักษรว่าจะปฏิบัติตามแผนและบันทึกพฤติกรรมของตนตามความเป็นจริง

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกพูดคุยแลกเปลี่ยนถึงสิ่งที่สนับสนุนให้สามารถปฏิบัติตามแผนได้รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นเมื่อสามารถปฏิบัติตามแผนได้เพื่อให้เกิดแรงจูงใจ พร้อมทั้งให้กำลังใจสมาชิกทุกคน

6. ผู้วิจัยตรวจสอบความรู้สึก ความคิดเห็นและข้อสงสัย พร้อมทั้งนัดหมายวัน เวลา กับสมาชิกในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

### การปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 6

**หัวข้อ** รายงานผลของการปฏิบัติ แก้ไขอุปสรรคที่ขัดขวางการปฏิบัติตามแผนด้วยหลักอริยสัจ วางแผนการปฏิบัติเพื่อแก้ไขพฤติกรรมการเรียนที่เป็นสาเหตุ พฤติกรรมที่ 2

#### วัตถุประสงค์

1. ติดตามและทบทวนการปฏิบัติตามแผน
2. เพื่อประเมินการปฏิบัติตามแผนและแก้ไขอุปสรรคที่เกิดขึ้น
3. เพื่อให้สมาชิกกำหนดแผนการปฏิบัติที่ชัดเจนเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนที่เป็นสาเหตุพฤติกรรมที่ 2
4. สร้างกำลังใจและแรงจูงใจให้สมาชิกกลุ่ม

เวลา 90 นาที

#### วิธีการดำเนินการ

1. ให้สมาชิกพูดคุยถึงผลการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ของสมาชิก พร้อมทั้งพูดถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติ
2. ให้สมาชิกพูดคุยแลกเปลี่ยนแนวทางในการแก้ไขอุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้นและทบทวนแนวทางการแก้ไขอุปสรรคที่ไม่ได้ผล พร้อมทั้งสรุปลงในกระดาษให้ชัดเจน
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มประเมินการปฏิบัติตามแผนการที่วางไว้ ตามกระบวนการคิดด้วยหลักอริยสัจสี่ ว่ามีความพึงพอใจมากน้อยเพียงใด และสามารถนำไปใช้กับพฤติกรรมอื่นได้หรือไม่
4. ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกคิดถึงพฤติกรรมการเรียนที่เป็นสาเหตุ พฤติกรรมที่ 2 โดยให้สมาชิกใช้ประสบการณ์ในการวางแผนเป้าหมายของพฤติกรรมเรียนที่เป็นสาเหตุพฤติกรรมแรกมาเป็นตัวอย่าง ในการอภิปรายร่วมกันว่าพฤติกรรมเรียนที่เป็นสาเหตุ พฤติกรรมที่ 2 นี้ส่วนใดบ้าง

ที่สมาชิกทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลงได้ แล้วจึงให้สมาชิกแต่ละคนวางแผนในการแก้ไขพฤติกรรม การเรียนที่เป็นสาเหตุ พฤติกรรมที่ 2

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยถึงแผนการที่ได้วางไว้และความเป็นไปได้ เพื่อปรับแผนให้เหมาะสม พร้อมทั้งพูดคุยถึงความยืดหยุ่นของแผน เมื่อได้แผนการปฏิบัติที่ชัดเจนแล้วจึงให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงแผนอีกครั้งแล้วจึงเห็นสัญญาอย่างเป็นลายลักษณ์อักษรว่าจะปฏิบัติตามแผนและบันทึกพฤติกรรมของตนตามความเป็นจริง พร้อมทั้งบอกให้สมาชิกทราบว่าขั้นนี้คือ ขั้นมรรค ในหลักอริยสัจสี่คือการลงมือทำด้วยตนเอง

6. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น เมื่อสามารถปฏิบัติตามแผนได้เพื่อให้เกิดแรงจูงใจ พร้อมทั้งบอกว่าสมาชิกแต่ละคนมีประสบการณ์อยู่แล้วผู้วิจัยเชื่อว่าจะสามารถปฏิบัติตามแผนได้อย่างราบรื่นเพื่อเป็นการให้กำลังใจสมาชิกทุกคน

7. ผู้วิจัยตรวจสอบความรู้สึก ความคิดเห็นและข้อสงสัย พร้อมทั้งนัดหมายวัน เวลา กับสมาชิกในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

### การปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 7

**หัวข้อ** รายงานผลของการปฏิบัติ แก้ไขอุปสรรคที่ขัดขวางการปฏิบัติตามแผนด้วยหลักอริยสัจ ประปรุงและพัฒนาแผนการปฏิบัติเพื่อแก้ไขพฤติกรรมกรเรียนที่เป็นสาเหตุ พฤติกรรมที่ 2

#### วัตถุประสงค์

1. ติดตามและทบทวนการปฏิบัติตามแผน
2. เพื่อประเมินการปฏิบัติตามแผนและแก้ไขอุปสรรคที่เกิดขึ้น
3. เพื่อกำหนดแผนการปฏิบัติให้ชัดเจนและรัดกุมมากขึ้น
4. สร้างกำลังใจและแรงจูงใจให้สมาชิกกลุ่ม

เวลา 90 นาที

#### วิธีการดำเนินการ

1. ให้สมาชิกพูดคุยถึงผลการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ของสมาชิก พร้อมทั้งพูดถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติ
2. ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกที่มีอุปสรรคในการปฏิบัติเหมือนกันให้อยู่ด้วยกัน แล้วจึงกระตุ้นให้สมาชิกคิดแก้ไขอุปสรรคด้วยหลักอริยสัจสี่ แล้วจึงนำมาอภิปรายให้เพื่อนสมาชิกฟัง

3. ให้สมาชิกที่มีปัญหาและอุปสรรคเหมือนกันสรุปแนวทางแก้ไขปัญหา แล้วให้สมาชิกและคนนำแนวทางแก้ไขปัญหาดังกล่าวไปปรับปรุงแผนการปฏิบัติเพื่อแก้ไขพฤติกรรมกรเรียนที่เป็นสาเหตุพฤติกรรมที่ 2 อีกครั้ง

4. เมื่อสมาชิกปรับปรุงแผนเรียบร้อยแล้ว จึงให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงแผนให้กลุ่มฟัง แล้วจึงเห็นสัญญาอย่างเป็นลายลักษณ์อักษรว่าจะปฏิบัติตามแผนและบันทึกพฤติกรรมของตนตามความเป็นจริง

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกพูดคุยแลกเปลี่ยนถึงสิ่งที่สนับสนุนให้สามารถปฏิบัติตามแผนได้รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นเมื่อสามารถปฏิบัติตามแผนได้เพื่อให้เกิดแรงจูงใจ พร้อมทั้งให้กำลังใจสมาชิกทุกคน

6. ผู้วิจัยตรวจสอบความรู้สึก ความคิดเห็นและข้อสงสัย พร้อมทั้งนัดหมายวัน เวลา กับสมาชิกในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

### การปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 8

**หัวข้อ** สรุปผลและยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

**วัตถุประสงค์**

1. ติดตามและทบทวนการปฏิบัติตามแผน
2. สรรวจสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรม
3. ชักถามข้อเสนอแนะ

**เวลา** 90 นาที

**วิธีการดำเนินการ**

1. ให้สมาชิกพูดคุยถึงผลการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ของสมาชิก พร้อมทั้งพูดถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติ

2. ให้สมาชิกพูดคุยแลกเปลี่ยนแนวทางในการแก้ไขอุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้นและทบทวนแนวทางการแก้ไขอุปสรรคที่ไม่ได้ผล พร้อมทั้งสรุปลงในกระดาษให้ชัดเจน

3. ผู้วิจัยใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกทบทวนตนเองว่า การปฏิบัติตามกระบวนการวิจัยที่เริ่มต้นจากทุกข์ ที่เกิดจากความประมาทในการเรียนก่อน ทำให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร มีข้อดีและข้อเสียอย่างไรในการมาเข้ากลุ่มครั้งนี้ และสามารถนำกระบวนการนี้ไปใช้กับปัญหาอื่นได้หรือไม่ อย่างไร

4. ให้สมาชิกพูดคุยแลกเปลี่ยนว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรเรียนที่เป็นสาเหตุของ  
ทุกข์หรือปัญหาในการเรียนนั้นมีประโยชน์อย่างไร และสามารถกระทำอย่างต่อเนื่องได้หรือไม่  
อย่างไร พร้อมทั้งพูดถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้น

5. แจกของที่ระลึก