

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเครียดเป็นภาวะอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นได้กับสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย เป็นภาวะที่ก่อให้เกิดผลในทางบวกหรือทางลบก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพของสิ่งมีชีวิตนั้น ๆ ว่าจะรับรู้สถานการณ์ของความเครียดอย่างไร หากแสดงการรับรู้ไปในทางลบก็จะเกิดผลเสียต่อสิ่งมีชีวิตนั้น ๆ หากรับรู้และตระหนักว่าผลของความเครียดในทางบวก ก็จะเกิดผลดีมีคุณค่าต่อชีวิต แต่สิ่งมีชีวิตทั้งปวงความยืนยาวของการมีชีวิตมีช่วงเวลาจำกัด หรือความทนต่อความเครียดจำกัด ความสามารถในการรับรู้และปรับตัวต่อภาวะความเครียดก็จะแตกต่างกัน (ปาหนัน บุญ-หลง, 2528, หน้า 18) ซึ่งความเครียดถือเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญที่สุด เพราะความเครียดทำให้เกิดสิ่งต่าง ๆ ได้มากมาย ตั้งแต่ในตัวบุคคลที่มีความเครียดเอง คือทำให้มีผลต่อทั้งทางร่างกายและจิตใจ และส่งผลถึงบุคคลที่ใกล้ชิด ทำให้บุคคลใกล้ชิดเกิดความเครียดตามมาได้อีก ทั้งยังส่งผลให้เกิดความเสียหายทางเศรษฐกิจและประเทศชาติได้อีกด้วย จากผลการประชุมระดับชาติเรื่องความเครียด โดยกรมสุขภาพจิตร่วมกับคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ (WHO) องค์การอนามัยโลกพบว่า คนไทยมีความเครียดไม่ต่ำกว่า 12 ล้านคน หรือประมาณร้อยละ 20 ของประชากร และในปี 2543 เป็นปีแห่งความวิตกกังวล (age of anxiety) ส่วนศตวรรษที่ 21 เป็นศตวรรษแห่งความเครียด (age of megastress) (วารสารสุขภาพจิตและจิตเวช, 2541, หน้า 69)

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกสาขาอาชีพ ทุกคนล้วนแต่เคยเผชิญกับความเครียดด้วยกันทั้งสิ้น (เย็นยง ไทยใจดี, 2537, หน้า 2 อ้างอิงจาก Powell & Enright, 1990, p. 1) และไม่สามารถหลีกเลี่ยงความเครียดในรูปแบบต่าง ๆ ได้ (ชิน โอสถ หัสบำเรอ, 2535, หน้า 4) อีกทั้งยังเกิดความเครียดได้ตลอดเวลาเพราะสภาพชีวิตของคนเราก่ออยู่ภายใต้ความกดดันอยู่เสมอ (นิภูล ประทีปพิชัย, 2540, หน้า 1 อ้างอิงจาก Costley & Todd, 1993, p. 241; Reithy, 1981, p. 239) トラบใดที่มนุษย์ยังมีความต้องการ และต้องดิ้นรนเพื่อการแสวงหาโอกาสของชีวิตท่ามกลางสังคมไทยที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรม รวมทั้งวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สุจริต สุวรรณชีพ, 2531, หน้า 95)

ในด้านการดำรงชีวิตและการพัฒนาของชีวิตมนุษย์ จะต้องมีการปรับตัวเกี่ยวกับความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่ให้สอดคล้องกับสภาวะแวดล้อม ซึ่งร่างกายจะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นที่คุกคามความเป็นปกติ เป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายที่เกี่ยวกับโครงสร้าง

และปฏิริยาทางเคมี (ปาหนัน บุญ-หลง, 2528) ซึ่งสอดคล้องกับ Decenzo and Robbin (1989, p. 513) และ Dore (1990, p. 6) ที่ว่าความเครียดเป็นสิ่งเร้าจากภายนอกที่ทำให้ทุกคนต้องปรับตัวเพื่อจัดการกับสิ่งเร้านั้น เช่น เมื่อเราต้องตกอยู่ภายใต้ความกดดันมากขึ้น และบังคับให้เราต้องปฏิบัติหรือต้องใช้ความคิดที่รวดเร็วฉับพลันกว่าที่เราชอบ สามเณรในมหาวิทยาลัยสงฆ์ต้องตกอยู่ในสภาพดังกล่าว ที่จะต้องปรับตัวให้ได้กับกฎระเบียบ สภาพแวดล้อม และเพื่อนใหม่ จึงเป็นสภาวะการณที่กดดัน นอกจากนั้นยังมีการติดต่อสื่อสารระหว่างกัน ซึ่งบางครั้งอาจก่อให้เกิดความขัดแย้ง ย่อมที่จะทำให้เกิดความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับ ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2539, หน้า 29) ที่ได้กล่าวว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงาน คือ สภาพการทำงานที่ไม่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับ วอลเลซ (Wallace, 1998, pp. 457-458) ที่กล่าวว่า สาเหตุของความเครียดอันเป็นสาเหตุจากภายนอก (exogenous stressor) ส่วนใหญ่เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อม สังคม สัมพันธภาพระหว่างบุคคล สาเหตุจากสังคมภายนอก เช่น การไม่ประสบความสำเร็จในหน้าที่ การงาน การเลื่อนตำแหน่ง การศึกษาต่อ การเข้าทำงานใหม่ การเปลี่ยนที่อยู่ ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

การศึกษาของสามเณรในมหาวิทยาลัยสงฆ์นั้น บุคคลที่จะเข้ามาศึกษาต้องบรรพชาเป็นสามเณรในพระพุทธศาสนา จึงจะสามารถเข้าศึกษาได้ ซึ่งสามเณรที่เข้ามานั้น มีสภาพภูมิหลังที่แตกต่างกัน ทั้งในด้านสถานภาพทางครอบครัว เศรษฐกิจ ภาษา และวัฒนธรรม เมื่อต้องมาบรรพชาในพระพุทธศาสนา อยู่ในกฎระเบียบวินัยของสามเณร คือ รักษาศีล 10 ข้อ แล้วยังต้องศึกษาตามหลักสูตรของคณะสงฆ์ไทยที่เป็นข้อบังคับ โดยแบ่งการศึกษาเป็น 2 แผนก ได้แก่ แผนกธรรม-บาลี และหลักสูตรพระปริยัติธรรม แผนกสามัญ คือศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยประยุกต์ให้เข้ากับสมณภาวะ หลังจากสำเร็จการศึกษาจากระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือสำเร็จเปรียญธรรม 5 ประโยค จึงสามารถเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา โดยแบ่งออกเป็น 4 คณะ ได้แก่ คณะมนุษยศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ และคณะศาสนาและปรัชญา สามเณรที่เข้ามามีอายุระหว่าง 17-19 ปี และต้องมาอาศัยอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก (บัณฑิตยานุสรณ์, 2543, หน้า 21) จึงต้องมีการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่แตกต่าง ซึ่งสภาพเช่นนี้อาจก่อให้เกิดภาวะความเครียดได้จากผลการศึกษาเบื้องต้นในการวัดระดับความเครียด โดยใช้เครื่องวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ อี เอ็ม จี ไบโอฟีดแบค (EMG biofeedback) ที่ผู้วิจัยศึกษาด้วยตนเอง พบว่า สามเณรในระดับศาสนศาสตร์บัณฑิต ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2544 มีค่า อี เอ็ม จี ไบโอฟีดแบค มากกว่า 9 ไมโครโวลท์ จำนวน 21 รูป คิดเป็นร้อยละ 37.74 ซึ่งจัดอยู่ในระดับความเครียดมาก ความเครียดระดับนี้ อาจจะมีผลเสียตามมาทั้งในด้านการปฏิบัติศาสนกิจ การศึกษา และการปกครอง ของสถาบัน

กล่าวได้ว่า ในการศึกษาของสามเณรในมหาวิทยาลัยสงฆ์ก็สามารถที่จะเกิดความคิดขึ้นได้ ความคิดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจถูกสิ่งแวดล้อมกดดัน จนเป็นผลทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนั้นเมื่อสามเณรเกิดความคิด ทำให้มีผลกระทบต่อการเรียนและการปฏิบัติศาสนกิจ คือ ไม่มีสมาธิในการเรียน ผลการเรียนต่ำลง การปฏิบัติกิจของสงฆ์บกพร่อง ไม่ว่าจะเป็นการรักษาศีล การปฏิบัติตัวให้ถูกต้องตามกฎระเบียบของสามเณร เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลทำให้การศึกษาของคณะสงฆ์มีคุณภาพต่ำลง เป็นผลกระทบต่อพระพุทธศาสนาและประเทศชาติได้

ดังนั้น การป้องกันความเสียหายเหล่านี้ก็โดยการลดภาวะความคิด อันจะเกิดกับสามเณร ซึ่งการลดความคิดสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การให้คำปรึกษารายบุคคล การให้คำปรึกษารายกลุ่ม การนั่งสมาธิ การฝึกการหายใจ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกผ่อนคลายตนเอง การสะกดจิตตนเอง การออกกำลังกาย ฯลฯ ซึ่งจากหลาย ๆ วิธีนั้น ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาวิธีการที่จะลดความคิดในการเรียนของสามเณร โดยการศึกษาผลของการใช้ ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส (neuro-linguistic programming) หรือ NLP เนื่องจากมีข้อเด่นคือให้ประสิทธิผลในการบำบัดเพียง 1 ครั้ง และบางครั้งใช้เวลาเพียง 3 นาที ก็สามารถแก้ปัญหาได้ โดยมีจุดมุ่งหมายให้บุคคลมีทางเลือกมากขึ้นในการกระทำสิ่งต่าง ๆ การมีเพียงทางเลือกเดียวคือ การไม่มีทางเลือก การมีสองทางเลือกทำให้มีความขัดแย้งในทางเลือก บุคคลต้องมีทางเลือกได้อย่างน้อยที่สุด 3 ทาง ในคนที่มีความเลือกมากที่สุด ที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ คนที่มีความพร้อมเสมอที่จะเปลี่ยนแปลง จะเป็นผู้ที่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ การมีหลายทางเลือกยังทำให้บุคคลมีโอกาประสพผลสำเร็จมากขึ้น (O' Connor & Seymour, 1993, pp. 8-9) NLP โดยมีเทคนิคการให้คำปรึกษาหลายวิธีด้วยกันคือ anchoring, visual-kinesthetic dissociation, negotiating between part, reframing, new behavior generator (Villar, 1997, pp. 53-224) แต่ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคสัญญาณพลัง (anchoring)

สัญญาณพลัง (anchoring) เป็นเทคนิคหนึ่งใน NLP ซึ่งหมายถึง กระบวนการของความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองที่เกิดขึ้นผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 ที่เชื่อมโยงกันในเวลาที่เหมาะสมโดยปราศจากการวางเงื่อนไข เกิดขึ้นได้เองทั้งที่ตั้งใจและโดยธรรมชาติ (O' Connor & Seymour, 1993, p. 240) จากการศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้เทคนิคสัญญาณพลัง การสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกและสร้างพฤติกรรมใหม่ ในการลดปัญหาพฤติกรรม อารมณ์และสุขภาพทางกายโดยใช้เทคนิคสัญญาณพลัง ในกลุ่มตัวอย่าง 2 คนแรก การสร้างทรงชนะใหม่ได้จิตสำนึกในกลุ่มตัวอย่าง 2 คน ต่อมา และสร้างพฤติกรรมใหม่ ในกลุ่มตัวอย่าง 2 คน สุดท้าย พบว่าทั้ง 3 เทคนิคมีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงและลดปัญหาพฤติกรรม พัฒนาอารมณ์ให้ดียิ่งขึ้น

และไม่มีอาการผิดปกติทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (Bannang, 1990 cited in Sanbandal, 1997, p. 27)

จากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเครียดของสามเณรในมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งในประเทศไทยยังไม่เคยมีการศึกษามาก่อน เพื่อให้สามเณรที่มีความเครียดได้มีทางเลือกในการลดความเครียด และสามารถศึกษาเล่าเรียนและปฏิบัติศาสนกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนสามารถนำผลการวิจัยมาใช้ในการลดความเครียดในสามเณรรูปอื่น ๆ ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคสัญญาณพลังต่อการลดความเครียดของสามเณรนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา ระหว่างกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับการให้คำปรึกษาในระยะหลังการให้คำปรึกษาและระยะติดตามผล
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคสัญญาณพลังต่อการลดความเครียดของสามเณรนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาในระยะก่อนได้รับการให้คำปรึกษากับระยะหลังการให้คำปรึกษาและระยะติดตามผล

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ด้านงานการให้คำปรึกษา เป็นแนวทางสำหรับบุคลากรด้านการให้คำปรึกษาได้มีทางเลือกเพิ่มมากขึ้นในการเลือกใช้ทฤษฎีประกอบการให้คำปรึกษาโดยนำเทคนิคทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานการให้คำปรึกษา ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพต่อไป
2. ด้านการศึกษา เป็นแนวทางสำหรับพัฒนาการเรียนการสอนด้านการให้คำปรึกษาในการนำความรู้ ความเข้าใจ และหลักการใช้เทคนิคสัญญาณพลังไปประยุกต์ใช้ ซึ่งจะทำให้ผู้ศึกษาได้นำไปใช้ในการปฏิบัติงานการให้คำปรึกษาอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3. ด้านการให้คำปรึกษาแก่สามเณร เป็นแนวทางให้สามเณรมีทางเลือกในการใช้วิธีการผ่อนคลายความเครียดด้วยเทคนิคการสร้างสัญญาณพลังไปใช้เพื่อให้สามเณรนักศึกษามีความพร้อมที่จะศึกษาเล่าเรียนและปฏิบัติศาสนกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. สามเณรนักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างสัญญาณพลังมีระดับความเครียดในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าสามเณรนักศึกษาในกลุ่มที่ใช้วิธีปกติ
3. สามเณรนักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างสัญญาณพลังมีระดับความเครียดในระยะติดตามผลต่ำกว่าสามเณรนักศึกษาในกลุ่มที่ใช้วิธีปกติ
4. สามเณรนักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างสัญญาณพลังมีระดับความเครียดในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง
5. สามเณรนักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคการสร้างสัญญาณพลังมีระดับความเครียดในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ สามเณรซึ่งเป็นนักศึกษาศาสนศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา อายุระหว่าง 17-19 ปี จำนวน 56 รูป

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ สามเณรซึ่งเป็นนักศึกษาศาสนศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา ซึ่งมีระดับค่า อี เอ็ม จี ตั้งแต่ 9 ไมโครโวลท์ขึ้นไป และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย แล้วนำมาสุ่มอย่างง่าย เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 รูป

ตัวแปร

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ วิธีการให้คำปรึกษาและระยะเวลาในการทดลอง ดังนี้
 - 1.1 วิธีการให้คำปรึกษาจำแนกเป็น 2 วิธี ได้แก่
 - 1.1.1 วิธีการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคสัญญาณพลัง
 - 1.1.2 วิธีปกติ

1.2 ระยะเวลาในการทดลอง จำแนกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและ ติดตามผล

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียด

นิยามศัพท์เฉพาะ

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส หมายถึง โครงสร้างประสบการณ์เฉพาะที่เกิดขึ้นผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 เข้าสู่กระบวนการป้อนรหัสและให้ความหมาย เพื่อแสดงออกมาเป็นวจนภาษาและอวจนภาษาโดยจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกของแต่ละบุคคล

โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสมีหลายเทคนิควิธี ในงานวิจัยนี้ได้ประยุกต์เทคนิคสัญญาณพลัง

สัญญาณพลัง หมายถึง สิ่งกระตุ้นที่จะเชื่อมโยงให้เกิดภาวะการตอบสนองทางกาย การเกิดสัญญาณพลัง เกิดได้ 2 วิธี ได้แก่

1. สัญญาณพลังที่เกิดจากสัญญาณพลังเพียงครั้งเดียว เกิดขึ้นเมื่อการกระทำนั้นเกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่รุนแรงประกอบกับเวลาที่เหมาะสม ถ้าไม่มีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องต้องทำซ้ำ
2. การทำซ้ำ หมายถึง การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งกระตุ้น และการตอบสนองซ้ำ ๆ การทำซ้ำจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอารมณ์ และระยะเวลาที่เกิด

ความเครียด หมายถึง กลุ่มอาการที่ร่างกายแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาคุกคาม ทำให้บุคคลมีความตื่นตัวทางด้านร่างกาย และมีการเตรียมพร้อมที่จะตอบสนองในแนวทางที่จะต่อสู้หรือถอยหนี อันมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยแสดงออกทางร่างกาย คือ อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น ความตึงตัวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น เหงื่อออกมาก และการแสดงออกทางจิตใจและอารมณ์ คือ หวาดกลัว วิตกกังวล ซึมเศร้า และอาจเกิดอาการโรคจิตโรคประสาทได้ในที่สุด ซึ่งความเครียดนี้สามารถวัดได้โดยวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ด้วย อี เอ็ม จี ไบโอฟีดแบค (EMG biofeedback) และได้ค่าตั้งแต่ 9 ไมโครโวลท์ขึ้นไป

อี เอ็ม จี ไบโอฟีดแบค (EMG biofeedback) หมายถึง เครื่องอิเล็กทรอนิกส์ชนิดหนึ่งที่ใช้สำหรับวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ โดยเครื่องจะตรวจวัดกระแสไฟฟ้าที่เปลี่ยนแปลงในกล้ามเนื้อ บันทึกความตึงตัวของกล้ามเนื้อในขณะนั้น และป้อนกลับให้สามเณรทราบ โดยแสดงให้รับรู้ในรูปของสัญญาณเสียง และสเกลตัวเลขบริเวณหน้าปัทม์ โดยถ้ากล้ามเนื้อมีความตึงตัวมาก เสียงจะดังและเข็มบนหน้าปัทม์จะหมุนไปทางสเกลมาก เมื่อกล้ามเนื้อคลายตัว เสียงจะเบาหรือหายไป และเข็มบนหน้าปัทม์ จะหมุนมาทางสเกลตัวเลขน้อย

วิธีปกติ หมายถึง กระบวนการให้คำปรึกษาในการเรียนการสอนตามวิธีการของมหาวิทยาลัย

สามเณรนักศึกษาศาสนศาสตรบัณฑิต หมายถึง สามเณรอายุไม่เกิน 20 ปี ซึ่งกำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย จ.พระนครศรีอยุธยา

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย หมายถึง สถาบันการศึกษาของสามเณรโดยตรง โดยจัดระบบการศึกษาออกเป็น 2 ระบบ คือ จัดการศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาของคณะสงฆ์ไทย ได้แก่ การเรียนนักธรรมและภาษาบาลี ซึ่งเป็นหลักสูตรโดยตรงสำหรับสามเณร และจัดการศึกษาตามหลักสูตรพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ของกระทรวงศึกษาธิการ เปิดทำการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาจนถึงระดับอุดมศึกษา ซึ่งตั้งอยู่ เลขที่ 57 หมู่ 1 ต.สนับทึบ อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา