



ขอพระองค์ทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน  
ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ  
ข้าพระพุทธเจ้า บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ปีที่ 13 ฉบับที่ 7 ประจำเดือน กรกฎาคม 2569



**ข่าวบัณฑิตวิทยาลัย**  
**GRADUATE NEWS**  
The Graduate School, Ramkhamhaeng University

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง

อาคารทำชัย ชั้น 3 หอสมุด บางกะปิ ถนน 10240  
โทรศัพท์ 0 2310 8564 [www.grad.ru.ac.th](http://www.grad.ru.ac.th) e-mail: [graduate@ru.ac.th](mailto:graduate@ru.ac.th)

ทรงสืบสาน พระราชกรณียกิจ พระบิดา  
เพื่อประชา ชาวสยาม ทุกคามเขต  
ทรงเป็น ศูนย์รวมใจ ไทยทั้งประเทศ  
ทรงพระเมตตาธรรม คำจูนไทย

28 กรกฎาคม ทรงพระเจริญ ยิ่งยืนนาน  
ตลอดกาล นิรันดร์ มั่นสมัย  
พระปกเกล้า ปกกระหม่อม จอมทัพไทย  
เทิดพระองค์ พระทรงชัย ทรงพระเจริญ



บัณฑิตวิทยาลัย อาคารทำชัยชั้น 3 โทร. 02-310-8560-65  
[www.grad.ru.ac.th](http://www.grad.ru.ac.th)

พงศธร นัทธิประทุม  
บรรณาธิการ

## กองบรรณาธิการ

ช่วงบัณฑิตวิทยาลัย

เจ้าของ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ที่ปรึกษา ผศ. วุฒิสักดิ์ สากเจริญทรัพย์

บรรณาธิการบริหาร รศ. ดร. กฤษดา ตั้งชัยศักดิ์

บรรณาธิการ นายพงศธร นัทธิประทุม

ช่างภาพ นายอนรรศักดิ์ สุวรรณโชติ

ฝ่ายจัดการ นางสาวศศิธร ชำนิชลธิศ

ฝ่ายจัดพิมพ์ นางลักขิกา ชจัดภัย

จัดรูปเล่ม นางลักขิกา ชจัดภัย, นายอนรรศักดิ์ สุวรรณโชติ, นายเทรียงไกร เมชวิจิตร

พิสูจน์อักษร นายพงศธร นัทธิประทุม, นายเทรียงไกร เมชวิจิตร

## ทำอย่างไรเมื่อ (คิดและ) เขียนไม่ออก: การแก้ปัญหา writing block สำหรับนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา

อ. ดร. เพชร วิจิตรนาวัน  
คณะศึกษาศาสตร์ ม. รามคำแหง



นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาหลายคนอาจเคยเผชิญปัญหาเปิดไฟล์งานวิจัยหรือวิทยานิพนธ์ขึ้นมาแล้ว กลับไม่รู้ว่า จะเริ่มเขียนอะไร บางคนอ่านงานวิชาการจำนวนมากแต่ไม่สามารถเรียบเรียงความคิดออกมา เป็นข้อความได้ ขณะที่บางคน กังวลว่างานของตนเองจะไม่ดีพอจนไม่กล้าเริ่มต้น ภาวะเช่นนี้มักถูกเรียกว่า “writing block” หรืออาการคิดไม่ออกและเขียนไม่ออก ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับผู้เรียนทุกคน

สาเหตุสำคัญของ writing block มักไม่ได้เกิดจากการไม่มีความรู้ แต่เกิดจากความคาดหวังที่สูงเกินไป ต่อตนเอง หลายคนต้องการให้งานเขียนสมบูรณ์ตั้งแต่ครั้งแรก (first draft) จึงเกิดความกดดันและไม่กล้าเริ่มเขียน นอกจากนี้ การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นก็อาจยิ่งเพิ่มความเครียดในการทำงานวิชาการมากขึ้น

แนวทางการแก้ปัญหา writing block คือ การลดความคาดหวังว่าจะต้องสมบูรณ์แบบ เพราะงานวิชาการที่ดี จำนวนมากล้วนผ่านการปรับแก้หลายครั้ง นักศึกษาจึงควรเริ่มจากการเขียนประเด็นที่ตนเองเข้าใจก่อน โดยไม่จำเป็นต้องเริ่มจากบทนำเสมอไป การเขียนเป็นหัวข้อสั้น ๆ หรือ bullet points อาจช่วยให้จัดระบบความคิดได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ ฝึกตนเองให้ฝึกคิดเชิงโครงสร้าง กล่าวคือ วางแผนว่าแต่ละส่วนของเรื่องที่เขียนควรมีส่วนประกอบใด ประเด็นใด และแต่ละ ประเด็นเชื่อมโยงกันอย่างไร นอกจากนี้ การเปลี่ยนจากความคิดว่า “กำลังเขียนงานวิจัย” มาเป็น “กำลังตอบคำถาม” เช่น งานวิจัยนี้ต้องการศึกษาอะไร หรือแนวคิดใดเกี่ยวข้องกับงานของเรา อาจช่วยให้การเขียนเป็นธรรมชาติมากขึ้น

อีกวิธีหนึ่งก็คือ การแบ่งเวลาเขียนงานให้สั้นลงแต่ทำอย่างสม่ำเสมอ เช่น เขียนวันละ 20-30 นาที หรือวันละ หนึ่งย่อหน้า วิธีนี้ช่วยลดความกดดันและทำให้งานค่อย ๆ ดำเนินต่อไปได้ นักศึกษาหลายคนมักรอให้ตนเองมีแรงบันดาลใจ ก่อนจึงจะเริ่มเขียน แต่ในความเป็นจริง งานวิชาการจำนวนมากสำเร็จได้จากความสม่ำเสมอและความมีวินัย

นอกจากนี้ ผู้เขียนเคยได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาว่า ถ้าคิดไม่ออกหรือเขียนต่อไม่ได้ ควรลุกออกจากโต๊ะไปเดินเล่น หรือไปออกกำลังกาย เพราะการนั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานอาจทำให้สมองเหนื่อยล้า การเคลื่อนไหวร่างกายและการเปลี่ยนบรรยากาศช่วยให้สมองผ่อนคลายและกลับมาจัดระบบความคิดได้ดีขึ้น หลายครั้งแนวคิดที่คิดไม่ออกระหว่างนั่งทำงานกลับชัดเจนขึ้นระหว่างการเดินหรือหลังการออกกำลังกาย

ในปัจจุบัน แม้จะมี AI หลายรูปแบบที่สามารถช่วยคิด สรุปข้อมูล หรือช่วยร่างข้อความทางวิชาการได้รวดเร็วขึ้น แต่ AI อาจไม่สามารถแก้ปัญหา writing block ได้อย่างสมบูรณ์ เพราะเป้าหมายสำคัญของการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาไม่ได้อยู่ที่การมี “งานที่เขียนเสร็จ” หากแต่อยู่ที่กระบวนการคิด วิเคราะห์ และพัฒนาความเข้าใจของผู้เรียนด้วยตนเอง การพยายามคิดและเขียนด้วยตนเอง แม้อาจเป็นกระบวนการที่ช้าและเหนื่อยล้า แต่กลับเป็นส่วนสำคัญในการฝึกสมอง พัฒนาความคิดเชิงวิพากษ์ และลบคมทางปัญญาของผู้เรียนในระยะยาว AI จึงควรทำหน้าที่เป็น “ผู้ช่วย” มากกว่าการเข้ามาแทนที่กระบวนการคิดและการเขียนทั้งหมด

ท้ายที่สุด writing block อาจไม่ใช่สัญญาณที่บอกว่าเรากำลังจะล้มเหลวทางวิชาการ แต่เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ การค่อย ๆ ลงมือเขียนทีละเล็กทีละน้อย การยอมรับว่างานเขียนสามารถแก้ไขได้เสมอ รวมถึงการดูแลทั้งร่างกายและจิตใจของตนเอง ย่อมเป็นวิธีสำคัญที่ช่วยให้นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาก้าวผ่านช่วงเวลา “คิดไม่ออกและเขียนไม่ออก” ไปได้อย่างมีประสิทธิภาพครับ



ประกาศบัณฑิตวิทยาลัย  
เรื่อง กำหนดการตรวจรูปแบบดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์  
ประจำปีภาค ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๙

ตาม ประกาศมหาวิทยาลัยรามคำแหง เรื่อง ปฏิทินการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา (ส่วนกลาง) ภาค ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๙ ประกาศ ณ วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ ได้กำหนดรายละเอียด การดำเนินงานเกี่ยวกับการเรียนการสอนระดับบัณฑิตศึกษาแล้ว นั้น

เพื่อให้การดำเนินงานเกี่ยวกับการตรวจรูปแบบดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์ ในภาค ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๙ เป็นไปด้วยความเรียบร้อย โดยนักศึกษาสามารถสำเร็จการศึกษาเป็นไป ตามที่กำหนดในแต่ละภาคการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จึงประกาศกำหนดการตรวจรูปแบบดุษฎีนิพนธ์/ วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์ ดังนี้

ภาค ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๙

ศ. ๒๔ เม.ย. ๖๙ - พฤ. ๓๐ ก.ย. ๖๙

วันสอบป้องกันดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์

ศ. ๘ พ.ค. ๖๙ - พฤ. ๘ ต.ค. ๖๙

วันส่งเล่มดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์ เพื่อรับ การตรวจรูปแบบ ครั้งที่ ๑ ที่บัณฑิตวิทยาลัย โดยคาดว่าจะ สำเร็จการศึกษาในภาค ๑/๒๕๖๙

ศ. ๑ ส.ค. ๖๙ - ศ. ๒๙ ธ.ค. ๖๙

วันส่งเล่มฯ ฉบับสมบูรณ์ พร้อมหลักฐานอื่น ๆ เพื่อสำเร็จการศึกษา ภาค ๑/๒๕๖๙

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๙

(รองศาสตราจารย์กฤษฎา ตั้งชัยศักดิ์)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ประกาศมหาวิทยาลัยรามคำแหง  
เรื่อง ปฏิทินการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา (ส่วนกลาง)  
ภาค ๒ และภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา ๒๕๖๘

เพื่อให้การดำเนินงานเกี่ยวกับการเรียนการสอน ระดับบัณฑิตศึกษา และการปฏิบัติงาน ภาค ๒ และภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา ๒๕๖๘ เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และมีประสิทธิภาพ มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการประจำบัณฑิตวิทยาลัย จึงได้กำหนดปฏิทินการศึกษา ดังนี้

**ภาค ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๘**

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| ศ. ๒๑ พ.ย. ๖๘ – ศ. ๕ ธ.ค. ๖๘   | ลงทะเบียนเรียนทาง Internet (นักศึกษาเก่า)  |
| พ. ๑๗ ธ.ค. ๖๘ – พฤ. ๑๘ ธ.ค. ๖๘ | ลงทะเบียนเรียนล่าช้าทาง Internet (นักศึกษาเก่า)<br>(ค่าขอลงทะเบียนเรียนล่าช้า วันละ ๑๐๐ บาท)   |
| พ. ๗ ม.ค. ๖๙ – พ. ๖ พ.ค. ๖๙    | บรรยายในชั้นเรียน  |
| พ. ๗ ม.ค. ๖๙ – อ. ๑๓ ม.ค. ๖๙   | ลงทะเบียน บอกลึก-บอกเพิ่มกระบวนวิชา<br>(นักศึกษาใหม่และนักศึกษาเก่า) ที่มหาวิทยาลัยฯ   |
| ศ. ๑๓ มี.ค. ๖๙                 | วันสุดท้ายของการบอกลึกกระบวนวิชา<br>โดยปรากฏอักษร W ในใบรับรองผลการศึกษา   |
| ศ. ๑๒ ก.ย. ๖๘ – พฤ. ๑๕ ม.ค. ๖๙ | วันสอบป้องกันดุษฎีนิพนธ์ สอบวิทยานิพนธ์<br>และสารนิพนธ์  |
| ศ. ๑๕ พ.ค. ๖๙ – พฤ. ๒๘ พ.ค. ๖๙ | สอบได้   |
| ศ. ๒๙ พ.ค. ๖๙                  | วันสุดท้ายของการสำเร็จการศึกษา ภาค ๒/๒๕๖๘<br>(วันสุดท้ายของการส่งรูปเล่มดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/<br>สารนิพนธ์ ฉบับสมบูรณ์ และสอบผ่านประมวลความรู้) |

**ภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา ๒๕๖๘**

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| ศ. ๘ พ.ค. ๖๙ – ศ. ๑๕ พ.ค. ๖๙    | ลงทะเบียนเรียนทาง Internet (นักศึกษาเก่า)   |
| พ. ๒๗ พ.ค. ๖๙ – พฤ. ๒๘ พ.ค. ๖๙  | ลงทะเบียนเรียนล่าช้าทาง Internet (นักศึกษาเก่า)<br>(ค่าขอลงทะเบียนเรียนล่าช้า วันละ ๑๐๐ บาท)  |
| พฤ. ๔ มิ.ย. ๖๙ – ศ. ๑๗ ก.ค. ๖๙  | บรรยายในชั้นเรียน   |
| พฤ. ๔ มิ.ย. ๖๙ – ศ. ๖ มิ.ย. ๖๙  | ลงทะเบียน บอกลึก-บอกเพิ่มกระบวนวิชา<br>(นักศึกษาใหม่และนักศึกษาเก่า) ที่มหาวิทยาลัยฯ  |
| อ. ๓๐ มิ.ย. ๖๙                  | วันสุดท้ายของการบอกลึกกระบวนวิชา<br>โดยปรากฏอักษร W ในใบรับรองผลการศึกษา  |
| ศ. ๑๖ ม.ค. ๖๙ – พฤ. ๒๓ เม.ย. ๖๙ | วันสอบป้องกันดุษฎีนิพนธ์ สอบวิทยานิพนธ์<br>และสารนิพนธ์   |
| พ. ๒๒ ก.ค. ๖๙ – พฤ. ๓๐ ก.ค. ๖๙  | สอบได้  |
| ศ. ๓๑ ก.ค. ๖๙                   | วันสุดท้ายของการสำเร็จการศึกษา ภาคฤดูร้อน/๒๕๖๘<br>(วันสุดท้ายของการส่งรูปเล่มดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/<br>สารนิพนธ์ ฉบับสมบูรณ์ และสอบผ่านประมวลความรู้) |

จึงประกาศให้ทราบทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

(รองศาสตราจารย์กฤษดา ตั้งชัยศักดิ์)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติราชการแทน  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยรามคำแหง

# Thesis Clinic

บริการรับให้คำปรึกษาแนะนำ

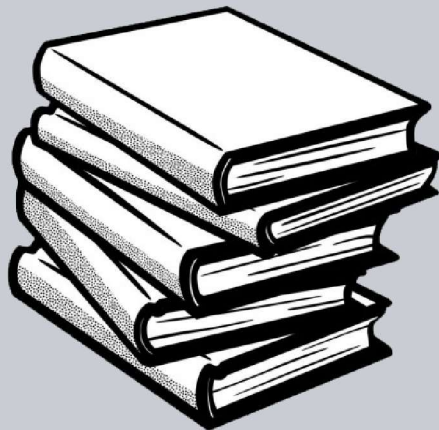
รูปแบบการพิมพ์ การอ้างอิง การส่งตรวจรูปเล่ม ในดุษฎีนิพนธ์

วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ และการศึกษาอิสระ

โดยผู้ตรวจรูปแบบของบัณฑิตวิทยาลัย

ในวันและเวลาราชการ

โทร. 02-3108557





## แนวปฏิบัติในการตีพิมพ์เผยแพร่ผลงานกับการสำเร็จการศึกษา

### (ระดับบัณฑิตศึกษา)

เพื่อให้การเสนอรายชื่อผู้สำเร็จการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาเป็นไปด้วยความถูกต้อง จำเป็นที่นักศึกษาต้องศึกษาเรียนรู้ หลักเกณฑ์ในการตีพิมพ์เผยแพร่ผลงานกับการสำเร็จการศึกษาแยกตามแผนการเรียนเพื่อให้สามารถปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง ดังนี้

#### นักศึกษาระดับปริญญาโท (แผน ก) ทำวิทยานิพนธ์/นักศึกษาระดับปริญญาเอก (แบบ 1 และแบบ 2)

1. นักศึกษาต้องส่งงานนิพนธ์ฉบับสมบูรณ์
2. การเสนอรายชื่อผู้สำเร็จการศึกษาสามารถดำเนินการได้ โดยบัณฑิตวิทยาลัยต้องได้รับหลักฐานการตอบรับการตีพิมพ์เผยแพร่ และให้เสนอรายชื่อผู้สำเร็จการศึกษาตามวันที่นักศึกษาส่งรูปเล่มฉบับสมบูรณ์
3. กรณีหลักฐานการตอบรับการตีพิมพ์เผยแพร่ยังไม่แล้วเสร็จ นักศึกษาต้องชำระค่ารักษาสถานภาพการเป็นนักศึกษา จนกว่าจะยื่นแบบตอบรับการตีพิมพ์เผยแพร่เป็นที่เรียบร้อยแล้ว แต่ไม่เกินระยะเวลาการศึกษาระดับปริญญาโท 5 ปีการศึกษาปริญญาเอก 6 ปีการศึกษา

#### นักศึกษาระดับปริญญาโท (แผน ข) ทำการค้นคว้าอิสระ และสอบประมวลความรู้

1. นักศึกษาต้องสอบประมวลความรู้ผ่าน
2. การเสนอรายชื่อผู้สำเร็จการศึกษาสามารถดำเนินการได้ โดยบัณฑิตวิทยาลัยต้องได้รับหลักฐานการตอบรับการตีพิมพ์เผยแพร่ และให้เสนอรายชื่อผู้สำเร็จการศึกษาตามภาคการศึกษาที่นักศึกษาสอบประมวลความรู้ผ่าน (ทั้งนี้เป็นไปตามปฏิทินการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา)
3. กรณีหลักฐานการตอบรับการตีพิมพ์เผยแพร่ยังไม่แล้วเสร็จ นักศึกษาต้องชำระค่ารักษาสถานภาพการเป็นนักศึกษา จนกว่าจะยื่นแบบตอบรับการตีพิมพ์เผยแพร่เป็นที่เรียบร้อยแล้ว แต่ไม่เกินระยะเวลาการศึกษาระดับปริญญาโท 5 ปีการศึกษา