



พระทรงเป็นร่มโพธิ์ทองของประชา ไทยทั่วหล้าร่วมเย็นเป็นสุขสันต์
พระมหากษัตริย์คุณอนเนกอนันต์ เป็นมิ่งขวัญนิรันดร์ทรงพระเจริญ
ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะข้าพระพุทธเจ้า
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ปีที่ 6 ฉบับที่ 7 ประจำเดือน กรกฎาคม 2562



ISO 9001:2015
QMS 06020/1049

ข่าวบัณฑิตวิทยาลัย
GRADUATE NEWS

The Graduate School, Ramkhamhaeng University

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง
อาคารทำชัย ชั้น 3 ตู๊ ปกน. 1099 หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240
โทรศัพท์ 0 2310 8560-65 โทรสาร 0 2310 8553 www.grad.ru.ac.th



กลางปีแล้วนะครับ เดือนกรกฎาคม ปีนี้มีวันหยุดราชการมากมาย กลางเดือนเป็นเทศกาลงานบุญใหญ่ อาสาฬหบูชา และเข้าพรรษา ส่วนปลายเดือนเป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษาของในหลวง รัชกาลที่ 10 พอมีวันหยุดหลายวัน นักศึกษาก็จะได้หยุดเรียนด้วย บางท่านอาจถือโอกาสลางานไปเที่ยวหลายวัน ติดต่อกัน เพราะว่าช่วงวันหยุดของทั้งสองงานดังกล่าวข้างต้นนั้น ติดกับช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์พอดี เมื่อเป็นเช่นนี้ ขอให้รักษาเนื้อรักษาคำกันดีคืนะครับ แบ่งเวลางาน เวลาพักผ่อนกันให้เหมาะสม

หากไม่ได้ไปเที่ยวที่ไหน วันหยุดราชการ นักศึกษาก็อาจทบทวนตำรา บทเรียนได้ การฝึกฝนบ่อย ๆ จะทำให้เราเชี่ยวชาญ ไม่ลืมสิ่งที่ครูบาอาจารย์ได้ให้วิชาความรู้ไว้ ไม่ว่านักศึกษาจะไปเที่ยว หรือไม่ได้ไป ก็ขอให้มีความสุขในเดือนที่มีวันหยุดหลายวันเช่นนี้ แล้วพบกันใหม่ ฉบับหน้า สวัสดีครับ



บัณฑิตวิทยาลัย อาคารทำชัยชั้น 3 โทร. 02-310-8560-65
www.grad.ru.ac.th

อ. พงศธร นัทธีประทุม
บรรณาธิการ

กองบรรณาธิการ

ข่าวบัณฑิตวิทยาลัย

เจ้าของ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ที่ปรึกษา ผศ. วุฒิสักดิ์ ลากเจริญภรณ์

บรรณาธิการบริหาร ผศ. ดร. สิบพงษ์ ปรากฏ

บรรณาธิการ อ. พงศธร นัทธีประทุม

ผู้ช่วยบรรณาธิการ อ. ดร. นันทวรรณ บุญช่วย

กองบรรณาธิการ อ. ดร. รุ่งธิดา เจริญจิตต์, อ. ดร. บุศรา นิยมเวช, อ. ดร. ปรมล วรรณบวร,

อ. ดร. ปิยวรรณ สิริเดชขจร, อ. ดร. จุฑาทิพย์ เสงฆางกูร, อ. เกสรี ทองสังข์

ผู้จัดการ นายธรรมกิติสิทธิ์ เต็มสงฆ์

ผู้ช่วยผู้จัดการ นายพิรยุทธ ทลอยแหวน

ช่างภาพ นายอมรศักดิ์ สุวรรณโชติ, นายอรุณกิจ แน้มกัญญา

ฝ่ายจัดการ นางสาวศศิธร ชำนิชลธิศ

ฝ่ายจัดพิมพ์ นางลักขิกา ชวัลภัท

จัดรูปเล่ม นางลักขิกา ชวัลภัท, นายอมรศักดิ์ สุวรรณโชติ, นายเกรียงไกร เมฆวิจิตร

พิสูจน์อักษร กองบรรณาธิการ

มาทำความรู้จักกับ “บทความวิจัยที่ตีพิมพ์เผยแพร่” ตอนที่ 4 แนวทางการเขียนบทความวิจัย

ชัชวี ศรีแก้ว
ฝ่ายมาตรฐานวิชาการ

การเขียนบทความวิจัย มีแนวทางการเขียนไม่แตกต่างจากการเขียนเอกสารวิชาการอื่น ๆ นักศึกษา/นักวิจัยจะเขียนบทความวิจัยได้ดีก็ต่อเมื่อได้ทำงานวิจัยที่มีคุณภาพดีประการหนึ่ง และเมื่อนักศึกษา/นักวิจัยตระหนักถึงวัตถุประสงค์ของการเขียนบทความวิจัยแล้ว จงมุ่งหมายเขียนบทความวิจัยให้สัมพันธ์ตามวัตถุประสงค์นั้น โดยมีรูปแบบการเขียนหรือการพิมพ์ถูกต้องดังที่กำหนดไว้ ในที่นี้จะไม่กล่าวถึงแนวทางการดำเนินการวิจัย แต่จะกล่าวถึงเฉพาะแนวทางการเรียบเรียงและนำเสนอรายงานวิจัยในรูปแบบบทความวิจัยเท่านั้น ซึ่งโดยทั่วไปมีแนวทางปฏิบัติดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 กำหนดจุดมุ่งหมายในการเขียนบทความ

นักศึกษา/นักวิจัยต้องกำหนดจุดมุ่งหมายว่า จะเขียนบทความวิจัยเพื่อพิมพ์เผยแพร่ในวารสารหรือการประชุมระดับใด ระดับชาติหรือระดับภูมิภาค หรือระดับนานาชาติ ผู้อ่านบทความวิจัยเป็นใคร ทั้งนี้ เพื่อจะได้วางแนวทางการเขียนบทความวิจัยให้เหมาะสม

ขั้นตอนที่ 2 การวางโครงร่าง (Outline) และการเขียนบทความวิจัยฉบับร่าง

นักศึกษา/นักวิจัยผู้เขียนบทความวิจัยต้องมีความเข้าใจกระจ่างแจ้งในรายงานวิจัยที่จะนำมาเขียนเป็นอย่างดี และรอบรู้รูปแบบการเขียนบทความวิจัย จึงจะสามารถเขียนบทความวิจัยได้ดี เมื่อได้วางโครงร่างบทความวิจัยแล้ว นักศึกษา/นักวิจัยควรจัดลำดับความคิด และเรียบเรียงเนื้อหาสาระเขียนเป็นฉบับร่าง จากนั้น ทิ้งไว้ 1-2 สัปดาห์ จึงนำมาอ่านเพื่อปรับปรุงลีลา และภาษา ตลอดจนแบบการเขียนให้ถูกต้องตามรูปแบบของบทความวิจัย

หลักการในการเขียนบทความวิจัยเป็นหลักการเดียวกันกับการเขียนเอกสารวิชาการโดยทั่วไป ซึ่งมีหลักการที่สำคัญดังนี้

1. การเสนอเนื้อหา ควรนำเสนอสาระสำคัญจากงานวิจัยอย่างตรงไปตรงมา ชัดเจน ถูกต้องและสมบูรณ์ จนผู้อ่านสามารถทำวิจัยในลักษณะเดียวกันได้
2. การใช้ภาษา ควรใช้ภาษาทางการที่เป็นมาตรฐาน มีความเหมาะสมกับผู้อ่านที่เป็นนักวิชาการ และใช้ภาษาถูกต้องตามหลักภาษา
3. การลำดับเนื้อหา ควรจัดลำดับเป็นไปตามหลักการวิจัย มีความต่อเนื่องตั้งแต่ต้นไปจนถึงการสรุป และอภิปรายผลการวิจัย แต่ละย่อหน้ามีประโยคสำคัญ และมีความเชื่อมโยงถึงกัน เนื้อหาในแต่ละย่อหน้ามีการลำดับความต่อเนื่องราบรื่นตามหลักการเขียนย่อหน้า
4. การใช้คำศัพท์ ควรใช้คำศัพท์ทางวิชาการ เลือกคำศัพท์ที่มีการบัญญัติศัพท์เป็นทางการ หรือคำศัพท์ที่ได้รับการรับรองใช้กันอย่างแพร่หลาย ถ้าเป็นคำศัพท์ใหม่จากภาษาต่างประเทศ ควรมีวงเล็บกำกับ หรือมีเชิงอรรถอธิบายความหมายเมื่อเลือกใช้คำศัพท์ใด ควรใช้คำนั้นตลอดบทความวิจัย
5. การเขียนประโยค การเขียนแต่ละประโยค ควรเขียนเป็นประโยคสมบูรณ์ และพยายามใช้ประโยคสั้น หลีกเลียงประโยคซ้อน ควรระมัดระวังใช้เครื่องหมายวรรคตอนให้ถูกต้องทุกประโยค

ขั้นตอนที่ 3 การให้ผู้รู้ช่วยอ่านและวิพากษ์วิจารณ์

โดยทั่วไป นักวิจัยมีอาชีพจะให้เพื่อนร่วมอาชีพที่เป็นผู้รู้ช่วยอ่านและวิพากษ์วิจารณ์บทความวิจัย รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพื่อแก้ไขปรับปรุง นักวิจัยมีอาชีพนิยมเสนอบทความวิจัยฉบับร่างใน Forum เพื่อขอรับข้อคิดเห็นนำมาปรับปรุงก่อนนำส่งพิมพ์เผยแพร่

ขั้นตอนที่ 4 การจัดพิมพ์บทความวิจัยตามรูปแบบที่เป็นมาตรฐานสากล และการนำส่งพิมพ์เผยแพร่

การจัดพิมพ์ดำเนินการตามรูปแบบบทความวิจัยของแหล่งที่ประสงค์จะขอรับการเผยแพร่ ส่วนการนำส่งพิมพ์เผยแพร่โดยมารยาทควรนำส่งวารสารเพียงฉบับเดียวแนวทางปฏิบัติที่กล่าวมานี้ เป็นเพียงแนวทางปฏิบัติกว้าง ๆ เท่านั้น การเขียนบทความวิจัยให้ได้บทความที่มีคุณภาพยังมีแนวทางปฏิบัติโดยละเอียดอีกหลายประการ การได้มีโอกาสทำวิจัยและเขียนบทความวิจัย โดยศึกษาแบบการเขียนทั้งจากเอกสารทางวิชาการ และจากบทความวิจัยที่ได้มาตรฐาน ย่อมเป็นการพัฒนาให้นักศึกษา/นักวิจัยมีความสามารถเพิ่มขึ้นในการคิดอย่างมีเหตุผล การลำดับและเรียบเรียงความคิด การใช้ภาษา และการเขียนบทความวิจัย อันจะส่งผลให้นักศึกษา/นักวิจัยสามารถผลิตบทความวิจัยที่มีคุณภาพดียิ่งขึ้นไปอีก บทความวิจัยที่มีคุณภาพย่อมจะมีส่วนช่วยสร้างเสริมและขยายขอบเขตวงวิชาการได้เป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2555). รูปแบบ และลักษณะของบทความวิจัยที่ดีพิมพ์ในวารสารตามมาตรฐานสากล.

วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย, 4(1), 14-15.



การพัฒนาคุณภาพชีวิต สำคัญอย่างไร

อาจารย์ ดร. ปิยวรรณ ศิริเดชขจร



Quality of Life

มนุษย์ในโลกเรานี้ล้วนมีคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกันไป ไม่ว่าจะเชื้อชาติ ศาสนาใด ล้วนมีปัจจัยต่างๆ ที่ส่งเสริมให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี และคุณภาพชีวิต สำคัญอย่างไร ต่อสังคม ก่อนอื่นผู้เขียนจะขอกล่าวถึง ความหมายของคุณภาพชีวิต ซึ่ง Wikipedia ได้กล่าวว่า คุณภาพชีวิตเป็นความอยู่ดีมีสุข (well being) ของบุคคลและสังคม ส่วนองค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายว่าคุณภาพชีวิต เป็นความพึงพอใจและการรับรู้สถานะของบุคคลในการดำเนินชีวิต โดยสัมพันธ์กับความคาดหวัง เป้าหมายของบุคคล วัฒนธรรม ค่านิยม มาตรฐานของสังคม รวมถึงการเมืองการปกครอง

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิต เป็นภาวะความเป็นอยู่ของคน (ร่างกาย จิตใจ) และสังคม ผู้เขียนได้ตระหนักเสมอว่า อุปสรรคมักเป็นตัวมารในการขวางกั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิต ดังนั้น มนุษย์ทุกคน ต้องสร้างกำลังใจ เพื่อขจัดและต่อสู้กับอุปสรรคให้ได้ กำลังใจเป็นปัจจัยในการสร้างชีวิต จึงจำเป็นต้องเสริมสร้างสภาพจิตให้เกิดกำลังใจในการต่อสู้กับอุปสรรคและที่สำคัญ ไม่ว่าจะอุปสรรคจากภายนอกจะมีมากมายเพียงใด ก็ยังไม่เท่ากับอุปสรรคภายในใจของตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่อยู่ในตัวเรา

ผู้เขียนจึงให้ความสนใจและคิดว่า การพัฒนาชีวิตไปสู่ความสำเร็จนั้น มิได้ขึ้นอยู่กับโชคความฟ้าชะตาลิขิต แต่มันขึ้นอยู่กับความคิดและการกระทำ...ดังคำสอนที่ว่า จะดีชั่วอยู่ที่ตัวกระทำ ดังนั้น ขอให้ทุกท่านได้สร้างเสริมคุณภาพชีวิต ให้ดีด้วยการสร้างขวัญกำลังใจเพื่อก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี ย่อมส่งผลถึงสังคมให้ดีไปด้วย แต่จะดีได้ก็ต้องเสริมสร้างสติปัญญา นำพาสู่การกระทำ นำความสำเร็จมาสู่ตนเพื่อทุกคนในสังคมมีความสุขกันถ้วนหน้า

ดัชนีคุณภาพอากาศ (Air Quality Index: AQI)

ผศ. ดร. กรกฎ นวคุณ
ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์

ปัจจุบันสังคมไทยตื่นตัวเรื่องมลภาวะทางอากาศเพิ่มขึ้นอย่างมาก เนื่องจากพิษภัยจากฝุ่นละอองต่างๆ ที่ประชาชนได้รับโดยตรง โดยเฉพาะปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน (particle matter smaller than 2.5 micron, PM 2.5) ที่ส่งผลกระทบต่อมาตั้งแต่ช่วงต้นปีทั้งในกรุงเทพมหานคร ตลอดจนภูมิภาคต่างๆ ของประเทศไทย ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาอีกเป็นจำนวนมาก เช่น ปัญหาทางด้านสาธารณสุขและปัญหาด้านเศรษฐกิจ เป็นผลให้ภาครัฐต้องออกมาแก้ไขปัญหาอย่างเร่งด่วนทั้งมาตรการระยะสั้นและระยะยาว เช่น การปิดสถานศึกษาเป็นช่วงเวลาสั้นๆ การฟ่นละอองน้ำในอากาศ การเข้มงวดต่อการปล่อยมลพิษทางอากาศทั้งจากการก่อสร้างและยานพาหนะ และส่งเสริมให้มีการศึกษาวิจัยเพื่อแก้ปัญหาในระยะยาว ซึ่งการพิจารณาคุณภาพของอากาศสามารถดูได้จากดัชนีคุณภาพอากาศ (Air Quality Index: AQI) ตามข้อมูลของกรมควบคุมมลพิษ ที่ระบุว่า

ดัชนีคุณภาพอากาศ (Air Quality Index: AQI) เป็นการรายงานข้อมูลคุณภาพอากาศในรูปแบบที่ง่ายต่อความเข้าใจของประชาชนทั่วไป เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้สาธารณชนได้รับทราบถึงสถานการณ์มลพิษทางอากาศในแต่ละพื้นที่ว่าอยู่ในระดับใด มีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยหรือไม่ ดัชนีคุณภาพอากาศ 1 ค่า ใช้เป็นตัวแทนค่าความเข้มข้นของสารมลพิษทางอากาศ 6 ชนิด ได้แก่

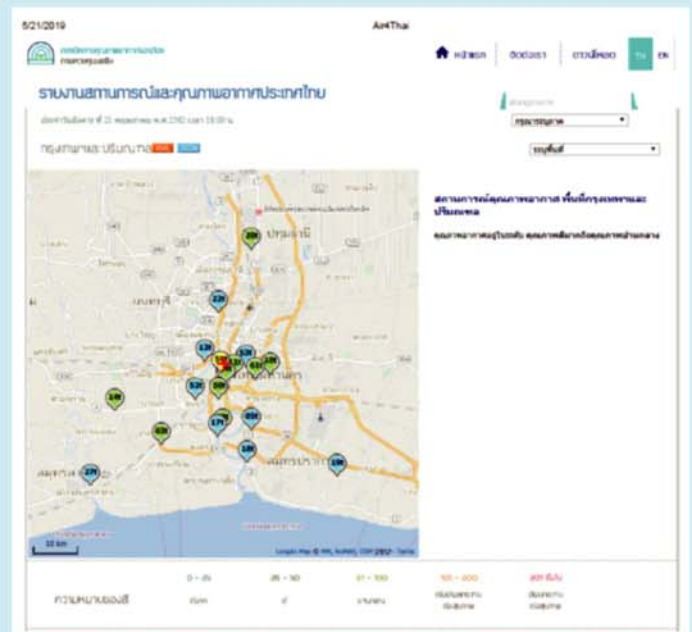
- **ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM 2.5)** เป็นฝุ่นที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางไม่เกิน 2.5 ไมครอน เกิดจากการเผาไหม้ทั้งจากยานพาหนะ การเผาวัสดุการเกษตร ไฟป่า และกระบวนการอุตสาหกรรม สามารถเข้าไปถึงถุงลมในปอดได้ เป็นผลทำให้เกิดโรคในระบบทางเดินหายใจและโรคปอดต่างๆ หากได้รับในปริมาณมากหรือเป็นเวลานานจะสะสมในเนื้อเยื่อปอด ทำให้การทำงานของปอดเสื่อมประสิทธิภาพลง ทำให้หลอดลมอักเสบ มีอาการหอบหืด
- **ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 10 ไมครอน (PM 10)** เป็นฝุ่นที่มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางไม่เกิน 10 ไมครอน เกิดจากการเผาไหม้เชื้อเพลิง การเผาในที่โล่ง กระบวนการอุตสาหกรรม การบด การม่ หรือการทำให้เป็นผงจากการก่อสร้าง ส่งผลกระทบต่อสุขภาพเนื่องจากเมื่อหายใจเข้าไปสามารถเข้าไปสะสมในระบบทางเดินหายใจ
- **ก๊าซโอโซน (O₃)** เป็นก๊าซที่ไม่มีสีหรือมีสีฟ้าอ่อน มีกลิ่นฉุน ละลายน้ำได้เล็กน้อย เกิดขึ้นได้ทั้งในระดับบรรยากาศชั้นที่สูงจากผิวโลก และระดับชั้นบรรยากาศผิวโลกที่ใกล้พื้นดิน ก๊าซโอโซนที่เป็นสารมลพิษทางอากาศคือก๊าซโอโซนในชั้นบรรยากาศผิวโลก เกิดจากปฏิกิริยาระหว่างก๊าซออกไซด์ของไนโตรเจน และสารประกอบอินทรีย์ระเหยง่าย โดยมีแสงแดดเป็นตัวเร่งปฏิกิริยา มีผลกระทบต่อสุขภาพ โดยก่อให้เกิดการระคายเคืองตาและระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจและเยื่อต่างๆ ความสามารถในการทำงานของปอดลดลง เหนื่อยเร็ว โดยเฉพาะในเด็ก คนชรา และคนที่เป็นโรคปอดเรื้อรัง
- **ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ (CO)** เป็นก๊าซที่ไม่มีสี กลิ่น และรส เกิดจากการเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์ของเชื้อเพลิงที่มีคาร์บอนเป็นองค์ประกอบ ก๊าซนี้สามารถสะสมอยู่ในร่างกายได้โดยจะไปรวมตัวกับฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดงได้ดีกว่าออกซิเจนประมาณ 200-250 เท่า เมื่อหายใจเข้าไปทำให้ก๊าซชนิดนี้จะไปแย่งจับกับฮีโมโกลบินในเลือด เกิดเป็นคาร์บอกซีฮีโมโกลบิน (CoHb) ทำให้การลำเลียงออกซิเจนไปสู่เซลล์ต่างๆ ของร่างกายลดน้อยลง ส่งผลให้ร่างกายเกิดอาการอ่อนเพลีย และหัวใจทำงานหนักขึ้น
- **ก๊าซไนโตรเจนไดออกไซด์ (NO₂)** เป็นก๊าซที่ไม่มีสีและกลิ่น ละลายน้ำได้เล็กน้อย มีอยู่ทั่วไปในธรรมชาติ หรือเกิดจากการกระทำของมนุษย์ เช่น การเผาไหม้เชื้อเพลิงต่างๆ อุตสาหกรรมบางชนิด เป็นต้น ก๊าซนี้มีผลต่อระบบการมองเห็นและผู้ที่มีอาการหอบหืดหรือ โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ
- **ก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (SO₂)** เป็นก๊าซที่ไม่มีสี หรืออาจมีสีเหลืองอ่อนๆ มีรสและกลิ่นที่ระดับความเข้มข้นสูง เกิดจากธรรมชาติและการเผาไหม้เชื้อเพลิงที่มีกำมะถัน (ซัลเฟอร์) เป็นส่วนประกอบ สามารถละลายน้ำได้ดี สามารถรวมตัวกับสารมลพิษอื่นแล้วก่อตัวเป็นอนุภาคฝุ่นขนาดเล็กได้ ก๊าซนี้มีผลกระทบต่อสุขภาพ ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อปอด ผิวหนัง และระบบทางเดินหายใจ หากได้รับเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้เป็นโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรังได้

ดัชนีคุณภาพอากาศของประเทศไทยแบ่งเป็น 5 ระดับ คือ ตั้งแต่ 0 ถึง 201 ขึ้นไป ซึ่งแต่ละระดับจะใช้สีเป็นสัญลักษณ์เปรียบเทียบระดับของผลกระทบต่อสุขภาพอนามัย (ตารางที่ 1) โดยดัชนีคุณภาพอากาศ 100 จะมีค่าเทียบเท่ากับมาตรฐานคุณภาพอากาศในบรรยากาศโดยทั่วไป หากดัชนีคุณภาพอากาศมีค่าสูงเกินกว่า 100 แสดงว่าค่าความเข้มข้นของมลพิษทางอากาศมีค่าเกินมาตรฐานและคุณภาพอากาศในวันนั้นจะเริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของประชาชน

ตารางที่ 1 เกณฑ์ของดัชนีคุณภาพอากาศของประเทศไทย

AQI	ความหมาย	สีที่ใช้	ข้อความแจ้งเตือน
0 - 25	คุณภาพอากาศดีมาก	ฟ้า	คุณภาพอากาศดีมาก เหมาะสำหรับกิจกรรมกลางแจ้งและการท่องเที่ยว
26 - 50	คุณภาพอากาศดี	เขียว	คุณภาพอากาศดี สามารถทำกิจกรรมกลางแจ้งและการท่องเที่ยวได้ตามปกติ
51 - 100	ปานกลาง	เหลือง	<u>ประชาชนทั่วไป</u> : สามารถทำกิจกรรมกลางแจ้งได้ตามปกติ

			ผู้ที่ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ : หากมีอาการเบื้องต้น เช่น ไอ หายใจลำบาก ระคายเคืองตา ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง
101 - 200	เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ	ส้ม	ประชาชนทั่วไป : ควรเฝ้าระวังสุขภาพ ถ้ามีอาการเบื้องต้น เช่น ไอ หายใจลำบาก ระคายเคืองตา ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองหากมีความจำเป็น ผู้ที่ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ : ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองหากมีความจำเป็น ถ้ามีอาการทางสุขภาพ เช่น ไอ หายใจลำบาก คัดจมูก แสบหน้าอก ปวดศีรษะ หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ อ่อนเพลีย ควรปรึกษาแพทย์
201 ขึ้นไป	มีผลกระทบต่อสุขภาพ	แดง	ทุกคนควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งทุกชนิด หลีกเลี่ยงพื้นที่ที่มีมลพิษทางอากาศสูง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองหากมีความจำเป็น หากมีอาการทางสุขภาพควรปรึกษาแพทย์



ประชาชนสามารถทราบถึงคุณภาพของอากาศในบริเวณต่างๆ ในประเทศไทย ณ เวลานั้นๆ ได้จากดัชนีคุณภาพอากาศที่เผยแพร่โดยกรมควบคุมมลพิษในหน้าเว็บ <http://air4thai.pcd.go.th/webV2/> ตัวอย่างเช่น สถานการณ์และคุณภาพอากาศประเทศไทยบริเวณกรุงเทพฯ และปริมณฑล ณ วันที่ 21 พฤษภาคม พ.ศ. 2562 เวลา 18.00 น. ดังรูป

เอกสารอ้างอิง

กรมควบคุมมลพิษ. (2562). ข้อมูลดัชนีคุณภาพอากาศ. ค้นเมื่อ 23 มิถุนายน 2562, จาก http://air4thai.pcd.go.th/webV2/aqi_info.php



ตอนนี้ เป็นช่วงที่นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาแต่ละคณะ/สาขาวิชา/โครงการต่าง ๆ ใกล้เคียงจะสำเร็จการศึกษาเป็นจำนวนมากพอสมควร จึงมีนักศึกษาติดต่อสอบถามวิธีการแจ้งจบเพื่อสำเร็จการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย ฝ่ายบริการการศึกษา งานตรวจสอบ ครบหลักสูตรและปริญญาบัตร ขอแจ้งประกาศมหาวิทยาลัยรามคำแหง เรื่อง วันสำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรของปริญญาโท-เอก และการแจ้งจบการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ผ่านทางเว็บไซต์ของบัณฑิตวิทยาลัย เริ่มดำเนินการตั้งแต่ภาค 2/2561 เป็นต้นไป โดยให้นักศึกษาปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ให้นักศึกษากรอกแบบคำร้องแจ้งจบการศึกษาผ่านทางเว็บไซต์ของ บัณฑิตวิทยาลัย (www.grad.ru.ac.th)

ขั้นตอนที่ 2 ตรวจสอบข้อมูลและดำเนินการแก้ไขให้ถูกต้อง (ทะเบียนประวัติ, ผลงานนิพนธ์, ผลการเรียนและข้อมูลลงทะเบียน) หากไม่ถูกต้องหรือต้องการแก้ไขเปลี่ยนแปลงแจ้งหน่วยงานที่รับผิดชอบแก้ไขให้ถูกต้องก่อนการส่งพิมพ์แบบฟอร์มการแจ้งจบการศึกษา

ขั้นตอนที่ 3 ส่งพิมพ์แบบฟอร์มการแจ้งจบการศึกษา และแนบเอกสารประกอบการแจ้งจบการศึกษา เฉพาะนักศึกษาที่ทำคุณิพนธ์ วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ ต้องแนบ แบบ ว. 5 หรือ ส. 5 (แบบส่งรูปเล่มฉบับสมบูรณ์) และแบบ ว. 9 (แบบรายงานการตีพิมพ์เผยแพร่ผลงานคุณิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์) นำไปยื่นที่คณะ หรือโครงการที่นักศึกษาสังกัดเพื่อตรวจสอบในเบื้องต้นก่อนส่งบัณฑิตวิทยาลัย

ข้อมูลที่นักศึกษากรอกในแบบฟอร์มแจ้งจบการศึกษา จะใช้เป็นข้อมูลในการเสนอชื่อเพื่ออนุมัติปริญญาต่อสภามหาวิทยาลัย ซึ่งจะไม่สามารถแก้ไขได้ในกรณีที่อนุมัติปริญญาเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ทั้งนี้ นักศึกษาที่เรียนแผน ข (สอบประมวลความรู้) รหัส 60 เป็นต้นไป คณะหรือโครงการจะต้องดำเนินการส่งหลักฐานการตีพิมพ์เผยแพร่ผลงานการค้นคว้าอิสระ (ว. 9) และหลักฐานการตรวจสอบการคัดลอกผลงาน (ว. 11) มายังฝ่ายมาตรฐานวิชาการเพื่อตรวจสอบ (สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 02-310-8557) หรือหากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการแจ้งจบการศึกษา ติดต่อฝ่ายบริการการศึกษา งานตรวจสอบครบหลักสูตรและปริญญาบัตร (โทร. 02-310-8561)

แสดงความคิดเห็นและร้องเรียนได้ที่ www.grad.ru.ac.th 0 2310 8557 กล้องแสดงความคิดเห็นอาคารทำชัย ชั้น 1 และ ชั้น 3

ข่าวบัณฑิตวิทยาลัย

GRADUATE NEWS

The Graduate School, Ramkhamhaeng University

กรุณาส่ง

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
บางกะปิ กรุงเทพฯ 10240
โทร. 0 2310 8560-65

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 1/2521
ไปรษณีย์รามคำแหง

ในรายการมหาวิทยาลัยรามคำแหง

เชิญสมัครเป็นสมาชิกทั้งด้วยตนเองและทางไปรษณีย์

- ชำระเงินและกรอกใบสมัครที่บัณฑิตวิทยาลัย อาคารทำชัย ชั้น 3
- อัตราค่าสมัครสมาชิก ปีละ 150 บาท สมัครได้ตลอดปี

นักศึกษาที่รักษาสถานภาพนักศึกษาหรือไม่ได้ลงทะเบียนเรียน
จะไม่ได้รับเอกสารฉบับนี้