



ISO 9001:2015

QMS 08020/1049

# G ข่าวบันทึกวิทยาลัย GRADUATE NEWS

The Graduate School, Ramkhamhaeng University

บันทึกวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง  
อาคารท่าชัย ชั้น 3 ตึก มก. 1099 หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240  
โทรศัพท์ 0 2310 8560-65 โทรสาร 0 2310 8553 [www.grad.ru.ac.th](http://www.grad.ru.ac.th)



ปีที่ 8 ฉบับที่ 3 ประจำเดือน มีนาคม 2564

## มหาวิทยาลัยรามคำแหง

เปิดรับสมัครนักศึกษาใหม่ระดับบัณฑิตศึกษา (ส่วนกลาง)  
(ระดับปริญญาโท ปริญญาเอก) ปีการศึกษา 2564



“Covid ท้าทายเปลี่ยนไป

แต่ยังคงมั่นคงเรียนหาด Internet ได้

ตั้งแต่บัดนี้ ถึง 31 มีนาคม 2564”



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง  
อาคารท่าชัย ชั้น 1 โทร. 02-310-8563

ก้าวเข้าสู่เดือนที่สามของปี พ.ศ. 2564 ซึ่งถือว่าเป็นอีกปีแห่งความหนักหนาสาหัสของโควิด ฯ หลายคน อันเนื่องมาจากสถานการณ์โรคภัยที่ยังคงระบาดอย่างต่อเนื่อง ทั้งนอก ทั้งในประเทศ ทำให้ปฏิทินการทำงาน ปฏิทินการศึกษาของสถานที่ทำงาน ของสถานศึกษาหลายแห่งต้องเลื่อน ต้องเปลี่ยนกันไปตามสถานการณ์ เมื่อเป็นเช่นนี้ ตัวเราเองที่อยู่ในวัยทำงานและศึกษาหากความรู้ไปด้วยพร้อม ฯ กันจึงต้องหมั่นติดตามข่าวสารเสมอ เพื่อมีให้ผลลัพธ์ดีกว่า โดยเฉพาะเรื่องการศึกษา ซึ่งทางการติดตามข่าวสารของนักศึกษารามคำแหง ก็จะมีทั้งเว็บไซต์หลักของมหาวิทยาลัยของเรา เว็บไซต์ของบันทึกวิทยาลัย รวมไปถึงเพจ Facebook ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง เนื่อง PR Ramkhamhaeng University เป็นต้น หากใครยังมิได้กดติดตามก็ลองเข้าไปคุนนากับเรา จะได้ทราบความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยของเรามากขึ้น และมีผลลัพธ์ข่าวสารสำคัญ ฯ ทั้งหลาย

ส่วนเรื่องของโรคภัย ไก่เจ็บนั้น ก็ยังประมาทมิได้อีกเช่นเคย ในเรื่องของการเดินทางข้ามจังหวัด อาจมีการฝ่าฝืนกฎหมาย อย่างไรก็ตาม อย่าเพิ่งวิตกกังวล ตราบใดที่เข้าใจว่าไม่หนีไป และมีการเคลื่อนที่ของผู้คน หน้ากากอนามัย การเว้นระยะห่างทางสังคม การปฏิบัติตามหลักการป้องกันโรคของสาธารณสุข ยังคงจำเป็นต่อเราเสมอ ดูแลสุขภาพกันให้แข็งแรง กันต่อไป แล้วพบกันใหม่ ฉบับหน้าครับ



บันทึกวิทยาลัย อาคารท่าขี้เหล็ก 3 โทร. 02-310-8560-65  
www.grad.ru.ac.th

อ. พงศธร นันทีประทุม  
บรรณาธิการ

## กองบรรณาธิการ

ข่าวบันทึกวิทยาลัย

เข้าช่อง บันทึกวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ศ.ปรีดา พศ. จริยาศักดิ์ ลาภะเรืองรักษ์

บรรณาธิการบริหาร ศ. สิงห์ สุนทรทัณฑ์

บรรณาธิการ อ. ทองศรี บังอธิประทุม

กองบรรณาธิการ อ. ดร. ปรนต วรรณบวร, อ. ดร. ปิยวรรณ ศิริเดชชอร์

ผู้อัดการ นางสาวอังษ์นี ศรีแท้

ผู้อัดการ นายอนรักษ์ สุวรรณโนฉิล, นายธนกร แม่บุญย์

ผู้อัดการ นางสาวศศิธร ชาบีชาล็อก

ผู้อัดกิมมิช นางลักษณ์ ชลัดกิมมิช

ผู้อุดรูปเล่น นางลักษณ์ ชลัดกิมมิช, นายอนรักษ์ สุวรรณโนฉิล, นายเกรียงไกร แซววิจิต

กิตสุจันต์อักษร กองบรรณาธิการ

## การเขียนแบบความวิชาการ

### (ตอนที่ 4)

ขั้นนี้ ครุภั้ว  
ฝ่ายมาตรฐานวิชาการ

นอกจากการเขียนโดยใช้ภาษาเขียนที่ง่าย หรือภาษาธรรมดาก็จะทำไปแล้ว ควรเลี่ยงใช้สำนวน หรือถ้อยคำช้า ๆ เช่น ใช้คำ “ดังนั้น” แทนทุกบรรทัด ก็จะทำให้น่าเบื่อ ไม่มีเสน่ห์น่าอ่าน การ เลี่ยงคำช้า ๆ ทำได้โดยหาคำที่มีความหมายเดียวกันมาแทนที่ อาจใช้ท่วงทำนองการเขียนแบบสนทนากับผู้อ่านก็ได้ (ถ้าเป็นการเขียนลงในหนังสือพิมพ์) ซึ่งก็จะทำให้ผู้อ่านรู้สึกเหมือนมีส่วนร่วมในเรื่องราวที่ผู้เขียนกำลังกล่าวถึงนั้น ที่สำคัญ ต้องระลึกเสมอว่า หัวใจของการเขียนบทความวิชาการ คือ การเขียนความรู้ทางวิชาการให้ผู้อ่าน อ่านแล้วเข้าใจ และพอใจที่จะติดตาม หรือเกิดประเด็นได้怏怏 ไม่ใช่การเขียนให้อ่านเข้าใจได้ยาก เพื่อว่าด้วย สิ่งที่เขียนนั้น เป็นวิชาการขั้นสูงที่คนทั่วไปเข้าใจได้ยาก ยิ่งถ้าคิดที่จะเขียนเพื่อโฉวว่า ตนเป็นผู้รู้ในวิชาการที่แสนยากนั้นแล้วละก็ ความคิดเช่นนี้ ไม่ใช่จุดประสงค์ที่ดีของการเขียนบทความ และจะไม่ทำให้ท่านเป็นนักเขียนบทความวิชาการที่ดีได้เลย การเขียนบทความวิชาการที่ยุ่งยากซับซ้อนมาก ยากแก่การเข้าใจของคนทั่วไปนั้น อย่างมากก็ควรจะเป็นแค่งานเขียนเสนอแก่ที่ประชุมนักวิชาการขั้นสูงด้วยกันบนเวที “หอดอยงาช้าง” ของปริญญาขั้นสูงเท่านั้น ไม่ควรนำมาเผยแพร่แก่สาธารณะ เพราะจะเป็นการสร้างภาพที่น่ากลัวให้กับวิชาการสาขานั้น ๆ ไปเสียเปล่า ๆ การเขียน สรุป ควรเป็นการนำเสนอประเด็นที่วิเคราะห์หรืออธิบายรายละเอียดในเนื้อเรื่องมากว่าในเนื้อหา แต่ไม่ต้องระบุรายละเอียดที่ต้องทำให้ส่วน สรุปสัมพันธ์กับข้อเรื่อง การเขียนสรุป ต้องกระชับ ต้องไม่เอาสิ่งที่กล่าวในส่วนนี้มาขยายความอีก การทิ้งท้ายของส่วนสรุป อาจเป็นการจุดประเด็นใหม่ให้ผู้อ่านนำไปคิดต่อ หรือให้คล้อยตาม หรือให้ติดตาม อ่านต่อไป ก็แล้วแต่จุดประสงค์ที่ต้องการ อนึ่ง เมื่อเขียนครบทั้งสามส่วนแล้ว ควรอ่านตรวจสอบอย่างละเอียดสัก 2 เที่ยว เป็นอย่างน้อย หรือวานคนใกล้ชิดให้ช่วยวิจารณ์ด้วยก็ได้ แล้วจึงปรับแก้ตามที่เห็นสมควร บทความนั้นก็จะมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

เท่าที่กล่าวไปแล้วทั้งหมด เป็นแนวทางการเขียนบทความวิชาการอย่างง่าย ๆ ซึ่งผู้เขียนได้สรุปขึ้นมาจากการปฏิบัติ ด้วยตัวเอง หากท่านอยากรู้เรื่องราวเกี่ยวกับการเขียนบทความอย่างละเอียด ก็สามารถหาอ่านได้จากหนังสือประเภทสอนวิธีการเขียน หรือหลักการเขียนบทความ แต่สำหรับหลักการเขียนบทความวิชาการที่ผู้เขียนนำมาเสนอแก่ท่านนี้ เป็นหลักส่วนตัวที่ผู้เขียนเคยใช้ ซึ่งจะขอสรุปหลักส่วนตัวเป็นกลอนสีทั้งหมด 7 บท ด้วยกัน ดังนี้

“มีความมุ่งมั่น ยั่นดันคว้า จัดแบ่งเวลา ตั้งหน้าลงมือ  
 วางโครงเนื้อหา ตำราหนังสือ ฝึกฝนปรับปรุง คัดชื่ออ้างอิง  
 ข้อเรื่องเข้าท่า เนื้อหาทุกสิ่ง ความรู้แท้จริง ยกยิ่งไม่ไว  
 เขียนให้อ่านง่าย ถ่ายทอดสิ่งที่ ประโยชน์ด้านดี มากวิชาการ  
 ลำดับเนื้อหา พรรณนาอรอรสາ กลมกลืนทุกด้าน เพื่ออ่านเพลินใจ  
 เร้าให้อยากรู้ คิดคุยสนสัย ติดตามต่อไป ไม่ทิ้งกลางคัน  
 สรุปประเด็น ความเห็นครบครัน ผู้อ่านรู้ผลัน สร้างสรรค์วิชาการ . . .”

เอกสารอ้างอิง

เสวี ลีลาลัย. (2548, พฤษภาคม). การเขียนบทความวิชาการ. เอกสารประกอบการบรรยาย ในโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง “การเขียนบทความทางวิชาการ”. ณ ห้องบรรยาย อาคารท่าขี้ย มหาวิทยาลัยรามคำแหง หัวหมาก.

## เริ่มต้นอิสระพากการเงินทำ maklumat โควิด-19

อ. ดร. อภิเวช อัมตรเสน

ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะเศรษฐศาสตร์ ม. รามคำแหง

ขณะที่กำลังเขียนบทความนี้ ไวรัสโควิด-19 ได้กลับมา叨擾ในประเทศไทยเป็นระลอกที่สอง ส่งผลให้หลายคนที่กำลังเริ่มล้มตาอ้าปาก ต้องกลับมาเผชิญภาวะชะงักงันจากเข่นการระบาดเมื่อตอนต้นปีที่แล้วอีกรั้ง ในช่วงเวลาวิกฤตเข่นี้ ผู้เขียนขอให้ผู้อ่านทุกท่าน จงดูทันและก้าวผ่านความยากลำบากครั้งนี้ไปได้ด้วยดี และอย่างฝากข้อคิดเบื้องต้นในการบริหารทางการเงินเพื่อรับมือกับวิกฤตทางเศรษฐกิจที่กำลังเกิดขึ้น และที่อาจจะเกิดขึ้นในภายภาคหน้า

เราทุกคนต่างเป็นทาสของเงินด้วยกันทั้งสิ้น ผู้เขียนเองก็ไม่เว้น เราต้องดื่นนอน ลูกขึ้นมาอ่านน้ำแต่งตัวออกไปทำงาน แม้วันนั้นจะเป็นวันที่อากาศเย็นสบายและน่าพักผ่อนเพียงใดก็ตาม เพราะหากเรา ไม่ออกไปทำงาน เราอาจจะไม่มีรายได้นั่นเอง เราเรียกรายได้ลักษณะเข่นี้ว่า Active income หรือคือรายได้ ที่จะได้รับต่อเมื่อเราใช้ทรัพยากรของเรา อาทิเช่น แรงกายแรงใจ และเวลาที่มีไปแลกเปลี่ยน หากวันใด เราเกิดเจ็บป่วย ตกงาน หรือมีเหตุสุดวิสัยอื่นใดก็ตาม เรายอมปราศจากรายได้เข่นี้เข้ามาอย่างแน่นอน นี่คือภาวะขาดอิสรภาพทางการเงิน เพราะเราจำเป็นต้องดัดสินใจทำในสิ่งที่เราไม่ได้ต้องการทำจริง ๆ

ด้วยเหตุนี้ การได้รับอิสรภาพทางการเงินจึงเป็นเป้าหมายที่หลายคนแสวงหา แต่ก่อนจะเริ่มออกเดินทาง ผู้เขียนขอการแผนที่เพื่อให้ผู้อ่านได้เห็นภาพกว้างๆ เสียก่อน โดยใช้แนวคิดของนักเศรษฐศาสตร์จากเมืองผู้ดีท่านหนึ่งนามว่า John Maynard Keynes กล่าวถึงเหตุผลที่คนเราต้องการถือเงินไว้ แบ่งได้เป็นสามประการ หนึ่งคือเพื่อใช้จ่ายทั่วไป สองคือมีไว้เผื่อยามฉุกเฉิน หากเผอญยังมีเหลือพอกสามารถนำไปลงทุนเพื่อแสวงหากำไรได้เป็นประการสุดท้าย ในเบื้องต้นนี้ เราต้องการพิจารณาเพียงสองประการแรกเท่านั้น เพื่อจะได้ลงทะเบียนเป็นผู้มีอิสรภาพทางการเงินหน้าใหม่อย่างเต็มภาคภูมิ เมื่อเห็นจุดหมายแล้ว มาซักซ้อมความพร้อมก่อนออกสตาร์ทกันอีกสักนิด อันดับแรก ลดสัมภาระส่วนเกินทิ้งไปเสียค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น หนี้สินอันไม่ก่อให้เกิดรายได้และสินทรัพย์ เหล่านี้ล้วนเป็นภาระอันหนักอึ้ง ทำให้ก้าว远去 ของเรา เป็นไปอย่างช้าๆ และเหนื่อยล้าเป็นอันมาก ถัดมาคือการแสวงหาเงิน หล่อเลี้ยงตัว มีควรจำกัดเพียงทางเดียว ในปัจจุบัน การทำงานพิเศษเพื่อมีรายได้เสริมควรเป็นแนววิถีใหม่ หรือที่เรียกว่า New Normal ได้แล้ว หากเรามีรายได้หลากหลายช่องทาง แม่บ้านช่องจะถูกปิดไป ก็ยังเหลือช่องทางอื่นให้อยู่รอดได้ ท้ายสุดคือการกำหนดระยะเวลา ยกตัวอย่างเช่น หากผู้อ่านต้องการ มีอิสรภาพทางการเงินเป็นเวลาสามเดือน จงถามตัวเองว่าเราจะต้องมีเงินจำนวนเท่าใดเพื่อให้ใช้ชีวิตได้

สมมติว่า ต้องมีเงินใช้เดือนละหนึ่งหมื่นบาท แสดงว่าหากเรามีเงินสามหมื่นบาทไว้ครอบครอง เรายอมเกิดอิสรภาพทางการเงินในระยะสั้น แม้ในวันที่รายได้หล่อเลี้ยงถูกตัดขาดจนหมดสิ้น

การเดินทางได้เริ่มต้นแล้ว แม้ผู้เขียนจะยังไม่มีโอกาสได้ลงรายละเอียดถึงวิธีการต่าง ๆ ในการไปสู่จุดหมายโดยสวัสดิภาพ แต่ก็หวังให้เกิดสะเก็ดไฟ กระดอนไปสะกิดใจผู้อ่านให้หันมาสนใจในเรื่องนี้ เริ่มศึกษาหาทางที่ใช่ ในแนวทางที่ชอบ และโชคดีมีราย ห่างไกลโควิด มีอิสรภาพทางการเงินทุกท่านครับ

## การปรับตัวของนักศึกษาต่อประเด็นสุขภาพจิตในช่วงที่มีการระบาด COVID-19

อ. ดร. ปรมต วรรณบวร

สุขภาพจิตและพฤติกรรมของประชาชน ในช่วงการระบาดรอบใหม่ของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (COVID-19) คนส่วนใหญ่ต้องถูกปิดกั้นในการดำเนินชีวิตจากเดิม เนื่องจากการแพร่ระบาดของโรค ตามมาด้วยปัญหาสุขภาพจิตอย่างความเครียดและวิตกกังวลของผู้คนในสังคมเพิ่มสูงขึ้น เนื่องจากสถานการณ์ของโควิด-19 (COVID-19) ยังไม่คลี่คลายดีนัก

อีกทั้งยังต้องเผชิญกับแรงกดดันด้านอาชีพการทำงาน การเงิน ปัญหาครอบครัว รวมไปถึงการกักตัวอยู่ที่บ้านเป็นเวลานาน ก็อาจทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจรุนแรงขึ้นได้ เช่น ตัดขาดจากสังคม พึงพาสารสเปดติด หรือทำร้ายตัวเอง จึงเป็นเรื่องสำคัญ ที่ต้องดูแลสุขภาพจิตให้ดีไม่แพ้กับการดูแลสุขภาพทางกาย เพราะความไม่สบายใจ เครียด กังวล หรือโดดเดี่ยวนั้นเกิดขึ้น ได้กับทุกคน ไม่เฉพาะกับผู้ที่เข้าข่ายหรือต้องพบการติดเชื้อไวรัสเท่านั้น เพราะคนส่วนใหญ่หลีกเลี่ยงการแพร่กระจายของเชื้อโดยการเลือกที่จะกักตัวอยู่ที่บ้าน ซึ่งความรู้สึกไม่มั่นคงและหวาดกลัวนี้เอง ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตและอาจส่งผลต่อสุขภาพร่างกายโดยรวม (ดูแลสุขภาพจิตให้แข็งแรง พร้อมสู้ COVID-19, 2564) ในขณะที่นักศึกษาในมหาวิทยาลัย ก็อาจเป็นกลุ่มเสี่ยงอีกกลุ่มหนึ่ง เนื่องจากการมีความวิตกกังวลซึ่งกันและกัน เช่น การติดเชื้อไวรัส COVID-19 หรือการต้องอยู่ในห้องเรียนที่ไม่สามารถสื่อสารกับเพื่อนร่วมห้องได้ หรือไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมได้ตามปกติ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดก็ตาม นักศึกษาในมหาวิทยาลัย ก็ต้องพยายามหาวิธีการจัดการความเครียดและลดความตึงเครียด เช่น การออกกำลังกาย หายใจลึกๆ ฟังเพลงโปรดักชัน หรือพูดคุยกับเพื่อนสนิท ฯลฯ ที่จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและดีขึ้น

ในขณะที่ชีวิตประจำวันในสถานการณ์ปกติมีความเครียดมากพออยู่แล้ว แต่เมื่อเกิดโรคระบาดใหญ่ ก็ยิ่งทำให้ความตึงเครียดเพิ่มขึ้น ทั้งความเครียดจากการเรียนออนไลน์ การรักษาตัวเองให้ปลอดภัย ปัญหาด้านการเงิน การทำงานทางไกล นอกจากนี้ การอยู่อย่างใด้เดียว ซึ่งนำไปสู่ความเหงา ยังสามารถส่งผลกระทบต่อบุคคลได้ทุกช่วงวัย โดยเด็กและวัยรุ่น จะสูญเสียโอกาสสำคัญในการพัฒนาทักษะทางสังคม ("ปัญหาสุขภาพจิต" อีกหนึ่งเรื่องใหญ่ในช่วงโควิด-19 ในปี 2021, 2564)

เมื่อนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่ได้รับผลกระทบจาก COVID-19 เนื่องจากมีความคิดเกี่ยวกับความไม่แน่นอนเกี่ยวกับความสำเร็จทางวิชาการบ้าง ความก้าวหน้าในอาชีพในอนาคต และชีวิตทางสังคมในระหว่างเรียนบ้าง อีกทั้งนักศึกษาบางคน โดยทั่วไปประสบกับความวิตกกังวลที่เพิ่มขึ้น เกิดอารมณ์ซึมเศร้า ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ปัญหาทางจิตประสาท ดังนั้นนักศึกษาอาจต้องการความช่วยเหลือและการได้รับการบริการเพิ่มเติมจากมหาวิทยาลัย เพื่อจัดการกับผลกระทบด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยจึงเป็นสถานที่หนึ่ง ที่มีส่วนสำคัญ ที่นักศึกษาใช้เป็นที่พึ่งทางจิตใจได้ เนื่องด้วยมีมหาวิทยาลัยหลายแห่ง มีการส่งเสริมการเข้าถึงกลุ่มที่ประชุมโดยเฉพาะนักศึกษากลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงที่จะได้รับผลกระทบทางจิตใจจาก COVID-19 มีการส่งเสริมการเขื่อมโยง การเขื่อมต่อทางสังคม การสร้างโอกาสที่ดีขึ้นสำหรับการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม กับสถานที่ปกติ ที่ผู้คนมาร่วมตัวกัน มากกว่าการไปดำเนินการตามมาตรการป้องกันอย่างเดียว โดยไม่ละเลยการให้บริการอื่น ๆ เช่น การให้การสนับสนุนองค์กรนักศึกษาในการประสานงานกิจกรรมทางสังคมเสมือนจริงเหล่านี้ สามารถช่วยให้สภาพจิตใจของนักศึกษาดีขึ้นได้ ไม่เกิด "ความท่างเหินทางสังคม" ความพยาบาลเหล่านี้อาจช่วยให้กลุ่มเสี่ยงประสบความสำเร็จ

(อ่านต่อหน้า 6 )

ในด้านวิชาการสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นขึ้นและเพิ่มความรู้สึกเป็นครอบครัวเดียวกัน มีแนวทางเพิ่มโอกาสในการเข้าสังคมของนักศึกษา แก้ปัญหาการออกไปข้างนอกและเหตุการณ์สำคัญที่ขาดหายไป เช่น การสำเร็จการศึกษา การแข่งขัน กีฬา เพื่อรักษาสุขภาพจิตของนักศึกษาในช่วงของการแพร่ระบาดของ COVID-19 บางแห่งมีแนวทางช่วยนักศึกษาในการสื่อสารออนไลน์กับสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนร่วมห้องอย่างใกล้ชิดอย่างน้อยทุกวัน โดยพัฒนาแพลตฟอร์มที่อำนวยความสะดวกในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของนักศึกษาได้อย่างปลอดภัย นักศึกษาหลายคนแสดงทักษะปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างประสบการณ์ในมหาวิทยาลัย

ดังนั้น การปรับตัวของนักศึกษาในช่วงที่มีการระบาด COVID-19 เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต นักศึกษาควรหาหรือเพิ่มโอกาสในการเข้าสังคม หรือติดต่อ ขอคำแนะนำปรึกษากับมหาวิทยาลัยอย่างสม่ำเสมอ อีกทั้งผู้บริหารมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ อาจเป็นผู้ที่สามารถให้คำแนะนำในการบริการนักศึกษาได้ที่สุด เพราะพวกเข้าใจถึงผลกระทบของ COVID-19 และปัจจัยเสี่ยงของผลกระทบทางจิตใจ ผลกระทบเหล่านี้มีความสำคัญอย่างยิ่งเมื่อพิจารณาถึงความเป็นไปได้ที่จะเกิดความทุกข์ทางจิตใจจาก COVID-19 โดยอาจพิจารณาทางแนวทาง ในการบริการช่วยเหลือนักศึกษาในการรักษาจิตใจที่ดี มีแนวทางหรือวิธีการต่อการรักษาสุขภาพมากกว่าการหาวิธีหลีกเลี่ยงความเครียดเท่านั้น รวมทั้งช่วยให้นักศึกษาปรับตัวเข้ากับวิธีการเรียนรู้ใหม่ ๆ เนื่องจากนักศึกษาส่วนหนึ่ง มีความรู้สึกไม่มีแรงจูงใจในการศึกษาและความตั้งใจได้ลดน้อยลง ดังนั้น การเปลี่ยนไปใช้ความคิดแบบปรับตัวได้ อาจช่วยให้นักศึกษามีความอดทน ตั้งใจ สนใจในการศึกษาและดำเนินชีวิตต่อไปได้ในสังคมนั้นเอง

## เอกสารอ้างอิง

ดูแลสุขภาพจิตให้แข็งแรง พร้อมสู้ COVID-19. (2564). ค้นเมื่อ 28 มกราคม 2564, จาก <https://www.pobpad.com/> “ปัญหาสุขภาพจิต” อีกหนึ่งเรื่องใหญ่ในช่วงโควิด-19 ในปี 2021. (2564). ค้นเมื่อ 29 มกราคม 2564,

จาก <https://www.sanook.com/news/8331002/>





บันทึกวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง เปิดรับสมัคร ป. โท (ส่วนกลาง) เรียนที่ ม. รามคำแหง หัวหมาก กรุงเทพฯ ภาค 1 ปีการศึกษา 2564

- \* ค่าเทอม เทอมละ 2 หมื่นกว่าบาท / เรียน 2 ปี 4 เทอม / เท็คเวลาเข้าขั้นเรียน
- \* ณ วันสมัคร ไม่ได้ให้หลักฐาน/เอกสารใดๆ แต่ให้นำมาในวันที่สอบสัมภาษณ์และวันที่ขึ้นทะเบียนและลงทะเบียนนักศึกษาใหม่
- \* สมัครทาง Internet ตั้งแต่วันนี้ ถึงวันที่ 31 มีนาคม 2564 / ค่าสมัคร 500 บาท
- \* รายละเอียดการรับสมัครและสมัคร <http://www.grad.ru.ac.th/index.php/admission/center>
- \* หลังจากชำระเงินค่าสมัครแล้ว อีก 3 วันทำการ ให้ผู้สมัครเข้าพิมพ์ใบเสร็จ (บัตรประจำตัวสอบ) <http://www.oros.ru.ac.th/grdscl/users/index.jsp>

หลักสูตรนิเทศศาสตร์บัณฑิต คณะมนิเทศศาสตร์	
วิชาเอก/แขนงวิชา (ภาคพิเศษ)	
01	กฎหมายภาคธุรกิจ
02	กฎหมายทรัพย์สินทางปัญญาและการค้าระหว่างประเทศ
05	กฎหมายธุรกิจ
06	กฎหมายมหาชน
07	กฎหมายระหว่างประเทศ
08	กฎหมายเพื่อการพัฒนา
09	บริหารงานยุทธิ์รวม

หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต คณะบริหารธุรกิจ	
วิชาเอก/แขนงวิชา (ภาคพิเศษ)	
10	การจัดการ *

หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์	
สาขาวิชา	
70	เคมีประยุกต์ (ภาคปกติ) *
71	ชีววิทยา (ภาคปกติ)
73	ฟิสิกส์ (ภาคปกติ)
72	คณิตศาสตร์ (ภาคพิเศษ) *

หลักสูตรศิลปศาสตร์บัณฑิต คณะมนุษยศาสตร์	
สาขาวิชา (ภาคพิเศษ)	
22	ไทยศิลปะ
25	ภาษาเยอรมันในฐานภาษาท่องประเทศ

หลักสูตรศึกษาศาสตร์บัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์	
สาขาวิชา (ภาคพิเศษ)	
42	เทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา
44	นวัตกรรมหลักสูตรและการจัดการเรียนรู้
47	การบริหารการศึกษา
59	การสอนภาษาอังกฤษ *
61	การสอนภาษาไทย
62	คณิตศาสตร์ศึกษา

  

วิชาเอก/แขนงวิชา (ภาคพิเศษ)	
	การประเมินและการวัดผลการศึกษา
41	(การวัดและประเมินผลการศึกษา) *
54	(การวิจัยการศึกษา) *

หลักสูตรศิลปศาสตร์บัณฑิต คณะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์	
สาขาวิชา (ภาคพิเศษ)	
48	การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

หลักสูตรรัฐศาสตร์บัณฑิต คณะรัฐศาสตร์	
สาขาวิชา (ภาคพิเศษ)	
80	ธุรศึกษา

\* มีส่วนของการค้นบ่าย

(นอกจาก สอนทั้งความเข้าและค้นบ่าย)

>> หน่วยรับสมัครและลงทะเบียน ฝ่ายบริการการศึกษา บันทึกวิทยาลัย

โทร. 0 2310 8563

FB: รับสมัครและลงทะเบียน ป.โท ส่วนกลาง ม.รามคำแหง

<https://www.facebook.com/graduatedramkhamhaeng>