

รายงานการเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนนักศึกษา ปีการศึกษา 2568

ณ มหาวิทยาลัย Moscow State Institute of International Relations

(MGIMO University), สหพันธรัฐรัสเซีย



จัดทำโดย

นายปณณร ดิพิพัฒน์ รหัสนักศึกษา 6606873047

คณะศิลปศาสตร์ สาขารัสเซียและยูเรเชียศึกษา

กองวิเทศสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

คำนำ

รายงานฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อรายงานผลการเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนนักศึกษากับมหาวิทยาลัยคู่สัญญา ประจำปีการศึกษา 2568 ตลอดจนเพื่อรวบรวมประสบการณ์ ความรู้ และแนวทางการเตรียมตัวจากการเข้าศึกษา ในต่างประเทศ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงและแนวทางสำหรับนักศึกษาที่มีความประสงค์จะเข้าร่วม โครงการแลกเปลี่ยนศึกษาในรุ่นถัดไป

รายงานฉบับนี้ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเดินทาง การลงทะเบียนเรียน รูปแบบการเรียนการสอน การใช้ชีวิตประจำวัน ค่าใช้จ่าย ปัญหาและอุปสรรค ตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการ ทั้งนี้ ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่ารายงานฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อคณะ อาจารย์ และนักศึกษาที่สนใจโครงการ แลกเปลี่ยนศึกษาในอนาคต

ปณณธร ดีพิพัฒน์

ผู้จัดทำ

สารบัญ

คำนำ	1
บทที่ 1 บทนำ	3
บทที่ 2 การเตรียมตัวก่อนเดินทาง	4
ใบสมัครเข้าศึกษาของมหาวิทยาลัย MGIMO	4
ใบสมัครวีซ่า.....	5
ข้อกำหนดด้านการตรวจร่างกายก่อนเดินทางไปประเทศสหพันธรัฐรัสเซีย.....	5
การทำประกันสุขภาพกับทางมหาวิทยาลัย MGIMO	6
การจองตั๋วเครื่องบิน	6
การเดินทางเข้าหอพัก.....	6
บทที่ 3 การเตรียมตัวหลังเดินทางถึงประเทศรัสเซีย.....	7
การตรวจสอบสุขภาพและบันทึกลายนิ้วมือที่รัสเซีย.....	7
การทำหมายเลขประกันสังคมของรัสเซีย (СНИЛС) การลงทะเบียนข้อมูลชีวมิติ (BIOMETRIC)	8
บทที่ 4 การลงทะเบียนเรียนและการเรียนการสอน	10
บทที่ 5 ที่พักอาศัย	11
บทที่ 6 การใช้ชีวิตประจำวันและการปรับตัว.....	12
บทที่ 7 ค่าใช้จ่ายระหว่างเข้าร่วมโครงการ.....	13
บทที่ 8 สรุปและข้อเสนอแนะ	14
บทที่ 9 ภาคผนวก	15

บทที่ 1 บทนำ

โครงการแลกเปลี่ยนนักศึกษาเป็นกลไกสำคัญในการส่งเสริมการเรียนรู้เชิงนานาชาติ ช่วยให้นักศึกษาได้พัฒนาทักษะทางวิชาการ ภาษา และการใช้ชีวิตในบริบทวัฒนธรรมที่แตกต่าง รายงานฉบับนี้เป็นการสรุปผลการเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนนักศึกษาของข้าพเจ้า นายปณณธร ดีพิพัฒน์ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชารัสเซียและยูเรเชียศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ข้าพเจ้าได้เข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนนักศึกษากับมหาวิทยาลัย Moscow State Institute of International Relations (MGIMO University) ประเทศสหพันธรัฐรัสเซีย ในช่วงระยะเวลาตั้งแต่วันที่ 25 สิงหาคม 2568 ถึงวันที่ 31 มกราคม 2569 รวมระยะเวลา 1 ภาคการศึกษา การเข้าร่วมโครงการในครั้งนี้มีความสอดคล้องโดยตรงกับสาขาวิชาที่ศึกษา และช่วยเสริมสร้างความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับภูมิภาครัสเซียและยูเรเชีย

นอกจากนี้ รายงานฉบับนี้ยังมุ่งนำเสนอข้อมูลเชิงประสบการณ์จริง เพื่อใช้เป็นแนวทางสำหรับนักศึกษาที่สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนนักศึกษาในรุ่นถัดไป ทั้งในด้านการเตรียมตัว การดำเนินการด้านเอกสาร การเรียนการสอน การใช้ชีวิต และการบริหารจัดการค่าใช้จ่าย

บทที่ 2 การเตรียมตัวก่อนเดินทาง

ภายหลังจากได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนนักศึกษา ทางมหาวิทยาลัยคู่สัญญา คือ มหาวิทยาลัย MGIMO ได้ติดต่อกลับมาเพื่อแจ้งขั้นตอนและรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับการเข้าศึกษาอย่างเป็นทางการ ไม่ว่าจะเป็นการกรอกใบสมัครเข้าศึกษาของมหาวิทยาลัย MGIMO การสมัครเข้าพักในหอพักของมหาวิทยาลัย การแจ้งปฏิทินการศึกษา ข้อกำหนดด้านการตรวจร่างกายก่อนเดินทางไปประเทศสหพันธรัฐรัสเซีย การดำเนินการขอวีซ่านักศึกษา รวมถึงรายละเอียดค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับโครงการ

ในขั้นตอนการเตรียมตัว ข้าพเจ้าได้จัดเตรียมเอกสารทางการศึกษาและเอกสารการเดินทาง ตรวจร่างกายตามข้อกำหนด จัดทำวีซ่านักศึกษา การทำประกันสุขภาพกับทางมหาวิทยาลัย MGIMO และจองตั๋วเครื่องบินล่วงหน้าอย่างเหมาะสม ซึ่งการวางแผนล่วงหน้าในขั้นตอนนี้มีส่วนช่วยลดปัญหาและความล่าช้าในภายหลัง

ใบสมัครเข้าศึกษาของมหาวิทยาลัย MGIMO

ภายในใบสมัครจำเป็นต้องกรอกข้อมูลดังต่อไปนี้ (ใช้สำหรับอ้างอิงเท่านั้น เนื่องจากข้อมูลอาจมีความแตกต่างกันในแต่ละปี)

APPLICATION FORM

Period of study (Please tick ✓)

Academic year (September 1st – July 09th)

Fall Semester (September 1st – January 31st)

Spring Semester (February 7th – July 09th)

Other period _____

Photograph

Accommodation details:

MGIMO residence Other arrangements

Next of kin details:

Relation degree	Full name and citizenship	Occupation, phone number of employer	Cell phone number, e-mail

Фамилия Surname	
Имя Given name(s)	
Дата рождения Date of birth	
Место рождения (страна, город) Place of birth (country, city)	
Домашний адрес на родине Home address in native country	
Контактный телефон на родине Contact phone no. in native country (with area code)	
E-mail	

Hereby I consent to the Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Moscow State Institute of International Relations (University) of the Ministry of Foreign Affairs of the Russian Federation", the rights to process of my personal data, as well as transfer to a third party in order to ensure the implementation of the organization of the educational process, for commitment of the actions under paragraph 3 of Art. 3 of the Federal Law "On Personal Data".
This consent is valid from the day of its signing until the day of withdrawal in writing.

Signature _____ Date _____

The following documents are to be attached with this application form:

- > Passport copy (first page)
- > Letter of nomination from Home University
- > Transcript of records
- > Motivation letter

The following documents are to be submitted before or immediately after arrival:

- > Copy of your health insurance which covers your possible medical treatment while you are in Russia
- > Medical certificate with HIV, RW (antibody test for syphilis) and hepatitis tests.
- > List of vaccinations
- > Certificate of health

Home University or current employer

Address of Home University

Contact phone no. of Home University

Level of Russian Language (Please tick ✓)

A1 A2 B1 B2 C1 C2

ใบสมัครวีซ่า

ทางมหาวิทยาลัย MGIMO จะดำเนินการยื่นขอวีซ่าให้นักศึกษา หลังจากส่งใบสมัครวีซ่าแล้ว ทางมหาวิทยาลัย MGIMO จะส่งเลข Telex สำหรับนำมาใช้ในการยื่นขอวีซ่าที่สถานทูตรัสเซีย ภายในใบสมัครจำเป็นต้องกรอกข้อมูลดังต่อไปนี้ (ใช้สำหรับอ้างอิงเท่านั้น เนื่องจากข้อมูลอาจมีความแตกต่างกันในแต่ละปี)

**ДЛЯ СТУДЕНТОВ, СТАЖЕРОВ, АСПИРАНТОВ, МАГИСТРАНТОВ
FOR STUDENTS, EXCHANGE STUDENTS, MASTERS STUDENTS AND PHD STUDENTS**

**АНКЕТА ИНОСТРАННОГО ГРАЖДАНИНА ДЛЯ ОФОРМЛЕНИЯ ВИЗОВОГО УКАЗАНИЯ НА ВЪЕЗД В
РОССИЙСКУЮ ФЕДЕРАЦИЮ
VISA INVITATION FORM FOR FOREIGN CITIZENS**

1.	Фамилия Surname	
2.	Имя Given names	
3.	Место рождения (страна, город) Place of birth (country, city)	
4.	Домашний адрес на родине (индекс, страна, город, улица, номер дома) Home address in native country (index, country, city, street, house number)	
5.	Телефон на родине Contact phone no. in native country	
6.	E-mail	
7.	Кратность получаемой визы Number of entries	однократная single
8.	Место получения визы (страна, город) Place where Russian visa is going to be obtained (country, city)	
9.	Дата въезда (предполагаемая) Date of entry (estimated)	число/ месяц/ год date/ month/ year
10.	Программа обучения Study program	бакалавриат, магистратура, аспирантура, подготовительное отделение, стажировка (нужное подчеркнуть) bachelor, masters, PHD, language preparation program, exchange, internship, visiting, research program (underline)

Контактный телефон:

Contact Telephone no.:

Координатор в МГИМО

Your coordinator in MGIMO

ข้อกำหนดด้านการตรวจร่างกายก่อนเดินทางไปประเทศสหพันธรัฐรัสเซีย

รายการที่จำเป็นในการตรวจร่างกายก่อนเดินทางไปประเทศรัสเซียสำหรับหอพัก (ใช้สำหรับอ้างอิงเท่านั้น เนื่องจากข้อมูลอาจมีความแตกต่างกันในแต่ละปี)

For a study on campus and live in the dormitory you must provide with the following medical documents (hard copies upon arriving to Russia):

- negative HIV test results (issued within 3 months of the arrival date)
- negative B,C types of Hepatitis test results (issued within 3 months of the arrival date)
- negative Syphilis test results (issued within 3 months of the arrival date)
- negative Tuberculosis test results (issued within a year of the arrival date)
- international certificates of vaccinations or an original medical report on vaccinations against tetanus, measles, diphtheria, tuberculosis
- personal health records (PHR) for chronic diseases
- international medical insurance covering all your possible staying in Russia (It is possible to buy the insurance in MGIMO campus upon arrival)
- <https://english.mgimo.ru/admission/medical-insurance>

การทำประกันสุขภาพกับทางมหาวิทยาลัย MGIMO

การทำประกันสุขภาพ สามารถดำเนินการผ่านอินเทอร์เน็ตได้ ก่อนเดินทาง ทางมหาวิทยาลัย MGIMO จะส่งรายละเอียดมาให้ ซึ่งมีค่าใช้จ่ายประมาณ 10,000 รูเบิล

การจองตั๋วเครื่องบิน

ตัวเลือกในการเดินทางมารัสเซียก็จะมีหลายสายการบิน ก็สามารถมาโดยสายการบิน Aeroflot, Emirates , Qatar หรืออื่นๆ แต่ก็ควรศึกษากฎระเบียบและเรื่องน้ำหนักกระเป๋าและสนามบินที่มาถึง เพราะเมืองมอสโก มีทั้งหมด 3 สนามบิน สำหรับการเดินทางครั้งแรก แนะนำให้เลือกเที่ยวบินตรงเพื่อความสะดวกในการเดินทาง

โดยราคาตั๋วเครื่องบินจะอยู่ประมาณ 15000 – 20000 บาท สำหรับเที่ยวบินที่ต้องต่อเครื่อง และ ราคาประมาณ 20000 – 35000 บาท สำหรับเที่ยวบินตรง

การเดินทางเข้าหอพัก

เมื่อเดินทางถึงประเทศรัสเซีย มีวิธีการเดินทางหลักๆ ทั้งหมด 3 วิธี ได้แก่ รถแท็กซี่, รถเมล์, และรถไฟ Aero Express สำหรับผู้ที่เดินทางครั้งแรกแนะนำให้เดินทางโดยรถแท็กซี่เพื่อความสะดวกสบาย

บทที่ 3 การเตรียมตัวหลังเดินทางถึงประเทศรัสเซีย

เมื่อเดินทางถึงประเทศรัสเซีย เราจะได้เข้ารับการตรวจสุขภาพอีกครั้งตามระเบียบของทางการ จากนั้นดำเนินการลงทะเบียนเข้าพักในห้องพักของมหาวิทยาลัย และลงทะเบียนที่อยู่ (registration) อย่างถูกต้องตามกฎหมาย รวมถึงการดำเนินการทำหมายเลขประกันสังคมของรัสเซีย (СНИЛС) การลงทะเบียนข้อมูลชีวมิติ (biometric) เพื่อใช้ในการเปิดบัญชีธนาคาร การซื้อซิมการ์ดโทรศัพท์มือถือ โดยในทุกขั้นตอนดังกล่าว ทางเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยได้ให้คำแนะนำและดูแลอย่างใกล้ชิด

การตรวจสุขภาพและบันทึกลายนิ้วมือที่รัสเซีย

ทางมหาวิทยาลัย MGIMO จะมีการแจ้งให้ไปตรวจร่างกายอีกครั้งหลังเดินทางมาถึงรัสเซีย โดยการตรวจร่างกายจะประกอบด้วย การตรวจเลือด, การตรวจปัสสาวะ และการเอ็กซเรย์ปอด โดยมีค่าใช้จ่ายประมาณ 5000 รูเบิล ตัวอย่างเอกสารที่ได้รับหลังการตรวจร่างกาย

Наименование организации по ОКПДУ
 Организация по ОКПО
 Адрес
 Лицензия
 Медицинская документация
 Форма № 001-1/3
 Медицинское заключение № 45Г 4129836
 о наличии (отсутствии) инфекционных заболеваний, представляющих опасность для окружающих
 от «...» 20... г.
 1. Фамилия, имя, отчество (при наличии)
 2. Дата рождения: число... месяц... год...; место рождения
 3. Пол (мужской/женский)
 4. Документ, удостоверяющий личность (№, серия, дата и место выдачи)
 5. Место жительства (место регистрации, место фактического проживания)
 субъект Российской Федерации район
 город населенный пункт
 улица дом корпус квартира
 6. Сведения об имеющемся гражданстве
 7. Страна постоянного (преимущественного) проживания
 8. Сведения о планируемом периоде пребывания в Российской Федерации

Наименование организации по ОКПДУ
 Организация по ОКПО
 Адрес
 Лицензия
 Медицинская документация
 Форма № 001-1/3
 Медицинское заключение № 45 001657
 об отсутствии факта употребления иностранным гражданином или лицом без гражданства наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ в их употреблении
 1. Фамилия, имя, отчество (при наличии)
 2. Дата рождения: число... месяц... год...; место рождения
 3. Пол (мужской/женский)
 4. Документ, удостоверяющий личность (№, серия, дата и место выдачи)
 5. Место жительства (место регистрации, место фактического проживания)
 субъект Российской Федерации район
 город населенный пункт
 улица дом корпус квартира
 6. Сведения об имеющемся гражданстве
 7. Страна постоянного (преимущественного) проживания
 8. Сведения о планируемом периоде пребывания в Российской Федерации
 9. Дата выдачи медицинского заключения: число... месяц... год

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения города Москвы
 Городская поликлиника №3
 120017, Москва, Брестский бульвар, д.22/26
 Тел.: (495) 650-14-50
 ОГРН Лицензия ИС477-01-0168471 от 16.10.2018г.
 СЕРТИФИКАТ серия 450215 № 1885321
 об отсутствии вируса иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)
 Я, (Фамилия, имя, отчество (при наличии, полностью))
 (Имя, фамилия, отчество (при наличии, полностью))
 (подпись или иной документ, удостоверяющий личность (серия, дата и место выдачи))
 была(а) обследована(а)
 Определение антител к ВИЧ-1 и ВИЧ-2 всех классов (IgG, IgM) методом иммуноферментного анализа с ОТРИЦАТЕЛЬНЫМ результатом.
 Врач-специалист, направивший на обследование (Фамилия, имя, отчество (при наличии, полностью))
 Главный врач медицинской организации (Фамилия, имя, отчество (при наличии, полностью))
 М.П. (при наличии)
 Фамилия, имя, отчество (при наличии) обследуемого (Фамилия)
 Срок действия с... г. до... г.

สำหรับการบันทึกลายนิ้วมือ ทางมหาวิทยาลัย MGIMO จะพาไปทำที่สถานีตรวจคนเข้าเมือง เมื่อดำเนินการเสร็จจะได้รับ บัตรบันทึกลายนิ้วมือ และบัตรประจำตัวชาวต่างชาติ

Документ о прохождении обязательной государственной дактилоскопии иностранных граждан в РФ



การทำหมายเลขประกันสังคมของรัสเซีย (СНИЛС) การลงทะเบียนข้อมูลชีวมิติ (biometric)

สำหรับการเปิดบัญชีธนาคาร และการซื้อบัตรของรัสเซียในปัจจุบันจำเป็นต้องทำหมายเลขประกันสังคมของรัสเซีย (СНИЛС) การลงทะเบียนข้อมูลชีวมิติ (biometric)

การทำหมายเลขประกันสังคมของรัสเซีย (СНИЛС) สามารถทำได้ที่ Мои Документы โดยต้องใช้เอกสาร Нотариус (พาสปอร์ตที่แปลเป็นภาษารัสเซีย), ใบตม. และ พาสปอร์ต



ตัวอย่าง Нотариус (พาสปอร์ตที่แปลเป็นภาษารัสเซีย)



ตัวอย่าง หมายเลขประกันสังคมของรัสเซีย (СНИЛС)

Форма АДИ-РЕГ

**Уведомление
о регистрации в системе индивидуального
(персонифицированного) учета**

Страховой номер индивидуального лицевого счета (СНИЛС)	<u>123-456-789-00</u>
Фамилия	<u>Астахов</u>
Имя	<u>Иван</u>
Отчество (при наличии)	<u>Игоревич</u>
Дата рождения	<u>01.08.1970</u>
Место рождения	<u>г. Москва</u>
Пол	<u>Мужской</u>
Дата регистрации	<u>20.06.2019</u>
Наименование должности работника территориального органа ПФР	<u>Специалист</u>
(заполняется только при получении формы АДИ-РЕГ в территориальном органе ПФР)	 <u>В.И. Куркова</u> (подпись) (расшифровка подписи)
 М.П.	

การลงทะเบียนข้อมูลชีวมิติ (biometric) จะทำหลังจากได้รับหมายเลขประกันสังคมของรัสเซีย (СНИЛС) แล้ว โดยการลงทะเบียนข้อมูลชีวมิติ (biometric) สามารถทำได้ที่ธนาคาร

หลังจากมีเอกสารทั้งสองอย่างแล้วจึงจะสามารถเปิดบัญชีธนาคาร และซื้อซิมการ์ดได้

บทที่ 4 การลงทะเบียนเรียนและการเรียนการสอน

รูปแบบการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัย MGIMO มีลักษณะที่แตกต่างจากระบบการเรียนการสอนในประเทศไทยเล็กน้อย โดยหนึ่งคาบเรียนมีระยะเวลา 1 ชั่วโมง 20 นาที ซึ่งสั้นกว่าระยะเวลาเรียนต่อคาบในประเทศไทย อย่างไรก็ตาม รูปแบบดังกล่าวช่วยให้การเรียนการสอนมีความกระชับและต่อเนื่อง

การจัดการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัย MGIMO เน้นให้ผู้เรียนมีความเข้าใจในทฤษฎีพื้นฐานก่อน จากนั้นจึงเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติ ผ่านการทำแบบฝึกหัด การอภิปราย และกิจกรรมในชั้นเรียน ส่งผลให้ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงทฤษฎีกับการปฏิบัติจริง และเข้าใจเนื้อหาได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ตัวอย่างตารางเวลาเรียนของมหาวิทยาลัย MGIMO

MGIMO schedule at Moscow time:

1 lesson 9:00–10:20

2 lesson 10:35–11:55

lunch time

3 lesson 12:55–14:15

4 lesson 14:30–15:50

5 lesson 16:00–17:20

6 lesson 17:30–18:50

7 lesson 19:00–20:20

8 lesson 20:30–21:50

บทที่ 5 ที่พักออาศัย

ที่พักออาศัยสำหรับนักศึกษาแลกเปลี่ยนเป็นหอพักของมหาวิทยาลัย MGIMO โดยห้องพักหนึ่งห้องจะมีเตียงจำนวน 2 เตียง และอาศัยอยู่ร่วมกับรูมเมท อย่างไรก็ตาม ในบางกรณีอาจมีโอกาสดักพักออาศัยเพียงคนเดียว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการจัดสรรของทางมหาวิทยาลัย

ห้องพักมีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน ได้แก่ ตู้เย็น เต้าไฟฟ้า เครื่องทำความร้อนสำหรับฤดูหนาว และเครื่องปรับอากาศ นอกจากนี้ ภายในหอพักยังมีห้องซักรีดตั้งอยู่บริเวณชั้นใต้ดิน ซึ่งนักศึกษาสามารถจองเวลาเพื่อเข้าใช้งานได้ผ่านเว็บไซต์ของหอพัก ทำให้การใช้ชีวิตประจำวันมีความสะดวกสบายมาก

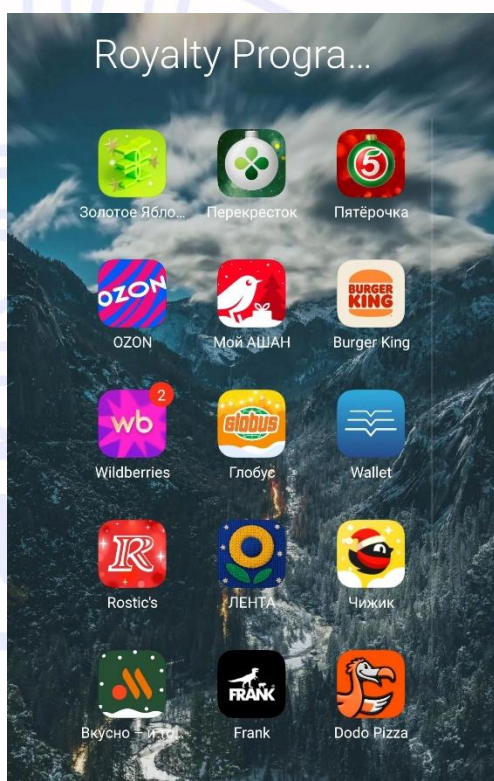


บทที่ 6 การใช้ชีวิตประจำวันและการปรับตัว

ในช่วงแรกของการใช้ชีวิตในประเทศสหพันธรัฐรัสเซีย ข้าพเจ้าอาจต้องใช้ระยะเวลาในการปรับตัว เนื่องจากความแตกต่างด้านวัฒนธรรม สภาพอากาศ ภาษา และระบบขนส่งสาธารณะ อย่างไรก็ตาม เมื่อสามารถปรับตัวได้แล้ว ข้าพเจ้าสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามปกติไม่แตกต่างจากการใช้ชีวิตในประเทศไทย

การใช้ชีวิตในต่างประเทศช่วยให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้และเข้าใจวัฒนธรรมของประเทศรัสเซียมากยิ่งขึ้น รวมถึงได้ฝึกฝนทักษะทางด้านภาษารัสเซียจากการทำงานจริงในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ การใช้เทคโนโลยียังมีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิต โดยข้าพเจ้าได้ใช้งานแอปพลิเคชันที่จำเป็น ได้แก่ Yandex Maps, Yandex Metro, Yandex Go สำหรับการเดินทางและเรียกรถ แอป Gosuslugi สำหรับการดำเนินการด้านเอกสารราชการ แอปธนาคาร Sberbank สำหรับทำธุรกรรมทางการเงิน แอป Ozon และ Wildberries สำหรับการสั่งซื้อสินค้าออนไลน์ รวมถึงแอปสะสมคะแนนของร้านค้า เช่น Perekrestok, Pyaterochka, Moy Ashan และ Globus ซึ่งช่วยลดค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ เนื่องจากประเทศรัสเซียมีข้อจำกัดในการเข้าถึงเว็บไซต์และบริการบางประเภท ข้าพเจ้าจึงแนะนำให้ใช้งานแอปพลิเคชัน VPN โดยเลือกใช้ hitVPN ซึ่งใช้งานง่ายและมีค่าใช้จ่ายประมาณ 100 รูเบิลต่อเดือน



บทที่ 7 ค่าใช้จ่ายระหว่างเข้าร่วมโครงการ

ค่าใช้จ่ายระหว่างการเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนนักศึกษา ณ ประเทศสหพันธรัฐรัสเซีย สามารถสรุปโดยประมาณได้ดังนี้

1. ค่าที่พักอาศัยในหอพักของมหาวิทยาลัย ประมาณ 60,000 รูเบิล ต่อ 1 ภาคการศึกษา
2. ค่าเดินทาง แนะนำให้ใช้บัตรโดยสาร Troika แบบเหมาจ่ายรายวัน ซึ่งสามารถใช้ได้กับรถโดยสารประจำทาง รถไฟใต้ดิน และเรือ ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในการเดินทาง
3. ค่าอาหาร เฉลี่ยมื้อละประมาณ 400 รูเบิล ทั้งนี้ การประกอบอาหารเองสามารถช่วยลดค่าใช้จ่ายได้
4. ค่าซิมการ์ดโทรศัพท์มือถือ เดือนละประมาณ 400–800 รูเบิล ขึ้นอยู่กับแพ็คเกจ
5. ค่าตรวจสุขภาพที่รัสเซีย ประมาณ 5000 รูเบิล
6. ค่าประกันสุขภาพที่จัดทำกับมหาวิทยาลัย MGIMO ประมาณ 10,000 รูเบิล
7. ค่าดำเนินการเอกสารต่าง ๆ ภายในประเทศรัสเซีย ควรเตรียมงบประมาณประมาณ 8,000 รูเบิล
8. ค่าใช้งานแอปพลิเคชัน VPN (hitVPN) ประมาณ 100 รูเบิลต่อเดือน

โดยรวมแล้ว ค่าใช้จ่ายทั้งหมดอยู่ในระดับที่สามารถบริหารจัดการได้ หากมีการวางแผนทางการเงินล่วงหน้าอย่างเหมาะสม

บทที่ 8 สรุปและข้อเสนอแนะ

โดยสรุป การเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนนักศึกษาที่มหาวิทยาลัย MGIMO ประเทศสหพันธรัฐรัสเซีย ในปีการศึกษา 2568 ช่วยพัฒนาทักษะทางด้านภาษา ความรู้เชิงวิชาการเกี่ยวกับภูมิภาครัสเซียและยูเรเชีย ทักษะการปรับตัว และการใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมพหุวัฒนธรรม ซึ่งล้วนเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาและการประกอบอาชีพในอนาคต เป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง ข้าพเจ้าเห็นว่าโครงการแลกเปลี่ยนนักศึกษาควรได้รับการสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง และควรมีการเผยแพร่ข้อมูลและประสบการณ์จากผู้เข้าร่วมโครงการให้แก่ศึกษารุ่นถัดไปอย่างเป็นระบบ เพื่อช่วยให้นักศึกษามีความพร้อมก่อนการเดินทางและสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บทที่ 9 ภาคผนวก



วันปฐมนิเทศนักศึกษาแลกเปลี่ยน



เซอร์เกย์ ลาฟรอฟ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการต่างประเทศสหพันธรัฐรัสเซีย ขึ้นกล่าววันเปิดภาคการศึกษา
ของมหาวิทยาลัย MGIMO



ทัศนศึกษารอบกรุงมอสโก



ทัศนศึกษาที่ศูนย์แห่งชาติ "รัสเซีย" (National Centre RUSSIA)



ทัศนศึกษาที่The Museum of Cosmonautics



เข้าร่วมพิธีถวายความอาลัย และลงนามถวายความอาลัย สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงมอสโก



เข้าร่วมกิจกรรม Thai Speaking Club ที่จัดโดยอาจารย์สอนภาษาไทยของมหาวิทยาลัย MGIMO



เข้าร่วมการประชุม international conference “Russian and ASEAN in the Asia-Pacific Region”
มหาวิทยาลัย MGIMO



เข้าร่วมกิจกรรมการแสดงในงานสัปดาห์อาเซียน มหาวิทยาลัย MGIMO