

รายงานนักศึกษาเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนกับมหาวิทยาลัยคู่สัญญาของ  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567)

Moscow State Institute of International Relations of the Ministry of Foreign  
Affairs of the Russian Federation (MGIMO University)



จัดทำโดย

นางสาวไหมทอง บุญอินทร์

รหัสนักศึกษา 6606873088

คณะศิลปศาสตร์ สาขารัสเซียและยูเรเชียศึกษา

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์

กองวิเทศสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ปีการศึกษา 2567

## คำนำ

รายงานฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อถ่ายทอดประสบการณ์จากการเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนกับมหาวิทยาลัยคู่สัญญาของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ณ Moscow State Institute of International Relations of the Ministry of Foreign Affairs of the Russian Federation (MGIMO) โดยมีจุดมุ่งหมายสำคัญเพื่อให้ข้อมูล และเป็นแนวทางการเตรียมตัวสำหรับนักศึกษาที่มีความประสงค์เข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยน กับมหาวิทยาลัยคู่สัญญาของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ณ MGIMO

ผู้จัดทำขอขอบคุณมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์และ MGIMO University เป็นอย่างสูง ที่มอบโอกาสในการเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนในครั้งนี้ ทั้งคณาจารย์และเจ้าหน้าที่ทุกภาคส่วน ในการให้ คำปรึกษา คำแนะนำ ตลอดจนการสนับสนุนตลอดระยะเวลาของการแลกเปลี่ยนในครั้งนี้ของผู้เขียน หากรายงานฉบับนี้มีข้อบกพร่องใด ๆ ผู้จัดทำขอน้อมรับไว้

ไหมทอง บุญอินทร์

ผู้จัดทำ

## สารบัญ

1.	ข้อมูลมหาวิทยาลัยคู่สัญญา.....	4
2.	ความเป็นมาของการเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนของผู้จัดทำ.....	4
3.	การเตรียมตัวก่อนออกเดินทาง.....	5
3.1	ขั้นตอนการประสานงานและเอกสารเริ่มต้น .....	5
3.2	การตรวจร่างกาย.....	5
3.3	การทำประกันสุขภาพ .....	6
3.4	การขอวีซ่านักเรียน .....	6
3.5	SIM CARDS / อินเทอร์เน็ต.....	7
4.	การดำเนินชีวิตและกิจกรรมเมื่อเดินทางถึงสถานที่แลกเปลี่ยน.....	8
4.1	การเดินทางถึงและการต้อนรับ.....	8
4.2	การเข้าที่พักและการจัดการเบื้องต้น .....	9
4.3	การดำเนินการด้านเอกสารและธุรกรรมพื้นฐานในสหพันธรัฐรัสเซีย.....	9
4.4	ประสบการณ์ทางอารมณ์และการปรับตัวในช่วงแรกของการแลกเปลี่ยน.....	10
5.	การตรวจสุขภาพภายหลังเดินทางมาถึง.....	11
6.	การต่อวีซ่า .....	12
7.	รูปแบบการประเมินผลการศึกษาในมหาวิทยาลัยของสหพันธรัฐรัสเซีย .....	12
8.	การใช้ชีวิตในหอพักนักศึกษา.....	13

8.1	บรรยากาศและสิ่งอำนวยความสะดวกภายในห้องพัก.....	13
8.2	การจองใช้บริการซัก อบ และรีดผ้า.....	14
8.3	การเปลี่ยนผ้าปูที่นอนและผ้าใช้ส่วนตัว.....	14
8.4	เหตุการณ์และบรรยากาศการอยู่อาศัย .....	14
<b>9.</b>	<b>แอปพลิเคชันที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตที่นี่ .....</b>	<b>14</b>
9.1	แอปภาครัฐ / การเงิน.....	14
9.2	แอปแผนที่ / การเดินทาง .....	14
9.3	แอปโซเชียล / สื่อสาร.....	15
9.4	แอปช้อปปิ้งออนไลน์.....	15
9.5	แอปค้นหา / บริการออนไลน์ .....	15
9.6	แอปความปลอดภัย / VPN.....	15
<b>10.</b>	<b>วัฒนธรรมและอาการ CULTURE SHOCK .....</b>	<b>16</b>
10.1	การปรับตัวต่อความหลากหลายทางวัฒนธรรม.....	16
10.2	การแต่งกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย MGIMO.....	16
10.3	วัฒนธรรมด้านมนุษยสัมพันธ์ .....	17
10.4	ประสบการณ์ความแตกต่างที่แตกต่างไปจากการเรียนในชั้นเรียน .....	17
<b>11.</b>	<b>ข้อเสียและความท้าทาย.....</b>	<b>18</b>
<b>12.</b>	<b>ช่องทางการติดต่อ ผู้จัดทำ.....</b>	<b>18</b>

## 1. ข้อมูลมหาวิทยาลัยคู่สัญญา

Moscow State Institute of International Relations of the Ministry of Foreign Affairs of the Russian Federation (MGIMO University) มหาวิทยาลัยแห่งนี้อยู่ภายใต้การดูแลของกระทรวงการต่างประเทศแห่งสหพันธรัฐรัสเซีย ถือเป็นสถาบันการศึกษาชั้นนำทางด้านความสัมพันธ์ระหว่างประเทศและการทูต ปัจจุบันถือเป็นหนึ่งในมหาวิทยาลัยด้านการทูตที่มีชื่อเสียงที่สุดในโลก ตลอดหลายทศวรรษที่ผ่านมา มหาวิทยาลัยได้ผลิตนักการทูต ผู้เชี่ยวชาญด้านนโยบาย และบุคลากรสำคัญในองค์กรระหว่างประเทศจำนวนมาก สภาพแวดล้อมทางวิชาการที่เต็มไปด้วยครอบครัวนักการทูต นักการทูตรุ่นใหม่ ลูกหลานนักการทูต บุตรหลานนักการเมือง ผู้กำหนดนโยบาย และบุคคลสำคัญจากหลายประเทศ และชนชั้นนำ ด้วยสถานะของมหาวิทยาลัยที่อยู่ภายใต้กระทรวงการต่างประเทศรัสเซีย ส่งผลให้สภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยมีเครือข่ายที่กว้างขวางเป็นอย่างมาก

## 2. ความเป็นมาของการเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนของผู้จัดทำ

สำหรับผู้จัดทำการเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนกับมหาวิทยาลัยคู่สัญญาของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์อย่าง มหาวิทยาลัย MGIMO มีความหมายต่อเส้นทางการศึกษา และเส้นทางการดำเนินชีวิตของผู้จัดทำอย่างยิ่ง ผู้จัดทำเป็นนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ สาขารัสเซียและยูเรเชียศึกษา มหาวิทยาลัย MGIMO ถือเป็นความฝันสูงสุดของนักศึกษาหลายคนที่ศึกษาเกี่ยวกับประเทศรัสเซีย รวมถึงตัวของผู้จัดทำ เดิมทีผู้จัดทำไม่มีความรู้เกี่ยวกับ มหาวิทยาลัย MGIMO แม้แต่น้อย กระทั่งได้เข้ารับการศึกษานามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ซึ่งถือเป็นผู้เปิดทางให้ผู้จัดทำให้รู้จักกับมหาวิทยาลัย MGIMO สถาบันการศึกษาชั้นนำด้านการทูตและความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ ภายใต้การดูแลของกระทรวงการต่างประเทศแห่งสหพันธรัฐรัสเซีย ผู้จัดทำคงมีอภิมอภิมานหนึ่งในเป้าหมายสำคัญของชีวิตของผู้จัดทำได้สำเร็จ หากขาดโอกาสจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ที่ได้มอบให้ แก่ผู้จัดทำ

### 3. การเตรียมตัวก่อนออกเดินทาง

#### 3.1 ขั้นตอนการประสานงานและเอกสารเริ่มต้น

การเตรียมตัวเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนระหว่างประเทศเป็นขั้นตอนสำคัญที่ต้องอาศัยความรอบคอบเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะการเตรียมเอกสาร การประสานงาน และการจัดเตรียมข้อมูลที่สำคัญต่าง ๆ ก่อนออกเดินทางไปศึกษาต่างประเทศ หลังจากผู้จัดทำผ่านการคัดเลือกเป็นนักศึกษาแลกเปลี่ยนกับมหาวิทยาลัยคู่สัญญาของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์แล้ว กองวิเทศสัมพันธ์ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์จะเป็นผู้ดำเนินการส่งเรื่องไปยังมหาวิทยาลัยปลายทาง คือ มหาวิทยาลัย MGIMO ประเทศรัสเซีย จากนั้นทางวิเทศสัมพันธ์ของ MGIMO ที่ดูแลโดยคุณ Ekaterina Orlova จะรับช่วงดูแลและส่งข้อมูลที่จำเป็นทั้งหมดตั้งแต่เริ่มต้นจนจบโครงการ

ในระยะแรก นักศึกษาจะได้รับอีเมลซึ่งประกอบด้วยรายละเอียดสำคัญ เช่น รายการเอกสารที่ต้องส่ง พร้อมใบสมัคร เอกสารที่ต้องนำไปใช้ในรัสเซีย ใบสมัครของมหาวิทยาลัย MGIMO ใบสมัครขอวีซ่า ปฏิทินการศึกษา และข้อมูลค่าใช้จ่ายโดยประมาณการ รายวิชาที่เปิดสอนและรายละเอียดต่าง ๆ ที่จำเป็นในการเตรียมความพร้อมก่อนเดินทาง ผู้จัดทำต้องกรอกแบบฟอร์ม Application Form for Incoming Students และ Visa Application Form ซึ่งใช้สำหรับดำเนินการขอหมายเลข Telex เพื่อขอวีซ่าจากสถานทูตรัสเซียในประเทศไทย พร้อมกันนี้ยังต้องจัดเตรียมเอกสารประกอบ

- 1.) สำเนาหน้าพาสปอร์ต
- 2.) Academic Records
- 3.) Motivation Letter
- 4.) Nomination Letter จากกองวิเทศสัมพันธ์ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

#### 3.2 การตรวจร่างกาย

ส่วนสำคัญอีกประการหนึ่งคือการเตรียมเอกสารทางการแพทย์ ซึ่งต้องมีตัวจริงเพื่อนำไปยื่นหลังเดินทางถึงรัสเซีย ประกอบด้วยต่อไปนี้

- 1.) ผลตรวจ HIV (ออกไม่เกิน 3 เดือนก่อนเดินทาง)
- 2.) ผลตรวจ Hepatitis B,C (ออกไม่เกิน 3 เดือนก่อนเดินทาง)
- 3.) ผลตรวจ Syphilis (ออกไม่เกิน 3 เดือนก่อนเดินทาง)

- 4.) ผลตรวจ Tuberculosis (วัณโรค) (ออกไม่เกิน 1 ปี)
- 5.) ใบรับรองวัคซีนระหว่างประเทศ หรือรายงานการฉีดวัคซีน Tetanus, Measles, Diphtheria, Tuberculosis, Personal Health Records (PHR) สำหรับโรคประจำตัว

โดยเอกสารทั้งหมดต้องออกเป็นภาษาอังกฤษ เขียนชื่อโรคและวัคซีนแบบเต็ม ไม่ใช่ตัวย่อ เพราะทางรัสเซียใช้คำศัพท์ต่างจากไทย เนื่องจากเจ้าหน้าที่ในรัสเซียหลายท่านไม่สามารถสื่อสารภาษาอังกฤษได้ การแปลเอกสารเป็นภาษารัสเซียจึงเป็นสิ่งที่ควรทำเพิ่มเติม เพราะถือเป็นประโยชน์

สำหรับการรับรองความถูกต้องในการแปลเอกสาร โรงพยาบาลในประเทศไทยไม่มีการประทับตรา เพื่อยืนยันความถูกต้องของการแปลเป็นภาษารัสเซีย เนื่องจากไม่มีผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาษารัสเซีย ดังนั้น จึงไม่จำเป็นต้องมีตราประทับจากโรงพยาบาลในส่วนนี้

ในกรณีของผู้จัดทำได้ขอความช่วยเหลือจากคุณครู กัมพล วรรณลักษณ์ ประยูรรัตน์วงศ์ (พี่บุ่ม) ผู้ดูแล ศูนย์ภาษารัสเซียโรงเรียนกมลาลัย ในการแปลเอกสารและรับรองความถูกต้อง ด้วยตราประทับจาก ศูนย์ภาษารัสเซียโรงเรียนกมลาลัย สามารถติดต่อและปรึกษา ผ่านอีเมล [kumpol.pr@kls.ac.th](mailto:kumpol.pr@kls.ac.th) มีค่าใช้จ่าย ในการแปลเอกสาร ราคาประมาณ 1000 บาท

### 3.3 การทำประกันสุขภาพ

ผู้จัดทำต้องทำประกันสุขภาพระหว่างประเทศ ครอบคลุมตลอดระยะเวลาอยู่รัสเซีย ซึ่งสามารถซื้อกับทางมหาวิทยาลัย MGIMO เว็บไซต์: [MGIMO Medical Insurance](http://MGIMO Medical Insurance) จากประสบการณ์ของผู้จัดทำ ผู้จัดทำซื้อประกันสุขภาพกับทางมหาวิทยาลัย MGIMO ราคาค่อนข้างถูก แต่หากต้องการซื้อประกันสุขภาพข้างนอกเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ดี และสามารถทำได้

### 3.4 การขอวีซ่านักเรียน

เมื่อได้รับ Invitation Number (TELEX) จากคุณ Ekaterina ผ่านทางอีเมล จึงสามารถเริ่มดำเนินการขอวีซ่านักเรียนได้ ขั้นตอนแรกคือการกรอกข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของสถานทูตรัสเซีย จากนั้นพิมพ์ใบสมัครออกมาและติดรูปถ่ายให้เรียบร้อย รูปถ่ายสำหรับขอวีซารัสเซีย ต้องเป็นรูปสี ขนาด 3.5 x 4.5 ซม. พื้นหลังสีขาว ถ่ายไม่เกิน 6 เดือน และต้องเป็นรูปหน้าตรง มองตรงไปที่กล้อง ใบหน้าอยู่กึ่งกลางภาพ และมีขนาดประมาณ 70-80% ของพื้นที่ทั้งหมด ห้ามสวมแว่นตา หมวก หรือผ้าคลุมศีรษะ (ยกเว้น

เหตุผลทางศาสนาหรือการแพทย์) และห้ามยืมเงินเห็นพ้อง นำไปยื่นให้กับ ศูนย์วีซ่าที่สถานเอกอัครราชทูต รัสเซียประจำประเทศไทย เปิดทำการวันจันทร์ถึงศุกร์ เวลาทำการ 9 ผู้จัดทำแนะนำเป็นวันจันทร์ ไป ในช่วงเช้ายื่นเอกสาร (ผู้รับบริการในแต่ละวัน ค่อนข้างเยอะ) จากนั้นต้องนั่งรอค่อนข้างนาน เนื่องจากทาง เจ้าหน้าที่จะบริการให้กับคนรัสเซียก่อนจะเริ่มเรียกคนไทย (จากเท่าที่สอบถามเจ้าหน้าที่) วิธีการชำระเงิน ตัดบัตรเครดิต, เดบิต หรือสแกนผ่านธนาคารกรุงเทพเท่านั้น ไม่รับเงินสด ใช้เวลาประมาณ 1 สัปดาห์ในการออกวีซ่า โดยทางเจ้าหน้าที่จะให้เอกสารใบนี้ให้นำมายื่นในวันที่มารับวีซ่า อีก 7 วันถัดไป

เอกสารที่ต้องใช้

ในกรณีของผู้จัดทำ

- 1.) ใบสมัครของวีซ่า
- 2.) รูปถ่ายสำหรับขอวีซ่า
- 3.) Invitation Number (TELEX)

ถ้าเป็นมหาวิทยาลัยอื่นๆในประเทศรัสเซีย ทางมหาวิทยาลัยจะมีเอกสารฉบับหนึ่ง (จดหมายเชิญ) มา ให้เป็นรูปแบบจดหมายเชิญ กรณีของ มหาวิทยาลัย MGIMO จะเป็นเลข Invitation Number (TELEX) ในกรณีที่เจ้าหน้าที่ร้องขอจดหมายเชิญ ผู้ยื่นสามารถให้หมายเลขดังกล่าวแก่เจ้าหน้าที่เพื่อทำเนิการต่อไป

### 3.5 SIM Cards / อินเทอร์เน็ต

ก่อนเดินทางจำเป็นต้องเตรียมซื้อบริการ eSIM หรือแพ็คเกจโรมมิ่ง (ซึ่งค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง) ไว้ล่วงหน้า เนื่องจากการซื้อซิมการ์ดภายในประเทศรัสเซียมีขั้นตอนการลงทะเบียนและเปิดใช้งานที่ใช้เวลาหลายวัน ผู้จัดทำจึงแนะนำให้ซื้อบริการ eSIM จากประเทศไทย ซึ่งมีให้เลือกหลายรูปแบบ ทั้งจำนวนวันที่ใช้งาน ปริมาณดาต้า และความเร็วของอินเทอร์เน็ต อย่างไรก็ตาม ตั้งแต่ช่วงต้นเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2568 ทางรัฐบาลรัสเซียได้ออกประกาศใหม่ว่า เมื่อเดินทางเข้าประเทศรัสเซีย ไม่ว่าจะใช้ซิมรัสเซีย ซิมต่างประเทศ eSIM หรือบริการโรมมิ่ง สัญญาณอินเทอร์เน็ตจะถูกระงับเป็นเวลา 24 ชั่วโมงแรก ก่อนจะ สามารถใช้งานได้ตามปกติ นอกจากนี้ หากโทรศัพท์มีการใช้งานแบบสองซิมการ์ด และอีกซิมการ์ดไม่ได้ถูกเปิดใช้งานติดต่อกันเกิน 72 ชั่วโมง เมื่อเปิดใช้งานซิมการ์ดดังกล่าวขึ้นอีกครั้ง ระบบจะบล็อกสัญญาณอินเทอร์เน็ต 24 ชั่วโมง เช่นเดียวกัน

## 4. การดำเนินชีวิตและกิจกรรมเมื่อเดินทางถึงสถานที่แลกเปลี่ยน

### 4.1 การเดินทางถึงและการต้อนรับ

การเดินทางจากสนามบินสุทึที่พักผู้จัดทำเดินทางจากประเทศไทยไปยังสหพันธรัฐรัสเซียโดยใช้บริการของสายการบินแห่งชาติรัสเซีย แอโรฟลอต (Aeroflot) ในเส้นทางบินตรงจากกรุงเทพมหานครสู่กรุงมอสโก เมื่อเดินทางถึงสนามบิน Sheremetyevo (SVO) ได้รับการต้อนรับจากบัดดี้ของผู้จัดทำ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโครงการบัดดี้ที่มหาวิทยาลัย MGIMO จัดขึ้นเพื่อดูแลและให้ความช่วยเหลือนักศึกษาแลกเปลี่ยน โดยบัดดี้จะเป็นนักศึกษาอาสาสมัครของมหาวิทยาลัยที่คอยอำนวยความสะดวกในช่วงเริ่มต้นของการมาถึงในวันเดินทางมาถึง บัดดี้ของผู้จัดทำได้เดินทางมารับที่สนามบิน พร้อมกับบุคคลรู้จักของผู้จัดทำ และได้ทำการเรียกรถแท็กซี่จากสนามบินไปยังมหาวิทยาลัย MGIMO ผ่านแอปพลิเคชัน Yandex Go ซึ่งเป็นแอปพลิเคชันเรียกรถที่ในสหพันธรัฐรัสเซีย

ในกรณีที่ไม่มีผู้มารับจากสนามบิน ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้กับนักศึกษาแลกเปลี่ยนบางราย ผู้จัดทำขอเสนอแนวทางการเดินทางดังต่อไปนี้

#### 1.) รถไฟ Aeroexpress ร่วมกับรถไฟใต้ดินและรถโดยสารสาธารณะ

ผู้เดินทางสามารถใช้บริการรถไฟ Aeroexpress จากสนามบิน SVO ไปยังสถานีกลางเมือง เช่น สถานี Belorussky หรือ Savyolovskaya จากนั้นต่อรถไฟใต้ดินไปยังสถานี Prospekt Vernadskogo ซึ่งอยู่ใกล้มหาวิทยาลัย MGIMO (สายสีแดง หรือสายที่ 1) เมื่อถึงสถานีปลายทางสามารถเดินเท้า หรือใช้รถโดยสารสาธารณะหรือรถชัทเทิลโกล์เคียงเพื่อเข้าสู่มหาวิทยาลัย โดยใช้เวลาประมาณ 20 นาที ทั้งนี้สามารถตรวจสอบเส้นทางและหมายเลขรถโดยสารได้จากแอปพลิเคชัน Yandex Maps

#### 2.) รถบัสหรือรถชัทเทิลสาธารณะร่วมกับรถไฟใต้ดิน

จากสนามบิน SVO มีรถบัสหลายสาย เช่น สาย 817, 851, 949 รวมถึงรถชัทเทิลบัสของสนามบินที่ให้บริการไปยังสถานีรถไฟใต้ดินต่าง ๆ ผู้เดินทางสามารถลงที่สถานีรถไฟใต้ดินตามเส้นทางของรถบัส จากนั้นต่อรถไฟใต้ดินไปยังสถานี Prospekt Vernadskogo แล้วเดินเท้าหรือใช้รถโดยสารภายในเมืองเพื่อเดินทางไปยังมหาวิทยาลัย MGIMO

## 4.2 การเข้าที่พักและการจัดการเบื้องต้น

เมื่อเดินทางถึงหอพักนักศึกษาซึ่งตั้งอยู่ในมหาวิทยาลัย MGIMO ผู้จัดทำได้เข้าพักที่หอพักหมายเลข 1 ซึ่งเป็นหอพักใหม่ โดยมหาวิทยาลัย MGIMO มีหอพักทั้งหมด 3 แห่ง แบ่งเป็นหอพักที่ตั้งอยู่ในแคมปัสหลัก 2 แห่ง และอีก 1 แห่งตั้งอยู่นอกพื้นที่มหาวิทยาลัย (หอพักหมายเลข 2 เป็นหอพักเก่า) บัตรดีของผู้จัดทำได้ติดต่อประสานงานกับเจ้าหน้าที่ดูแลหอพัก และมีเจ้าหน้าที่นำทางไปยังห้องพักพร้อมแจ้งให้ทราบว่าในเช้าวันถัดไป ผู้จัดทำจะต้องดำเนินการด้านเอกสารต่าง ๆ ร่วมกับทางหอพักภารกิจในวันแรกจึงสิ้นสุดลงเพียงเท่านั้น ในเช้าวันถัดมา ผู้จัดทำได้ดำเนินการทำสัญญาเข้าพักกับทางหอพัก ซึ่งจัดขึ้นบริเวณชั้น 2 ของอาคาร โดยผู้เข้าพักจำเป็นต้องเตรียมเอกสารให้ครบถ้วน ได้แก่ ใบรับรองการตรวจร่างกายและรูปถ่าย ทั้งนี้ฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ของมหาวิทยาลัยจะเป็นผู้แจ้งรายละเอียดเอกสารที่ต้องเตรียมก่อนเดินทาง เจ้าหน้าที่หอพักส่วนใหญ่ไม่สามารถสื่อสารภาษาอังกฤษได้ อย่างไรก็ตาม หากเกิดความไม่เข้าใจ เจ้าหน้าที่จะขอความช่วยเหลือจากนักศึกษาที่อยู่บริเวณใกล้เคียงเพื่อช่วยแปลและสื่อสารให้เกิดความเข้าใจตรงกันมากที่สุด

## 4.3 การดำเนินการด้านเอกสารและธุรกรรมพื้นฐานในสหพันธรัฐรัสเซีย

ในการพำนักและใช้ชีวิตในสหพันธรัฐรัสเซีย ชาวต่างชาติมีความจำเป็นต้องดำเนินการด้านเอกสารและธุรกรรมพื้นฐานหลายประการ ได้แก่ การรับรองเอกสารโดยโนตารี (Нотариус) การทำหมายเลขประกันสังคม (SNILS) การซื้อซิมการ์ดโทรศัพท์ การเปิดบัญชีธนาคาร และการจัดเก็บข้อมูลชีวภาพ (Biometrics)

ขั้นตอนแรกคือการดำเนินการที่ Нотариус (โนตารี) เพื่อรับรองคำแปลหนังสือเดินทางและเอกสารที่เกี่ยวข้องให้เป็นภาษารัสเซียอย่างถูกต้องตามกฎหมาย เอกสารที่ผ่านการรับรองจากโนตารีจะถูกนำไปใช้ประกอบการซื้อซิมการ์ดและการทำธุรกรรมทางการเงินต่าง ๆ ต่อมาคือการทำ SNILS (СНИЛС) ซึ่งเป็นหมายเลขประกันสังคมส่วนบุคคล โดยดำเนินการที่ศูนย์บริการภาครัฐแบบเบ็ดเสร็จที่เรียกว่า “Мои документы” ผู้ยื่นคำขอจะต้องแสดงหนังสือเดินทาง วีซ่า และเอกสารลงทะเบียนที่พัก จากนั้นกรอกแบบฟอร์มตามที่เจ้าหน้าที่กำหนด หมายเลข SNILS เป็นเอกสารสำคัญที่ใช้ในการติดต่อหน่วยงานรัฐ การเปิดบัญชีธนาคาร และการลงทะเบียนซิมการ์ดโทรศัพท์ การซื้อซิมการ์ดโทรศัพท์ในรัสเซียเป็นอีกขั้นตอนที่มีความสำคัญ เนื่องจากหมายเลขโทรศัพท์รัสเซียจำเป็นสำหรับการรับรหัสยืนยันจากธนาคารและหน่วยงานต่าง ๆ ผู้ซื้อซิมต้องแสดงหนังสือเดินทาง หมายเลข SNILS และ

เอกสารรับรองจากโนตารี (ในกรณีที่กำหนด) โดยซิมการ์ดจะถูกลงทะเบียนตามกฎหมายของสหพันธรัฐรัสเซีย

ขั้นตอนสุดท้ายคือการเปิดบัญชีธนาคารในรัสเซีย ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การโอนเงินและการชำระค่าใช้จ่าย เอกสารที่ใช้ประกอบด้วยหนังสือเดินทาง วีซ่า ใบลงทะเบียนที่พัก และหมายเลข SNILS นอกจากนี้ ผู้จัดทำยังได้ดำเนินการ จัดเก็บข้อมูลชีวภาพ (Biometrics) ซึ่งประกอบด้วยการบันทึกลายนิ้วมือและการถ่ายภาพใบหน้า เพื่อใช้ในการยืนยันตัวตนของชาวต่างชาติ เพิ่มความปลอดภัย และป้องกันการปลอมแปลงเอกสาร ข้อมูลชีวภาพดังกล่าวถูกนำไปใช้ในการควบคุมการเข้า-ออกประเทศ การพำนักอาศัย และการใช้บริการภาครัฐและเอกชนหลายประเภท เช่น การทำหรือขยายวีซ่า การออกหมายเลข SNILS การซื้อซิมการ์ดโทรศัพท์ และการเปิดบัญชีธนาคาร ทั้งนี้ การจัดเก็บข้อมูลชีวภาพถือเป็นข้อกำหนดตามกฎหมายสำหรับชาวต่างชาติในสหพันธรัฐรัสเซีย ทั้งนี้ ผู้จัดทำได้ดำเนินการในทุกขั้นตอนดังกล่าว ไม่ว่าจะเป็นการซื้อซิมการ์ด การเปิดบัญชีธนาคาร และการจัดเก็บข้อมูลชีวภาพ ณ ธนาคาร Sberbank เพียงแห่งเดียว เมื่อดำเนินการครบถ้วนแล้ว การใช้ชีวิตในสหพันธรัฐรัสเซียจึงเป็นไปอย่างสะดวก ไม่ซับซ้อนมากนัก

#### 4.4 ประสบการณ์ทางอารมณ์และการปรับตัวในช่วงแรกของการแลกเปลี่ยน

ในช่วง 3-5 วันแรก หลังเดินทางมาถึงประเทศรัสเซีย ผู้จัดทำประสบกับความยุ่งยากและความลำบากในการดำเนินเอกสารต่าง ๆ ซึ่งสร้างความลำบากใจและความท้อใจอยู่ไม่มากนักน้อย ในท้ายที่สุด ผู้จัดทำก็สามารถผ่านกระบวนการดังกล่าวไปได้ด้วยดี อย่างไม่คาดคิด ภายใน สองสัปดาห์แรก ผู้จัดทำประสบกับภาวะ เศร้าซึม เนื่องจากเลิกรากับบุคคลสำคัญในชีวิต ซึ่งเป็นหนึ่งในแรงผลักดันให้ตัดสินใจเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนในครั้งนี้ การต้องเดินทางออกจากบ้านและประเทศของตนเองทำให้ระยะแรกของภาวะเศร้าใจ จากการสูญเสีย เป็นช่วงเวลาที่มีสภาพทางด้านจิตใจ เศร้าหมอง แม้สภาพความเป็นอยู่ในช่วงสองเดือนแรกจะไม่เรียกว่า “แย่” แต่สภาพจิตใจของผู้จัดทำ ทำให้รู้สึกชีวิตในช่วงสัปดาห์นั้น ปราศจากความสดใส

อย่างไรก็ตาม ผู้จัดทำได้รับกำลังใจอย่างมากจากเพื่อนรุ่นพี่ธรรมศาสตร์ ที่เดินทางมาศึกษาต่อในระดับปริญญาโท ที่ประเทศรัสเซีย รวมถึงเพื่อนและรุ่นน้องชาวลาวและรูมเมทของผู้จัดทำ ทำให้สามารถก้าวผ่าน “จุดที่มีดที่สุดในชีวิตช่วงหนึ่ง” ได้อย่างมั่นคง และได้เรียนรู้การเผชิญหน้ากับปัญหา การเข้าใจตนเองและบุคคลรอบข้าง ตลอดจนการเยียวยาทางจิตใจ

หลังจากสามารถก้าวผ่านเหตุการณ์ดังกล่าว ผู้จัดทำได้เรียนรู้มุมมองใหม่ ๆ ของชีวิต มองเห็นเป้าหมายหลังเรียนจบและความต้องการในอนาคตอย่างชัดเจนกว่าที่เคย นับเป็นช่วงเวลาที่ยุ่จัดทำสามารถตอบคำถามเกี่ยวกับความหมายของชีวิตที่เหลือของตนเองได้อย่างแท้จริง ประสบการณ์การเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนในครั้งนี้กับมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์จึงถือเป็นประสบการณ์ที่ “คุ้มค่าที่สุด” ในชีวิตของผู้จัดทำ

## 5. การตรวจสุขภาพภายหลังเดินทางมาถึง

ภายหลังจากเดินทางมาถึง นักศึกษาต่างชาติจะต้องเข้ารับการตรวจสุขภาพเพื่อใช้ประกอบการดำเนินการต่อวีซ่า การจัดทำลายนิ้วมือ (Fingerprint) และการทำบัตร **иностранный** การ์ด โดยฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ของมหาวิทยาลัยจะเป็นผู้ประสานงานและพานักศึกษาไปยัง **МОЯ ПОЛИКЛИНИКА** ตามวันและเวลาที่กำหนด ซึ่งจะมีการนัดหมายนักศึกษาต่างชาติหลายคนเพื่อเดินทางไปพร้อมกันด้วยระบบขนส่งสาธารณะ นักศึกษาจะต้องเตรียมเอกสารตามที่ฝ่ายวิเทศสัมพันธ์แจ้งให้ครบถ้วน การตรวจสุขภาพประกอบด้วย การเจาะเลือด ตรวจปัสสาวะ และเอกซเรย์ปอด ทั้งนี้ หลังจากเข้ารับการตรวจแล้ว จะต้องกลับไปรับเอกสารรับรองผลการตรวจอีกครั้งภายในระยะเวลา 7 วันถัดไป หลังจากได้รับเอกสารผลการตรวจสุขภาพ นักศึกษาต่างชาติทุกคนจะต้องดำเนินการจัดทำลายนิ้วมือ (Fingerprint) และบัตร **иностранный** การ์ด โดยฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ของมหาวิทยาลัยจะพาไปดำเนินการเอกสาร ณ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยใช้รถบัสของมหาวิทยาลัยที่จัดเตรียมไว้ นักศึกษาจะต้องนำเอกสารที่ได้รับจาก **МОЯ ПОЛИКЛИНИКА** รวมถึงเอกสารอื่น ๆ ตามที่ได้รับแจ้งไปแสดงให้ครบถ้วน

ในทั้งสองกระบวนการดังกล่าว นักศึกษาไม่จำเป็นต้องกังวล เนื่องจากมีเจ้าหน้าที่ฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ของมหาวิทยาลัยให้การดูแลและอำนวยความสะดวกตลอดขั้นตอนการดำเนินการ

## 6. การต่อวีซ่า

การต่อวีซ่าเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง และต้องดำเนินการก่อนครบกำหนด 90 วัน หากดำเนินการล่าช้าอาจส่งผลให้ถูกส่งกลับประเทศโดยทันที ดังนั้น นักศึกษาควรติดตามประกาศจากมหาวิทยาลัยอย่างใกล้ชิดเกี่ยวกับเอกสารที่ต้องจัดเตรียม ขั้นตอนการดำเนินการ สถานที่ และวันเวลาที่กำหนด ในระหว่างกระบวนการต่อวีซ่า มหาวิทยาลัยจะเก็บหนังสือเดินทาง (Passport) ของนักศึกษาไว้ชั่วคราว และจะออกเอกสารรับรองขนาดครึ่งกระดาษ A4 ให้แก่นักศึกษาเพื่อใช้เป็นหลักฐานยืนยันว่าหนังสือเดินทางอยู่ระหว่างการดำเนินการต่อวีซ่า นักศึกษาจำเป็นต้องพกเอกสารดังกล่าวติดตัวตลอดเวลา เนื่องจากอาจต้องใช้แสดงต่อเจ้าหน้าที่ในกรณีที่มีการตรวจสอบ

เมื่อถึงกำหนดรับวีซ่า นักศึกษาจะได้รับหนังสือเดินทางคืน อย่างไรก็ตาม ใบ Migration Card ที่ได้รับจากด่านตรวจคนเข้าเมือง (ตม.) ในวันที่เดินทางเข้าสหพันธรัฐรัสเซีย ถือเป็นเอกสารสำคัญที่ห้ามสูญหาย โดยเด็ดขาด เนื่องจากจะส่งผลกระทบต่อการเดินทางออกนอกประเทศหรือการกลับเข้าประเทศ รวมถึงการดำเนินการลงทะเบียน (Register) ใหม่ ทั้งนี้ เจ้าหน้าที่จะแจ้งกำหนดวันรับเอกสารเพิ่มเติมอีกครั้งภายในระยะเวลาไม่กี่สัปดาห์

## 7. รูปแบบการประเมินผลการศึกษาในมหาวิทยาลัยของสหพันธรัฐรัสเซีย

ระบบการประเมินผลการศึกษาในมหาวิทยาลัยของสหพันธรัฐรัสเซียมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากระบบการศึกษาในประเทศไทยอย่างชัดเจน การประเมินผลระหว่างภาค (**Промежуточная аттестация**) แบ่งออกเป็น 2 รูปแบบหลัก ได้แก่ การประเมินแบบผ่าน-ไม่ผ่าน (**зачёт**) และการสอบปลายภาคแบบให้คะแนน (**экзамен**) รวมถึงกรณีการได้รับผลการประเมินหรือเกรดโดยอัตโนมัติ (**автомат**)

การประเมินแบบ **зачёт** เป็นรูปแบบที่ไม่มีการให้คะแนนเชิงตัวเลขหรือเกรด โดยผลการประเมินจะแสดงเพียง “ผ่าน” (**зачёт**) หรือ “ไม่ผ่าน” (**незачёт**) มักใช้กับรายวิชาที่เน้นการปฏิบัติ การเข้าเรียน และการมีส่วนร่วม เช่น วิชาสัมมนา วิชาภาษา หรือวิชาพลศึกษา หากนักศึกษาไม่ผ่านการประเมินในรูปแบบนี้ จะต้องสอบแก้ตัวหรือดำเนินการตามเงื่อนไขที่กำหนดจนกว่าจะได้รับสถานะ “ผ่าน”

ส่วนการสอบแบบ **экзамен** เป็นการสอบปลายภาคที่มีการให้คะแนนตามระบบเกรดของรัสเซีย ซึ่งโดยทั่วไปใช้ระดับคะแนนตั้งแต่ 2 ถึง 5 โดยเกรด 5 หมายถึง ดีเยี่ยม (**отлично**) เกรด 4 หมายถึง ดี (**хорошо**) เกรด 3 หมายถึง พอใช้ (**удовлетворительно**) และเกรด 2 หมายถึง ไม่ผ่าน (**неудовлетворительно**) รูปแบบการสอบอาจเป็นการสอบข้อเขียน การสอบปากเปล่าใน ลักษณะการจับสลากคำถาม (**Билет**) หรือการสอบแบบผสมผสานระหว่างสองรูปแบบดังกล่าว

นอกจากนี้ ในบางกรณี นักศึกษาอาจได้รับ **автомат** ซึ่งหมายถึงการผ่านรายวิชาหรือได้รับเกรด โดยอัตโนมัติโดยไม่ต้องเข้าสอบปลายภาค ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของอาจารย์ผู้สอน โดยพิจารณาจาก ปัจจัยต่าง ๆ เช่น การเข้าเรียนอย่างสม่ำเสมอ ผลการเรียนระหว่างภาคอยู่ในระดับดี การส่งงานครบถ้วน และความประพฤติที่เหมาะสม สำหรับรายวิชาประเภท **зачёт** จะถือว่าผ่านโดยอัตโนมัติ ส่วนรายวิชาที่มี **экзамен** นักศึกษาอาจได้รับเกรดตั้งแต่ระดับพอใช้จนถึงดีเยี่ยมโดยไม่ต้องเข้าสอบ

## 8. การใช้ชีวิตในหอพักนักศึกษา

### 8.1 บรรยากาศและสิ่งอำนวยความสะดวกภายในห้องพัก

ในปีการศึกษาและภาคการศึกษาที่ผู้จัดทำได้เข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยน ณ มหาวิทยาลัยแห่งนี้ ทางมหาวิทยาลัยได้จัดสรรรวมเมทให้จำนวน 1 คน โดยรวมเมทของผู้จัดทำเป็นนักศึกษาชาวรัสเซีย ทั้งนี้ หาก เข้าใจไม่ผิด ชั้นที่ 16 และ 18 ของอาคารหอพักจะเป็นชั้นสำหรับนักศึกษาต่างชาติที่มาเข้าร่วมโครงการ แลกเปลี่ยน และไม่ได้พำนักระยะยาว

ภายในห้องพักประกอบด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐาน ได้แก่ ตู้เสื้อผ้า โต๊ะขนาดเล็ก 1 ตัว โต๊ะ ขนาดกลาง 1 ตัว เก้าอี้ 2 ตัว เตียงนอนขนาด 3.5 ฟุต จำนวน 2 เตียง ฮีตเตอร์สำหรับทำความร้อน และ ระบบอินเทอร์เน็ต นอกจากนี้ยังมีมมครัวขนาดเล็กพร้อมซิงค์ล้างจานสำหรับประกอบอาหารเบื้องต้น

ในส่วนของห้องน้ำภายในห้องพัก มีพื้นที่อาบน้ำพร้อมฝักบัว โถสุขภัณฑ์ อ่างล้างหน้า และชั้นวางของ ขนาดเล็กบริเวณกระจก อย่างไรก็ตาม ห้องน้ำไม่มีสายชำระ ดังนั้น ผู้ที่เข้าพักอาจเตรียมสายชำระแบบพกพามาใช้ส่วนตัวเพื่อความสะดวก

## 8.2 การจองใช้บริการซัก อบ และรีดผ้า

ห้องซักล้างตั้งอยู่บริเวณชั้น -1 ของอาคารหอพัก นักศึกษาสามารถจองเวลาใช้เครื่องซักผ้าและเครื่องอบผ้าได้ผ่านทางเว็บไซต์ของหอพักมหาวิทยาลัย โดยสามารถจองได้วันละ 1 ครั้ง นอกจากนี้ บริเวณดังกล่าวยังมีพื้นที่และอุปกรณ์สำหรับรีดผ้าให้บริการแก่ผู้พักอาศัย

## 8.3 การเปลี่ยนผ้าปูที่นอนและผ้าใช้ส่วนตัว

นักศึกษาสามารถเปลี่ยนผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าห่ม และผ้าเช็ดตัวได้ที่บริเวณชั้น -1 ของหอพัก โดยสามารถเปลี่ยนได้ตามความต้องการ อย่างไรก็ตาม จะต้องนำชุดเดิมมาแลกกับชุดใหม่

## 8.4 เหตุการณ์และบรรยากาศการอยู่อาศัย

การพักอาศัยในหอพักนักศึกษา ซึ่งส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาในวัยเรียน อาจมีการจัดกิจกรรมสังสรรค์ หรือปาร์ตี้ภายในห้องพักเป็นครั้งคราว ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความเงียบสงบบ้างในบางช่วงเวลา

นอกจากนี้ การประกอบอาหารภายในห้องพัก โดยเฉพาะในช่วงเวลากลางคืน บางครั้งอาจทำให้เกิดสัญญาณเตือนไฟไหม้ทำงาน อย่างไรก็ตาม เหตุการณ์ดังกล่าวถือเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ตามปกติในหอพักนักศึกษาแห่งนี้

## 9. แอปพลิเคชันที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตที่นี่

### 9.1 แอปภาครัฐ / การเงิน

**Госуслуги (Gosuslugi)** – แอปบริการภาครัฐของรัสเซีย ใช้ติดต่อหน่วยงานรัฐ ชำระค่าธรรมเนียม ดูเอกสารราชการ นัดหมาย ฯลฯ

**СберБанк (Sberbank)** – แอปธนาคาร ใช้โอนเงิน จ่ายบิล เช็ยกยอดเงิน

**СберМобайл (SberMobile)** – แอปจัดการซิมมือถือ/แพ็คเกจโทรศัพท์

### 9.2 แอปแผนที่ / การเดินทาง

Yandex Maps – แผนที่ ดูเส้นทาง การจราจร ร้านค้า

**Транспорт** (Transport) – ดูข้อมูลขนส่งสาธารณะ เช่น รถบัส รถไฟ

**Метро** (Metro) – แผนที่/ข้อมูลรถไฟใต้ดิน

Yandex Go – เรียกรถแท็กซี่ เดลิเวอรี่ หรือบริการขนส่ง

Yandex Eats – สั่งอาหารเดลิเวอรี่

### 9.3 แอปโซเชียล / สื่อสาร

Telegram – แอปแชท ส่งข้อความ โทร ส่งไฟล์

VK (VKontakte) – โซเชียลมีเดีย คล้าย Facebook

VK Music – ฟังเพลงออนไลน์

VK Video – ดูวิดีโอ

Yandex Music – ฟังเพลงออนไลน์

### 9.4 แอปช้อปปิ้งออนไลน์

OZON – แอปช้อปปิ้งออนไลน์ คล้าย Amazon

Wildberries (WB) – แอปช้อปปิ้งออนไลน์

### 9.5 แอปค้นหา / บริการออนไลน์

Yandex – เสิร์ชเอนจิน ค้นหาข้อมูล ข่าว อีเมล

### 9.6 แอปความปลอดภัย / VPN

HitVPN – แอป VPN สำหรับเปลี่ยน IP/เข้าถึงเว็บไซต์

## 10. วัฒนธรรมและอาการ Culture Shock

### 10.1 การปรับตัวต่อความหลากหลายทางวัฒนธรรม

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ได้ปลูกฝังให้ผู้จัดทำเรียนรู้การอยู่ร่วมกับสังคมที่มีความแตกต่างและหลากหลาย โดยปราศจากการตัดสินจากมุมมองหรือประสบการณ์ส่วนตัว ซึ่งส่งผลให้ผู้จัดทำสามารถปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรมรัสเซียได้อย่างดี

แม้คนรัสเซียมักไม่ยิ้มเหมือนคนไทย แต่สิ่งนี้เป็นลักษณะธรรมชาติของชาวรัสเซีย ที่เกิดจากภูมิหลังทางประวัติศาสตร์และบริบททางวัฒนธรรมที่แตกต่างอย่างสิ้นเชิงกับชาวไทย ผู้คนที่นี้มัก “ไม่สนใจเรื่องส่วนตัวของผู้อื่น” ซึ่งส่งผลดีต่อผู้จัดทำ เพราะทำให้สามารถเป็นตัวของตัวเองได้เต็มร้อยโดยไม่ต้องกังวลต่อการถูกตัดสินจากสายตาคนรอบข้าง อย่างไรก็ตาม ผู้จัดทำยังคงประหลาดใจตามกฎระเบียบและมารยาทของประเทศรัสเซียอย่างเคร่งครัด

การใช้ชีวิตในสังคมที่มีค่านิยมและวิถีคิดต่างจากสังคมไทย การตัดสินผู้อื่นจากประสบการณ์ของตนเอง ถือเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำอย่างยิ่ง ในการอยู่ร่วมกับสังคมที่มีค่านิยม วัฒนธรรม และวิถีคิดที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ของตน การเปิดใจเรียนรู้และทำความเข้าใจมุมมองของผู้อื่นจึงเป็นเรื่องสำคัญ ผู้จัดทำได้เรียนรู้ มุมมองเห็นทางความคิด การตีความ และความเข้าใจในอีกแง่มุมหนึ่งที่มีคุณค่า และอาจเป็นมุมมองที่ไม่เคยสัมผัสมาก่อนเลยในชีวิต ต่อให้เป็นเหตุการณ์เดียวกัน

### 10.2 การแต่งกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย mgimo

เนื่องจาก MGIMO เป็นมหาวิทยาลัยด้านการทูตที่มีชื่อเสียงระดับนานาชาติ และถือเป็นหนึ่งในสถาบันการศึกษาชั้นนำของรัสเซีย ซึ่งมีนักศึกษาจำนวนมากเป็นบุตรหลานของนักการทูต ข้าราชการระดับสูง บุคคลชั้นนำในสังคม รวมถึงครอบครัวที่มีฐานะ ทำให้บรรยากาศโดยรวมภายในมหาวิทยาลัยมีความหรูหราและเป็นทางการ การแต่งกายของนักศึกษาจึงมีความประณีต เรียบหรู และให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์เป็นอย่างมาก ลักษณะการแต่งตัวของนักศึกษาล้ำงานแฟชั่นวีค กล่าวเช่นนั้นได้ไม่เกินความ

เป็นจริง ทั้งในแง่ความพึงพอใจ การใช้แบรนด์เนม การแต่งหน้า การจัดแต่งทรงผม การเลือกเสื้อผ้าที่เข้ากับฤดูกาล และการรักษามารยาททางสังคมตามแบบฉบับแวดวงการทูต

ผู้จัดทำซึ่งชื่นชอบการแต่งกายเช่นนี้นั้นอยู่แล้ว รู้สึกสนุกกับบรรยากาศเช่นนี้เป็นอย่างมาก เพราะเป็นพื้นที่ที่ส่งเสริมให้ผู้คนแต่งตัวตามสไตล์ที่ตนถนัดได้อย่างเต็มที่ แสดงความเป็นตนเอง ต่างจากเมืองไทยที่สภาพอากาศไม่เอื้ออำนวยให้แต่งกายแบบเดียวกัน และบางครั้งสภาพแวดล้อมอาจทำให้รู้สึกถูกมองหรือถูกแซวอยู่หลายครั้ง แต่ใน MGIMO การแต่งกายจากที่กล่าวมาเบื้องต้น เป็นเรื่องธรรมดาและได้รับการยอมรับ เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมมหาวิทยาลัยที่สะท้อนภาพลักษณ์ของสถาบัน

### 10.3 วัฒนธรรมด้านมนุษยสัมพันธ์

วัฒนธรรมด้านความสัมพันธ์ในรัสเซียมีลักษณะเฉพาะ เช่น

- 1.) หากคนรัสเซียชวนไปเดินเล่น มักตีความได้ว่าเป็นการ “จีบ”
- 2.) หากผู้หญิงตอบตกลง แสดงว่ามีใจ
- 3.) การจับมือถือเป็นความใกล้ชิดในระดับลึกซึ่งมากกว่าแค่เพื่อนหรือคนรู้จัก
- 4.) การกอดระหว่างชายและหญิงถือเป็นเรื่องปกติในสังคมรัสเซีย

ผู้จัดทำซึ่งชื่นชอบวัฒนธรรมนี้จนติดเป็นนิสัย โดยเฉพาะการกอดเมื่อพบหรือบอกลากับคนสนิท

อีกหนึ่งลักษณะทางวัฒนธรรมที่โดดเด่นในมุมมองของผู้จัดทำ คือ เมื่อผู้ชายรัสเซียชวนผู้หญิงไปทำกิจกรรมหรือรับประทานอาหาร ฝ่ายชายจะเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายทั้งหมด รวมถึงไปรับ-ส่งจนถึงที่พัก ถือเป็นหน้าที่ทางวัฒนธรรมของผู้ชายรัสเซียในการดูแลผู้หญิง ซึ่งสร้างความประทับใจแก่ผู้จัดทำอย่างมาก แม้ในช่วงแรกจะรู้สึกเกรงใจตามแบบฉบับวัฒนธรรมไทยจนเกิดความเข้าใจผิดกับเพื่อนรัสเซียอยู่หลายครั้งก็ตาม

ผู้จัดทำยังมีประสบการณ์ที่ซาบซึ้งน้ำใจของชาวรัสเซียเป็นอย่างมาก ครั้งหนึ่งผู้จัดทำเกิดอุบัติเหตุลื่นล้มในสถานีรถไฟใต้ดิน ครั้งนั้นเดินทางล่าช้า มีชายและหญิงรัสเซีย 3 คนจากหลายทิศทางของสถานรถไฟฟ้าใต้ดิน เข้ามาช่วยทันที และมีคุณลุงท่านหนึ่งเดินพุงไปส่งถึงร้านอาหารที่นัดพบเพื่อนไว้ เพื่อให้แน่ใจว่าผู้จัดทำจะได้รับการดูแลต่อหลังจากนั้น

### 10.4 ประสบการณ์ความแตกต่างที่แตกต่างไปจากการเรียนในชั้นเรียน

ในฐานะนักศึกษาสาขาวิชาชีพและยูเรเชียศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผู้จัดทำ ได้เรียนรู้วัฒนธรรมรัสเซียจากเนื้อหาในห้องเรียน แต่เมื่อได้มาใช้ชีวิตจริง พบว่ามีหลายสิ่งที่แตกต่างกัน การเรียนการสอน ซึ่งอาจเกิดจาก **กาลเวลาที่เปลี่ยนไป** และ **ประสบการณ์เฉพาะบุคคลของผู้สอน** ทำให้ผู้จัดทำได้รับมุมมองใหม่จากประสบการณ์ตรงในการเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนในครั้งนี้

## 11. ข้อเสียและความท้าทาย

ข้อเสียที่ผู้จัดทำพบ ได้แก่

- 1.) ความยุ่งยากในการดำเนินเอกสาร เช่น การเปิดบัญชีธนาคาร การเปิดซิมการ์ด และงานเอกสารอื่น ๆ
- 2.) ปัญหาเรื่องภาษา เนื่องจากคนรัสเซียส่วนใหญ่พูดภาษาอังกฤษได้น้อย แม้หลายคนพยายามสื่อสาร แต่ก็ยังเป็นอุปสรรค มีหลายครั้ง พบผู้ที่มีแนวคิดชาตินิยมซึ่งสามารถสื่อสารภาษาอังกฤษได้ แต่เลือกที่จะไม่สื่อสารกับผู้จัดทำหรือชาวต่างชาติ ผู้จัดทำสื่อสารเป็นภาษาอังกฤษ แต่คู่สนทนาตอบกลับเป็นภาษารัสเซีย นับเป็นประสบการณ์ที่ท้าทายต่อการใช้ชีวิตที่นี่เป็นอย่างมาก

อย่างไรก็ตาม นอกเหนือจากประเด็นดังกล่าว ผู้จัดทำ **ไม่พบข้อเสียอื่นใด** จากการใช้ชีวิตในรัสเซีย

## 12. ช่องทางการติดต่อ ผู้จัดทำ

นางสาวไหมทอง บุญอินทร์ (น้อยหน้า)

เบอร์โทรศัพท์

+66 623303906

+79694798784

ช่องทางติดต่อออนไลน์

อินสตาแกรม : c.custard\_ap

เฟสบุ๊ก : Maithong Boonin

หากมีข้อสงสัยต้องการสอบถาม หรือขอความช่วยเหลือ สามารถติดต่อมายังผู้จัดทำได้ พร้อมให้คำปรึกษาและช่วยเหลือ

การเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนที่ประเทศรัสเซียครั้งนี้ ถือเป็นหนึ่งในประสบการณ์ที่สำคัญในชีวิตของผู้จัดทำ นอกจากจะได้รับความรู้ทางด้านวิชาการแล้ว ยังได้เรียนรู้การใช้ชีวิตอย่างอิสระ การปรับตัวในสภาพแวดล้อมที่แตกต่าง และการสื่อสารกับผู้คนหลากหลายเชื้อชาติ

แม้จะมีอุปสรรคทั้งด้านภาษา อากาศที่หนาวเย็น หรือความแตกต่างทางวัฒนธรรม แต่ทุกสถานการณ์ล้วนเป็นบทเรียนที่มีคุณค่า ทำให้ผู้จัดทำมีความมั่นใจ กล้าแสดงออก และมีความรับผิดชอบต่อตนเองมากยิ่งขึ้น โครงการนี้จึงเป็นก้าวสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของผู้จัดทำอย่างมาก

ท้ายที่สุดนี้ ผู้เขียนขอขอบคุณมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เป็นอย่างสูงที่ได้มอบโอกาสอันทรงคุณค่าในการเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยน ณ Moscow State Institute of International Relations (MGIMO University) โอกาสในครั้งนี้มิได้เป็นเพียงการเปิดประตูสู่ประสบการณ์ทางวิชาการในต่างประเทศเท่านั้น หากยังเป็นโอกาสสำคัญที่ส่งเสริมการเติบโตทั้งในด้านความรู้ ความคิด และวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้เขียนอย่างรอบด้าน ผู้เขียนตระหนักเป็นอย่างยิ่งว่า ความสำเร็จและประสบการณ์อันล้ำค่าในครั้งนี้เกิดขึ้นได้จากการสนับสนุนของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ คณาจารย์ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน จึงขอแสดงความสำนึกในพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้