DSA NEWSLETTER
ส่วนกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ปีที่ 5 ฉบับที่ 54
ประจำเดือน สิงหาคม 2567

งานทุนการศึกษา

วันที่ 30 กรกฎาคม – 16 สิงหาคม 2567 เวลา 09.00 - 16.00 น. นักศึกษา กองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.) รายเก่า มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ลงนามยืนยันกู้ยืม ภาคการศึกษาที่ 1/2567 ณ งานทุนการศึกษา อาคารกิจการนักศึกษา 1

วันที่ 26 สิงหาคม – 13 กันยายน 2567 เวลา 09.00 - 16.00 น. นักศึกษากองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.) รายใหม่ และรายเก่าเปลี่ยนสถานศึกษา/ระดับการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ส่งสัญญาและลงนามยืนยันกู้ยืม ภาคการศึกษาที่ 1/2567 ณ งานทุนการศึกษา อาคารกิจการนักศึกษา 1

ประจำเดือน สิงหาคม 2567
ปีที่ 5 ฉบับที่ 54
งานทุนการศึกษา

ดร.อติชาต วงศ์กอบลาภ รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษาและศิษย์เก่าสัมพันธ์ บรรยายข้อมูลเกี่ยวกับทุนการศึกษา หอพักนักศึกษาและสวัสดิการต่างๆของนักศึกษา ในกิจกรรม “มทส. พบอาจารย์แนะแนว” ปีการศึกษา 2568 วันที่ 29 สิงหาคม 2567 ณ สุรสัมมนาคาร โดยมีหัวหน้าส่วนกิจการนักศึกษา งานทุนการศึกษาและงานบริการนักศึกษาหอพักฯ ร่วมตั้งบูทนิทรรศการ แจกเอกสารแผ่นพับและตอบข้อซักถาม

DSA NEWSLETTER
ส่วนกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

งานวินัยนักศึกษาและการทหาร

วันที่ 3 สิงหาคม 2567 #กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในจังหวัดนครราชสีมาร่วมกับ งานวินัยนักศึกษาและการทหาร ส่วนกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุนารี โดย รองศาสตราจารย์ ดร.อติชาติ วงศ์กอบลาภ รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษาและศิษย์เก่าสัมพันธ์ กล่าวต้อนรับ พ.อ.พงศ์กฤษฎ์ รุจิโยธิน รองผู้อำนายการรักษาความมั่นคงภายในจังหวัดนครราชสีมาและคณะในการจัดโครงการเยาวชนร่วมใจห่างไกลยาเสพติด มีนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เข้าร่วมโครงการ 150 คน เพื่อสร้างความตระหนักรู้กับเยาวชนให้เข้าใจถึงภัยและโทษของยาเสพติดอย่างถ่องแท้และลดจำนวนผู้เสพผู้ค้ายาทั้งในสถานศึกษาและชุมชนรอบข้าง ณ ห้องประชุม อาคารกิจการนักศึกษา 1 ส่วนกิจการนักศึกษา

งานส่งเสริมสุขภาวะและให้คำปรึกษานักศึกษา

เมื่อวันที่ 1 สิงหาคม 2567 เวลา 08.30 -16.30 น. งานส่งเสริมสุขภาวะและให้คำปรึกษานักศึกษา จัดโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) หลักสูตร "การให้คำปรึกษาเบื้องต้นสำหรับอาจารย์ที่ปรึกษา (Individual Counseling)ณ ห้องประชุม 2-3 อาคารกิจการนักศึกษา 1เพื่อให้คณาจารย์ที่ปรึกษาและบุคลากรได้รับความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับหลักการ กระบวนการขั้นตอน เทคนิคในการให้ปรึกษา และเพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้รับการฝึกปฏิบัติ (Workshop) เทคนิคต่างๆ ในการให้คำปรึกษา รวมถึงมีโอกาสในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถ่ายทอดประสบการณ์ ความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีแนวทางในการให้ความช่วยนักศึกษาที่มีภาวะความเสี่ยงด้านสุขภาพจิต โดยได้รับความอนุเคราะห์จากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐิติกาญจน์ บุญรักษา อินทาปังอาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา และคณะ เป็นวิทยากร

DSA NEWSLETTER
ส่วนกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ปีที่ 5 ฉบับที่ 54 ประจำเดือน สิงหาคม 2567

งานส่งเสริมสุขภาวะและให้คำปรึกษานักศึกษา

เมื่อวันที่ 27 สิงหาคม 2567 เวลา 17.00 - 21.00 น งานส่งเสริมสุขภาวะและให้คำปรึกษานักศึกษา จัดโครงการGrand Opening กิจกรรม Open SUT Suracheewa & Open Happiness “เปิด SUT สุรชีวา...เปิดความสุข” ณ ห้องงานส่งเสริมสุขภาวะและให้คำปรึกษานักศึกษาและห้องประชุม 2-3 อาคารกิจการนักศึกษา 1 โดยมีกิจกรรมหลากหลายรูปแบบ เช่น การจัดแสดงนิทรรศการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายสุขภาพใจ การจัดกิจกรรมบูธผ่อนคลาย การตรวจวัดองค์ประกอบของร่างกาย การประกวดคลิปวีดีโอ แนะนำSUTสุรชีวา การจัดเสวนา “เปิด SUTสุรชีวา...เปิดความสุข” การแสดงบนเวทีของนักศึกษาวง Sompordee SUT Band บริการด้านให้คำปรึกษา การทดสอบด้านจิตวิทยา (Mental Health Check In) และกิจกรรมการผ่อนคลายจากหน่วยงานต่างๆ เช่น คลินิกวัยรุ่น โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ชมรม TO BE NUMBER ONE นักศึกษามทส. และกิจกรรม DIY เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์การให้บริการของ SUTสุรชีวา และเพื่อเป็นการให้ความรู้ กระตุ้นให้นักศึกษาและบุคลากรสนใจดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจของตนเองให้ดีขึ้น สามารถนำความรู้ที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน พร้อมที่จะเผชิญอุปสรรคอย่างมีสติ ตลอดจนนำมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติอย่างยั่งยืน จนสามารถสร้างความสุขและความสำเร็จได้ด้วยตนเอง

ประจำเดือน สิงหาคม 2567 ปีที่ 5 ฉบับที่ 54

งานพัฒนานักศึกษา

สภานักศึกษา องค์การนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ได้จัดโครงการ SUT Act Fest 2024 ในวันเสาร์ที่ 3 สิงหาคม 2567 ณ ลานศิลปวัฒนธรรม และอาคารเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ชมรมนักศึกษาได้จัดแสดงนิทรรศการ ศักยภาพ และผลงานให้เป็นที่ประจักษ์ต่อสังคมทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย รวมถึงได้รับสมัครสมาชิกผู้ที่สนใจในชมรม อีกทั้งมอบรางวัลและส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาโครงการของชมรมนักศึกษา และค้นหานักกิจกรรมดีเด่นเพื่อเป็นตัวแทนขององค์การนักศึกษาในการทำงานร่วมกับองค์การนักศึกษา และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
โดยมีผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 1,730 คน

DSA NEWSLETTER
ส่วนกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ปีที่ 5
ฉบับที่ 54
ประจำเดือน สิงหาคม 2567

งานพัฒนานักศึกษา

ชมรมสมาธิ จัดกิจกรรม "ตักบาตรพฤหัสฯ วัตรบุญ มทส."
เมื่อวันที่ 8 และ 29 สิงหาคม 2567
ณ ลานธรรมนิเวศ (ข้างหอพักสุรนิเวศ 3)
เริ่มตั้งแต่เวลา 06.40 น. จนถึง 07.30 น.

งานพัฒนานักศึกษา ส่วนกิจการนักศึกษา จัดการเลือกตั้งสมาชิกสภานักศึกษา
องค์การนักศึกษา ประจำปีการศึกษา 2567
เมื่อวันที่ 6 สิงหาคม 2567 เวลา 7.00-15.00 น. ผ่านระบบเลือกตั้งออนไลน์

ประจำเดือน สิงหาคม 2567
ปีที่ 5
ฉบับที่ 54
งานพัฒนานักศึกษา

งานพัฒนานักศึกษา นำนักศึกษาร่วมพิธีเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวงเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
วันที่ 12 สิงหาคม 2567 ผู้แทนจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี นำโดย ผศ. ดร.อัจฉราวรรณ บุรีภักดี รองอธิการบดีฝ่ายทรัพยากรบุคคลและบริหารทั่วไป พร้อมด้วย บุคลากรและนักศึกษา มทส. ร่วมพิธีถวายเครื่องราชสักการะและวางพานพุ่ม และพิธีจุดเทียนถวายพระพรชัยมงคลเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา วันที่ 12 สิงหาคม 2567 เวลา 19.19 น. ณ สนามหน้าศาลากลางจังหวัดนครราชสีมา

DSA NEWSLETTER
ส่วนกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ศูนย์การเรียนรู้นักศึกษา งานพัฒนานักศึกษา
จัดทบทวนรายวิชา เพื่อเตรียมความพร้อมสู่การสอบกลาง
ภาค 1/2567
ระหว่างวันที่ 12-23 สิงหาคม 2567

การประชุมสภานักศึกษาสมัยสามัญที่หนึ่ง เพื่อเลือกตั้งประธานสภานักศึกษา องค์การนักศึกษา ประจำปีการศึกษา 2567 โดยท่านอธิการบดี มอบหมายให้ รศ. ดร.อติชาต วงศ์กอบลาภ รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษาและศิษย์เก่าสัมพันธ์ เป็นประธานในการประชุมฯ และ ผศ. ดร.เกียรติศักดิ์ บัตรสูงเนิน ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษาและศิษย์เก่าสัมพันธ์ เข้าร่วมประชุมฯ เมื่อวันอังคารที่ 13 สิงหาคม 2567 ณ อาคารกิจการนักศึกษา 1 ผู้ได้รับการเลือกตั้งให้ดำรงตำแหน่ง ประธานสภานักศึกษา ประจำปีการศึกษา 2567 ได้แก่ นายปุณณภพ หงษ์ชัย นักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาวิศวกรรมเครื่องกลและอากาศยาน หลักสูตรนานาชาติ

ประจำเดือน สิงหาคม 2567
ปีที่ 5
ฉบับที่ 54
งานพัฒนานักศึกษา

🎉🎉ขอแสดงความยินดีกับ #ชมรมอนุรักษ์สภาพแวดล้อมมทส ที่ได้รับรางวัล ดังนี้
🥈รางวัลเหรียญเงินประจำปี 2566 จากโครงการ "ธนาคารขยะรีไซเคิล"
🥉รางวัลเหรียญทองแดงประจำปี 2567 จากโครงการ "เพิ่มพื้นที่สีเขียวในมหาวิทยาลัย"
โดยรองศาสตราจารย์ ดร.อติชาต วงศ์กอบลาภ รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษาและศิษย์เก่าสัมพันธ์ พร้อมด้วยบุคลากรงานพัฒนานักศึกษา ส่วนกิจการนักศึกษา และนักศึกษาชมรมอนุรักษ์สภาพแวดล้อม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เข้ารับโล่รางวัลเชิดชูเกียรติ เครือข่ายเด็กและเยาวชนด้านการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและสิ่งแวดล้อม ประจำปี 2567 ณ โรงแรมทีเค พาเลซ แอนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพมหานคร ระหว่างวันที่ 28-29 สิงหาคม 2567

DSA NEWSLETTER
ส่วนกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

งานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม

ขับร้องเพลง เนื่องในงาน“เดิน วิ่ง ปั่น”เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ วันที่ 4 สิงหาคม 2567
ณ อาคารเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

การแสดงวงSOMPORDEE SUT BAND เนื่องในงานเปิดสุรชีวา เปิดความสุข
วันที่ 27 สิงหาคม 2567 ณ ส่วนกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

โครงการฝึกซ้อมดนตรีไทยอุดมศึกษากลุ่มสถาบันภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ครั้งที่ 47
ระหว่างวันที่ 28-29 สิงหาคม 2567 ณ อาคารเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

ประจำเดือน สิงหาคม 2567
ปีที่ 5 ฉบับที่ 54

งานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม

การแสดงวงปีบทองบันเทิงศิลป์ และ SOMPORDEE SUT BAND
เนื่องในงานนิทรรศการ ตลาดนัดหลักสูตร ครั้งที่ 27
วันที่ 28 สิงหาคม 2567ณ อาคารสุรพัฒน์ 2 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

การแสดงวงSOMPORDEE SUT BAND
เนื่องในงาน KORAT SPORTS CITY 2567 กิจกรรมส่งเสริมและพัฒนาการออกกำลังกาย
และกีฬาเพื่อมวลชนให้เป็นวิถีชีวิต จังหวัดนครราชสีมา วันที่ 29 สิงหาคม 2567
ณ ลานศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

DSA NEWSLETTER
ส่วนกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ประกาศรับสมัครทุนการศึกษา

1. ทุนเงินยืมฉุกเฉิน ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2567 สำหรับนักศึกษาที่มีความเดือดร้อน จำเป็น เกี่ยวกับการศึกษา เพื่อบรรเทาความเดือดร้อนให้นักศึกษาที่มีความประพฤติดี เป็นค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการศึกษาและการดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัย
2. >> สำหรับนักศึกษาที่ไปสหกิจศึกษา ยื่นคำร้องได้ ตั้งแต่ วันพฤหัสบดีที่ 13 มิถุนายน 2567 เป็นต้นไป
3. >> สำหรับนักศึกษานักศึกษาปกติ ยื่นคำร้องได้ ตั้งแต่วันจันทร์ที่ 8 กรกฎาคม 2567 ถึง วันศุกร์ที่ 6กันยายน 2567 รายละเอียดเพิ่มเติมที่เว็บไซต์: https://scholarship2.sut.ac.th/
4. 2.ทุนการศึกษามูลนิธิทาคาฮาชิ ปีการศึกษา 2567 ประสงค์จะมอบทุนการศึกษา ประจำปีการศึกษา 2567 ให้แก่นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาระดับปริญญาตรี ทั่วประเทศ จำนวน 18 ทุน โดยมอบทุนการศึกษาให้แก่นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จำนวน 1 ทุน ๆ ละ 30,000 บาท (สามหมื่นบาทถ้วน)เป็นทุนการศึกษาให้เปล่าและให้ต่อเนื่องจนสำเร็จการศึกษาตามหลักสูตร รายละเอียดเพิ่มเติมที่เว็บไซต์: https://scholarship2.sut.ac.th/
5. 3.มูลนิธิคุณแม่จินตนา ธนาลงกรณ์ ประจำปี 2567 ประสงค์จะมอบทุนการศึกษาให้แก่นักศึกษาระดับอุดมศึกษา (ปริญญาตรี) ที่มีระยะเวลาการศึกษา 4 ปี ทั่วประเทศ จำนวน 20 ทุน มูลค่าทุนละ 15,000 บาท ต่อปี รายละเอียดเพิ่มเติมที่เว็บไซต์: https://scholarship2.sut.ac.th/

ประชาสัมพันธ์กิจกรรม

งานทุนการศึกษา จัดโครงการ "เก่าเรา ใหม่น้อง ส่งต่อโน้ตบุ๊กเพื่อการศึกษา" เชิญคณาจารย์ บุคลากร และผู้มีจิตศรัทธาทุกท่านร่วมบริจาคอุปกรณ์สนับสนุนการเรียน โน้ตบุ๊ก, Tablet, iPad ให้แก่นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ที่ขาดแคลนอุปกรณ์ในการเรียน เนื่องด้วยในปัจจุบัน มีการเรียนแบบผสมผสาน และมีการนำเทคโนโลยีทางการศึกษามาใช้เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้แบบ Active Learning และทักษะของนักศึกษาในยุคดิจิทัล

ประชาสัมพันธ์กิจกรรม

ขอเชิญร่วมเป็นผู้ให้แบ่งปันน้ำใจบริจาคเงินทุน

เพื่อมอบโอกาสให้แก่นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีที่ขาดแคลนทุนทรัพย์

“ บริจาคเพื่อการศึกษา ลดหย่อนภาษีได้ 2 เท่า ”

ช่องทางการบริจาค

ช่องทางที่ 1 บริจาคเงินสมทบกองทุนช่วยค่าครองชีพนักศึกษา

SCAN QR Code เข้าระบบฐานข้อมูลภาษีกรมสรรพากรโดยอัตโนมัติ

THAI QR PAYMENT

Biller ID: 099400028865492

ช่องทางที่ 2 บริจาคเงินทุนการศึกษาสำหรับนักศึกษาขาดแคลนทุนทรัพย์

SCB ไทยพาณิชย์

เลขที่บัญชี 707-2-14444-2

ชื่อบัญชี | มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

Line Official SUT Scholarship

กรุณาแจ้งข้อมูลลดหย่อนภาษี

ส่งสลิปการโอนเงิน และแจ้งชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ หมายเลขโทรศัพท์ เพื่อจัดส่งใบเสร็จรับเงิน มาที่ Line OA (SUT Scholarship): @SUT.scholarship หรือ โทรศัพท์ 044223774, 044223129

งานทุนการศึกษา ส่วนกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

DSA NEWSLETTER
ส่วนกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ประชาสัมพันธ์กิจกรรม

💕ขอเชิญร่วมเป็นผู้ให้แบ่งปันน้ำใจบริจาคเงินทุน เพื่อมอบโอกาสทางการศึกษาให้แก่นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ 🌹

📌บริจาคเพื่อการศึกษาลดหย่อนภาษีได้ 2 เท่า ! !

✅สมทบกองทุนช่วยค่าครองชีพนักศึกษา

👉โดย Scan QR Code เข้าระบบฐานข้อมูลภาษีกรมสรรพากรโดยอัตโนมัติ

Biller ID: 099400028865492

✅ ช่วยเหลือนักศึกษาที่ขาดแคลนทุนทรัพย์โดยโอนเงิน

👉บัญชีธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 707-2-14444-2 ชื่อบัญชี: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

✅บริจาคเงินโดยการหักเงินเดือน (เฉพาะ มทส.) กรุณาใช้แบบฟอร์ม https://bit.ly/3ZpQSrh

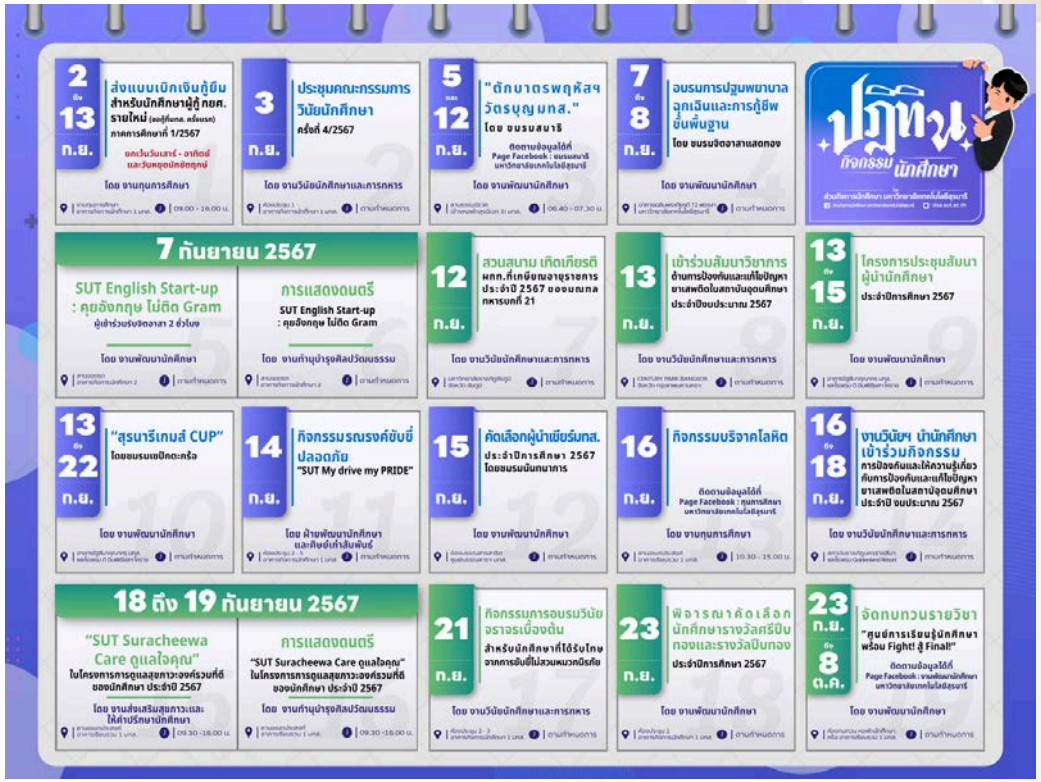
💕ส่ง Slip การโอนเงิน และแจ้งชื่อ-นามสกุล เลขประจำตัวประชาชน ที่อยู่ หมายเลขโทรศัพท์ เพื่อจัดส่งใบเสร็จรับเงินที่

👉Line OA (SUT Scholarship) ID : @SUT.scholarship หรือ scan QR Code

💕สอบถามรายละเอียดได้ที่ งานทุนการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี โทร. 044-223774 หรือ 044-223129

DSA NEWSLETTER
ส่วนกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

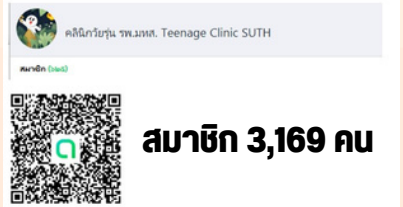
ประชาสัมพันธ์กิจกรรมในเดือน กันยายน



จำนวนผู้ติดตามเฟสบุ๊ค เพจส่วนงานต่างๆ ของ สกน.

ประจำเดือนสิงหาคม 2567

ยอดการติดตามรวมทุกเพจ
▲94,468



เพจหลักส่วนกิจการนักศึกษา
14 โพสต์
- จำนวนคนที่เข้าถึง
▲ เพิ่มขึ้น (21,212 คน)
- การมีส่วนร่วมกับโพสต์
▲ เพิ่มขึ้น (2,725 คน)
- กดถูกใจใหม่ (93 คน)

เพจหลักส่วนกิจการนักศึกษา 11,958 ▲

งานวินัยนักศึกษาและการทหาร 7,641 ▲

งานศิษย์เก่าสัมพันธ์ 4,247 ▲

งานบริการนักศึกษาหอพักและช่วยเหลือนักศึกษาพิการ 31,389 ▲

งานทุนการศึกษา 19,919 ▲

งานพัฒนานักศึกษา 7,234 ▲

งานส่งเสริมสุขภาวะและให้คำปรึกษานักศึกษา 8,324 ▲

งานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม 587 ▲

DSA NEWSLETTER
ส่วนกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

บทความ / ข่าวสาร สาระน่ารู้

สาระน่ารู้ โดย งานบริการนักศึกษาหอพักและช่วยเหลือนักศึกษาพิการ

10 กลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพในการจัดการความเครียดในการสอบของนักศึกษาหอพักให้ประสบความสำเร็จ

ความเครียดในการสอบคืออะไร?

ความเครียดในการสอบอาจเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย และแต่ละคนอาจประสบกับความเครียดด้วยเหตุผลที่แตกต่างกัน ต่อไปนี้คือสาเหตุทั่วไปบางประการของความเครียดในการสอบ

- ความคาดหวังสูง
- ขาดการเตรียม
- ข้อจำกัดด้านเวลา
- กลัวสิ่งที่ไม่รู้จัก
- ความวิตกกังวลด้านประสิทธิภาพ
- แรงกดดันจากเพื่อนหรือผู้ปกครอง
- ปริมาณงานสะสม
- ขาดการสนับสนุน

ผลที่ตามมาของความเครียดในการสอบคืออะไร?

ความเครียดจากการสอบอาจส่งผลหลายอย่างต่อนักเรียนทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความรู้ไม่เพียงพอเกี่ยวกับกลยุทธ์การเตรียมสอบและความล้มเหลวในการจัดการกับความเครียดอาจส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ต่อไปนี้

-ปัญหาสุขภาพร่างกาย
-ปัญหาสุขภาพจิต
-ผลการเรียนตกต่ำ
-ความเหนื่อยหน่ายและความเหนื่อยล้า
-ความสัมพันธ์ที่ตึงเครียด
-สูญเสียความสนใจในการเรียนรู้
-ปัญหาความนับถือตนเองและความมั่นใจ

วิธีเอาชนะความเครียดในการสอบ

-วางแผนและจัดระเบียบ
-ฝึกฝนการเรียนรู้อย่างกระตือรือร้น
-ขอความชัดเจน
-หยุดพัก
-ฝึกสติ
-รักษาวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
-สร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุน
-ใช้ทรัพยากรการศึกษาที่มีประสิทธิภาพ
-ฝึกฝนการดูแลตนเอง
-รักษามุมมอง

แหล่งที่มาอ้างอิง : https://www.xwa.edu.sg/th/ (ที่ XCL World Academy(XWA))

DSA NEWSLETTER
ส่วนกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

บทความ / ข่าวสาร สาระน่ารู้ (ในเดือนถัดไป)

- การประชุมครั้งที่ 3/2567
  - จดหมายข่าวประจำเดือน **กุมภาพันธ์**
  - งานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม
- การประชุมครั้งที่ 4/2567
  - จดหมายข่าวประจำเดือน **มีนาคม**
  - งานทุนการศึกษา
- การประชุมครั้งที่ 5/2567
  - จดหมายข่าวประจำเดือน **เมษายน**
  - งานส่งเสริมสุขภาวะและให้คำปรึกษานักศึกษา
- การประชุมครั้งที่ 6/2567
  - จดหมายข่าวประจำเดือน **พฤษภาคม**
  - งานศิษย์เก่าสัมพันธ์
- การประชุมครั้งที่ 7/2567
  - จดหมายข่าวประจำเดือน **มิถุนายน**
  - งานบริหารและการจัดการทั่วไป
- การประชุมครั้งที่ 8/2567
  - จดหมายข่าวประจำเดือน **กรกฎาคม**
  - งานวินัยนักศึกษาและการทหาร
- การประชุมครั้งที่ 9/2567
  - จดหมายข่าวประจำเดือน **สิงหาคม**
  - งานบริการนักศึกษาหอพัก และช่วยเหลือนักศึกษาพิการ
- การประชุมครั้งที่ 10/2567
  - จดหมายข่าวประจำเดือน **กันยายน**
  - งานพัฒนานักศึกษา

THANK YOU!