



เค้าโครงรายวิชา (Course Syllabus) ประจำปีภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565
รหัสวิชา/ชื่อวิชา สผ. 313 การวางแผนเข้าสู่วัยสูงอายุและการเกษียณอายุ (3 หน่วยกิต)
หลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตร์บัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (ศูนย์รังสิต)

1. อาจารย์ผู้สอน/ผู้รับผิดชอบรายวิชา พร้อมข้อมูลการติดต่อ

Sec./gr	ผู้บรรยาย	สอนห้อง	การติดต่อ
4500/01	รองศาสตราจารย์ ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด	สค.302	เบอร์โทร: 089-665-7282 swthammasat@gmail.com

2. วันและเวลาบรรยาย

ทุกวันอังคาร เวลา 13.30 - 16.30 น.

ห้องเรียน สค.302 หรือ ออนไลน์ MS Team และ Zoom (ในบางกรณี หรือเชิญวิทยากรภายนอก)

วันสอบ

วันศุกร์ ที่ 12 พฤษภาคม 2565 เวลา 09.00 - 12.00 (เช้า)

3. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

1. เพื่อให้ นักศึกษามีองค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการสูงอายุในมิติต่างๆ
2. เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ และเข้าใจแนวคิดและทฤษฎีว่าด้วยการเกษียณอายุ และการเตรียมการสำหรับเข้าสู่วัยสูงอายุ
3. เพื่อให้ นักศึกษาตระหนักและเกิดการวางแผนเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุในมิติต่างๆ
4. เพื่อให้ นักศึกษาได้ถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อให้สังคมตระหนักและร่วมกันเตรียมการสำหรับการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ

4. แนวสังเขปการบรรยาย

ภาษาไทย

การวางแผนเข้าสู่วัยสูงอายุ กระบวนการเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุ ระยะการเข้าสู่วัยสูงอายุ การเตรียมการด้านการใช้ชีวิตหลังเกษียณ การอยู่ร่วมกับครอบครัว การใช้ชีวิตหรือการคงอยู่ด้านอาชีพ กระบวนการเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุ ด้านเศรษฐกิจ สุขภาพกาย จิตและสังคม บทบาทสังคมที่จะมีส่วนร่วมในการเตรียมการสำหรับผู้เข้าสู่ระบบเกษียณ (มีการศึกษาดูงาน)

ภาษาอังกฤษ

Planning for Aging, phases of aging, the elderly and family integration, the lifestyle changes or work in later life; Preparedness for aging in terms of financial and a bio-psycho-social aspects; lifestyle. the role of organizations in order to participating in process of retirement. (Field study is required)

5. ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังระดับรายวิชา

1. คุณธรรม จริยธรรม					2. ความรู้			3. ทักษะทางปัญญา			4. ทักษะ ความสัมพันธ์			5. ทักษะการวิเคราะห์			6. ทักษะการปฏิบัติทางวิชาชีพ				
1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4	
○	○	●	○	○	●	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○

6. กฎกติกา/เกณฑ์การวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้

กฎกติกาการเรียนการสอนในชั้นเรียน

- 1) เข้าชั้นเรียนออนไลน์และมีส่วนร่วมในการเรียนออนไลน์
- 2) ส่งงานที่ได้รับมอบหมายตามกำหนดอย่างครบถ้วน

การวัดผล

วิธีการวัดผล	สัดส่วนคะแนน
1) การมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน	10%
2) กิจกรรม/การวิพากษ์งานด้านผู้สูงอายุ/งานมอบหมาย	30%
3) การจัดทำแผนการเป็นผู้สูงอายุของนักศึกษา (รายงานเดี่ยว)	30%
4) การสอบปลายภาค	30%
รวม	100 คะแนน

7. หัวข้อการเรียนการสอน/แผนการสอน

สัปดาห์ที่ / วัน/เดือน/ปี	หัวข้อ/รายละเอียด Items/content	กิจกรรมการเรียน การสอน/สื่อที่ใช้	ผลลัพธ์	ผู้สอน/วิทยากร
ครั้งที่ 1 10 มค. 66	ชี้แจงแนวสังเกตลักษณะวิชา วัดดูประสงค์ วิธีการเรียนการสอนและการวัดผล 1) วิสัยทัศน์ที่มีต่อวัยสูงอายุและภาพอนาคต ตนเองในการเป็นผู้สูงอายุ 2) การทบทวนสถานการณ์ผู้สูงอายุ และการ คาดการณ์หลังเกษียณ	- power point - การแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น	- มีความเข้าใจลักษณะ วิชา วัดดูประสงค์ วิธีการ เรียนการสอน และการ วัดผล - มีความเข้าใจภาพรวม ของการ	รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด
ครั้งที่ 2 17 มค. 66	การทำความเข้าใจแนวคิดการเกษียณ 1) ความหมายของการเกษียณ 2) ความสำคัญของการเตรียมความพร้อมผู้ สูงอายุ 3) องค์ประกอบของความสำเร็จในการ เกษียณ	- power point - การแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น	เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้ เนื้อหาสาระที่เกี่ยวข้อง กับการทำความเข้าใจ ผู้สูงอายุในทุกแง่มุมของ ชีวิตของผู้สูงอายุ	รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด
ครั้งที่ 3 24 มค. 66	ทฤษฎีและแนวคิดที่นำมาประยุกต์ในบริบท การเกษียณอายุ กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสวัสดิการผู้สูงอายุและ บทบาทของสังคมที่มีส่วนร่วมในการ เตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุ	- power point - การแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น - กรณีศึกษา	มีความรู้และเข้าใจทฤษฎี และแนวคิด รวมทั้ง กฎหมายที่ใช้ในการ อธิบายการเกษียณอายุ	รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด
ครั้งที่ 4 31 มค. 66	การกำหนดเป้าหมายของชีวิตตามช่วงวัยและ การวางแผนเกษียณอายุ 1) การเสริมสร้างทัศนคติของการวางแผนผู้ สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิต 2) ความรู้และเข้าใจแนวทางการวางแผน ชีวิตส่วนบุคคลในด้านต่างๆ 3) มอบหมายงานการวางแผนเข้าสู่วัยสูงอายุ	- power point - การแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น	เข้าใจวงจรชีวิต และ แนวทางในการวางแผน ชีวิตในแต่ละช่วงวัย	รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด
ครั้งที่ 5 7 กพ. 66	เครื่องมือและแนวทางในการเตรียมการเป็น ผู้สูงอายุ 1) การค้นหาผู้สูงอายุที่มีการเตรียม เกษียณอายุที่เป็นตัวอย่างที่ดี 2) การออกแบบเครื่องมือ/นวัตกรรมสำหรับ	- power point - การแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น - กรณีศึกษา	นักศึกษาเรียนรู้ด้วย ตนเองผ่านกิจกรรม / โครงการ/กระบวนการ การ กลุ่ม) โดยการกำกับของ อาจารย์	รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด

สัปดาห์ที่ / วัน/เดือน/ปี	หัวข้อ/รายละเอียด Items/content	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน/สื่อที่ใช้	ผลลัพธ์	ผู้สอน/วิทยากร
	การเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุ (งานกลุ่ม)			
ครั้งที่ 6 14 กพ. 66	การเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุด้านสุขภาพ - มิติทางกาย - มิติทางจิตใจ - มิติทางจิตวิญญาณ	- power point - การแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น - กรณีศึกษา	เรียนรู้สภาวะสุขภาพ และแนวทางในการ เตรียมการ	รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด
ครั้งที่ 7 21 กพ. 66	การเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุด้านเศรษฐกิจ - การรู้สถานะทางการเงิน - การออม - การลงทุน - การจัดการทางการเงิน	- power point - การแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น	เรียนรู้สภาวะทาง เศรษฐกิจและแนวทางใน การเตรียมการ	รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด
สัปดาห์การสอบกลางภาค ระหว่างวันที่ 26 กพ. – 5 มีค. 66				
ครั้งที่ 8 7 มีค. 66	การเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุด้านสังคม - การเข้าใจวิถีชีวิตและการเปลี่ยนแปลงของ สังคม - การเรียนรู้สิทธิและช่องทางการเข้าถึงสิทธิ	- power point - การแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น	ได้เรียนรู้สภาพทางสังคม และแนวทางในการ เตรียมการ	รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด
ครั้งที่ 9 14 มีค. 66	การเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุด้านที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวก - การเลือกที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่ เหมาะสม	- power point - การแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น	ได้เรียนรู้สภาพเรื่องที่พัก และสภาพแวดล้อม และ แนวทางในการเตรียมการ	รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด
ครั้งที่ 10 21 มีค. 66	การเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุด้านนวัตกรรม และเทคโนโลยี - การรอบรู้ทางเทคโนโลยี และปรับใช้ตามวิถี ชีวิตของตนเอง - นวัตกรรมที่จำเป็นสำหรับวัยสูงอายุ	- power point - การแลกเปลี่ยนความ คิดเห็น	มีความรู้และเข้าใจ แนวทางการเตรียมการ ด้านนวัตกรรมและ เทคโนโลยี	รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด
ครั้งที่ 11 28 มีค. 66	การติดตามความก้าวหน้าการฝึกปฏิบัติการ วางแผนและสร้างเครื่องมือเข้าสู่วัยสูงอายุ	นักศึกษาเรียนรู้ด้วย ตนเองผ่านกิจกรรม / โครงการ/กระบวน การกลุ่ม) โดยการ กำกับของอาจารย์	นักศึกษาสามารถ ประยุกต์ความรู้และ สาระสำคัญในการ วางแผนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ในประเด็นต่างๆ	รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด
ครั้งที่ 12 4 เม.ย 66	การฝึกปฏิบัติการวางแผนและสร้างเครื่องมือ ในการเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุ (ดำเนินการ ต่อ)	นักศึกษาเรียนรู้ด้วย ตนเองผ่านกิจกรรม / โครงการ/กระบวน การกลุ่ม) โดยการ กำกับของอาจารย์	นักศึกษสามารถ ประยุกต์ความรู้และ สาระสำคัญในการ วางแผนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ในประเด็นต่างๆ	รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด
สัปดาห์ช่วงสงกรานต์ ระหว่างวันที่ 10 -16 เม.ย. 65				
ครั้งที่ 13 18 เม.ย. 66	นำเสนอต้นแบบผู้สูงอายุที่มีแนวปฏิบัติที่ดี สำหรับการเตรียมการเป็นผู้สูงอายุ	นำเสนองานโดยการ กำกับของอาจารย์	นักศึกษาแลกเปลี่ยน เรียนรู้	รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด
ครั้งที่ 14 25 เม.ย. 66	บทบาทของนักสวัสดิการสังคมเพื่อการ เตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุ	- power point - การแลกเปลี่ยนความ คิดเห็น	นักศึกษาสามารถอธิบาย ความรู้ ความสำคัญและ สาระสำคัญใน กลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุใน ประเด็นที่ตนเองสนใจ	รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด

สัปดาห์ที่ / วัน/เดือน/ปี	หัวข้อ/รายละเอียด Items/content	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน/สื่อที่ใช้	ผลลัพธ์	ผู้สอน/วิทยากร
ครั้งที่ 15 2 พ.ค. 66	สรุปบทเรียน และประเมินผลการเรียนการสอน	กระบวนการกลุ่ม อภิปรายและสะท้อน บทเรียนรู้และ แลกเปลี่ยนระหว่าง เพื่อนและอาจารย์	ทบทวนบทเรียนและ สร้างความตระหนักแก่ นักศึกษาถึงความสำคัญ ของการเตรียมความ พร้อมเป็นผู้สูงอายุ	รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด

8. การประเมินผลการเรียน

เกณฑ์การประเมินผลการเรียนจะพิจารณาโดยการตัดเกรดแบบอิงกลุ่ม

9. การอุทธรณ์ของนักศึกษา

กรณีที่นักศึกษามีความสงสัยเกี่ยวกับผลการประเมินในรายวิชาใดสามารถยื่นคำร้องขออุทธรณ์คำตอบ ตลอดจนคะแนนและวิธีการประเมินของอาจารย์แต่ละรายวิชาได้ภายใน 7 วันหลังประกาศผลการเรียน โดยสามารถเขียนยื่นคำร้องได้ที่ งานการศึกษาและกิจการนักศึกษา ชั้น 2 คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์

10. เอกสารอ้างอิงประกอบการเรียนการสอน

10.1 ตำราและเอกสารหลัก Required textbooks and materials

- 1) บรรลุ ศิริพานิช. (2550). *คู่มือผู้สูงอายุ: ฉบับเตรียมตัวก่อนสูงอายุ (เตรียมตัวก่อนเกษียณการทำงาน)*. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.
- 2) วิพุธ พูลเจริญ (2562). *สังคมอายุรวัฒน์*. กรุงเทพฯ : หนังสือวันดี.
- 3) ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2549). *สวัสดิการผู้สูงอายุ แนวคิดและวิธีการปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์*. กรุงเทพมหานคร: มิสเตอร์ก๊อปปี้.
- 4) สถิตพงศ์ ธนวิริยะกุล. (2556). มโนทัศน์ใหม่่นิยามผู้สูงอายุ และการขยายอายุเกษียณ, <https://thaitgri.org/?p=36216>
- 5) สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชั่น จำกัด.
- 6) กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ. (2562). *เตรียมพร้อมก่อนสูงวัย*. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- 7) พรอนงค์ บุชราตระกูล และคณะ. (2564). *ดัชนีความพร้อมเพื่อการเกษียณ: การจัดทำและการประยุกต์ใช้เชิงนโยบาย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [6412-076/500]
- 8) Wang, M. (2013). *The Oxford handbook of retirement*. Oxford : Oxford University Press
- 9) Riker, H C., Myers, J E. (1990). *Retirement counseling : a practical guide for action*. New York : Hemisphere Pub. Corp.
- 10) Clark, R L. (1980). *Retirement policy in an aging society*. Durham, N.C. : Duke University Press.

10.2 เอกสารและข้อมูลสำคัญ

- 1) จิราพร เกศพิชฌวัฒนาและคณะ. (2561). *คู่มือเรียนรู้เข้าใจวัยสูงอายุ*. กรุงเทพฯ: บริษัท ยีนยงการพิมพ์ จำกัด
- 2) พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546. (31 ธันวาคม 2546). ราชกิจจานุเบกษา. เล่มที่ 120 ตอนพิเศษ 130 ก.
- 3) สุปราณี ไกรวัตนุสรณ์. (2552, เม.ย.-ก.ย.). การบริหารชีวิตหลังเกษียณ. วารสารเขตพื้นที่การศึกษา เขต 1.7(29), 19-21.
- 4) เบญจวรรณ, พ. (2015). *การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ*. *Princess of Naradhiwas University Journal of Humanities and Social Sciences*, 2(1). Retrieved from <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/pnuhuso/article/view/53511>
- 5) Clyatt, B. (2005). *Work Less, Live More: The New Way to Retire Early*. Delta Printing Solutions, Inc.

10.3 เอกสารอื่นๆ Other materials

- 1) สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). *รายงานผลเบื้องต้นสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557*. สืบค้นจาก <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/older57.pdf>
- 2) มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2552-2563). *รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย*. สืบค้นจาก <https://thaitgri.org/>
- 3) ยุทธศาสตร์กรมกิจการผู้สูงอายุ 20 ปี ประจำปี พ.ศ. 2561 – 2580 กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, http://www.dop.go.th/download/knowledge/th1539326153-138_0.pdf
- 4) ศูนย์สารสนเทศยุทธศาสตร์ภาครัฐ สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). *ดัชนีพหุมิติผู้สูงอายุไทย*. กรุงเทพฯ : สำนักสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ <http://www.nso.go.th/sites/2014en/Survey/social/domographic/Active%20Ageing/Active%20Ageing%20Index.pdf>
- 5) เสนอ อินทรสุขศรี. “ฉันจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข”, <http://www.dop.go.th/th/know/5/29>
- 6) “ภาครัฐกับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัย” <https://www.ocsc.go.th/sites/default/files/document/ocsc-2561-y60b04.pdf>
- 7) สังคมสูงวัยกับความท้าทายของตลาดแรงงานไทย, <https://www.bot.or.th/Thai/MonetaryPolicy/EconomicConditions/AAA/AgePeriodCohort.pdf>
- 8) สังคมผู้สูงอายุ: การเตรียมความพร้อมและรับมือกับสังคมผู้สูงอายุของไทย, <https://researchcafe.org/aging-society/>
- 9) AgingSociety_Report_official.pdf, http://resource.tcdc.or.th/ebook/AgingSociety_Report_official.pdf