



เค้าโครงรายวิชา (Course Syllabus) ประจำปีภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566  
 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. 309	เบอร์โทร: 089-665-7282 swthammasat@gmail.com

2. วันและเวลาบรรยาย

ทุกวันอังคาร เวลา 13.30 - 16.30 น.

ห้องเรียน สค. 309 หรือ ออนไลน์ MS Team หรือ Zoom (ในบางกรณีเชิญวิทยากรภายนอก)

วันสอบ

วันจันทร์ ที่ 13 พฤษภาคม 2567 เวลา 09.00 – 12.00 (เช้า)

3. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

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

4. แนวสัขงการบรรยาย

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

กฎกติกการเรียนการสอนในชั้นเรียน

- 1) เข้าชั้นเรียนออนไลน์และมีส่วนร่วมในการเรียนออนไลน์
- 2) ส่งงานที่ได้รับมอบหมายตามกำหนดอย่างครบถ้วน

การวัดผล

วิธีการวัดผล	สัดส่วนคะแนน
1) การมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน	10%
2) กิจกรรม/การวิพากษ์งานด้านผู้สูงอายุ/งานมอบหมาย (กลุ่มหรือเดี่ยว)	30%
3) การจัดทำ/ฝึกปฏิบัติการเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุของนักศึกษา (งานเดี่ยว)	30%
4) การสอบปลายภาค	30%
<b>รวม</b>	<b>100 คะแนน</b>

## 7. หัวข้อการเรียนการสอน/แผนการสอน

สัปดาห์ที่ / วัน/เดือน/ปี	หัวข้อ/รายละเอียด Items/content	กิจกรรมการเรียน การสอน/สื่อที่ใช้	ผลลัพธ์	ผู้สอน/วิทยากร
ครั้งที่ 1 9 ม.ค. 67	ชี้แจงแนวสังเขปลักษณะวิชา วัตถุประสงค์ วิธีการเรียนการสอนและการวัดผล 1) วิสัยทัศน์ที่มีต่อวัยสูงอายุและภาพอนาคตตนเองในการเป็นผู้สูงอายุ 2) การทบทวนสถานการณ์ผู้สูงอายุ และการคาดการณ์หลังเกษียณ	- power point - การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น	- มีความเข้าใจลักษณะวิชา วัตถุประสงค์ วิธีการเรียนการสอน และการวัดผล - มีความเข้าใจภาพรวมของการ	รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด
ครั้งที่ 2 16 ม.ค. 67	การทำความเข้าใจแนวคิดการเกษียณ 1) ความหมายของการเกษียณ 2) ความสำคัญของการเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุ 3) องค์ประกอบของความสำเร็จในการเกษียณ 4) ทฤษฎี/แนวคิด/กฎหมายที่เกี่ยวข้องในการเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุ (มอบหมายงานค้นหาผู้สูงอายุต้นแบบ)	- power point - การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น - กรณีศึกษา	เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้เนื้อหาสาระที่เกี่ยวข้องกับการทำความเข้าใจผู้สูงอายุในทุกแง่มุมของชีวิตของผู้สูงวัย มีความรู้และเข้าใจทฤษฎีและแนวคิด รวมทั้งกฎหมายที่ใช้ในการอธิบายการเกษียณอายุ	รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด
ครั้งที่ 3 23 ม.ค. 67	การตรวจสอบสถานะตนเองด้านต่างๆ ก่อนเตรียมการเป็นผู้สูงอายุ และการกำหนดเป้าหมายของชีวิตตามช่วงวัยและการวางแผนเกษียณอายุ 1) การเสริมสร้างทัศนคติของการวางแผนผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ 2) ความรู้และเข้าใจแนวทางการวางแผนชีวิตส่วนบุคคลในด้านต่างๆ 3) มอบหมายงานการวางแผนเข้าสู่วัยสูงอายุ	- แบบประเมินต่างๆ - การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น - มอบหมายงานฝึกปฏิบัติการกำหนดเป้าหมายชีวิตตนเอง	นักศึกษาเข้าใจสถานะตนเองในมิติต่างๆ และตระหนักถึงการจัดการตนเองอย่างเหมาะสม - เข้าใจวงจรชีวิตและแนวทางในการวางแผนชีวิตในแต่ละช่วงวัย	รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด
ครั้งที่ 4 30 ม.ค. 67	ปฏิบัติการสืบค้นและศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุต้นแบบ	- การศึกษาด้วยตนเอง - การสัมภาษณ์/พบปะ/พูดคุยกับผู้สูงอายุ	เรียนรู้ความเป็นต้นแบบของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพเพื่อการวางแผนเข้าสู่ผู้สูงอายุในอนาคต	รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด

สัปดาห์ที่ / วัน/เดือน/ปี	หัวข้อ/รายละเอียด Items/content	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน/สื่อที่ใช้	ผลลัพธ์	ผู้สอน/วิทยากร
ครั้งที่ 5 6 ก.พ. 67	การเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุด้านสุขภาพ - มิติทางกาย - มิติทางจิตใจ - มิติทางจิตวิญญาณ	- power point - การแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น - กรณีศึกษา	เรียนรู้สภาวะสุขภาพ และแนวทางการ เตรียมการ	รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด
ครั้งที่ 6 13 ก.พ. 67	การเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุด้านเศรษฐกิจ - การรู้สถานะทางการเงิน - การออม - การลงทุน - การจัดการทางการเงิน ชิม: อาชีพในวันเกษียณ	- power point - การแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น	เรียนรู้สภาวะทาง เศรษฐกิจและแนวทางการ เตรียมการ	รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด
ครั้งที่ 7 20 ก.พ. 67	มอบหมายงาน เข้าอบรม: เตรียมความพร้อม เรื่อง “เงินทอง ต้องวางแผน” <a href="https://elearning.set.or.th/SETGroup/courses/182/info">https://elearning.set.or.th/SETGroup/courses/182/info</a>	- สื่อ/เพจ ตลาด หลักทรัพย์แห่ง ประเทศไทย	เติมเต็มองค์ความรู้ด้าน การเงิน	รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด
สัปดาห์การสอบกลางภาค ระหว่างวันที่ 26 กพ. – 4 มีค. 67				
ครั้งที่ 8 5 มี.ค. 67	นำเสนอต้นแบบผู้สูงอายุที่มีแนวปฏิบัติที่ดี: บทเรียนรู้สำหรับการเตรียมการเป็นผู้สูงอายุ	นำเสนองานโดยการ กำกับของอาจารย์	นักศึกษาแลกเปลี่ยน เรียนรู้	รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด
ครั้งที่ 9 12 มี.ค. 67	การเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุด้านสังคม - การเข้าใจวิถีชีวิตและการปรับตัวรับการ เปลี่ยนแปลงของสังคม - การเรียนรู้สิทธิและช่องทางการเข้าถึงสิทธิ - การมีส่วนร่วมในสังคม	- power point - การแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น	ได้เรียนรู้สภาพทางสังคม และแนวทางการ เตรียมการ	รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด
ครั้งที่ 10 19 มี.ค. 67	การเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุด้านที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวก - การเลือกที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่ เหมาะสม	- power point - การแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น	ได้เรียนรู้สภาพเรื่องที่พัก และสภาพแวดล้อม และ แนวทางการเตรียมการ	รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด
ครั้งที่ 11 26 มี.ค. 67	การเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุด้านนวัตกรรม และเทคโนโลยี - การรอบรู้ทางเทคโนโลยี และปรับใช้ตามวิถี ชีวิตของตนเอง - นวัตกรรมที่จำเป็นสำหรับวัยสูงอายุ	- power point -การแลกเปลี่ยนความ คิดเห็น	มีความรู้และเข้าใจ แนวทางการเตรียมการ ด้านนวัตกรรมและ เทคโนโลยี	รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด
ครั้งที่ 12 2 เม.ย. 67	การสำรวจพื้นที่ทางสังคม สภาพแวดล้อม เทคโนโลยีที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ	นักศึกษาเรียนรู้ด้วย ตนเองผ่านกิจกรรม / โครงการ/กระบวน การกลุ่ม) โดยการ กำกับของอาจารย์	นักศึกษามีความรู้และ ประยุกต์ความรู้และ สาระสำคัญในการ วางแผนเข้าสู่วัยสูงอายุ ในประเด็นต่างๆ	รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด
ครั้งที่ 13 9 เม.ย. 67	การติดตามความก้าวหน้าการปฏิบัติการ วางแผนและเตรียมการตนเองเข้าสู่วัยสูงอายุ	นักศึกษาเรียนรู้ด้วย ตนเองผ่านกิจกรรม / โครงการ/กระบวน การกลุ่ม) โดยการ กำกับของอาจารย์	นักศึกษามีความรู้และ ประยุกต์ความรู้และ สาระสำคัญในการ วางแผนเข้าสู่วัยสูงอายุ ในประเด็นต่างๆ	รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด
สัปดาห์ช่วงสงกรานต์ ระหว่างวันที่ 11 -17 เม.ย. 67				

สัปดาห์ที่ / วัน/เดือน/ปี	หัวข้อ/รายละเอียด Items/content	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน/สื่อที่ใช้	ผลลัพธ์	ผู้สอน/วิทยากร
ครั้งที่ 14 23 เม.ย. 67	นำเสนอการปฏิบัติการ: แผนและเตรียมการ ตนเองเข้าสู่วัยสูงอายุ	นักศึกษาเรียนรู้ด้วย ตนเองผ่านกิจกรรม / โครงการ/กระบวนการ (การกลุ่ม) โดยการ กำกับของอาจารย์	นักศึกษามีความรู้และ ประยุกต์ความรู้และ สาระสำคัญในการ วางแผนเข้าสู่วัยสูงอายุ ในประเด็นต่างๆ	รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด
ครั้งที่ 15 30 เม.ย. 67	สรุปบทเรียน และประเมินผลการเรียนการสอน	กระบวนการกลุ่ม อภิปรายและสะท้อน บทเรียนรู้อะไร แลกเปลี่ยนระหว่าง เพื่อนและอาจารย์	ทบทวนบทเรียนและ สร้างความตระหนักแก่ นักศึกษาถึงความสำคัญ ของการเตรียมความ พร้อมเป็นผู้สูงอายุ	รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด

## 8. การประเมินผลการเรียน

เกณฑ์การประเมินผลการเรียนจะพิจารณาโดยการตัดเกรดแบบอิงกลุ่ม

## 9. การอุทธรณ์ของนักศึกษา

กรณีที่นักศึกษามีความสงสัยเกี่ยวกับผลการประเมินในรายวิชาใดสามารถยื่นคำร้องขออุทธรณ์คำตอบ ตลอดจนดูคะแนนและวิธีการประเมินของอาจารย์แต่ละรายวิชาได้ภายใน 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) สลิตพงศ์ ธนวิริยะกุล. (2556). *มนทัศน์ใหม่นิยามผู้สูงอายุ 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) จีราพร เกศพิชญวัฒนาและคณะ. (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) เบลูจรรณ, พ. (2015). *การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ*. Princess of Naradhiwas University Journal of Humanities and Social Sciences, 2(1). Retrieved from <https://so05.tc-i-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](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](http://resource.tcdc.or.th/ebook/AgingSociety_Report_official.pdf)