



เค้าโครงรายวิชา (Course Syllabus) ประจำปีภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567  
รหัสวิชา/ชื่อวิชา สผ. 313 การวางแผนเข้าสู่วัยสูงอายุและการเกษียณอายุ (3 หน่วยกิต)  
หลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตร์บัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (ศูนย์รังสิต)

1. อาจารย์ผู้สอน/ผู้รับผิดชอบรายวิชา พร้อมข้อมูลการติดต่อ

| Sec./gr | ผู้บรรยาย                              | ห้องเรียน | การติดต่อ                                       |
|---------|--|-----------|---|
| 4500/01 | รองศาสตราจารย์ ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด | SC3-M17   | เบอร์โทร: 089-665-7282<br>swthammasat@gmail.com |

2. วันและเวลาบรรยาย

ทุกวันอังคาร เวลา 13.30 - 16.30 น.

วันสอบ

วันจันทร์ ที่ 19 พฤษภาคม 2568 เวลา 09.00 – 12.00 (เช้า)

3. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

1. เพื่อให้ศึกษามีองค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการสูงอายุในมิติต่างๆ
2. เพื่อให้ศึกษามีความรู้ และเข้าใจแนวคิดและทฤษฎีว่าด้วยการเกษียณอายุ และการเตรียมการสำหรับเข้าสู่วัยสูงอายุ
3. เพื่อให้ศึกษาตระหนักและเกิดการวางแผนเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุในมิติต่างๆ
4. เพื่อให้ศึกษาได้ถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อให้สังคมตระหนักและร่วมกันเตรียมการสำหรับการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ

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

กฎกติกการเรียนการสอนในชั้นเรียน

- 1) เข้าชั้นเรียนออนไลน์และมีส่วนร่วมในการเรียนออนไลน์
- 2) ส่งงานที่ได้รับมอบหมายตามกำหนดอย่างครบถ้วน

การวัดผล

| วิธีการวัดผล  | สัดส่วนคะแนน     |
|---|------------------|
| 1) การมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน  | 10%              |
| 2) งานมอบหมายผู้สูงอายุต้นแบบ (งานกลุ่ม)                                      | 20%              |
| 3) กิจกรรม/โครงการเพื่อการเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุ                       | 20%              |
| 4) การจัดทำ/ฝึกปฏิบัติการเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุของนักศึกษา (งานเดี่ยว) | 20%              |
| 5) การสอบปลายภาค  | 30%              |
| <b>รวม</b>  | <b>100 คะแนน</b> |

## 7. หัวข้อการเรียนการสอน/แผนการสอน

| สัปดาห์ที่ / วัน/เดือน/ปี | หัวข้อ/รายละเอียด<br>Items/content  | กิจกรรมการเรียน<br>การสอน/สื่อที่ใช้                           | ผลลัพธ์  | ผู้สอน/วิทยากร                 |
|---------------------------|---|--|--|--------------------------------|
| ครั้งที่ 1<br>21 ม.ค. 68  | ชี้แจงแนวสังเกตลักษณะวิชา วัตถุประสงค์<br>วิธีการเรียนการสอนและการวัดผล<br>1) วิสัยทัศน์ที่มีต่อวัยสูงอายุและภาพ<br>อนาคตตนเองในการเป็นผู้สูงอายุ<br>2) การทบทวนสถานการณ์ผู้สูงอายุ<br>3) การมอบหมายงาน<br>- ผู้สูงอายุต้นแบบ<br>- การวางแผนเข้าสู่วัยสูงอายุ<br>- โครงการ “พร้อมเป็นผู้สูงอายุ เตรียมได้<br>ไม่ต้องรอ” | - power point<br>- การแลกเปลี่ยน<br>ความคิดเห็น                | - มีความเข้าใจลักษณะ<br>วิชา วัตถุประสงค์<br>วิธีการเรียนการสอน<br>และการวัดผล<br>- มีความเข้าใจภาพรวม<br>ของการ   | รศ. ดร. วรณลักษณ์<br>เมียนเกิด |
| ครั้งที่ 2<br>28 ม.ค. 68  | การตรวจสอบสถานะตนเองด้านต่างๆ<br>ก่อนเตรียมการเป็นผู้สูงอายุ  | - แบบประเมินต่างๆ<br>- การแลกเปลี่ยน<br>ความคิดเห็น            | นักศึกษาเข้าใจสถานะ<br>ตนเองในมิติต่างๆ และ<br>ตระหนักถึงการจัดการ<br>ตนเองอย่างเหมาะสม  | รศ. ดร. วรณลักษณ์<br>เมียนเกิด |
| ครั้งที่ 3<br>4 ก.พ. 68   | การทำความเข้าใจแนวคิดการเกษียณ และ<br>เป้าหมายของชีวิตตามช่วงวัยและการ<br>วางแผนเกษียณอายุ<br>1) การเสริมสร้างทัศนคติของการวางแผน<br>สู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ<br>2) ความหมายของการเกษียณ และ<br>องค์ประกอบของความสำเร็จในการ<br>เกษียณ<br>3) ทฤษฎี/ แนวคิด/กฎหมายที่เกี่ยวข้องใน<br>การเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุ       | - power point<br>- การแลกเปลี่ยน<br>ความคิดเห็น<br>- กรณีศึกษา | เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้<br>เนื้อหาสาระที่เกี่ยวข้อง<br>กับการทำความเข้าใจ<br>ผู้สูงอายุในทุกแง่มุมของ<br>ชีวิตของผู้สูงวัย<br>มีความรู้และเข้าใจ<br>ทฤษฎี และ แนวคิด<br>รวมทั้งกฎหมายที่ใช้ใน<br>การอธิบายการ<br>เกษียณอายุ | รศ. ดร. วรณลักษณ์<br>เมียนเกิด |

| สัปดาห์ที่ /<br>วัน/เดือน/ปี                       | หัวข้อ/รายละเอียด<br>Items/content  | กิจกรรมการเรียนรู้<br>การสอน/สื่อที่ใช้                                   | ผลลัพธ์  | ผู้สอน/วิทยากร   |
|--|---|---|--|--|
| ครั้งที่ 4<br>11 ก.พ. 68                           | ปฏิบัติการสืบค้นและศึกษาเกี่ยวกับ<br>ผู้สูงอายุต้นแบบ   | - การศึกษาด้วย<br>ตนเอง<br>- การสัมภาษณ์/<br>พบปะ/พูดคุยกับ<br>ผู้สูงอายุ | เรียนรู้ความเป็น<br>ต้นแบบของผู้สูงอายุที่มี<br>ศักยภาพเพื่อการ<br>วางแผนเข้าสู่วัย<br>ผู้สูงอายุในอนาคต | รศ. ดร. วรณลักษณ์<br>เมียนเกิด   |
| ครั้งที่ 5<br>18 ก.พ. 68                           | การเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุด้านสุขภาพ<br>- มิติทางกาย<br>- มิติทางจิตใจ<br>- มิติทางจิตวิญญาณ   | - power point<br>- การแลกเปลี่ยน<br>ความคิดเห็น<br>- กรณีศึกษา            | - เรียนรู้สภาวะสุขภาพ<br>และแนวทางในการ<br>เตรียมการ<br>ธีม: สุขภาพดีไม่มีขาย<br>อยากได้ต้องทำเอง        | รศ. ดร. วรณลักษณ์<br>เมียนเกิด   |
| ครั้งที่ 6<br>25 ก.พ. 68                           | การเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุด้านสังคม<br>- การเข้าใจวิถีชีวิตและการปรับตัวรับการ<br>เปลี่ยนแปลงของสังคม<br>- การเรียนรู้สิทธิและช่องทางการเข้าถึง<br>สิทธิ<br>- การมีส่วนร่วมในสังคม | - power point<br>- การแลกเปลี่ยน<br>ความคิดเห็น                           | ได้เรียนรู้สภาพทาง<br>สังคมและแนวทางใน<br>การเตรียมการ<br>ธีม: อยู่อย่างใดให้<br>Happy                   | รศ. ดร. วรณลักษณ์<br>เมียนเกิด   |
| ครั้งที่ 7<br>4 มี.ค. 68                           | การเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุด้าน<br>เศรษฐกิจ<br>- การรู้สถานะทางการเงิน<br>- การออม<br>- การลงทุน<br>- การจัดการทางการเงิน   | - power point<br>- การแลกเปลี่ยน<br>ความคิดเห็น                           | เรียนรู้สภาพทาง<br>เศรษฐกิจและแนวทาง<br>ในการเตรียมการ<br>ธีม: มีอิสระทางการเงิน<br>ในวัยเกษียณ          | วิทยากร  |
| สัปดาห์การสอบกลางภาค ระหว่างวันที่ 9 - 16 มี.ค. 68 |   |   |  |  |
| ครั้งที่ 8<br>18 มี.ค. 68                          | การเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุด้านที่อยู่<br>อาศัย สภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวก<br>- การเลือกที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่<br>เหมาะสม  | - power point<br>- การแลกเปลี่ยน<br>ความคิดเห็น                           | ได้เรียนรู้สภาพเรื่องที่<br>พัก และสภาพแวดล้อม<br>และแนวทางในการ<br>เตรียมการ<br>ธีม: Aging in place     | รศ. ดร. วรณลักษณ์<br>เมียนเกิด   |
| ครั้งที่ 9<br>25 มี.ค. 68                          | การเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุด้าน<br>นวัตกรรมและเทคโนโลยี<br>- การรอบรู้ทางเทคโนโลยี และปรับใช้ตาม<br>วิถีชีวิตของตนเองในอนาคต<br>- นวัตกรรมที่จำเป็นสำหรับวัยสูงอายุ                 | - power point<br>- การแลกเปลี่ยน<br>ความคิดเห็น                           | มีความรู้และเข้าใจ<br>แนวทางการเตรียมการ<br>ด้านนวัตกรรมและ<br>เทคโนโลยี<br>ธีม: Smart Life              | วิทยากร<br>สำนักงานพัฒนา<br>วิทยาศาสตร์และ<br>เทคโนโลยีแห่งชาติ<br>(สวทช.) |
| ครั้งที่ 10<br>1 เม.ย. 68                          | นำเสนอต้นแบบผู้สูงอายุที่มีแนวปฏิบัติที่ดี:<br>บทเรียนรู้สำหรับการเตรียมการเป็น<br>ผู้สูงอายุ   | นำเสนองานโดยการ<br>กำกับของอาจารย์  | นักศึกษาแลกเปลี่ยน<br>เรียนรู้   | รศ. ดร. วรณลักษณ์<br>เมียนเกิด   |
| ครั้งที่ 11<br>8 เม.ย. 68                          | - ให้คำปรึกษาโครงการ “พร้อมเป็น<br>ผู้สูงอายุ เตรียมได้ไม่ต้องรอ”   | นำเสนองานโดยการ<br>กำกับของอาจารย์  | นักศึกษาแลกเปลี่ยน<br>เรียนรู้   | รศ. ดร. วรณลักษณ์<br>เมียนเกิด   |
| สัปดาห์ช่วงสงกรานต์ ระหว่างวันที่ 13 - 16 เม.ย. 68 |   |   |  |  |

| ลำดับที่ / วัน/เดือน/ปี    | หัวข้อ/รายละเอียด<br>Items/content  | กิจกรรมการเรียนรู้<br>การสอน/สื่อที่ใช้  | ผลลัพธ์   | ผู้สอน/วิทยากร              |
|----------------------------|---|--|---|-----------------------------|
| ครั้งที่ 12<br>22 เม.ย. 68 | นักศึกษาดูงานในแหล่งการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับโครงการของตนเอง                | นักศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านกิจกรรม/โครงการ/กระบวนการกลุ่ม) โดยการกำกับของอาจารย์ | นักศึกษาแลกเปลี่ยนเรียนรู้  | รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด |
| ครั้งที่ 13<br>29 เม.ย. 68 | การติดตามความก้าวหน้าการปฏิบัติการ “พร้อมเป็นผู้สูงอายุ เตรียมได้ไม่ต้องรอ” | นักศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านกิจกรรม/โครงการ/กระบวนการกลุ่ม) โดยการกำกับของอาจารย์ | นักศึกษาสามารถประยุกต์ความรู้และสาระสำคัญในการวางแผนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุในประเด็นต่างๆ    | รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด |
| ครั้งที่ 14<br>6 พ.ค. 68   | นำเสนอโครงการ “พร้อมเป็นผู้สูงอายุ เตรียมได้ไม่ต้องรอ”                      | นักศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านกิจกรรม/โครงการ/กระบวนการกลุ่ม) โดยการกำกับของอาจารย์ | นักศึกษาสามารถประยุกต์ความรู้และสาระสำคัญในการวางแผนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุในประเด็นต่างๆ    | รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด |
| ครั้งที่ 15<br>13 พ.ค. 68  | สรุปบทเรียน และประเมินผลการเรียนการสอน                                      | กระบวนการกลุ่มอภิปรายและสะท้อนบทเรียนรู้และแลกเปลี่ยนระหว่างเพื่อนและอาจารย์       | ทบทวนบทเรียนและสร้างความตระหนักแก่นักศึกษาถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุ | รศ. ดร. วรณลักษณ์ เมียนเกิด |

## 8. การประเมินผลการเรียน

เกณฑ์การประเมินผลการเรียนจะพิจารณาโดยการตัดเกรดแบบอิงเกณฑ์

## 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) สลิตพงษ์ ธนวิริยะกุล. (2556). มโนทัศน์ใหม่ นิยามผู้สูงอายุ 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 บุษราตระกูล 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 เกศพิชญวัฒนาและคณะ. (2561). *คู่มือเรียนรู้เข้าใจวัยสูงอายุ*. กรุงเทพฯ: บริษัท ยีนยงการพิมพ์ จำกัด
- 2) พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546. (31 ธันวาคม 2546). ราชกิจจานุเบกษา. เล่มที่ 120 ตอนพิเศษ 130 ก.
- 3) สุปราณี ไกรวัตนุสสรณ์. (2552, เม.ย.-ก.ย.). การบริหารชีวิตหลังเกษียณ. วารสารเขตพื้นที่การศึกษา เขต 1.7(29), 19-21.
- 4) เพ็ญประภา เบญจวรรณ. (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). *รายงานผลเบื้องต้น สำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย 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) การวางแผนเกษียณ. <https://www.set.or.th/th/education-research/education/happymoney/pre-retirement>
- 10) หลักสูตรอบรม “การวางแผนการเงิน”. <https://elearning.set.or.th/SETGroup/categories/1>

#### 10.4 แอปพลิเคชัน

- 1) แอป “ออมเท่าไรพอใช้เกษียณ”. <https://www.set.or.th/project/caltools/html/retirement.html>
- 2) โปรแกรมคำนวณเงินออม. <https://www.bot.or.th/th/satang-story/financial-tools/savings-tools.html>