

รายงานผลการอบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้/ประชุมเชิงปฏิบัติการ /และเป็นวิทยากร
กองสำรวจดินและวิจัยทรัพยากรดิน กรมพัฒนาที่ดิน

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

คำนำหน้า ☒ นาย ☐ นาง ☐ นางสาว ☐ อื่น..... ชื่อ-นามสกุล.....พหล รักสำรวจ.....

ตำแหน่ง.....นักสำรวจดินชำนาญการพิเศษ.....กลุ่ม/ฝ่าย...กลุ่มวินิจฉัยคุณภาพและกำลังผลิตของดิน.....

หลักสูตร...การเสริมสร้างความรอบรู้สุขภาพจิตวัยทำงานในสถานที่ทำงาน...สถานที่อบรม กรมพัฒนาที่ดิน

วันที่...๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๘

ส่วนที่ ๒ สิ่งที่ได้รับจากการอบรม/สัมมนา/พัฒนาความรู้

๒.๑ รายงานสรุปเนื้อหาในการการอบรม

การอบรมครั้งนี้มุ่งเน้นการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจด้านสุขภาพจิตสำหรับบุคลากรวัยทำงาน โดยเนื้อหาครอบคลุมทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เริ่มต้นด้วยการให้ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบของความเครียดที่มีต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดอาการเรื้อรัง เช่น นอนไม่หลับ ขาดสมาธิ และภาวะอารมณ์แปรปรวน ทั้งยังสามารถพัฒนาไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงได้

ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้เทคนิคการหายใจคลายเครียด ซึ่งเป็นวิธีง่าย ๆ ที่สามารถนำไปใช้ได้ทันทีในชีวิตประจำวัน เพื่อควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติให้เข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย นอกจากนี้ยังมีการฝึกการสลับท่าทางมือซ้าย-ขวา เพื่อกระตุ้นการทำงานของสมองทั้งสองซีก เสริมสร้างการเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ และพัฒนาทักษะด้านสมาธิ

อีกกิจกรรมหนึ่งที่น่าสนใจคือเทคนิค Body Scan โดยใช้การกำหนดลมหายใจไปยังแต่ละส่วนของร่างกายอย่างมีสติ ซึ่งช่วยในการตรวจจับและปลดปล่อยความเครียดที่สะสมอยู่ในร่างกาย ทั้งยังสามารถนำไปใช้เพื่อฟื้นฟูจิตใจในระยะสั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในช่วงกิจกรรมกลุ่ม มีการจำลองสถานการณ์ผ่านภาพและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อสะท้อนความเข้าใจในมิติต่าง ๆ ของสุขภาพจิต พร้อมทั้งได้เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างภาวะความเครียดทั่วไป กับภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout) ซึ่งเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่ลึกซึ้งและส่งผลกระทบระยะยาวต่อประสิทธิภาพในการทำงาน

นอกจากนี้ ยังมีการอธิบายถึงทฤษฎีการพักฟื้นหลัง Burnout โดยเน้นแนวทางการฟื้นฟูด้วยกิจกรรมที่มีความหมาย การปรับสมดุลชีวิต และการสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ รวมถึงการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจผ่านทฤษฎี PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Achievement) ซึ่งเป็นแนวคิดที่ช่วยให้บุคลากรสามารถสร้างความสุขได้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

การอบรมครั้งนี้จึงเป็นการส่งเสริมองค์ความรู้ด้านสุขภาพจิตอย่างรอบด้าน พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมได้มีส่วนร่วมในการฝึกฝนและประเมินสุขภาพจิตของตนเอง ตลอดจนพัฒนาทักษะที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตการทำงานได้อย่างเป็นรูปธรรม

๒.๒ ประโยชน์ที่ได้รับ/ประยุกต์ใช้กับหน่วยงาน

สามารถนำเทคนิคการคลายเครียดและแนวคิดเรื่อง PERMA มาประยุกต์ใช้กับการบริหารจัดการงานในหน่วยงานได้จริง โดยช่วยสร้างสมดุลทางใจ ลดภาวะความเครียดจากการทำงาน และเสริมสร้างความผูกพันของบุคลากรกับองค์กรในระยะยาว

๒.๓ ปัญหาและอุปสรรคในการอบรม

.....ไม่มี.....

๒.๔ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

ควรส่งเสริมการจัดอบรมด้านสุขภาพจิตในลักษณะนี้อย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาศักยภาพด้านสุขภาพจิตใจของบุคลากรในทุกระดับ



(พหล รักสำรวจ)

นักสำรวจดินชำนาญการพิเศษ

ผู้รายงาน

วันที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๘

ส่วนที่ ๓ ความเห็นผู้บังคับบัญชา

☒ ทราบ

.....
.....
.....



ลงชื่อ.....

(นายพัลลภ หงษ์เจริญไทย)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกลุ่มวินิจฉัยคุณภาพและกำลังผลิตของดิน

รายชื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตร “การเสริมสร้างความรอบรู้สุขภาพจิตวัยทำงานในสถานที่ทำงาน”
 เขตกรุงเทพมหานคร ปีงบประมาณ ๒๕๖๘ (MHC ๑๓ ON TOUR ๒๐๒๕)
 วันที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๘ ณ ห้องประชุม ๑๖๐๑ อาคาร ๑ ชั้น ๖ กรมพัฒนาที่ดิน

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง
กองวิจัยและพัฒนาการจัดการที่ดิน		
๒๔	นางสาวอิสริยา มีสิงห์	นักวิชาการเกษตรชำนาญการพิเศษ
๒๕	นางสาวสุภาวดี เกิดบัวทอง	นักวิชาการเกษตรปฏิบัติการ
๒๖	นางสาวนันทมา เดือกจีน	เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน
๒๗	นางสาวยุพาพร ปานปูน	เจ้าพนักงานการเกษตร
สำนักวิทยาศาสตร์เพื่อการพัฒนาที่ดิน		
๒๘	นายวิวัฒน์ สวายสม	นักวิทยาศาสตร์ชำนาญการพิเศษ
๒๙	นางสาวกุลภัทร ยิ้มพักตร์	นักวิทยาศาสตร์ชำนาญการ
๓๐	นางสาวณัฐวิภา กิจวิทยากัทร	นักวิทยาศาสตร์ปฏิบัติการ
๓๑	นางสาวปราณูชลี แซ่เต็ง	นักวิทยาศาสตร์ปฏิบัติการ
สำนักเทคโนโลยีการสำรวจและทำแผนที่		
๓๒	นางระพีพรรณ นโรปกรณ์	นักวิชาการแผนที่ภาพถ่ายชำนาญการพิเศษ
๓๓	นายองอาจ สุขธนู	นักวิชาการแผนที่ภาพถ่ายปฏิบัติการ
๓๔	นางสาวสุจิตรา เกิดน้อย	เจ้าหน้าที่แผนที่ภาพถ่าย
๓๕	นางสาวมารีนา สายดนตรี	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป
กองสำรวจดินและวิจัยทรัพยากรดิน		
๓๖	นายพหล รักสำรวจ	นักสำรวจดินชำนาญการพิเศษ
๓๗	นายอภิชาติ บุญเกษม	นักสำรวจดินชำนาญการ
๓๘	นางสาววิมลพร วงษ์วรภาส	นักสำรวจดินชำนาญการ
๓๙	นายเนตร วรรณัน	นักวิชาการเกษตร
สำนักวิศวกรรมเพื่อการพัฒนาที่ดิน		
๔๐	นางศักดิ์ศมย์ บุณยสิงค์	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป
๔๑	นางสาวกัลยรัตน์ โรจนโพธิ์	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป
กองเทคโนโลยีชีวภาพทางดิน		
๔๒	นางสุวรรณา สุดตานา	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน
๔๓	นางสาววรรณดา ดาวทอง	นักวิชาการเกษตร
กองนโยบายและแผนการใช้ที่ดิน		
๔๔	นางสาวปัทมาศ อิ่มเอิบ	เศรษฐกรชำนาญการพิเศษ
๔๕	นางสาวสิริวัลย์ ราษฎร์อาศัย	นักวิชาการเกษตรชำนาญการ
๔๖	นางสาววราณี อดิศักดิ์กุล	นักสำรวจดินปฏิบัติการ
๔๗	นางสาวกฤติยาณี เข้มทอง	เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน



กรมพัฒนาที่ดิน

ขอมอบประกาศนียบัตรฉบับนี้ไว้เพื่อแสดงว่า

นายพหล รักสำรวจ

ได้ผ่านการฝึกอบรมการเรียนรู้ผ่านสื่อออนไลน์ ระบบ LDD e-Training

หลักสูตร "การพัฒนาทักษะการวินิจฉัยข้อจำกัดดินเพื่อการเกษตรอย่างยั่งยืน"
รุ่นที่ 1/2568 : ธันวาคม 2567 - มีนาคม 2568

(ดร.วิศักดิ์ รนเดโชพล)
อธิบดีกรมพัฒนาที่ดิน



Microsoft

สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน

ร่วมกับ

บริษัท ไมโครซอฟท์ (ประเทศไทย) จำกัด

ขอมอบประกาศนียบัตรฉบับนี้ให้เพื่อแสดงว่า

นายพหล รักสำรว

ได้ผ่านการพัฒนาทางไกลด้วยระบบอิเล็กทรอนิกส์

วิชา AI Basic

(รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 3 ชั่วโมง)

ให้ไว้ ณ วันที่ 22 สิงหาคม พ.ศ. 2568

(นายปิยวัฒน์ ศิวรักษ์)

เลขาธิการคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน

