

คู่มือวิจัยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานสำหรับบุคลากร
สายสนับสนุนในมหาวิทยาลัย กับหน่วยงานภาครัฐและเอกชน

ROUTINE TO RESEARCH

เปลี่ยนงานประจำเป็นงานวิจัย
โดยใช้ Ai เป็นผู้ช่วย



อาจารย์เป๊ยก
อภิรักษ์ สิริรัตนจิตต์

ปริญญาเอก (กำลังศึกษา): กศ.ด. หลักสูตรและการสอน
ปริญญาโท: ค.บ. หลักสูตรและการสอน
ปริญญาตรี: พร.บ. ปรัชญา เกียรตินิยมอันดับ 2

Routine to Research (R To R): เปลี่ยนงาน ประจำเป็นงานวิจัย โดยใช้ Ai เป็นผู้ช่วย

คู่มือวิจัยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานสำหรับบุคลากรสาย
สนับสนุนในมหาวิทยาลัย กับหน่วยงานภาครัฐและเอกชน

อภิรักษ์ สิริรัตนจิตต์

รายการบรรณานุกรม

อภิรักษ์ สิริรัตนจิตต์. (2569). Routine to Research
(R To R): เปลี่ยนงานประจำเป็นงานวิจัย โดยใช้
Ai เป็นผู้ช่วย.
สงขลา: AP Book and Infopreneur.

พิมพ์ครั้งที่ 1: มิถุนายน พ.ศ. 2569
จำนวน 230 หน้า
ราคา 250 บาท

คำนิยม

หนังสือ “Routine to Research (R to R): เปลี่ยนงานประจำเป็นงานวิจัย โดยใช้ AI เป็นผู้ช่วย : คู่มือวิจัยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน สำหรับบุคลากรสายสนับสนุนในมหาวิทยาลัยและหน่วยงานภาครัฐและเอกชน” เป็นผลงานที่มีคุณค่าและตอบโจทย์การพัฒนาบุคลากรในยุคปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม

ในโลกการทำงานที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว องค์กรไม่อาจพึ่งพาเพียงประสบการณ์หรือวิธีการทำงานแบบเดิมได้อีกต่อไป การพัฒนางานบนพื้นฐานของข้อมูล หลักฐานเชิงประจักษ์ และองค์ความรู้ที่ผ่านกระบวนการวิจัย กลายเป็นปัจจัยสำคัญในการเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงานและสร้างความได้เปรียบในการแข่งขันขององค์กร

แนวคิด **Routine to Research (R to R)**

เป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้บุคลากรสามารถเปลี่ยนปัญหาและความท้าทายจากงานประจำให้กลายเป็นโจทย์วิจัยนำไปสู่การค้นหาแนวทางแก้ไข

ที่เป็นระบบ และพัฒนานวัตกรรมที่เหมาะสมกับบริบทขององค์กร อย่างไรก็ตาม บุคลากรจำนวนมากน้อยยังมองว่าการวิจัยเป็นเรื่องยาก ซับซ้อน และเป็นภาระเพิ่มเติมจากงานประจำ

จุดเด่นของหนังสือเล่มนี้ คือ การนำเสนอเนื้อหาด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย เชื่อมโยงระหว่างการทำงานจริงกับกระบวนการวิจัยอย่างเป็นขั้นตอน ตั้งแต่การค้นหาคำปัญหาจากงานประจำ การออกแบบงานวิจัย การสร้างเครื่องมือ การวิเคราะห์ข้อมูล การเขียนรายงาน ไปจนถึงการนำผลวิจัยไปใช้พัฒนางานและองค์กร

นอกจากนี้ หนังสือยังมีความโดดเด่นด้วยการบูรณาการเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence: AI) อาทิ ChatGPT, Claude และ Gemini เข้ามาเป็นผู้ช่วยในทุกขั้นตอนของการวิจัย ซึ่งสอดคล้องกับบริบทขององค์กรยุคดิจิทัล และช่วยลดข้อจำกัดด้านเวลา ความรู้ และประสบการณ์ของผู้เริ่มต้นทำวิจัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งการเพิ่มส่วน R to R Workshop, AI Prompt Box, และ กรณีศึกษาจากหน่วยงานจริง ยังช่วยให้ผู้อ่าน

สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้ทันที ไม่ว่าจะเป็น
เป็นบุคลากรสายสนับสนุนในมหาวิทยาลัย
โรงพยาบาล หน่วยงานภาครัฐ หรือองค์กร
ภาคเอกชน

ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นคู่มือ
สำคัญที่ช่วยส่งเสริมวัฒนธรรมการวิจัยในองค์กร
พัฒนาศักยภาพบุคลากร และสร้างการเปลี่ยนแปลง
เชิงบวกต่อการทำงานได้อย่างเป็นรูปธรรม

ขอชื่นชมผู้เขียนที่ได้เรียบเรียงหนังสืออัน
ทรงคุณค่าเล่มนี้ขึ้น และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือ
จะได้รับความสนใจจากผู้อ่านอย่างกว้างขวาง และ
เป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนการพัฒนาองค์กร
ด้วยงานวิจัยในอนาคต

ด้วยความชื่นชมผู้เขียน

รศ.ดร.พัศกรเบศวณ์ เวชวิริยะสกุล

คำนำ

ปัจจุบันองค์กรทั้งภาครัฐ เอกชน มหาวิทยาลัย และโรงพยาบาล ต้องเผชิญกับความท้าทายจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านเทคโนโลยีดิจิทัล ปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence: AI) การแข่งขันด้านคุณภาพบริการ และความคาดหวังของผู้รับบริการที่เพิ่มสูงขึ้น การพัฒนาคุณภาพงานจึงมิใช่ภารกิจของผู้บริหารเพียงฝ่ายเดียว หากแต่เป็นความรับผิดชอบร่วมกันของบุคลากรทุกระดับในองค์กร

บุคลากรสายสนับสนุนถือเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนองค์กรให้บรรลุเป้าหมาย ไม่ว่าจะเป็นงานบริหาร งานวิชาการ งานบริการสารสนเทศ งานเทคโนโลยีสารสนเทศ งานพัสดุ การเงิน บุคคล หรืองานบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข บุคลากรเหล่านี้ล้วนปฏิบัติงานประจำที่มีข้อมูลประสบการณ์ และปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในแต่ละวัน ซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดองค์ความรู้ที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง

แนวคิด Routine to Research (R to R) หรือ “การเปลี่ยนงานประจำเป็นงานวิจัย” เป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยให้บุคลากรสามารถนำปัญหาและประเด็นจากงานประจำมาศึกษาอย่างเป็นระบบ เพื่อค้นหาคำตอบ พัฒนาแนวทางแก้ไข และสร้างนวัตกรรมในการทำงานที่เหมาะสมกับบริบทขององค์กร

ในขณะเดียวกัน การเข้ามาของปัญญาประดิษฐ์ได้เปิดโอกาสใหม่ให้กับการทำวิจัย โดยเฉพาะการช่วยค้นคว้าข้อมูล สร้างเครื่องมือวิจัย วิเคราะห์ข้อมูล และสนับสนุนการเขียนรายงานวิจัย ทำให้บุคลากรที่ไม่เคยมีประสบการณ์ด้านการวิจัยสามารถเริ่มต้นทำ R to R ได้ง่ายขึ้น รวดเร็วขึ้น และมีประสิทธิภาพมากขึ้น

หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นคู่มือสำหรับบุคลากรสายสนับสนุนในมหาวิทยาลัย หน่วยงานภาครัฐ โรงพยาบาล และองค์กรเอกชน ที่ต้องการพัฒนางานประจำด้วยกระบวนการวิจัย โดยผสมผสานแนวคิด R to R เข้ากับการใช้ AI เป็นผู้ช่วยในทุกขั้นตอน ตั้งแต่การค้นหาคำถาม

การออกแบบการวิจัย การสร้างเครื่องมือ
การวิเคราะห์ข้อมูล ไปจนถึงการเขียนรายงานและ
การนำผลวิจัยไปใช้พัฒนางาน

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะ
เป็นแรงบันดาลใจให้ผู้อ่านมองเห็นคุณค่าของงาน
ประจำ เห็นโอกาสในการพัฒนา และสามารถ
เปลี่ยนปัญหาในการทำงานให้กลายเป็นองค์ความรู้
และนวัตกรรมที่สร้างประโยชน์ต่อองค์กรและสังคม
ต่อไป

อภิรักษ์ สิริรัตนจิตต์

มิถุนายน, 2569

สารบัญ

คำนิยม	iv
คำนำ	vii
สารบัญ	x
บทนำ	1
ภาคที่ 1 แนวคิดและพื้นฐาน R to R	6
บทที่ 1 งานประจำสู่งานวิจัย : แนวคิดและ	
ความสำคัญของ R to R	7
ความเป็นมาและพัฒนาการของ R to R	9
ความหมายของ R to R	10
หลักคิดสำคัญของการพัฒนางานด้วยการวิจัย	12
ประโยชน์ของ R to R ต่อบุคลากรและองค์กร	13
คุณลักษณะของงาน R to R ที่ดี	15
บทที่ 2 R to R กับการวิจัยสถาบัน	23
ความหมายของการวิจัยสถาบัน	24
ความแตกต่างระหว่าง R to R และวิจัยสถาบัน	25
การใช้ข้อมูลเพื่อการตัดสินใจในองค์กร	26
R to R และวิจัยสถาบันในยุค AI	26

บทที่ 3 การสร้างวัฒนธรรมวิจัยในองค์กร 31

องค์กรแห่งการเรียนรู้	32
การจัดการความรู้กับ R to R	33
บทบาทผู้บริหารในการสนับสนุน R to R	33
การสร้างเครือข่ายนักวิจัยสายสนับสนุน	34

ภาคที่ 2 ค้นหาปัญหาและพัฒนาเป็นโจทย์วิจัย 38

บทที่ 4 การค้นหาปัญหาจากงานประจำ 39

ทำไมต้องเริ่มต้นจากปัญหา	41
Pain Point Analysis	41
Service Gap Analysis	43
Customer Journey Mapping	44
การระบุโอกาสในการพัฒนางาน	45

บทที่ 5 การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา 49

Root Cause Analysis	50
เทคนิค 5 Why	51
Fishbone Diagram	52
Pareto Analysis	54

บทที่ 6 การพัฒนาปัญหาสู่งานวิจัย	59
การตั้งคำถามวิจัย	60
การกำหนดวัตถุประสงค์	60
การกำหนดตัวแปร	61
การกำหนดขอบเขตการวิจัย	62
การเขียนชื่อเรื่องวิจัย	63
 ภาคที่ 3 การออกแบบงานวิจัย R to R	69
บทที่ 7 รูปแบบการวิจัยสำหรับงานประจำ	69
การวิจัยเชิงสำรวจ	70
การวิจัยเชิงปฏิบัติการ	71
การวิจัยก่อน-หลัง	72
การวิจัยเชิงพัฒนา	73
การเลือกวิธีวิจัยให้เหมาะสมกับปัญหา	74
บทที่ 8 ประชากร กลุ่มตัวอย่าง และจริยธรรม	
การวิจัย	76
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	77
วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	77
จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์	78
การคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล	79

บทที่ 9 การเขียนโครงร่างวิจัย R to R	81
องค์ประกอบของโครงร่างวิจัย	81
การเขียนบทนำ	82
การเขียนวัตถุประสงค์	83
การเขียนกรอบแนวคิด	83
ตัวอย่าง Proposal	83
 ภาคที่ 4 การสร้างเครื่องมือและเก็บข้อมูล	87
บทที่ 10 การสร้างเครื่องมือวิจัย	87
ความหมายของเครื่องมือวิจัย	88
แบบสอบถาม	89
แบบสัมภาษณ์	91
แบบสังเกต	92
แบบประเมินความพึงพอใจ	92
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	93
บทที่ 11 การเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างมี	
ประสิทธิภาพ	96
เทคนิคการเก็บข้อมูล	97
การใช้ Google Forms	98
การใช้ Microsoft Forms	98

การบริหารจัดการข้อมูล	99
ปัญหาและแนวทางแก้ไข	100

ภาคที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูลและการเขียน

รายงาน	103
---------------	------------

บทที่ 12 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณสำหรับ

R to R	104
---------------	------------

ร้อยละ	105
--------	-----

ค่าเฉลี่ย	106
-----------	-----

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	107
----------------------	-----

t-test เบื้องต้น	107
------------------	-----

การแปลผลข้อมูล	108
----------------	-----

บทที่ 13 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์เนื้อหา	112
---------------------	-----

การสร้างประเด็นและหมวดหมู่	112
----------------------------	-----

การสังเคราะห์ข้อมูล	113
---------------------	-----

การนำเสนอผลเชิงคุณภาพ	113
-----------------------	-----

บทที่ 14 การเขียนรายงานวิจัย R to R

โครงสร้างรายงานวิจัย R to R	117
-----------------------------	-----

การเขียนสรุปผล	117
----------------	-----

การอภิปรายผล	118
การเขียนข้อเสนอแนะ	118
ข้อผิดพลาดที่พบบ่อย	119
ภาคที่ 6 AI กับงานวิจัย R to R ยุคดิจิทัล	122
บทที่ 15 การใช้ AI ช่วยงานวิจัย	123
แนวคิด AI เพื่อการวิจัย	124
ChatGPT กับงานวิจัย	125
Claude กับการวิเคราะห์ข้อมูล	126
Gemini กับการจัดการข้อมูล	126
จริยธรรมการใช้ AI	127
บทที่ 16 การประยุกต์ใช้ AI ในทุกขั้นตอนของ	
R to R	129
การคิดหัวข้อวิจัย	130
การสร้างเครื่องมือวิจัย	130
การวิเคราะห์ข้อมูล	130
การเขียนรายงาน	131
การเตรียมบทความวิจัย	131

บทที่ 17 Prompt Engineering สำหรับนักวิจัย

สายสับสhun	134
หลักการเขียน Prompt	134
Prompt สำหรับคิดหัวข้อวิจัย	135
Prompt สร้างแบบสอบถาม	136
Prompt วิเคราะห์ข้อมูล	136
Prompt เขียนรายงานวิจัย	136

ภาคที่ 7 จากงานวิจัยสู่การพัฒนาองค์กร 139

บทที่ 18 การนำผลวิจัยไปใช้ปรับปรุงงาน 140

Service Improvement	141
Lean Process	142
PDCA	143
Continuous Improvement	144

บทที่ 19 การเผยแพร่ผลงาน R to R 146

การเขียนบทความวิจัย	147
การนำเสนอผลงานวิชาการ	147
การประกวดผลงาน R to R	148
การสร้างผลงานเพื่อความก้าวหน้าในสายงาน	149

บทที่ 20 กรณีศึกษาความสำเร็จ	151
กรณีศึกษาจากมหาวิทยาลัย	151
กรณีศึกษาจากโรงพยาบาล	152
กรณีศึกษาจากหน่วยงานภาครัฐ	153
บทเรียนแห่งความสำเร็จ	154
ภาคผนวก	156
ภาคผนวก ก ตัวอย่างโครงสร้างวิจัย R to R	157
ภาคผนวก ข ตัวอย่างแบบสอบถาม	158
ภาคผนวก ค ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์	159
ภาคผนวก ง ตัวอย่างแบบประเมินความพึงพอใจ	160
ภาคผนวก จ ตัวอย่าง Prompt สำหรับ ChatGPT, Claude และ Gemini	161
ภาคผนวก ฉ แบบฟอร์มติดตามความก้าวหน้างานวิจัย	163
อ้างอิง	165
แหล่งค้นคว้าเพิ่มเติม	166
ดัชนี	175
เกี่ยวกับผู้เขียน	

บทนำ

Routine to Research (R to R): เปลี่ยน งานประจำเป็นงานวิจัย โดยใช้ AI เป็นผู้ช่วย

ในยุคที่องค์กรต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ สังคม และความคาดหวังของผู้รับบริการ การพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานจึงไม่ใช่ทางเลือก แต่เป็นความจำเป็นที่ทุกองค์กรต้องให้ความสำคัญ

บุคลากรสายสนับสนุนในมหาวิทยาลัย โรงพยาบาล หน่วยงานภาครัฐ และองค์กรเอกชน ล้วนมีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนภารกิจขององค์กรให้บรรลุเป้าหมาย แม้งานส่วนใหญ่จะเป็นงานประจำที่ดำเนินการซ้ำอยู่ทุกวัน แต่ภายในงานเหล่านั้นกลับซ่อนโอกาสในการพัฒนา ปรับปรุง และสร้างนวัตกรรมไว้อย่างมหาศาล

แนวคิด **Routine to Research (R to R)**

เกิดขึ้นจากความเชื่อว่า “ปัญหาในงานประจำคือ แหล่งกำเนิดของงานวิจัยที่ดีที่สุด” เพราะเป็น ปัญหาที่เกิดขึ้นจริง ส่งผลกระทบจริง และสามารถ นำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ได้จริง การวิจัย ในลักษณะนี้ จึงไม่ใช่วิจัยเพื่อสร้างองค์ความรู้ ทางทฤษฎีเพียงอย่างเดียว แต่เป็นการวิจัยเพื่อ แก้ปัญหา พัฒนางาน และยกระดับคุณภาพ การบริการขององค์กร

อย่างไรก็ตาม บุคลากรจำนวนมากยังรู้สึกว่าการวิจัยเป็นเรื่องไกลตัว มีความซับซ้อน และต้อง ใช้เวลามาก ส่งผลให้หลายคนลังเลที่จะเริ่มต้นทำ วิจัย แม้ว่าจะมีปัญหาที่ต้องการแก้ไขอยู่ในงาน ประจำก็ตาม

ปัจจุบัน การก้าวเข้าสู่ยุคปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence: AI) ได้เปิดโอกาสใหม่ให้กับ การทำวิจัย เทคโนโลยี AI สามารถช่วยนักวิจัย ในหลากหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นการค้นหาแนวคิด การพัฒนาหัวข้อวิจัย การสร้างเครื่องมือ การวิเคราะห์ข้อมูล การเขียนรายงาน และการ

เตรียมบทความวิชาการ ส่งผลให้กระบวนการวิจัยมีความสะดวก รวดเร็ว และเข้าถึงได้มากขึ้น

หนังสือเล่มนี้จึงจัดทำขึ้นเพื่อเป็นคู่มือสำหรับบุคลากรสายสนับสนุนที่ต้องการเริ่มต้นทำวิจัยจากงานประจำ โดยนำเสนอเนื้อหาอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่พื้นฐานแนวคิด R to R การค้นหาปัญหา การพัฒนาโจทย์วิจัย การออกแบบงานวิจัย การสร้างเครื่องมือ การวิเคราะห์ข้อมูล การเขียนรายงานวิจัย ตลอดจนการนำผลวิจัยไปใช้ในการพัฒนาองค์กร

นอกจากนี้ หนังสือยังได้บูรณาการการใช้ AI ในทุกขั้นตอนของการวิจัย พร้อมตัวอย่าง Prompt ที่สามารถนำไปใช้งานได้จริง เพื่อช่วยให้ผู้อ่านสามารถประยุกต์ใช้เทคโนโลยีเป็นผู้ช่วยในการทำวิจัยได้อย่างเหมาะสมและมีจริยธรรม

หนังสือเล่มนี้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 7 ภาค 20 บท ครอบคลุมสาระสำคัญ ดังนี้

ภาคที่ 1 แนวคิดและพื้นฐาน R to R

ภาคที่ 2 ค้นหาปัญหาและพัฒนาเป็นโจทย์วิจัย

ภาคที่ 3 การออกแบบงานวิจัย R to R

ภาคที่ 4 การสร้างเครื่องมือและเก็บข้อมูล

ภาคที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูลและการเขียน
รายงาน

ภาคที่ 6 AI กับงานวิจัย R to R ยุคดิจิทัล

ภาคที่ 7 จากงานวิจัยสู่การพัฒนาองค์กร

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะ
เป็นทั้งคู่มือการเรียนรู้ แหล่งอ้างอิง และเครื่องมือ
สำคัญในการพัฒนาศักยภาพของบุคลากรสาย
สนับสนุน ให้สามารถเปลี่ยนปัญหาจากงานประจำสู่
การวิจัย และเปลี่ยนงานวิจัยสู่การพัฒนาองค์กรได้
อย่างเป็นรูปธรรม

ท้ายที่สุดนี้ ผู้เขียนขอเชิญชวนผู้อ่านทุก
ท่านเริ่มต้นจากคำถามง่าย ๆ เพียงคำถามเดียวว่า

“งานที่เราทำอยู่ทุกวัน จะทำให้ดีขึ้นได้
อย่างไร?”

หากสามารถตอบคำถามนี้ได้ และใช้กระบวนการวิจัยเป็นเครื่องมือในการค้นหาคำตอบ นั่นคือจุดเริ่มต้นของ R to R ที่แท้จริง และอาจเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญทั้งต่อตนเอง งานที่รับผิดชอบ และองค์กรที่เราาร่วมกันขับเคลื่อนอยู่ในวันนี้

ภาคที่ 1 แนวคิดและพื้นฐาน R to R