

Effectiveness of Self-Directed Video-Based Learning on Elderly Caregiver Knowledge: A Pre-Post Study in Phoknoi Sub-District Health Promoting Hospital, Sakon Nakhon Province

Passakorn Ongarj¹, Ratchadaporn Ungcharoen^{1,*}

1 Assistant Professor Dr., Faculty of Public Health, Kasetsart University, Chalermphrakiat Sakon Nakhon Province Campus, Sakon Nakhon 47000, Thailand

**Corresponding author: e-mail: ratchadaporn.un@ku.th, Tel.: 081-720-6525*

Original article

OPEN ACCESS

Citation: Ongarj, P., & Ungcharoen, R. (2026). Effectiveness of Self-Directed Video-Based Learning on Elderly Caregiver Knowledge: A Pre-Post Study in Phoknoi Sub-District Health Promoting Hospital, Sakon Nakhon Province. *Journal of Health Policy, Law and Administration*, 12(2), 137–147. retrieved from https://so05.tci-thaijo.org/index.php/journal_law/article/view/287854

Received: 16 March 2026

Revised: 25 March 2026

Accepted: 29 March 2026

Abstract

Thailand enters an aging society, resulting in an increasing number of dependent older adults who require long-term care. Community-based elderly caregivers therefore need adequate knowledge and skills to provide appropriate care. This study aimed to compare the knowledge levels of elderly caregivers, before and after receiving a self-directed video-based learning program. A quasi-experimental study using a one-group pretest–posttest design was conducted. The participants were 50 elderly caregivers who had completed the caregiver training program, provided by the Department of Health, and were working in the service area of Phoknoi Sub-district Health Promoting Hospital, Phannanikhom District, Sakon Nakhon Province, Thailand. Research instruments included a demographic questionnaire, and a 10-item knowledge test related to elderly care. The intervention consisted of three video-based learning modules covering nasogastric tube feeding, oxygen therapy care, and urinary catheter care. Data were analyzed using descriptive statistics and paired t-test.

The results showed that the mean knowledge score of caregivers after the intervention was significantly higher than before the intervention ($p < .001$). The mean score increased from 3.52 to 7.66 points. These findings indicate that the self-directed video-based learning program was effective in improving caregivers' knowledge regarding the care of dependent older adults. This approach may serve as an appropriate educational tool for enhancing caregiver competencies in community settings and may be applied to improve elderly care practices in other areas.

Keywords: elderly caregivers; video-based learning; training program; elderly care knowledge

การเปรียบเทียบความรู้ของผู้ดูแลผู้สูงอายุก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการสอนโดยการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านคลิปปิดิโอ กรณีศึกษาโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพอกน้อย อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร

พัศกร งามอาจ¹, รัชฎาภรณ์ อึ้งเจริญ^{1*}

1 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร 47000

*อีเมลติดต่อ: ratchadaporn.un@ku.th, โทรศัพท์: 081-720-6525

นิพนธ์ต้นฉบับ

บทคัดย่อ

วันรับ 16 มีนาคม 2569

วันแก้ไข 25 มีนาคม 2569

วันตอบรับ 29 มีนาคม 2569

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ส่งผลให้จำนวนผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ผู้ดูแลผู้สูงอายุในชุมชนจึงจำเป็นต้องมีความรู้และทักษะในการดูแลที่เหมาะสม การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบระดับความรู้ของผู้ดูแลผู้สูงอายุก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการสอนโดยการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านคลิปปิดิโอ การวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ผ่านการอบรมหลักสูตรผู้ดูแลผู้สูงอายุจากกรมอนามัย และปฏิบัติงานในพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพอกน้อย อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร จำนวน 50 คน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 10 ข้อ โปรแกรมการสอนประกอบด้วยคลิปปิดิโอ 3 เรื่อง ได้แก่ การให้อาหารทางสายยาง การดูแลผู้ป่วยที่ได้รับออกซิเจน และการดูแลผู้ป่วยที่ใส่สายสวนปัสสาวะ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติ paired t-test

ผลการศึกษพบว่าคะแนนความรู้เฉลี่ยของผู้ดูแลผู้สูงอายุหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) โดยคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 3.52 เป็น 7.66 คะแนน ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าโปรแกรมการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านคลิปปิดิโอมีประสิทธิภาพในการเพิ่มความรู้ของผู้ดูแลผู้สูงอายุเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง และสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลผู้สูงอายุในระดับชุมชนต่อไป

คำสำคัญ: ผู้ดูแลผู้สูงอายุ; การเรียนรู้ผ่านวิดีโอ; โปรแกรมการสอน; ความรู้ด้านการดูแลผู้สูงอายุ

บทนำ (Introduction)

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) อย่างรวดเร็ว อันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่มีอัตราการเกิดลดลง และประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น ข้อมูลจาก National Statistical Office, 2021 ระบุว่า สัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปของประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยคาดว่าจะเพิ่มจากร้อยละ 12.5 ในปี พ.ศ. 2563 เป็นร้อยละ 20 ในปี พ.ศ. 2580 การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลให้จำนวนผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และก่อให้เกิดความต้องการการดูแลระยะยาวทั้งในระดับครอบครัวและชุมชนเพิ่มมากขึ้น ในบริบทของสังคมไทย การดูแลผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังคงพึ่งพาผู้ดูแลในครอบครัว (Family caregivers) ซึ่งมักเป็นสมาชิกในครอบครัวหรือญาติใกล้ชิดที่ไม่มีพื้นฐานด้านการดูแลสุขภาพโดยตรง อย่างไรก็ตาม ผู้ดูแลผู้สูงอายุจำนวนมากประสบปัญหาในการดูแล เนื่องจากขาดความรู้ ทักษะ และทัศนคติที่เหมาะสมในการดูแล ผู้สูงอายุ ส่งผลให้การดูแลผู้สูงอายุในบางกรณีไม่เป็นไปตามหลักการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง และอาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนทางสุขภาพ เช่น การหกล้ม แผลกดทับ หรือการติดเชื้อได้ งานวิจัยหลายฉบับรายงานว่าการพัฒนาศักยภาพของผู้ดูแลผู้สูงอายุสามารถช่วยเพิ่มคุณภาพการดูแล ลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน และส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญ (Moreira et al., 2018; Hailu et al., 2024; Sari et al., 2025)

นอกจากนี้ ผู้ดูแลผู้สูงอายุยังต้องเผชิญกับภาระในการดูแล (Caregiver burden) ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และเศรษฐกิจ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลเอง หากผู้ดูแลไม่มีความรู้และทักษะที่เพียงพอในการดูแลผู้สูงอายุ อาจทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล และความเหนื่อยล้าจากบทบาทการดูแล ซึ่งส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการดูแลผู้สูงอายุในระยะยาว (Phongtankuel et al., 2023) ดังนั้น การพัฒนาศักยภาพของผู้ดูแลผู้สูงอายุจึงเป็นประเด็นสำคัญในระบบบริการสุขภาพ โดยเฉพาะในบริบทของการดูแลผู้สูงอายุในระดับชุมชน

ปัจจุบัน การนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้ในการจัดการเรียนรู้ได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

โดยเฉพาะการเรียนรู้ผ่านสื่อวิดีโอ (Video-based learning) ซึ่งเป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่สามารถถ่ายทอดความรู้และทักษะในรูปแบบภาพและเสียง ทำให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้น และสามารถทบทวนเนื้อหาได้หลายครั้งตามความต้องการ งานวิจัยเชิงทบทวนอย่างเป็นระบบพบว่า การเรียนรู้ผ่านวิดีโอสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการพัฒนาความรู้ ทักษะ และทัศนคติของผู้เรียนในสาขาวิชาด้านสุขภาพได้อย่างมีนัยสำคัญ (Morgado et al., 2024; Xiao et al., 2024) อีกทั้งยังช่วยลดข้อจำกัดด้านเวลา สถานที่ และค่าใช้จ่ายในการจัดอบรมแบบดั้งเดิม จึงเหมาะสมสำหรับการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลผู้สูงอายุในชุมชน โดยเฉพาะในพื้นที่ชนบทหรือพื้นที่ห่างไกล

อำเภอพรหมนิคม จังหวัดสกลนคร เป็นพื้นที่ที่มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งมีภาวะพึ่งพิงที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลจากสมาชิกในครอบครัว อย่างไรก็ตาม ผู้ดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่ส่วนใหญ่ยังขาดความรู้และทักษะในการดูแล ผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม ส่งผลให้การดูแลผู้สูงอายุในบางกรณีไม่เป็นไปตามหลักการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องและอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ แม้ว่าจะมีการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพของผู้ดูแลผู้สูงอายุอยู่บ้าง แต่การศึกษาที่ใช้รูปแบบการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านคลิปวิดีโอเพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้ดูแลผู้สูงอายุในระดับชุมชนยังมีจำนวนจำกัด

ดังนั้น การเปรียบเทียบความรู้ของผู้ดูแลผู้สูงอายุก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการสอนโดยการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านคลิปวิดีโอจึงมีความสำคัญ เนื่องจากสามารถให้ข้อมูลเชิงประจักษ์เกี่ยวกับประสิทธิผลของโปรแกรดังกล่าว และสามารถนำผลการศึกษาไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมศักยภาพผู้ดูแลผู้สูงอายุในชุมชน ตลอดจนสนับสนุนการพัฒนานโยบายด้านการดูแลผู้สูงอายุในระดับชุมชนและระดับประเทศต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Objective)

เพื่อเปรียบเทียบความรู้ของผู้ดูแลผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการสอนโดยการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านคลิปวิดีโอ

วิธีการศึกษา (Materials and Methods)

รูปแบบการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental study) โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังการทดลอง (One-group pretest-posttest design) เพื่อเปรียบเทียบความรู้ของผู้ดูแลผู้สูงอายุก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการสอนโดยการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านคลิปปิดิโอ

การวิจัยกึ่งทดลองในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลของโปรแกรมการสอนที่พัฒนาขึ้นต่อระดับความรู้ของผู้ดูแลผู้สูงอายุ โดยทำการวัดความรู้ของผู้ดูแลผู้สูงอายุก่อนการทดลอง (Pretest) และหลังการทดลอง (Posttest) ภายหลังจากที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับโปรแกรมการเรียนรู้ผ่านคลิปปิดิโอ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ผ่านการอบรมหลักสูตรผู้ดูแลผู้สูงอายุจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และปฏิบัติงานที่ดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลพอกน้อย อำเภอยะรัง จังหวัดสงขลา

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ผ่านการอบรมจากกรมอนามัยและปฏิบัติงานในพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพอกน้อย จำนวน 50 คน โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) ตามเกณฑ์การคัดเลือกที่กำหนด ได้แก่

1. เป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ผ่านการอบรมหลักสูตรผู้ดูแลผู้สูงอายุจากกรมอนามัย
2. ปฏิบัติงานดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลพอกน้อย
3. ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยแบบสอบถามจำนวน 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ ระยะเวลาการเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุ การเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำ

หมู่บ้าน การมีโรคประจำตัว การได้รับวัคซีน และพฤติกรรมสุขภาพ จำนวน 15 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ

เป็นแบบทดสอบแบบปรนัยจำนวน 10 ข้อ ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง เช่น การให้อาหารทางสายยาง การดูแลผู้ป่วยที่ใช้ออกซิเจน การป้องกันแผลกดทับ และการดูแลผู้ป่วยที่ใส่สายสวนปัสสาวะ

การให้คะแนนกำหนดให้ ตอบถูก = 1 คะแนน, ตอบผิด = 0 คะแนน

คะแนนรวมมีค่าระหว่าง 0-10 คะแนน ในการแปลผลระดับความรู้ ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การจัดระดับความรู้ตามจำนวนข้อที่ตอบถูก ดังนี้

จำนวนข้อที่ตอบถูก	ระดับความรู้
0-5 คะแนน	ระดับต่ำ
6-7 คะแนน	ระดับปานกลาง
8-10 คะแนน	ระดับสูง

เกณฑ์ดังกล่าวใช้ในการประเมินระดับความรู้ของผู้ดูแลผู้สูงอายุทั้งก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการสอนโดยการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านคลิปปิดิโอ

โปรแกรมการสอนโดยการเรียนรู้ผ่านคลิปปิดิโอ

โปรแกรมการสอนที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นโปรแกรมการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านคลิปปิดิโอ (Video-based learning) ซึ่งพัฒนาขึ้นจากการสำรวจความต้องการการเรียนรู้ของผู้จัดการดูแลผู้สูงอายุ (Care Manager: CM) และผู้ดูแลผู้สูงอายุ (Caregiver: CG) ในพื้นที่ โดยทำการสอบถามประเด็นความรู้และทักษะที่ผู้ดูแลมีความต้องการพัฒนาเพิ่มเติม และนำผลการสำรวจมาจัดลำดับความสำคัญของประเด็นการเรียนรู้

จากผลการสำรวจพบว่าประเด็นที่มีความต้องการพัฒนาความรู้มากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ การให้อาหารทางสายยาง การดูแลผู้ป่วยที่ใช้ออกซิเจน และการดูแลผู้ป่วยที่ใส่สายสวนปัสสาวะ ผู้วิจัยจึงนำประเด็นดังกล่าวมาพัฒนาเป็นสื่อการสอนในรูปแบบคลิปปิดิโอเพื่อใช้ในการทดลองครั้งนี้

โปรแกรมการสอนประกอบด้วยคลิปวิดีโอ จำนวน 3 คลิป ได้แก่

1. การให้อาหารทางสายยาง (Nasogastric tube feeding)
<https://www.youtube.com/watch?v=Fnf5XfUBpLY>
2. การดูแลผู้ป่วยที่ได้รับออกซิเจน
<https://www.youtube.com/watch?v=agGUC9evp4g>
3. การดูแลผู้ป่วยที่ใส่สายสวนปัสสาวะ
<https://www.youtube.com/watch?v=8w-hJ3NKB7k>

ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถรับชมคลิปวิดีโอผ่านอุปกรณ์สื่อสาร เช่น โทรศัพท์มือถือหรือแท็บเล็ต และสามารถรับชมซ้ำได้ตามต้องการ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบสอบถามได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน และปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ โดยมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.0 หลังจากนั้นนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง เพื่อประเมินความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยมีค่า Cronbach's alpha เท่ากับ 0.82

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการในพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพอกน้อย อำเภอ

พรรณานิคม จังหวัดสกลนคร โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยแก่กลุ่มตัวอย่าง และขอความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย
2. ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบประเมินความรู้ของผู้ดูแลผู้สูงอายุก่อนการทดลอง (Pretest)
3. ดำเนินการให้กลุ่มตัวอย่างเรียนรู้ผ่านโปรแกรมการสอนโดยการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านคลิปวิดีโอ
4. หลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมการสอน ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบประเมินความรู้อีกครั้ง (Posttest)

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม Jamovi version 2.6.26.0 โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และใช้สถิติ paired t-test เพื่อเปรียบเทียบระดับความรู้ของผู้ดูแลผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการสอน

จริยธรรมการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ดำเนินการภายใต้หลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับการชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย และสิทธิในการถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลา ข้อมูลที่ได้รับจากการวิจัยจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับและนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น

ผลการวิจัย (Results)

ตารางที่ 1 ลักษณะทั่วไปของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการศึกษา (n = 50)

ตัวแปร	จำนวน (n)	ร้อยละ (%)
เพศหญิง	50	100.0
อายุ (ปี)		
31-40	1	2.0
41-50	16	32.0
50-60	28	56.0
≥60	5	10.0
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	1	2.0
มัธยมศึกษา	39	78.0
ปริญญาตรี	3	6.0

ตัวแปร	จำนวน (n)	ร้อยละ (%)
ปวช./ปวส.	5	10.0
ต่ำกว่าประถมศึกษา	2	4.0
สถานภาพสมรส		
โสด	5	10.0
สมรส	37	74.0
หม้าย	4	8.0
หย่าร้าง	4	8.0
อาชีพหลัก		
เกษตรกร	44	88.0
รับจ้างทั่วไป	4	8.0
ค้าขาย	1	2.0
ข้าราชการ	1	2.0
การเป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)		
เป็น	47	94.0
ไม่เป็น	3	6.0
การมีโรคประจำตัว		
ไม่มี	29	58.0
มี	21	42.0
การได้รับวัคซีนโควิด-19		
ได้รับวัคซีน	49	98.0
ไม่ได้รับวัคซีน	1	2.0
การตรวจสุขภาพประจำปี		
ตรวจสุขภาพ	46	92.0
ไม่ตรวจ	4	8.0
ความตั้งใจดูแลผู้สูงอายุ		
ตั้งใจ 100%	46	92.0
ตั้งใจ 75%	4	8.0

ลักษณะทั่วไปของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการศึกษา จำนวน 50 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 100.0) โดยผู้ดูแลผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 50–60 ปี (ร้อยละ 56.0) รองลงมาคือช่วงอายุ 41–50 ปี (ร้อยละ 32.0) และอายุ 60 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 10.0) โดยมีอายุเฉลี่ย 53.16 ปี (SD = 6.41) ด้านระดับการศึกษา พบว่าส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา (ร้อยละ 78.0) รองลงมาคือระดับประกาศนียบัตรหรือ ปวช./ปวส. (ร้อยละ 10.0) และระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 6.0) ด้านสถานภาพสมรส พบว่าส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส (ร้อยละ 74.0)

รองลงมาคือโสด (ร้อยละ 10.0) หม้าย (ร้อยละ 8.0) และหย่าร้าง (ร้อยละ 8.0)

ด้านอาชีพ พบว่าส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร (ร้อยละ 88.0) รองลงมาคือรับจ้างทั่วไป (ร้อยละ 6.0) นอกจากนี้ พบว่าผู้ดูแลผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) (ร้อยละ 94.0) และส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 58.0) ในด้านพฤติกรรมสุขภาพ พบว่าผู้ดูแลผู้สูงอายุเกือบทั้งหมดได้รับวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 (ร้อยละ 98.0) และส่วนใหญ่เคยเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี (ร้อยละ 92.0) เมื่อพิจารณาความตั้งใจในการดูแลผู้สูงอายุ

พบว่าผู้ดูแลผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความตั้งใจดูแลผู้สูงอายุในระดับสูง โดยร้อยละ 92.0 ระบุว่ามีความตั้งใจดูแลผู้สูงอายุในระดับร้อยละ 100 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 2 แสดงระดับความรู้ก่อนและหลังการให้โปรแกรมการเรียนรู้เพื่อเพิ่มความมั่นใจ (n=50)

ข้อคำถามความรู้	ก่อนการทดลอง ตอบถูก (%)	ระดับความรู้	หลังการทดลอง ตอบถูก (%)	ระดับความรู้
1. ท่าที่เหมาะสมในการให้อาหารทางสายยาง	32	ต่ำ	36	ปานกลาง
2. การทำความสะอาดจุกให้อาหารทางสายยาง	24	ต่ำ	86	สูง
3. การเปลี่ยนพลาสติกยัดสายให้อาหาร	42	ปานกลาง	96	สูง
4. การดูแลถึงออกซิเจน	12	ต่ำ	12	ต่ำ
5. ปริมาณน้ำกลั่นสำหรับเพิ่มความชื้น	36	ปานกลาง	94	สูง
6. ปริมาณออกซิเจนตามคำแนะนำแพทย์	28	ต่ำ	84	สูง
7. การป้องกันแผลกดทับบริเวณร่องใบหู	32	ต่ำ	98	สูง
8. ตำแหน่งของถุงปัสสาวะ	78	สูง	62	ปานกลาง
9. ความถี่ในการเทปัสสาวะจากถุงเก็บปัสสาวะ	14	ต่ำ	98	สูง
10. การทำความสะอาดจุกก่อนเทปัสสาวะ	54	ปานกลาง	100	สูง

ผลการเปรียบเทียบระดับความรู้ของผู้ดูแลผู้สูงอายุก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านคลิปปิดิโอ พบว่าโดยภาพรวมระดับความรู้ของผู้ดูแลผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นหลังการทดลองในหลายประเด็นสำคัญ ก่อนการทดลอง ผู้ดูแลผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีระดับความรู้ในระดับต่ำถึงปานกลาง โดยเฉพาะในประเด็นเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยที่ใส่สายให้อาหารทางสายยาง การดูแลระบบออกซิเจน และการดูแลผู้ป่วยที่ใส่สายสวนปัสสาวะ ซึ่งมีสัดส่วนการตอบถูกอยู่ระหว่างร้อยละ 12-42 ในหลายข้อคำถาม อย่างไรก็ตาม ในประเด็นเกี่ยวกับตำแหน่งของถุงปัสสาวะที่ต้องอยู่ต่ำกว่ากระเพาะปัสสาวะ ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีความรู้ในระดับสูง โดยมีสัดส่วนการตอบถูกร้อยละ 78

ภายหลังการได้รับโปรแกรมการเรียนรู้ผ่านคลิปปิดิโอ พบว่าระดับความรู้ของผู้ดูแลผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนในหลายประเด็น โดยเฉพาะการดูแลสายให้อาหารทางสายยาง การดูแลผู้ป่วยที่ใช้ออกซิเจน และการดูแลผู้ป่วยที่ใส่สายสวนปัสสาวะ ซึ่งมีสัดส่วนการตอบถูกเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 84-100 ในหลายข้อคำถาม เช่น การทำความสะอาดจุกให้อาหารทางสายยาง (ร้อยละ 86) การเปลี่ยนพลาสติกยัดสายให้อาหาร (ร้อยละ 96) การป้องกันแผลกดทับบริเวณร่องใบหู (ร้อยละ 98) และการทำความสะอาดจุกก่อนเทปัสสาวะ (ร้อยละ 100)

อย่างไรก็ตาม พบว่าบางประเด็นยังคงมีระดับความรู้ในระดับต่ำ เช่น ความรู้เกี่ยวกับการดูแลถึงออกซิเจน ซึ่งมีสัดส่วนการตอบถูกเพียงร้อยละ 12 ทั้ง

ก่อนและหลังการทดลอง นอกจากนี้ ในประเด็นตำแหน่งของถุงปัสสาวะ พบว่าสัดส่วนการตอบถูกต้องลดลงจากร้อย

ละ 78 เหลือร้อยละ 62 ภายหลังการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนความรู้ก่อนและหลังการได้รับชุดความรู้ ด้วย paired t-test (n=50)

กลุ่ม	Mean	SD.	t	Mean difference	p-value	95%CI
ก่อนการทดลอง	3.52	1.36	-18.6	-4.14	<.001	-4.59, -3.69
หลังการทดลอง	7.66	0.77				

ผลการเปรียบเทียบคะแนนความรู้ของผู้ดูแลผู้สูงอายุก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านคลิปวิดีโอ พบว่าหลังการทดลอง ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีคะแนนความรู้เฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.52 คะแนน (SD = 1.36) และหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 7.66 คะแนน (SD = 0.77)

อภิปรายผลการวิจัย (Discussion)

ผลการศึกษาพบว่าผู้ดูแลผู้สูงอายุมีคะแนนความรู้หลังได้รับโปรแกรมการสอนสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) โดยคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 3.52 เป็น 7.66 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 117.6 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านคลิปวิดีโอมีประสิทธิภาพสูงในการพัฒนาความรู้ของผู้ดูแลผู้สูงอายุในบริบทชุมชน ผลดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของ Morgado et al. (2024) ที่พบว่าการเรียนรู้ผ่านสื่อวิดีโอมีประสิทธิภาพในการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพของผู้เรียน และสอดคล้องกับการศึกษาของ Xiao et al. (2024) ที่พบว่าการเรียนรู้ผ่านวิดีโอช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจและจดจำเนื้อหาได้ดีกว่าการเรียนรู้แบบบรรยายในชั้นเรียนตามแบบดั้งเดิม ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากคุณลักษณะของสื่อวิดีโอที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ตามความเร็วของตนเอง ทบทวนเนื้อหาได้ซ้ำหลายครั้ง และเลือกเวลาเรียนรู้ได้อย่างยืดหยุ่นตามความสะดวก (Lin & Yu, 2024) นอกจากนี้ วิดีโอยังช่วยให้ผู้เรียนมองเห็นการสาธิตการปฏิบัติจริง ซึ่งช่วยเสริมความเข้าใจในเชิงทฤษฎีและการนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (He et al., 2025; Voutilainen et al., 2017)

ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ผู้ดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพอกน้อยมีคะแนน

ความรู้เฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ (3.52 คะแนน) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Mongkon-inn et al. (2024) ที่พบว่าผู้ดูแลผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุอยู่ในระดับต่ำ และสอดคล้องกับการศึกษาของ Chen et al. (2024) ที่ยืนยันว่าผู้ดูแลผู้สูงอายุมีความต้องการได้รับการศึกษาและการฝึกอบรมเฉพาะทางอย่างเร่งด่วน ประเด็นนี้มีความสำคัญต่อสาธารณสุขเนื่องจากผู้ดูแลที่มีความรู้เพียงพอสามารถให้การดูแลที่มีคุณภาพ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน ป้องกันการบาดเจ็บ การหกล้ม และการเกิดแผลกดทับในผู้สูงอายุได้ (Sari et al., 2025) รวมถึงลดการพึ่งพาบริการทางการแพทย์ที่ไม่จำเป็น อันส่งผลให้ลดภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพโดยรวมของครอบครัวและระบบสาธารณสุข (Hailu et al., 2024)

ผลการศึกษาครั้งนี้ยังสนับสนุนแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-Directed Learning Theory) ของ Knowles ที่ระบุว่าผู้เรียนซึ่งมีอิสระในการกำหนดทิศทางการเรียนรู้ของตนเองจะมีแรงจูงใจสูงกว่าและสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าการเรียนรู้แบบถูกกำหนดจากภายนอก โดยการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านคลิปวิดีโอช่วยให้ผู้ดูแลสามารถกำหนดเป้าหมายและรับผิดชอบต่อการกระบวนการเรียนรู้ของตนเองได้ (Lin & Yu, 2024) นอกจากนี้ รูปแบบการเรียนรู้ดังกล่าวยังส่งเสริมการพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการแก้ปัญหา และทักษะการสื่อสาร ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุ (Xiao et al., 2024) สอดคล้องกับการศึกษาของ Edward et al. (2022) ที่พบว่าผู้เรียนที่ผ่านการเรียนรู้ด้วยตนเองสามารถถ่ายโอนและประยุกต์ใช้ความรู้สู่การปฏิบัติงานจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าการเรียนรู้แบบรับฟังเพียงอย่างเดียว

การใช้สื่อวิดีโอในการพัฒนาความรู้ผู้ดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพอกน้อยมีความเหมาะสมอย่างยิ่งในหลายมิติ ทั้งในด้านการสาธิตทักษะการดูแลที่มองเห็นได้ชัดเจน ความยืดหยุ่นในการเข้าถึง และความคุ้มค่าในเชิงทรัพยากร (He et al., 2025) โดยเฉพาะในพื้นที่ห่างไกลซึ่งมีข้อจำกัดด้านบุคลากรและงบประมาณในการจัดอบรม การใช้วิดีโอสามารถลดต้นทุนการจัดการฝึกอบรมได้อย่างมีนัยสำคัญ ขณะที่ยังคงประสิทธิผลในระดับสูง (Voutilainen et al., 2017; McGee et al., 2024) ปัจจัยสำคัญที่อธิบายประสิทธิผลของโปรแกรมในการศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วยสามกลไกหลัก ได้แก่ ความเหมาะสมของเนื้อหาที่ออกแบบให้สอดคล้องกับบริบทและความต้องการของผู้ดูแลในพื้นที่ ความยืดหยุ่นของวิธีการเรียนรู้ที่ช่วยเสริมแรงจูงใจภายใน และคุณสมบัติของสื่อวิดีโอที่ช่วยให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทฤษฎีสู่การปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม

การศึกษานี้จะมุ่งเน้นการวัดความรู้เป็นหลัก แต่ผลที่ได้สะท้อนให้เห็นว่าการเพิ่มขึ้นของความรู้เป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาสมรรถนะการดูแลผู้สูงอายุในภาพรวม สอดคล้องกับการศึกษาของ Catalão et al. (2024) ที่ระบุว่าความรู้เป็นหนึ่งในองค์ประกอบหลักของสมรรถนะผู้ดูแลผู้สูงอายุ และการศึกษาของ Deepradit et al. (2023) ที่พบว่าผู้ดูแลซึ่งมีความรู้สูงกว่าสามารถให้การดูแลที่มีคุณภาพสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ Tuncer et al. (2024) ยังพบว่าการเพิ่มขึ้นของความรู้ในกลุ่มผู้ดูแลมีความสัมพันธ์กับการลดลงของอุบัติการณ์แผลกดทับและการบาดเจ็บในผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ

อย่างไรก็ตาม การศึกษานี้มีข้อจำกัดที่ควรนำมาพิจารณาในการตีความผล ประการแรก การวิจัยใช้รูปแบบการศึกษาเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง (One-Group Pretest-Posttest Design) โดยไม่มีกลุ่มควบคุม ซึ่งอาจเกิดอคติจากตัวแปรกวนที่ไม่ได้ควบคุม ประการที่สอง การศึกษาดำเนินการเฉพาะในพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพอกน้อย อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร ซึ่งอาจจำกัดความสามารถในการอ้างอิงผลไปยังบริบทพื้นที่อื่น และประการที่สาม การศึกษาวัดเฉพาะตัวแปรด้านความรู้ โดยยังไม่ได้วัดสมรรถนะในการดูแลโดยตรง ทักษะปฏิบัติ หรือผลลัพธ์ด้าน

สุขภาพของผู้สูงอายุ ดังนั้น การวิจัยในอนาคตควรพิจารณาใช้รูปแบบการวิจัยแบบ Randomized Controlled Trial (RCT) ขยายพื้นที่การศึกษาไปยังหลายแห่ง และวัดผลลัพธ์หลายมิติ ทั้งสมรรถนะในการดูแล ทักษะปฏิบัติ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และความพึงพอใจของผู้รับการดูแล เพื่อให้ได้ภาพรวมที่ครอบคลุมและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

สรุป (Conclusion)

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบระดับความรู้ของผู้ดูแลผู้สูงอายุก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการสอนโดยการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านคลิปวิดีโอ ผลการศึกษาพบว่าผู้ดูแลผู้สูงอายุมีคะแนนความรู้หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) โดยคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 3.52 เป็น 7.66 คะแนน สะท้อนให้เห็นว่าโปรแกรมการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านสื่อวิดีโอสามารถพัฒนาความรู้ของผู้ดูแลผู้สูงอายุเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการศึกษาข้างชี้ให้เห็นว่าสื่อการเรียนรู้ผ่านคลิปวิดีโอเป็นเครื่องมือที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลผู้สูงอายุในระดับชุมชน เนื่องจากสามารถถ่ายทอดความรู้และทักษะการดูแลผู้สูงอายุได้อย่างชัดเจน เข้าใจง่าย และสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองตามความสะดวกของผู้เรียน นอกจากนี้ การออกแบบเนื้อหาที่สอดคล้องกับบริบทและความต้องการของผู้ดูแลในพื้นที่ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมประสิทธิผลของโปรแกรมการสอนดังกล่าว

ดังนั้น การใช้โปรแกรมการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านคลิปวิดีโอจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่มีศักยภาพในการพัฒนาความรู้ของผู้ดูแลผู้สูงอายุในชุมชน ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมศักยภาพผู้ดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น ๆ ต่อไป

ข้อเสนอแนะ (Recommendation)

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1) การศึกษานี้ยืนยันว่าโปรแกรมการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านคลิปวิดีโอช่วยเพิ่มระดับความรู้ได้อย่างมีนัยสำคัญ อย่างไรก็ตาม เพื่อให้เกิดสมรรถนะอย่างแท้จริง หน่วยงานสาธารณสุขหรือโรงพยาบาล

ส่งเสริมสุขภาพตำบลควรนำคลิปวิดีโอนี้ไปใช้เป็นสื่อพื้นฐานในการเพิ่มความรู้ โดยต้องจัดให้มีการฝึกทักษะปฏิบัติร่วมกับอุปกรณ์จริงภายใต้การกำกับดูแลของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อเปลี่ยนจากความรู้ไปสู่ทักษะการดูแลที่ถูกต้อง

2) ควรส่งเสริมให้ผู้ดูแลเข้าถึงคลิปวิดีโอผ่านแพลตฟอร์มที่ใช้งานง่าย เพื่อให้สามารถทบทวนเนื้อหาซ้ำได้ตามความต้องการ ซึ่งจะช่วยสร้างความมั่นใจก่อนการลงมือปฏิบัติจริงกับผู้สูงอายุ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมที่มุ่งเน้นการวัดผลในระดับทักษะ (Skill) หรือการปฏิบัติงานจริงของผู้ดูแล เพื่อประเมินว่าความรู้ที่เพิ่มขึ้นส่งผลต่อสมรรถนะในการดูแลและการลดภาวะแทรกซ้อนในผู้สูงอายุได้จริงหรือไม่

2) ควรใช้รูปแบบการวิจัยที่มีกลุ่มควบคุม เช่น การวิจัยเชิงทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (Randomized Controlled Trial: RCT) เพื่อลดอคติจากตัวแปรกวนและเพิ่มความน่าเชื่อถือของหลักฐานเชิงประจักษ์

3) ควรขยายพื้นที่การศึกษาไปยังบริบทที่หลากหลายมากขึ้นในระดับจังหวัด และควรมีการติดตามผลในระยะยาว (Follow-up) เพื่อประเมินความคงทนของความรู้และพฤติกรรมการดูแลอย่างต่อเนื่อง

กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgements)

ผู้วิจัยขอขอบคุณโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพอกน้อย อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการดำเนินการวิจัย และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งขอขอบคุณผู้จัดการดูแลผู้สูงอายุ (Care Manager) และผู้ดูแลผู้สูงอายุ (Caregiver) ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัยและให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาค้นคว้าเป็นอย่างดี

นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญที่ให้คำแนะนำในการพัฒนาเครื่องมือวิจัยและโปรแกรมการสอน รวมทั้งผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้การสนับสนุนและช่วยเหลือในการดำเนินการวิจัยจนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง (ภาษาอังกฤษ)

- Catalão, M. J., Arco, H., Carrajola, N., Almeida, M. L., Neves, H., & Tavares, J. (2024). Core Competencies for Gerontogeriatric Nursing: A Validation Study. *Geriatrics*, 9(3), 73. <https://doi.org/10.3390/geriatrics9030073>
- Chen, Q., Zhang, H., Yuan, S., Liu, W., & Lyu, T. (2024). Perceived Training Needs of the Informal Caregivers of Older Adults: A Cross-Sectional Study. *Healthcare*, 12(23), 2369. <https://doi.org/10.3390/healthcare12232369>
- Deepadit, S., Powwattana, A., Lagampan, S., & Thiangtham, W. (2023). Effectiveness of a family-based program for post-stroke patients and families: A cluster randomized controlled trial. *International journal of nursing sciences*, 10(4), 446–455. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2023.09.020>
- Edward, A., Kagaruki, G. B., Manase, F., Appel, L. J., & Matsushita, K. (2022). Effectiveness of instructional videos for enhancing healthcare provider competencies for hypertension management - a pre-post study in primary healthcare settings, Tanzania. *BMC health services research*, 22(1), 721. <https://doi.org/10.1186/s12913-022-08064-5>
- Hailu, G. N., Abdelkader, M., Asfaw, F., & Meles, H. A. (2024). Exploring the knowledge and skills for effective family caregiving in elderly home care: a qualitative study. *BMC geriatrics*, 24(1), 342.
- He, Y., Yi, J., Zhu, R., Zhang, J., Guo, Y., Yang, Z., Xu, Y., Wang, S., Xiong, X., & Guo, L. (2025). Video teach-back training method for family caregivers in stroke continuous rehabilitation: A randomized controlled trial. *Geriatric nursing*, 64, 103385. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2025.103385>
- Lin, Y., & Yu, Z. (2024). A meta-analysis evaluating the effectiveness of instructional video technologies. *Technology, Knowledge and Learning*, 29(4), 2081-2115.

- McGee, R. G., Wark, S., Mwangi, F., Drovandi, A., Alele, F., Malau-Aduli, B. S., & ACHIEVE Collaboration (2024). Digital learning of clinical skills and its impact on medical students' academic performance: a systematic review. *BMC medical education*, 24(1), 1477. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-06471-2>
- Mongkon-inn, A., Srisutthikamol, N., & Doungmungskorn, A. (2024). Effectiveness of the Competency Development Program for Caregivers of Dependent Elderly People (Homebound) at Mittraphap Medical Center, Khon Kaen Province. *Journal of Medicine and Health System Management of Khon Kaen Hospital*, 2(4). 1-15.
- Moreira, A. C. A., Silva, M. J. D., Darder, J. J. T., Coutinho, J. F. V., Vasconcelos, M. I. O., & Marques, M. B. (2018). Effectiveness of an educational intervention on knowledge-attitude-practice of older adults' caregivers. *Revista brasileira de enfermagem*, 71(3), 1055–1062. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0100>
- Morgado, M., Botelho, J., Machado, V., Mendes, J. J., Adesope, O., & Proença, L. (2024). Video-based approaches in health education: a systematic review and meta-analysis. *Scientific reports*, 14(1), 23651. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-73671-7>
- National Statistical Office. (2021). Statistics of the elderly population in Thailand. Retrieved March 15, 2026, from <https://www.nso.go.th>
- Phongtankuel, V., Moxley, J., Reid, M. C., Adelman, R. D., & Czaja, S. J. (2023). The relationship of caregiver self-efficacy to caregiver outcomes: a correlation and mediation analysis. *Aging & mental health*, 27(7), 1322–1328. <https://doi.org/10.1080/13607863.2022.2118666>
- Sari, S. P., Everink, I. H. J., Lohrmann, C., Amir, Y., Sari, E. A., Halfens, R. J. G., & Schols, J. M. G. A. (2025). Knowledge, attitude and practice of family caregivers on pressure injury prevention for community-dwelling older adults: a cross-sectional study in an Indonesia City. *BMC nursing*, 24(1), 24. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02662-w>
- Tuncer, Ö., Yılmaz, M. B., & Mert, A. (2024). Effectiveness of a Training Program for the Prevention of Pressure Ulcers on Caregivers of Elderly Patients. *Risk management and healthcare policy*, 17, 2717–2728. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S481204>
- Voutilainen, A., Saaranen, T., & Sormunen, M. (2017). Conventional vs. e-learning in nursing education: A systematic review and meta-analysis. *Nurse education today*, 50, 97–103. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.12.020>
- Xiao, X., Wong, R. M., & Yang, W. (2024). Effectiveness of video-based health promotion: A systematic review and meta-analysis. *Patient education and counseling*, 119, 108095. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2023.108095>

