**สารบัญตาราง**

**ตารางที่ หน้า**

1 ตารางสังเคราะห์วรรณกรรม 131

2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างแยกรายอำเภอ 143

3 จำนวน ร้อยละ คุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง 161

4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเบ้ 165

5 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน 166

6 สัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรอิสระ 167

7 สัมประสิทธิ์การตัดสินใจ 168

8 ดัชนีความสอดคล้องกลมกลืนของตัวแปรตั้งต้น 170

9 สัมประสิทธิ์อิทธิพลระหว่างตัวแปรสาเหตุกับตัวแปรผลลัพธ์ 172

10 ทิศทางการร่างโปรแกรมการจัดการตนเอง 178

11 ระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ 184

12 ผลการประเมินกลุ่มทดลอง 199

13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเบ้ ความโด่ง 202

14 ผลการทดสอบสมมติฐาน 203

15 ผลการทดสอบสมมติฐานทดสอบ Univariate test 204

16 ประเมินผลลัพธ์สมรรถภาพทางกาย 205

17 206