

สารบัญภาพประกอบ

ภาพที่	หน้า
1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย	9
2.1 ระดับความเหนื่อยของการออกกำลังกาย	35
4.1 แสดงค่าเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรม การดูแลตนเอง ก่อนการทดลอง 3 วันหลังการทดลอง และ 1 เดือน หลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง	85
4.2 แสดงค่าเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรม การดูแลตนเองก่อนการทดลอง และ 1 เดือนหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุม	85
4.3 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติ พฤติกรรมการดูแลตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง	86
4.4 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลตนเองของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง	86
4.5 แสดงการเปรียบเทียบระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้าของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง	87