

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของตำรวจจราจรในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร พฤติกรรมการดื่มสุรา พฤติกรรมการสูบบุหรี่ พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการจัดการความเครียด การใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล และพฤติกรรมการใช้ระบบบริการสุขภาพ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นซึ่งผู้วิจัยส่งแบบสอบถามให้กับตำรวจจราจรจำนวน 450 นาย และได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาจำนวน 414 ฉบับ กลับคืนมาคิดเป็นร้อยละ 96.67 เปอร์เซนต์ แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า

1. ตำรวจจราจรที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ในด้านการรับประทานอาหาร เช่น การดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ใน 1 วัน ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบ 5 หมู่ ส่วนในด้านการออกกำลังกายพบว่าการออกกำลังกายทุกครั้งที่มีโอกาส ออกกำลังกายอย่างน้อย 2 วัน ต่อ สัปดาห์ และหลังจากออกกำลังกายแล้วจะนั่งพักก่อนไปอาบน้ำ

2. ตำรวจจราจรที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ในด้านการจัดการกับความเครียด โดยพบว่าอยากจะทำร้ายผู้อื่นเมื่อมีความเครียด ($\bar{x} = 3.55$) มีความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวังเมื่อเกิดความเครียด ($\bar{x} = 3.45$) และไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้เมื่อเกิดความเครียด ($\bar{x} = 2.44$)

The purposes of this research were to study health behaviors of the traffic policemen in Bangkok Metropolis in term of food consumption, alcohol consumption, smoking, exercising, stress management, personal health protective devices and personal use of health services.

The constructed questionnaires were sent to 450 traffic policemen and 414 questionnaires were returned which was accounted for 96.6 percent. The obtained data were then analyzed in term of percentages, means and standard deviations.

The results revealed the followings:

1. Traffic policemen had appropriate eating behaviors such as : drinking clean water at least 6-8 glasses a day; having 3 meals a day; washing hands before meal; having 5 food groups a day. It was also found that they had exercised at least twice a day and resting for a while before taking a bath.

2. Traffic policemen had inappropriate stress management behaviors such as desire to hurt the others ($\bar{x} = 3.55$); desperation ($\bar{x} = 3.45$); stress management incompetence ($\bar{x} = 2.44$).