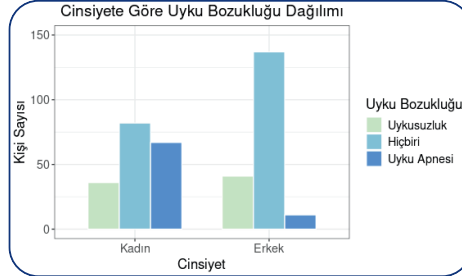
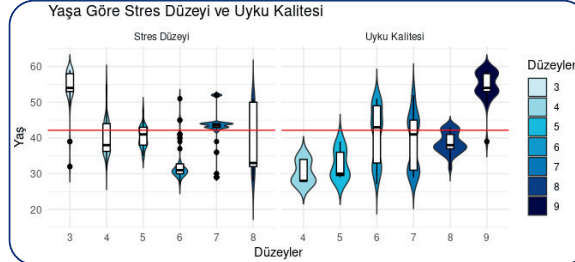


UYKU BOZUKLUKLARI VE YAŞAM TARZI

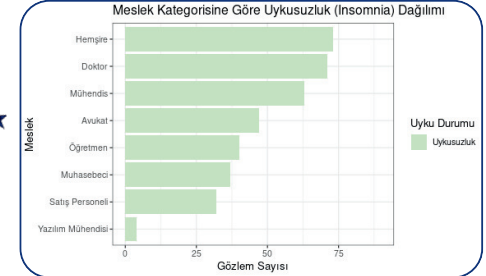
Uyku bozuklukları ve yaşam tarzı arasındaki ilişki, günümüzde giderek artan bir ilgi konusu haline gelmiştir. Özellikle modern yaşamın getirdiği stres, düzensiz çalışma saatleri, teknoloji kullanımı ve hareketsiz yaşam tarzı gibi faktörler, uyku düzeni üzerinde önemli etkilere sahip olabilir. Kaggle platformunda paylaşılan veri seti, çevrim içi olarak gerçekleştirilen bir çalışmanın sonuçlarını içermektedir. Toplamda 374 gözlem ve 14 değişken bulunmaktadır. Bu tür çalışmalar, uyku bozuklukları ile mücadele ve genel sağlık iyileştirme stratejileri geliştirmek için önemli veriler sağlayabilir.



Her iki cinsiyette de "Hiçbiri" kategorisinin diğer uyku bozukluklarına göre daha yüksek olduğu görülebilir. Erkeklerde uyku bozukluğu "Hiçbiri" kategorisine baktığımızda kadınlara göre daha fazla olduğunu görmekteyiz. Kadınlarda uyku apnesinin görülme oranı erkeklerle göre daha yüksektir.



Uykusuzluk çeken bireylerin uyku kalitesi 6 değerine doğru yaklaşırken ve sonrasında yoğunlaşırken, uyku apnesi olanların uyku kalitesi daha düşük yoğunlukta ve daha geniş bir aralığa yayılmış durumda. Bu, uykusuzluk yaşayanların belirli bir uyku kalitesi aralığında daha yoğunlaştığını, uyku apnesi olanların ise geniş bir dağılımla uyku kalitesi yoğunluğunun daha düşük seviyelerde olduğunu gösterir. Uykusuzluk çeken bireylerin uyku süresi genellikle daha kısa sürelerde yoğunlaşırken, uyku apnesi olanların uyku süresi daha geniş bir aralığa yayılmış ve daha uzun sürelerde yoğunlaşmış durumda. Bu, uykusuzluk yaşayan bireylerin uyku sürelerinin daha kısayken, uyku apnesi olanların daha geniş ve uzun sürelerde uyuyabildiklerini gösterir. Uykusuzluk çeken bireylerin stres seviyeleri, uyku apnesi olan bireylere göre belirli bir aralıkta yoğunlaşmış durumda. Uyku Apnesi olan bireylerin stres seviyeleri ise daha düşük yoğunlukta ve azda olsa belirli bir aralıkta yoğunlaşmış durumda. Bu, uykusuzluk yaşayan bireylerin genellikle daha yüksek stres seviyelerine sahip olduğunu, uyku apnesi olanların ise daha düşük stres seviyelerinde yoğunlaştığını gösterir.



Hemşire ve doktor meslek gruplarının diğerlerine göre daha yüksek uykusuzluğa sahip olduğu görülmektedir. Buna göre bu mesleklerin stresli veya yoğun çalışma koşullarına sahip olduğunu söyleyebiliriz. Yazılım mühendisliği gibi meslek gruplarında uykusuzluk vakalarının daha düşük olduğu gözlemlenmektedir. Daha düzenli çalışma saatlerine ve daha az stresli bir iş ortamına sahip olduğuna düşünebiliriz.

Genç yaş gruplarında (40 yaşın altında), yüksek stres seviyeleri (7-8) daha yaygındır. Bu bireyler genellikle düşük veya orta uyku kalitesi seviyelerine sahiptirler. Daha yaşlı bireyler (40 yaşın üzerinde), düşük stres seviyelerine (3-4) ve yüksek uyku kalitesine (8-9) sahip olma eğilimindedirler. Bu bireylerin stres seviyeleri genellikle düşüktür ve uyku kaliteleri yüksektir. Özellikle, genç bireylerin daha yüksek stres seviyelerine sahip olduğu ve yaşlı bireylerin daha iyi uyku kalitesine sahip olduğu gözlemlenebilir.

