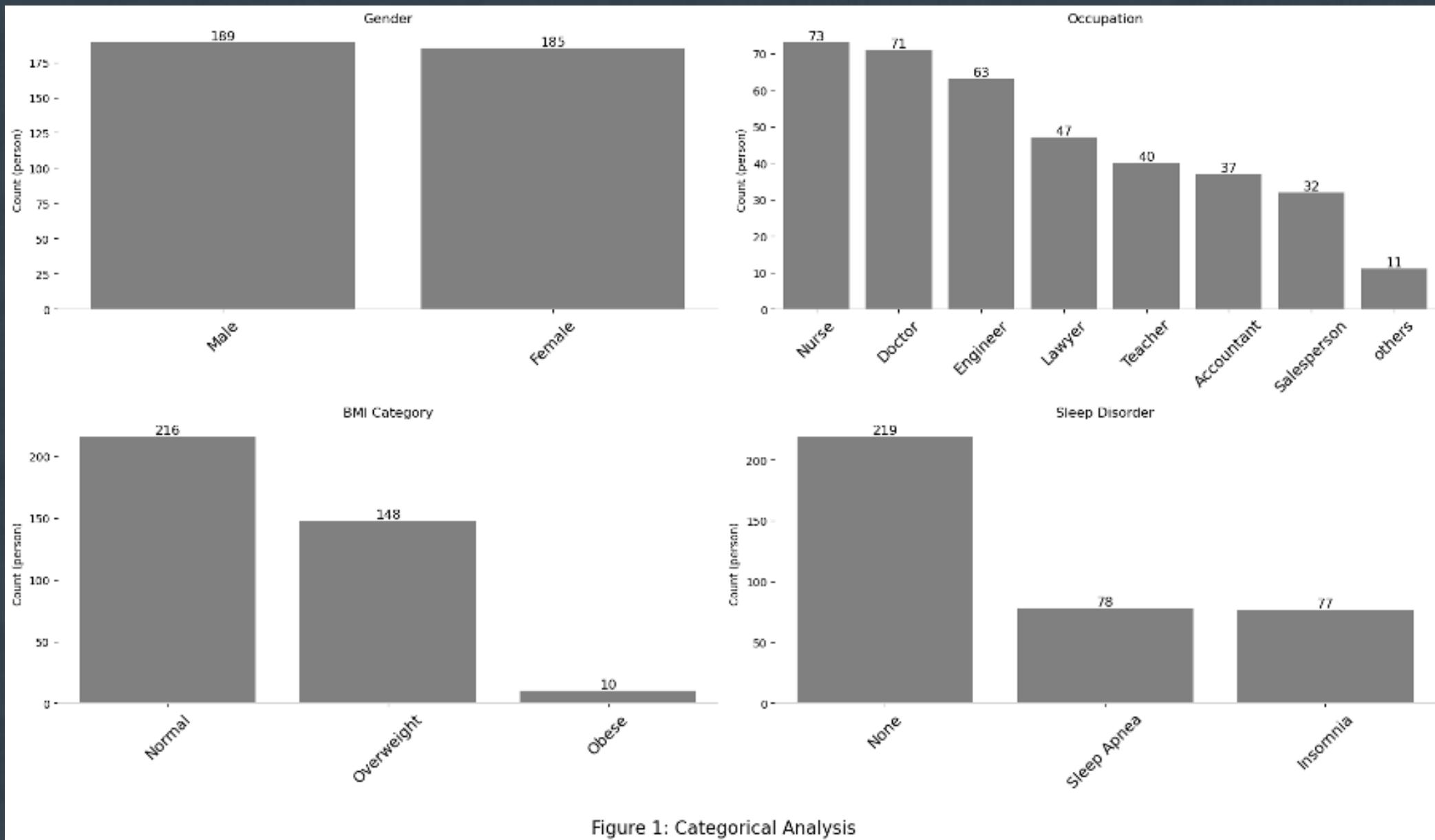


DADS 5001 MINI PROJECT
SLEEP HEALTH AND LIFESTYLE
ANALYTIC

6520422022

PAKAWAT RASSASIN

CATEGORICAL



Result

- ข้อมูลเพศแสดงการกระจายที่สม่ำเสมอและอาจมีผลต่อการนอนหลับของบุคคล
- ข้อมูลอาชีพแสดงให้เห็นว่ามีหลายชนชั้นและอาจมีบางอาชีพที่ไม่มีตัวแทนเพียงพอที่จะสรุปได้
- ข้อมูลหมวดหมู่ค่าดัชนีมวลกายแสดงให้เห็นว่ามีการกระจายที่สมดุลระหว่างหมวดหมู่ที่มีน้ำหนักเกินและปกติ
- ข้อมูลความผิดปกติของการนอนหลับแสดงให้เห็นว่าการกระจายจะแบ่งเก่า ๆ กันระหว่างบุคคลที่มีและไม่มีความผิดปกติของการนอนหลับ

NUMERICAL RESULT

- อายุมีการกระจายตัวคล้ายกับการแจกแจงปกติและไม่มีค่ากึ่งผิดปกติ
- ระยะเวลาการนอนแสดงการกระจายตัวแบบเส้นตรง
- คุณภาพการนอนแสดงการกระจายตัวค่อนข้างเรียวตามแบบเอ็งกซ์โพเนนเชียลและเอียงไปทางค่าสูง

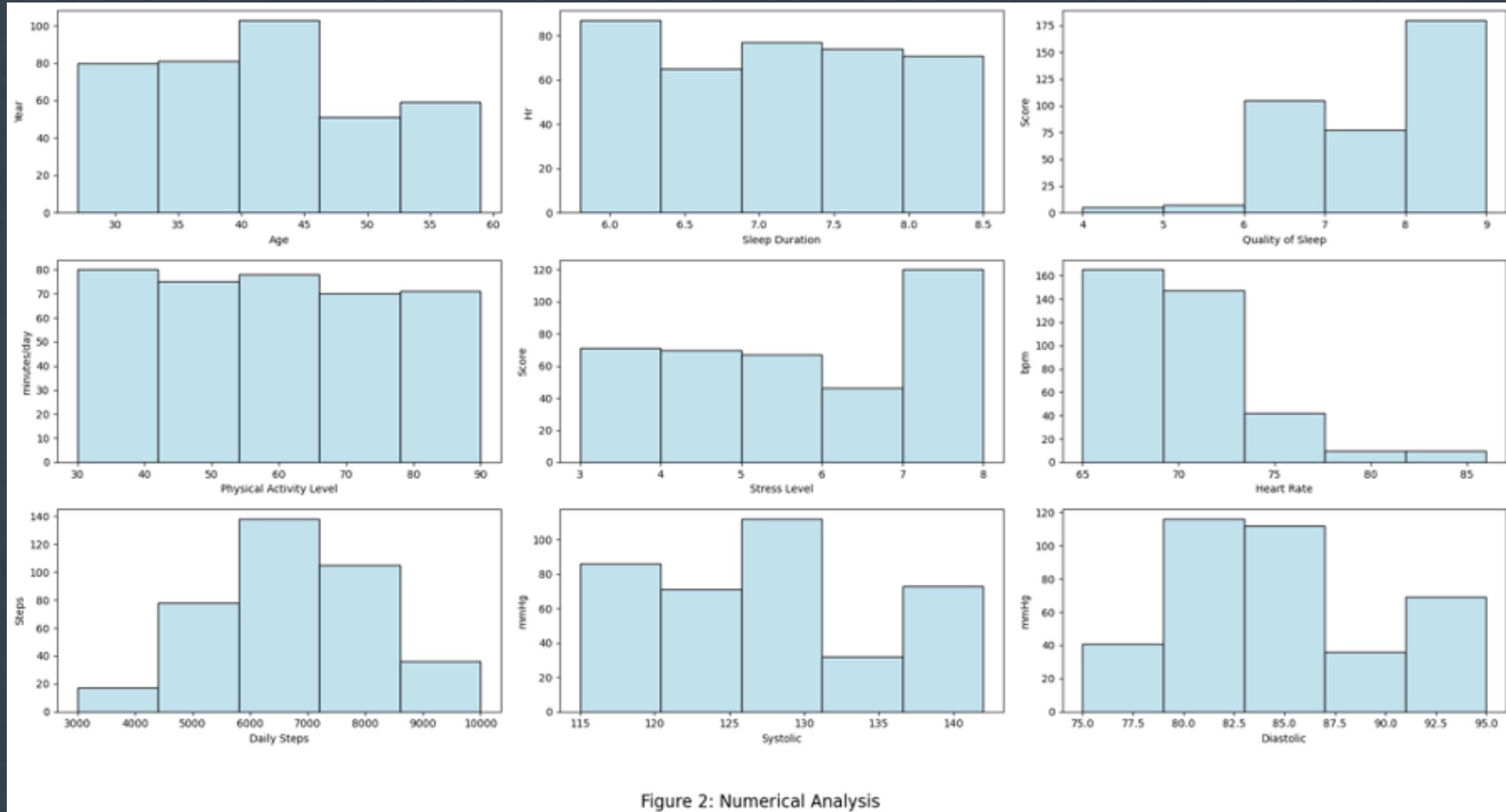
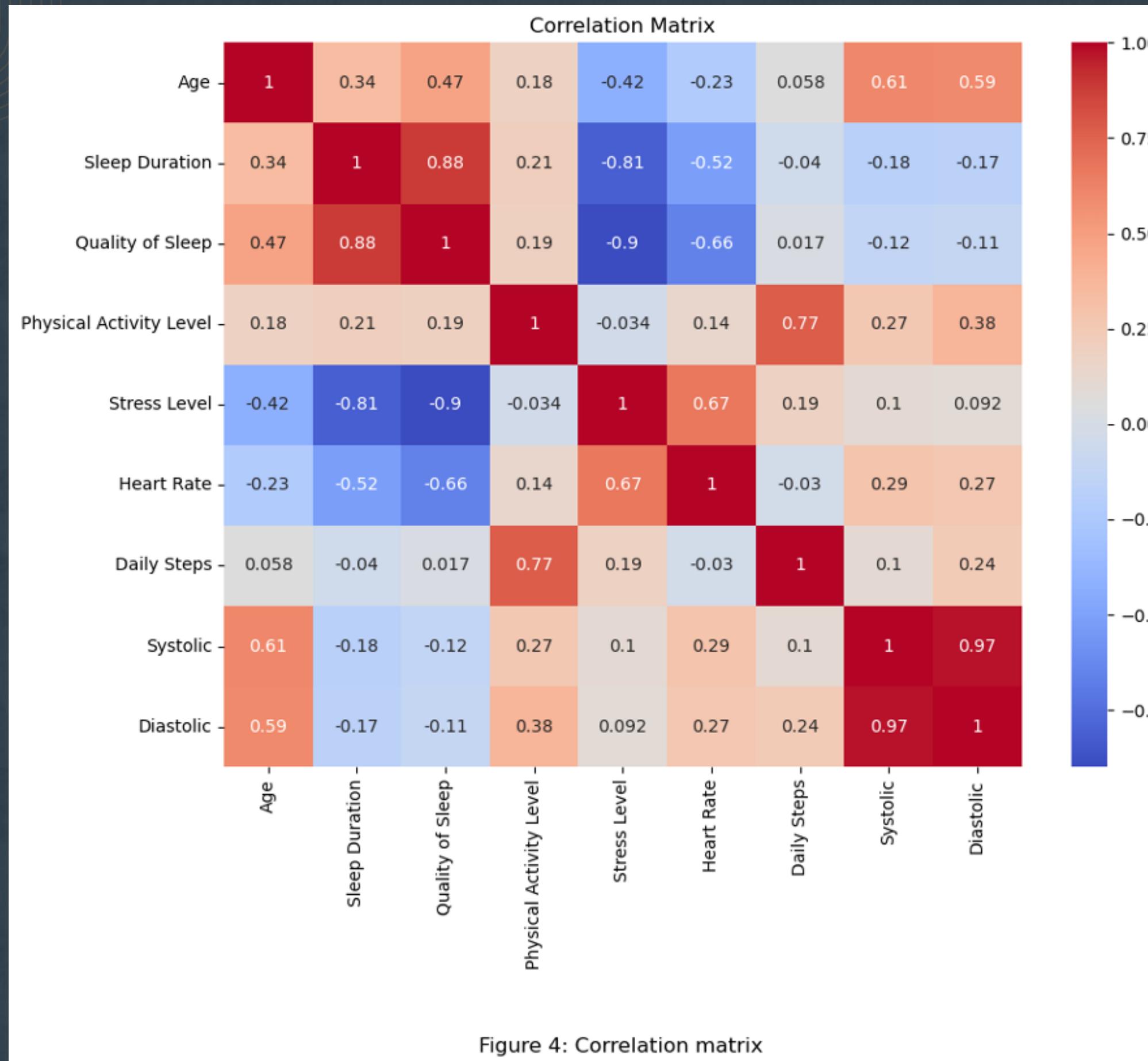


Figure 2: Numerical Analysis

CORRELATION MATRIX



Result

- ใน FIGURE 4 ให้ข้อมูลเชิงลึกที่น่าสนใจ คือ STRESS LEVEL และ SLEEP DURATION มีความสัมพันธ์กันอย่างมาก เช่นเดียวกับ STRESS LEVEL และ QUALITY OF SLEEPรวมถึงความสัมพันธ์ระหว่าง SLEEP DURATION และ QUALITY OF SLEEP



SLEEP DURATION

สรุปได้ว่า Sleep Duration มีผลต่อ Quality of Sleep และ Stress Level โดยเมื่ออายุนับนาไปขึ้นจะเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้คุณภาพการนอนหลับดีขึ้นและระดับความเครียลดีลง

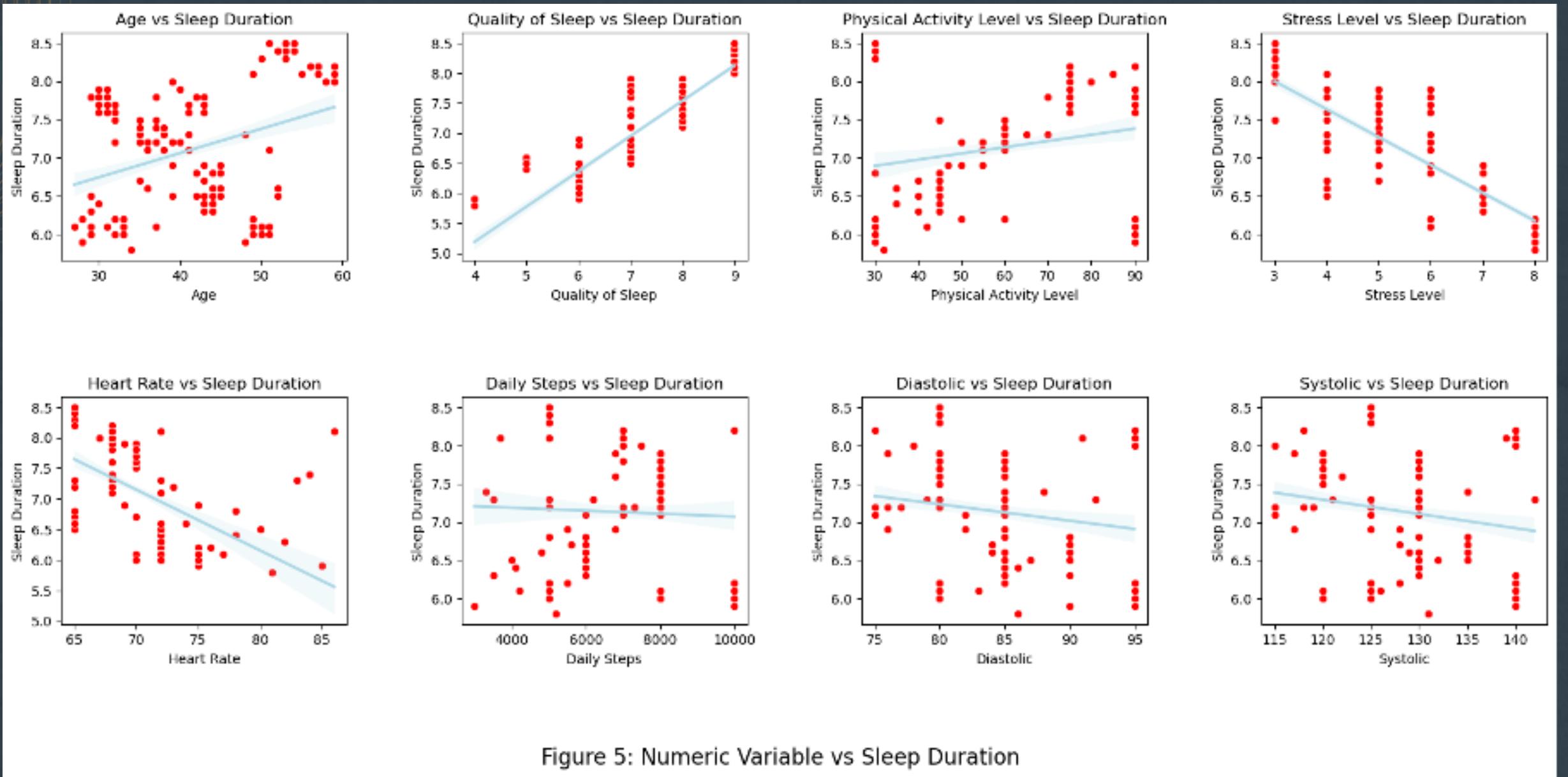


Figure 5: Numeric Variable vs Sleep Duration

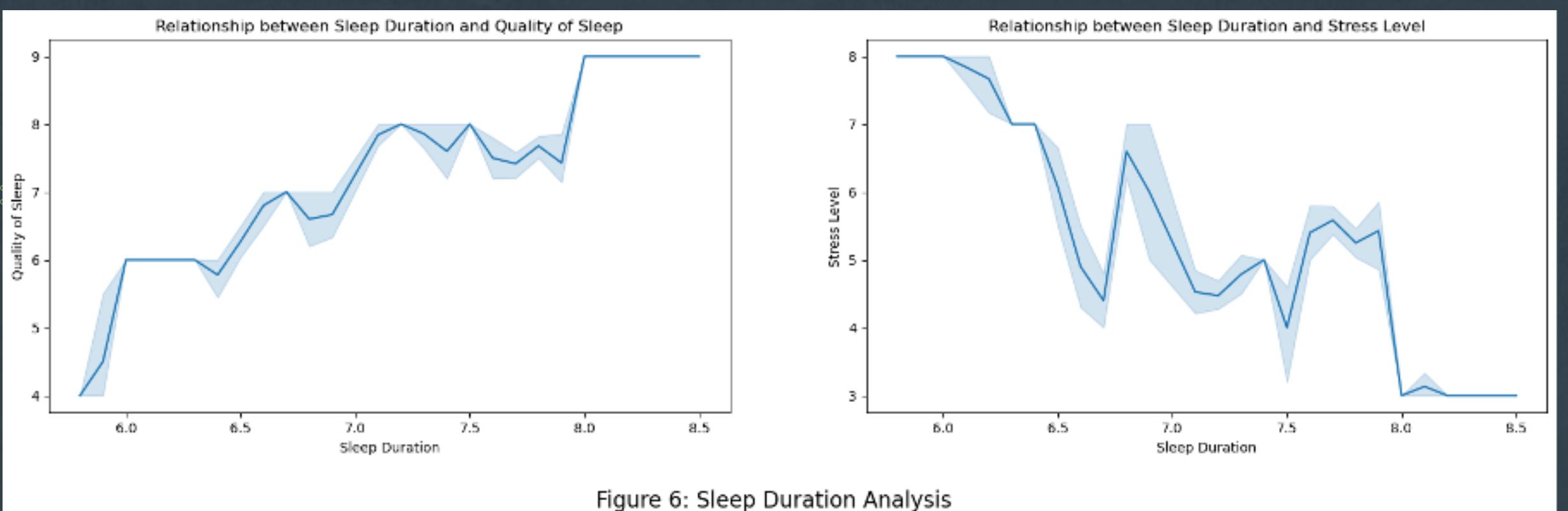
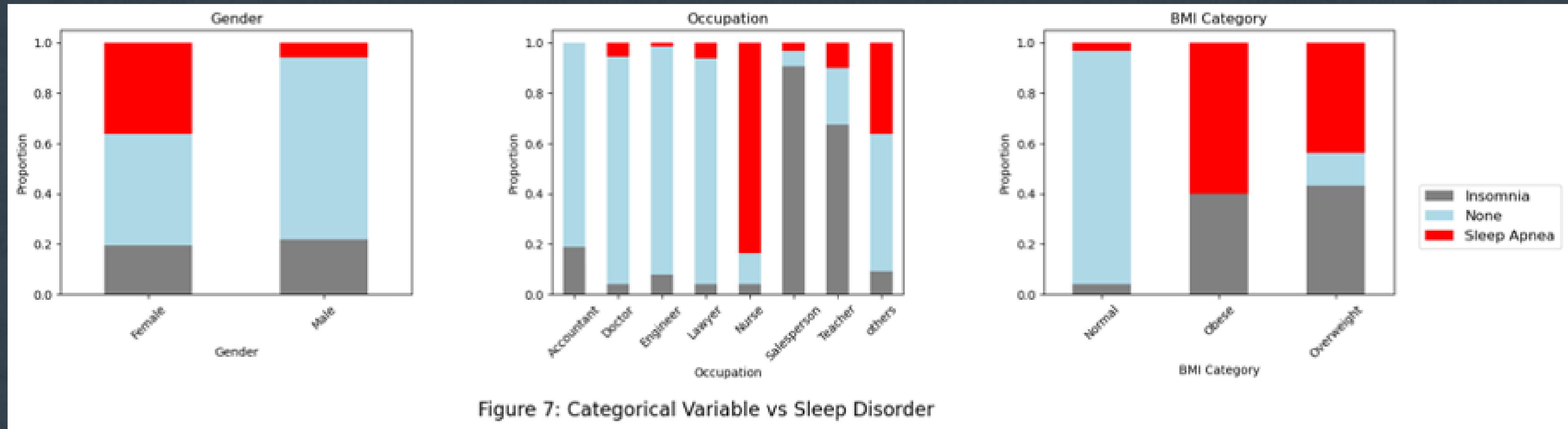


Figure 6: Sleep Duration Analysis

SLEEP DISORDER



- ผู้หญิงมีอาการหยุดหายใจขณะนอนหลับมากกว่าผู้ชาย แต่มีปัญหาการนอนไม่หลับก็น้อยกว่าผู้ชาย
- พยาบาลมีอาการหยุดหายใจขณะนอนหลับมากที่สุด
- อาการนอนไม่หลับมากสุด เป็นอาชีพนักงานขาย
- คนที่เป็นโรคอ้วนมีอาการหยุดหายใจขณะนอนหลับและนอนไม่หลับสูง
- ในส่วนของคนที่น้ำหนักเกินจะมีภาวะนอนไม่หลับและหยุดหายใจขณะนอนหลับเป็นส่วนใหญ่