

ناس الى الطريق القويم والأساس الذي تنمو في اذ به يتشكل فكر الإنسان ووعيه الثقافي ودوره الاجتماعي، فهو يعمل على تنمية قدرات التلاميذ بما يساعدهم على اختيار المهنـة او الدراسة التي تتناسب وخصائصهم، حيث تشكل هذه الأخيرة مصدر للعديد من المشاكل تجلـى اهمها في القلق وكثرة الشكوى الجسمـية واضطرابات النوم، اذ تعد اضطرابات النوم مؤشرـاً لكثير من الاضطرابـات العضـوية والنفـسـية والسلـوكـية، واضطرابـ الجهاز الهضمـي. تضطـرب جـميعـها إـذا اضطـرب نـومـ الفـردـ بـحيـثـ انـهاـ تـؤـثـرـ عـلـىـ كـمـيـةـ وـكـيـفـيـةـ ماـ يـحـتـاجـهـ الفـردـ مـنـ سـاعـاتـ النـومـ،ـ فـكـماـ هوـ مـعـرـوفـ انـ الفـردـ يـحـتـاجـ إـلـىـ مـقـدـارـ مـعـيـنـ مـنـ سـاعـاتـ النـومـ،ـ وـالـزـيـادـةـ اوـ النـقـصـانـ لـهـذـاـ المـقـدـارـ يـتـرـتـبـ عـلـىـ اـثـارـ سـلـبـيـةـ كـبـيرـةـ عـلـىـ الصـحـةـ لـقـدـ شـغـلـ مـوـضـوـعـ اـضـطـرـابـاتـ النـومـ اـهـتمـامـ الـكـثـيرـ مـنـ الـبـاحـثـيـنـ وـمـنـ بـيـنـ الـدـرـاسـاتـ الـتـيـ تـطـرـقـتـ إـلـىـ هـذـاـ المـوـضـوـعـ نـجـدـ دـرـاسـةـ يـسـرـيـ عـبـدـ الـمـحـسـنـ (1987)ـ:ـ حـولـ اـضـطـرـابـ الـمـشـيـ اـثـنـاءـ النـومـ وـدـرـاسـةـ أـحـمـدـ عـبـدـ الـخـالـقـ وـمـايـسـةـ الـنـيـالـ (1992)ـ:ـ حـولـ اـضـطـرـابـاتـ النـومـ وـعـلـاقـتـهـ بـكـلـ مـنـ الـاـكـتـئـابـ وـالـقـلـقـ وـالـوـسـواسـ،ـ لـذـلـكـ فـانـ هـذـهـ اـضـطـرـابـاتـ تـنـعـكـسـ سـلـبـاـ عـلـىـ الصـحـةـ الـعـامـةـ لـلـفـردـ،ـ فـالـمـمـتـحـنـيـنـ بـحـكـمـ كـوـنـهـمـ فـيـ مرـحـلـةـ تـتـطـلـبـ الـكـثـيرـ مـنـ الـجـهـدـ وـالـتـعبـ فـإـنـهـمـ فـيـ حـاجـةـ كـبـيرـةـ إـلـىـ النـومـ مـنـ أـجـلـ إـعادـةـ بـنـاءـ النـظـامـ النـفـسـيـ وـالـعـقـليـ لـلـفـردـ وـاستـقـبـالـ أـعـبـاءـ روـتـينـ الـحـيـاةـ الـيـوـمـيـةـ،ـ