

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 المهنة او الدراسة التي تتناسب وخصائصهم، حيث تشكل هذه الاخيرة مصدر للعديد من المشاكل تتجلى اهمها في القلق وكثرة الشكوى الجسمية واضطرابات النوم، اذ تعد اضطرابات النوم مؤشرا لكثير من الاضطرابات العضوية والنفسية والسلوكية، واضطراب الجهاز الهضمي. تضطرب جميعها إذا اضطرب نوم الفرد بحيث أنها تؤثر على كمية وكيفية ما يحتاجه الفرد من ساعات النوم، فكما هو معروف ان الفرد يحتاج الى مقدار معين من ساعات النوم، والزيادة او النقصان لهذا المقدار يترتب عليه اثار سلبية كبيرة على الصحة لقد شغل موضوع اضطرابات النوم اهتمام الكثير من الباحثين ومن بين الدراسات التي تطرقت الى هذا الموضوع نجد دراسة يسري عبد المحسن (1987): حول اضطراب المشي اثناء النوم ودراسة أحمد عبد الخالق ومايسة النيال (1992): حول اضطرابات النوم وعلاقتها بكل من الاكتئاب والقلق والوسواس، لذلك فان هذه الاضطرابات تنعكس سلبا على الصحة العامة للفرد، فالممتحنين بحكم كونهم في مرحلة تتطلب الكثير من الجهد، والتعب فإنهم في حاجة كبيرة إلى النوم من أجل إعادة بناء النظام النفسي والعقلي للفرد واستقبال أعباء روتين الحياة اليومية