

التوصيات و الإقتراحات:

إن تعمقنا في هذا البحث و عملية البحث و اسعة النتائج و بناها المعرفة و عوامل الضغط المهني و آثاره لدى مدرسي بيكرة القدمات
سمحنا بتقديم جملة من التوصيات التي نرجو ان يتخذها السادة في التخفيف من الضغط المهني الذي يتعرضون له مدرسي بيكرة القدمات التي تتمثل في:
ي:

- تحسيس المدرسين بخطر الظاهر و ضرورة الاهتمام بها.

- إجراء المدربين فحوصات طبية و نفسية دورية لتساعد في الكشف عن التغلغل على المشاكل التي يعانون منها قبل تفاقمها.

-

إعداد برامج خاصة لمساعدة المدرسين على فهم الضغط المهني و أساليب التعامل معها و تشمل هذا البرنامج على محاضرات و ندوات
ينشطها مختصون في هذا المجال.

- تدريب المدرسين على كيفية الوقاية من الضغط المهني.

- توعية المدرسين بأساليب وطرق مواجهة الضغط المهني.