

**תכנית M.A. בשירותי אנוש**  
**סילבוס הקורס : בריאות ובטיחות בעבודה תשע"ט**  
**Occupational Health and Safety**

**מרצה:** ד"ר שני פינדק  
**מועד הקורס:** סמסטר א', יום ד', 14:15-15:45.  
**שעות קבלה:** יום ד', 12:30-13:30 בתיאום מראש דרך המייל  
**מייל:** pshani@gmail.com

**מטרות הקורס:** בריאות ובטיחות בעבודה הם נושאים בין-תחומיים. במהלך הקורס נסקור את הידע הקיים כיום ונלמד לקרוא באופן ביקורתי חומרים בנושאים אלה. כמו כן, נלמד כיצד להסיק מחומרים אקדמיים מסקנות הרלוונטיות וברות יישום בעולם העבודה.

**מה כוללים המפגשים?**

המפגשים ייפתחו בהצגה של חומרים תאורטיים ע"י המרצה. בהמשך הסטודנטים ידונו בקבוצות קטנות בקשר שבין חומרי הקריאה שהוקצו עבור אותו שבוע לבין החומרים התאורטיים שהוצגו בכיתה. הדיון בקבוצות הקטנות יוצג במליאה והנקודות המרכזיות יועלו לאתר הקורס (מודל) לאחר המפגש. חלק מהמפגשים כוללים הדגמה של התערבות בתחום הבריאות ובטיחות בעבודה.

**דרישות הקורס**

1. בכל שורה בתכנית הקורס ניתן למצוא את נושא המפגש, החומרים שיש לקרוא לפני המפגש והמטלה שיש להכין לאחר המפגש. קריאת החובה היא לפני המפגש ומבלי לקרוא לא ניתן יהיה להשתתף בדיונים המפגש\*. לאחר המפגש, הנקודות המרכזיות שעלו מהדיון יועלו ע"י הסטודנטים לאתר הקורס במודל (40% מהציון הסופי).
2. הגשת מטלות אישיות: "practitioner points". יש להגיש המטלות במייל, עד ליום ב' יומיים לפני המפגש הבא (30% מהציון הסופי). אפשר להחסיר הגשה אחת בלבד מתוך ה-9 (מעבר לכך, תהיה ירידה בציון).
3. מטלה קבוצתית (30% מהציון הסופי) - נקדיש חלק מהזמן של המפגשים לתכנון וביצוע מטלה בקבוצות קטנות. המטלות יוצגו במפגש 13.

\*השתתפות בדיונים בכיתה מהווה רכיב בציון בקורס. לכן יש להגיע למפגשים. תתאפשר השלמה של מפגש שהוחמץ (הגשה עצמאית של נקודות לדיון המקשרות בין חומר הקריאה לחומר שהוצג בכיתה) פעם אחת במהלך הסמסטר (מעבר לכך, תהיה ירידה בציון).

תאריך	נושא	קריאה מקדימה ומטלה מסכמת
17.10.2018	מבוא לקורס – מבנה ודרישות הקורס מבוא לבריאות ובטיחות בעבודה – נושאים ומתודולוגיות	
24.10.2018	מתח ושחיקה *mindfulness	קריאה מקדימה: ללא מטלה מסכמת: צפו בסרטון הבא <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aSAnOUSEG5Q">https://www.youtube.com/watch?v=aSAnOUSEG5Q</a> וכתבו practitioner points
31.10.2018	מתח ושחיקה - המשך	קריאה מקדימה: <a href="https://www.ha-makom.co.il/article/orlyb-social-workers-prison">https://www.ha-makom.co.il/article/orlyb-social-workers-prison</a> מטלה מסכמת: practitioner points על מתח ושחיקה
7.11.2018	מנגנוני הגנה *support	קריאה מקדימה: <a href="https://www.osh.org.il/UploadFiles/08_2016/363_part5_7.pdf">https://www.osh.org.il/UploadFiles/08_2016/363_part5_7.pdf</a> מטלה מסכמת: צפו בסרטון הבא <a href="https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend">https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend</a> וכתבו practitioner points
14.11.2018	שעות עבודה ושינה *sleeping intervention	קריאה מקדימה: <a href="https://www.nytimes.com/2018/07/19/world/asia/four-day-workweek-new-zealand.html">https://www.nytimes.com/2018/07/19/world/asia/four-day-workweek-new-zealand.html</a> מטלה מסכמת: צפו בסרטון הבא על שינה: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ma4XYcUidMc">https://www.youtube.com/watch?v=ma4XYcUidMc</a> וכתבו practitioner points
21.11.2018	קונפליקט בית-עבודה	קריאה מקדימה:

<a href="https://www.knowablemagazine.org/article/society/2018/what-will-it-take-fix-work-life-balance">https://www.knowablemagazine.org/article/society/2018/what-will-it-take-fix-work-life-balance</a> מטלה מסכמת: practitioner points			
<a href="https://www.knowablemagazine.org/article/society/2018/unhealthy-work-why-migrants-are-especially-vulnerable-injury-and-death-job">https://www.knowablemagazine.org/article/society/2018/unhealthy-work-why-migrants-are-especially-vulnerable-injury-and-death-job</a> קריאה מקדימה: מטלה מסכמת: practitioner points	בעיות בריאות *walking for sitting disease	28.11.2018	7
<a href="https://www.osh.org.il/heb/articles/article.405">https://www.osh.org.il/heb/articles/article.405</a> <a href="https://www.osh.org.il/heb/main">https://www.osh.org.il/heb/main</a> קריאה מקדימה: מטלה מסכמת: practitioner points	תאונות ובטיחות	5.12.2018	8
<a href="https://www.ha-makom.co.il/article/revital-work-abuse">https://www.ha-makom.co.il/article/revital-work-abuse</a> <a href="https://www.ha-makom.co.il/article/fishbain-flight-attendants">https://www.ha-makom.co.il/article/fishbain-flight-attendants</a> קריאה מקדימה: מטלה מסכמת: practitioner points	אלימות בעבודה	12.12.2018	9
<a href="https://www.knowablemagazine.org/article/society/2018/bad-bosses-dealing-abusive-supervisors">https://www.knowablemagazine.org/article/society/2018/bad-bosses-dealing-abusive-supervisors</a> קריאה מקדימה: מטלה מסכמת: practitioner points	התעמרות מהמנהל	19.12.2018	10
<a href="https://www.knowablemagazine.org/article/health-disease/2018/do-workplace-wellness-programs-work">https://www.knowablemagazine.org/article/health-disease/2018/do-workplace-wellness-programs-work</a> קריאה מקדימה: מטלה מסכמת: practitioner points	מתודולוגיות מחקר ויישום (התערבויות)	26.12.2018	11
בכיתה – בחרו נושא/משנתנה הקשור לבריאות/בטיחות בעבודה. בחרו נושא שיש לאחד	עבודה בכיתה על	2.1.2019	12

מכם נסיון אישי הקשור בו. כתבו 10-20 פריטים לשאלון שימדוד את המשתנה, וחשבו על משתנים שיהוו תוצאה שלו (האם יש חומרים רלוונטיים בספרות?). נסו לחשוב על תכנית התערבות שתשפר את הנושא וכתבו את תכנית ההתערבות המלאה, כולל מדידה לפני ואחרי. סיימו את המטלה הקבוצתית והכינו מצגת לכיתה	המטלה הצוותית		
	הצגת מטלות צוותיות בכיתה	9.1.2019	13
	שעת קבלה	16.1.2019	14

רשימה חלקית של מקורות שיוצגו בכיתה:

[https://en.wikipedia.org/wiki/Occupational\\_health\\_psychology](https://en.wikipedia.org/wiki/Occupational_health_psychology)

<http://www.sohp-online.org/field.htm>

- 1) Åkerstedt, T. (1998). Shift work and disturbed sleep/wakefulness. *Sleep medicine reviews*, 2(2), 117-128.
- 2) Allen, T. D. (2012). The work-family interface. In S. W. J. Kozlowski (Ed). *Oxford Handbook of Industrial and Organizational Psychology*. (pp. 1163-1198). New York: Oxford University Press.
- 3) Allen, T. D., Cho, E., & Meier, L. L. (2014). Work-family boundary dynamics. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1, 99-121.
- 4) Bakker, A. B., Demerouti, E., & Sanz-Vergel, A. I. (2014). Burnout and Work Engagement: The JD-R Approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1(1), 389-411. doi:10.1146/annurev-orgpsych-031413-091235
- 5) Bosma, H., Stansfeld, S. A., & Marmot, M. G. (1998). Job control, personal characteristics, and heart disease. *Journal of Occupational Health Psychology*, 3, 402-409.
- 6) Dewe, P. J., O'Driscoll, M. P., & Cooper, C. L. (2012). Theories of psychological stress at work. In R. J. Gatchel & I. Z. Schultz (Eds.), *Handbook of occupational health and wellness* (pp. 23-38). New-York: Springer.
- 7) Gold, D. R., Rogacz, S., Bock, N., Tosteson, T. D., Baum, T. M., Speizer, F. E., & Czeisler, C. A. (1992). Rotating shift work, sleep, and accidents related to sleepiness in hospital nurses. *American Journal of Public Health*, 82(7), 1011-1014. doi:10.2105/AJPH.82.7.1011
- 8) Griffin, M. A., & Curcuruto, M. (2016). Safety Climate in Organizations. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 3(1), 191-212. doi:10.1146/annurev-orgpsych-041015-062414

- 9) Hofstede, G. (1984). The cultural relativity of the quality of life concept. *Academy of Management Review*, 9, 389-398.
- 10) Martens, M. F. J., Nijhuis, F. J. N., Van Boxtel, M. P. J., & Knottnerus, J. A. (1999). Flexible work schedules and mental and physical health. A study of a working population with non-traditional working hours. *Journal of Organizational Behavior*, 20, 35-46.
- 11) Nixon, A. E., Mazzola, J. J., Bauer, J., Krueger, J. R., & Spector, P. E. (2011). Can work make you sick? A meta-analysis of the relationships between job stressors and physical symptoms. *Work & Stress*, 25(1), 1-22. doi:10.1080/02678373.2011.569175
- 12) Pindek, S., & Spector, P. E. (2016). Organizational constraints: a meta-analysis of a major stressor. *Work & Stress*, 30(1), 7-25. doi:10.1080/02678373.2015.1137376
- 13) Randall, R., & Nielsen, K. (2010). Interventions to promote well-being at work. In S. Leka & J. Houdmont (Eds.), *Occupational health psychology* (pp. 88-123): Wiley-Blackwell.
- 14) Robinson, S. L., Wang, W., & Kiewitz, C. (2014). Coworkers Behaving Badly: The Impact of Coworker Deviant Behavior upon Individual Employees. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1(1), 123-143. doi:10.1146/annurev-orgpsych-031413-091225
- 15) Sutcliffe, K. M., Vogus, T. J., & Dane, E. (2016). Mindfulness in Organizations: A Cross-Level Review. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 3(1), 55-81. doi:10.1146/annurev-orgpsych-041015-062531
- 16) Taris, T. W., de Lange, A. H., & Kompier, M. A. (2010). Research methods in occupational health psychology. In S. Leka & J. Houdmont (Eds.), *Occupational health psychology* (pp. 269-297): Wiley-Blackwell.
- 17) Tetrick, L. E., & Winslow, C. J. (2015). Workplace Stress Management Interventions and Health Promotion. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 2(1), 583-603. doi:10.1146/annurev-orgpsych-032414-111341
- 18) Viswesvaran, C., Sanchez, J. I., & Fisher, J. (1999). The Role of Social Support in the Process of Work Stress: A Meta-Analysis. *Journal of vocational behavior*, 54(2), 314-334. doi:10.1006/jvbe.1998.1661
- 19) <https://www.osh.org.il/heb/articles/article.405/>
- 20) <https://www.osh.org.il/heb/main/>
- 21) [https://www.osh.org.il/UploadFiles/08\\_2016/363\\_part5\\_7.pdf](https://www.osh.org.il/UploadFiles/08_2016/363_part5_7.pdf) כלים מהפסיכולוגיה החיובית להתמודדות עם לחץ בעבודה