

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

מרצה: ד"ר שני פינדק

מועד הקורס: סמסטר ב', יום ד', 16:15-17:45.

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.

דרישות הקורס

1. קריאת חובה והגשת מטלות אישיות: "practitioner points". יש להגיש המטלות במייל, עד ליום ב' יומיים לפני המפגש הבא (15% מהציון הסופי). יש להגיש לפחות 6 מתוך 8 המטלות האישיות. בכל שורה בתכנית הקורס ניתן למצוא את נושא השעור, החומרים שיש לקרוא לפני השעור והמטלה שיש להכין לאחר השעור.
2. הצגת קצרה בכיתה של חומר הקריאה - כל סטודנט (או זוג סטודנטים) יקבל מקור אחד מהמסומנים ברוק (15% מהציון הסופי).
3. מטלה קבוצתית (30% מהציון הסופי) - נקדיש חלק מהזמן של המפגשים לתכנון וביצוע מטלה בקבוצות קטנות. המטלות יוצגו במפגש 13.
4. מבחן מסכם (40% מהציון הסופי) הכולל שאלות על חומרי הקריאה ותוכן השעורים.

מטלות	קריאה מקדימה	נושא	תאריך	
		מבוא לקורס – מבנה ודרישות הקורס מבוא לבריאות ובטיחות בעבודה – נושאים ומתודולוגיות	28.2.2018	1
צפו בסרטון: https://www.youtube.com/watch?v=aSAnOUSEG5Q practitioner points וכתבו	חובה: 12 רשות: 15, 6	מתח ושחיקה *mindfulness	7.3.2018	2
practitioner points על מתח ושחיקה	חובה: 4	מתח ושחיקה - המשך	14.3.2018	3
צפו בסרטון: https://www.ted.com/talks/kelly_mcgoniga_i_how_to_make_stress_your_friend practitioner points וכתבו	חובה: 18, 5	מנגנוני הגנה *support	21.3.2018	4
צפו בסרטון: https://www.youtube.com/watch?v=ma4XYcU idMc (על שינה) וכתבו practitioner points	חובה: 7, 10	שעות עבודה ושינה *sleeping intervention	11.4.2018	5
practitioner points	חובה: 2 (עד עמוד 1178, השאר רשות). רשות: 3	קונפליקט בית-עבודה	25.4.2018	6
practitioner points	חובה: 11	בעיות בריאות *walking for sitting disease	2.5.2018	7
practitioner points	חובה: 19, 20 רשות: 8	תאונות ובטיחות	9.5.2018	8
		בוטל בגלל יום הסטודנט	16.5.2018	9

	חובה: 21, 13 רשות: 16, 17	מתודולוגיות מחקר ויישום (התערבויות)	23.5.2018	10
בכיתה – בחרו נושא/משתנה הקשור לבריאות/בטיחות בעבודה. בחרו נושא שיש לאחד 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		עבודה בכיתה על המטלה הצוותית	30.5.2018	11
		הצגת מטלות צוותיות בכיתה	5.6.2018	12
		סיכום והכנה למבחן	6.6.2018	13

מקורות:

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 כלים מהפסיכולוגיה החיובית להתמודדות עם לחץ בעבודה