

English

Job crafting is about big or small changes persons can make for their work to meet their personal goals. It refers to tailoring of one's work tasks to personal needs. Examples of job crafting include asking supervisors for feedback to feel more competent, engaging in a social event at work to strengthen social ties within the work community, thinking about the positive impact of one's job to achieve a greater sense of purpose or finishing a work task in order to increase mental detachment from work during free time. Some people actively adjust their work-related activities or thoughts to meet their personal goals and needs, and others do not. How often have you engaged in *job crafting* during the past month to meet your own goals?

Over the past month,

1. ... I've organized my work so that I detach from work-related thoughts during off-job time.
 - 1 Never
 - 2 Rarely
 - 3 Sometimes
 - 4 Often
 - 5 Very often
2. ... I've arranged my work so that I distance myself from work-related tasks during off-job time.
3. ... I've organized my work so that I switch off from work duties during off-job time.
4. ... I've planned my work so that I experience relaxation of my body and/or mind during off-job time.
5. ... I've planned my work so that I get relief from stress during off-job time.
6. ... I've arranged my work so that I get some rest during off-job time.
7. ... I've planned my work so that I experience control.
8. ... I've organized my work so that I determine my own course of action.
9. ... I've made sure the things I do at work reflect what I really want in my job.
10. ... I've arranged my work so that I experience proficiency in the things I undertake.
11. ... I've planned my work to familiarize myself with new ideas, expand my knowledge or interests at work.
12. ... I've organized my work so that I put my skills, knowledge or abilities into action at work.
13. ... I've made sure to experience meaning in my work.
14. ... I've organized my work so that I achieve a sense of purpose in what I am doing.
15. ... I've arranged my work so that the things I do at work align with my personal values.
16. ... I've made sure to experience close connections to the people around me at work.
17. ... I've arranged my work so that I feel a sense of belongingness to the people at work.
18. ... I've planned my work so that I feel related to those around me at work.

Items: 1-3 Crafting for Detachment, 4-6 Crafting for Relaxation, 7-9 Crafting for Autonomy, 10-12 Crafting for Mastery, 13-15 Crafting for Meaning, 16-18 Crafting for Affiliation

German

Job Crafting (aktive Arbeitsgestaltung) umfasst die großen oder kleinen Veränderungen, die Personen an ihrer Arbeit vornehmen können, um ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Es bezieht sich auf das Abstimmen der Arbeit auf persönliche Bedürfnisse. Beispiele für Job Crafting sind das Erbitten von Feedback von Vorgesetzten, um sich kompetenter zu fühlen, sich an sozialen Interaktionen oder Aktivitäten am Arbeitsplatz beteiligen, um die sozialen Bindungen unter Arbeitskolleg*Innen zu stärken, das Nachdenken über die positiven Auswirkungen und den tieferen Sinn des eigenen Jobs oder das Abschließen einer Aufgabe, um die geistige Distanz zur Arbeit in der Freizeit zu erhöhen. Die einen richten ihre Aktivitäten und ihr Denken bei der Arbeit an persönlichen Zielen und Bedürfnissen aus, andere tun dies wiederum nicht oder weniger bewusst. Wie oft haben Sie im vergangenen Monat Ihre Arbeitszeit bewusst und aktiv an Ihren Zielen ausgerichtet?

Im vergangenen Monat,

1. ... habe ich meine Arbeit so organisiert, dass ich mich während meiner Freizeit mental von arbeitsbezogenen Gedanken löse.
 - 1 Nie
 - 2 Selten
 - 3 Manchmal
 - 4 Oft
 - 5 Sehr oft
2. ... habe ich meine Arbeit so gestaltet, dass ich mich während meiner Freizeit von arbeitsbezogenen Aufgaben distanzieren.
3. ... habe ich meine Arbeit so organisiert, dass ich während meiner Freizeit von beruflichen Pflichten abschalte.
4. ... habe ich meine Arbeit so geplant, dass ich während meiner Freizeit meinen Körper und Geist entspanne.
5. ... habe ich meine Arbeit so geplant, dass ich während meiner Freizeit Stress abbaue.
6. ... habe ich meine Arbeit so gestaltet, dass ich mich während meiner Freizeit ausruhe.
7. ... habe ich meine Arbeit so geplant, dass ich ein Gefühl von Kontrolle erfahre.
8. ... habe ich meine Arbeit so organisiert, dass ich mein Handeln selbst bestimme.
9. ... habe ich dafür gesorgt, dass ich in meiner Arbeit Dinge mache, die widerspiegeln, was ich in meinem Beruf wirklich möchte.
10. ... habe ich meine Arbeit so gestaltet, dass ich mich bei den Dingen, die ich unternehme, kompetent fühle.
11. ... habe ich meine Arbeit so geplant, dass ich mich bei meiner Arbeit mit neuen Ideen vertraut mache, mein Wissen oder meine Interessen ausbaue.
12. ... habe ich meine Arbeit so organisiert, dass ich meine Fähigkeiten oder Kenntnisse bei der Arbeit in die Tat umsetze.
13. ... habe ich dafür gesorgt, dass ich in meiner Arbeit Sinn erlebe.
14. ... habe ich meine Arbeit so organisiert, dass ich meine beruflichen Tätigkeiten als sinnvoll erlebe.
15. ... habe ich meine Arbeit so gestaltet, dass ich mein berufliches Handeln an meinen Werten ausrichte.
16. ... habe ich sichergestellt, dass ich bei meiner Arbeit enge Verbundenheit mit den Menschen um mich herum erfahre.
17. ... habe ich meine Arbeit so gestaltet, dass ich ein Zusammengehörigkeitsgefühl zu den Menschen in meinem Arbeitsumfeld erlebe.
18. ... habe ich meine Arbeit so geplant, dass ich mich den Menschen in meinem beruflichen Umfeld verbunden fühle.

Finnish

Työn tuunauksella tarkoitetaan sitä, että ihminen tekee suuria tai pieniä muutoksia työssään tai toiminnassaan saavuttaakseen omia tavoitteitaan. Sillä viitataan työtehtävien oma-aloitteiseen muokkaukseen, joka tapahtuu työaikana. Työn tuunausta voi olla esimerkiksi palautteen pyytäminen esimieheltä lisätäkseen pätevyyden tunnettasi, yhteisen tapahtuman järjestäminen työyhteisön yhteenkuuluvuuden vahvistamiseksi, oman työn positiivisten vaikutusten ajattelu merkityksellisyyden tunteen kokemiseksi, tai työtehtävän suorittaminen loppuun ennen kotiin lähtöä työstä irrottautumisen lisäämiseksi vapaa-ajalla. Jotkut muokkaavat toimintaansa tai ajatuksiaan töissä aktiivisesti saavuttaakseen henkilökohtaisia tavoitteitaan tai tarpeitaan, jotkut eivät. Kuinka usein sinä olet *tuunnannut työtäsi* viimeisen kuukauden aikana?

- 1 En koskaan
- 2 Harvoin
- 3 Joskus
- 4 Usein
- 5 Erittäin usein

Viimeisen kuukauden aikana,

Työstä irrottautumisen tuunaus

1. ... olen järjestänyt työni siten, että irrottaudun vapaa-ajalla työhön liittyvistä ajatuksista
2. ... olen järjestänyt työni siten, että otan etäisyyttä työhön liittyvistä tehtävistä vapaa-ajalla
3. ... olen järjestänyt työni siten, että vaihdan vapaalle työvelvollisuuksista vapaa-ajallani

Rentoutumisen tuunaus

1. ... olen suunnitellut työni siten, että koen kehoni ja/tai mieleni rentoutuvan vapaa-ajalla
2. ... olen suunnitellut työni siten, että koen stressin helpottavan vapaa-ajallani
3. ... olen järjestänyt työni siten, että saan lepoa vapaa-ajallani

Itsenäisyyden tuunaus

1. ... olen suunnitellut työni siten, että vastaan omasta työelämästäni ja koen hallitsevani sitä
2. ... olen järjestänyt työni siten, että päätän itse toimista, joihin ryhdyn työssäni
3. ... olen varmistanut, että teen töissä asioita, joita oikeasti haluan työssäni tehdä

Taidonhallinnan tuunaus

1. ... olen järjestänyt työni siten, että koen suoriutuvani asioissa, joihin työssäni ryhdyn
2. ... olen suunnitellut työni siten, että tutustun uusiin ajatuksiin, laajennan tietämystäni tai mielenkiinnon kohteitani työssäni
3. ... olen järjestänyt työni siten, että hyödynnän taitojani, tietämystäni tai kykyjäni työssäni

Merkityksellisyyden tuunaus

1. ... olen varmistanut, että koen työni merkitykselliseksi
2. ... olen järjestänyt työni siten, että koen tekemiseni työssä merkitykselliseksi
3. ... olen järjestänyt työni siten, että sovitan asiat, joita teen työssäni henkilökohtaisiin arvoihini

Yhteenkuuluvuuden tuunaus

1. ... olen varmistanut, että koen yhteyttä minua ympäröivien ihmisten kanssa työssäni
2. ... olen järjestänyt työni siten, että tunnen yhteenkuuluvuutta ihmisten kanssa työssäni
3. ... olen suunnitellut työni siten, että koen läheisyyttä työssäni

Japanese

ジョブ・クラフティングとは、個人が自らの目標に合うよう仕事に大きな、あるいは小さな変化を加えることであり、労働者が個人的なニーズに合わせて仕事を調整することを指します。ジョブ・クラフティングの例としては、より有能感を感じられるように上司にフィードバックを求めること、職場コミュニティ内の社会的つながりを強化するために職場の親睦行事に参加すること、目的意識を高めるために自分の仕事をもたらすプラスの効果について考えること、余暇の間仕事から精神的に離れられるように仕事を終わらせること、などが挙げられます。このように、自らの目標やニーズに合わせて、仕事に関する活動や思考を積極的に調整する人もいれば、そうでない人もいます。あなたはこの1ヶ月の間、自分の目標を達成するために、どれくらいの頻度でジョブ・クラフティングに取り組みましたか？

過去1ヶ月の間、

1. … 私は、余暇の間仕事に関することを考えなくて済むよう自分の仕事を整理した
 - 1 まったくなかった
 - 2 まれにあった
 - 3 ときどきあった
 - 4 よくあった
 - 5 とてもよくあった
2. … 私は、余暇の間仕事から距離をおけるよう自分の仕事を調整した
3. … 私は、余暇の間仕事から切り替えができるよう自分の仕事を整理した
4. … 私は、余暇の間心身がリラックスできるよう自分の仕事を計画した
5. … 私は、余暇の間仕事のストレスから解放されるよう自分の仕事を計画した
6. … 私は、余暇の間休息を取れるよう自分の仕事を調整した
7. … 私は、コントロール感を持てるよう自分の仕事を計画した
8. … 私は、自らの行動方針を決められるよう仕事を組み立てた
9. … 私は、仕事で行うことに、自分が本当にやりたいことを反映させるよう心がけた
10. … 私は、自分が引き受けたことに熟練できるよう自分の仕事を調整した
11. … 私は、仕事で新しいアイデアに触れ、知識や興味を広げられるよう自分の仕事を計画した
12. … 私は、自分のスキルや知識、能力を発揮できるよう自分の仕事を調整した
13. … 私は、自分の仕事の意味を経験するよう心がけた
14. … 私は、自分が行うことで目的意識を達成できるよう自らの仕事を調整した
15. … 私は、仕事で行うことが自分の価値観に合うよう自分の仕事を調整した
16. … 私は、仕事で周囲の人々との密接なつながりを経験できるよう心がけた
17. … 私は、職場の人々との連帯感を感じられるよう自分の仕事を調整した
18. … 私は、仕事で他者との関連性を感じられるよう自分の仕事を計画した