

JOB CRAFTING — ATT FORMA OCH FÖRÄNDRA SIN ARBETSSITUATION

Ellen Jaldestad
PhD Teknik & hälsa
Lektor i Hälsopedagogik

2025-10-23



ETT HÅLLBART OCH HÄLSOFRÄMJANDE ARBETSLIV

Hållbart arbete: Återskapande av resurser som nyttjas i systemet, utveckling utan bekostnad av någon del av systemet

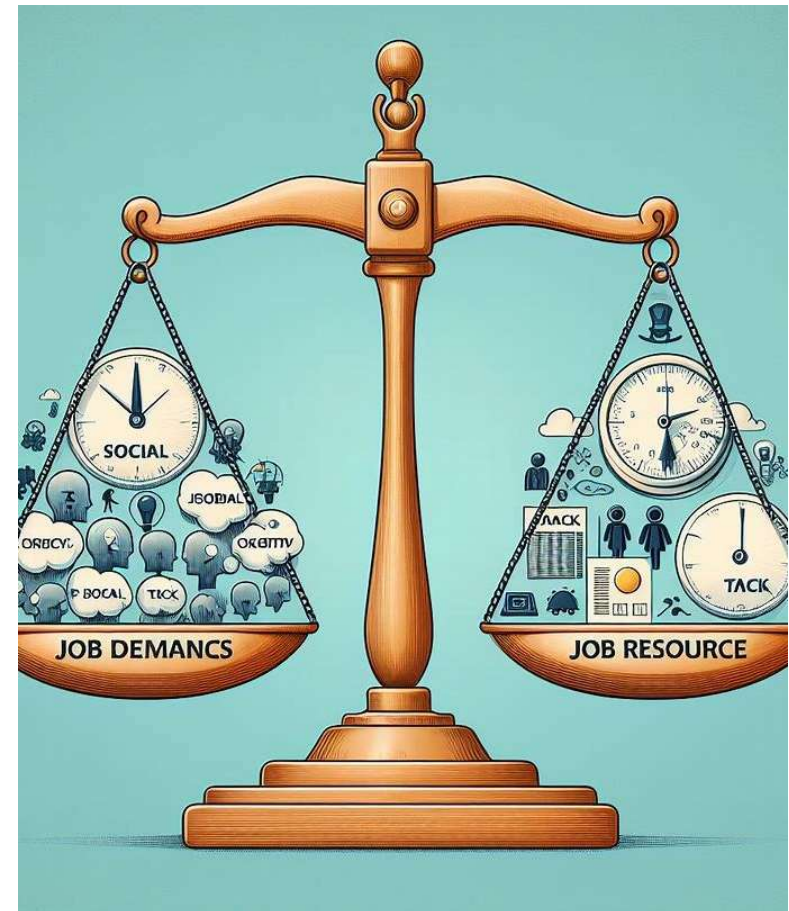
(Kira, 2014)

Hållbar anställning: Being able to continuously work productively while maintaining one's health and well-being

(van der Klink et al., 2016)

Ergonomi: Ergonomics and human factors (HFE) is an interdisciplinary area of research that holds a holistic perspective on work and work environment, aiming to find sustainable ways to design, organize, and conduct work without depleting human or structural resources

(e.g. Docherty et al., 2008)



JOB CRAFTING

We define job crafting as the physical and cognitive changes individuals make in the task or relational boundaries of their work. Thus, job crafting is an action, and those who undertake it are job crafters

(Wrzesniewski & Dutton, 2001:179)

Job crafting is an active form of employee-driven job redesign and can be defined as the way employees themselves shape and change their jobs, to optimize available resources and deal with challenges in work.

(Jaldestad, 2024:11)





UPPGIFTS CRAFTING

RELATIONELL CRAFTING

KOGNITIV CRAFTING

(Wrzesniewski & Dutton, 2001)



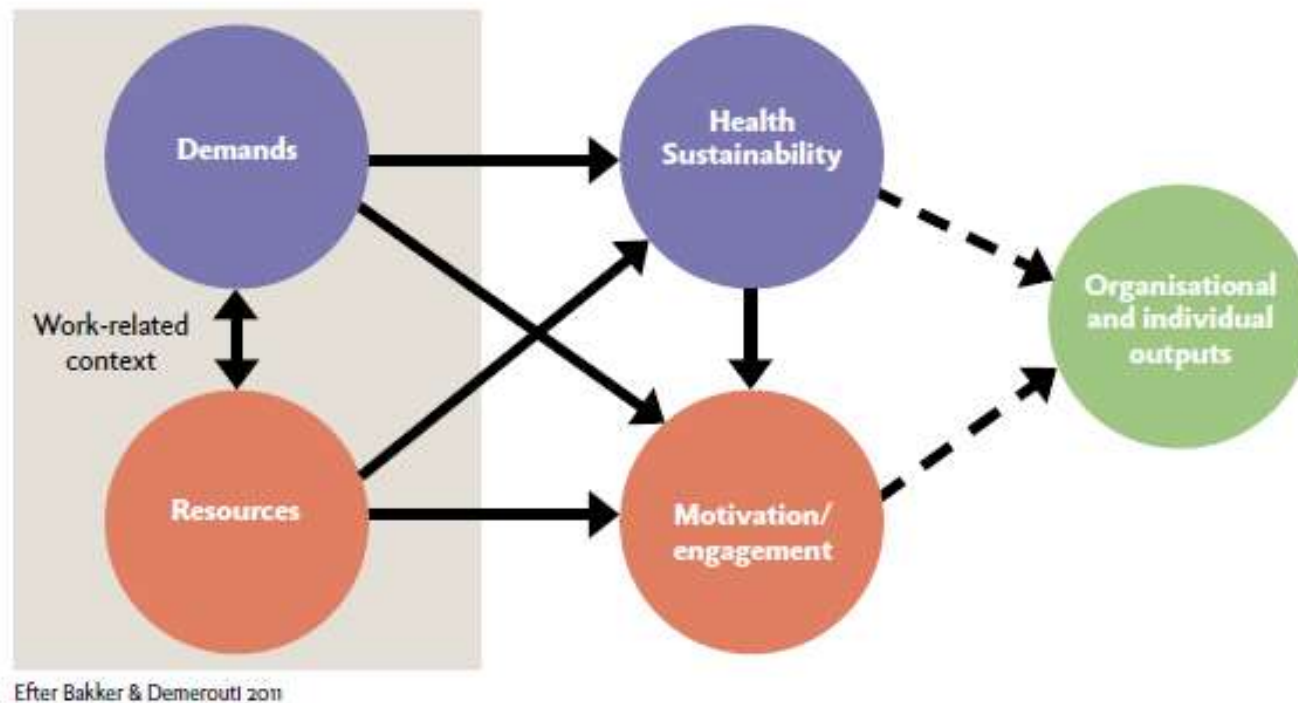
FYRA DIMENSIONER AV JOB CRAFTING

- Increasing challenging job demands
 - Trying out new assignments
- Decreasing hindering job demands
 - Cutting off difficult tasks or clients
- Increasing structural resources
 - Asking for extra time
- Increasing social resources
 - Learning from more experienced colleagues



(Tims & Bakker, 2010)

JOB DEMANDS – RESOURCES MODEL (JD-R)



(Modified from Bakker & Demerouti, 2011; in Dellve & Eriksson, 2016)

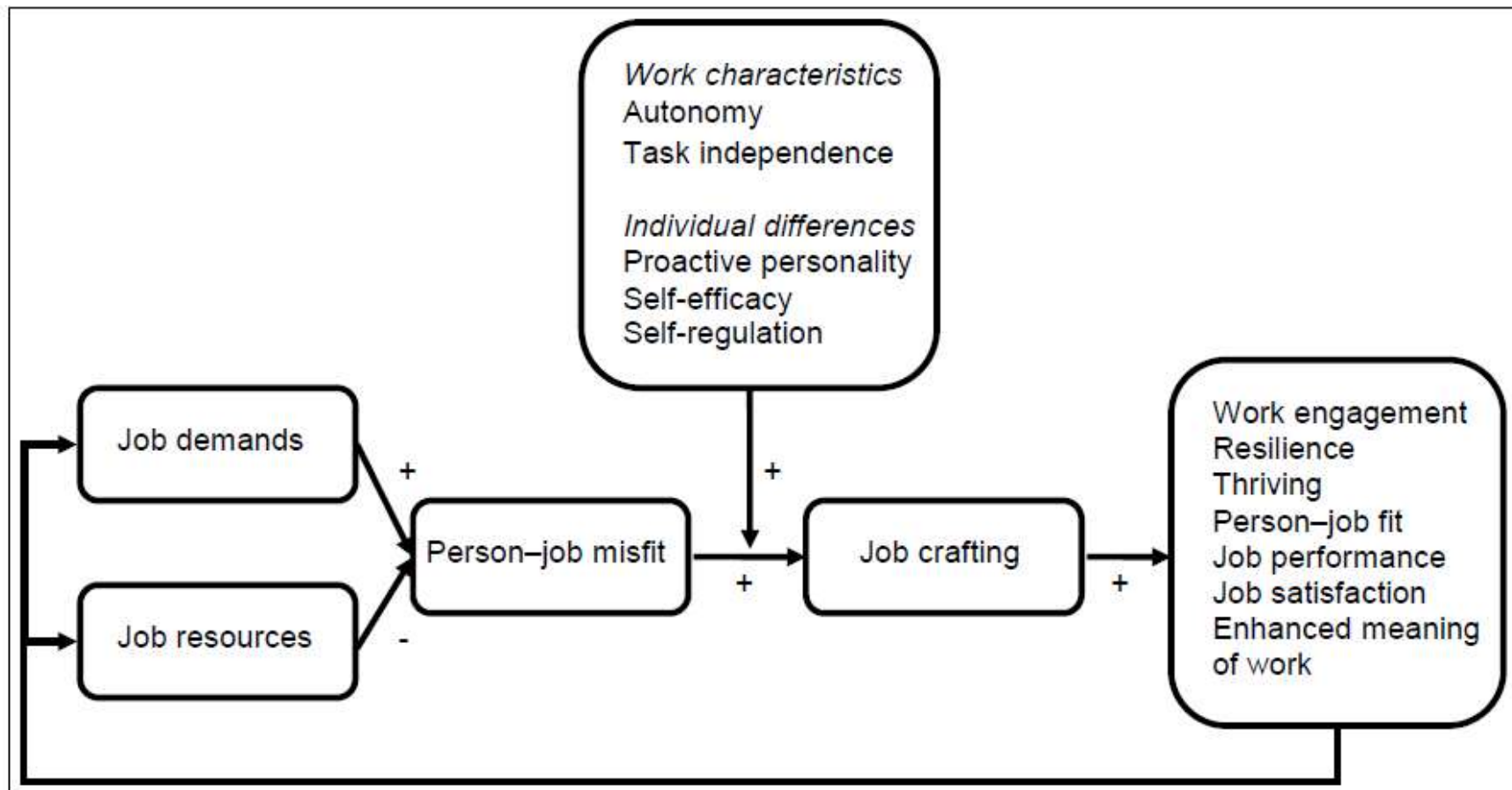


FIGURE 1
Proposed model of job crafting

(Tims & Bakker, 2010)

EXEMPEL PÅ JOB CRAFTING STRATEGIER



- Formar sin egen tjänst – specialistroll eller unik nisch
- Ordnar utbyte med annat sjukhus för att höja sin kompetens
- Ber kirurgen att få vara med vid operationer

“Jag har bett om att få vara i Borås, bara för att utbildas. För efter ett år nu så känner jag att jag måste få med mig lite mer erfarenhet”



- Modifierar bedömningar och omvårdnad för att förenkla och optimera
- Skapar strategier för att bygga framåt
- Skapar utrymme för reflektion och återhämtning

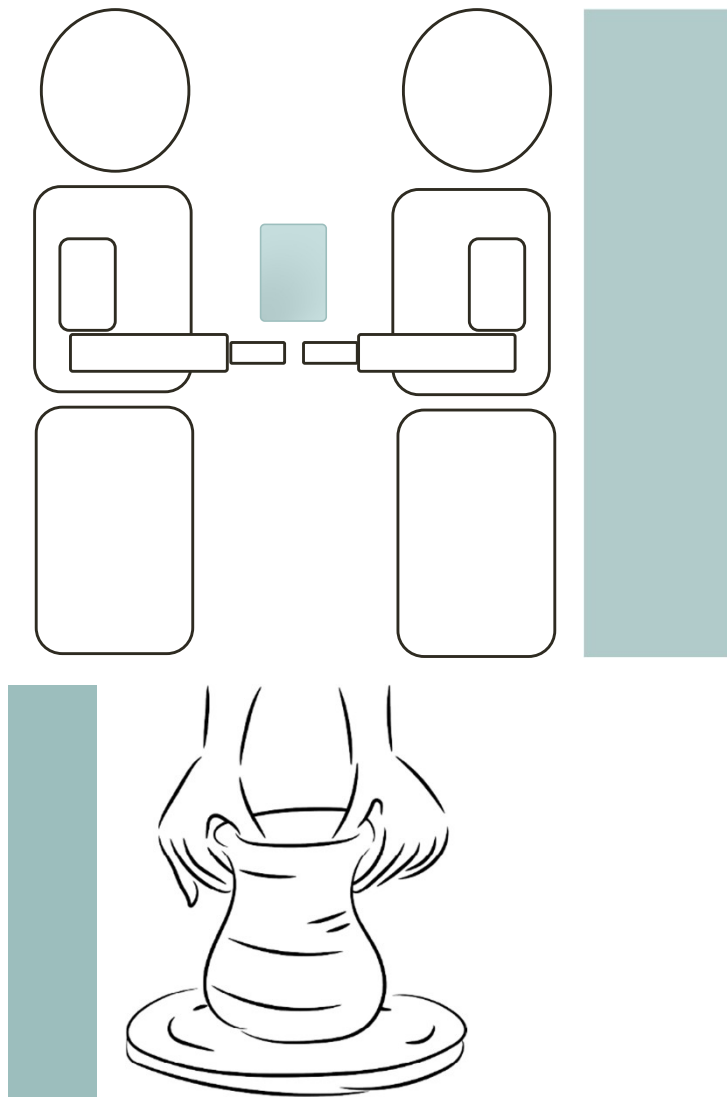
“Jag har provat att göra två hembesök per dag men det går inte riktigt, det blir kaos i huvudet. Om det ena är riktigt tufft och krävande så har man inte ork med ett likadant”

EXEMPEL PÅ JOB CRAFTING STRATEGIER

- Prioriterar att hjälpa patienter med mer än vad de behöver
- Får patienterna att känna sig trygga
- Göra något bra av sin arbetstid

"Jag tar in dem när jag är själv och berättar och visar, de får prova på handen, de får prova i munnen. Så när de väl ska göra sin lagning så tycker de inte att det är så svårt."

"man måste påminna sig om att det är deras besök, det är inte mitt besök. Det är jag som gör den professionella biten men det här handlar om dem. De får styra och bestämma så länge jag inte bryter några ramar."



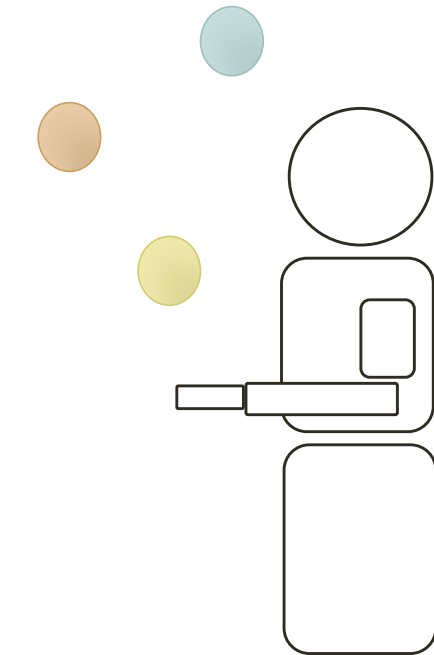
JOB CRAFTING EFFEKTER OCH UTFALL

- Förbättrad 'person-job fit'
- Ökat arbetsengagemang och arbetstillfredsställelse
- Förbättrat välbefinnande hos medarbetare
 - Arbetet blir mer hanterbart och meningsfullt
- Engagemang, hög prestanda och minskad personalomsättning
- Crafting kan leda till mer crafting
- Crafting beteende och effekter är "smittsamt"
 - job crafters influerar varandra

JOB CRAFTING EFFEKTER OCH UTFALL

Finns det några negativa effekter av job crafting?

- Risk att medarbetare lägger mindre fokus på "tråkiga" uppgifter och besvärliga uppdrag
- Crafting alltför långt utanför uppgiftens ramar
- Kan påverka kvaliteten på arbetet negativt
- Stress och överbelastning...



ORGANISERA FÖR JOB CRAFTING

INDVIDEN

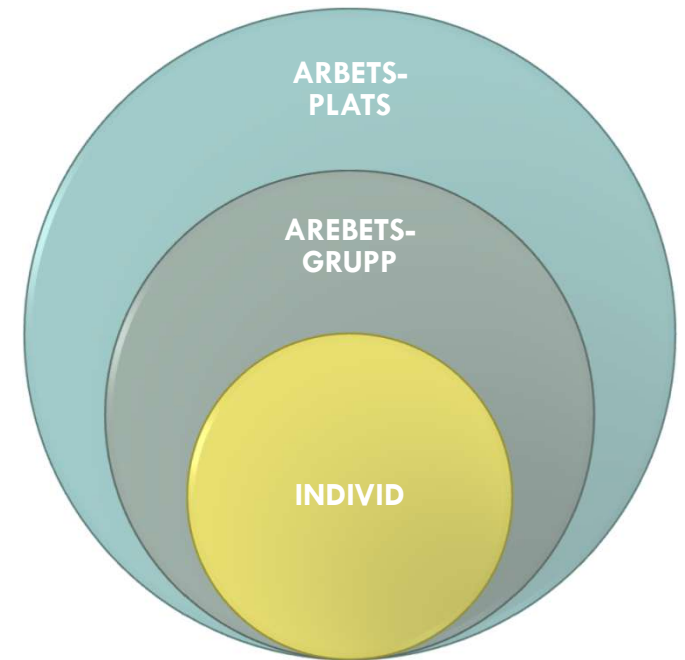
- Proaktiv personlighet
- Motivation och syfte
- Work-life balance, person-job misfit
- Ålder och arbetserfarenhet

ARBETSGRUPPEN

- Socialt kapital (t ex stöd, öppenhet för nya idéer)
- Team crafting – sprida goda exempel
- Tvärprofessionella grupper och samarbeten

ARBETSPLATSEN

- Ledarskap (approach)
 - Tjänande och tillitsfullt; utvecklingsorienterat; feedback utan påtryckning
- Autonomi och oberoende/fristående uppgifter
- Arbetsplatskultur och innovativt lärandeklimat



ORGANISERA FÖR JOB CRAFTING

INDIVIDEN

- Öppenhet för lärande
- Undersök möjligheter till utveckling

ARBETSGRUPPEN

- Socialt kapital och innovativt lärandeklimat
- Sociala aktiviteter

ARBETSPLATSEN

- Samtal om job crafting – vad upplevs som spännande, utmanande, hinderande
- Organisera för (upplevd) autonomi
- Arbeta aktivt för öppenhet och innovativt lärandeklimat



EXEMPEL FÖR ATT FRÄMJA SOCIALT KAPITAL OCH INNOVATIVT LÄRANDEKLIMAT



Fika med gruppen en gång i månaden och prata om hur arbetet kan förbättras



Fira framgångar OCH tillfällen då det inte blev så bra



Gör "praktik med en kollega" en gång om året

CHEF SOM FRÄMJAR LÄRANDE OCH DELAR ANSVAR

Tillit som bas och förutsättning för lärande.

*Lärande som förutsättning att möta och hantera
pendlingar i utmaningar.*

*Stöd och möjligheter att använda lärande och ha
mandat att utveckla verksamheten.*

LÄS- OCH LYSSNINGSTIPS

Podcast Fråga forskaren: [Job crafting – att forma sitt jobb i en tid av förändring](#)

Wrzesniewski, A., & Dutton, J. E. (2001). Crafting a job: Revisioning employees as active crafters of their work. *Academy of management review*, 26(2), 179-201.
<https://doi.org/10.5465/amr.2001.4378011>

Tims, M., & Bakker, A. B. (2010). Job crafting: Towards a new model of individual job redesign. *SA Journal of Industrial Psychology*, 36(2), 1-9.
<https://hdl.handle.net/10520/EJC89228>

Lärande för hållbar verksamhetsutveckling

En forskningsbaserad handbok om att skapa förutsättningar för ett lärandeklimat som bidrar till hälsa och engagemang

Andrea Eriksson • Lotta Delve • Ellen Jaldestad • Göran Jutengren • Åsa Tjulin

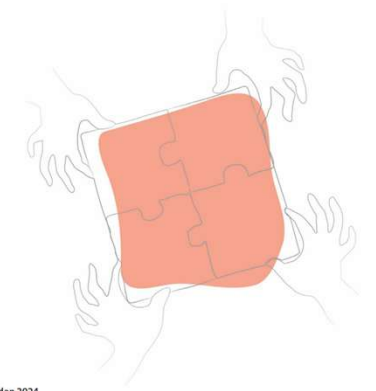


KTH ROYAL INSTITUTE
OF TECHNOLOGY

Doctoral Thesis in Technology and Health

**Job Crafting: Changing and adapting
work as one piece of the puzzle for a
sustainable working life**

ELLEN JALDESTAD



Stockholm, Sweden 2024

TACK FÖR ER
UPPMÄRKSAMHET

