

Craft-psykologi - Sundhedsfremmende effekter af at lave craft.

Anne L. Kirketerp, Håndarbejds lærer, Psykolog, Phd.

Artiklen har været bragt i en let redigeret version i: "UNGE PÆDAGOGER" nr. 3. 2020

Der er mange årsager til, at praksisfaglighed er kommet på dagsordenen. Alt fra, at vi mangler interesserede unge til at tage håndværksuddannelser, til de metakognitive evner vi opøver når vi omsætter teori til praksis. Til craft som *mental styrketræning* altså et fokus på de sundhedsfremmende effekter, det har at lave noget fysisk materielt med hænderne.

I denne artikel vil jeg udfolde et nyt forskningsområde Craft-psykologi – psykologien bag det at udføre *noget materielt* og beskrivelsen af de *sundhedsfremmende effekter* det har, at lave craft. (Kirketerp, 2020). Craft-psykologi identificerer og teoriunderbygger de psykologiske effekter ved at udføre craft og åbner muligheder for bevidst at fremme trivsel samt modvirke psykisk mistrivsel gennem craft.

Definitioner på - og forbindelser mellem craft og trivsel

"The evidence suggests that creative activities can have a healing and protective effect on mental well-being. Their therapeutic effects promote relaxation, provide a means of self-expression, reduce blood pressure while boosting the immune system and reducing stress." (Leckey, 2011)

Ingen danske ord dækker mit fokusområde helt så præcist som det engelske "Craft". Craft betyder både håndarbejde og hobbybetonet håndværk med en undertone af dedikation og innovativ opfindsomhed, der ikke forbindes med det danske ord "håndarbejde", "håndværk" eller "husflid".

Historisk har Craft haft mange forskellige betydninger. Tilbage i det sekstende århundrede blev ordet brugt som reference til styrke, kraft, magt og intellektuel viden (Lucie-Smith, 1981).

Senere er craft kommet til at betyde det, jeg i dag vil definere som:

En mestring af passionsdrevne færdigheder der resulterer i produkter som indebærer en form for materialitet.

Wendy Landry som er en canadisk forsker har defineret craft således: *"The purposeful and skilful deployment of a body of specialised knowledge through which materials are manipulated using hand-guided processes into useful objects capable of fulfilling particular functions, including aesthetic and symbolic functions"* (Landry, 2010)

Sociologen Richard Sennett (2008) har defineret craft således *"an enduring, basic human impulse, the desire to do a job well for its own sake."*

Altså en opslugende, basal menneskelig impuls, og en trang til at gøre et arbejde for dets egen skyld. Fælles for alle definitioner og tilgange er, at de indebærer at gøre noget med sine hænder og frembringe en eller anden form for materialitet.

I Finland nyder craft-uddannelser høj anseelse, blandt andet fordi de rummer et potentiale for at lære børn vigtige færdigheder i livet, såsom problemløsning, strategisk planlægning, interaktion med

værktøjer og materialer, tålmodighed, udholdenhed, selvstændighed, miljøansvar og ligestilling mellem kønnene (Kouhia, 2016; Veeber, Syrjäläinen, & Lind, 2015)

Craft øger følelsen af velvære og trivsel

Begrebet Trivsel (wellbeing/thriving) forstås og defineres på mange forskellige måder. Der hersker dog bred enighed om, at trivsel indebærer tilstedeværelse af:

- Oplevelsen af fysisk sundhed og energi
- Positive emotioner og godt humør (fx tilfredshed og glæde ved livet)
- Fravær af negative emotioner (fx depression og angst)
- Tilfredshed med livet samlet set
- Oplevelsen af at have succes med at nå mål
- Oplevelsen af at fungere godt

Kort sagt så kan trivsel forstås, som en positiv oplevelse af livet, altså en grundlæggende følelse af at have det godt (Diener, 2009; Pressman et al., 2005; Ostir et al., 2001; Seligman, 2002).

Der er evidens for forbindelsen mellem at engagere sig i Craft og oplevelsen af trivsel. Der er dog kun relativt få (367) videnskabelige artikler om området.

De 367 artikler om craft og sundhedsfremme, som jeg har haft held til at finde, gør reelt Craft-psykologi til et lille forskningsområde (i modsætning til mere end 50.000 artikler om motion og idræts sundhedsfremmende virkning) men fælles for samtlige 367 er, at de alle underbygger formodningen om en forbindelse imellem udøvelsen af passioneret Craft og trivsel (Staricoff, 2004; Leckey, 2011).

Groth og Huotilainen undersøgte i et forsøg fra 2018, hvorfor vores hjerne elsker craft og hvilken indflydelse dette har på trivsel og velvære. De satte blandt andet en gruppe børn i mobile EEG hjernescannere for at se, hvordan hjernen påvirkes, og hvilke områder der aktiveres, når mennesker laver craft. De har blandt andet konkluderet: At vores hjerne udvikles ved sensorisk aktivitet, altså når vi udfører noget fysisk/taktilt.



Fig. 1) Finske skolebørn deltager i neurovidenskabeligt forsøg med tegning. Kilde: Huotilainen et al., 2018. Photo af Minna Huotilainen

Børn har brug for somatisk sensorisk aktivitet (at bruge krop og hænder) for at deres hjerner udvikles. Sker det ikke i barndommen, skrumpes hjernen. Det har man tidligere set på inaktive børn på børnehjem i Rumænien. Når mennesker laver craft, bruges hele hjernen på at tænke, føle, oversætte og røre med hænderne. Det er altså nødvendigt at anvende krop og hænder, hvis hjernens skal udvikles optimalt.

Seitamaa-hakkarainen (2016) og hendes kolleger rapporterer, hvordan det føles fantastisk at være i flow og opnå alle de micro-succeser som hører med til at lave craft, som efterlader dem med en oplevelse af energi og meningsfuldhed. Hos personerne i dette studie kunne man se, at de brugte store dele af deres hjerne, og at netop dette kriterie gjorde, at alle andre tanker og følelser for en

stund forsvandt. Folk rapporterede herefter høj trivsel. (Seitamaa-hakkarainen 2016 et al., Huutilainen et al., 2018)

I det følgende vil jeg redegøre for, de vigtigste elementer i Craft-psykologimodellen. Jeg begynder nedefra med effekterne af- og udbyttet ved at bruge craft bevidst.

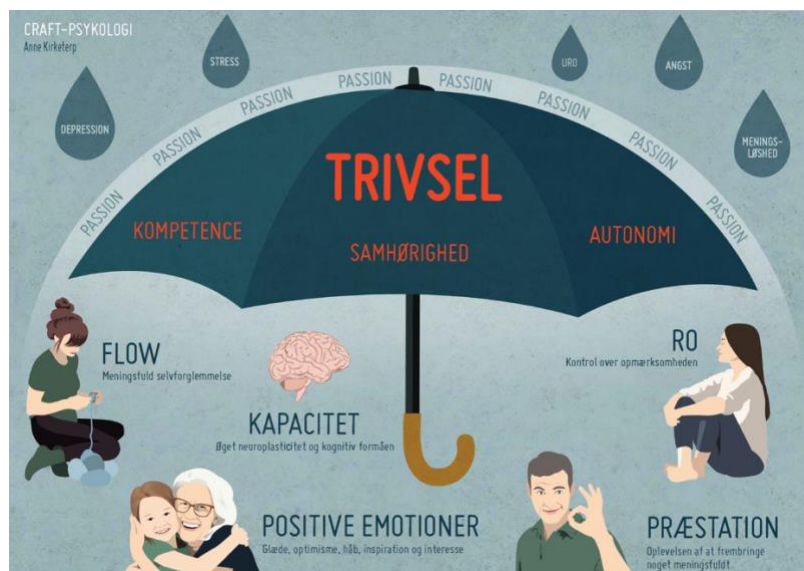


Fig. 2) Craft-psykologimodellen viser, at passioneret udøvelse af craft giver trivsel og viser effekter af at lave craft.

Med craft-psykologimodellen har jeg ønsket at samle alle teorier, videnskabelige artikler og indsamlet empiri bag min forskning for at illustrere, hvilke effekter det har at udføre craft. Det er *selve det at have en passion*, der gør gevinsten af passioneret Craftudøvelse (paraplyen) så tyk og solid, at der er effekter at hente. Omvendt er effekterne også med til at sikre en konstant oplevelse af, at craft er sjovt og meningsfuldt så passionen bevares. En positiv spiral er startet. Ved at give børn tilstrækkelige kompetencer for at lave craft åbner det mulighed for, at opleve passion og derved få de beskrevne effekter.

Craft-psykologimodellen

EFFEKTERNE:

FLOW - en tilstand af "meningsfuld selvforglemmelse"

Når mennesker fokuserer fuldt og helt på en opgave, og når kompetencer og udfordringer går op i en højere enhed, opstår muligheden for at opleve flow (Csikszentmihalyi, 1990, 1992, 1996, 2002, 2004). Flow er den tilstand flest af mine respondenter har beskrevet som effekt af at udføre craft. Flow er kort fortalt en nærværende og tilfredsstillende oplevelse af, at være så opslugt og motiveret, at man helt kan miste tidsfornemmelsen og se verden i et nyt og mere konstruktivt perspektiv.

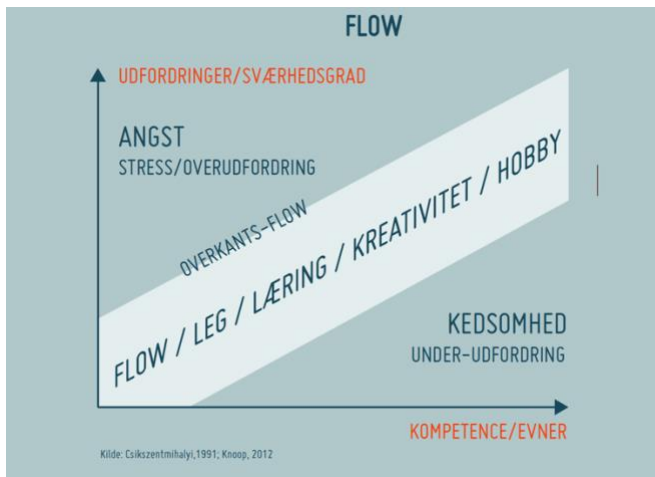


Fig. 3) Flowmodellen illustrerer, at flow opstår i det felt, hvor udfordringerne passer til færdighederne.

Er opgaven for nem, kan den føre til kedsomhed, hvilket er uforeneligt med flow. Er den for svær, kan den føre til stress, som ligeledes umuliggør flow.

Flow er beskrivelsen af "optimaloplevelsernes psykologi" (Knoop, 2005) og i denne tilstand producerer kroppen en række biokemiske stoffer (dopamin, anandamid og serotonin) (Kotler, 2014), som alle er med til at øge følelsen af tilfredsstillelse, glæde og mening; så meget at man faktisk kan blive afhængig af at lave craft.

Den tyske flowforsker Corinna Peifer arbejder med, hvordan flow påvirker kroppen ud fra sundhedsvidenskabelige metoder. Hun har vist, at flow-tilstanden etablerer et såkaldt «coherence» niveau i kroppen, det vil sige en sund balancetilstand bestående af positive fysiologiske forhold ved fx hjerterytme, åndedræt og kortisolniveau (kortisol er et af kroppens stresshormoner). Samtidig har hendes og andres forskning vist, at når vi er i flow skærmes vi mod stress og andre negative tilstande (Colzato. & Peifer, 2018).

Ro og nærvær - et afspændt nervesystem

At gentage den samme bevægelse igen og igen har en særlig meditativ effekt. Når vi laver noget med mange enkle gentagelser (repetitive bevægelser), fortæller vi vores parasympatiske nervesystem, at der er ro og ingen fare.

Repetitive bevægelser er derfor velegnede til at træne bevidst fokus på nuet og dermed styrke opmærksomheden. Man kan øge fokus på nuet, når craft kobles med åndedræt og fokuseringsøvelser.

Når forældre vugger deres børn, benyttes de små repetitive bevægelser intuitivt til at berolige nervesystemet. Samtidig ved man i dag fra forskning (Kok. et al. 2013; Calzato et al. 2007; Koopman et al. 2016), at dybe vejtrækninger stimulerer vagusnerven. Gennem aktivering af Vagusnerven aktiveres det parasympatiske nervesystem og vores afslapningsrespons (Benson, 2000; Kok. et al. 2013).

Når vi sidder med noget enkelt craft fremmes mental ro, og undersøgelser viser, at hjerterytmen falder (Benson, 2001, 2000). Især latent stressramte tiltrækkes af den fysiske betingede variant af mindfulness, der kan opnås gennem udøvelse af Craft.

POSITIVE EMOTIONER - at glædes i hverdagen

Positive emotioner er måske *den bedste* effekt af at lave craft. At lave craft gør mennesker glade, optimistiske, håbefulde, inspirerede, spændte, forventningsfulde, nysgerrige, afslappede og meget mere. Efter flow og ro opstår positive emotioner helt naturligt.

Når vi laver et vellykket craft projekt får vi lidt mere selvtillid til at kaste os ud i nye og sværere projekter. Det giver håb - fordi det nytter noget at øve sig og det bevirker øget interesse og stimulerer lysten til at kaste sig ud i noget nyt og endnu mere udfordrende. Disse små succeser skaber en positiv spiral, der bevirker at humøret (som er det samlede udkomme af et menneskes emotioner over tid) opleves som godt.

Craft projekter er en mulighed for at glæde sig til noget i hverdagen og glædes over noget. Jo flere positive emotioner vi oplever i løbet af dagen jo mere tilbøjelige er man til at udbryde "det var en dejlig dag" (Fredericson, 2010, 2013)

PRÆSTATION - sætte sig spor og glæde nogen

Fra stenalderens hulemalerier til vore dages monumenter over betydningsfulde personer til de initialer under lejrskolens seng, er sporene vigtige beviser på, at "jeg var her". Monumenter, initialer eller en heldig selfie på Instagram tjener jo ikke et næringsmæssigt formål, men det opfylder et dybt behov for at frembringe noget, være produktiv, gøre sig nyttig, betydningsfuld og måske endda udødelig.

Mennesket sætter sig *genetiske spor* når vi sætter børn i verden. Og vi sætter *memiske spor* når vores ideer og handlinger sætter spor.

At skabe et fysisk produkt er en lille udødeliggørelse af sig selv. At skabe et fysisk produkt, som andre synes om, er utrolig meningsskabende.

Selv om man kan blive såret over, at ens præstation bliver overset eller glemt, så er det fysiske produkt afgørende for oplevelsen af mening med at gøre noget. Får man derimod aldrig noget gjort færdigt eller ser man aldrig resultater af sine anstrengelser, forsvinder lysten til at fortsætte. Produktet er nemlig også en af de mikrosucceser, der holder motivationen oppe (Bandura, 1994).

Det kan altså være afgørende, at vi frembringer noget materielt for at synliggøre en stor eller lille, men håndgribelig succes, der får hjernen til at producere belønningshormonet dopamin. Produktet er det fysiske bevis på at have præsteret noget betydningsfuldt og dermed sat sig et spor for nutiden og eftertiden. Et spor, der viser, at "her var jeg", "jeg kan noget", "jeg gør en positiv forskel".

KAPACITET - kognitiv spændstighed

Hver gang, vi gør os umage, strækker os kognitivt, dannes der nye forbindelser i hjernen. Og jo flere synaptiske forbindelser, der skabes og bevares, des længere kan vi opretholde en hjerne hvor korttids- og arbejdshukommelse bevares (Valenzuela et al. 2012). Craft er en måde til at holde hjernen spændstig op og øve kognitive færdigheder.

Anna Kouhia skriver i sin Ph.d. "Unraveling the meanings of textile hobby crafts" (Kouhia, 2016) om finnernes argument for at have 3 timer craft om ugen fra 3 klasse.

"In Finland, craft education has been valued for its potential to teach children important skills for life, such as problem solving, strategic planning, interaction with tools and materials, patience, perseverance, independence, responsibility for the environment, and gender equality. Accordingly, the value of learning to create something from scratch has also been addressed as a means of encouraging the creativity and cultural competence of children and youth, and on a broad scale, is regarded as a skill capable of revitalizing the country's productivity"

Finnernes argument for at have craft på skemaet handler altså i høj grad handler om de metakompetencer, det giver i form af øget evne til kompleks problemløsning, strategisk planlægning og kreativitet. Kompetencer, som man lærer *gennem* at gøre noget. Craft øger helt enkelt hjernens kapacitet fordi der er så mange komplekse processer involveret.

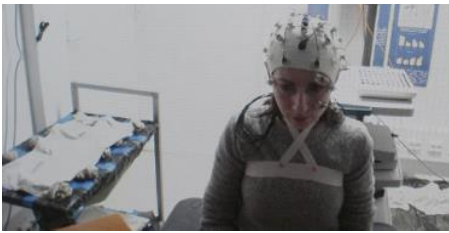


Fig. 4) Kvinde laver komplekse keramikfigurer og bliver scannet for at se, hvilke og hvor mange centre i hjernen, processen aktiverer. (Huotilainen et al., 2018)

Forskerne fandt, at store dele af hjernen var aktiv, mens hænderne arbejdede med craft. Og denne viden er vigtig, hvis man i fremtiden skal ordinere craft eksempelvis efter hjerneblødninger eller alvorlig stress.

Craft-psykologimodellen

MEMBRANEN

PASSION: den vigtige indre motiavtion

Øverst i Craft-psykologimodellen er den store membran "PASSION". Oplevelsen af at gøre noget, som er så lystfyldt, at selve aktiviteten er belønningen. Det er den type aktivitet som kaldes "indre motiveret" og som giver energi at lave. Vi behøver ikke lave en "to-do liste" for netop denne type aktivitet skal *ikke* overstås. Den er belønningen!

Når man er passioneret opslugt af at afprøve en ny teknik, kan man opleve alle de førnævnte gevinster: Flow, Ro, Kapacitet, Positive emotioner, Præstation og sidst men ikke mindst: Trivsel. I Craft-psykologi-modellen består selve paraplyen af trivsel og forudsætningerne for trivsel. Men det er passionen, der gør de positive effekter mulige.

De tre forudsætninger for TRIVSEL

Kompetence, Samhørighed og Autonomi.

Disse tre grundlæggende psykologiske behov beskriver tilsammen psykologisk trivsel (Decy & Ryan, 2000, 2017). Craft kan bruges til at fremkalde dem alle tre, og det er derfor folk, som bruger tid på craft, oplever velvære i processen. Den slags oplevelser smitter af på den samlede vurdering af tilfredshed med livet. Trivsel er et udtryk for det at vurdere livet positivt og have det godt.

De tre psykologiske behov, alle mennesker skal have opfyldt for at trives er: Kompetence, samhørighed og autonomi. Det er de tre behov, al min empiri viser, man kan få opfyldt af passionsbårne craft projekter.

Her er en kort gennemgang af de tre behov i relation til craft.

Kompetence

Alle mennesker har brug for at opleve, at der er noget, de kan. Noget, der gør det enkelte individs liv meningsfuldt og værdifuldt. Alle vil også gerne blive (endnu) bedre. For det er sjovt at gøre sig umage. Så de fleste vil helt instinktivt vælge netop *den* sværhedsgrad, der på én gang er tilpas udviklende og udfordrende og samtidig så realistisk, at man nogenlunde kan regne med at få succes med projektet, mestre processen og få et smukt resultat.

Det er desværre ikke det samme at *være kompetent* som at *føle sig kompetent*. Hvis man hele sit liv har følt sig dum og forventer ydmygelse, hvis man gør et forsøg, så er det svært at bevare lysten til at øve sig og dermed få frihedsgrader til at kunne udfolde sig.

Mange oplever, at når de kan sidde og fordybe sig i craft, så er det et frirum. Et helle, hvor ingen bliver sure, hvis noget skal laves om. At rette fejl er derfor heller ikke pinligt, men et udtryk for dedikeret omhyggelighed. Og der er øjeblikkelig feedback, når maskerne begynder at danne det ønskede mønster eller når et godt stykke træ et pudset og slebet til silkeblød perfektion. Så er det, oplevelsen af kompetence bliver helt konkret og uafviselig.

Det er også gennem craft at mange fortæller at de får de succesoplevelser som de har brugt andre steder i livet som et springbræt til at turde tage nye svære udfordringer op.

Samhørighed

Alle mennesker har brug for at opleve samhørighed med nogen eller noget. Brug for at føle sig betydningsfuld for nogen. Brug for én, som har vores ryg. Men behovet for samhørighed hænger også sammen med at føle sig betydningsfuld i større sammenhænge. Som en, der viderefører en tradition eller gør noget godt for andre.

Alle har brug for nære relationer og mange, som laver craft, finder dybe og holdbare venskaber i strikkegrupper, trædrej grupper, pileflet-grupper mv. Fællesskabet i disse grupper er så stærkt, at relationerne kan blive de vigtigste; også i krisetider.

Da nettet begyndte at boome med "gør det selv" instruktioner om stort set alt, spåede mange at "rigtige" kurser ville uddø. Hvorfor skulle folk dog besvære sig ud og bruge tid på at lære noget, der let og ubesværet kan prøves med en gratis Youyube-guide derhjemme? Men faktum er at der aldrig har været flere festivaler om strik, farvning, trædrejning osv. Folk gider i den grad godt tage ud og møde interessefæller, for det er lige præcis den form for samhørighed, der virker allermost tilfredsstillende.

Autonomi

Oplevelsen af frihed og mulighed for selv at bestemme over sit eget liv, er den tredje betingelse for at kunne trives.

Indre motiverede og passionerede craftudøvere, føler sig generelt både frie og helhjertede, altså autonome fordi de selv har valgt aktiviteten. Autonomi kan også opleves i situationer, hvor andre bestemmer, men kun hvis man kan se en mening med det. Eksempelvis vil mange gerne lytte til en dygtig lærer/instruktør og gøre hvad vedkommende siger, hvis vi forstår, *hvorfor* vi skal gøre det og vi får *gode forklaringer* på, hvorfor netop denne tilgang er god.

En vigtig kvalitet ved craft er, at vi har selv valgt, hvordan det skal se ud, hvilket materiale og hvor længe vi vil være i aktiviteten (hvis det ikke er et tvunget skoleprojekt!). Helt grundlæggende er tiden med craft vores egen. For en stund kan vi være i en lille tidslomme hvor vi HELT selv bestemmer over vort liv.

De fleste af mine respondenter har udtrykt en længsel væk fra et liv fyldt med daglig trummerum og mange ydremotiverede opgaver som mest drænede deres liv. Folk har i min empiri beskrevet at craft gav dem en boble af autonom egen tid.

Kategorisering af craft forskellige funktioner

Der er forskellige grunde til at mennesker laver craft. For nogle handler det om at eksperimentere og designe (det ekspressive). For andre giver det værdi at binde en flue, som bare ikke kan købes. (det funktionelle). Eller at opleve sig forbundet til en lang tradition af craftere gennem tiden (det kulturhistoriske). Nedenfor har jeg lavet en model efter inspiration fra Anna Kouhia og hendes artikel "Categorizing the meaning of craft" (Kouhia, 2012), hvor jeg har tilpasset og udvidet de forskellige funktioner af craft efter den forskning og empiri jeg har lavet.

Craft funktioner

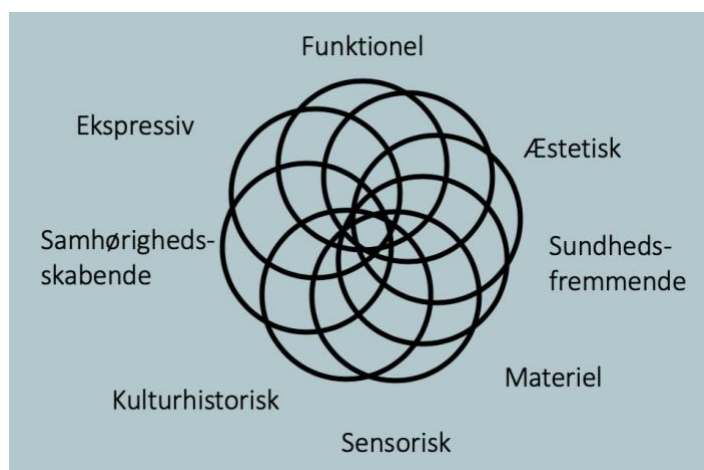


Fig. 6). Model efter inspiration fra Kouhia (2012). Modellen viser de forskellige funktioner craft har og hvilken mening, det kan have for udøveren.

Funktionel mening - det primære er, at det skal bære en funktion. Fokus er, at det skal kunne bruges til noget.

Æstetisk mening - det primære er, at det skal være æstetisk smukt. Fokus er primært på udtrykket og udseendet.

Sundhedsfremmende mening - det primære er de sundhedsfremmende effekter, det har at lave craft. Fokus er, at opnå effekter som ro, flow og positive emotioner for at modvirke stress og andre tilstande, der truer sundheden.

Materiel mening - det primære er, at materialet inspirerer til aktivitet (en gren som ligner et ansigt og bliver brugt til en skulptur eller en særlig grøn farve garn som inspirerer til et projekt). Fokus er udgangspunktet i et bestemt materiale, en form, en farve eller lignende.

Sensorisk mening - det primære er den taktile oplevelse med et materiale. Fokus er det taktile/sensoriske som at røre noget blødt, ælte noget, bruge følesansen i arbejdet, dufte og lignende.

Kulturhistorisk mening - det primære er at føle sig forbundet med en lang tradition for menneskelig craftproduktion. Fokus er at videreføre og bevare en lang craft tradition.

Samhørighedsskabende mening - det primære er at lave craft for at være sammen med andre. Fokus er at opleve samhørighed i en gruppe med andre, som laver craft.

Ekspressiv mening - det primære er at udtrykke sig kreativt. Fokus er at eksperimentere og opleve glæde ved at frembringe nye designs.

Når man diskuterer, *hvorfor* man laver craft eller hvorfor børn skal lære craft, kan argumentet ofte blive "det skal kunne bruges til noget bestemt" (det funktionelle). Og det er også et vigtigt argument for at lave craft. Dog er der mange andre funktioner af craft som i dag bør have større bevågenhed, så den funktionelle mening ikke udelukkende får plads. I dag vil argumentet for at lave craft i højere grad være den sundhedsfremmende mening.

Craft kan få ny status som mental styrketræning i folkeskolen

Folkeskolens fag afspejler samfundets holdning til, hvilke kompetencer der er og har været anset som vigtigst.

Helt op til "den udelte skole" i 1993 har der i skiftende skolereformer fra 1937 været skelnet mellem "almen" og "boglig" linje. Det som i folkemunde kom til at hedde "de praktisk begavede" og "de bogligt begavede".

Det kan den dag i dag være nedsættende og oversættes direkte til "dum" at sige om nogen, at han eller hun er "dygtigst med sine hænder". Den distinktion kæmper vi stadig med. Faktisk kæmper vi så stærkt med den, at det er svært at få det ønskede antal unge mennesker til at vælge en håndværkeruddannelse. I 2018 blev det vedtaget i folketinget at styrke "praksisfaglighed" for at sikre bedre tilgang til: "*at alle elever i udskolingen fremover får konkrete erfaringer med, hvad det vil sige at kunne et håndværk*". Forhåbentlig vil dette medføre et opgør med "de praktisk begavede" som et nedladende udtryk.

Ildræt er som det eneste "praktiske" fag blevet opgraderet. Med god grund, for livsstilssygdomme kædes sammen med for lidt bevægelse og fedme, og der har da også været forsket massivt i idræt og motions gavnlige virkning på helbred og indlæring. Knap så langt er man med at modvirke og forebygge mental mistrivsel i folkeskolen, men det kan craft og forskning i craft måske fremover rette op på.

Både børn og voksne skal i fremtiden lære at håndtere stress lige såvel som, at vi skal lære at holde os i gang fysisk for at undgå livsstilssygdomme. Derfor vil vi forhåbentlig se, at fag, som kan hjælpe til mental sundhed og stressforebyggelse, vil få flere forskningskroner og dermed mere anseelse og igen komme ind på skoleskemaet. Der bliver allerede arbejdet med projekter omkring stresshåndtering og mental robusthed, men endnu har vi til gode at få craft på skoleskemaet som mentalt styrkende færdigheder, eleverne kan have glæde- og høste gevinster af hele livet.

Særligt i Finland er man allerede langt med at forske i craft's evne til at fremme kompleks problemløsning og crafts generelt sundhedsfremme effekter (Kouhia, 2016).

Sidst men ikke mindst er craft kommet til ære og værdighed som trendsætterressource. Det er igen blevet moderne at skabe sin helt egen stil, kombinere chikke loppefund med hånddelag og know how eller lave affald om til modetøj, accessories og boliginventar. Også det voksende klima- og miljøbevidste segment ønsker at gøre mere selv.

Det er mit håb at craft-psykologi kan medvirke til at højne respekten for praksisfaglighed og sikre et fundament for brugen af craft til sundhedsfremme.

Litteratur:

Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. In V.S. Ramachandran (Ed.) Encyclopedia of Human Behavior (Vol.4, 71-81). New York, NY: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman (Ed.) Encyclopedia of Mental Health San Diego, CA: Academic Press, (1998).

Benson, H. (1975). The Relaxation Response. New York: Harper Torch.

Benson, H. (2001). Mind-Body Pioneer. Psychology Today, 34, 56-60.

Colzato, L.S., Wolters, G. & Peifer, C. (2018). Transcutaneous vagus nerve stimulation (tVNS) modulates flow experience. Exp Brain Res, 236, 253–257 .

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: the psychology of optimal experience. New York: Harper and Row.

- Csikszentmihalyi, M. (1992). *Flow: The Classic Work on How to Achieve Happiness*. London: Random House.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: the psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Flow: The classic work on how to achieve happiness*. USA: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. (2004). *The Concept of Flow*. Presentation at The Danish University of Education, Copenhagen May 12th 2004.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Diener E. *Assessing well-being: the collected works of Ed Diener*. New York: Springer; 2009
- Frederickson, B. (2010). *Positivitet. Kilder til vækst i livet*. Dansk Psykologisk forlag
- Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. *American Psychologist*, 68(9), 814–822
- Groth, C, & Seitamaa-Hakkarainen, P. (2016). How Can Neuroscience Help Understand Design and Craft Activity? *The Promise of Cognitive Neuroscience in Design Studies*. *Formakademisk* 9, no. 1 (2016), 1–16.
- Huutilainen, M & Rankanen, M. & Groth, C. & Seitamaa-hakkarainen, P.& Mäkelä, M. (2018). Why our brains love arts and crafts. *Form Akademisk - forskningstidsskrift for design og designdidaktik*. 11. 10.7577/formakademisk.1908.
- Knoop, H. H. (2005). *Om kunsten at finde flow i en verden, der ofte forhindrer det. I: Et nyt læringslandskab - Flow, intelligens og det gode læringsmiljø*." Knoop, H.H. & Lyhne, J. (red.). 2005. Dansk Psykologisk Forlag
- Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algoe, S. B., Brantley, M., & Fredrickson, B. L. (2013). How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*.
- Kirketerp, A. (2020). *Craft-psykologi – sundhedsfremmende effekter ved håndarbejde og håndværk*. Forlaget Mailand.
- Kotler, S. (2014). *The Rise of Superman: Decoding the Science of Ultimate Human Performance*. New Harvest.
- Kouhia, A. (2012). 'Categorizing the meanings of craft : A multi-perspectival framework for eight interrelated meaning categories ' *Techne Series: Research in Sloyd Education and Craft Science A* , vol. 19(1), 25-40.
- Kouhia, A. (2016). *Unraveling the meanings of textile hobby crafts*. Ph.d. afhandling. University of Helsinki, Faculty of Behavioural Sciences, Department of Teacher Education, Käsityötieteen koulutus.
- Landry, W. S. (2010). *How Crafts Matter: Mapping the terrain of Crafts Study*. Ph.d. Thesis. Concordia University, Montreal, Quebec. Canada.

- Leckey, J. (2011). The Therapeutic Effectiveness of Creative Activities on Mental Well-being: A Systematic Review of the Literature. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 18, 501–9.
- Lucie-Smith, E. (1981). *The story of craft. The craftsman's role in society*. Oxford: Phaidon.
- Ostir GV, Markides KS, Peek MK, et al. The association between emotional well-being and incidence of stroke in older adults. *Psychosom Med* 2001;63:210–215.
- Peifer, C., Schächinger, H., Engeser, S. (2015). Cortisol effects on flow-experience. *Psychopharmacology* 232, 1165–1173.
- Pöllänen S. (2009a). Contextualizing craft: Pedagogical models for craft education. *International Journal of Art & Design Education*, 28(3), 249–260.
- Pöllänen, S. (2009b). Craft as context in therapeutic change. *Indian Journal of Occupational Therapy*, 41(2), 43–47.
- Pöllänen, S. (2013b). The meaning of craft: Craft makers' descriptions of craft as an occupation. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 20(3), 217–227.
- Pöllänen, S. (2015). Elements of crafts that enhance well-being: Textile craft makers' descriptions of their leisure activity. *Journal of Leisure Research*, 47(1), 58–78.
- Pöllänen, S. (2015a). Crafts as leisure-based coping: Craft makers' descriptions of their stress-reducing activity. *Occupational Therapy in Mental Health*, 31(2), 83–100.
- Pressman S.D. & Cohen S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychol Bull*; 131:925–971.
- Riley J., Corkhill, B. and Morris, C. (2013). "The Benefits of Knitting for Personal and Social Well-being in Adulthood: Findings from an International Survey." *British Journal of Occupational Therapy* 76(2), 50–57.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press
- Sennett, R (2008). *The Craftsman*. London, Yale University Press.
- Seitamaa-Hakkarainen, P. & Huutilainen, M. & Mäkelä, M. & Groth, C. & Hakkarainen, K. (2016). How can neuroscience help understand design and craft activity? The promise of cognitive neuroscience in design studies. *FORMakademisk*. 91. 1-16. 10.7577/formakademisk.1478.
- Seitamaa-Hakkarainen, P., Laamanen, T-K., Viitala, J. & Mäkelä, M. (2013). Materiality and emotion in making. *Techne Series A*, 20(3), 5–19.
- Seligman ME. *Authentic happiness*. New York, NY: Free Press; 2002.
- Staricoff, R. L. (2004). "Arts in Health: A Review of the Medical Literature." Research report 36.
- Veeber, E., Syrjäläinen, E. & Lind, E. (2015). A discussion of the necessity of craft education in the 21st century. *Techne Series-Research in Sloyd Education and Craft Science A*, 22(1), 15–29.
- Walker, D. (2016). Craft's identity crisis. *Crafts. The Magazine for Contemporary Craft*, January/February 2016, 42–45.