

Indholdsfortegnelse

Forord.....	9
Kapitel 1	
Craft-psykologi er.....	13
1.1 Resumé af de mest relevante forskningsbaserede resultater. .	13
Kapitel 2	
Definitioner på og forbindelser mellem craft og trivsel	17
2.1 Craft – ikke husflid	17
2.2 Definitioner på craft og hobby	18
2.3 Craft øger følelsen af velvære og trivsel.....	20
2.4 Afgrænsning: Alt det, craft er og ikke er	23
Kapitel 3	
Craft-psykologi-modellen	
EFFEKTERNE	25
3.1 Flow	25
En tilstand af “meningsfuld selvforglemmelse”.....	25
3.2 Ro og nærvær	29
Et afspændt nervesystem	29
3.3 Positive emotioner.....	31
At glædes over hverdagen.....	31
3.4 Præstation	33
Sætte sig spor – glæde nogen	33
3.5 Kapacitet.....	36
Kognitiv spændstighed – glæden ved at blive bedre	36

Kapitel 4

Craft-psykologi-modellen MEMBRANEN: 39

4.1 PASSION: Den vigtige indre motivation	39
4.2 Trivsel og forudsætninger for trivsel i relation til craft	41
Kompetence	41
Samhørighed	42
Autonomi	43

Kapitel 5

Craft-psykologiske metoder, øvelser og centrale forskningsresultater 45

5.1 Stress	46
Craft brugt bevidst imod stresssymptomer	46
Øvelser mod stress, depression og angst	52
At bruge craft bevidst til at forebygge stress og lindre depression og angst	59
5.2 Angst og depression	62
5.3 Spiseforstyrrelser	65
5.4 Smerter	66
5.5 Craft styrker muskulær bevægelighed	69
5.6 ADHD	70
5.7 Ensomhed	73
5.8 Demens	75
Craft stimulerer neuroplasticiteten	75

Kapitel 6

Typiske craft-psykologiske livshistorier 79

Selvhealeren fik hæklet sig ud af en negativ spiral	80
Selvlederen øver sig i at skabe plads til glæden ved craft	81
Selvgangsætteren har lært sig selv at lave craft	82
Selvreformatoren er blevet bedre til at sætte grænser	82

Kapitel 7	
Fire forskellige fine måder at få glæde af craft på	85
Crafts fire former for passion:	86
Kapitel 8	
Fra nytte til passion: Crafts rolle gennem tiden	89
Kategorisering af crafts forskellige funktioner	90
Crafts funktioner	91
Craft kan få ny status som mental styrketræning i folkeskolen. . .	92
Kapitel 9	
Craft-psykologiens teoretiske fundament.	95
9.1 Positive emotioner – Barbara Fredrickson	95
9.2 Selvbestemmelsesteori – Deci & Ryan	101
Tre grundlæggende behov	102
Mere trivsel, når motivationen kommer indefra.	107
9.3 Flow – Mihaly Csikszentmihalyi	111
Seks betingelser, der fremmer flow.	113
Den biokemiske forklaring på afhængighed af craft.	115
Forskellen mellem flow og mindfulness	116
9.4 Mindfulness – Jon Kabat-Zinn.	118
Mindful craft	122
9.5 Neurologi	123
Det sympatiske nervesystem:	123
Det parasympatiske nervesystem:	123
9.6 Effectuation – Saras D. Sarasvathy	125
Næste bedste skridt	127
9.7 System 1 og 2 – Daniel Kahneman.	128
System 1 (hurtig tænkning)	130
System 2 (langsom tænkning)	130
9.8 Self-efficacy – Bandura	132

Kapitel 10

KONKLUSION: 137

Mit korte forskningsbaserede argument for,
at craft har en sundhedsfremmende virkning 137

Litteratur 138

Hjemmesider, jeg kan anbefale: 138

Relevante artikler 140