

# Značaj biografske metode "Životna knjiga" u jačanju samopouzdanja

---

**Buturić, Rahela**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2021**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Education and Rehabilitation Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:158:562517>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-21**



*Repository / Repozitorij:*

[Faculty of Education and Rehabilitation Sciences - Digital Repository](#)



Sveučilište u Zagrebu  
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

Diplomski rad  
Značaj biografske metode „*Životna knjiga*“ u jačanju samopouzdanja

Ime i prezime studentice:

Rahela Buturić

Zagreb, rujan, 2021.

Sveučilište u Zagrebu  
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

Diplomski rad  
Značaj biografske metode „*Životna knjiga*“ u jačanju samopouzdanja

Ime i prezime studentice:

Rahela Buturić

Ime i prezime mentorice:

Doc.dr.sc. Gabrijela Ratkajec Gašević

Komentorica:

Doc.dr.sc. Ivana Maurović

Zagreb, rujan, 2021.

## Izjava o autorstvu rada

Potvrđujem da sam osobno napisala rad *Značaj biografske metode „Životna knjiga“* u jačanju samopouzdanja i da sam njegova autorica.

Svi dijelovi rada, nalazi ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima jasno su označeni kao takvi te su adekvatno navedeni u popisu literature.

Ime i prezime: Rahela Buturić

Mjesto i datum: Zagreb, 2021.

*Veliko hvala mojim mentoricama doc.dr.sc. Gabrijeli Ratkajec Gašević i doc.dr.sc. Ivani Maurović na pristupačnosti, vodstvu, pomoći i prenesenom znanju tijekom izrade ovog rada.*

*Hvala mojim prijateljicama bez čije pomoći, podrške, utjehe i molitve ovo ne bi bilo moguće.*

*Najveće hvala mojim roditeljima i sestri Rebeki na bezuvjetnoj ljubavi, razumijevanju te neizmjerne podršci na svakom koraku ovog puta.*

*Hvala vam jer ste moja mirna luka.*

*I hvala Bogu koji me uvijek čuva i daje snagu u trenucima kad mi je to najpotrebnije.*

*Još jednom, hvala - jer ste veliki dio moje priče.*

## **Značaj biografske metode „Životna knjiga“ u jačanju samopouzdanja**

Studentica: Rahela Buturić

Mentorica: doc.dr.sc. Gabrijela Ratkajec Gašević

Komentorica: doc.dr.sc. Ivana Maurović

Diplomski studij Socijalne pedagogije/modul: Djeca i mladi

### **SAŽETAK RADA**

Metoda osobne Životne knjige (*Lifebook*) jedna je od biografskih metoda rada koje se mogu koristiti u radu s djecom i mladima u izvanobiteljskoj skrbi te je izvorno kreirana za djecu u sustavu udomiteljstva. To je individualno izrađena knjiga koja obuhvaća djetetov život od rođenja do sadašnjeg trenutka, napisana njegovim vlastitim riječima. Iako je ova metoda naširoko primjenjivana, kvaliteta i način njene provedbe značajno se razlikuju, jer ne postoje standardi za provedbu iste. Unazad petnaestak godina metoda je zaživjela u Hrvatskoj, prvo kroz Ljetne kampove otpornosti u organizaciji nizozemske organizacije civilnog društva Vereniging voor Jeugd-en Kinderzorg, a naknadno je razvijen program rada koji omogućuje djeci rad na *Lifebooku* i u izvanobiteljskom okruženju (u ustanovama socijalne skrbi). Glavni cilj rada je da djeca kroz proces kreiranja osobne Životne knjige osvijeste pozitivne strane i osobine, lijepe događaje i iskustva s različitim ljudima u njihovim životima te da sebe dožive kao snagu i važan resurs. Zbog nedostatka podataka, ali i potrebe za produblivanjem spoznaje o iskustvima djece i mladih te utjecaja metode na jačanje samopouzdanje, cilj ovog istraživačkog rada je sagledavanje mogućnosti primjene *Lifebook* metode u jačanju samopouzdanja djece i mladih u izvanobiteljskoj skrbi. Iz navedenog cilja proizlaze sljedeći istraživački problemi: koje osobne dobitke mladi prepoznaju od primjene *Lifebooka* te na koji način mladi prepoznate dobitke povezuju s vlastitim samopouzdanjem? Kako bi se odgovorilo na postavljena istraživačka pitanja, provedene su četiri fokusne grupe s djecom i mladima iz izvanobiteljske skrbi, sudionicima Kampova otpornosti. Na temelju kvalitativne analize utvrđeno je kako djeca i mladi kao osobne dobitke od primjene *Lifebooka* prepoznaju osobni rast i razvoj uz pomoć grupe, vjeru u bolju budućnost, osvještavanje i proživljavanje ugodnih emocija, izgradnju pozitivne slike o sebi i identiteta te jačanje individualne otpornosti, a kao posljednji dobitak navode promjenu u načinu sagledavanja prošlosti. Vrijednost *Lifebooka* i njegovog doprinosa jačanju samopouzdanja leži u tome što omogućuje identificiranje i jačanje osobnih snaga pojedinca i njegove okoline, što će posljedično utjecati i na razvoj samopouzdanja.

**Ključne riječi:** biografske metode, metoda Životne knjige, samopouzdanje, djeca i mladi u izvanobiteljskoj skrbi, iskustva djece i mladih

## **The importance of the biographical method "Lifebook" in strengthening self-confidence**

### **SUMMARY**

The Lifebook method is one of the biographical methods that can be used in working with children and young people in out-of-home care and was originally created for children in the foster care system. It is an individually crafted book that encompasses a child's life from birth to the present moment, written in his own words. Although this method is widely used, the quality and method differ significantly, because implementation standards do not exist. In the last fifteen years this method has come to life in Croatia, first through Summer Resilience Camps organized by the Dutch NGO Vereniging voor Jeugd-en Kinderzorg. After that, a program was developed that allows children to work on Lifebook and in out-of-home environment (in social care institutions). The main goal is for children to become more aware of their positive characteristics, pleasant events and experiences with different people in their lives through the process of creating a personal Lifebook, and also to acknowledge themselves as a strength and an important resource. Due to the lack of information about Lifebook, the need to expand knowledge about the experiences of children and youth, and the impact of the method on strengthening self-confidence, the aim of this research is to consider the possibility of applying the Lifebook method in strengthening self-confidence of children and youth in out-of-home care. This aim brings up the following research questions: what personal gains do young people recognize from the application of the Lifebook and how do these gains affect their self-confidence? In order to answer these questions, four focus groups were conducted with children and young people from out-of-home care, participants of the Resistance Camps. Based on the qualitative analysis, it is found that children and young people recognize personal growth and development with the help of a group, faith in a better future, awareness and experiencing pleasant emotions, building a positive self-image and identity and strengthening individual resilience and as a final gain they cite a change in the way of perceiving the past. The value of the Lifebook and its contribution to strengthening self-confidence lies in the fact that it enables the identification and strengthening of personal strengths of the individual and his environment, which will consequently affect the development of self-confidence.

**Key words:** biographical methods, the Lifebook method, self-confidence, children and young people in out-of-home care, experiences of children and young people

# SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
2. DJECA I MLADI U IZVANOBITELJSKOJ SKRBI.....	3
3. BIOGRAFSKE METODE RADA .....	6
4. METODA „ŽIVOTNA KNJIGA“ .....	8
4.1. Definicija metode Životne knjige.....	8
4.2. Povijesni razvoj metode Životne knjige.....	10
4.3. Teorijska utemeljenost metode Životne knjige .....	12
4.3.1. Teorija izgradnje narativnog identiteta.....	12
5. OTPORNOST .....	14
5.1. Važnost poticanja procesa otpornosti kod djece i mladih u izvanobiteljskoj skrbi .....	15
6. VAŽNOST SAMOPOUZDANJA U JAČANJU PROCESA OTPORNOSTI .....	18
7. O PROJEKTU „LIFEBOOK FOR YOUTH“ .....	20
8. METODOLOGIJA PROVEDBE ISTRAŽIVANJA.....	22
8.1. Istraživački cilj i istraživačka pitanja .....	22
8.2. Prikupljanje podataka i način provedbe istraživanja .....	22
8.3. Sudionici istraživanja .....	23
8.4. Obrada podataka.....	24
9. REZULTATI ISTRAŽIVANJA.....	25
9.1. Osobni dobitci sudjelovanja u <i>Lifebook</i> programu.....	25
10. RASPRAVA.....	32
11. ZAKLJUČAK .....	38
12. LITERATURA.....	40



## 1. UVOD

Život nije skup nepovezanih događaja; to je pripovijest koja se proteže u prošlost i budućnost. Svaka osoba ima jedinstvenu životnu priču te želi da je ona logična i razumljiva, prvenstveno njoj, zatim i ljudima s kojima će ju podijeliti.

Metoda Životne knjige (*Lifebook*) je podsjetnik koliko nam je za osobni rast i razvoj bitno poznavanje sebe; od kuda smo došli i kako je tekao naš put. Bez tog saznanja bit će nam teško izgraditi identitet, a preduvjet za našu emocionalnu dobrobit su čvrst osjećaj vlastitog identiteta, samopouzdanje te vjera u sebe i vlastite sposobnosti. Ova nas metoda također podsjeća kako je bitno ne samo poznavati, već i razumjeti te prihvatiti osobnu prošlost, koliko god teška bila, istovremeno se ne identificirajući s njom („*moja prošlost me ne određuje*“).

Djeca i mladi koji se nalaze u izvanobiteljskoj skrbi rijetko imaju priliku podijeliti svoje životne priče. *Lifebook* kao biografska metoda rada nastoji to promijeniti, odnosno temelji se na vjerovanju kako je izrazito bitno poslušati, ali i razumjeti njihove priče koje predstavljaju bogat izvor korisnih informacija (Whiting, 2000). Te nam informacije otvaraju prozor u njihov svijet i percepciju te bi njihove životne priče trebale imati središnje mjesto u procesu razumijevanja i pružanja pomoći.

Osobna motivacija za pisanje rada leži u vrijednosti i potencijalu koje vidim u primjeni *Lifebooka* u radu, a čije se postavke i sama trudim integrirati u svakodnevni život, kroz prakticiranje zahvalnosti, fokusiranje na pozitivno te vođenje dnevnika (pisanja vlastite priče). Naše priče su način na koji dajemo smisao našim životima. Ako su nepotpune ili nerazumljive, umjesto pružanja jasnoće, takve priče otežavaju nam adekvatan rast i razvoj. Često pretpostavljamo kako okolnosti oblikuju priče, ali osobno smatram kako način na koji pričamo priču svoga života ima neizmjernu moć u njegovom oblikovanju. U tome istovremeno leži opasnost, ali i moć pričanja priče – jer nas ta spoznaja može „uništiti“, ali i osnažiti. Navedeno pretpostavlja da je mijenjanje naših priča povezano s mijenjanjem razmišljanja, pogleda, ponašanja, navika... u konačnici – života, što je poprilično zastrašujuće jer sa sobom nosi dozu odgovornosti. Od nas, kao glavnih likova u svojim pričama, zahtijeva preuzimanje odgovornosti za smjer u kojem se naša priča razvija; zahtijeva otpuštanje dosadašnjih poznatih verzija priča kako bi napravili mjesta za kreiranje nekih novih. Preuzimanje odgovornosti za

svoju priču također od nas zahtijeva izlazak iz zone ugone; okretanje nove, prazne stranice i pričanje priče nanovo, odnosno njeno rekonstruiranje – a često ne postoji ništa strašnije od pomisli koračanja u nepoznato. Međutim, jedino tako dolazi do promjene i rasta.

Smatram kako je svačija životna priča vrijedna pažnje te da u svima postoji potreba da budemo shvaćeni i prihvaćeni od strane drugih, a primjena *Lifebooka* unutar sigurnog okruženja navedeno omogućuje korisnicima. Pričajući vlastitu priču nanovo, uz shvaćanje i uvažavanje šire perspektive, mladi se mogu odmaknuti od uobičajenog načina razmišljanja i funkcioniranja. To im u konačnici otvara neke nove vidike, osnažuje ih i budi vjeru u bolje sutra.

## 2. DJECA I MLADI U IZVANOBITELJSKOJ SKRBI

Pravo svakog djeteta je život u okruženju koje mu pruža podršku, zaštitu i skrb te potiče razvoj njegova potpuna potencijala. Članak 84. Obiteljskog zakona (2015) određuje pravo djeteta na skrb za zdravlje i život, sigurnost i odgoj primjeren svojim potrebama te pravo na život s roditeljima u skladu sa svojom dobrobiti. U slučajevima kada vlastita obitelj, čak ni uz adekvatnu potporu, nije u stanju djetetu pružiti odgovarajuću skrb, odnosno ako ga napusti ili ga se odrekne, država je odgovorna zaštititi prava djeteta te mu osigurati odgovarajuću alternativnu skrb (Smjernice za alternativnu skrb o djeci, 2010). Alternativni oblici skrbi uključuju smještaj u ustanovi socijalne skrbi, domove obiteljskog tipa, smještaj djeteta kod treće osobe te u udomiteljsku obitelj (Bartoluci, 2014).

Prema Obiteljskom zakonu (2015) kad se otkrije neki od oblika ugroženog razvoja djeteta u obitelji, nadležni centar za socijalnu skrb ima na raspolaganju nekoliko mjera koje može odrediti. Mjere su namijenjene zaštititi osobnih prava i interesa djeteta, a regulirane su redoslijedom koji upućuje na postupnost intervencija u odnosu roditelj - dijete (Alinčić i sur., 1994; prema Sladović Franz i Mujaković, 2003). Intervencije društva usmjerene prema djeci i mladima u izvanobiteljskoj skrbi mogu biti različite, od izvaninstitucionalnih, poluinstitucionalnih, sve do institucionalnih (Koller-Trbović i Žižak, 2006). Najintenzivnija intervencija svakako je izdvajanje djeteta iz obitelji što se događa zbog neprimjerenog funkcioniranja primarne obitelji ili pojedinih njenih članova.

Naime, ponašanje djece i mladih često reflektira unutarobiteljske probleme te intervencija društva nerijetko nastupa tek kada se kod djeteta manifestiraju ozbiljnija odstupanja u svakodnevnom funkcioniranju, kao što su problemi u učenju ili ponašanju. U tom slučaju, djecu i mlade se izdvaja iz obitelji zbog procjene potreba i donošenja odluke o izboru adekvatne intervencije (Koller-Trbović i Žižak, 2006). Kao najčešće razloge izdvajanja djece iz obitelji, Brajša-Žganec, Keresteš i Kuterovac-Jagodić (2005) navode: smrt ili bolest roditelja, posebne potrebe djece (djeca s intelektualnim ili tjelesnim teškoćama), zlostavljanje ili zanemarivanje djece te poremećaje u ponašanju djece. Zbog okolnosti u kojima odrastaju te obilježja njihova ponašanja, djeca i mladi s problemima u ponašanju iziskuju posebnu društvenu skrb i zaštitu. Naime, predstavljaju populaciju mladih u riziku čija psihosocijalna obilježja, bez odgovarajućih intervencija, povećavaju vjerojatnost upuštanja u kriminalne aktivnosti, socijalne isključenosti i sukoba sa zakonom (Laklija, 2009). Uslijed prisutnih problema u ponašanju i nepovoljnog

obiteljskog okruženja, djeca i mladi s problemima u ponašanju znaju biti upućeni u izvanobiteljske oblike tretmana. To obuhvaća smještaj u centrima za pružanje usluga u zajednici te državnim i ustanovama vođenim i organiziranim od nevladinih organizacija. Radi provođenja kraćih rehabilitacijskih programa, moguće je korištenje privremenog smještaja u organiziranom stanovanju i udomiteljskim obiteljima. Kada je riječ o smještaju djece i mladih s problemima u ponašanju u udomiteljske obitelji, važno je naglasiti da specijalizirano udomiteljstvo za djecu i mlade s problemima u ponašanju u Hrvatskoj nije razvijeno zbog čega dolazi do nesnalaženja udomitelja u situacijama skrbi za djecu te njihova odustajanja i prekidanja udomiteljstva (Čičak i Laklija, 2018).

Strategija razvoja socijalne skrbi u Republici Hrvatskoj 2011. – 2016. ukazuje kako je posebne napore društva potrebno usmjeriti u pravcu istraživanja unutarobiteljskih odnosa i strukture obitelji, utjecaja postojećih mjera na standard i pravce razvoja obiteljskih odnosa te njenih potreba, kao i potreba njenih članova. Navedeno bi omogućilo razvijanje usluga namijenjenih obiteljima. Kroz cijeli tekst Smjernica provlači se apel za pružanjem pomoći i podrške obitelji, ranim detektiranjem problema kako ne bi došlo do izdvajanja djeteta (Smjernice za alternativnu skrb o djeci, 2010; Bartoluci, 2014).

Mjera izdvajanja djeteta iz obitelji te njegov smještaj u dom ili u drugu obitelj poduzima se kao radikalna mjera kad su interesi djeteta toliko ugroženi da se ranije poduzetim intervencijama ne može postići željeni učinak (Sladović Franz i Mujaković, 2003). Naime, smještaj djece bez odgovarajuće roditeljske skrbi u institucije bio je dominantan oblik njihova zbrinjavanja od druge polovice 19. stoljeća te skoro u cijelom 20. stoljeću. Značajan preokret u razumijevanju razvojnog učinka odrastanja u instituciji pružila su istraživanja J. Bowlbyja čiji su rezultati potresli profesionalnu zajednicu te potaknuli provođenje brojnih drugih istraživanja (Ajduković i Sladović Franz, 2004). Utvrđeno je kako djeca i mladi doživljavaju mnoge stresore koji premašuju normalni raspon dječjeg razvoja (Downs i sur., 1996; prema Whiting, 2000; Maurović, 2015). Djeca smještena u udomiteljskim obiteljima obično su doživjela neki oblik fizičkog, seksualnog, emocionalnog ili psihičkog zlostavljanja i/ili zanemarivanja (Leve i sur., 2012; Žižak i sur., 2012). Rezultati istraživanja također pokazuju kako su djeca i mladi u izvanobiteljskoj skrbi u većem riziku za razvoj problema mentalnog zdravlja (Chamberlain i sur., 2006), problema u ponašanju kao i emocionalnih problema (Burns i sur., 2004) te su izložena povećanom riziku razvoja poremećaja na području neurokognitivnog funkcioniranja (Pears i Fisher, 2005). Nadalje, utvrđeno je da djeca koja se izdvajaju iz obitelji u kasnijoj

životnoj dobi već tada pokazuju niz poteškoća u psihosocijalnom razvoju kao rezultat izloženosti različitim stresnim i traumatskim okolnostima života u primarnoj obitelji (Wolkind i Rutter, 1973). No, potrebno je uzeti u obzir i dob izdvajanja iz obitelji, prethodna iskustva u obitelji, veličinu institucije, duljinu boravka u instituciji te njezinu tretmansku orijentaciju, što također utječe na razvojne ishode djeteta (Ajduković i Sladović Franz, 2004). Osim navedenog, djeca i mladi u izvanobiteljskoj skrbi suočavaju se s brojnim drugim izazovima: nedovoljno se radi na njihovoj integraciji traumatskih iskustava, stručnjaci često zanemaruju različite aspekte tretmana (poput jačanja zaštitnih čimbenika pojedinca), veći naglasak stavljaju na vođenje brige o svakodnevnim vještinama i higijeni, upitno je koliko se tijekom rada spominje njihova biološka obitelj, često provedu mnogo godina u alternativnoj skrbi što, uz ionako oskudne informacije o biološkoj obitelji, može doprinijeti zaboravu vlastite prošlosti, gubitku veza s primarnom obitelji, a sve to dodatno otežava integraciju teških životnih događaja, kao i razvoj identiteta pojedinca (Žižak i sur., 2012; Herceg Babić 2014). Dakle, svi navedeni podaci upućuju na postojanje brojnih rizičnih čimbenika kod djece i mladih u izvanobiteljskoj skrbi koji mogu nepovoljno utjecati na njihov daljnji rast i razvoj te svakodnevno funkcioniranje.

Uzimajući u obzir sve navedeno, kao i činjenicu da je mnogo djece podvrgnuto traumama uzrokovanim brojnim preseljenjima te im nedostaje kontinuitet u životu, ne čudi što im je izuzetno teško razviti cjelovitu sliku o sebi i osjećaj vlastitog identiteta. Biggert (1978; prema Backhaus, 1984) smatra kako će im, jednom kad napuste skrb bez informacija o godinama provedenim u skrbi, kao i u svojoj biološkoj obitelji, biti gotovo nemoguće te godine integrirati u svoje životno iskustvo. Stoga ista autorica predlaže korištenje biografskih metoda rada, odnosno *Lifebooka*, kao alata za uspostavljanje tog kontinuuma. Istraživanje Campbell (2011) pokazuju kako kreiranje Životne knjige djetetu može pomoći u razvijanju boljeg odnosa sa samim sobom, jer se knjiga bazira na njegovim snagama što mu pruža određenu sigurnost i nadu. Dijete možda neće odmah razumjeti ovaj koncept rada, ali njegove će učinke uviđati kako bude odrastao.

### 3. BIOGRAFSKE METODE RADA

Biografske metode rada obuhvaćaju prikupljanje i analiziranje dijela ili cijelog života pojedinca. Važnost ovih metoda rada nalazi se u razumijevanju vlastitog života, kulture i društava (Roberts 2002; prema Roberts 2014). Biografske metode rada predstavljaju krovni pojam koji obuhvaća različite metode: pripovijest, metoda životne povijesti, metoda usmene povijesti, metoda Životne knjige (*Lifebook*), biografija i autobiografija, biografske interpretacijske metode, pripovijedanje, etnografija i prisjećanje (Bornat, 2008). Navedene metode nude bogat uvid u dinamičnu interakciju između pojedinca i povijesti, društva te njegovog unutarnjeg i vanjskog svijeta, promatrajući pojedinca kao biće koje je aktivno uključeno u stvaranje vlastitog života, a ne samo pasivno, odnosno određeno povijesnim i društvenim okolnostima (Merrill i West, 2009). Bornat (2008) navodi da su biografske metode univerzalne i sveobuhvatne te potiču razumijevanje i tumačenje iskustva preko nacionalnih, kulturnih i tradicionalnih granica. Ista autorica opisuje neke od prednosti ovih metoda rada, a to su interaktivnost, subjektivnost, odnosno usmjerenost na emocije i percepciju pojedinca te strukturiranost.

Ove metode rada koriste se u brojnim znanstvenim istraživanjima, kao i različitim znanstvenim granama poput književnosti, povijesti, sociologije, antropologije, obrazovanja, socijalne politike i slično (Smith, 1998; prema Merrill i West, 2009). Biografski istraživači rade s nizom različitih vrsta podataka, uključujući dnevnike, bilježnice, interaktivne web stranice, video zapise, web dnevnik i pisane osobne priče (Merrill i West, 2009).

Tradicionalno, biografske metode rada sastojale su se uglavnom od biografskog intervjua pojedinca i naknadnog transkripta. Vremenom se mijenjao biografski intervju te danas poznajemo strukturirani, polustrukturirani i intervju s „otvorenim“ pitanjima. Intervju može biti vezan za određenu temu, odnosno dio života pojedinca ili cjelokupan život te može biti proveden izravno s istraživačem putem videa, napisanog teksta, preko druge osobe ili u kombinaciji s osobnim predmetima kao što su obiteljske fotografije, pisma, dnevnic i slično. Korištenje ove metode u radu s djecom i mladima u izvanobiteljskoj skrbi može imati određene zapreke obzirom na dob djece i pristup dodatnim materijalima kao što su fotografije, pisma, dnevnic i slično. Biografske metode rada često se koriste u kombinaciji s drugim metodama, uključujući i one kvantitativne (Roberts, 2014).

Bornat (2008) u svom radu izdvaja tri pristupa unutar biografskih metoda rada. Prvi, *biografska interpretacijska metoda* odnosi se na metodu intervjua i njegove naknadne analize. Navedeno zahtijeva odvajanje kronološke priče od iskustava i značenja koje joj ispitanici pružaju. Biografski intervju je proces u kojem je kretanje između prošlosti, sadašnjosti i budućnosti stalno i u kojem ispitanik možda nije u potpunosti svjestan konteksta i utjecaja različitih događaja na svoj život (Bornat, 2008). Sistematizacija specifična za ovu metodu zahtijeva detaljnu kodifikaciju intervjua na način da se identificiraju dijelovi intervjua s obzirom na to jesu li opisni, argumentirani, izvještajni, narativni ili evaluacijski te se određuju teme unutar intervjua (Wengraf, 2001). Drugi pristup, *usmena povijest ili usmena predaja*, kod kojeg se naglasak stavlja na neverbalni dio intervjua kao što su zvuk, boja glasa, ton, glasnoća kojom osoba govori. Sve to usmenu predaju čini jedinstvenom i drugačijom od pisane povijesti ili pisanog intervjua. Nedostaci ove metode su promjenjivost podataka i njihova nepotpunost. Treći pristup, *narativna analiza*, teži vidjeti cijelu sliku, odnosno priču te time omogućuje razumijevanje pojedinca bez obzira na rod, klasu, kulturu, etničku pripadnost i drugo (Bornat, 2008).

Metoda osobne Životne knjige (*Lifebook*) jedna je od biografskih metoda rada koje se mogu koristiti u radu s djecom i mladima te je izvorno kreirana za djecu u sustavu udomiteljstva (Holman, 1998). Navedena metoda ima neke sličnosti s autoetnografijama, književnim djelom koje su stvorili sociolozi i antropolozi opisujući vlastitu kulturu. Autoetnografije i životne knjige obje su vrste autobiografskih djela. Životne knjige opisuju osobni život djece, strukturu njihovih života i iskustava. Autoetnografije su napisane za poučavanje drugih i razmjenu informacija, baš kao što su i knjige života - kako bi djecu poučile o sebi i omogućile im konkretan alat za poučavanje drugih o sebi. Iako su knjige života napisane uz pomoć roditelja/skrbnika ili stručnjaka, glavni autor i pružatelj pripovijesti je samo dijete. Životna knjiga prilika je za djecu da se uključe u društvenu antropologiju sebe, svojih života i odnosa s drugima (Campbell, 2011). Navedena metoda učinkovit je alat koji pomaže djeci i mladima nositi se s prošlim događajima, ali im pomaže i u planiranju budućnosti, a detaljnije će biti opisana u sljedećem poglavlju.

Ono što je bitno napomenuti je kako je biografski rad ili rad s biografskim podacima od velikog značaja u radu s djecom i mladima u izvanobiteljskoj skrbi, jer im omogućuje promišljanje i govorenje o sebi i svojem životu u strukturiranom i sigurnom okruženju. Ispunjavanje *Lifebooka* također zahtijeva određeno vrijeme, a razlog tome je stvaranje odnosa između

stručnjaka i djeteta (kako bi se dijete osjećalo sigurno i razvilo povjerenje prema osobi s kojim radi), kao i činjenica da biografski rad pokriva biografiju djeteta kao cjeline (Poldervaart-Pavić, 2011). Slijedi prikaz biografske metode Životne knjige (*Lifebook*).

## 4. METODA „ŽIVOTNA KNJIGA“

U literaturi se najčešće koriste termini metoda Životne knjige (*Lifebook*), metoda životne priče ili rad na životnoj priči. Bitno je naglasiti da se životna knjiga ne odnosi samo na gotov proizvod, već svi navedeni sinonimi obuhvaćaju i sam proces rada na životnoj priči, kao i „knjigu“ koja je (najčešće) finalni produkt procesa. *Lifebook*, odnosno *Životna knjiga* objedinjuje sve informacije vezane uz dijete; strukturirana je i pregledna te sadrži djetetova promišljanja i osjećaje vezane za različite događaje i odnose iz njegovog života. S druge strane, *rad na životnoj priči* pojedinca obuhvaća dugotrajan i kontinuirani proces tijekom kojeg se mogu koristiti različiti mediji (ne samo knjiga) (Philpot i Rose, 2005). Životna knjiga podrazumijeva participativni pristup, odnosno ispunjava se s djetetom (a ne za dijete); osim u slučajevima kad je ono premalo pa stručnjaci ispunjavaju Životnu knjigu umjesto njega. Dakle, potrebno je imati na umu kako je u fokusu ove metode *proces* pisanja knjige, kao i izgradnja odnosa s djetetom, a sama knjiga kao produkt nije nužno cilj koji je potrebno „dovršiti“. U ovom diplomskom radu koristit će se termin Životna knjiga, odnosno, *Lifebook*.

### 4.1. Definicija metode Životne knjige

Beth O'Malley (2004; prema Campbell, 2011) definira „Životnu knjigu“ kao zbirku riječi, fotografija, grafičkih prikaza, ilustracija te suvenira koji zajedno tvore djetetov životni zapis. To je jednostavna, istinita priča napisana iz perspektive djeteta u izvanobiteljskoj skrbi.

Životna knjiga je individualno izrađena knjiga koja obuhvaća djetetov život od rođenja do sadašnjeg trenutka, napisana njegovim vlastitim riječima. Uključuje sve ono što se djetetu dogodilo, kada i zašto, kao i osjećaje djeteta prema proživljenim događajima. Može sadržavati i fotografije, crteže, izvještaje, nagrade i svjedodžbe, pisma prethodnih udomitelja, posvojitelja ili pak bioloških roditelja, rodni list te sve ostalo što bi određeno dijete željelo uključiti (Backhaus, 1984).



Izrada osobne Životne knjige sastoji se od triju glavnih elemenata koja obuhvaćaju: prikupljanje vrijednih predmeta, fotografija i uspomena; stvaranje pisane priče koja objašnjava razloge djetetova izdvajanja te pruža informacije o članovima biološke obitelji; prenošenje te priče djetetu na njemu razumljiv i značajan način. Mlađoj djeci stručnjaci pomažu u pisanju knjige, dok su starija djeca aktivno uključena u stvaranje svoje Životne knjige (Baynes, 2008).

Djeca izdvojena iz svojih bioloških obitelji često nisu upoznata s razlozima izdvajanja te ne znaju zašto se odrasle osobe nisu mogle brinuti o njima. Nerijetko smatraju kako su bezvrijedna i nevoljena te sebe krive za djela koja su počinili odrasli (Ryan i Walker, 2016). Isti autori navode kako rad na Životnoj knjizi djeci i mladima u izvanobiteljskoj skrbi pruža uvid u njihovu prošlost. Prikupljanje informacija i činjenica o njihovom životu i ljudima u njemu pomaže im prihvatiti njihovu prošlost i s tim saznanjima nastaviti dalje u budućnost.

Na temelju opisanog može se zaključiti da je svrha ove metode pomoći djetetu da razumije vlastitu prošlost te razvije identitet i pozitivnu sliku o sebi. Također predstavlja alat koji može pomoći stručnjaku da s djetetom proradi njegove osjećaje i probleme vezane za prošle i sadašnje događaje (Campbell, 2011). Rezultati istraživanja Willis i Holland (2009) upućuju na važnost i vrijednost procesa izrade Životne knjige u zadovoljavanju emocionalnih potreba te jačanju samopoštovanja (koji je dio slike o sebi) i osjećaja identiteta djece i mladih u skrbi. Također, istraživanje pokazuje kako nije važno u kojem se formatu nalazi djetetova životna priča (je li u obliku kutije uspomena, pjesme, crteža...), dok god je on prilagođen individualnim interesima i potrebama djeteta. Poldervaart-Pavić (2011) navodi kako je namjera rada na Životnoj knjizi da dijete prepozna svoj život kao nešto dragocjeno i jedinstveno, začinjeno pozitivnim elementima, što u konačnici može razviti unutarnju snagu djeteta. Ista autorica zaključuje kako će taj novi pozitivan način gledanja na djetinjstvo kao i svijest o vlastitoj snazi stvoriti novo samopouzdanje i unutarnju snagu za budućnost. S navedenim se slažu i autori Ryan i Walker (2016) koji ističu kako rad na Životnoj knjizi može ojačati djetetov osjećaj vlastite vrijednosti i samopoštovanja. Dovršena Životna knjiga pruža djeci trajni zapis kojem se uvijek mogu vraćati, osobito u kriznim situacijama.

Da bi ova metoda bila učinkovita, Životna knjiga svakog djeteta mora biti istinita, cjelovita, napravljena uz pomoć stručnjaka te u potpunosti prilagođena djetetovim potrebama i situaciji (Campbell, 2011). Proces izrade Životne knjige može biti izuzetno težak za neku djecu, posebice onu koja su pretrpjela traume, stoga ugodni osjećaji ne bi trebali biti pokazatelj

djelotvornosti same metode jer je zapravo očekivano da će dijete kroz izradu proživljavati različite emocije, navodi Campbell (2011). Kreiranjem pojedinačnih Životnih knjiga djeca ne mogu promijeniti vlastite životne okolnosti, ali je cilj da im mnoge stvari postanu jasnije. Ovaj proces omogućuje im da različite situacije sagledaju iz druge perspektive te da pokušaju pronaći nešto pozitivno u svemu što su preživjela, iako će im se to ponekad činiti nemogućim (Whiting, 2000). Vezano uz samu učinkovitost metode, važni su rezultati istraživanja Selwyn, Meakings i Wijedasa (2015) koji ukazuju kako postoji mogućnost negativnog utjecaja na djecu i njihove obitelji kada rad na životnoj priči nije bio dobro odrađen ili djeca nisu dobro razumjela svoje ranije živote.

Bitno je naglasiti kako namjera ove metode nije rad na traumatskim događajima niti razrješavanje prošlosti, jer ne osigurava ni vrijeme ni okruženje za to. Metoda je usmjerena na svjesne i osnažujuće događaje te odnose iz djetetove prošlosti. *Lifebook* je jednostavno knjiga djetetova života u kojoj su naglašeni zaštitni čimbenici odnosno jake strane njegove prošlosti i sadašnjosti te kao takva predstavlja snagu (Poldervaart-Pavić, 2011).

## **4.2. Povijesni razvoj metode Životne knjige**

Najviše radova na temu Životne knjige potječe iz američke i engleske prakse te u tom kontekstu možemo promatrati razvoj ove metode. Pregledom literature utvrđeno je kako je većina radova usmjerena na to kako je tekao razvoj na europskom tlu, stoga će u nastavku biti prikazan povijesni razvoj metode u Ujedinjenom Kraljevstvu.

U Ujedinjenom Kraljevstvu metoda Životne knjige razvila se prvenstveno kako bi zadovoljila različite potrebe djece i mladih u izvanobiteljskoj skrbi u razdoblju kad je socijalni rad bio pod velikim utjecajem psihodinamske teorije, a temelj pomagačkog rada izgradnja je odnosa s korisnikom (Baynes, 2008). Navedena metoda prvi se put počela koristiti u području udomiteljstva i posvojenja 1960-ih. Pokazalo se kako je Životna knjiga pomogla udomljenoj i posvojenoj djeci zadržati veze s prošlošću te integrirati iskustva sa svojim sadašnjim okolnostima na zdrav i konstruktivan način (North Carolina Division of Social Services, 2013).

Već u sljedećem desetljeću zabilježen je značajan pomak u praksi socijalnog rada te je pod utjecajem konzervativne politike moć ove profesije počela slabjeti, zbog čega je i metoda životne priče postajala sve ugroženijom te joj je prijeto izumiranje. Promjena vlasti stavila je

pred stručnjake u izvanobiteljskoj skrbi brojne zahtjeve, među kojima i šturo prikupljanje podataka, poštivanje strogih procedura, bavljenje naknadama te osiguravanje podataka nužnih za potrebe sudskih postupaka, uključujući i zaštitu djece (Baynes, 2008).

Zbog velikog obujma posla stručnjaka koji rade s djecom i mladima u skrbi rad na životnoj priči postao je sporedni zadatak kojeg su najčešće obavljali radnici bez potrebnih znanja, vještina i kompetencija za primjenu same metode. S vremenom je znanje o primjeni metode počelo blijedjeti, a rad na životnim pričama postao je rijetko primjenjivana opcija u radu praktičara, a ne temeljna metoda u radu s djecom i mladima. Znanje o provedbi, sjećanja i iskustva stručnjaka koji su ovu metodu provodili dugi niz godina s mnogobrojnom djecom i njihovim obiteljima, lagano su nestajala iz organizacija. Neformalan i detaljan način rada koji je korišten prethodnih desetljeća zamijenjen je formalnijim pristupom tijekom kojeg su izgubljene autentične dječje priče (Baynes, 2008).

Metoda životne priče doživjela je procvat u posljednjih dvadesetak godina; napisani su brojni radovi i knjige o toj temi te je, osim stručnjaka u sustavu socijalne skrbi, privukla pažnju stručnjaka različitih grana psihologije (razvojna psihologija, psihologija ličnosti, klinička psihologija i druge) koji su se zainteresirali za koncept priče, kakav se koristi u radu (McAdams, 2001). Procvatu metode pridonijele su izmjene zakona.. Tako je 2002. godine u Velikoj Britaniji stupio na snagu Zakon o posvajanju i djeci koji propisuje kako se svakom djetetu i mladoj osobi koja se nalazi u sustavu posvojenja trebaju osigurati informacije vezane za njihovu osobnu povijest. Također, određen je pojačani nadzor te češće i temeljitije inspekcije kako bi se što kvalitetnije pratio rad službi i njenih zaposlenika (Baynes, 2008).

Osim navedenog zakona, u Ujedinjenom Kraljevstvu postoje i Minimalni nacionalni standardi posvojenja u kojima se navodi kako sva djeca koja su u sustavu posvojenja trebaju imati izrađenu vlastitu Životnu knjigu. Ona mora biti realan i iskren prikaz svih okolnosti i prošlih događaja u životu djeteta koji su rezultirali posvojenjem (Watson, Latter i Bellew, 2015b). Slična praksa je i u državi Washington koja također zahtijeva od stručnjaka u sustavu socijalne skrbi izradu Životne knjige za svako dijete koje je u procesu udomljavanja ili posvajanja (Gomi, 2006; prema Korsmo, Baker-Sennett i Nicholas, 2009).

### **4.3. Teorijska utemeljenost metode Životne knjige**

Metoda Životne knjige temelji se na pretpostavci kako djeca i mladi u izvanobiteljskoj skrbi često imaju praznine u svom autobiografskom pamćenju, posebice ako su mijenjali smještaj više puta tijekom odrastanja (Watson i sur., 2015b). Danas shvaćamo koliko im je važno pomoći da razumiju i stvore novo značenje svoje nerijetko traumatične prošlosti, ali i sadašnjih iskustava. Izuzetno ih je važno poticati da podijele svoje životne priče, uvažavajući njihove osjećaje, podsjećajući ih da sve loše što im se dogodilo nije njihova krivica. Životna knjiga je izvrstan način da se sve to postigne (North Carolina Division of Social Services, 2013). Stoga ćemo metodu Životne knjige za potrebe ovog diplomskog rada promatrati u kontekstu teorije izgradnje narativnog identiteta.

#### **4.3.1. Teorija izgradnje narativnog identiteta**

Razvoj identiteta jedan je od glavnih psihosocijalnih zadataka kasne adolescencije te ima važne implikacije na zdrav psihološki razvoj tijekom cijelog života pojedinca (Erikson, 1968; prema McLean, 2005). Levy i Orlans (1998) navode kako je identitet ono što dijete vjeruje da jest te se njegovo formiranje temelji na djetetovim iskustvima, interpretaciji tih iskustava, reakcijama drugih na dijete te na značajnim uzorima s kojima se ono identificira. Također, mijenja se s dobi, različitim iskustvima te uslijed društvenih i povijesnih promjena zbog čega se na identitet treba gledati kao na fleksibilnu, dinamičnu i promjenjivu kategoriju (Žurić Jakovina i Jakovina, 2016). Može se zaključiti kako je identitet u određenoj mjeri stvar izbora; mi sami odabiremo događaje koje smatramo najvažnijima za definiranje onoga tko smo. Najčešće su to događaji iz kojih smo naučili vrijednu lekciju i koji za nas imaju osobno značenje, stoga uz pomoć njih lakše istražujemo prošlost, ali i predviđamo vlastitu budućnost (McAdams, 2001).

Erikson (1959; prema Žurić Jakovina i Jakovina, 2016) smatra kako ljudi tijekom života doživljavaju razne krize identiteta koje on definira kao psihička stanja u određenim prekretnim razdobljima ljudskog života (razdvajanje, pubertet, vjenčanje, gubitak i sl.) u kojima, zbog narušavanja osjećanja kontinuiteta i istovjetnosti *ja*, nastupaju teškoće u osjećanju identiteta. Uspješno prevladavanje takvih kriza kod pojedinca povećava osjećaj unutarnjeg jedinstva kao samosvjesne, samostalne i jedinstvene osobe sa stabilnim identitetom. Upravo je taj zdrav osjećaj vlastitog identiteta od vitalne važnosti za svakog pojedinca; odražava se u načinu na

koji se odnosimo prema drugima te kako predstavljamo sebe u svakodnevnim odnosima (Philpot i Rose, 2005). Suprotno navedenom, nedovoljno razvijen osjećaj vlastitog identiteta može blokirati razvoj djece i odraslih te ograničiti njihovu sposobnost nošenja s novim izazovima (Ryan i Walker, 2016).

Kao što je već navedeno, u kontekstu ovog diplomskog rada, naglasak je stavljen na teoriju izgradnje narativnog identiteta. Pojam *narativni identitet* koristi se za označavanje priče koju ljudi konstruiraju i pričaju o sebi kako bi definirali tko su za sebe i za druge ljude. To su zapravo priče po kojima živimo, a njihovo formiranje započinje od samog rođenja (McAdams, Josselson i Lieblich, 2006). *Teorija narativnog identiteta* tvrdi da tijekom adolescencije pojedinci organiziraju svoj život u narative, odnosno različite priče, koje onda koriste za rekonstrukciju vlastite prošlosti, predviđanje budućnosti te za pronalaženje osjećaja jединства i svrhe u svojim životima (McAdams, 2006; prema Campbell, 2011). Osobna priča svakog pojedinca otkriva način na koji osoba pridaje smisao vlastitim životnim iskustvima. Prema ovoj teoriji osjećaj vlastitog identiteta mora biti integriran kroz vrijeme, odnosno osoba treba imati jasnu sliku o tome kako se razvijala kroz prošlost, kako je došla do trenutka u kojem se trenutno nalazi te u kojem će se smjeru kretati u budućnosti (Adler, 2012). Tome u prilog govore i rezultati istraživanja Watson i sur. (2015b) koji pokazuju kako djeca i mladi vide važnost u izradi životne knjige jer im omogućuje povezanost sa svojom prošlošću. Također, sudionici smatraju kako u razvoju identiteta važnu ulogu ima naracija, odnosno prepričavanje svoje životne priče, jer im pruža informacije potrebne za razumijevanje razloga zbog kojih se nalaze u skrbi te im daje jasniji osjećaj tko su i odakle su došli.

Sposobnost pojedinca da pripovijeda o vlastitoj prošlosti te da prepričava priče pomaže mu da postigne koherentnost osobne životne priče, odnosno da postupno razvija širi i integrativniji narativni identitet (Welbourne, 2012). Međutim, pričanje o sebi je nešto što dijete treba naučiti, a to iziskuje vrijeme i vježbu. Pokazalo se kako su u izgradnji dječjih narativnih vještina i sposobnosti ključni razgovori roditelja i djeteta o događajima i emocionalnim reakcijama na te događaje (McAdams i Janis, 2004). Često sjećanja iz djetinjstva, kao i s njima povezane priče, igraju presudnu ulogu u psihološkom razvoju tako što pomažu djeci da smisle i pripisuju značenje događajima u svom životu (Cook-Cottone i Beck, 2007).

Ovo su bitne značajke izgradnje narativa koje djeca u sustavu skrbi često nemaju priliku doživjeti niti razvijati unutar biološke obitelji (Watson i sur., 2015b). Priče, informacije i

sjećanja vezana uz odrastanje i djetinjstvo nerijetko su traumatična, fragmentirana i/ili izostaju zbog čega kasnije imaju teškoće u formiranju identiteta, što je često popraćeno i negativnom slikom o sebi (Philpot i Rose, 2005). Također, djeca u izvanobiteljskoj skrbi, posebice ona koja su već u najranijoj dobi izdvojena iz svojih bioloških obitelji, često nemaju nikoga tko bi im mogao prepričati takve priče, dati im informacije o odrastanju i načinu na koji je tekao njihov životni put od rođenja do sadašnjeg trenutka. Upravo iz tog razloga Ryan i Walker (2016) ističu rad na Životnoj knjizi kao metodu koja pomaže u popunjavanju te praznine te djetetu omogućuje prisjećanje i konstruiranje vlastite koherentne životne priče koja će mu pomoći da razvije jasniji osjećaj vlastitog identiteta. Ovakav način rada omogućuje im da bolje razumiju sebe i svoje živote te da shvate kako su došli do trenutka u kojem su sada (McAdams, 2006; prema Campbell, 2011). Navedeno potvrđuje i istraživanje Campbell (2011), ukazujući kako se izradom *Lifebooka* omogućava čuvanje djetetovih važnih slika i uspomena te održava povezanost s različitim okruženjima u kojima je dijete kroz odrastanje bilo uključeno (škole, susjedstva, crkve...).

## 5. OTPORNOST

Otpornost je vrlo popularan koncept kojeg različiti autori shvaćaju i definiraju na različite načine. Ipak, trenutno je u literaturi sve dominantnije shvaćanje kako je riječ o procesu koji započinje s nekim rizikom, a završava dobrim ishodom te je potpomognut zaštitnim čimbenicima (Maurović, 2015). Tako Windle (2011) definira otpornost kao „*proces učinkovitog pregovaranja, prevladavanja i prilagođavanja značajnom izvoru stresa ili traume. Snage i resursi unutar pojedinca, njihovog života i okoline potiču taj kapacitet za prilagodbu i oporavak u situaciji nedaće. Tijekom života, iskustvo otpornosti će varirati.*“ Dakle, otpornost podrazumijeva kapacitet pojedinca da se uspješno prilagodi teškim životnim okolnostima i situacijama u kojima se nađe, odnosno bilo kakvom izvoru stresa, ali također podrazumijeva i stjecanje snage iz tog iskustva (Grotberg, 1998; prema Doležal, 2006). To nije osobina koju netko ima ili nema, već uključuje mnogobrojne unutarnje i vanjske resurse i snage pojedinca koji mu pomažu u savladavanju tih nedaća (Maurović, 2015).

Prva istraživanja psihosocijalne otpornosti započela su sredinom sedamdesetih godina prošloga stoljeća. Naime, uočeno je kako neka djeca i mladi ostaju psihološki zdrava unatoč postojanju brojnih rizičnih čimbenika u njihovim životima, kao što su zanemarivanje i zlostavljanje u

obitelji za koje se na prvi pogled čini da mogu proizvesti samo negativne posljedice (Miljković, 2017). Taj nesklad između visokorizičnih uvjeta i adaptacije kao posljedice tih uvjeta rezultirao je opisivanjem djece koja su iz nepovoljne situacije izišla kao da su „neranjiva“ i „imuna“ (Warner i Smith, 1982; prema Cowen i sur., 1996). Iz tog razloga je u počecima korišten termin „psihološka neranjivost“ koji je onda zamijenjen pojmom „otpornosti“. Termin „otpornosti“ smatra se prikladnijim jer naglasak stavlja na dosljedniji i trajniji način uspješnijeg suočavanja sa stresorima (Ajduković, 2001). Za razliku od njega termin „neranjivost“ upućuje na to da su neka djeca netaknuta rizičnim čimbenicima koji pogađaju većinu ostale djece, dok je zapravo smisao otpornosti da dijete unatoč prisutnosti rizičnih čimbenika postigne pozitivne ishode (Kirby i Fraser, 1998; prema Doležal, 2006). Kako bi se postigli pozitivni ishodi, važna je prisutnost zaštitnih čimbenika, kako unutar pojedinca, tako i okruženju (Bader, 2019). Slijedom navedenoga, sve je više istraživanja koja u fokus stavljaju potencijale osobe i njenog okruženja, a ne samo slabosti. Ta promjena paradigme ne znači minimiziranje teškoća/problema, već nastojanje da se snage, vještine i resursi djeteta iskoriste s ciljem što boljeg snalaženja u rizičnim situacijama (Poldervaart-Pavić, 2011).

### **5.1. Važnost poticanja procesa otpornosti kod djece i mladih u izvanobiteljskoj skrbi**

Kako su u fokusu ovoga rada djeca i mladi koji se nalaze u izvanobiteljskoj skrbi, bitno je spomenuti zašto su oni posebno ranjiva skupina. Nekoliko je razloga za to – zbog nepovoljnih iskustava u obitelji, izdvajanja iz obitelji, ali i brojnih nepovoljnih iskustava u izvanobiteljskoj skrbi, poput velikog broja promjena smještaja, međuvršnjačkog nasilja u institucijama, neslaganja s odgajateljima i slično. (Sladović Franz i Mujaković, 2003; Maurović, 2015; Sekol, 2016). Osim navedenog, neki od rizičnih čimbenika s kojima se djeca i mladi u izvanobiteljskoj skrbi često susreću tijekom odrastanja su zanemarivanje i/ili zlostavljanje koje vrše roditelji, štetno i nepodržavajuće obiteljsko okruženje, roditelji s duševnim oboljenjima, roditelji u zatvoru ili smrt roditelja i slično (Poldervaart-Pavić, 2011). Ista autorica dodaje kako su ovakva nepovoljna životna iskustva izuzetno stresna za dijete te su nerijetko praćena osjećajem srama i bolnim sjećanjima, jer se radi o stigmatizirajućim životnim pričama koje negativno utječu na djetetov razvoj. Dijete se zbog takvih iskustava može boriti s osjećajem manje vrijednosti, ponekad i neprihvaćenosti.

Kako bi se utjecaj rizičnih čimbenika sveo na minimum, potrebno je jačati unutarnje i vanjske zaštitne čimbenike djeteta. Neki od zaštitnih čimbenika koji doprinose zdravom razvoju pojedinca su prosocijalni stavovi i uvjerenja, emocionalna stabilnost, vjera u vlastitu učinkovitost, pozitivno samopoimanje (dio čega je i samopouzdanje), empatija, razvijene komunikacijske vještine, kreativnost, optimističan pogled na život, pozitivne veze s prosocijalnim vršnjacima, kvalitetan odnos s roditeljima, uključenost u strukturirane aktivnosti slobodnog vremena i slično (Poldervaart-Pavić, 2011; Ricijaš, Jeđud Borić, Lotar Rihtarić i Miroslavljević, 2014; Koller – Trbović, Miroslavljević i Jeđud Borić, 2017). Djecu koja uspješno savladavaju izazove djetinjstva obilježava jasan smisao vlastitog identiteta, pozitivna slika o sebi, uspješne strategije rješavanja problema te sposobnost suradnje s drugima (Murphy i Moriarty, 1976; prema Cowen i sur., 1996).

Siebert (2005) u svom radu navodi kako je otpornost pojedinca moguće razvijati na pet razina, a one su: 1. održavanje osobne emocionalne stabilnosti potrebne za životnu energiju i zdravo funkcioniranje pojedinca, 2. sposobnost usmjerenja na okolinu za uspješno nošenje sa zahtjevima okoline, 3. sposobnost usmjerenja i brige za sebe kako bi osoba ostvarila visoko samopoštovanje, samopouzdanje i pozitivnu sliku o sebi, 4. dobro razvijene vještine za fleksibilnost i prilagodljivost koja uključuje i uspješno prevladavanje stresa te 5. otvorenost prema novim, ugodnim i sretnim iskustvima koja pretpostavlja visoke sposobnosti osobe da u nepovoljnim životnim uvjetima razvije uspješne vještine rješavanja problema te razloge za mir i sreću. Od svih navedenih razina, treća je (najviše) u fokusu rada *Lifebooka*, jer je ova metoda usmjerena na rast i razvoj pojedinca kako bi izgradio visoko samopoštovanje, samopouzdanje i pozitivnu sliku o sebi, odnosno kako bi se ojačali već spomenuti unutarnji i vanjski zaštitni čimbenici, koji onda posljedično potiču i proces otpornosti pojedinca. Navedena metoda u fokus svoga rada stavlja pozitivne događaje, kao i osvještavanje situacija iz prošlosti djeteta kako bi se omogućio uvid u snage i resurse. Djetetu se pruža podrška i ohrabruje ga se s ciljem pronalaska unutarnje snage potrebne u budućnosti (Poldervaart-Pavić, 2011).

Uz već spomenuto istraživanje Willis i Holland (2009), u tekstu koji slijedi prikazat će se još neka istraživanja koja upućuju na značaj *Lifebooka* u jačanju samopoštovanja, osobnog identiteta te slike o sebi. Opisujući iskustva kreiranja *Lifebooka* u mlađoj dobi, istraživanje Campbell (2011) provedeno sa sudionicima koji su bili posvojeni/udomljeni u djetinjstvu, navodi kako sudionici tada nisu bili svjesni njegova značaja. Gledajući na to iskustvo s vremenskim odmakom, uviđaju vrijednost izrade knjige u tom razdoblju, ukazujući na važnost



posjedovanja što potpunijih informacija o vlastitoj prošlosti koje su im kroz život pomogle u razvoju osobnog identiteta i slike o sebi. Steiner, Pillemer i Thomsen (2019) proveli su tri istraživanja u kojima su ispitivali utječe li pisanje osobne životne priče na povećanje samopoštovanja, jasnije samopoimanje te bolje raspoloženje. U prva dva istraživanja sudionici su bili studenti, dok su u trećem istraživanju sudionici bili stariji ljudi (38-89 godina), a zadatak je bio opisati četiri važna životna događaja (sami biraju o čemu žele pisati). Prije i poslije samog opisa događaja morali su ispuniti skalu samopoštovanja, samopoimanja i raspoloženja. Rezultati su pokazali kako je došlo do povećanja samopoštovanja, bez obzira jesu li sudionici opisivali pozitivne ili negativne životne događaje, ali nema većeg utjecaja na samopoimanje ili raspoloženje. Rezultati ukazuju kako promišljanje o vlastitom životu i pisanje svoje životne priče svakako može biti jedan od načina jačanja samopoštovanja. Nadalje, istraživanje koje su proveli Lai, Igarashi, Clare i Chin (2019) obuhvaća uzorak od 123 osobe u dobi od 60 godina ili starije, a cilj istraživanja bio je ispitati utječe li rad na životnoj priči pojedinca na njegovo mentalno zdravlje, samopoštovanje te zadovoljstvo životom, uspoređujući dvije skupine – sa i bez simptoma depresije. Iako ne postoji značajan utjecaj *Lifebooka* na samopoštovanje i zadovoljstvo životom, rezultati su pokazali kako je *Lifebook* pridonio boljem mentalnom zdravlju sudionika te smanjenju simptoma depresije kod nekih sudionika.

U skladu s navedenim, može se zaključiti da korištenje *Lifebook* metode može biti povezano s razvojem otpornosti, iako većina istraživanja nije rađena s populacijom djece i mladih. Pozitivna slika o sebi, jasan osjećaj vlastitog identiteta, samopoštovanje i slično, predstavljaju osobne zaštitne čimbenike pojedinca, a jačanje tih zaštitnih čimbenika u konačnici doprinosi i razvoju procesa otpornosti. Samopouzdanje kao jedan od čimbenika koji također doprinosi tom razvoju i koji je u središtu ovog diplomskog rada, bit će opisan u poglavlju koje slijedi.

## 6. VAŽNOST SAMOPOUZDANJA U JAČANJU PROCESA OTPORNOSTI

Samopouzdanje se definira kao vjerovanje u vlastite sposobnosti, kvalitete i prosudbu (Aljinović, 2020). To je uvjerenje osobe da je sposobna učiti, samostalno razmišljati, donositi odluke, birati te savladavati izazove i promjene koje se pojave na njezinom životnom putu (Grgin-Lacković, 1994; prema Lopac, 2017). Samopouzdana osoba vjeruje u sebe i svoje mogućnosti; vjeruje da ima pravo biti sretna te da zaslužuje ljubav, uspjeh i postignuća. Važno je naglasiti da se ne radi o osobini s kojom se dijete rodi, već se razvija tijekom cijelog života, a temelj se postavlja u ranom djetinjstvu (Aljinović, 2020).

Samopouzdanje sadrži tri bitna elementa: *znanje ili svijest o sebi, očekivanja od sebe te vrednovanje sebe*. Prvi element dio je pojma o sebi, a obuhvaća ono što osoba zna o sebi samoj. Svijest o sebi nužna je kako bismo vidjeli sebe onakvima kakvi jesmo, sa svim vrlinama i manama, jer nam to omogućuje mijenjanje onog s čime nismo zadovoljni te svakodnevni rast i osobni razvitak. Kad imamo ideju o onome što jesmo, tada možemo stvoriti sliku o onome što bismo mogli biti, stoga stvaramo očekivanja od samog sebe (Rijavec i Miljković, 2001). Očekivanja od sebe pojavljuju se u dva oblika – *idealno ja* i *očekivano ja*, gdje se prvi oblik odnosi na nade i želje pojedinca, ali i na osobine koje bi osoba htjela imati. Očekivano ja obuhvaća osobine, odgovornosti, obveze i dužnosti za koje osoba ili ljudi u njezinoj okolini smatraju da ih treba imati (Rijavec i Miljković, 2001). Vrednovanje sebe kao treći element samopouzdanja odnosi se na procjenjivanje sebe u pozitivnim i negativnim terminima. Ako su te procjene uglavnom negativne, samopouzdanje osobe bit će nisko (Rijavec i Miljković, 2001). Poznavanje ovih elemenata važno je da bismo shvatili kako pojedinac vidi sebe, ali i kakav bi želio biti u budućnosti, gdje se otvara prostor za rad i jačanje samopouzdanja osobe.

U formiranju i razvoju samopouzdanja ključnu ulogu imaju osobe koje su djetetu bliske i važne. Interakcija unutar obitelji izdvaja se kao najvažnija stavka, a osim navedenog, veliku ulogu imaju i odgajatelji, učitelji i vršnjaci (Stojanović, 2016; prema Aljinović, 2020; Bader, 2019). Dijete već od najranijih dana razvija određeni tip privrženosti u odnosu na osobu koja brine za njega. Pokazalo se kako djeca koja su razvila siguran tip privrženosti postižu bolje rezultate pri stjecanju samopouzdanja kao važne socijalne komponente (Grgin-Lacković, 1994; prema

Lopac, 2017). Dakle, interakcija i odnosi unutar obitelji postavljaju temelje, ne samo za djetetov razvoj samopouzdanja, nego i ostalih odnosa tijekom života.

Ono što karakterizira djecu i mlade s visokim samopouzdanjem jest osjećaj unutrašnje vrijednosti koji im pomaže da puno lakše prevladaju različite životne izazove. Djeca niskog samopouzdanja pak imaju tendenciju usmjeravanja na probleme umjesto na izazove, na greške umjesto na uspjehe i teškoće umjesto na mogućnosti (Zeigler-Hill, Besser i King, 2011). Osobe s niskim samopouzdanjem puno lakše odustaju, dok oni s visokim samopouzdanjem imaju tendenciju postavljanja viših ciljeva zbog čega ulažu više truda u ostvarenje istih te češće ustraju kad se suoče s neuspjehom (Aronson, 2005; prema Lopac, 2017).

Djeca i mladi u izvanobiteljskoj skrbi nerijetko su, kroz odrastanje, izložena brojnim rizičnim čimbenicima (koji su već navedeni u prethodnim poglavljima), što posljedično negativno utječe na razvoj slike o sebi, kao i samopouzdanja, obzirom da je samopouzdanje jedan od elemenata slike o sebi. Zbog manjka samopouzdanja, često vjeruju kako su nesposobni nositi se i s najmanjim izazovima i preprekama koji im se nađu na putu, ne vjeruju u sebe i svoje sposobnosti (kojih vrlo često nisu ni svjesni), lako odustaju, kritični su prema sebi i pesimistični. Upravo iz tog razloga se u radu s ovom populacijom preporuča korištenje *Lifebook* metode rada. Ona u fokus stavlja snage djeteta te pozitivne događaje u njegovom životu, a osvještavanjem i jačanjem tih zaštitnih čimbenika u djetetu i njegovom okruženju, ono postaje samopouzdanje te razvija pozitivniju sliku o sebi, kao i zdrav osjećaj vlastitog identiteta, što sve u konačnici doprinosi i otpornosti pojedinca. Autorica Patricia Aust (1981; prema Campbell, 2011) također navodi kako dovršavanje Životne knjige djetetu može poboljšati sliku o sebi, pomoći mu da promijeni pogled i bolje razumije različite životne događaje; utječe na razvoj socijalnih vještina te poboljšava socijalizaciju pojedinca.

Radom na Životnoj knjizi djeteta, ono možda po prvi put doživljava da je netko zainteresiran za njega i njegovu priču te uči razvijati sliku o sebi koja se temelji na snagama i vrlinama. Takvo cjelokupno iskustvo izuzetno je važno za dijete koje često po prvi puta vidi sebe i svoju priču iz pozitivnog kuta gledanja, zaključuje Poldervaart-Pavić (2011). Međutim, kako je utjecaj *Lifebooka* na samopouzdanje djeteta neistražena tema, ovaj diplomski rad pokušat će odgovoriti na to pitanje; je li i na koji način rad na životnoj knjizi utječe na samopouzdanje djece i mladih u izvanobiteljskoj skrbi.

## 7. O PROJEKTU „LIFEBOOK FOR YOUTH“

Pod okriljem nizozemske organizacije civilnog društva Vereniging voor Jeugd-en Kinderzorg u Hrvatskoj su se početkom 2000-ih, pet godina zaredom, provodili ljetni Kampovi otpornosti za djecu i mlade iz udomiteljskih obitelji i dječjih domova iz Hrvatske i okolnih zemalja. Glavni fokus rada bio je na korištenju specifičnih načina izgradnje otpornosti kroz kreativne radionice, osnaživanje, obnavljanje i pronalaženje snage u prirodi te kroz međusobna druženja. Bitno je spomenuti kako je naknadno razvijen program rada koji omogućuje djeci rad na *Lifebooku*, ne samo u Kampovima otpornosti, već i u izvanobiteljskom okruženju (u ustanovama socijalne skrbi). To je nakon početnih Kampova otpornosti primarni način provedbe *Lifebook* programa.

Martine Tobé razvila je *Lifebook* koji je bio prikladan za rad s djecom i mladima iz dječjih domova i udomiteljskih obitelji (Poldervaart-Pavić, 2011). Za potrebe takvih kampova životna knjiga morala je zadovoljiti sljedeće elemente:

- moguće ga je ispuniti tijekom tjedan dana ili u 5 blokova po 3 sata;
- prikladan je za rad u malim grupama djece (5 članova);
- razumljiv je i privlačan djeci i adolescentima u dobi od 7 do 18 godina;
- jednostavan je, a istovremeno dubok i osoban.

Djeca i mladi s bolnim i teškim iskustvima iz prošlosti, poput djece koja su sudjelovala u Kampovima otpornosti, često se srame svoje prošlosti i svoje biološke obitelji. Bol i sram koji osjećaju utječu na njihovo samopoštovanje i dodatno im otežavaju razvoj zdrave, jake i samosvjesne osobnosti, zbog čega se *Lifebook* fokusira isključivo na pozitivne događaje i aspekte iz prošlosti djece i adolescenata. Glavni cilj rada s djecom bio je da osvještavanje pozitivnih strana i osobina, lijepih događaja i iskustava s različitim ljudima u njihovim životima. Uz to, intencija je bila da sebe dožive kao snagu i važan resurs. Tako im je *Lifebook* trebao omogućiti novi, drugačiji, ali i prošireni pogled na vlastitu prošlost iz koje mogu crpiti snagu i pouzdanje za budućnost (Poldervaart-Pavic, 2011). Osim kreirane radne knjige, *Lifebook*, koju djeca ispunjavaju i koja ostaje u njihovu vlasništvu, kreirane su i radionice koje sadrže aktivnosti koje uče djecu ispunjavanju *Lifebooka*. Ova metoda Životne knjige provodi se isključivo u grupnom kontekstu. *Lifebook* radna knjiga sadrži pet modula s točno određenim temama i sadržajima koji djeci i mladima omogućavaju evociranje pozitivnih uspomena i razmišljanja. Uvodni modul sadrži teme „Moj život do sad“ i „Moji najbolji prijatelji“, što djeci

pruža priliku da se predstave grupi te da iznesu priče, anegdote i sjećanja o vlastitom djetinjstvu. Uz to obuhvaća i rad na temu prijateljstva i prepoznavanja kvaliteta prijatelja. Drugi modul obuhvaća temu „Moja škola“ i „Moja kreativna strana“ u kojem je naglasak na pozitivnim i lijepim trenucima vezanim uz školovanje, duhovite anegdote i uspomene, a u kreativnom dijelu sudionicima se na izbor nudi mnogo kreativnih metoda i kanala, kao i slobodne teme, pa tako djeca i mladi mogu crtati, sastavljati kolaž, pisati pisma, pjesme ili nešto drugo po vlastitu izboru. Sljedeći modul bavi se temom „Životinje“, „Moja obitelj“ i „Moja socijalna mreža“. Prva tema pruža priliku za izražavanje vlastitih iskustava sa životinjama, npr. je li dijete ili mlada osoba imala kućnog ljubimca, koja životinja mu/joj je najdraža, kao i mogućnost da se poistovjete sa simbolom koje životinje. Tema obitelji podrazumijeva diskusiju o tome što je uopće pojam obitelji, a tijekom rada djecu se potiče na prizivanje lijepih uspomena i sjećanja na biološku obitelj, kao i traženje sličnosti sa članovima obitelji. Rad na temi socijalne mreže potiče promišljanje o socijalnoj podršci koju dijete ili mlada osoba ima te razmišljanje o važnim osobama u njihovim životima, o tome koje osobe smatraju najbližima i slično. Četvrta tema obuhvaća teme „Moje misli“ i „Moje bogatstvo“. Ovaj modul provodi se u obliku malih ceremonija u prirodi kada se pažnja usmjerava na međusobno dijeljenje i slušanje. Rad je usmjeren na promatranje vlastitih misli, briga koje se javljaju, predlaže se način nošenja s brigama i promjena načina nošenja s izazovima, kao i osvještavanje vlastitih kvaliteta, snaga i pozitivnih osobina. Posljednji modul obrađuje teme „Gdje sam živio/živjela“, „Moj dom“ i „Moja budućnost“. Tijekom ovog modula djeca se prisjećaju mjesta u kojima su živjela, sjećanja i priča vezanih uz njih, zatim slijedi promatranje mjesta u kojem trenutno žive i njegovih kvaliteta, a na kraju se pažnja preusmjerava na planiranje vlastite budućnosti, odgovaranje na pitanja vezana uz to što bi radili te sastavljanje triju želja za budućnost. Nakon razmišljanja o budućnosti, slijedi ispunjavanje završne strane radne bilježnice i završni krug dijeljenja dojmova te opraštanje svih sudionika. Kako bi program rada i *Lifebook* radna knjiga bila dostupna što većem broju mladih, voditelji spomenute organizacije *Lifebook for Youth* educirali su stručnjake koji rade s djecom i mladima u izvanobiteljskoj skrbi da sa što većim brojem mladih primjenjuju ovu metodu rada. U Republici Hrvatskoj edukacija je održana 2012. godine. Nakon što su stručnjaci iz Nizozemske i Bugarske bili osposobljeni, uslijedila je edukacija u Republici Srbiji, Bosni i Hercegovini, a nakon nekoliko godina bila je organizirana edukacija stručnjaka u još nekoliko zemalja poput Južnoafričke Republike, Libije i Cipra. Tijekom dvaju blokova edukacije u Republici Hrvatskoj osposobljeno je četrdesetak stručnjaka za primjenu *Lifebook* metode koji su u sklopu treninga morali primijeniti *Lifebook* s djecom i mladima u svom neposrednom radu.

## 8. METODOLOGIJA PROVEDBE ISTRAŽIVANJA

### 8.1. Istraživački cilj i istraživačka pitanja

Unatoč dobicima koji su uočeni primjenom metode Životne knjige u radu sa svim dobnim skupinama (rezultati tih istraživanja opisani su u prethodnim poglavljima) te unatoč mišljenju stručnjaka kako je ona potrebna, postoji tek nekolicina istraživanja o njezinoj učinkovitosti. Postojeća istraživanja uglavnom su se odnosila na iskustva stručnjaka, udomitelja, posvojitelja i djece (Cook-Cottone i Beck, 2007; Baynes, 2008; Willis i Holland, 2009; Campbell, 2011; Watson, Latter i Bellew, 2015a; Watson i sur., 2015b). Dok je u Hrvatskoj metoda Životne knjige tek sporadično primjenjivana, u domaćoj, kao ni u inozemnoj literaturi, ne postoje istraživanja koja se bave izravnim utjecajem *Lifebooka* na jačanje samopouzdanja. Gotovo sva istraživanja prikazana u ovome radu opisuju utjecaj *Lifebooka* na samopoštovanje, sliku o sebi te izgradnju identiteta. Zbog nedostatka podataka, ali i potrebe za produblivanjem spoznaje o iskustvima djece i mladih te utjecaja metode na jačanje samopouzdanja, cilj ovog istraživačkog rada je sagledavanje mogućnosti primjene *Lifebook* metode u jačanju samopouzdanja djece i mladih u izvanobiteljskoj skrbi.

Iz navedenog cilja proizlaze sljedeći istraživački problemi:

- 1) Koje osobne dobitke mladi prepoznaju od primjene *Lifebooka*?
- 2) Na koji način mladi prepoznate dobitke povezuju s vlastitim samopouzdanjem?

### 8.2. Prikupljanje podataka i način provedbe istraživanja

Kako bi se odgovorilo na postavljena istraživačka pitanja, provedene su četiri fokusne grupe s djecom i mladima iz izvanobiteljske skrbi. Fokusne grupe održane su u sklopu Erasmus+ programa „*Biography work: If we know where we came from we better know where to go*“, u kampu za mlade u trajanju od pet dana, (kako bi se provelo ranije opisanih 5 modula), koji se održao u listopadu 2019. godine u Tribunju (Hrvatska). Sudionici kampa bila su djeca i mladi iz Bosne i Hercegovine, Bugarske, Nizozemske, Srbije i Hrvatske. Na kampu je sudjelovalo po petero mladih i dvoje stručnih djelatnika/odgajatelja iz svake zemlje. Osim provedbe modula ispunjavanja *Lifebooka*, cilj kampa bio je steći uvid u iskustva provedbe te kreirati smjernice

za unapređenje metode. U tu svrhu provedene su fokusne grupe sa svim sudionicima: četiri fokusne grupe s mladima i jedna sa stručnim djelatnicima. Fokusne grupe je provodila istraživačica upoznata s *Lifebook* metodom rada, koja u to vrijeme nije bila direktno uključena u organizaciju kampa niti u provedbu modula. Kako bi se ostvarila svrha ovog diplomskog rada, koristit će se četiri fokusne grupe provedene s djecom i mladima, sudionicima kampa. Svaka fokusna grupa trajala je, prema unaprijed definiranom protokolu, do 60 minuta. Pitanja protokola za fokusne grupe obuhvaćala su različita područja: sadržaj modula i duljina modula/trajanje izrade *Lifebooka*; najdraže teme; atmosfera unutar grupe i rad voditelja (bi li radije ispunjavali *Lifebook* u grupi ili individualno, načini nošenja voditelja s izazovnim situacijama u radu i sl.); emocije koje su doživjeli tijekom rada na *Lifebooku* (u kojim situacijama i tijekom kojih tema, jesu li prevladavale ugodne ili neugodne emocije); osobne snage koje su prepoznali kroz sudjelovanje u programu, je li došlo do promjene u sagledavanju osobne prošlosti, mišljenje o zajedničkoj aktivnosti u kojoj su sudjelovali te ideje za promjene u sadržaju modula ili radne knjige *Lifebook*. Fokusne grupe vođene su na engleskom jeziku, snimljene i prepisane, a za potrebe ovog diplomskog rada neki od citata su prevedeni. Materijal, koji čine sveukupno 83 stranice teksta, font Calibri (12), 24 407 riječi, korišten je za odgovaranje na navedena istraživačka pitanja.

### **8.3. Sudionici istraživanja**

Sudionici fokusnih grupa bili su mladi iz izvanobiteljske skrbi (institucionalne skrbi i udomiteljstva) iz pet zemalja: Bosne i Hercegovine, Bugarske, Hrvatske, Nizozemske i Srbije. Na *Lifebook* kampu sudjelovalo je sveukupno 25 mladih, točnije petero mladih iz svake zemlje, od kojih su neki imali prethodnog iskustva u radu s *Lifebookom* (odnosno ranije su tijekom boravka u skrbi sudjelovali u *Lifebook* programu i ispunjavali vlastiti *Lifebook*), dok većina sudionika nije imala prethodnog iskustva. Sudionike za sudjelovanje u *Lifebook* kampu birali su odgajatelji koji su prvenstveno bili certificirani za provedbu *Lifebook* programa i to prvenstveno po principu nagrađivanja. Na kraju provedbe *Lifebook* kampa, odnosno posljednji peti dan organizirane su fokusne grupe. U svakoj fokusnoj grupi sudjelovalo je šestoro djece, dok je jedna sudionica *Lifebook* kampa odbila sudjelovanje u fokusnoj grupi. Dob sudionika kampa, a time i fokusnih grupa bila je od 16 do 22 godine. Svi mladi koji su sudjelovali u provedbi programa bili su uključeni u srednjoškolsko obrazovanje ili su ga završili. Još je važno spomenuti da su mladi varirali u poznavanju engleskog jezika, tako je većina dobro baratala osnovama engleskog jezika dok je dijelu mladih bila potrebna pomoć u sporazumijevanju.

## 8.4. Obrada podataka

Kako bi se ispunio cilj ovog rada i kako bi se dali odgovori na zadana problemska pitanja odabran je kvalitativni metodološki pristup. Tematska analiza primijenjena je kao metoda analize podataka koja omogućava identificiranje, analizu te izvještavanje o temama dobivenim u kvalitativnim podacima (Braun i Clarke, 2006). Howitt i Cramer (2011) prepoznaju šest faza procesa tematske analize koje su, također, primijenjene u obradi podataka u ovom radu, a odnose se na: **1. Upoznavanje s podacima** (čitanje transkripta fokusnih grupa te zapisivanje inicijalnih ideja o podacima), **2. Inicijalno kodiranje** (definiranje kodova), **3. Potraga za temama** (prepoznavanje tema te razvrstavanje kodova ovisno o temi), **4. Revidiranje tema** (reorganizacija ranijih tema, podtema i pripadajućih kodova), **5. Definiranje i imenovanje tema** koje su važne za rad i odgovaraju na problemska pitanja te **6. Pisanje izvještaja** (tablični prikaz tema, podtema i kodova, detaljan opis navedenoga te interpretacija podataka i povezivanje s istraživačkim pitanjima i literaturom).

U početku su definirane tri teme, za tri istraživačka pitanja, no kategorije su se preklapale te ih je bilo nemoguće jasno odrediti. Stoga je opisana jedna tema, Osobni dobitci od sudjelovanja u *Lifebook* programu, a na razini rasprave odgovorit će se na dva istraživačka pitanja.



## 9. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Za potrebe obrade podataka definiran je okvir od jedne teme koja se odnosi na osobne dobitke koje su djeca i mladi u izvanobiteljskoj skrbi prepoznali tijekom sudjelovanja u *Lifebook* programu.

### 9.1. Osobni dobitci sudjelovanja u *Lifebook* programu

U nastavku slijedi prikaz već navedene teme istraživanja koja se može opisati kroz ukupno pet kategorija i dvadeset i četiri koda. Kategorije i kodovi prikazani su u tablici 1.

Tablica 1. Kategorije i kodovi teme *Osobni dobitci od sudjelovanja u Lifebook programu*

KATEGORIJE	KODOVI
<b>OSOBNI RAST I RAZVOJ POJEDINCA UZ POMOĆ GRUPE</b>	Nova poznanstva/prijateljstva
	Osvještavanje sličnosti s drugima
	Oснаženost za razgovor o teškim životnim događajima pred drugima
	Grupa kao izvor inspiracije i međusobnog učenja, dijeljenja
	Promjena u načinu razmišljanja
	Učenje po modelu
	Osvještavanje pozitivnih osobina uz pomoć članova grupe
<b>PROMJENA U NAČINU SAGLEDAVANJA PROŠLOSTI</b>	Jasnije sagledavanje prošlosti
	Manje ljutnje
	Učenje kako ne poistovjećivati svoju osobnost s ranije proživljenim teškim događajima
	Fokus na pozitivno – orijentacija na pozitivne događaje iz života
<b>VJERA U BOLJU BUDUĆNOST</b>	Vizualizacija budućnosti
	Razvijanje svijesti o postojanju budućnosti i mogućnosti kreiranja iste
<b>OSVJEŠTAVANJE I PROŽIVLJAVANJE UGODNIH EMOCIJA</b>	Osjećaj olakšanja nakon dijeljenja i prihvaćanja teških (životnih) trenutaka/iskustava
	Zadovoljstvo osobnim napretkom
	Novi doživljaji kroz uključenost u nove aktivnosti
<b>IZGRADNJA POZITIVNE SLIKE O SEBI I</b>	Prepoznavanje vlastitih vrlina
	Razvijanje emocionalnih i socijalnih vještina
	Prevladavanje straha i anksioznosti
	Jačanje vjere u sebe
	Učenje o osobnim granicama i odgovornosti

<b>IDENTITETA INDIVIDUALNE OTPORNOSTI</b>	<b>TE</b>	<b>JACANJE</b>	Poticanje procesa samouvida
			Razvijanja suosjećanja prema sebi uslijed promjene perspektive gledanja na vlastite greške
			LFB kao cjeloživotni podsjetnik na naučeno/usvojeno, s fokusom na pozitivno

Prva kategorija **Osobni rast i razvoj pojedinca uz pomoć grupe** odnosi se na osobne dobitke koje su djeca i mladi prepoznali tijekom sudjelovanja u *Lifebook* programu, a tiču se grupe i grupnog rada. Većina sudionika istaknula je kao dobit brojna **nova poznanstva**, odnosno **prijateljstva** koja su se razvila za vrijeme trajanja programa i obogatila za daljnji život (*„Pozitivna strana Lifebooka je stjecanje novih prijatelja, jer ste upravo podijelili svoju životnu priču s njima, tako da je to dobro!“ F1ST/A*). Lakšem sklapanju prijateljstava pridonijelo je i **osvještavanje sličnosti s drugima**. Sudionici nerijetko ističu situacije u kojima su osvijestili kako se i drugi članovi grupe nose s različitim problemima i situacijama (*„Ponekad, barem u mom slučaju, uspoređujem se s društvom i pokušavam ispuniti nerazumne standarde koje je nametnulo društvo, ali kad sam s ovim ljudima i Lifebookom, kad razgovaram s njima, čini se kao da smo slični, kao da ne moramo biti savršeni, već smo slični, prolazimo kroz iste stvari. Možda netko više, netko manje, ali svi i dalje prolazimo kroz neke teškoće i oni daju sve od sebe stoga ću i ja dati sve od sebe, to sam naučio.“ F4SS*). Spoznaja da nisu sami te da uvijek postoji netko s kim se mogu poistovjetiti i tko će ih razumjeti, **osnažila ih je za razgovor o teškim životnim događajima pred drugima** (*„A. i T. se slažu kako prije Lifebooka nisu imale hrabrosti razgovarati o bolnim događajima pred drugim ljudima, pred nepoznatim osobama... Ali sada vide da kad... Ne boli kad razgovaraš o tome i ljudi ti se ne izruguju, već se trude suosjećati s tobom. Nitko ti se ne smije.“ F1ST, F1SA*). *Lifebook* program predstavljao im je sigurno okruženje u kojem bez straha od osude mogu podijeliti svoje osobno iskustvo. Ugodna atmosfera, zahvaljujući kojoj su se osjećali prihvaćeno i sigurno, brojne sudionike navela je da izađu iz zone ugone i podijele osobne priče s ostalima, za što su mnogi od njih mislili da nikad neće moći. Zahvaljujući tome dolazi do prepoznavanja **grupe kao izvora inspiracije te međusobnog učenja i dijeljenja** (*„Pa mislim, već sam ispunjavao Lifebook stoga sam već razmišljao o brojnim stvarima. Ali gledajući druge koji ga nisu ispunjavali, kako počinju razumjeti svoju prošlost i brojna iskustva i učiti od njih zapravo, vidjeti ih u drugačijem svjetlu i vidjeti njihov napredak, bilo je inspirativno i zanimljivo.“ F4SS*). Jedna sudionica programa opisuje **promjenu u načinu razmišljanja** do koje je došlo uslijed otvaranja unutar grupe, odnosno dijeljenja osobnih priča, iskustava, ali i međusobnog davanja savjeta (*„Potaknulo me*

na drugačije razmišljanje jer kad neke stvari izgovorimo na glas, drugačije je nego kad razmišljamo sami o njima, samo u našim glavama. Tako da... To je bilo pozitivno za mene.“ (F1SB). Kao odgovor na pitanje koje bi osobne dobitke izdvojila iz sudjelovanja u *Lifebook* programu, jedna djevojka navodi **učenje po modelu**, to jest, nadahnuće životnim stilom pojedinih članova grupe. Za vrijeme trajanja programa upoznala je drage ljude kojima se divi i čije vrline želi posjedovati, što ju je motiviralo na promjenu vlastitog ponašanja („*Pa, preuzela sam pozitivnost od N. i S. te dobre karakteristike od M.*“ S1ST). Brojni sudionici su kao dobit istaknuli **osvještavanje pozitivnih osobina uz pomoć drugih članova grupe**. S obzirom na to da je među ovom populacijom prisutna negativna slika o sebi, ne iznenađuje činjenica da nisu svjesni mnogih pozitivnih osobina. Međutim, tijekom trajanja programa i kroz grupni rad dobili su priliku raditi na tome, što i oni sami ističu kao veliku dobit („*Hmm, pa, nisam otkrila neke nove, ali kad sam ih zapisivala i slušala koje kvalitete drugi ljudi vide u meni, pomislila sam, možda je to istina, jer ponekad ne vjerujem kad mi netko uputi kompliment, da sam jako brižna ili dobra, kao, najčešće ne vjerujem u to. Ali dok sam zapisivala te riječi, pomislila sam, pa možda jesu istina.*“ F4SS; „...neki od voditelja i članova grupe rekli su mi „*Oh, pa trebala bi zaokružiti to, i ovo tu, ovo te također opisuje.*“ *I pomislila sam „Pa, možda i jesam to!*“, i nisam, onako, prije razmišljala o tome... Počela sam biti svjesnija toga.“ F1SM).

Sljedeća kategorija odnosi se na **Promjenu u načinu sagledavanja prošlosti** te se sastoji od četiri koda. Unutar ove kategorije sudionici *Lifebook* programa opisuju što je drugačije u njihovom pogledu na prošlost. Nekoliko djece i mladih navodi kako po završetku programa sa sigurnošću mogu reći da je došlo do **jasnijeg sagledavanja prošlosti**, to jest, mnoge situacije i događaji iz njihove prošlosti puno su im razumljivije. Objašnjenje za to pronalaze u grupnom radu te navode kako prije programa o mnogim događajima nisu razmišljali. No, zahvaljujući različitim modulima, tijekom otvaranja unutar grupe i međusobnog poticanja na promišljanje o sebi i vlastitu životu, brojne stvari postale su im jasnije kad su ih izgovorili na glas i podijelili s drugima („*Vjerojatno, mislim, kad razgovarate o nečemu, osobito o sjećanjima, razjasnite ih, razgovarate o njima s drugim ljudima, raspravljate o njima i sve postaje puno jasnije, jer to više nije samo tvoje mišljenje o tome.*“ F3SJ). Jedna sudionica, na pitanje je li promijenila perspektivu gledanja na prošle događaje, odgovara da osjeća **manje ljutnje** u odnosu na vlastitu prošlost. Druga djevojka navodi da je uz pomoć *Lifebooka naučila kako ne poistovjećivati svoju osobnost s ranije proživljenim teškim događajima. Drugim riječima, prihvatila je loše događaje iz svoje prošlosti te shvatila kako je oni ne definiraju kao osobu. Dio su njezine prošlosti i najbolje što može napraviti je promijeniti perspektivu gledanja na njih, pokušati nešto*

naučiti iz toga, ali se ne poistovjećivati s njima. Njezin je odabir u kojem smjeru će se nastaviti razvijati kao osoba („Pa, hmm, shvatila sam s Lifebook-om da... jedan od voditelja u grupi rekao je kako nas loše stvari koje su nam se dogodile ne definiraju kao osobu, kao, one jesu dio tvoga života, ali one nisu ti, pa sam razmišljala kako moram sebe podsjećati kako su ti događaji dio moga života, ali oni nisu osoba koja sam postala. Tako da, to je jedna stvar koju sam uistinu shvatila. Da, jer ponekad zaboravim, kao, razmišljati pozitivno jer su neke stari bile toliko teške, da razmišljam kako uopće mogu biti pozitivna oko toga ili kako to mogu promijeniti na pozitivan način. Pa, kad je voditeljica to rekla, zamislila sam se kako je to baš istina, stoga ću nastaviti sebi to stalno ponavljati... da...“ F4SS). S obzirom na to da je namjera rada na Životnoj knjizi da djeca i mladi pokušaju promijeniti pogled na vlastitu, često traumatičnu, prošlost te da ih se usmjeri na ono što je pozitivno u njoj, ne čudi kako većina sudionika programa prepoznaje kao veliku dobit **fokus na pozitivno, odnosno, orijentaciju na pozitivne događaje iz života**. Cilj nije zanemariti ili negirati loše stvari koje su sudionici proživjeli, već je smisao razgovarati o njima, prihvatiti ih i osvijestiti ono dobro. Koliko god nečija prošlost bila traumatična i teška, uvijek postoji nešto pozitivno na što se osoba može fokusirati i što joj daje snagu za dalje. Neki od sudionika ističu kako su sudjelovanjem u Lifebook programu prvi put dobili priliku na ovaj način sagledati vlastitu prošlost te uvidjeti kako nije sve tako crno kako se (često) čini („Fokus naše grupe i našeg voditelja bio je iznijeti pozitivne stvari koje se tiču nas, postoje stvari o kojima ljudi često razmišljaju, najčešće loše stvari, stoga moramo razmišljati i o onim pozitivnima. Tako da smo se najčešće osjećali sretno, puno smo se smijali, također smo pričali i o našim situacijama, o lošim događajima, ali smo... on nam je pomogao da vidimo dobro u tim lošim događajima, stoga nije bilo neugodnih emocija, zapravo, stalno smo bili sretni, nasmijani.“ F4SS).

Treća kategorija vezana je uz **Vjeru u bolju budućnost**. Na pitanje koji im je modul bio najznačajniji, dosta sudionika navodi upravo onaj o budućnosti. Ono što ističu kao važno je **vizualizacija budućnosti**. Lifebook program im je omogućio promišljanje i razgovor o budućnosti, željama, snovima, ciljevima („Ono bilo mi je zanimljivo kad smo trebali da crtamo svoju budućnost, kako zamišljamo budućnost, kako će nam izgledat', što bih volio da radimo, gde živimo, kako da živimo i sve to. To mi je bilo uzbudljivo, to mi se sviđjelo.“ F3SL; „Pa, ispunjavala sam ovo prvi put... i sviđjelo mi se jer sam se mogla vratiti u prošlost i vidjeti kako mi je život tekao i kako teče sada pa sam mogla vizualizirati što mogu napraviti u budućnosti da mi život postane još bolji... Kako ne bih ostala u negativnome...“ F4SS).

Također, jedna sudionica kao osobni dobitak navodi **razvijanje svijesti o postojanju budućnosti i mogućnosti kreiranja iste**. Shvatila je kako svoju prošlost ne može mijenjati, stoga ju je odlučila prihvatiti i energiju usmjeriti na sadašnjost i budućnost kojima može upravljati. Osvijestila je da bez obzira na sve što se događalo, uvijek ima mogućnost izbora te sama odabire smjer kojim će se kretati; kakva osoba želi postati, kakav život želi živjeti („*Mislim da je uistinu dobro vratiti se u prošlost i razmišljati o budućnosti jer onda shvatiš da imaš budućnost, znaš. Jer nije bitno, ti nisi mogao birati kad ćeš se roditi i tko će ti biti roditelji ili nešto drugo, ali imaš pravo odabrati svoj život.*“ FISM).

Kategorija **Osvještavanje i proživljavanje ugodnih emocija** prepoznata je kao zasebna kategorija iz razloga što je većina sudionika često kroz razgovor naglašavala proživljene ugodne emocije tijekom izrade *Lifebooka*. Iako pojedinci navode kako su im neke teme bile teške za razgovor, zbog čega su se na trenutke morali nositi i s neugodnim emocijama, na pitanje koje su emocije prevladavale za vrijeme trajanja programa jednoglasno ističu prevladavanje ugodnih. Najčešće spominju osjećaje zadovoljstva, opuštenosti, sreće, ispunjenosti i uzbuđenja. Ono što je nekoliko djece i mladih još istaknulo je **osjećaj olakšanja nakon dijeljenja i prihvaćanja teških (životnih) trenutaka/iskustava** („*Svi mi imamo neka loša životna iskustva ili barem teške trenutke i kad sve to nosiš sam na svojim leđima, teško je. Ali kad to podijeliš s nekim, postane lakše.*“ FISS; „*...Prihvatiti stvari takve kakve jesu i osjećati olakšanje, to je najbitnija stvar, osjećati olakšanje, ja mislim. I to je pozitivna stvar.*“ FISM). Zahvaljujući grupnom obliku rada dobili su priliku podijeliti svoja životna iskustva s voditeljima i ostalim članovima grupe što je mnogima od njih donijelo osjećaj olakšanja jer više nisu morali sami nositi taj teret na leđima. Nekoliko sudionika ističe **zadovoljstvo osobnim napretkom**, pri čemu im je *Lifebook* pomogao osvijestiti postignuća i dosadašnji napredak („*Bilo je dosta teško razgovarati o tome, ali sam shvatio koliko sam sretan kad usporedim svoj život sada u odnosu na to kako je bilo prije.*“ F3SJ). Ne iznenađuje činjenica da toga nisu svjesni jer se osobni rast i razvoj odvija sporo i postepeno, stoga u kolotečini života rijetko kad zastanemo i osvijestimo bezbroj malih koraka i pobjeda koje smo napravili do točke u kojoj se trenutno nalazimo. S obzirom na to da je cilj *Lifebooka* staviti naglasak na sve dobro što se do sad dogodilo, što smo postigli i kakve smo osobe postali, ne čudi da je ovo prepoznato kao osobni dobitak sudionika. Posljednji kod u kategoriji odnosi se na **nove doživljaje kroz uključenost u nove aktivnosti**. Program je djeci i mladima pružio priliku okušati se u brojnim novim aktivnostima, izaći iz zone ugone te iskusiti neke nove doživljaje, što je kod njih pobudilo ugodne emocije. Takav, drugačiji, zabavniji pristup radu pokazao se kao odličan način učenja i usvajanja novih stvari

(„Mislim da su takve igre super i učine dan još zabavnijim. I želim doživjeti tu još više zabave i na taj način učimo o novim kulturama, onako, nikad prije nisam čuo za bosansku kavu. Probao sam je, ali nisam znao da je to bosanska stvar. I na taj način učim stvari, isprobavam ih i radim neke nove stvari. Bilo je zabavno! Ovakve stvari su puno zabavnije nego kad samo sjedimo i razgovaramo.“ F3SJ).

Posljednja kategorija **Izgradnja pozitivne slike o sebi i identiteta te jačanje individualne otpornosti** obuhvaća kodove koji doprinose tome. Nekolicina kao dobitak navodi **prepoznavanje vlastitih vrlina**. Neke od vrlina koje su osvijestili su vedrina, otvorenost prema novim ljudima i iskustvima, snalažljivost, hrabrost i iskrenost prema sebi. Osim toga, *Lifebook* im je pomogao u **razvijanju emocionalnih i socijalnih vještina**, kao što su učinkovite strategije nošenja sa stresnim situacijama, slabostima/nesigurnostima ili ljutnjom („Pa, naučila sam kako da, kako da reguliram vlastite slabosti, kako da se nosim s njima.“ F1SM). Mnogo djece i mladih izjavilo je kako su prije samog programa bili anksiozni, povučeni i nesigurni. Program im je na različite načine omogućio da se okušaju u brojnim aktivnostima, sklope nova prijateljstva te dođu u doticaj s drugim kulturama i običajima te su u konačnici **prevladali strah i anksioznost** i usvojili učinkovitije načine nošenja s tim emocijama („Hm, ja se, na primjer, bojim gotovo svega, poput izlaska van ili bivanja u gužvi, jako sam sramežljiva, ali, naučila sam da to samo moram napraviti i tek tada vidjeti što će se dogoditi... I ja razmišljam o stvarima koje bi se mogle dogoditi i, ne znam, naučila sam danas da bih uvijek trebala govoriti ono što mi je na umu ili samo otići negdje, i kao, biti slobodna. To sam naučila.“ F4SS). To je doprinijelo **jačanju vjere u sebe** i u vlastite sposobnosti, što navodi nekoliko sudionika („Samo vjerovati u sebe, da, to je najvažnija stvar koju moram napraviti, samo vjerovati u sebe i ne tražiti potvrdu drugih ljudi da mi kažu kako ja to mogu napraviti, ne, moram vjerovati da to mogu i sama, pa eto, to sam naučila.“ F4SS). Nadalje, jednoj je djevojci *Lifebook* pružio priliku za **učenje o osobnim granicama i odgovornostima**. Prestala je biti posredno traumatizirana iskustvima drugih, to jest, osvijestila je gdje se nalazi granica do koje može pomoći drugoj osobi i kada prestaje njena odgovornost te kada je trenutak za očuvanje vlastitog mira i energije („Pa, u mojoj grupi, iz Nizozemske, bile su neke tenzije i ponekad bih se ja uključila jer mi je stalo do tuđih osjećaja pa želim znati zašto su ljuti ili tužni i ponekad, kad to radim, zanesem se i preuzimam na sebe njihovu bol te se osjećam odgovornom za to. Ali ovog puta nisam sebe stavila u tu situaciju jer sam osjetila da nemam dovoljno energije. Stoga sam naučila da ponekad nije na tebi da pomažeš. Ne moraš uvijek pomagati, ti nisi odgovoran za nekoga drugoga. To sam, također, naučila.“ F4SS). Pojedini sudionici su kao dobitak prepoznali

**poticanje procesa samouvida.** Zahvaljujući *Lifebooku* i načinu na koji je koncipiran cijeli program, imali su priliku promišljati o sebi, ali i različitim područjima svoga života. Shvatili su da u vrtlogu svakodnevnih obaveza rijetko kad zastanu i osvijeste trenutak u kojem se nalaze; što se događa i kako se osjećaju, u kojem smjeru idu („*Mislím da je najveći dobitak Lifebooka upoznavanje sebe jer tijekom dana koliko se puta zapitamo u čemu smo dobri, koji su naši strahovi i slično, ali Lifebook, on nas podsjeća na te stvari i pitanja i podsjeća nas tko smo zapravo. I bitno je znati tko si i koji su ti ciljevi i u čemu si dobar i slične stvari. Na primjer, neke kvalitete za koje nisam znao da ih imam, jer mi nisu bile na umu zbog svih ostalih negativnih osobina, stoga je dobro podsjetiti se da nisi loša osoba.*“ F4SE; „*Pa, dobila sam vremena baš onako da promislím, da onako vratím sve te, kao, sjećanja, i onako u sebi isto, onak' da malo promislím, kako kažu ono da stavím malo vremena isto za sebe i ono kao što sam rekla da vratím sve na pozitivno i da ono gledamo te stvari sve kako je bilo i sve*“ F4SM). Jednoj sudionici program je omogućio početak **razvijanja suosjećanja prema sebi uslijed promjene perspektive gledanja na vlastite greške.** Osvijestila je pretjeranu samokritičnost i negativan odnos prema sebi. Odlučila je kako će ubuduće biti nježnija i imati više razumijevanja prema sebi te poraditi na osvještavanju emocije, ali ne se s njom identificirati („*Promijenila sam pogled na svoj način razmišljanja. Umjesto razmišljanja poput „Zašto ovo radiš pogrešno?“ ili ponekad kad bih nešto razbila, rekla bih sebi „Ja sam budala, zašto sam s\*\*\*\*\*“, i kao, (smijeh), ljutila bih se na sebe i tada se osjećaš loše u vezi sebe. Stoga, potrudít ću se ako nešto krene po krivu, potrudít ću se sama sebi reći „Dobro je, dobro je!“ , ne trebam se kažnjavati zbog toga.*“ F2SN). Na posljetku, sudionici prepoznaju **Lifebook kao cjeloživotni podsjetnik na naučeno/usvojeno, s fokusom na pozitivno.** Predstavlja im puno više od tek ispisane bilježnice. To je bilježnica kojoj se uvijek mogu vratiti, osobito u teškim trenucima te se podsjetiti na brojne pozitivne strane koje se tiču njih i njihovog života („*Pa, kao osobni dobitak vidim da je ovo knjiga... koju ću nositi sa sobom ostatak života, kako bih mogla ponekad, u slobodno vrijeme i slično, uzeti ju i pogledati, i samo vidjeti i podsjetiti se na sve pozitivne stvari koje sam naučila tu... i lijepe uspomene koje imam i neke odlične prijatelje koje sam stekla, tako da... to je za mene osobni dobitak.*“ F1SS; „*Stekla sam nove prijatelje, imam Lifebook sad i tu je, kao, cijeli moj život, moje želje za budućnost, i kao, moja osobnost, sve u jednom, sve na jednom mjestu i mislim da će to biti važna stvar za mene u budućnosti, imati ove bilješke u Lifebooku.*“ F1SM).

## 10. RASPRAVA

U raspravi će se, na temelju dobivenih rezultata istraživanja, sveobuhvatno odgovoriti na dva postavljena problemska pitanja.

Prvo problemsko pitanje odnosi se na osobne dobitke koje mladi prepoznaju od primjene *Lifebooka*, pri čemu se ističe pet prepoznatih područja, a to su: osobni rast i razvoj pojedinca uz pomoć grupe, vjera u bolju budućnost, osvještavanje i proživljavanje ugodnih emocija, izgradnja pozitivne slike o sebi i identiteta te jačanje individualne otpornosti te posljednji dobitak koji se odnosi na promjena u načinu sagledavanja prošlosti.

Do osobnog rasta i razvoja pojedinih sudionika *Lifebook* programa došlo je uz pomoć voditelja i ostalih članova grupe. Sudionici smatraju kako su puno profitirali od grupnog načina rada jer im je takav oblik rada omogućio slušanje životnih priča ostalih članova, međusobno davanje savjeta, osvještavanje sličnosti s drugima, kao i činjenice da nisu sami i da ne prolaze samo oni kroz teška životna razdoblja, već svaki od sudionika nosi svoj teret i bori se s vlastitim problemima i različitim situacijama. Navedeno ih je osnažilo za razgovor i dijeljenje s grupom, zbog čega su grupu doživljavali kao inspirativno i sigurno okruženje unutar kojeg slobodno mogu podijeliti svoje misli i osjećaje bez straha od osude. Prepoznavanje grupe i grupnoga rada kao takvog izrazito je pozitivna stvar jer preporuka za provedbu biografskog rada i jest da se odvija u zaštićenom okruženju unutar kojeg se dijete osjeća sigurno, ugodno i prihvaćeno (Poldervaart-Pavić, 2011). Također, navode kako su uz pomoć voditelja i ostalih članova osvijestili vlastite pozitivne osobine kojih prije nisu bili svjesni. Iz navedenog se može prepoznati važnost uloge voditelja u procesu izrade *Životne knjige*. Istraživanje Đurđek (2020) pokazalo je kako i odgajatelji vide brojne prednosti provođenja *Lifebooka* u grupnom kontekstu jer na taj način dobivaju mnogo informacija o djetetu i njegovom životu koje su im do tada bile nepoznate, a vrlo su značajne za daljnji rad s djetetom. Boljim upoznavanjem članova i izgradnjom osobnog odnosa s njima, voditelj dobiva vrijedne informacije koje mogu doprinijeti grupnom radu.

Nadalje, sudionici prepoznaju promjenu u načinu sagledavanja prošlosti kao jedan od osobnih dobitaka sudjelovanja u *Lifebook* programu. Na tu promjenu utjecali su mnogobrojni čimbenici, kao što su grupni način rada i poticanje međusobnog otvaranja i dijeljenja osobnih priča unutar grupe, slušanje tuđih životnih priča i iskustava te načina kako se oni nose sa svojim problemima.



Zatim, učenje iz tuđih primjera, razgovor o različitim temama koje potiču na promišljanje o sebi i svom životu, između ostalog i razgovor o prošlosti te fokusiranje na pozitivne aspekte te iste prošlosti i slično. Zahvaljujući svemu tome, sudionici imaju bolji uvid i razumijevanje vlastite prošlosti, zbog čega osjećaju manje ljutnje, to jest, neugodnih emocija naspram prošlosti. Ono što je također doprinijelo promjeni u načinu sagledavanja prošlosti je prestanak poistovjećivanja svoje osobnosti s ranije proživljenim teškim događajima, odnosno prihvaćanje određenih iskustava kao dio prošlosti, uz razumijevanje da ih ona ne definiraju kao osobu. Shvatili su kako prošlost ne mogu mijenjati, ali u njihovoj je moći promjena perspektive gledanja na nju. To im omogućava da iz proživljenog nauče vrijednu lekciju i naposljetku sami odabiru u kojem se smjeru žele nastaviti razvijati u budućnosti. Navedeno potvrđuje i Whiting (2000) koji smatra kako kreiranje Životne knjige ne mijenja okolnosti u djetetovom životu, već cilj kreiranja *Lifebooka* leži u tome da im mnoge stvari postanu jasnije. Sam proces kreiranja knjige omogućit će djetetu/mladoj osobi da prošle situacije sagleda iz različitih perspektiva te u svakoj pokuša pronaći nešto pozitivno. Prikupljanje svih informacija i činjenica o sebi i svome životu, pojedincu daje jasnoću i pomaže u prihvaćanju prošlosti kako bi s tim saznanjima lakše mogao nastaviti dalje u budućnost (Ryan i Walker, 2016). Naime, ako djeci nedostaju informacije vezane za odrastanje ili su nepotpune, bit će im gotovo nemoguće integrirati godine provedene u skrbi ili u biološkoj obitelji u svoje životno iskustvo. Iz tog razloga predlaže se korištenje *Lifebooka* kao alata za uspostavu tog kontinuuma (Biggert, 1978; prema Backhaus 1984). Nadalje, na promjenu perspektive utjecalo je i orijentiranje na pozitivne događaje iz života, što gotovo svi sudionici prepoznaju kao osobni dobitak. Ova metoda u fokus svoga rada stavlja osvještavanje pozitivnih događaja i situacija iz prošlosti djeteta kako bi se na taj način dobio uvid u njegove osobne snage i resurse (Poldervaart-Pavić, 2011). S obzirom na to da djeca i mladi u izvanobiteljskoj skrbi (pre)često nisu svjesni vlastitih snaga, cilj usmjeravanja na pozitivno je omogućavanje djetetu da osvijesti zaštitne čimbenike u sebi i svom okruženju. Toj neosviještenosti vlastitih snaga doprinosi izostanak individualnog tretmana u skrbi prilagođenog djetetovim potrebama. Konkretnije, stručnjaci u svakodnevnom radu više naglasak stavljaju na vođenje brige o higijeni nego na, primjerice, jačanje zaštitnih čimbenika ili razvoj socioemocionalnih ili drugih vještina (Herceg Babić, 2014). Stoga *Lifebook* često predstavlja njihov prvi susret s načinom rada kojemu je u fokusu pozitivno. Potiče ih na pronalazak snaga u sebi i svom okruženju, jačanje zaštitnih čimbenika i procesa otpornosti te promišljanje o sebi i životu.

Jačanje vjere u vlastitu budućnost sljedeći je dobitak koji su prepoznali sudionici programa. Može se zaključiti kako je do toga došlo uslijed boljeg razumijevanja i promjene perspektive o vlastitoj prošlosti, što im je poslužilo kao izvor iz kojeg su crpili snagu za dalje (Poldervaart-Pavić, 2011). Naime, rezultati su pokazali kako se kod djece i mladih prihvaćanjem vlastite prošlosti, odabirom fokusiranja na pozitivno i osvještavanjem osobnih snaga probudila nada da ipak nije sve tako crno i da je budućnost u njihovim rukama. Međutim, ne smije se zanemariti činjenica kako je promjena proces koji zahtijeva izlazak iz zone ugone i sigurnosti te napuštanje dosadašnjih načina razmišljanja i funkcioniranja. Proces promjene nije lagan i ne događa se odjednom, stoga je potrebno poštovati vrijeme koje je pojedincu potrebno i pružati mu kontinuiranu podršku. *Lifebook* bi mogao predstavljati dobar alat na tom putu. Kroz rad na svojim Životnim knjigama te razgovor i vizualizaciju ciljeva i planova za budućnost shvatili su da je kreiranje budućnosti u njihovim rukama te da su za to sposobni. Moglo bi se reći kako vizualizacija budućnosti predstavlja svojevrsni prvi korak ka promjeni jer im pomaže odmaknuti se od negativnih iskustava iz prošlosti. Osim toga, osjećaj kontrole nad vlastitim životom dodatno olakšava tu promjenu i pomaže im u preuzimanju odgovornosti za životne odluke. Također, djeca i mladi često navode kako im je modul „Moja budućnost“ bio jedan od najznačajnijih u radu. Navedene informacije mogu poslužiti kao putokaz stručnjacima o vrijednosti rada na ovoj temi s djecom i mladima u skrbi, budući da im promišljanje o budućnosti na pozitivan način djeluje ohrabrujuće i motivirajuće uslijed čega se rađa spremnost za promjenu.

Osvještavanje i proživljavanje ugodnih emocija dobitak je kojeg su djeca i mladi prepoznali, a odnosi se na osjećaje olakšanja nakon dijeljenja i prihvaćanja teških životnih iskustava, zadovoljstva osobnim napretkom te novih doživljaja kroz uključenost u nove aktivnosti. Iako većina sudionika izvještava o proživljenim ugodnim emocijama kroz sudjelovanje u programu, pojedinci navode kako su postojali trenutci u kojima im je bilo izuzetno teško i tijekom kojih su se suočavali s neugodnim emocijama. Campbell (2011) smatra kako ugodni osjećaji nisu mjerilo djelotvornosti same metode te da je normalno (i poželjno) da dijete kroz proces izrade proživljava cijeli spektar emocija, što ne iznenađuje, posebice kad su u pitanju pojedinci koji su doživjeli traume. Dakle, ne može se na temelju ugodnih emocija procjenjivati djelotvornost same metode. No, kako je većina sudionika u više navrata isticala proživljene osjećaje sreće, zadovoljstva, olakšanja i ispunjenosti, može se zaključiti da ugodne emocije predstavljaju značajan dobitak, ali i određenu vrstu preduvjeta za daljnji (i kvalitetniji) rad na sebi i osvještavanje.

Posljednji osobni dobitak od sudjelovanja u *Lifebook* programu kojeg djeca i mladi u izvanobiteljskoj skrbi ističu odnosi se na izgradnju pozitivne slike o sebi i identiteta te na jačanje individualne otpornosti. Tome je doprinijelo prepoznavanje vlastitih vrlina, kao i razvijanje socioemocionalnih vještina, prevladavanje straha i anksioznosti te jačanje vjere u sebe i vlastite sposobnosti. Jedna sudionica navodi kako je kroz program naučila postavljati osobne granice te je osvijestila gdje prestaje njezina odgovornost kada je u pitanju pružanje pomoći drugima. Zahvaljujući načinu na koji je *Lifebook* koncipiran, u čijem je fokusu rada promišljanje i razgovor o različitim modulima, kod velikog je broja sudionika došlo do poticanja procesa samouvida, odnosno produblivanja spoznaja o sebi i različitim područjima svoga života. Sudionici su navodili kako im je program omogućio početak razvijanja suosjećanja prema sebi uslijed promjene perspektive gledanja na vlastite greške te prepoznaju *Lifebook* kao cjeloživotni podsjetnik na naučeno/usvojeno, s fokusom na pozitivno. *Lifebook* za njih predstavlja riznicu pozitivnih trenutaka te unutarnjih i vanjskih zaštitnih čimbenika, kojoj se uvijek mogu vratiti i iz koje mogu crpiti snagu za dalje. Opisujući iskustva kreiranja *Lifebooka* u mlađoj dobi, istraživanje Campbell (2011) provedeno sa sudionicima koji su bili posvojeni/udomljeni u djetinjstvu, navodi kako sudionici tada nisu bili svjesni njegova značaja. Gledajući na to iskustvo s vremenskim odmakom, uviđaju vrijednost izrade knjige u tom razdoblju, ukazujući na važnost posjedovanja što potpunijih informacija o vlastitoj prošlosti koje su im kroz život pomogle u razvoju osobnog identiteta i slike o sebi. Brojni autori (Aust, 1981; prema Campbell, 2011; Campbell, 2011; Poldervaart-Pavić, 2011; Watson i sur., 2015a; Ryan i Walker, 2016) slažu se kako dovršavanje Životne knjige može ojačati djetetov osjećaj vlastite vrijednosti i samopoštovanja, pomoći mu da razvije pozitivnu sliku o sebi te osjećaj vlastitog identiteta.

Drugo problemsko pitanje glasi „Na koji način mladi prepoznate dobitke povezuju sa vlastitim samopouzdanjem?“. Iako djeca i mladi, sudionici Kampa otpornosti, kroz svoje odgovore nisu konkretno naveli da im *Lifebook* jača samopouzdanje, iz njihovih odgovora, to jest pregledom rezultata istraživanja, vidljivo je da je do jačanja samopouzdanja došlo posrednim putem. Samopouzdanje se definira kao vjerovanje u sebe, vlastite kvalitete, sposobnosti i prosudbu; nije osobina s kojom se pojedinac rađa, već se razvija tijekom cijelog života, a razvoj započinje u ranom djetinjstvu (Aljinović, 2020). Djeca i mladi u izvanobiteljskoj skrbi predstavljaju populaciju koju obilježavaju brojni rizici proizašli iz njihovih teških i neugodnih životnih iskustava, vezani uz najznačajnije odnose koji bi im trebali omogućiti upravo suprotno. Ova metoda može predstavljati most, odnosno poveznicu između djece i mladih u skrbi i jačanja

samopouzdanja. Rezultati istraživanja pokazuju kako su tijekom procesa izrade Životne knjige, sudionici prepoznali brojne dobitke od sudjelovanja u *Lifebook* programu. Svaki pojedini dobitak (kao i sve ono što doprinosi razvoju toga dobitka, odnosno svaki manji kod koji je obuhvaćen dobitkom) predstavlja zaštitni čimbenik, a jačanjem mnogih od tih zaštitnih čimbenika, posredno može doprinijeti razvoju samopouzdanja. Primjerice, prevladavanje straha i anksioznosti, osnaženost za razgovor pred drugima te izlazak iz zone ugone, kojeg opisuju brojni sudionici i navode kako su mislili da se nikad neće dovoljno „osloboditi“ te podijeliti svoju osobnu priču jesu primjeri koji nam mladi navode kako je rad na *Lifebooku* doprinio jačanju njihovog samopouzdanja, jer su vremenom postali sigurniji u sebe, samopouzdaniji, počeli su vjerovati da su sposobni napraviti takvo što. Nadalje, jačanje vjere u sebe i vlastite sposobnosti također ukazuje i na jačanje samopouzdanja, jer samopouzdanje, između ostalog, definiramo kao vjeru u vlastite sposobnosti. Također, osvještavanje pozitivnih osobina kod pojedinca jača vjeru u vlastite kvalitete, odnosno jača samopouzdanje. Osvještavanje i zadovoljstvo osobnim napretkom koje neki od sudionika navode pokazuje kako su pojedinci osvijestili osobni rast i razvoj, zadovoljni su njime, zadovoljni su sobom u konačnici, a to vjerovanje i zadovoljstvo sobom, svojim kvalitetama, sposobnostima opet nas dovodi do jačanja samopouzdanja osobe. Literatura ukazuje kako traumatska iskustva, osobito u ranoj životnoj dobi, nepovoljno utječu na identitet osobe (Žižak i sur., 2012; Herceg Babić, 2014). Stoga je razumljivo zašto imaju poteškoće u razvijanju cjelovite slike o sebi te osjećaja vlastitog identiteta (Biggert, 1978; prema Backhaus, 1984). Povezujući ta dva pojma, djecu i mlade u izvanobiteljskoj skrbi i koncept samopouzdanja, uočava se određeni jaz, uzrokovan nedostatkom važnih odrednica za izgradnju samopouzdanja. Ako sagledamo elemente koje koncept samopouzdanja obuhvaća, za pretpostaviti je kako je s ciljem jačanja samopouzdanja kod djece i mladih potrebno mnoštvo pozitivnih iskustava i jačanja zaštitnih čimbenika kako bi se nadomjestili deficiti istih iz najznačajnijih odnosa. Premda cilj metode nije rad na traumi, ona omogućava integriranje neugodnih iskustava kao dio osobne povijesti kroz usmjeravanje na pozitivno. Stavljanjem naglaska na jake strane pojedinca, njegove prošlosti i sadašnjosti, sama metoda predstavlja snagu koja pomaže u razvijanju samopouzdanja (Poldervaart-Pavić, 2011). U kontekstu navedenog, samopouzdanje se može zamisliti kao zid koji se gradi ciglu po ciglu, gdje svaka cigla predstavlja zaštitni čimbenik. Jačanjem zaštitnih čimbenika, jačat će i samopouzdanje pojedinca, ali i sveukupan proces otpornosti. Unatoč brojnim dobitcima koji su uočeni primjenom metode Životne knjige u radu sa svim dobnim skupinama te općeprihvaćenom mišljenju stručnjaka kako je ona potrebna, nažalost postoji jako malo istraživanja o njezinoj učinkovitosti (Cook-Cottone i Beck, 2007; Baynes, 2008; Willis i

Holland, 2009; Campbell, 2011; Watson i sur., 2015a,b). S obzirom na brojne dobitke, ovom bi području trebalo posvetiti više pažnje u daljnjim istraživanjima kako bi se ojačala znanstvena utemeljenost metode.

## 11. ZAKLJUČAK

Metoda Životne knjige (*Lifebook*) već se dugi niz godina koristi u radu s djecom i mladima u izvanobiteljskoj skrbi. To je jedna od biografskih metoda rada, a njezin značaj je u tome što djetetu omogućava promišljanje i razgovor o sebi i svojem životu u strukturiranom i sigurnom okruženju. Glavni cilj Kampova otpornosti i primjene *Lifebook* metode rada bio je da djeca i mladi u skrbi osvijeste osobne vlastite pozitivne osobine, događaje i iskustva, odnosno da sebe i svoj život prepoznaju kao snagu i vrijedan resurs.

Cilj ovog rada bio je istražiti značaj biografske metode „Životna knjiga“ u jačanju samopouzdanja djece i mladih u izvanobiteljskoj skrbi, odnosno utvrditi koje su dobitke djeca i mladi prepoznali tijekom sudjelovanja u Kampu otpornosti te kako je to utjecalo na jačanje njihovog samopouzdanja. Sudionici kao najznačajnije dobitke prepoznaju pozitivne promjene u području osobnog rasta i razvoja do kojeg je došlo uz pomoć voditelja i drugih članova grupe. Grupa im je predstavljala sigurno okruženje unutar kojeg su se osjećali ugodno i prihvaćeno. Takav način rada omogućio im je međusobno dijeljenje osobnih priča, davanje savjeta, osvještavanje sličnosti, kao i osvještavanje vlastitih pozitivnih osobina uz pomoć voditelja i grupe. Nadalje, ukazuju na promjene u načinu sagledavanja prošlosti do kojih je također došlo uslijed otvaranja unutar grupe, razgovora o različitim temama koje potiču na promišljanje te razgovora o prošlosti, ali kroz prizmu pozitivnog. Navedeno im je omogućilo bolji samouvid, razumijevanje i prihvaćanje osobne prošlosti te s njom povezanih neugodnih emocija. Prihvaćanje traumatične prošlosti te odabiranje usmjeravanja fokusa na osobne snage i pozitivne događaje, probudilo je nadu i vjeru u bolju budućnost. Vizualizacijom i razgovorom o budućnosti, osvijestili su da je ona u njihovim rukama te da imaju pravo odabira u kojem smjeru se žele kretati. Sudionici, kao sljedeći dobitak, prepoznaju osvještavanje i doživljavanje ugodnih emocija, a izvještavaju i o osjećajima olakšanja nakon dijeljenja i prihvaćanja teških životnih iskustava s grupom, zadovoljstva osobnim napretkom te novih doživljaja kroz uključenost u nove aktivnosti. Kao posljednji dobitak, djeca i mladi, navode izgradnju pozitivne slike o sebi i identiteta te jačanje individualne otpornosti, do čega je došlo uslijed poticanja procesa samouvida, razvijanja socioemocionalnih vještina, prevladavanje straha i anksioznosti te jačanje vjere u sebe i vlastite sposobnosti. Uz to, značajni čimbenici koji su pridonijeli razvoju navedenog dobitka su razvijanje suosjećanja prema sebi, učenje postavljanja osobnih granica te posjedovanje Životne knjige kao podsjetnika na naučeno/usvojeno, kojemu se uvijek

moгу vratiti i crpiti snagu za dalje. Međutim, zbog nedostatka evaluacija učinkovitosti te istraživanja iskustava sudionika potrebna su daljnja istraživanja korištenja ove metode.

Vrijednost *Lifebooka* i njenog doprinosa jačanju samopouzdanja leži u tome što omogućuje identificiranje i jačanje osobnih snaga pojedinca i njegove okoline. Promišljanjem o vlastitoj prošlosti te osvještavanjem i vizualizacijom budućnosti, fokus se premješta sa slabosti i negativnih iskustava osobe na njene snage. Pozitivan stav i usmjerenje u pojedincu budi nadu i optimizam u bolje sutra, što pobuđuje želju za promjenom. Novi, optimističniji pogled na sebe i život, razvija i jača samopouzdanje osobe u vlastite sposobnosti te mu „otvara prozor“ u svijet mogućnosti i izbora. Može se reći kako *Lifebook* predstavlja svojevrsni „alat“ kojim se premošćuje jaz između negativnog načina gledanja na prošlost i loše slike o sebi, odnosno manjka samopouzdanja, prema jačanju samopouzdanja, kroz osnaživanje osobe i razvijanje pozitivne slike o sebi te osjećaja vlastitog identiteta. Metoda omogućuje fleksibilnost u odgovaranju na prepoznate individualne potrebe pojedinaca, poštujući njihove osobne kapacitete i spremnost za rad. Kontinuirana podrška voditelja i drugih članova grupe sudionicima cijelo iskustvo i proces izrade čini izuzetno pozitivnim radi čega mu se rado vraćaju. Na taj način *Lifebook* doista predstavlja zaštitni čimbenik i vrijedan resurs za osobni rast i razvoj pojedinca.

## 12. LITERATURA

- 1) Ajduković, M. (2001). Ekološki multidimenzionalni pristup sagledavanju činitelja rizika i zaštite u razvoju poremećaja u ponašanju djece i mladeži. (u) Bašić, J., Janković, J. (ur): Rizični i zaštitni čimbenici u razvoju poremećaja u ponašanju djece i mladeži. Povjerenstvo Vlade RH za prevenciju poremećaja u ponašanju djece i mladeži i zaštita djece s poremećajima u ponašanju, Zagreb, 47-63.
- 2) Adler, J. M. (2012). Living into the story: Agency and coherence in a longitudinal study of narrative identity development and mental health over the course of psychotherapy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102 (2), 367-389.
- 3) Ajduković, M. i Sladović Franz, B. (2004). Samoprocjene ponašanja mladih u dječjim domovima i udomiteljskim obiteljima u Hrvatskoj. *Društvena istraživanja*, 13 (6 (74)), 1031-1054.
- 4) Aljinović, P. (2020). *Samopouzdanje predškolske djece* (Doctoral dissertation, University of Split. Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Split. Department of Pre-school Education)
- 5) Backhaus, K. A. (1984). Life books: Tool for working with children in placement. *Social Work*, 551-554.
- 6) Bader, Z. (2019). *Odnos čimbenika pozitivnog razvoja mladih i dobrobiti* (Doctoral dissertation, Josip Juraj Strossmayer University of Osijek. Faculty of Humanities and Social Sciences. Department of Psychology).
- 7) Bartoluci, M. (2014). Smještaj djece izvan obitelji u Republici Hrvatskoj i Smjernice za alternativnu skrb UNICEF-a. *Pravnik*, 47 (95), 53-72.
- 8) Baynes, P. (2008): Untold stories; A discussion of life story work, *Adoption & Fostering*, 32 (2), 43-49.
- 9) Bornat, J. (2008). Biographical methods. *The Sage handbook of social research methods*, 344-356.



- 10) Brajša-Žganec, A., Keresteš, G. i Kuterovac-Jagodić, G. (2005.) Emocionalni problemi i problemi u ponašanju djece koja su smještena u udomiteljsku obitelj. U: Brajša-Žganec, A., Keresteš, G., Kuterovac-Jagodić, G. (ur.); Udomiteljstvo: skrb o djeci izvan vlastite obitelji. Zagreb: Udruga za inicijative u socijalnoj skrbi, 137-147.
- 11) Braun, V. i Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2). 77-101.
- 12) Burns, B. J., Phillips, S. D., Wagner, H. R., Barth, R. P., Kolko, D. J., Campbell, Y. i Landsverk, J. (2004). Mental health need and access to mental health services by youths involved with child welfare: A national survey. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 43(8), 960-970.
- 13) Campbell, J. (2011). *Lifebooks: Effective tool in the Adoption and Foster Care Systems or Not?* (Doctoral dissertation, Wittenberg University).
- 14) Chamberlain, P., Price, J. M., Reid, J. B., Landsverk, J., Fisher, P. A. i Stoolmiller, M. (2006). Who disrupts from placement in foster and kinship care?. *Child abuse & neglect*, 30(4), 409-424.
- 15) Cook-Cottone, C. i Beck, M. (2007). A model for life-story work: Facilitating the construction of personal narrative for foster children. *Child and Adolescent Mental Health*, 12(4), 193-195.
- 16) Cowen, E. L., Hightower, A. D., Pedro-Carroll, J. L., Work, W. C., Wyman, P. A. i Haffey, W. G. (1996). *School-based prevention for children at risk: The Primary Mental Health Project*. American Psychological Association.
- 17) Čičak, I. i Laklija, M. (2018). *Udomiteljstvo djece s problemima u ponašanju iz perspektive stručnjaka*. Socijalne teme: Časopis za pitanja socijalnog rada i srodnih znanosti, 1(5), 27-54.
- 18) Doležal, D. (2006). Otpornost i prevencija poremećaja u ponašanju. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 41(1), 87-103.
- 19) Đurđek, L. (2020). *Iskustva odgajatelja u primjeni biografske metode osobne životne priče u radu s djecom i mladima u izvanobiteljskoj skrbi* (Diplomski rad).

- 20) Herceg Babić, T. (2014). Doživljaj odgojnog rada odgajatelja u odgojnim domovima. Završni rad. Poslijediplomski specijalistički studij iz psihosocijalnog pristupa u socijalnom radu. Zagreb.
- 21) Holman, W. D. (1998). The fatherbook: a document for therapeutic work with father-absent early adolescent boys. *Child and adolescent social work journal*, 15(2), 101-115.
- 22) Howitt, D. i Cramer, D. (2011.) Introduction to research methods in psychology. 3rd edition. Edinburgh. Pearson.
- 23) Koller-Trbović, N., Miroslavljević, A. i Jeđud Borić, I. (2017). *Procjena potreba djece i mladih s problemima u ponašanju – konceptualne i metodičke odrednice*. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku.
- 24) Koller-Trbović, N. i Žižak, A. (2006). *Samoiskaz djece i mladih s rizikom u obitelji i/ili ponašanju o doživljaju društvenih intervencija*. Ljetopis socijalnog rada, 13(2), 231-270.
- 25) Korsmo, J., Baker-Sennett J. i Nicholas, T. (2009): Learning Through Life Books: Teaching Human Growth and Development in an Emotionally Rich Community Context, *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 21(3), 382-389.
- 26) Lai, C. K., Igarashi, A., Clare, T. K. i Chin, K. C. (2018). Does life story work improve psychosocial well-being for older adults in the community? A quasi-experimental study. *BMC geriatrics*, 18(1), 1-12.
- 27) Laklija, M. (2009). *Izazovi udomiteljstva djece s emocionalnim poteškoćama i poremećajima u ponašanju u Republici Hrvatskoj*. Kriminologija i socijalna integracija, 17(2), 1-138.
- 28) Leve, L. D., Harold, G. T., Chamberlain, P., Landsverk, J. A., Fisher, P. A. i Vostanis, P. (2012). Practitioner review: children in foster care—vulnerabilities and evidence-based interventions that promote resilience processes. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 53(12), 1197-1211.
- 29) Levy, T. i Orlans, M. (1998). *Attachment, Trauma and Healing: Understanding and Treating Attachment Disorder in Children and Families*. Washington, DC: Child Welfare League of America.

- 30) Lopac, E. (2017). *Uloga samopouzdanja u socijalnom razvoju* (Doctoral dissertation, University of Pula. Faculty of Educational Sciences).
- 31) Maurović, I. (2015): *Otpornost adolescenata u dječjim domovima*. Doktorska disertacija. Sveučilište u Zagrebu. Pravni fakultet
- 32) McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of general psychology*, 5(2), 100-122.
- 33) McAdams, D. P. i Janis, L. (2004). Narrative identity and narrative therapy. *The handbook of narrative and psychotherapy: Practice, theory, and research*, 159-173.
- 34) McAdams, D. P., Josselson, R. E. i Lieblich, A. E. (2006). *Identity and story: Creating self in narrative*. American Psychological Association.
- 35) McLean, K. C. (2005). Late adolescent identity development: narrative meaning making and memory telling. *Developmental psychology*, 41(4), 683.
- 36) Merrill, B. i West, L. (2009). *Using biographical methods in social research*. Sage.
- 37) Miljković, D. (2017). Odgoj, obrazovanje i psihološka (ne)otpornost djece i mladih. *Radovi Zavoda za znanstvenoistraživački i umjetnički rad u Bjelovaru*, (11), 33-46.
- 38) North Carolina Division of Social Services. (2013). *Training matters : Lifebooks: A Great Way to Support Child Well-Being*, 3(14).
- 39) Obiteljski zakon. *Narodne novine*, 103/15, 98/19.
- 40) Pears, K. i Fisher, P. A. (2005). Developmental, cognitive, and neuropsychological functioning in preschool-aged foster children: Associations with prior maltreatment and placement history. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 26(2), 112-122.
- 41) Philpot, T. i Rose, R. (2005). *The child's own story: Life Story Work with Traumatized Children*. London i Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- 42) Poldervaart-Pavić, M. (2011). *Lifebook: Moj život u knjizi: priručnik za trenere*.

- 43) Ricijaš, N., Jeđud Borić, I., Lotar Rihtarić, M. i Miroslavljević, A. (2014). *Pojačana briga i nadzor iz perspektive mladih i voditelja mjere*. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku.
- 44) Rijavec, M. i Miljković, D. (2001). *Razgovori sa zrcalom – psihologija samopouzdanja*. Zagreb: IEP.
- 45) Roberts, B. (2014). Biographical research: Past, present, future. In *Advances in Biographical Methods* (pp. 31-49). Routledge.
- 46) Ryan, T. i Walker, R. (2016). *Life story work: why, what, how and when*. London: CoramBAAF Adoption and Fostering Academy.
- 47) Sekol, I. (2016). *Bullying in Adolescent Residential Care: The Influence of the Physical and Social Residential Care Environment*. *Child & Youth Care Forum*, 45(3), 409–431. Springer US.
- 48) Selwyn, J., Meakings, S. i Wijedasa, D. (2015). *Beyond the Adoption Order: challenges, interventions and adoption disruption*. London: BAAF.
- 49) Siebert, A. (2005). *The resiliency advantage: Master change, thrive under pressure, and bounce back from setbacks*. Berrett-Koehler Publishers.
- 50) Sladović Franz, B. i Mujkanović, Đ. (2003). Izdvajanje djece iz obitelji kao mjera socijalne skrbi. *Ljetopis socijalnog rada*, 10 (2), 229-242.
- 51) Smjernice za alternativnu skrb o djeci (2010). Zagreb. Ured UNICEF-a za Hrvatsku i Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi RH
- 52) Steiner, K. L., Pillemer, D. B. i Thomsen, D. K. (2019). Writing about life story chapters increases self-esteem: Three experimental studies. *Journal of personality*, 87(5), 962-980.
- 53) Watson, D., Latter, S. i Bellew, R. (2015a): Adopters' views on their children's life story books. *Adoption & Fostering*, 39 (2), 119-134.
- 54) Watson, D., Latter, S. i Bellew, R. (2015b). Adopted children and young people's views on their life storybooks: The role of narrative in the formation of identities. *Children and Youth Services Review*, 58, 90-98.

- 55) Wengraf, T. (2001). *Qualitative Research Interviewing: Biographic Narrative and Semi-Structured Methods*. London: SAGE Publications.
- 56) Welbourne, P. (2012). *Social work with children and families: Developing advanced practice*. London: Routledge.
- 57) Whiting, J. B. (2000). The View from Down Here: Foster Children's Stories. *Child & Youth Care Forum*, 29(2), 79-95.
- 58) Willis, R. i Holland, S. (2009). Life story work: Reflections on the experience by looked after young people. *Adoption & Fostering*, 33(4), 44-52.
- 59) Windle, G. (2011): What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*. 21. 152 – 169.
- 60) Wolkind, S. i Rutter, M. (1973). Children Who Have Been “In Care” - An Epidemiological Study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 14(2), 97–105.
- 61) Zeigler-Hill, V., Besser, A. i King, K. (2011). Contingent self-esteem and anticipated reactions to interpersonal rejection and achievement failure. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 30 (1069–1096).
- 62) Žižak, A., Koller-Trbović, N., Jeđud Borić, I., Maurović, I., Mirosavljević, A. i Ratkajec Gašević, G. (2012). *Što nam djeca govore o udomiteljstvu: Istraživanje dječje perspektive udomiteljstva u Hrvatskoj s preporukama za unapređenje*. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku.
- 63) Žurić Jakovina, I. i Jakovina, T. (2016). Pojam identiteta i njegov odnos prema društvenom poretku u knjigama za samopomoć. *Revija za sociologiju*, 46 (3), 325-349.