

# Čimbenici naučene bespomoćnosti kod nezaposlenih osoba

---

**Galinec, Tamara**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2022**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Law / Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:199:923602>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-06**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository Faculty of Law University of Zagreb](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
PRAVNI FAKULTET  
STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA**

**Tamara Galinec**

**ČIMBENICI NAUČENE BESPOMOĆNOSTI KOD  
NEZAPOSLENIH OSOBA**

**DIPLOMSKI RAD**

**Zagreb, 2022.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**PRAVNI FAKULTET**  
**STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA**  
**DIPLOMSKI STUDIJ SOCIJALNE POLITIKE**

**Tamara Galinec**

**ČIMBENICI NAUČENE BESPOMOĆNOSTI KOD**  
**NEZAPOSLENIH OSOBA**

**DIPLOMSKI RAD**

Mentorica: doc. dr. sc. Koraljka Modić Stanke

**Zagreb, 2022.**

# Sadržaj

<b>Sadržaj</b> .....	
<b>1. Sažetak</b> .....	
<b>2. Uvod</b> .....	1
2.1. <i>Teorijski uvod u koncept naučene bespomoćnosti</i> .....	2
2.2. <i>Naučena bespomoćnost kod nezaposlenih osoba</i> .....	6
2.2.1. <i>Lokus kontrole na radu</i> .....	8
2.2.2. <i>Trajanje nezaposlenosti</i> .....	9
2.2.3. <i>Dob tražitelja zaposlenja i prethodno radno iskustvo</i> .....	10
2.3. <i>Aktivne politike zapošljavanja kao sredstvo suzbijanja naučene bespomoćnosti</i> .....	12
<b>3. Cilj, problemi i hipoteze istraživanja</b> .....	15
<b>4. Metoda</b> .....	16
4.1. <i>Uzorak</i> .....	16
4.2. <i>Postupak</i> .....	17
4.3. <i>Mjerni instrumenti</i> .....	18
4.4. <i>Obrada podataka</i> .....	19
<b>5. Rezultati</b> .....	19
<b>6. Rasprava</b> .....	21
<b>7. Zaključak</b> .....	26
<b>Popis slika</b> .....	28
<b>Popis tablica</b> .....	28
<b>8. Literatura</b> .....	29

## Čimbenici naučene bespomoćnosti kod nezaposlenih osoba

### **Sažetak:**

*Nezaposlenost u suvremenom svijetu predstavlja ozbiljan problem budući da osim na pojedinca utječe i na gospodarstvo i društvo u cjelini te je stoga sve češće u fokusu novijih istraživanja i socijalne politike. Naučena bespomoćnost stanje je pasivnog prihvaćanja neugodnih situacija koje se razvilo kao posljedica uvjerenja osobe da su pokušaji promjene besmisleni nakon višestrukih prijašnjih neuspjeha preuzimanja kontrole. Ova iskustva kao posljedicu nose nedostatak motivacije i pesimizam koji se generaliziraju i na one situacije u kojima bi objektivno osoba mogla imati utjecaja. Kada se kod nezaposlenih naučena bespomoćnost razvije nakon niza neuspjeha u traženju posla, ona dalje utječe na njihove šanse za zapošljavanje i kvalitetu života. Zato je cilj ovog istraživanja bio istražiti rizične čimbenike povezane s naučenom bespomoćnosti kod nezaposlenih osoba u Republici Hrvatskoj. Podatci su prikupljeni anketnim upitnikom na uzorku od 186 nezaposlenih osoba. Dokazana je pozitivna povezanost trajanja nezaposlenosti i vanjskog lokusa kontrole na radu sa razinom naučene bespomoćnosti te razlika između osoba koje nemaju prethodno radno iskustvo i onih koje ga imaju u njezinoj razini. Na temelju navedenih rezultata u radu se nude sugestije za daljnje djelovanje budući bi koncept naučene bespomoćnosti mogao biti od velikog značaja prilikom razumijevanja nezaposlenosti te uspostavljanja novih programa i mjera u radu s nezaposlenim osobama.*

**Ključne riječi:** naučena bespomoćnost, nezaposlenost, aktivne politike zapošljavanja

## Factors of learned helplessness among the unemployed people

### **Abstract:**

*Unemployment in the modern world presents a serious problem because it affects not only the individual but also the economy and society as a whole and is therefore increasingly in the focus of recent research and social policy. Learned helplessness is a state of passive acceptance of unpleasant situations that have developed as a result of a person's belief that attempts to change are useless after multiple previous failures to take control. These experiences result in a lack of motivation and pessimism that generalize to a situations in which objectively a person could have an impact. When learned helplessness develops in the unemployed after a series of job search failures, it further affects their chances of employment and quality of life. Therefore, the aim of this research was to investigate the risk factors associated with learned helplessness in the unemployed in the Republic of Croatia. Data were collected by a survey questionnaire on a sample of 186 unemployed people. The positive connection between the duration of unemployment and the external locus of control at work with the level of learned helplessness and the difference in it's level between persons without previous work experience and those who have it was proven. Based on the above results, the paper offers suggestions for further action, since the concept of learned helplessness could be of great importance in understanding unemployment and establishing new programs and measures in working with the unemployed*

**Key words:** learned helplessness, unemployment, active labour market policies

## **Izjava o autorstvu rada**

Ovime potvrđujem da sam osobno napisala rad:

Čimbenici naučene bespomoćnosti kod nezaposlenih osoba

i da sam njegova autorica.

Svi dijelovi rada, nalazi ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima (bilo da su u pitanju mrežni izvori, udžbenici, knjige, znanstveni, stručni ili popularni članci) u radu su jasno označeni kao takvi te adekvatno navedeni u popisu literature.

Ime i prezime: Tamara Galinec

Datum: 05. 06. 2022.

## 2. Uvod

Nezaposlenost nije suvremena pojava, ali zbog ekonomskih i socijalnih posljedica koje ima na pojedinca, ali i društvo u cjelini, predstavlja ozbiljan suvremeni problem i sve više je u fokusu novijih istraživanja i socijalnih politika (Bogut, 2002).

To je stanje u kojemu dio radno sposobnih članova društva ne može pronaći zaposlenje u skladu sa svojim sposobnostima i kvalifikacijama za uobičajenu plaću, a tu se ubrajaju i svi članovi društva koji su djelomično zaposleni ali njihova radna snaga nije u punoj mjeri iskorištena, ne rade puno radno vrijeme i nemaju primanja dovoljna za normalan život (Bejaković, 2003). Prema Međunarodnoj organizaciji rada, nezaposlene osobe su one unutar dobne granice određene za mjerenje ekonomski aktivnog stanovništva, koje u tekućem tjednu nisu obavljale nikakav posao za novac ili plaću u naturi (u robi ili uslugama), ali su tražile posao u protekla četiri tjedna te su raspoložive početi s novim poslom unutar dva tjedna (prema Bejaković, 2003). U hrvatskom zakonu se, slijedom navedene definicije, nezaposlenom osobom smatra osoba sposobna ili djelomično sposobna za rad, u dobi između 15 i 65 godina koja nije u radnom odnosu niti obavlja samostanu djelatnost, aktivno traži posao - provodi aktivnosti profesionalnog plana traženja posla ili sporazuma za uključivanje na tržište rada, podnosi molbe poslodavcima, podnosi i javlja se na oglase i natječaje te je raspoloživa za rad (Zakon o tržištu rada, NN 118/18). Nezaposlenom osoba može postati izlaskom iz zaposlenosti ili ulaskom na tržište rada iz neaktivnosti, primjerice školovanja, skrbi o domaćinstvu ili duže bolesti. Isto tako nezaposlenost možemo razlikovati prema vremenskom trajanju; kratkotrajnom nezaposlenosti smatramo onu u kojoj je osoba unutar nekoliko mjeseci pronašla novo zaposlenje, dok je dugotrajna nezaposlenost ona koja traje duže od jedne godine (Bežovan i sur., 2019).

U Hrvatskoj je trenutno 111 672 nezaposlenih osoba, a smatra se da je još više onih koje nisu prijavljene u statistiku (Hrvatski zavod za zapošljavanje, 2022). Nezaposlenost se smatra najozbiljnijim problemom na tržištu rada jer za razliku od problema poput niskih plaća, diskriminacije i loših uvjeta rada, ona ne predstavlja samo poteškoću pojedinca ili određene kategorije osoba, već znači da se puni

potencijal rada nedovoljno koristi i time predstavlja problem za cijelo gospodarstvo države (Bogut, 2002). Na razini pojedinaca, nezaposlenost ima i dublje posljedice od ekonomskih. Osim prihoda, posao donosi i druge dobrobiti poput strukture dnevnog rasporeda vremena, stvaranja svakodnevnih zajedničkih iskustava i socijalnih interakcija izvan obitelji, učvršćuje osobni identitet i status, povezuje pojedince kroz bavljenje zajedničkom svrhom te pruža redovnu aktivnost (Jahoda, 1982, prema Bežovan i sur., 2019). Gubitkom ovih funkcija zbog prekida zaposlenosti nastupaju negativne socijalne i psihološke posljedice (Bežovan i sur., 2019). Nezaposlenost je povezana s izraženijom depresivnosti, anksioznosti, nezadovoljstvom životom, osjećajem beznađa, sniženim samopoštovanjem i socijalnom izolacijom (Vujčić, 2018). Psihološka deprivacija, manjak samopouzdanja i socijalnih kontakata uzrokuju daljnje smanjenje napora usmjerenih traženju posla (Galešić i sur., 2005; prema Bežovan i sur., 2019).

Zbog navedenog, nezaposlene osobe su u riziku da razviju naučenu bespomoćnost koja dalje utječe na njihove šanse za zapošljavanje i kvalitetu života. Ona predstavlja stanje pasivnog prihvaćanja neugodne situacije bez pokušaja utjecaja na nju koje proizlazi iz ranijih negativnih iskustava u kojima je osoba naučila da nema mogućnost kontrole te ju više ne pokušava preuzeti čak ni u situacijama u kojima bi mogla postići promjenu (Hiroto i Seligman, 1975). Cilj ovog rada je istražiti koji su čimbenici povezani s naučenom bespomoćnosti kod nezaposlenih osoba u Republici Hrvatskoj.

### *2.1. Teorijski uvod u koncept naučene bespomoćnosti*

Atribucijske teorije objašnjavaju svrhu i posljedice različitih načina na koje osobe tumače uspjeh i neuspjeh; ljudi pokušavaju odrediti uzroke ponašanja drugih pomoću jedne od dviju atribucija: unutarnje koja pripisuje ponašanje uzrocima unutar osobe, primjerice stavovima ili karakteru, te vanjske atribucije koja ponašanje pripisuje situaciji koja je van kontrole osobe (Heider; prema Aronson i sur., 2005). Prema Weinerovoj atribucijskoj teoriji motivacije, motivacija za ustrajanjem u nekoj aktivnosti određena je ne samo prethodno doživljenim uspjehom ili neuspjehom u sličnim situacijama, već i načinom na koji pojedine osobe tumače njihove uzroke (Weiner, 1979; prema Hewstone i Stroebe, 2003). Ti uzroci dijele se s obzirom na tri



obilježja; mjesto, stabilnost i mogućnost kontrole, pri čemu mjesto uzroka znači da razlog uspjeha ili neuspjeha može biti percipiran kao unutrašnji, povezan s karakteristikama pojedinca, ili vanjski, povezan s obilježjima situacije. Stabilnost uzroka odnosi se na promjenjivost uzroka tijekom vremena, a mogućnost kontrole je percepcija uspjeha ili neuspjeha kao više ili manje podložnog osobnoj kontroli (Weiner, 1979; prema Hewstone i Stroebe, 2003). Ovakvo objašnjavanje postignuća ima važan utjecaj na očekivanje budućih uspjeha, emocionalno doživljavanje i buduće ponašanje usmjereno prema postignuću. Stil objašnjavanja - atribucijski stil način je na koji osobe tumače povode događaja: takozvani depresivni ili negativni atribucijski stil imaju osobe s tendencijom da loše događaje objašnjavaju unutarnjim, globalnim i stabilnim uzrocima, dok pozitivni atribucijski stil znači da osobe pripisuju loše ishode vanjskim, specifičnim i nestabilnim uzrocima. (Abramson i sur., 1991; prema Kurtović, 2007).

Lokus kontrole predstavlja prosudbu pojedinca o količini utjecaja koji ima na vlastitu sudbinu. Pripisivanje uzroka događaja unutarnjim faktorima znači da osobe smatraju kako same upravljaju svojim postupcima, uspjesima i neuspjesima i doživljavaju vlastitu odgovornost za njih te predstavlja unutarnji (internalni) lokus kontrole, dok uvjerenje kako su ponašanje i postignuća osoba pod utjecajem vanjskih faktora koje nije moguće kontrolirati i okolinskih utjecaja ukazuje na vanjski (eksternalni) lokus kontrole (Rotter, 1966). Osobe s unutarnjim lokusom kontrole sklonije su težiti uspjehu jer vjeruju da on ovisi ponajviše o njihovom zalaganju, dok one s vanjskim lokusom kontrole teže mijenjaju svoje ponašanje zato što ne vjeruju kako mijenjanjem svojih postupaka mogu utjecati na ishode događaja te su stoga sklonije odustajanju i manje motivirane (Rotter, 1966). Unutarnje orijentirane osobe bolje su prilagođene i uspješnije u rješavanju različitih životnih problema, dok je vanjska orijentacija povezana sa sklonošću depresivnim simptomima, anksioznošću te manjom razinom samopoštovanja (Hjelle i Ziegler, 1992.; Maqsdud, 1993.; Cassidy, 2000.; sve prema Golubić, 2001).

Martin Seligman, autor pojma naučena bespomoćnost, primijetio je u eksperimentima uvjetovanja podražaja i reakcije kako psi koji su bili izloženi električnim šokovima koje nisu mogli izbjeći kasnije to nisu pokušavali čak ni kada je bijeg bio moguć te

pretpostavio kako je nedostatak truda povezan s prethodnim neuspješnim pokušajima (Seligman i Maier, 1967). Kako bi ispitaio tu pretpostavku, zajedno sa S.F. Maierom odlučio je testirati učinak šokova koje je moguće izbjeći i onih koje nije na kasniju sposobnost učenja izbjegavanja neugodnih podražaja. Rezultati su pokazali kako se kod pasa s mogućnošću bijega vrijeme potrebno za njega brzo smanjivalo, dok su psi u grupi bez mogućnosti bijega u potpunosti prestali pokušavati pobjeći nakon 30-ak neuspjelih pokušaja (Seligman i Maier, 1967). Utvrdili su i kako psi jednom naučeni na mogućnost bijega i kasnije prebačeni u ormu gdje nisu mogli izbjeći elektrošok, ne odustaju već uporno nastavljaju pokušavati pobjeći. Time je potvrđeno da kada životinje jednom nauče na uspjeh ili neuspjeh, kasnije nastavljaju primjenjivati to isto ponašanje, pa tako one koje su navikle na neuspjeh nauče da su trajno bespomoćne (Seligman i Maier, 1967). Seligman nije stao na eksperimentima sa psima već je nastavio istraživati naučenu bespomoćnost kod ljudi (Hiroto i Seligman, 1975). Utvrdio je da naučena bespomoćnost kod ljudi slijedi slične procese kao i ona kod životinja te je u tumačenje ove pojave odlučio uvesti kognitivnu komponentu, ukazujući da neizbježnost i nerješivost situacije stvaraju očekivanje da je odgovor na podražaj neovisan o potkrepljenju (Seligman i Maier, 1967) što je dovelo do zaključka kako bi naučena bespomoćnost mogla biti inducirana osobina ličnosti (Hiroto i Seligman, 1975).

Hipoteza naučene bespomoćnosti pokazala je dva problema kada se primjenjuje na ljudima; ne razlikuje slučajeve kada ishodi nisu podložni kontroli svima od onih koji su van kontrole samo dijelu ljudi i ne objašnjava kada je bespomoćnost općenita, a kada specifična, niti kada je akutna, a kada kronična pa su njezinom preformulacijom autori pokušali riješiti ove nedostatke (Abramson i sur., 1978). Preformulacija je zasnovana na atribucijskoj teoriji Bernarda Weinerja s kojom je naučena bespomoćnost dovedena u usku vezu; ljudi prvo shvaćaju da su njihove reakcije i ishodi situacija nepovezani te donose atribuciju o uzroku. Takva atribucija utječe na očekivanja o budućim situacijama što određuje dugoročnost, općenitost i intenzitet naučene bespomoćnosti (Abramson i sur., 1978). Pojedinci s depresivnim atribucijskim stilom tako će snositi teže posljedice naučene bespomoćnosti poput izraženije depresivnosti te će se kod njih ona generalizirati na više životnih područja (Barber, 1982). Teorija

beznadnosti nadograđuje se na ovo objašnjenje tvrdeći kako u razvoju depresije ključnu ulogu imaju tendencija pripisivanja negativnih događaja stabilnim i globalnim uzrocima, stav da oni nose mnoge katastrofalne posljedice te smatranje samog sebe neadekvatnim za nošenje s njima. Ovi kognitivni stilovi povećavaju vjerojatnost razvoja beznadnosti i depresivnosti jer osobe koje ih posjeduju imaju beznadne atribucije o uzrocima događaja, samome sebi i budućnosti (Kurtović, 2007).

Deficiti koji proizlaze iz neusklađenosti poduzetih radnja i njihovih posljedica dijele se na motivacijske, kognitivne i afektivne. Pojedinci koji su naučili da su bespomoćni ostati će nemotivirani za buduće pokušaje mijenjanja vlastite situacije, bit će pasivni i neće istraživati nove mogućnosti i načine rješavanja problema. Kognitivne posljedice znače da će ove osobe imati teškoća ponovno naučiti da njihova reakcija može utjecati na ishode u budućnosti i kada ostvare uspjeh vjerovati će da je to zbog sreće, a ne njihova truda i zalaganja. Afektivne posljedice odnose se na pesimizam, samoosuđivanje i samosažaljenje te u krajnjem slučaju depresiju s kojom je naučena bespomoćnost usko povezana (Barber, 1982); negativni kognitivni set depresivne osobe uvelike je sličan atribucijskom stilu koji je karakterističan za naučenu bespomoćnost (Hooker, 1976). Ovdje se posebno ističe dimenzija vanjsko-unutarnje jer samo kod onih osoba koje neuspjeh pripisuju unutarnjim faktorima dolazi do deficita u samopouzdanju (Abramson i sur., 1978).

Naučena bespomoćnost ima niz daljnjih posljedica na kvalitetu života. Povezana je sa slabijim akademskim uspjehom učenika i studenata jer niz neuspjeha na ispitima uništava volju za učenjem te time vodi do češćeg izostajanja s nastave i slabijih ocjena (Simić, 2011). Nosi i veću vjerojatnost neuspjeha u životu, posebice u situacijama kada je potrebno uložiti veći napor kako bi se riješilo životne probleme i savladalo prepreke jer osobe nisu svjesne vlastitih vještina koje pri tome mogu koristiti (Odabasi, 2013). Naučena bespomoćnost povezana je i s ostajanjem u nasilnim odnosima, pa tako žene žrtve zlostavljanja kod kojih se razvila u mnogim slučajevima prihvate da ne mogu pobjeći od nasilnog partnera ili vjeruju da, čak i kada bi ga uspjele napusti, same nisu sposobne uspjeti u životu (Bego i sur., 2011). Također je povezana i s nemogućnošću izlaska iz siromaštva. Zbog nedostatka resursa osobe slabijeg socioekonomskog statusa često nemaju mogućnosti kontrolirati mnogo toga u svojim životima i

svakodnevnim situacijama i razviju naučenu bespomoćnost, nakon čega postaju pasivne i dalje prestaju pokušavati pronaći izlaz iz siromaštva (Jovanović, 2017). Naposljetku, naučena bespomoćnost povezana je s nezaposlenosti o kojoj će više govora biti u nastavku ovoga rada (Barber, 1982; Garcia Rodriguez, 1997; Vukelić, 2008).

Budući da je naučena bespomoćnost usko vezana za pesimizam, Seligman je tražeći način suočavanja s njom skovao i termin „naučeni optimizam“. Na sličan način kao što je bespomoćnost naučena, uočavanjem negativnih interpretacija događaja, njihove neispravnosti i stvaranjem točnije interpretacije događaja ljudi mogu razumjeti vlastite reakcije i razmišljanja te ih naučiti zamijeniti optimističnima (Seligman, 1990). Naučeni optimisti mijenjaju način atribuiranja događaja oko sebe i bolje tumače što se točno dogodilo te postaju spremniji preuzeti odgovornost i poduzeti akcije kako bi promijenili situaciju u kojoj se nalaze (Miljković i Rijavec, 2004). Na sličan način djeluje i kognitivni dio kognitivno - bihevioralne terapije, u kojem pacijenti osvještavaju svoje misli, osjećaje i reakcije, te ih postupno mijenjaju prikladnijima te uče nove vještine suočavanja, ovladavanja i kontrole nad svojim stanjem kako bi trajno promijenili način na koji percipiraju vlastitu situaciju (Crvelin, 2016).

## *2.2. Naučena bespomoćnost kod nezaposlenih osoba*

Naučena bespomoćnost je posljedica nezaposlenosti, ali isto tako i uzrok nemogućnosti pronalaska daljnjeg zaposlenja. Velik dio literature fokusiran je na obilježja karakteristična za nezaposlene osobe i posljedice nezaposlenosti, ali potraga za poslom i zapošljavanje je kompleksni proces koji ovisi ponajviše o pojedincima, njihovoj motivaciji, stavovima, osobinama, sociodemografskim karakteristikama, socijalnim vezama i pritiscima i sličnim čimbenicima o kojima ovisi duljina trajanja razdoblja nezaposlenosti i razina zadovoljstva novim poslom (Vukelić, 2008). Psihologijski pristupi zapošljavanju pokušavaju raspoznati koje su to karakteristike osoba značajne za uspješnost u traženju i pronalasku posla, te su im u fokusu osobine ličnosti, stavovi, percepcija i atribucija vlastite nezaposlenosti i mogućnosti pronalaska zaposlenja te socijalna podrška (Vukelić, 2008). Navedeno kroz prizmu strategije suočavanja sa vlastitim stanjem nezaposlenosti djeluje na njihovu motivaciju i težnju

za pronalaženjem posla te rezultira jačim ili slabijim naporima prilikom potrage za njim (Vukelić, 2008).

Ukoliko potraga za poslom ne pokaže očekivane rezultate, kod tražitelja zaposlenja se mogu pojaviti obilježja depresije. Osobe mogu percipirati kako su njihove akcije nepovezane s rezultatima te da pronalazak posla ne ovisi o njihovom zalaganju (Garcia Rodriguez, 1997). U istraživanju naučene bespomoćnosti kod nezaposlenih, Feather i Barber (1983) otkrili su vidljive pomake od blagih depresivnih simptoma do teške depresije kod sudionika proporcionalno količini neuspješnih prijava za posao koje su podnosili. Ovisno o neuspjesima u prethodnim pokušajima i atribuiranju njihovih uzroka dolazi do slabljenja očekivanja nezaposlenih osoba da će se zaposliti i opadanja truda koji ulažu u to (Tisch i Wolff, 2014).

Teorija vrijednosti i očekivanja razmatra odnos između stavova i ponašanja i naglašava važnost očekivanja pojedinaca da će uspjeti pronaći posao, njihovih stavova o radu i potrebe za zaposlenjem prilikom potrage za poslom. Nezaposlene osobe prvo odlučuju u kojoj mjeri im je potreban i poželjan posao te kakve su šanse da ga dobiju (Vukelić, 2008). Visina očekivanja ovisi o tome kako osobe procjenjuju vlastite kvalifikacije, o iskustvu u prethodnim uspjesima i neuspjesima u sličnim situacijama te o procjeni pozicije naspram ostalih kandidata. Vrednovanje posla ovisi o stavovima o radu, subjektivnoj procjeni mogućeg posla te financijskim i drugim pritiscima. Intenzitet traženja zaposlenja je pozitivno povezan s vrednovanjem potencijalnog posla i socijalnim pritiscima koje osobe doživljavaju (Vukelić, 2008). Ukoliko na temelju navedenih čimbenika razviju očekivanje kako se neće uspjeti zaposliti, tražitelji zaposlenja izgube nadu, smanjuje im se motivacija i prestaju vjerovati da će uspjeti pronaći posao te je vjerojatno da će se prestati truditi te na natječaje javljati rijetko ili nikako (Vukelić, 2008).

Učinak naučene bespomoćnosti kod nezaposlenih osoba može se generalizirati i na ostale aspekte života osobe, van poslovne situacije (Barber, 1982). Jednom kad nezaposleni razviju naučenu bespomoćnost, o tome kako atribuiraju njezine uzroke ovisi koliko će ona biti generalizirana na ostale aspekte života, koliko će biti kronična i njezin utjecaj na samopoštovanje. Osoba koja atribuirava neuspjeh u pronalaženju posla

unutarnje, globalno i stabilno (primjerice vlastitoj nesposobnosti) vjerovat će da je generalno nekompetentna i stoga snositi teže posljedice naučene bespomoćnosti te će se kod pojedinca s ovakvim atribucijama naučena bespomoćnost vjerojatno javiti i u ostalim područjima života. Takva osoba bit će više depresivna od one koja svoj neuspjeh atribuirava vanjski, specifično i nestabilno (primjerice nepovoljnoj situaciji u zemlji) i osjećaj bespomoćnosti doživljava kao globalno stanje (Barber, 1982). Kao direktna posljedica naučene bespomoćnosti javlja se i smanjena samoefikasnost, koja obuhvaća vjerovanje u vlastite sposobnosti i samopouzdanje za postizanje nekog cilja (Tisch i Wolff, 2014).

### *2.2.1. Lokus kontrole na radu*

Već spominjani lokus kontrole moguće je promatrati kao jednodimenzionalan konstrukt prema kojemu pojedinci imaju općenito vjerovanje o kontroli, no u novije vrijeme pristupa mu se kao vjerovanju o mogućnosti kontrole ovisno o promatranom području, primjerice postignuću, zdravlju ili obrazovanju. Sukladno toj multidimenzionalnosti, Paul Spector (1988) razvio je mjeru lokusa kontrole specifičnu za radni kontekst unutar kojeg je, prema mišljenju istraživača, povoljnije vjerovati u unutarnju kontrolu (prema Slišković i sur., 2014).

Lokus kontrole na radu odnosi se na uvjerenje o izvoru kontrole na radnom mjestu. Unutarnji lokus kontrole na radu predstavlja očekivanje osoba da nagrade, potkrepljenje i ishodi rada mogu kontrolirati vlastitim postupcima, dok vanjski lokus kontrole na radu predstavlja uvjerenje da su ovi ishodi posljedica drugih utjecaja izvana, primjerice moćnih ljudi u njihovom okruženju (Spector, 1988). Ova je varijabla ličnosti značajna u objašnjavanju ponašanja u radnom kontekstu te je jedan od pokretača aktivnog traženja zaposlenja (Plumly i Oliver, 1987; prema Petrović i sur., 2009).

Osobe s unutarnjim radnim lokusom kontrole ispoljavaju višu razinu motivacije za rad, izraženiju razinu poslovne uspješnosti te veće zadovoljstvo poslom (Spector, 1982, prema Petrović i sur., 2009). Također, lakše napuštaju i mijenjaju posao ukoliko nisu zadovoljne njime (Spector, 1982; prema Slišković i sur., 2014) te preuzimaju aktivnu ulogu kada su u pitanju promjene u vezi s radnom ulogom i radnom situacijom

općenito. Nezaposlene osobe kod kojih je izraženiji unutarnji lokus kontrole na radu proaktivniji su tražitelji zaposlenja te se angažiraju u većem broju aktivnosti povezanih sa traženjem posla (Petrović i sur., 2009.). S druge strane, osobe s vanjskim radnim lokusom kontrole na radu smatraju da njihove radne rezultate kontroliraju vanjske sile poput sreće, sudbine ili slučajnosti (Luthans, 2011; prema Hren Galoić, 2020). Takve su osobe češće nezadovoljne poslom, manje uključene u njega i više izostaju s radnog mjesta (Shannak, 2012, prema Hren Galoić, 2020). Ipak, sklonije su ostati u situaciji kojom su nezadovoljne, osjećati se kao žrtve, imati negativan stav o poslu i odustajati od zadataka jer ne vjeruju da ih mogu obaviti (Gangai, 2016; D'souza, 2013; sve prema Hren Galoić, 2020).

### *2.2.2. Trajanje nezaposlenosti*

Dugotrajno nezaposlene osobe u najvećem su riziku od razvoja naučene bespomoćnosti; nakon određenog broja neuspjelih pokušaja zaposlenja više ne vide smisao u ulaganju napora i počnu sumnjati kako je razlog što su nezaposlene zapravo njihova osobna neadekvatnost. Stoga vjeruju kako su aktivnosti poput potrage za poslom ili uključivanja u političke aktivnosti s ostalim nezaposlenima besmislene (Barber, 1982). Garcia Rodriguez (1997) u psihološkom modelu nezaposlenosti opisanom u nastavku ovog rada također ističe trajanje nezaposlenosti kao faktor koji čak i one skupine, koje su na početku nezaposlenosti u manjem riziku, može dovesti do razvoja naučene bespomoćnosti.

Smatra se kako se nakon proteka devet mjeseci do godine dana nezaposlenosti velik dio ljudi pomiri kako nikada neće raditi i odustane od daljnjeg pokušavanja (Bjornstad, 2006). Prema psihologijskim modelima, vjerojatnost zapošljavanja smanjuje se proporcionalno vremenu koje osobe provedu u potrazi za zaposlenjem jer s vremenom i nizom neuspješnih pokušaja gube motivaciju i optimizam te postaju obeshrabrene, malodušne i naposljetku prestaju tražiti posao (Vukelić, 2008), budući da je kod dugotrajno nezaposlenih od svih skupina najviše izražena niska razina motivacije (Bejaković, 2003). Iako je možda za očekivati da će se sukladno duljini trajanja nezaposlenosti povećati i vjerojatnost pronalaska prihvatljivog posla, mnoge osobe nakon određenog vremena provedenog u potrazi za radom postanu obeshrabrene, umorne od traganja i razočarane. Zbog toga razvijaju vjerovanje da nikada neće pronaći

posao te prestaju ulagati napore u njegovo aktivno traženje, pa se njihova šansa za zapošljavanjem protekom vremena smanjuje (Vukelić, 2008). Podatci iz regije pokazuju kako osobe nezaposlene duže od tri godine iskazuju vrlo nizak stupanj samopoštovanja, što je objašnjivo time da su tijekom tog dugog perioda vjerojatno doživjele brojne neuspjehe u pokušajima da pronađu posao, što je stvorilo sumnju u njihove vlastite sposobnosti, osjećaj vrijednosti i uspješnosti (Mirković i Čizmić, 2014). Solow (1995; prema Bjornstad, 2006) vjeruje da je dugotrajna nezaposlenost koja je dovela do naučene bespomoćnosti važno objašnjenje zašto tržište rada može stagnirati čak i uz veliku stopu nezaposlenosti u društvu.

### *2.2.3. Dob tražitelja zaposlenja i prethodno radno iskustvo*

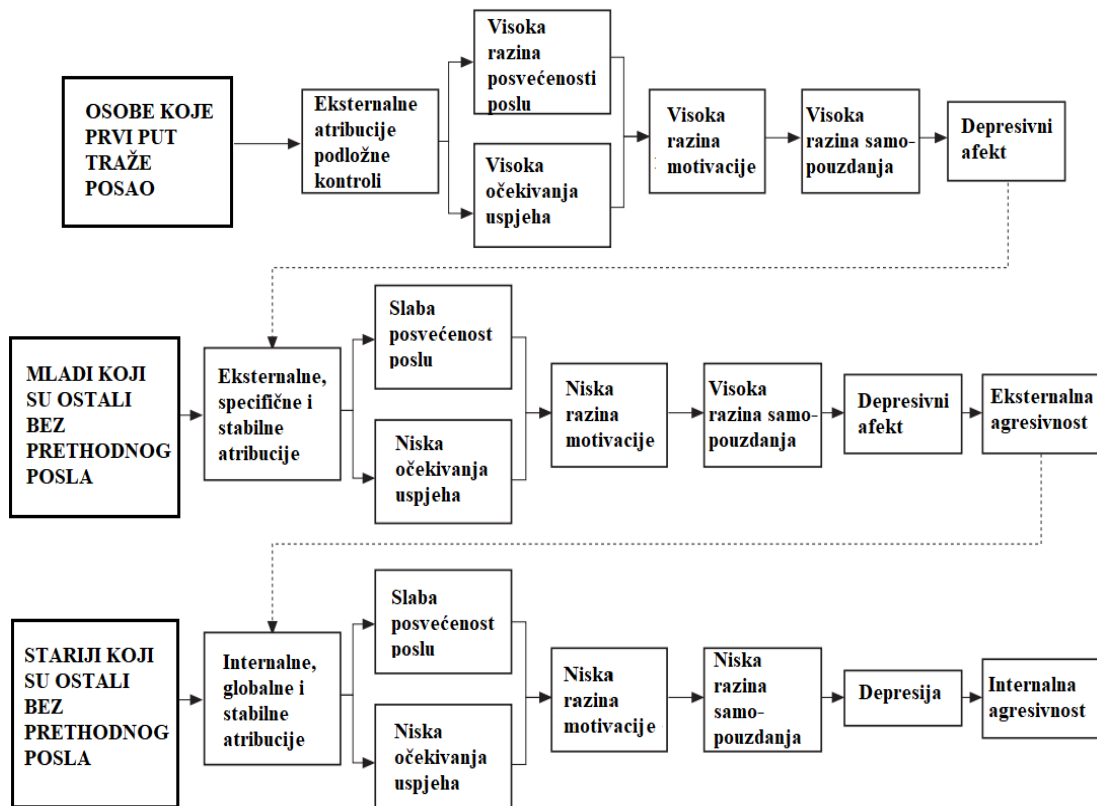
Efekt obeshrabrenog radnika je pristup koji tvrdi da će nezaposlene osobe tražiti posao kada je ponuda velika te su njihova očekivanja da će postići zadovoljavajuće rezultate visoka, ali kada je ponuda poslova oskudna percipirat će da su im šanse za uspjehom male te zbog toga, umjesto da u tim nepovoljnim vremenima ulože dodatan trud i napor kako bi si povećale šanse za zaposlenjem, izbjegavati traženje posla (Schweitzer i Smith, 1974). Percepcija šanse za uspjehom određena je sadašnjim stanjem na tržištu rada ali i prethodnim događajima pa su tako mlađe nezaposlene osobe izložene većem riziku da budu obeshrabrene. Zbog nepostojećeg ili vrlo kratkog radnog staža imaju slabije razvijene sposobnosti za nošenje s frustracijama (Schweitzer i Smith, 1974). Osim toga, loše iskustvo na mlade osobe na početku karijere imat će veće negativne učinke nego na starije koje iza sebe imaju niz pozitivnih iskustava, jer među njima ona negativna predstavljaju manjinu i stoga gube na težini te su lakše zanemariva (Schweitzer i Smith, 1974).

Garcia Rodriguez (1997) u psihološkom modelu nezaposlenosti prikazanom na slici 2.1. integrira teoriju naučene bespomoćnosti i teoriju očekivanja i vrijednosti i dovodi ih u odnos s time da li osobe traže posao prvi put ili su izgubile prijašnji, te dobi tražitelja zaposlenja. Motivacija mladih tražitelja zaposlenja bez prijašnjeg radnog iskustva velika je, kao i očekivanja da će ga pronaći. Ako njihova akcija ne rezultira zadovoljavajućim zaposlenjem, stvara se depresivni učinak, a njegov intenzitet ovisi o subjektivnoj vrijednosti posla. Prema teoriji vrijednosti i očekivanja, ukoliko takve osobe prestanu očekivati da će uspjeti pronaći posao, mogu izgubiti nadu i motivaciju



te prestati ulagati trud. Depresivni osjećaji zbog nemogućnosti pronalaska posla bit će veći kod onih koji su imali veća očekivanja da će uspjeti i veću motivaciju, kao i onih koji neuspjeh atribuiraju vanjskim stabilnim faktorima, što je slučaj kod većine mladih nezaposlenih bez radnog iskustva. (Garcia Rodriguez, 1997). One osobe koje su radile te ostale bez posla zbog nemogućnosti da pronađu novi mogu razviti uvjerenje da su prethodni posao našle zbog sreće, a ne kao rezultat vlastitog ponašanja i sposobnosti. Ovdje autorica razlikuje mlađe nezaposlene s radnim iskustvom koji većinom imaju manje obveza prema drugima i manje financijskih problema. Oni će doživjeti smanjenje motivacije, očekivanja uspjeha i depresivni afekt, ali će vjerojatnije kriviti situaciju u društvu i doživjeti manji deficit u samopoštovanju pa će njihov osjećaj bespomoćnosti biti univerzalan. Stariji radnici koji su izgubili posao vjerojatnije imaju obveze prema drugim članovima obitelji i više financijskih teškoća, te će oni atribuirati neuspjeh internalnim, globalnim i stabilnim faktorima zbog čega postoji velika mogućnost da će izgubiti samopouzdanje i razviti depresiju, te će bespomoćnost doživjeti na osobnoj razini (Garcia Rodriguez, 1997). Model navodi i da će s trajanjem razdoblja nezaposlenosti i ponovljenim neuspjesima u traženju posla, one osobe koje nisu prije radile usvojiti uvjerenje da je njihov trud uzaludan jer ne rezultira zaposlenjem, te će i mlađi nezaposleni s radnim iskustvom unatoč boljim socioekonomskim uvjetima početi gubiti samopouzdanje. Trajanjem nezaposlenosti motivacija i očekivanja uspjeha opadaju što sve ove skupine nezaposlenih, unatoč zaštitnim faktorima, može dovesti do naučene bespomoćnosti (Garcia Rodriguez, 1997).

Slika 2.1. Psihološki model nezaposlenosti. Izvor: Garcia Rodriguez (1997).



### 2.3. Aktivne politike zapošljavanja kao sredstvo suzbijanja naučene bespomoćnosti

Budući da naučena bespomoćnost nije samo posljedica nezaposlenosti već utječe i na daljnje šanse zapošljavanja, za izlazak iz tog začaranog kruga potrebno je povratiti osjećaj kontrole nad životom, ohrabriti osobe na samostalno donošenje odluka, osnažiti ih i poticati na poduzimanje akcije (Barber, 1982). Od karakteristika nezaposlenih važnih za uspješno pronalaženje posla savjetnici za zapošljavanje Hrvatskog zavoda za zapošljavanje kao najvažniji faktor, uz posjedovanje dodatnih sposobnosti i znanja koje osobu čine konkurentnijom na tržištu rada, navode motivaciju koju smatraju važnijom čak i od obrazovanja te prethodnog radnog iskustva (Vukelić, 2008). To je u skladu s postavkama psihologijskih modela zapošljavanja koji ističu važnost stavova prema radu i stanju nezaposlenosti, percepcije vlastite nezaposlenosti i njezine atribucije kao ključnih čimbenika zapošljavanja (Vukelić,

2008). Niska razina motivacije posebno je izražena kod dugotrajno nezaposlenih osoba (Bejaković, 2003).

Postoje aktivne i pasivne politike zapošljavanja, pri čemu se pasivne odnose uglavnom na novčane naknade koje se daju nezaposlenima te im je cilj prvenstveno ublažiti materijalne posljedice nezaposlenosti. Njihov iznos se brzo smanjuje i dugoročno se ne rješava problem nezaposlenih pa su zbog toga današnje tendencije usmjerene preoblikovanju politika iz pasivnih u aktivne (Obadić, 2009). U Republici Hrvatskoj je za provedbu politika na tržištu rada zadužen Hrvatski zavod za zapošljavanje (Hrvatski zavod za zapošljavanje, 2022), koji uz novčane potpore nezaposlenim osobama nudi i sljedeće programe: *potpore za zapošljavanje, potpore za zapošljavanje za stjecanje prvog radnog iskustva/pripravništvo, potpore za usavršavanje, potpore za samozapošljavanje i proširenje poslovanja, obrazovanje i osposobljavanje, javni rad, potpore za očuvanje radnih mjesta te stalni sezonac* (Hrvatski zavod za zapošljavanje, 2022). Glavna je svrha aktivnih politika zapošljavanja aktivacija i uključivanje nezaposlenih osoba na tržište rada te smanjenje rizika od gubitka posla za zaposlene, a u tome su najvažniji instrumenti osposobljavanje i usavršavanje, informiranje, sufinanciranje i savjetovanje (Hrvatski zavod za zapošljavanje i Ipsos, 2016). Prednost aktivnih nad pasivnim politikama, kojima je prvenstveno cilj materijalno zaštititi nezaposlene, u tome je što one nastoje spriječiti efekt obeshrabrenog radnika i poboljšati vjerojatnost zaposlenja (Obadić, 2009), ali su unatoč tome u Republici Hrvatskoj još uvijek manje zastupljene (Hrvatski zavod za zapošljavanje i Ipsos, 2016).

Studije pokazuju da programi aktivnih politika na tržištu rada mogu imati pozitivan utjecaj na samoučinkovitost i samopouzdanje (Bejaković, 2003). Taj učinak stvara se zbog toga što tijekom sudjelovanja u njima nezaposlene osobe imaju priliku iskusiti dobrobiti koje vrlo dobro kopiraju iskustvo zaposlenosti pa zbog toga percipiraju kako počinjju vraćati kontrolu nad vlastitim životima (Tisch i Wolff, 2014). Primjer ovakve mjere koju provodi Hrvatski zavod za zapošljavanje je *Potpore za zapošljavanje za stjecanje prvog radnog iskustva/pripravništvo* koja je namijenjena stjecanju iskustva osobama koje nemaju relevantan radni staž u području za koje su se obrazovale, prvenstveno mlađim osobama koje su tek izišle iz sustava obrazovanja. Mladi koji su

u potrazi za prvim zaposlenjem također imaju koristi i od programa koji obuhvaćaju tehnike traženja posla poput priprema za poslovni intervju ili učenja pisanja životopisa, a nakon njihove provedbe osjećaju se samopouzdanije i sposobnije pronaći posao (Garcia Rodriguez, 1997).

Kada osobe počnu osjećati bespomoćnost i van traženja zaposlenja, teško je da će se to samo od sebe promijeniti te je ponekad potrebno upotrijebiti instrumente sile kako bi ih se ponovno aktiviralo i naučilo kako mogu imati kontrolu. Primjerice, bespomoćne nezaposlene neće biti dovoljno savjetovati da se uključe u programe obrazovanja već ih je potrebno na neki način „prisiliti“ na to (Barber, 1982). Hrvatski primjer takve mjere je *Javni rad*, mjera koja služi socijalnom uključivanju dugotrajno nezaposlenih osoba. Više od 60% sudionika ove mjere prije uključivanja u nju pokazalo je vrlo nizak intenzitet traženja posla i demotiviranost, a oko polovice njih bilo je toliko pasivizirano u odnosu na tržište rada da su ih savjetnici morali „prisiliti“ na ulazak prijetnjom brisanja iz evidencije nezaposlenih (Hrvatski zavod za zapošljavanje i Ipsos, 2016). Unatoč tom osjećaju prisile, nakon njezine provedbe iskazivali su osjećaj ponosa na svoj rad i novu životnu rutinu te se po zadovoljstvu nisu razlikovali od onih koji su u mjeru ušli bez tog pritiska. Zbog dugotrajne nezaposlenosti njihovo samopouzdanje i motivacija za radom prije uključivanja bila je toliko niska da kada ne bi bilo elementa „prisile“, to bi ih spriječilo da steknu iskustvo koje mjera *javni rad* pruža. Nakon završetka sudjelovanja u mjeri ocijenili su ju jednako pozitivnom i korisnom kao i oni sudionici koji su prije uključivanja u nju bili motivirani za rad (Hrvatski zavod za zapošljavanje i Ipsos, 2016).

Brojni su i projekti financirani putem Europskog socijalnog fonda koji su prepoznali važnost motiviranja nezaposlenih za samostalno preuzimanje inicijative, primjerice "Osnaživanje i aktiviranje žena na tržištu rada", "Motivacija dugotrajno nezaposlenih", "Sinergijom do zapošljavanja" i "Spona" (Europski socijalni fond, 2022). Svima im je zajednički pristup osnaživanje, osvještavanje načina pozitivnog razmišljanja i motiviranje. Uz stjecanje znanja i vještina potrebnih za olakšavanje procesa zapošljavanja, navedeni pristup utječe na podizanje razine samopouzdanja, motivacije i samosvijesti i smanjuje naučeni osjećaj bespomoćnosti (Europski socijalni fond, 2022).

Ovo pokazuje kako određeni programi mogu imati važan doprinos pri motiviranju, ohrabriranju i povećanju očekivanja nezaposlenih osoba da će njihov trud uroditi poslom - što je važno u smanjenju efekta naučene bespomoćnosti kod nezaposlenih. Manji i dobro ciljani programi aktivnih politika zapošljavanja pokazuju bolje rezultate od onih koji su obuhvatom veliki, ali široko usmjereni. Budući da na većini tržišta postoje i slobodna radna mjesta i nezaposlene osobe istovremeno, aktivne politike zapošljavanja trebalo bi usmjeriti na poboljšanje šansi za pronalazak rada onih koji su obeshrabreni, ali i prevenciji naučene bespomoćnosti kod dugotrajno nezaposlenih (Obadić, 2009).

### **3. Cilj, problemi i hipoteze istraživanja**

Cilj ovog istraživanja je ispitati odnos naučene bespomoćnosti i obilježja nezaposlenih osoba u Republici Hrvatskoj.

Problemi i pripadajuće hipoteze koje su postavljene u istraživanju su:

Problem 1: Ispitati postoji li povezanost razine naučene bespomoćnosti nezaposlenih osoba i vanjskog lokusa kontrole na radu

Hipoteza 1: Što je lokus kontrole na radu više vanjski, osobe će pokazati veću razinu naučene bespomoćnosti

Problem 2: Utvrditi postoji li povezanost između razine naučene bespomoćnosti i trajanja nezaposlenosti

Hipoteza 2: Što su osobe duže nezaposlene, pokazat će veću razinu naučene bespomoćnosti

Problem 3: Utvrditi postoji li razlika između razine naučene bespomoćnosti s obzirom na prethodno radno iskustvo nezaposlenih osoba

Hipoteza 3: Osobe koje nikada nisu radile pokazat će veću razinu naučene bespomoćnosti od onih koje su prethodno imale radno iskustvo

Problem 4: Utvrditi postoji li povezanost između razine naučene bespomoćnosti i dobi nezaposlenih osoba

Hipoteza 4: Mlađe nezaposlene osobe pokazat će veću razinu naučene bespomoćnosti od starijih nezaposlenih osoba

## **4. Metoda**

### *4.1. Uzorak*

Uzorak je bio prigodan te se sastojao od punoljetnih nezaposlenih osoba sa područja Republike Hrvatske koje su dobrovoljno pristale ispuniti online upitnik. Podatci o spolu, obrazovanju i županiji prikupljeni su kako bi se mogla usporediti reprezentativnost populacije s podacima o nezaposlenim osobama iz statistike Hrvatskog zavoda za zapošljavanje. U istraživanju je prikupljeno 192 odgovora, od čega je 6 odbačeno zbog neodgovaranja na sva pitanja ili davanja nelogičnih odgovora.

Raspon dobi sudionika kretao se od 19 do 60 godina ( $M = 30,98$ ;  $SD = 9,68$ ). Najveći dio sudionika bio je mlađe životne dobi – njih 104 (55,91%) pripadalo je dobnoj skupini 19-29 godina, dok su ostatak činile starije nezaposlene osobe u dobi od 30 do 60 godina života. Sudionici istraživanja bili su nezaposleni u trajanju između 1 i 276 mjeseci ( $M = 23,76$ ;  $SD = 38,64$ ), od čega njih 75 (40,32%) duže od godinu dana. Od ispitanih osoba, njih 143 (76,88%) izjasnilo se da imaju neko prethodno radno iskustvo, ostali do trenutka provedbe istraživanja nikad nisu bili zaposleni. Većina sudionika bilo je ženskog spola (77,6%). Prikupljeni su odgovori sudionika iz svih županija, najviše iz grada Zagreba (15,6%), Osječko – Baranjske (9,4%), Zadarske (9,4%) te Zagrebačke županije (7,8%). Prema razini obrazovanja, najviše je bilo sudionika sa završenom srednjom školom (39,1%). Kada se uzorak usporedi sa statističkim podacima Hrvatskog zavoda za zapošljavanje, može se donijeti zaključak

da sudionici ovog istraživanja prema sociodemografskim obilježjima odgovaraju strukturi nezaposlenih osoba u Republici Hrvatskoj.

#### 4.2. Postupak

Podatci su prikupljeni metodom ankete, na individualnoj razini kroz mjesec travanj 2022. godine. Online anketni upitnik na platformi *Google Docs* bio je objavljen na internetskim stranicama na kojima se okuplja populacija nezaposlenih osoba: forumi, *Facebook* grupe namijenjene nezaposlenim osobama i udruge nezaposlenih. Nezaposlenim osobama za potrebu ovog istraživanja smatrane su one koje nisu u radnom odnosu odnosno ne obavljaju samostalnu djelatnost i raspoložive su za rad. Ova definicija navedena je u uputi prije početka ankete tako da su sudionici sami mogli odlučiti odnosi li se navedeno na njih prije nego što su krenuli s ispunjavanjem. Iako je u zakonskoj definiciji nezaposlene osobe kao bitan kriterij istaknuto aktivno traženje posla (Zakon o tržištu rada, NN 118/18), u ovom istraživanju bio je izostavljen upravo zbog pretpostavke kako bi oni sudionici koji su već razvili naučenu bespomoćnost mogli biti pasivni i ne tražiti aktivno posao te bismo takvim kriterijem eliminirali upravo tu skupinu koja nam je predmet istraživanja. Kako bismo provjerili ovu pretpostavku, postavljeno je i pitanje na kojem je većina sudionika (60,2%) izjavila kako su se u posljednjih tjedan dana javljali na natječaje, podnosili molbe za zapošljavanje, sudjelovali u aktivnostima Hrvatskog zavoda za zapošljavanje ili aktivno tražili posao na druge načine. U uputi su sudionici bili obaviješteni o anonimnosti i načinu provođenja istraživanja te se tražio njihov pristanak za nastavak sudjelovanja, a u svakom trenu su mogli odustati od ispunjavanja ankete. Prilikom prikupljanja podataka vodilo se računa o etičkim standardima provedbe istraživanja. Nije bio očekivan povećani rizik od stresa i nelagode zbog sudjelovanja u istraživanju no ipak je na kraju anketnog upitnika napisan kontakt psihološkog savjetovališta kojemu su se sudionici mogli obratiti u slučaju da im se bilo teško nositi s trenutnim stanjem nezaposlenosti. Također je provjereno da li je za korištenje mjernih instrumenata potreban pristanak autora te je utvrđeno da su svi slobodni za korištenje. Svi dobiveni odgovori su anonimni i nisu povezani s informacijama koje bi mogle poslužiti za osobnu identifikaciju sudionika istraživanja, a podatci su obrađivani na grupnoj razini te pohranjeni u elektroničkom obliku. Podatci će biti korišteni isključivo

za izradu ovog diplomskog rada, dostupni autorici istraživanja i mentorici, a čuvat će se najduže 10 godina.

#### 4.3. Mjerni instrumenti

Razina naučene bespomoćnosti izmjerena je pomoću *Skale naučene bespomoćnosti* koju su konstruirali Quinless i McDermott Nelson (1988). Skala se sastoji od 20 čestica za koje ispitanik na skali u rasponu od 1 do 4 stupnjeva (1= u potpunosti se ne slažem, 4= u potpunosti se slažem) mora označiti koliko se (ne)slaže s tvrdnjom. Za 10 čestica upitnika primjenjuje se obrnuto bodovanje. Bodovi se zbrajaju i moguć raspon rezultata je 20-80, a veći rezultat označava veću razinu bespomoćnosti. Pouzdanost skale na originalnom uzorku iznosila  $\alpha = 0.82$ , dok je na našem uzorku iznosila  $\alpha = 0.94$ . Primjeri čestica su „*Koliko god energije uložim u zadatak, osjećam da nemam kontrolu nad ishodom*“ i „*Uspijevam pronaći rješenja za teške probleme*“.

Za mjerenje radnog lokusa kontrole korištena je hrvatska verzija *Skale radnog lokusa kontrole* P. E. Spectora (1988) objavljena u Zbirci psihologijskih skala i upitnika (Slišković i sur., 2014). Skala se sastoji od 16 čestica na kojima sudionik izražava svoje (ne)slaganje s tvrdnjom na skali raspona od 1 do 6 (1 - uopće se ne slažem, 6 - u potpunosti se slažem). 8 čestica odnosi se na vanjski lokus kontrole na radu, a 8 na unutarnji lokus kontrole na radu i one se boduju obrnuto. Raspon bodova na skali kreće se od minimalnih 16 do maksimalnih 96. Manji rezultat predstavlja više izražen unutarnji, a veći rezultat predstavlja više izražen vanjski lokus kontrole na radu. Pouzdanost originalne skale iznosila je  $\alpha = 0.86$  a pouzdanost skale u ovom istraživanju iznosila je  $\alpha = 0.91$ . Primjeri čestica su „*Na većini poslova ljudi u velikoj mjeri mogu postići bilo koji cilj koji si sami postave*“ za unutarnji lokus kontrole i „*Da bi dobio stvarno dobar posao, moraš imati rođake ili prijatelje na visokim položajima*“ za vanjski lokus kontrole.

U dijelu upitnika posebno konstruiranom za potrebe ovog istraživanja prikupljeni su podaci o dobi (izraženo u godinama života) i trajanju nezaposlenosti (izraženo u mjesecima). Za prethodno radno iskustvo ponuđene su dvije kategorije u kojima je svaki sudionik mogao označiti da li je prije sadašnjeg razdoblja nezaposlenosti nekada



radio ili ne. Pitanje je glasilo „*Da li ste u prošlosti bili zaposleni?*“ a mogući ponuđeni odgovori bili su „*da, imam radno iskustvo*“ i „*do sada nikada nisam radio/la*“.

#### 4.4. Obrada podataka

Za dobivanje odgovora na postavljene probleme ovog istraživanja provedena je statistička obrada podataka pomoću statističkog programa SPSS 25.0 for Windows. Provjeren je normalitet distribucija te da su varijable dobi, trajanja nezaposlenosti i naučene bespomoćnosti odstupale od normalne distribucije što je imalo utjecaja na odabir metoda za analizu podataka. Povezanost trajanja nezaposlenosti, dobi nezaposlenih osoba i vanjskog lokusa kontrole sa naučenom bespomoćnošću ispitana je pomoću Spearmanovog koeficijenta korelacije. Razlika u razini naučene bespomoćnosti s obzirom na prethodno radno iskustvo nezaposlenih osoba ispitana je t-testom jer je on robustan test koji nije toliko osjetljiv na distribuciju rezultata dokle su drugi uvjeti zadovoljeni (Aron i Aron, 2002) – a u ovom slučaju je bio zadovoljen uvjet o homogenosti varijanci.

## 5. Rezultati

Tablica 5.1. *Deskriptivni prikaz sudionika istraživanja*

	Trajanje nezaposlenosti izraženo u mjesecima	Dob sudionika izražena u godinama	Razina naučene bespomoćnosti	Vanjski radni lokus kontrole
N	185	186	186	186
M	23,76	30,98	44,29	56,48
SD	38,64	9,67	12,31	16,50
min	1	19	20,00	16,00
max	276	60	80,00	96,00

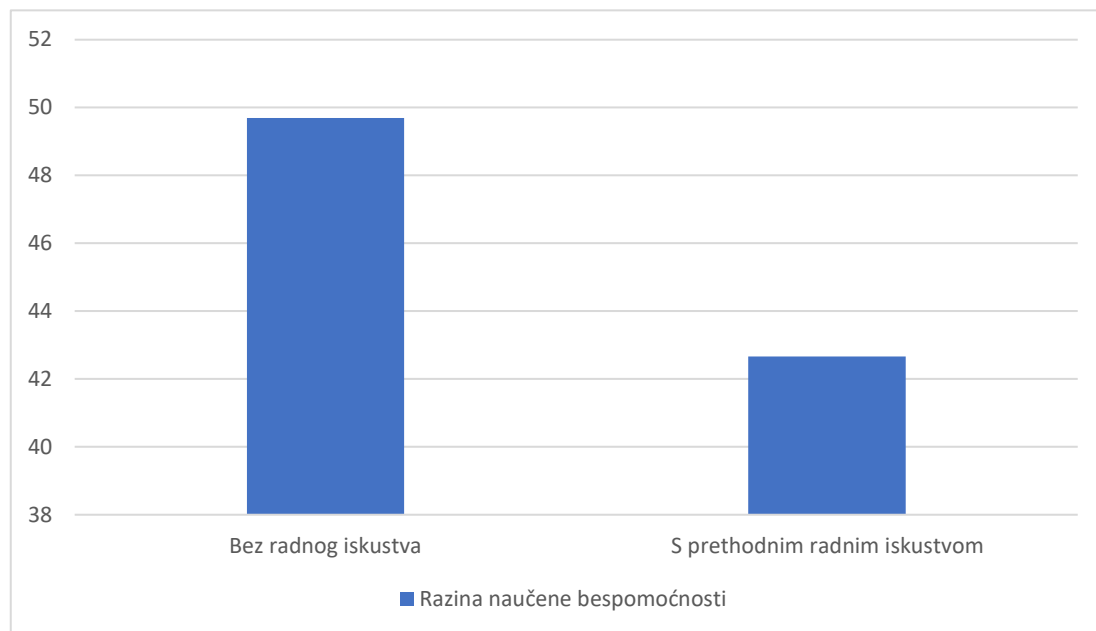
U tablici 5.1. prikazani su deskriptivni podatci sudionika istraživanja prema varijablama koje su bile ispitivane u istraživanju. Što se varijable prethodnog radnog iskustva tiče, 143 sudionika (76,88%) se izjasnilo da imaju prethodno radno iskustvo dok je njih 43 (23,12%) izjavilo kako nikada do trenutka provedbe istraživanja nisu radili.

Kako bi se odgovorilo na prvi problem, ispitana je povezanost razine naučene bespomoćnosti nezaposlenih osoba i vanjskog lokusa kontrole na radu. Dobivena je statistički značajna pozitivna umjerena povezanost ( $r = 0.55$ ;  $p < 0.01$ ) između vanjskog lokusa kontrole i razine naučene bespomoćnosti, što znači da što je osoba više vanjski orijentirana veća je razina naučene bespomoćnosti. Ovime je afirmativna hipoteza prihvaćena.

Kako bi se odgovorilo na drugi problem, ispitana je povezanost trajanja nezaposlenosti i razine naučene bespomoćnosti. Dobivena je statistički značajna pozitivna jaka povezanost ( $r = 0.310$ ;  $p < 0.01$ ) između trajanja nezaposlenosti i razine naučene bespomoćnosti. To znači da što su duže osobe nezaposlene, pokazat će veću razinu naučene bespomoćnosti te je time afirmativna hipoteza prihvaćena.

Kako bi se odgovorilo na treći problem, ispitana je razlika između razine naučene bespomoćnosti s obzirom na prethodno radno iskustvo nezaposlenih osoba. Osobe koje imaju prethodno radno iskustvo statistički se značajno razlikuju u razini naučene bespomoćnosti ( $t = -2.59$ ;  $p < 0.05$ ) od osoba koje nikada nisu radile. Osobe s prethodnim radnim iskustvom ( $M = 42,66$ ;  $SD = 10,06$ ) u prosjeku imaju značajno manju razinu naučene bespomoćnosti nego osobe bez prethodnog radnog iskustva ( $M = 49,70$ ,  $SD = 16,91$ ). Afirmativna hipoteza je prihvaćena, a dobivena razlika prikazana je na slici 5.1.

Slika 5.1. Razlika u razini naučene bespomoćnosti prema postojanju prethodnog radnog iskustva



Kako bi se odgovorilo na četvrti problem, ispitana je povezanost između razine naučene bespomoćnosti i dobi nezaposlenih osoba. Unatoč pretpostavci da će postojati veza između dobi ispitanika i naučene bespomoćnosti, nije dobivena statistički značajna povezanost ( $r = 0,008$ ;  $p > 0.05$ ) između dobi nezaposlenih osoba i razine naučene bespomoćnosti, te se afirmativna hipoteza time odbacuje.

## 6. Rasprava

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos naučene bespomoćnosti i obilježja nezaposlenih osoba u Republici Hrvatskoj. Kao što je pretpostavljeno, što su osobe duže nezaposlene te što više smatraju da dobivanje posla nema toliko veze s njima samima negoli s okolinskim kontekstom – to će više osjećati naučenu bespomoćnost. Također, u skladu s očekivanjima, osobe koje nikada nisu radile osjećat će naučenu bespomoćnost više nego one koje su u životu već stekle radno iskustvo. Suprotno očekivanjima, naši rezultati pokazuju da dob nije relevantan čimbenik naučene bespomoćnosti – u riziku da razviju naučenu bespomoćnost u podjednakoj su mjeri nezaposlene osobe i mlađe i starije dobi.

Prvi problem kojim se ovo istraživanje bavilo bio je ispitivanje postojanja povezanosti razine naučene bespomoćnosti nezaposlenih i vanjskog lokusa kontrole na radu. S obzirom da osobe s unutarnjim lokusom kontrole na radu pokazuju veću razinu motivacije za rad, uvjerenje da poslovne ishode mogu kontrolirati vlastitim postupcima te poduzimaju aktivnu ulogu i proaktivnije su za vrijeme perioda nezaposlenosti (Spector, 1988; Petrović i sur., 2009; Slišković i sur., 2014), nije iznenađujući nalaz da je vanjski lokus kontrole na radu u ovom istraživanju bio povezan s većom razinom naučene bespomoćnosti. Budući da vanjski orijentirani nezaposleni vjeruju kako njihov (ne)radni status kontroliraju faktori kao što su sreća, sudbina ili druge važne osobe, potrebno je aktivnim politikama na tržištu rada raditi na njihovom samopouzdanju i poticanju samoučinkovitosti kako bi im se orijentacija postupno mijenjala prema unutarnjoj. S obzirom da je unutarnji lokus kontrole na radu povezan sa aktivnim traženjem posla (Petrović i sur., 2009) od velike koristi bili bi programi koji bi pripremali i poticali nezaposlene na preuzimanje aktivnije uloge vezane za svoje stanje. Potrebno je stvoriti aktivnosti u kojima su pozitivni ishodi posljedica djelovanja nezaposlenih osoba i na taj način ih ohrabriti da same poduzimaju radnje vezane za traženje posla kako bi se postupno promijenila njihova očekivanja o kontroli nad događajima (Barber, 1982). Osnaživanje nezaposlenih osoba također može potaknuti mijenjanje lokusa kontrole od vanjskog prema unutarnjem. Ovaj pristup potiče prepoznavanje sebe kao odgovornog za rješavanje vlastitih problema i razvoj resursa koji to omogućuju te zastupa ideju kako osobe, uz podršku stručnjaka, imaju kapacitete samostalno djelovati i poboljšati vlastitu situaciju (Kletečki Radović, 2008).

Sljedeći problem istraživanja bio je utvrditi postoji li povezanost između razine naučene bespomoćnosti i trajanja nezaposlenosti, te je potvrđena postavljena hipoteza da će s povećanjem trajanja razdoblja provedenog u nezaposlenosti osobe pokazivati veću razinu naučene bespomoćnosti. Ovaj nalaz je u skladu s teorijskim nalazima koji govore kako su dugotrajno nezaposleni u najvećem riziku da razviju naučenu bespomoćnost (Barber, 1982; Bjornstad, 2006; Vukelić, 2008) te psihološkim modelom nezaposlenosti (Garcia Rodriguez, 1997) prema kojem protekom vremena provedenog u statusu nezaposlenosti opadaju motivacija i pozitivna očekivanja te dolazi do povećanja rizika da se osoba nauči biti bespomoćna. Budući da bi visoka

stopa dugotrajne nezaposlenosti u društvu koja je dovela do razvoja naučene bespomoćnosti mogla biti razlog stagnacije tržišta rada (Solow, 1995; prema Bjornstad, 2006) ova povezanost pokazuje važnost rada sa dugotrajno nezaposlenima čija je razina motivacije najmanja (Bejaković, 2003). Kod ove bi skupine mogli od velike koristi biti programi aktivnih politika tržišta rada koji pružaju iskustvo nalik zaposlenosti, kao što je mjera Hrvatskog zavoda za zapošljavanje *javni rad*. Takvi programi podižu motivaciju, osjećaj samopouzdanja i samoefikasnosti kod nezaposlenih osoba. Projekti financirani iz Europskog socijalnog fonda dobro prepoznaju problem dugotrajne nezaposlenosti i pružaju sve više programa koji smanjuju naučeni osjećaj bespomoćnosti kod ove skupine, motiviraju, podižu samopouzdanje i samosvijest (Europski socijalni fond, 2022). Bilo bi dobro provesti evaluaciju navedenih mjera i postojećih programa u kontekstu naučene bespomoćnosti te uvesti trajne i sustavne mjere na razini Republike Hrvatske koje se bave ovim problemom, kao i programe prevencije naučene bespomoćnosti kod skupine dugotrajno nezaposlenih kako bi se ona prvenstveno izbjegla.

Što se razlike između razine naučene bespomoćnosti s obzirom na prethodno radno iskustvo nezaposlenih osoba tiče, potvrđena je hipoteza da će osobe koje nikada nisu radile pokazati veću razinu naučene bespomoćnosti od onih koje su prethodno imale radno iskustvo. Ovaj nalaz ukazuje na važnost aktivnih politika i programa tržišta rada koje pružaju relevantno radno iskustvo onim osobama koje ga nisu stekle na drugi način. Zbog nedostatka pozitivnih iskustava pripadnici ove skupine imaju slabije razvijene kapacitete za nošenje sa stanjem nezaposlenosti pa negativna iskustva poput nemogućnosti pronalaska zaposlenja na njih imaju značajan utjecaj (Schweitzer i Smith, 1974). Mjere poput *Potpore za zapošljavanje za stjecanje prvog radnog iskustva/pripravništvo* kojima je cilj tražiteljima zaposlenja bez radnog iskustva dati potreban "vjetar u leđa" i povećati im zapošljivost također mogu imati veliki utjecaj na povećanje njihovog osjećaja samopouzdanja (Hrvatski zavod za zapošljavanje i Ipsos, 2016) i umanjiti rizik od razvoja naučene bespomoćnosti. U daljnjim istraživanjima bilo bi korisno proučiti efekte ove i sličnih mjera na prevenciju i suzbijanje naučenog osjećaja bespomoćnosti, budući da na našim prostorima još uvijek nikada nisu evaluirane osim u kontekstu šansi pronalaska trajnog zaposlenja nakon završetka njihove provedbe (Hrvatski zavod za zapošljavanje i Ipsos, 2016).

Posljednji problem istraživanja bio je utvrditi postoji li povezanost između razine naučene bespomoćnosti i dobi nezaposlenih osoba. Nije dobivena razlika između mlađih i starijih tražitelja zaposlenja unatoč postavljenoj hipotezi kako će mlađe nezaposlene osobe iskazati veću razinu naučene bespomoćnosti. Iako autori koji se bave pristupima nezaposlenosti (Schweitzer i Smith, 1974; Garcia Rodriguez, 1997) navode mlađu životnu dob nezaposlenih osoba kao rizičan faktor za razvoj naučene bespomoćnosti, mlađa dob tražitelja zaposlenja usko je povezana s raznim ostalim faktorima kao što je nedostatak prethodnog radnog iskustva, nedovoljno razvijeni mehanizmi suočavanja s neuspjehom, manje financijskih obaveza i atribuiranje nezaposlenosti globalnim faktorima prema kojima se oni razlikuju od starijih nezaposlenih. Različiti faktori mogu u isto vrijeme djelovati na ispitivanu varijablu, te je tako moguće da je kod sudionika istraživanja došlo do kombinacije koja je potisnula dob kao presudnu karakteristiku prema kojoj bi se mlađi i stariji sudionici razlikovali u razini naučene bespomoćnosti. Na primjer, postoji mogućnost da je velik broj dugotrajno nezaposlenih, kod kojih je naučena bespomoćnost vrlo izražena, starije životne dobi te zbog interferencije efekt dobi nije uspio doći do izražaja. Moguće je i kako se struktura mladih nezaposlenih u Republici Hrvatskoj razlikuje od one u stranim istraživanjima, primjerice, na našim prostorima velik broj mladih za vrijeme školovanja obavlja studentske poslove te time stječe iskustvo koje bi moglo biti značajno za prevenciju naučene bespomoćnosti. Nadalje, neka istraživanja navode kako kod starijih nezaposlenih dolazi do opadanja optimizma zbog činjenice da poslodavci nerado zapošljavaju radnike starije od 45 godina (Mirković i Čizmić, 2014) što bi moglo objasniti podjednaku razinu naučene bespomoćnosti ove skupine u Republici Hrvatskoj kao i kod mladih koji još nisu ohrabreni pozitivnim radnim iskustvima. U budućim istraživanjima potrebno je istražiti različite kombinacije dobi i ostalih varijabli značajnih za razvoj naučene bespomoćnosti kako bi se dobio bolji uvid u različite kombinacije rizičnih i zaštitnih faktora kod mlađih nezaposlenih osoba.

Razumijevanje koji su čimbenici značajni za razvoj naučene bespomoćnosti ključno je kako bi se mogli osmisliti programi prevencije i tretmana ne bi li se osobe s ovim stanjem uspješno reintegrirale na tržište rada, s obzirom da je nezaposlenost jedan od većih problema modernog društva. Osim toga, jednom kada nezaposlene osobe razviju naučenu bespomoćnost ona ne nosi posljedice samo vezane uz njihove daljnje

mogućnosti zapošljavanja već se isti efekt može preslikati i na ostale aspekte života (Barber, 1982) te takve osobe postaju pasivne, sklone prebacivanju odgovornosti na druge, nemotivirane i nesklone preuzimanju inicijative (Barber, 1986). Razni su načini za suočavanje sa stanjem naučene bespomoćnosti te niz autora (Barber, 1986; Seligman, 1990; Kletečki Radović, 2008; Mirković i Čizmić, 2014; Crvelin, 2016) nudi više oblika prevencije i smanjivanja njezinog intenziteta. Budući da stav o mogućnosti pronalaska posla proizlazi iz uvjerenja pojedinaca koja ponekad mogu biti pogrešna, intervencije bi trebalo usmjeriti na otkrivanje takvih neutemeljenih uvjerenja kod nezaposlenih osoba. Kognitivne i bihevioralne intervencije, kao što su trening samoefikasnosti ili kognitivno restrukturiranje slike o sebi i očekivanja od budućnosti oblici su intervencija na uvjerenjima, očekivanjima i bihevioralnim navikama (Mirković i Čizmić, 2014). Seligmanov (1990) naučeni optimizam - prepoznavanje negativnih interpretacija događaja i njihova zamjena optimističnima i kognitivno bihevioralna terapija u kojoj se radi na osvještavanju vlastitih misli, reakcija i osjećaja te ih se postupno mijenja prikladnijima uz nagrađivanje poduzimanja akcije (Crvelin, 2016) djeluju na sličnim principima mijenjanja uvjerenja osoba kod kojih je razvijena naučena bespomoćnost. Barber (1986) sugerira rad na osjećaju podložnosti kontroli, prihvaćanju i reduciranju odbojnosti događaja koji su joj nepodložni identifikacijom događaja na koje pojedinci mogu utjecati, te izlaganje osoba događajima koje je moguće kontrolirati kako bi se obrnulo kognitivno očekivanje kako je njihova akcija beskorisna (Barber, 1986). Osnaživanje je također jedan od pristupa koji je moguće koristiti s nezaposlenima. Njime se nastoji omogućiti preuzimanje kontrole nad životnim okolnostima kako bi osobe naučile vlastitim snagama postići važne ciljeve i povećati sposobnost za donošenje učinkovitih odluka (Kletečki Radović, 2008). To se postiže identificiranjem zapreka koje doprinose bespomoćnosti te zatim razvijanjem vlastitih snaga i kapaciteta za njihovo uklanjanje. Procjenjuju se osobne, interpersonalne i političke prepreke i zajednički radi na prepoznavanju osobnih ciljeva i načina, snaga i talenata za njihovo postizanje koje pojedinci posjeduju. Identificira se i društvene resurse i dostupne sustave podrške u zajednici te se potiče osobe da ih iskoriste (Kletečki Radović, 2008). U radu s bespomoćnim nezaposlenima važno je imati na umu da će takve osobe vjerojatno biti

potrebno puno puta privolijevati na akciju prije nego započnu samostalno preuzimati kontrolu te stoga takav rad zahtijeva upornost i sustavnost (Barber, 1986).

Ovo istraživanje, iako je provedeno u skladu s etičkim standardima i pažljivo isplanirano, ima određene nedostatke. Prigodni uzorak koji je prikupljen, iako su u njemu bile zastupljene osobe različitih sociodemografskih skupina koje dobro odražavaju populaciju tražitelja zaposlenja u Republici Hrvatskoj, nije moguće generalizirati na svu populaciju nezaposlenih budući da je sudjelovanje u istraživanju bilo dobrovoljno pa tako osobe koje nisu odabrale uključiti se u njega mogu imati drugačije karakteristike od onih koje su odlučile da u njemu žele sudjelovati. Također, istraživanje je provedeno putem interneta te se stoga može pretpostaviti da nije bio zastupljen onaj dio nezaposlenih koji nisu informatički pismeni te one osobe koje ne sudjeluju u virtualnim okupljanjima nezaposlenih. Dodatno, nemoguće je provjeriti da li su svi podatci, primjerice trajanje nezaposlenosti, koje su sudionici naveli u upitniku u potpunosti točni i istiniti. I u konačnici, ovo istraživanje nije uzelo u obzir učinkovitost već postojećih programa aktivnih politika zapošljavanja na naučenu bespomoćnost kod nezaposlenih osoba što bi u daljnjim istraživanjima bilo korisno ispitati. Važno je istražiti mogućnosti razvoja novih programa za nezaposlene kojima bi se mijenjala njihova atribucija nepovoljnog stanja, steklo ohrabrujuće iskustvo i motiviralo ih se da unatoč nepovoljnom trenutnom stanju budu proaktivni i ne odustaju od nade da će uskoro uspjeti pronaći zaposlenje.

## **7. Zaključak**

Naučena bespomoćnost stanje je pasivnog prihvaćanja neugodnih situacija koje je posljedica uvjerenja pojedinaca kako su pokušaji da ih promijene besmisleni, do kojeg dolazi nakon višestrukih prijašnjih neuspjeha u preuzimanju kontrole. Ova iskustva kao posljedicu nose nedostatak motivacije i pesimizam koji se generaliziraju i na one situacije u kojima bi objektivno te osobe mogle imati utjecaja. Istraživanjem je dobiven uvid u rizične i zaštitne čimbenike povezane s razvojem naučene bespomoćnosti kod nezaposlenih osoba u Republici Hrvatskoj. Faktori koji pogoduju njezinom razvitku su dugotrajna nezaposlenost, nedostatak prijašnjeg radnog iskustva i vanjski lokus kontrole te ovi rezultati sugeriraju prema kojim skupinama nezaposlenih osoba bi bilo potrebno usmjeriti razvoj programa socijalne politike na



tržištu rada. Stanje naučene bespomoćnosti rezultira ne samo daljnjom nemogućnosti pronalaska zaposlenja, koja predstavlja veliki problem u suvremenom društvu na razini pojedinca ali i gospodarstva, već se može generalizirati i na ostale aspekte života nezaposlenih osoba. Ona može uvelike sniziti kvalitetu njihovih života te je stoga važno putem programa za nezaposlene raditi na njezinom suzbijanju. Poznavanje ovog koncepta i rizičnih čimbenika važno je kako bi se moglo raditi na razumijevanju stanja nezaposlenosti, osvještavanju i educiranju te daljnjem istraživanju koncepta naučene bespomoćnosti koji bi mogao biti od velikog značaja prilikom uspostavljanja novih programa i mjera u radu s nezaposlenim osobama.

### **Popis slika**

Slika 2.1. *Psihološki model nezaposlenosti. Izvor: Garcia Rodriguez (1997), str. 11.*

Slika 5.1. *Razlika u razini naučene bespomoćnosti prema postojanju prethodnog radnog iskustva, str. 21.*

### **Popis tablica**

Tablica 5.1. *Deskriptivni prikaz sudionika istraživanja, str. 19.*

## 8. Literatura

1. Abramson, L. Y., Seligman, M. E. & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49–74.
2. Aron, A. & Aron, E. N. (2002). *Statistics for psychology*. New Jersey: Pearson Education International.
3. Aronson, E., Wilson, T. D. & Akert, R. M. (2005). *Socijalna psihologija*. Zagreb: Mate.
4. Barber, J. G. (1982). Unemployment and Helplessness. *Australian Social Work*, 35(3), 3-10.
5. Barber, J. G. (1986). The Promise and the Pitfalls of Learned Helplessness Theory for Social Work Practice. *The British Journal of Social Work*, 16(5), 557–570.
6. Bego, A., Bezbradica Jelavić, S., Tölle, N., Pamuković, N. & Kolarec, Đ. (2011). *Mogućnosti zapošljavanja za žene koje su preživjele nasilje*. Zagreb: Autonomna Ženska kuća Zagreb.
7. Bejaković, P. (2003). Nezaposlenost. *Financijska teorija i praksa*, 27(4), 659-661.
8. Bežovan, G., Puljiz, V., Šućur, Z., Babić, Z., Dobrotić, I., Matković, T. & Zrinščak, S. (2019). *Socijalna politika Hrvatske, drugo izdanje*. Zagreb: Pravni fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
9. Bjornstad, R. (2006). Learned helplessness, discouraged workers, and multiple unemployment equilibria. *The Journal of Socio-Economics*, 35, 458–475.
10. Bogut, Z. (2002). Problem nezaposlenosti i mjere za njezino suzbijanje u suvremenim gospodarstvima. *Ekonomska misao i praksa*, 11(1), 95-117.
11. Crvelin, K. (2016). *Kognitivno - bihevioralna terapija anksioznih i depresivnih poremećaja*. Diplomski rad. Zagreb: Medicinski fakultet.
12. Europski socijalni fond (2022). *Zapošljavanje*. Posjećeno 1.2.2022. na mrežnoj stranici Europskog socijalnog foda: <http://www.esf.hr/zaposljavanje/>.
13. Feather, N. T., & Barber, J. G. (1983). Depressive reactions and unemployment. *Journal of Abnormal Psychology*, 92(2), 185–195.

14. Garcia Rodriguez, Y. (1997). Learned helplessness or expectancy-value? A psychological model for describing the experiences of different categories of unemployed people. *Journal of Adolescence*, 20(3), 321–332.
15. Golubić, V. (2001). *Automatske misli pri učenju, uspješnost studiranja i lokus kontrole*. Diplomski rad. Zagreb: Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju.
16. Hewstone, M. i Stroebe, W. (2003). *Uvod u socijalnu psihologiju*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
17. Hiroto, D. & Seligman, M. (1975). Generality of Learned Helplessness in Man. *Journal of Personality & Social Psychology* 31(2), 311-327.
18. Hooker, C. E. (1976). Learned Helplessness. *Social work*, 21(3), 194-198.
19. Hren Galoić, M. (2020). *Povezanost zadovoljstva poslom i radnog lokusa kontrole kod fizioterapeuta*. Diplomski rad. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Fakultet zdravstvenih studija u Rijeci.
20. Hrvatski zavod za zapošljavanje (2022). *Statistika tržišta rada – otvoreni podatci*. Posjećeno 1.2.2022. na mrežnoj stranici Hrvatskog zavoda za zapošljavanje: <https://www.hzz.hr/statistika/>.
21. Hrvatski zavod za zapošljavanje & Ipsos d.o.o. (2016). *Vanjska evaluacija mjera aktivne politike tržišta rada 2010. - 2013*. Zagreb: HZZ.
22. Jovanović, O. (2017). Siromaštvo u kontekstu: ekološki pristup izučavanju siromaštva. Politička psihologija u savremenom svijetu. U N. Petrović (ur.), *Politička psihologija u savremenom svetu* (str. 177-195). Beograd: Institut za psihologiju, Filozofski fakultet Univerziteta u Beogradu.
23. Kletečki Radović, M. (2008). Teorija osnaživanja u socijalnom radu. *Ljetopis socijalnog rada*, 15(2), 215-242.
24. Kurtović, A. (2007). Odnos atribucijskih dimenzija, negativnih životnih događaja i depresivnosti: provjera modela beznadnosti. *Psihologijske teme* 16(1), 159-182.
25. Miljković, D. & Rijavec, M. (2004). *Kako postati i ostati nesretan?* Zagreb: IEP-D2.
26. Mirković, B. & Čizmić, S. (2014). Personalne karakteristike nezaposlenih osoba. *Radovi*, 20, 101-122.

27. Obadić, A. (2009). Trendovi i novi koncepti politika zapošljavanja u Europskoj uniji i Hrvatskoj. U V. Franičević i V. Puljiz (ur.), *Rad u Hrvatskoj: pred izazovima budućnosti* (str. 49-80). Zagreb: Centar za demokraciju i pravo Mirko Tripalo i Pravni fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
28. Odabasi, B. (2013). The effect of learned helplessness to the success. *International Journal of Academic Research*, 5(4), 125-133.
29. Petrović, I. B., Čizmić, S. & Kovačević, P. (2009). Lokus kontrole na radu i aktivno traženje posla. *Andragoške studije*, 2, 307.-322.
30. Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for intemal versus external control of reinforcement *Psychological Monographs, General and Applied*, 80(1), 1-28.
31. Schweitzer, S. O. & Smith, R. E. (1974). The persistance of the discouraged worker effect. *Industrial and Labor Relations Review*, 27(2), 249-260.
32. Seligman, M. (1990). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York : Vintage Books.
33. Seligman, M.E. & Maier, S.F. (1967). Failure To Escape Traumatic Shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74(1), 1-9.
34. Simić, N. (2011). Mogu li deca niskog socio-ekonomskog statusa biti uspešna u školi? *Psihološka istraživanja*, 14(2), 217-220.
35. Slišković, A., Gregov, Lj. & Tokić, A. (2014). Spectorova skala radnog lokusa kontrole. U: Ćubela Adorić, V., Penezić, Z., Proroković, A i Tucak Junaković, I (ur.), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika, svezak 7*, (str. 57 - 63). Zadar: Sveučilište u Zadru.
36. Spector, P. E. (1988). Development of the Work Locus of Control Scale. *Journal of Occupational Psychology*, 61, 335-340.
37. Tisch, A. & Wolff, J. (2014). Active labour market policy and its outcomes. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 35(1), 18-46.
38. Quinless, F. W. & McDermott Nelosn, M. A. (1988). Development of a Measure Of Learned Helplessness. *Nursing Reasearch*, 37(1), 11-15.
39. Vujčić, V. (2018). *Psihološke posljedice nezaposlenosti*. Vinkovci: Hrvatski zavod za zapošljavanje.

40. Vukelić, A. (2008). Percepcija savjetnika hrvatskog zavoda za zapošljavanje o čimbenicima zapošljavanja nezaposlenih. *Informatologija*, 42(1), 23-32.
41. Zakon o tržištu rada. *Narodne novine*, br. 118/2018, 32/2020, 18/2022.