




**PRIZMA**  
CENTAR ZA POSLOVNU INTELIGENCIJU

**AI i mentalno zdravlje iz Gen Z perspektive**




Pregled osnovnih rezultata istraživanja      Panel      1.4.2025.







**AI i mentalno zdravlje iz Gen Z perspektive**




► **Istraživači:**

- izv.prof.dr.sc. Robert Kopal 
- doc.dr.sc. Krešimir Žnidar 
- Darija Korkut 

► **Istraživačka podrška u vidu obrade i analize podataka:**

- Prizma CPI 

► **Pokrovitelji istraživanja:**

- Sveučilište Algebra Bernays 
- Sveučilište Vern 
- Effectus veleučilište 

**Zahvaljujemo se svima koji su sudjelovali i pomogli u provedbi istraživanja.**

2



## AI i mentalno zdravlje iz Gen Z perspektive

### ► Panelisti:

- **doc.dr.sc. Krešimir Žnidar** (Prizma CPI)
- **dr.sc. Boris Jokić** (Institut za društvena istraživanja u Zagrebu)
- **izv.prof.dr.sc. Anita Lauri Korajlija** (FFZG)
- **izv.prof.dr.sc. Tea Vukušić Rukavina** (Medicinski fakultet u Zagrebu, Škola narodnog zdravlja "Andrija Štampar")
- **Krešimir Končić** (Neuralab)

3



Nacrt istraživanja i uzorak



## Kombinacija kvalitativnog i kvantitativnog istraživanja

### Dubinski intervjui (58 intervjui)

Spol	Sudionika (n)
Žena	32
Muškarac	21
Nepoznato	6
<b>Dob sudionika</b>	
Prosjek: 22,9 godina	
Najzastupljenije dobi: 22 i 23 godine	
Raspon 17-29	
<b>Status</b>	
Student/ica	30
Zaposlen/a	24
Nezaposlen/a	1
Nepoznato	4
Studiraju razne discipline: psihologiju, ekonomiju, pravo, veterinu, fizioterapiju, informatiku, prehrambeno-biotehnološke znanosti itd.	
Zaposleni: većina radi u uslužnim, administrativnim, IT, edukacijskim i zdravstvenim sektorima.	
<b>Slobodno vrijeme</b>	
Slobodno vrijeme često provode u društvu, baveći se sportom, gledanjem serija i filmova, učenjem, igranjem igrica i putovanjima.	

### Dubinski intervjui (11.-12. 2024.)

5



## Kombinacija kvalitativnog i kvantitativnog istraživanja

### Dubinski intervjui (58 intervjui)

Spol	Sudionika (n)
Žena	32
Muškarac	21
Nepoznato	6
<b>Dob sudionika</b>	
Prosjek: 22,9 godina	
Najzastupljenije dobi: 22 i 23 godine	
Raspon 17-29	
<b>Status</b>	
Student/ica	30
Zaposlen/a	24
Nezaposlen/a	1
Nepoznato	4
Studiraju razne discipline: psihologiju, ekonomiju, pravo, veterinu, fizioterapiju, informatiku, prehrambeno-biotehnološke znanosti itd.	
Zaposleni: većina radi u uslužnim, administrativnim, IT, edukacijskim i zdravstvenim sektorima.	
<b>Slobodno vrijeme</b>	
Slobodno vrijeme često provode u društvu, baveći se sportom, gledanjem serija i filmova, učenjem, igranjem igrica i putovanjima.	

### Dubinski intervjui (11.-12. 2024.)



### CAWI online istraživanje Gen Z (12.2024. – 03.2025.)

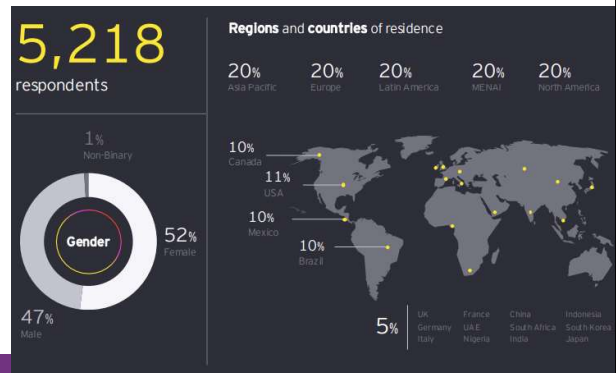
Ukupno 1011 ispitanika		%
Spol	muški	49.4%
	ženski	50.6%
Dob	Gen Z	100.0%
Status	studira	38.3%
	studira i radi	35.8%
	samo radi sa srednjim ili nižim obrazovanjem	12.6%
	samo radi s visokim ili višim obrazovanjem	8.5%
	ostalo	4.9%
Regija	Zagreb i okolica	57.1%
	Kontinent	21.3%
	Jadran	21.6%
Veličina naselja u kojem žive	do 2000 stanovnika	16.4%
	od 2 001 do 10 000	18.5%
	od 10 001 do 100 000	20.0%
	preko 100000 stanovnika	45.1%

6



## EY i TeachAI, uz podršku Microsofta: How can we upskill Gen Z as fast as we train AI?

- ▶ The foundational element of the report is an online survey that explored Gen Z's attitudes toward and the use of AI.
- ▶ From June 10 to June 28 2024; the survey collected 5,218 respondents drawn evenly from 15 countries across 5 regions: Middle East, Africa and India (MEAI); Asia-Pacific; Europe; Latin America; and North America.
- ▶ TeachAI, an initiative led by Code.org, ETS, ISTE, Khan Academy, and the WEF, is focused on helping educators teach with and about AI.
- ▶ The age of respondents ranged from 17–27 years-old, segmented to do justice to age-based differences within Gen Z.



## Percepcija umjetne inteligencije u RH 2024.

<b>Metodologija</b>	CAWI (Computer-Assisted-Web-Interviewing) + F2F (osobno anketiranje u kućanstvima)
<b>Uzorak</b>	<b>Reprezentativan uzorak – 2217 ispitanika</b> (F2F, n = 1.200 + CAWI n = 1017) rezultati su usklađeni s popisnim podacima iz 2021. (spol, dob i obrazovanje) <b>CAWI podaci</b> su dodatno ponderirani prema <b>F2F podacima</b>
<b>Duljina upitnika</b>	12 minuta
<b>Prikupljanje podataka</b>	rujan, 2024.

### Istraživanje je provedeno korištenjem dviju metodologija:

1. CAWI – Internet panel – metoda prikupljanja podataka koja je odabrana kao optimalna uzevši u obzir vrijeme za provedbu, količinu podataka koja se može prikupiti, trošak i primarni cilj istraživanja. Internet panel ne može funkcionirati samostalno kao reprezentativno istraživanje. CAWI podaci su za ovaj izvještaj dodatno ponderirani prema F2F podacima.
2. F2F CAPI – računalno potpomognuto osobno anketiranje u kućanstvima - rezultati za ispitivanje javnog mijenja su značajno točniji jer dosežu neke skupine koje se ne mogu uključiti u online istraživanja. Uzorak je dvostruko stratificiran na razini regija i veličina naselja.

Standardna pogreška uzorka u istraživanju varira ovisno o veličini uzorka i varijanci odgovora u pitanju, najveća teoretska pogreška u istraživanju je +/- 3.07%



## Gen Z vlastita percepcija



## Gen Z je povezana s tehnologijom, ambiciozna, prilagodljiva i individualistička, ali ima i svojih izazova

Dubinski  
intervjui

- ▶ Iako postoje kritike, mladi pozitivno gledaju na svoju generaciju u smislu otvorenosti prema različitostima, slobode izražavanja te spremnosti na društvene promjene.
  - „Generacija Z je vrlo otvorena, tolerantna i spremna prihvatiti različitosti. Slobodno izražavamo svoje mišljenje i ne bojimo se promjena u društvu.“ (Žena, 22)
- ▶ Generaciju Z sama sebe opisuju kao generaciju izrazito povezanu s tehnologijom i digitalnim svijetom, naglašavajući utjecaj tehnologije na njihov način života.
  - „Generaciju Z vidim kao generaciju odraslu uz tehnologiju. Sve radimo digitalno, komuniciramo putem društvenih mreža i često nemamo dovoljno kontakta uživo.“ (Žena, 23)
- ▶ Generaciju Z često karakteriziraju kao individualističku i pomalo sebičnu, što povezuju s modernim načinom života i digitalnom izoliranošću.
  - „Mladi danas često žive u svom svijetu, manje se druže uživo i vrlo su orijentirani prema sebi. Mislim da smo zbog toga manje povezani kao generacija.“ (Žena, 23)



## Gen Z je povezana s tehnologijom, ambiciozna, prilagodljiva i individualistička, ali ima i svojih izazova

Dubinski  
intervjui

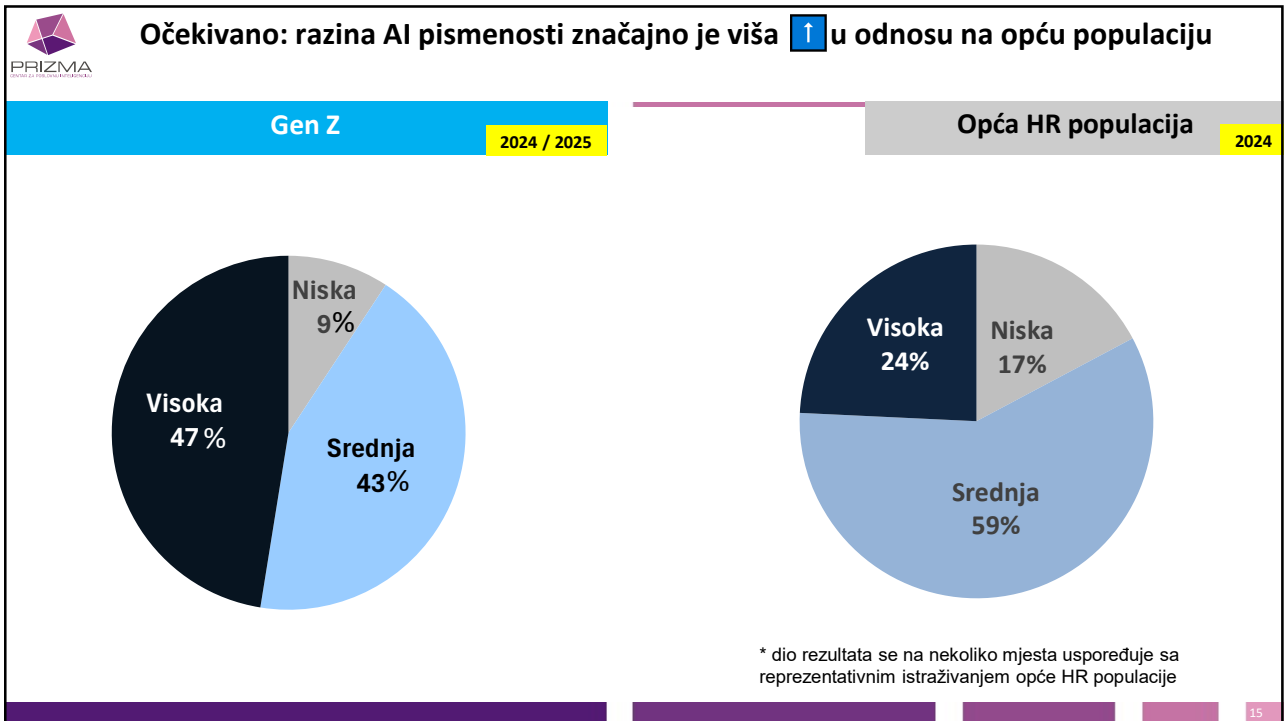
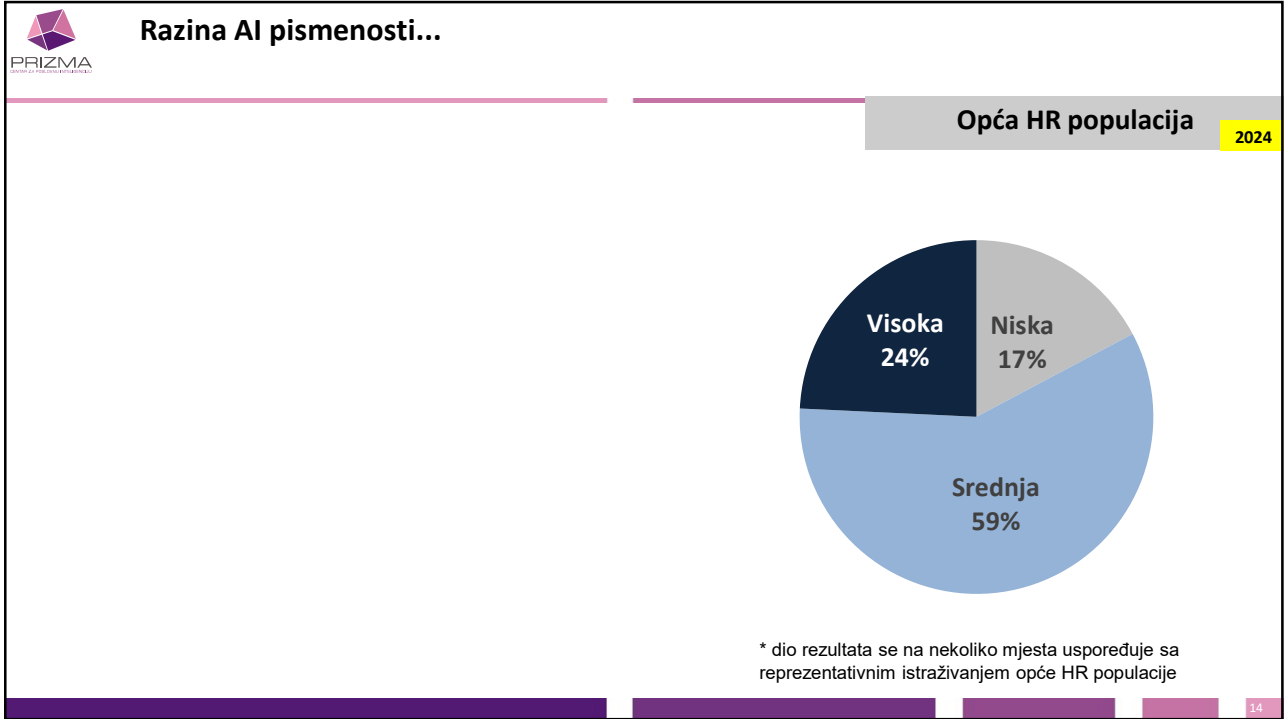
- ▶ Ističu da njihova generacija ima izražene ambicije, veliku želju za osobnim razvojem i profesionalnim uspjehom, ali i da to stvara dodatan pritisak.
  - „Naša generacija želi biti uspješna i ostvariti nešto značajno, ali zbog toga često osjećamo veliki pritisak i strah od neuspjeha.“ (Muškarac, 22)
- ▶ Smatraju da njihova generacija ima izazove u pogledu mentalnog zdravlja, uključujući anksioznost, depresiju, stres i osjećaj usamljenosti.
  - „Mislim da je najveći problem naše generacije mentalno zdravlje. Mnogi imaju probleme poput depresije, anksioznosti ili osjećaja izoliranosti zbog očekivanja i uspoređivanja s drugima.“ (Žena, 23)

12



PRIZMA  
CENTAR ZA POSLOVNU INTELIGENCIJU

AI pismenost i korištenje





## EY i TeachAI, uz podršku Microsofta: How can we upskill Gen Z as fast as we train AI?

Gen Z's scored AI literacy is similar regardless of self-reported literacy

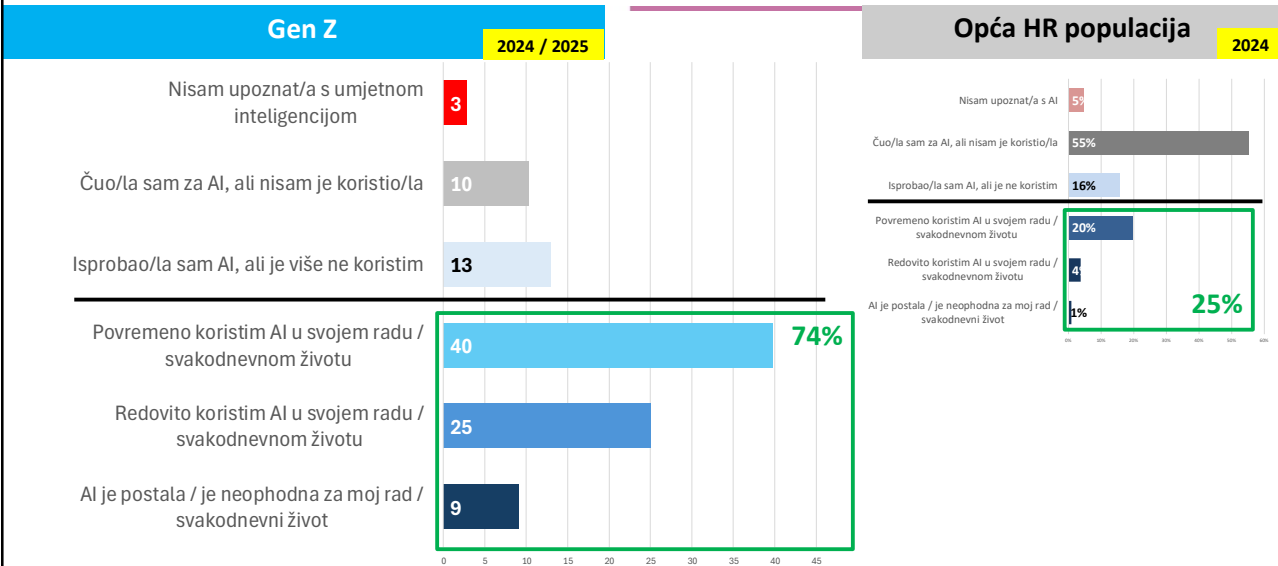
Self-reported knowledge on AI by Actual literacy score on AI



17



## Gotovo ¾ Gen Z koristi AI (40%+25%+9%)



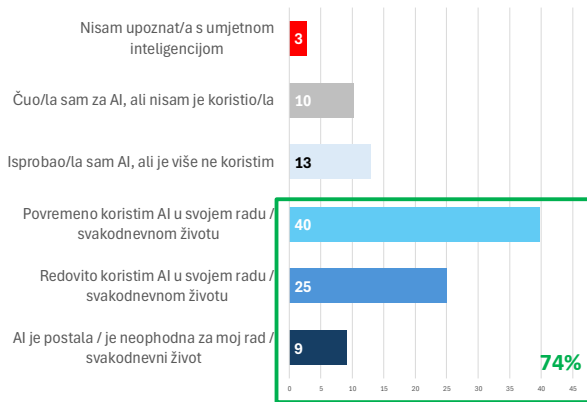
Na sljedećoj skali označite svoju razinu AI korištenja?

20





## EY i TeachAI, uz podršku Microsofta: How can we upskill Gen Z as fast as we train AI?



**9%** **15%**

**Super users**  
A minority (**15% of respondents**) are “super users” who use AI across all the eight activities offered in their personal and professional lives either daily, weekly or monthly.

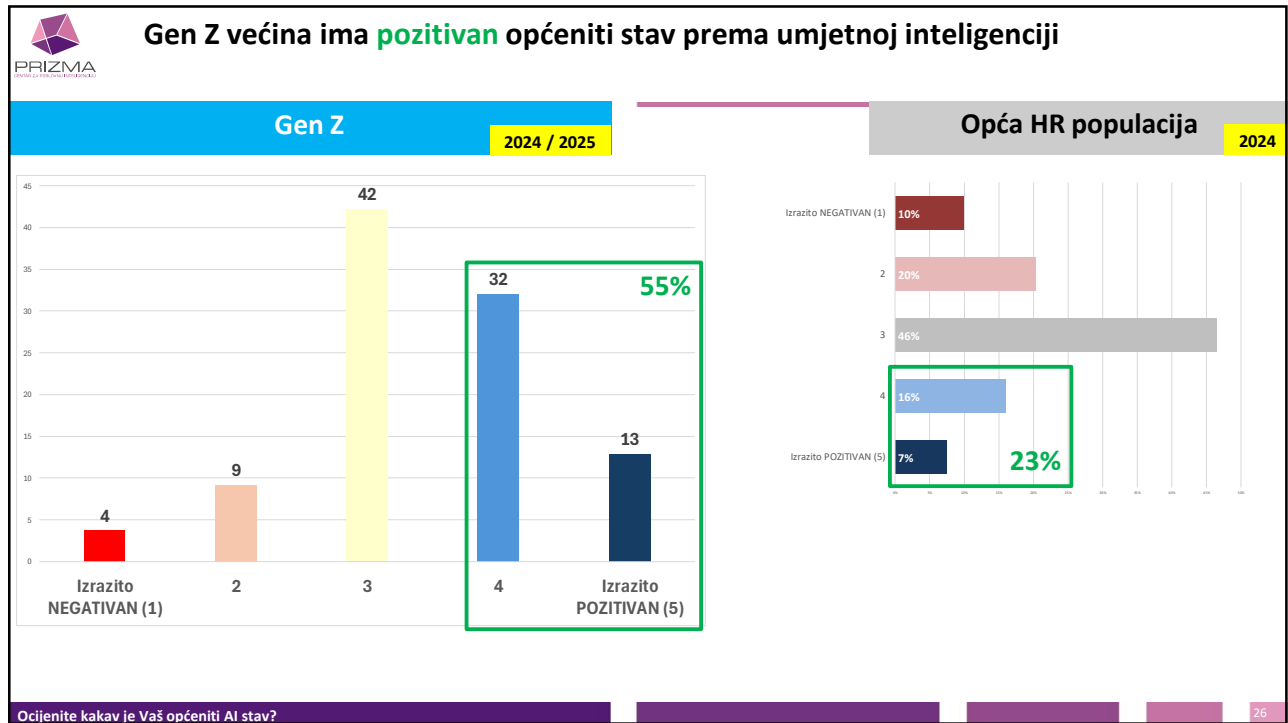
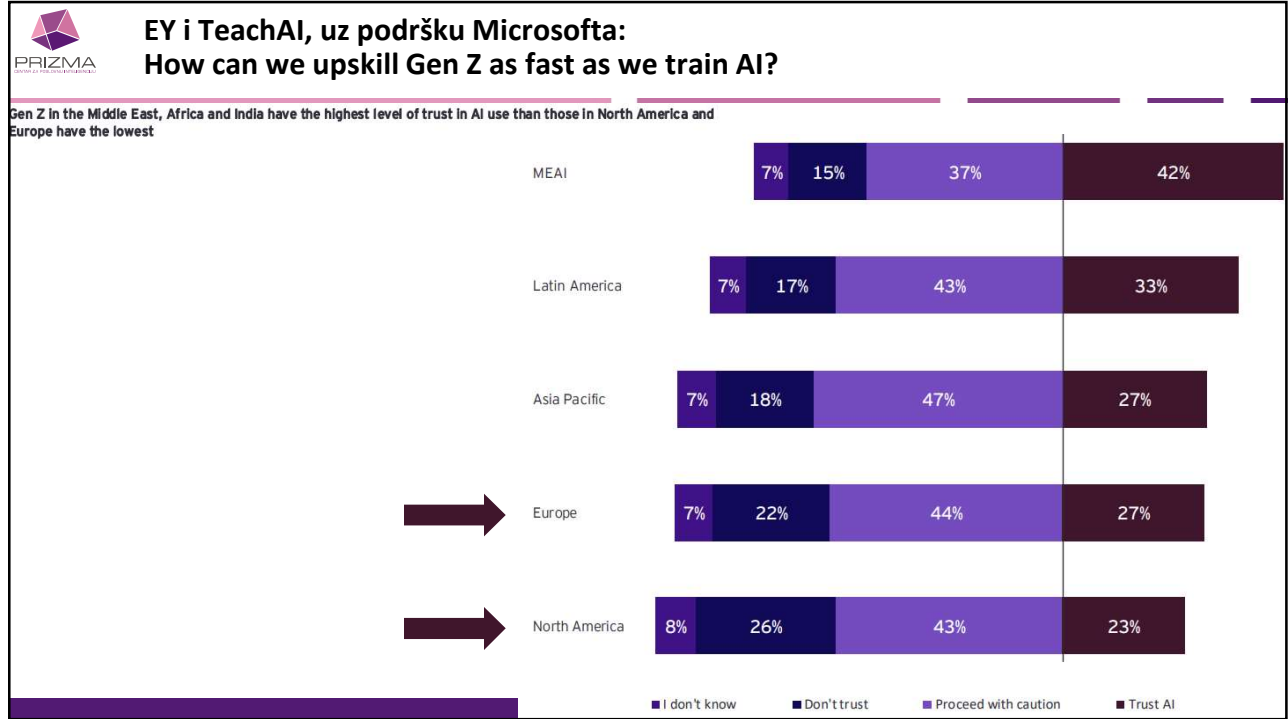
**61%** **65%**

**Varied users**  
A majority (**61% of respondents**) are “varied users” who use AI across some of the eight activities in their personal and professional lives with a frequency depending on chosen activity.

**24%** **26%**

**Stragglers**  
A minority (**24% of respondents**) are “stragglers” who use AI across all eight activities either less than once per month, once or twice, or never. This group could include those who have just started using AI, have not utilized AI in the eight common ways listed, or have never used AI at all.







## Gen Z umjetnu inteligenciju percipira uglavnom kao tehnologiju koja je korisna, pristupačna i sveprisutna u svakodnevnom životu

Dubinski  
intervjui

- ▶ **Mladi povezuju umjetnu inteligenciju s popularnim alatima i aplikacijama kao što su Siri i ChatGPT, što ukazuje na vrlo praktično poimanje ove tehnologije. AI doživljavaju kao korisnog pomoćnika za svakodnevne i obrazovne zadatke.**
  - „AI mi predstavlja nešto novo, nešto što u potpunosti ne razumijem. Prva asocijacija na AI mi je Siri ili film Terminator, kad se AI razvije. AI je svuda oko nas i sve je češća... Najviše sam koristio Siri i ChatGPT. GPT sam koristio da dobijem odgovore na neka pitanja koja su mi trebala za faks, a Siri sam koristio više kao foru... AI mi je najviše pomogla u obrazovanju, posebno kada bih trebao doći do odgovora za neku prezentaciju ili napisati neki tekst.“  
( Muškarac, 22 )
- ▶ **Umjetna inteligencija se smatra pouzdanim izvorom za brzo prikupljanje informacija, posebno korisnom za akademske potrebe, no postoji oprez oko korištenja AI kao primarnog izvora informacija.**
  - „ChatGPT mi je pozitivna asocijacija jer mislim da u jako kratkom vremenu mogu dobiti odgovore... Za ozbiljnije stvari ne bih se oslanjala na njega, jer ipak tražim relevantniju literaturu. Ne znam zašto AI ne smatram pristojnom literaturom, to mi je više neki osjećaj. Možda jer volim knjige i literaturu potpisanu od strane autora.“  
( Žena, 23 )

29



## Nisu svi svjesni kako koristiti AI, a postoje i percepcije povezane s rizicima od zlouporabe tehnologije u budućnosti

Dubinski  
intervjui

- ▶ **AI se povezuje i s negativnim percepcijama, osobito zbog rizika zloupotrebe kao što su manipulacija podacima, širenje lažnih informacija ili potencijalno gubljenje kontrole nad tehnologijom.**
  - „Mislim da AI ima i pozitivne i negativne strane. Omogućuje ponašanja slična ljudskim... S druge strane, ako sve te sposobnosti stavimo u robotsko tijelo, možda će jednog dana imati svijest i doći do preuzimanja, kao što se prikazuje u starim filmovima.“  
( Muškarac, 22 )
- ▶ **Prepoznaju AI kao prisutan i ugrađen element u aplikacijama i uređajima koje svakodnevno koriste, ali često nisu potpuno svjesni dubine te integracije.**
  - „Susrela sam se s AI-em jedino kada mi izbacuje oglase... imam aplikacije na mobitelu i pametnom satu koje mjere korake i otkucaje srca. Primijetila sam da mi se na društvenim mrežama često pojavljuju oglasi povezani s onim što sam nedavno pretraživala...“  
( Žena, 23 )

30



## Gen Z vidi veliki potencijal tehnologije, ali je istodobno svjesna mogućih negativnih posljedica

Dubinski  
intervju

► **Prednosti umjetne inteligencije ogledaju se u povećanoj efikasnosti, dostupnosti informacija i pomoći u svakodnevnim zadacima.**

- „Mislim da je korištenje AI-a pozitivno jer može obraditi više informacija nego prosječan psiholog i pomoći u borbi protiv mentalnih problema. AI bi mogao bolje distribuirati informacije stručnjacima i tako doprinijeti.“  
( Muškarac, 22 )

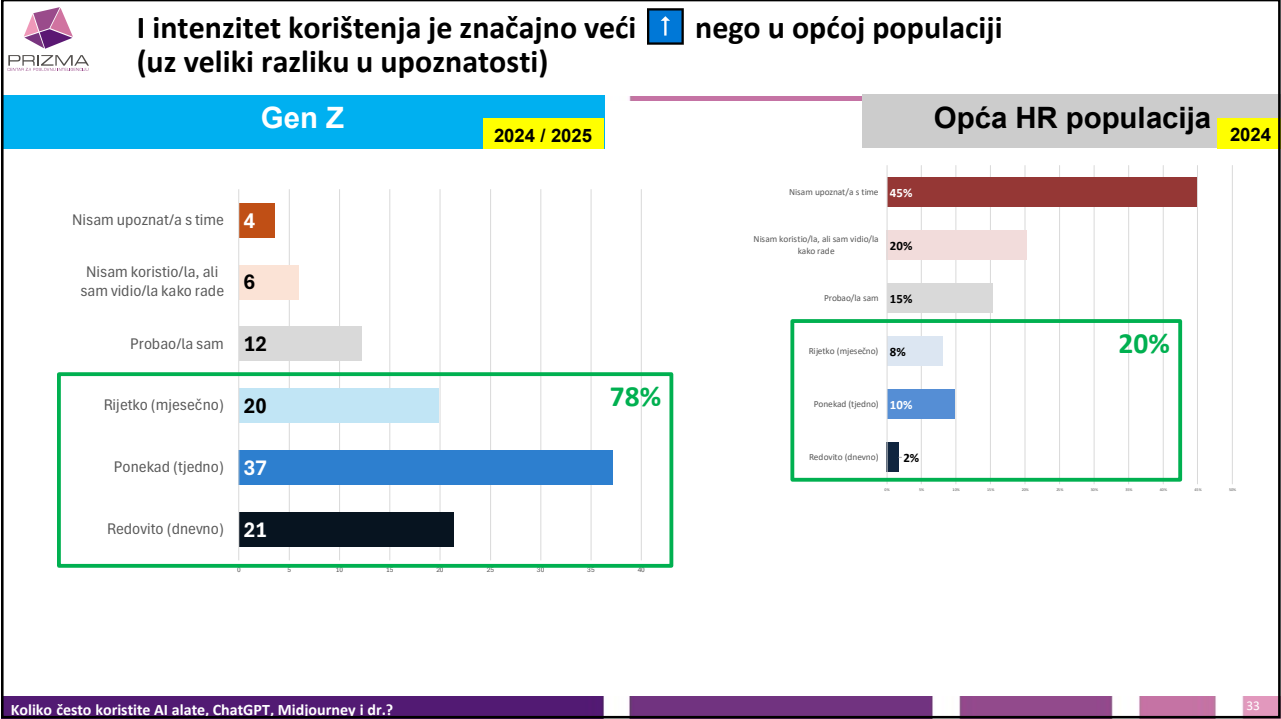
► **Korištenje umjetne inteligencije na društvenim mrežama povezano je s rizicima od anksioznosti, depresije i problema s identitetom zbog nerealnih očekivanja i usporedbe s drugima.**

- „Stalna povezanost s društvenim mrežama ima negativan utjecaj na zdravlje – često se uspoređujemo s drugima na temelju onoga što AI odabere da vidimo, stvarajući komplekse koji nisu utemeljeni u stvarnosti.“ (Žena 23)

31



Gen Z korisničko iskustvo





## Gen Z često koristi AI, osobito ChatGPT i Siri

Dubinski  
intervjui

- ▶ **AI tehnologije, poput ChatGPT-a i Siri, koriste se za lakše obavljanje školskih i fakultetskih zadataka, najčešće za brzo prikupljanje informacija i pomoć kod izrade prezentacija i radova.**
  - „Najviše sam koristio Siri i ChatGPT. GPT sam koristio da dobijem odgovore na pitanja koja su mi trebala za faks, a Siri sam koristio više kao foru, neki oblik dnevne upotrebe da vidim kako funkcionira. AI mi je najviše pomogla u obrazovanju, posebno kada bih trebao doći do odgovora za neku prezentaciju ili napisati neki tekst.“  
( Muškarac, 22 )
- ▶ **Mnogi koriste AI svakodnevno kroz algoritme za preporuke sadržaja na društvenim mrežama i streaming servisima (Netflix, Instagram), no često nisu svjesni koliko duboko AI utječe na njihove izbore sadržaja i interesa.**
  - „AI nije samo ChatGPT, nego su to i sustavi preporuka koje dobivamo na aplikacijama gdje gledamo videe, serije i filmove, kao što su Netflixove preporuke. Tu svakodnevno koristim AI.“  
( Muškarac, 22 )
- ▶ **AI korištenje često je povezano s osobnom produktivnošću i efikasnošću, osobito u radnom okruženju, gdje AI pomaže pri brzom pristupu važnim informacijama i pojednostavljuje radne procese.**
  - „Umjetna inteligencija mi je pomogla i planiram je koristiti i dalje. Najviše sam je koristila na fakultetu prilikom izrade radova, a sada je koristim i na poslu jer se često susrećem sa zakonima. Kada mi je nešto previše apstraktno i treba mi pomoć, umjetna inteligencija me usmjeri na ključne informacije potrebne za obavljanje posla.“  
( Žena, 27 )

36



## Postoji i oprezna i negativna percepcija AI-ja

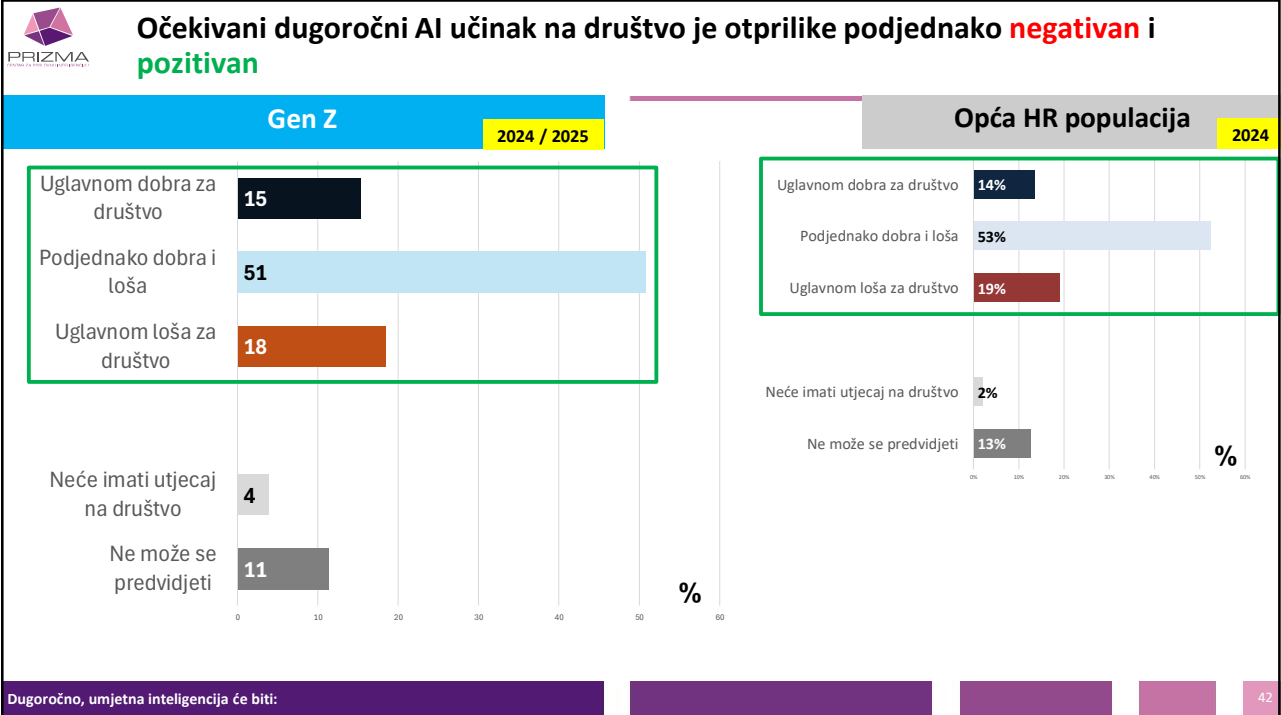
Dubinski  
intervjui

- ▶ **AI tehnologije percipiraju se kao korisne za brzu svakodnevnu komunikaciju i zabavu, ali se prema njima zadržava određena skepsa u pogledu pouzdanosti i vjerodostojnosti kao izvora informacija, posebno za ozbiljne akademske zadatke.**
  - „Ne bih rekla da previše koristim AI, pogotovo u usporedbi s vršnjacima. Koristila sam ga svega nekoliko puta, najčešće kad su mi trebale brze informacije za fakultet, primjerice za prezentaciju ili seminarski rad. Za ozbiljnije stvari ne bih se oslanjala na njega jer ipak tražim relevantniju literaturu.“  
( Žena, 23 )
- ▶ **Iskustvo korištenja AI često se povezuje s personaliziranim oglašavanjem, koje mladi vide kao nametljivo ili pretjerano, što može izazvati nelagodu ili iritaciju.**
  - „Susrela sam se s AI-em jedino kada mi izbacuje oglase, primjerice slike koje se mogu urediti, pa sam to probala. Primijetila sam da mi se na društvenim mrežama često pojavljuju oglasi povezani s onim što sam nedavno pretraživala, bez obzira treba li mi to više ili ne.“  
( Žena, 23 )

39



Prednosti i rizici





## Mladi vide niz prednosti koje AI donosi

Dubinski  
intervju

### ► Brzina i dostupnost informacija

Navode da je jedna od najvećih prednosti AI tehnologije upravo brz i jednostavan pristup informacijama, što im štedi vrijeme, posebice u obrazovanju i svakodnevnom radu.

- „ChatGPT koristim jer vrlo brzo mogu dobiti informacije. Posebno kad imam seminarski rad ili trebam brzo pronaći informacije koje bih inače dugo tražila po knjigama ili internetu.“ (Žena, 23)

### ► Praktičnost u svakodnevnom životu i poslu

Generacija Z vidi AI kao praktičan alat koji olakšava svakodnevne aktivnosti, smanjuje opterećenje rutinskim zadacima i povećava produktivnost.

- „Kada nešto ne stignem pročitati ili nemam dovoljno vremena za analizu, AI alati poput ChatGPT-a mi pomažu sažeti informacije ili pripremiti materijal.“ (Žena, 22)

### ► Primjena u zdravstvenim aplikacijama i sportu

AI tehnologija se pozitivno percipira kroz razne aplikacije koje prate fizičko stanje i aktivnosti korisnika poput otkucaja srca, razine stresa ili sportskih performansi.

- „AI može pomoći preko aplikacija koje prate vitalne parametre, poput otkucaja srca, koraka ili razine tjelesne aktivnosti, što može biti korisno za praćenje zdravlja ili sportske rezultate.“ (Nepoznat spol, 18)

44



## EY i TeachAI, uz podršku Microsofta: How can we upskill Gen Z as fast as we train AI?

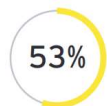
Gen Z believes that the three greatest benefits of AI are saving time on repetitive tasks, analyzing large amounts of data, and reducing human error

[Select up to three] [N = 5218]

Three biggest **benefits** of AI, according to Gen Z:



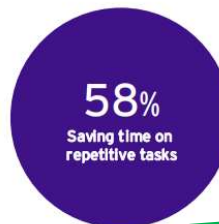
Saving time on repetitive tasks



Analyzing large amounts of data effectively



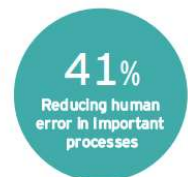
Reducing human error in important processes



58%  
Saving time on repetitive tasks



53%  
Analyzing large amounts of data effectively



41%  
Reducing human error in important processes



33%  
Increasing innovation and creativity



29%  
Supporting independent learning



26%  
Making people and economies more productive



19%  
Improving access to public goods and services



2%  
None of the above

45





## Svjesni su i nekih AI rizika

Dubinski  
intervjui

- ▶ **Smatraju da AI algoritmi na društvenim mrežama mogu stvoriti nerealnu sliku života, što izaziva negativne osjećaje poput frustracije zbog neostvarenih očekivanja i iskrivljenog identiteta.**
  - „Stalna povezanost s društvenim mrežama negativno utječe na nas jer često uspoređujemo sebe s idealiziranim životima drugih koje AI algoritam stavlja u prvi plan. To stvara komplekse i lažnu sliku života.“ (Žena, 23)
- ▶ **Ističu kako AI, zbog odsutnosti empatije, ne može pružiti stvarnu ljudsku povezanost i emocionalnu podršku u situacijama koje zahtijevaju razumijevanje i suosjećanje.**
  - „Ne vjerujem da AI može zamijeniti ljude jer mu nedostaje empatija. To je jednostavno tehnologija koja ne može pružiti emocionalnu utjehu ni razumjeti osjećaje kao što to može ljudsko biće.“ (Žena, 23)
- ▶ **Zabrinuti su zbog potencijala za zloupotrebu AI, posebno kroz stvaranje lažnih vijesti, dubokih lažnih videa (deepfake) ili izmjena glasova javnih osoba, što može dovesti do ozbiljnih društvenih posljedica.**
  - „AI može modificirati videozapise i glasove poznatih osoba, stvarajući lažne informacije. To može biti jako opasno jer bi moglo izazvati sukobe ili nesporazume većih razmjera.“ (Žena, 23)

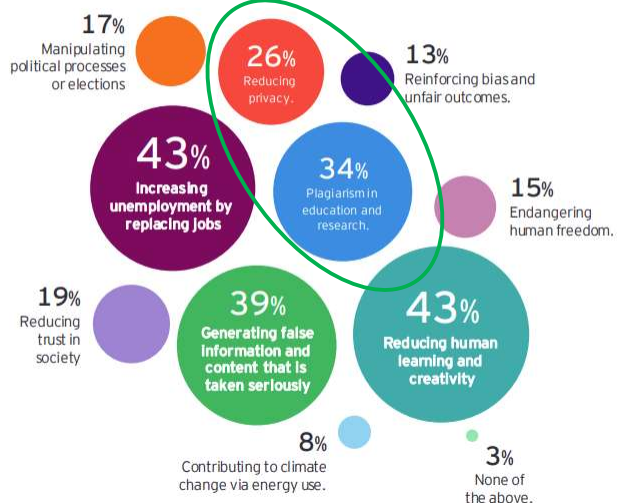
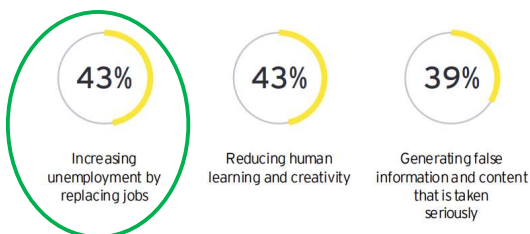
47



## EY i TeachAI, uz podršku Microsofta: How can we upskill Gen Z as fast as we train AI?

While Gen Z is largely positive about AI's future impact, concerns remain. When asked about AI risk, Gen Z believes that the three greatest risks of AI are increasing unemployment by replacing jobs, reducing human learning and creativity, and generating false information.

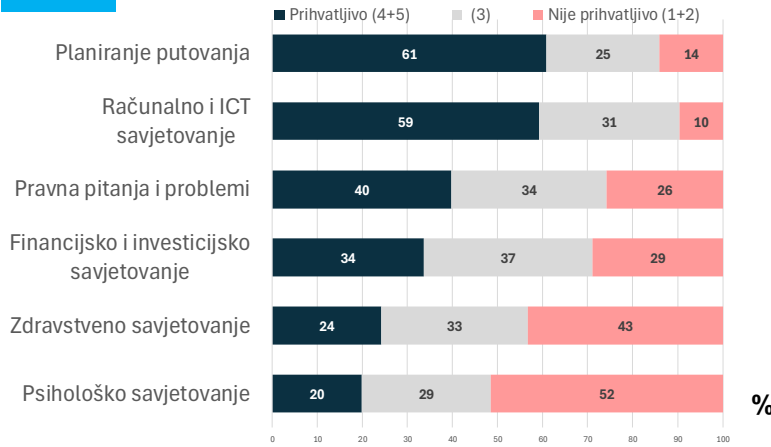
Three biggest risks of AI, according to Gen Z:



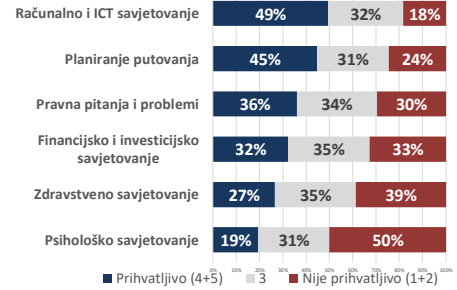


**AI je najprihvatljiviji za računalno savjetovanje i planiranje putovanja, a najmanje je prihvatljiv za psihološko savjetovanje**

**Gen Z**



**Opća HR populacija**



Danas postoji mogućnost da Vam AI nudi savjete u različitim situacijama i u nizu područja. Ocijenite u kojoj mjeri bi Vam bili prihvatljivi AI savjeti AI:

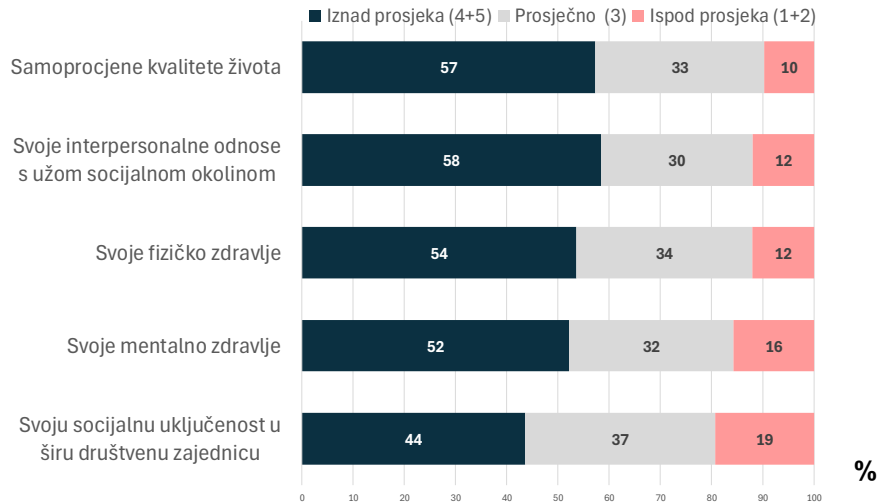
50



Samoprocjena kvalitete života i zdravlja



**Relativno visoke razine ↑ samoprocjene kvalitete života, međuljudskih odnosa i fizičkog zdravlja među ispitanicima, dok su ocjene mentalnog zdravlja i osobito socijalne uključenosti u širu zajednicu nešto niže ↓**



Molim Vas procjenjivati na skali od 1- izrazito ispod prosjeka do 5- izrazito iznad prosjeka: 55



Percepcija mentalnog zdravlja



## Gen Z su svjesni problema mentalnog zdravlja i njegove važnosti u modernom dobu

Dubinski  
intervjui

- ▶ **Najčešće povezuju mentalno zdravlje s negativnim aspektima poput anksioznosti, depresije i stresa. To su teme koje često identificiraju kao najveće probleme svoje generacije.**
  - „Kada se spomene mentalno zdravlje, prvo pomislim na depresiju, anksioznost i stres. To su najčešći problemi koji pogađaju ljude moje generacije, osobito zbog velikih očekivanja i pritiska društvenih mreža.“ (Žena, 23)
- ▶ **Često ističu da mentalno zdravlje značajno utječe na kvalitetu njihovog života i svakodnevno funkcioniranje. Posebno naglašavaju važnost emocionalne stabilnosti i ravnoteže.**
  - „Mentalno zdravlje za mene znači mir u glavi, stabilnost i sposobnost normalnog funkcioniranja. Bez dobre mentalne higijene teško je imati kvalitetan život i dobre odnose.“ (Žena, 27)
- ▶ **Postoji izražena percepcija stigme koja i dalje prati temu mentalnog zdravlja. Smatraju da unatoč rastućoj osviještenosti još uvijek postoji strah od otvorenog razgovora o mentalnim poteškoćama.**
  - „Iako se danas o mentalnom zdravlju više govori nego prije, još uvijek postoji stigma. Ljudi često ne žele priznati da imaju problema, bojeći se reakcije okoline ili društvenog osuđivanja.“ (Muškarac, 22)

57



## Gen Z su svjesni problema mentalnog zdravlja i njegove važnosti u modernom dobu

Dubinski  
intervjui

- ▶ **Često spominju izolaciju i usamljenost kao posljedicu modernog načina života, unatoč stalnoj digitalnoj povezanosti. Ova tema ističe paradoks stalne povezanosti i sveprisutne izoliranosti.**
  - „Mislim da se osjećaj izolacije i usamljenosti često pojavljuje jer ljudi puno vremena provode na internetu, ali istovremeno se osjećaju odvojeni i neshvaćeni u stvarnom životu.“ (Žena, 23)
- ▶ **Gen Z prepoznaje emocionalnu otpornost kao važnu komponentu dobrog mentalnog zdravlja, zajedno s mogućnošću izgradnje zdravih interpersonalnih odnosa.**
  - „Emocionalna otpornost znači da možemo upravljati svojim osjećajima i prebroditi teška vremena. Mislim da je izgradnja zdravih odnosa jako važna za mentalno zdravlje jer nam pružaju podršku.“ (Muškarac, 22)

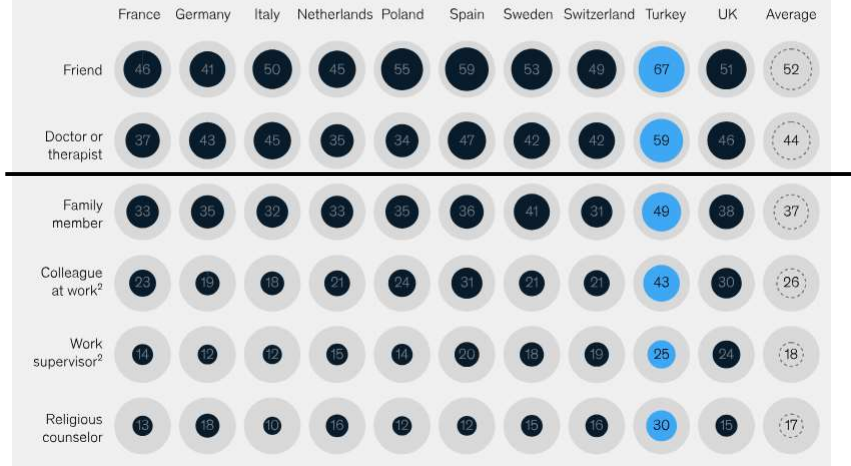
58



## Gen Z respondents are most comfortable talking with a friend about their mental-health conditions...

Gen Z is more likely to talk about their mental-health conditions to their friends and to their doctors or therapists than with any other sources of support.

Who Gen Z talk to about their mental-health conditions,<sup>1</sup> % of respondents (n = 6,247) ○ Average ● Top

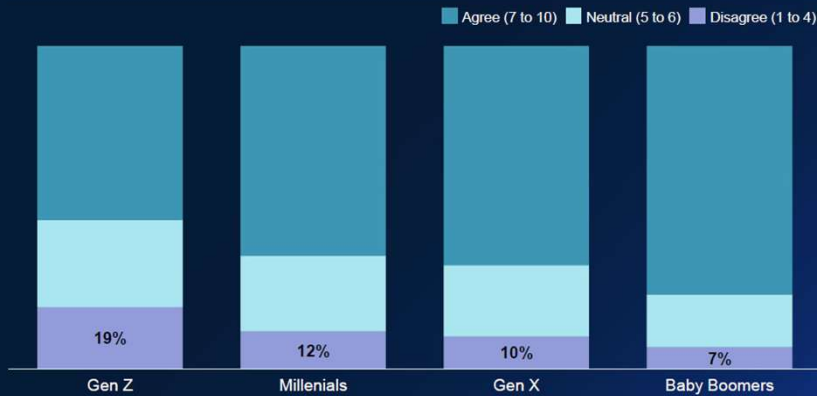


## McKinsey Health Institute (MHI), (2022.), 6.000 Gen Z ispitanika

### Deep Dive: Gen Z reported reliance on doctors by generation

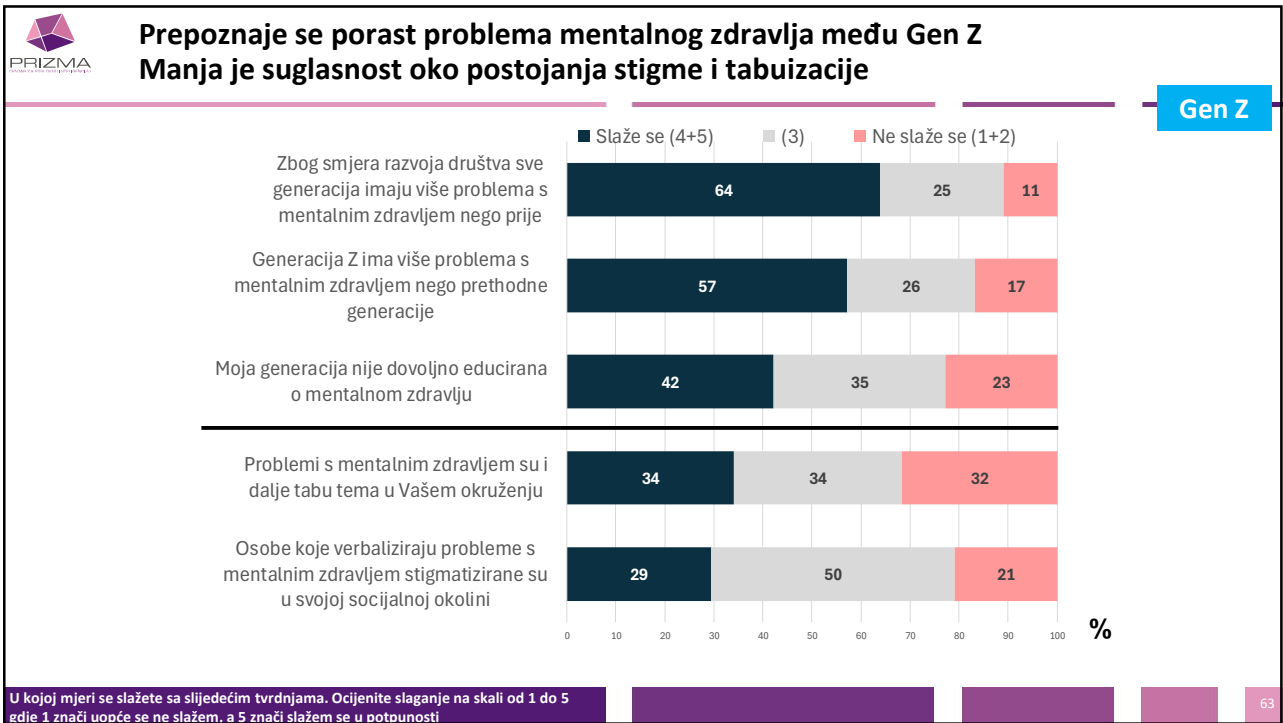
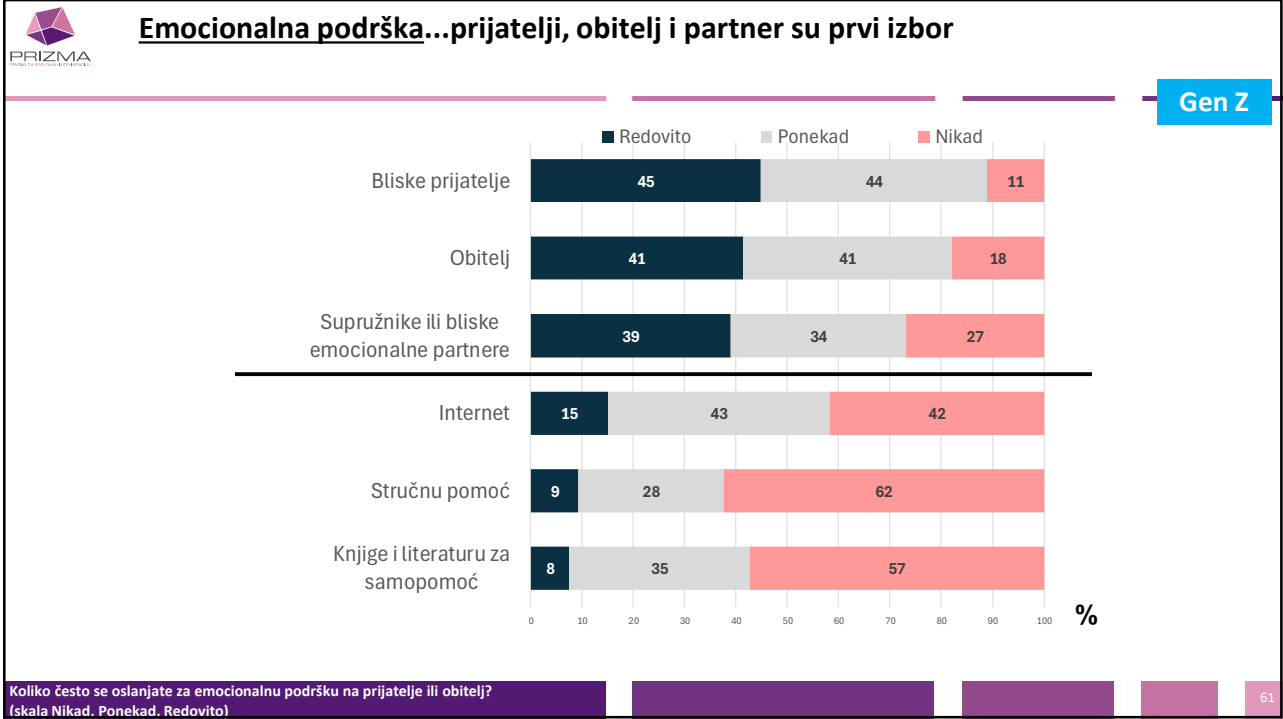


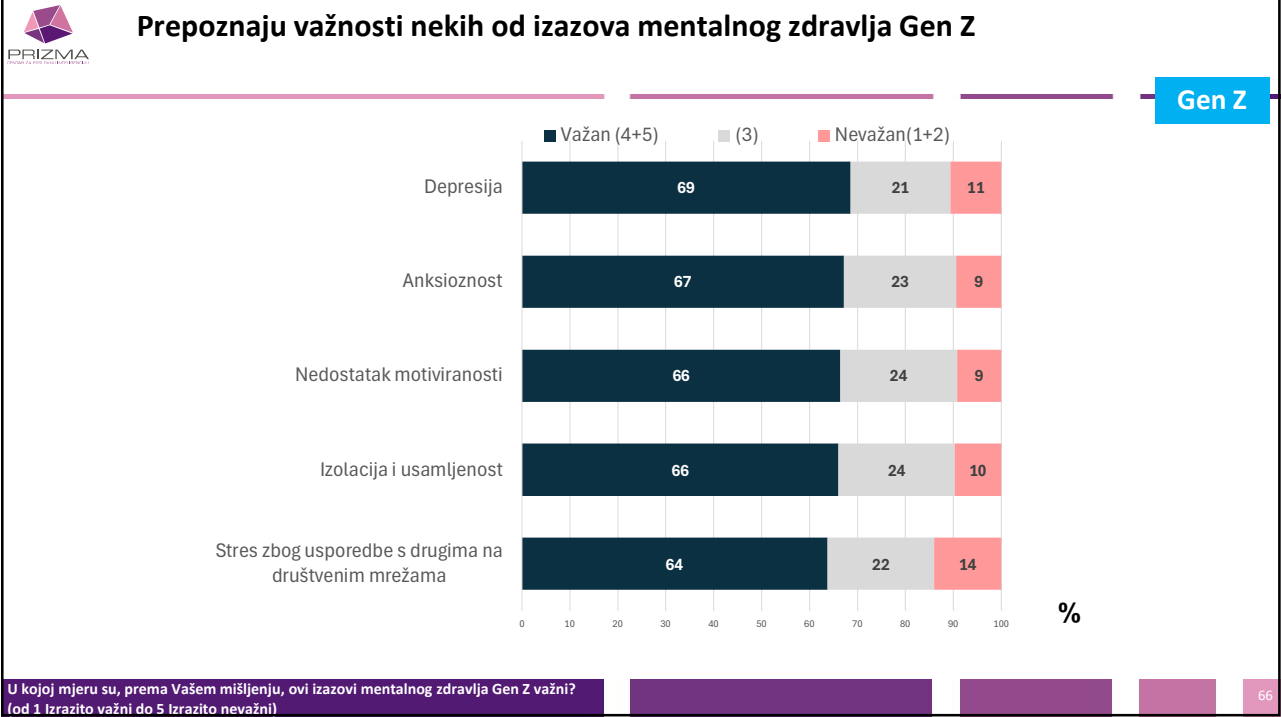
Self reported agreement with the statement "If I have a question or concern about my health, I rely on my doctor to tell me what I should do" (Scale of 1-10)



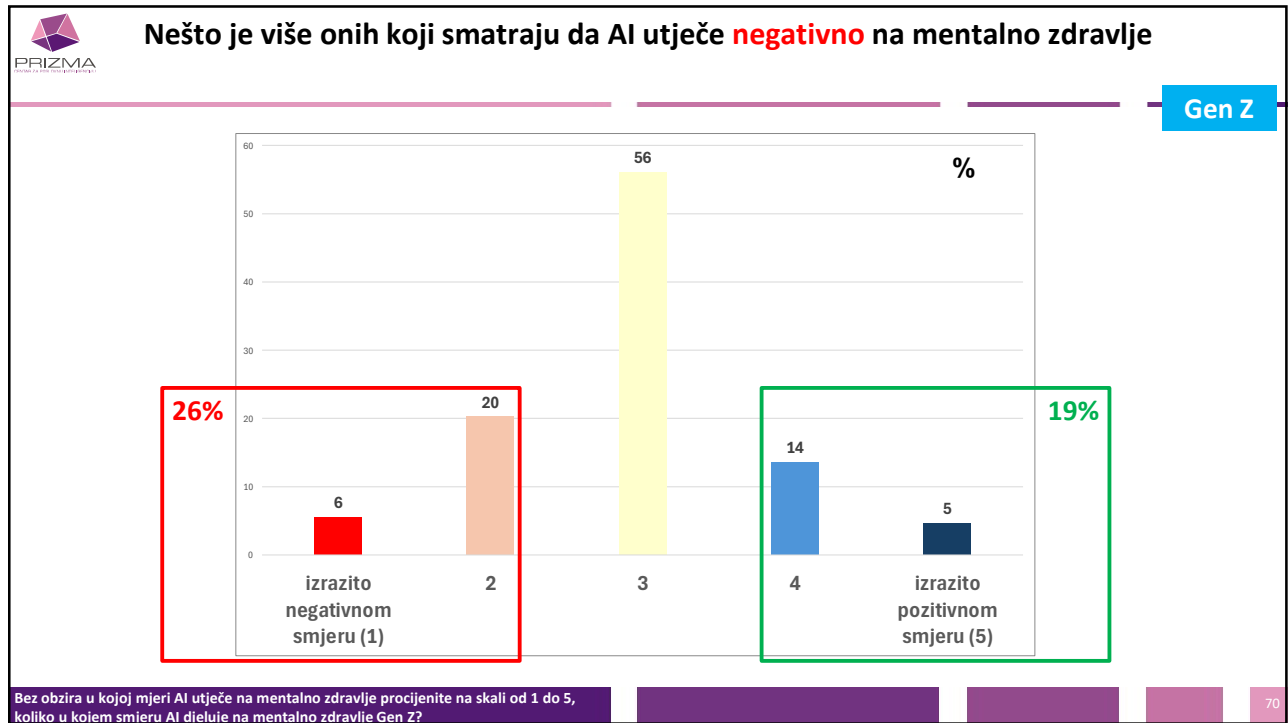
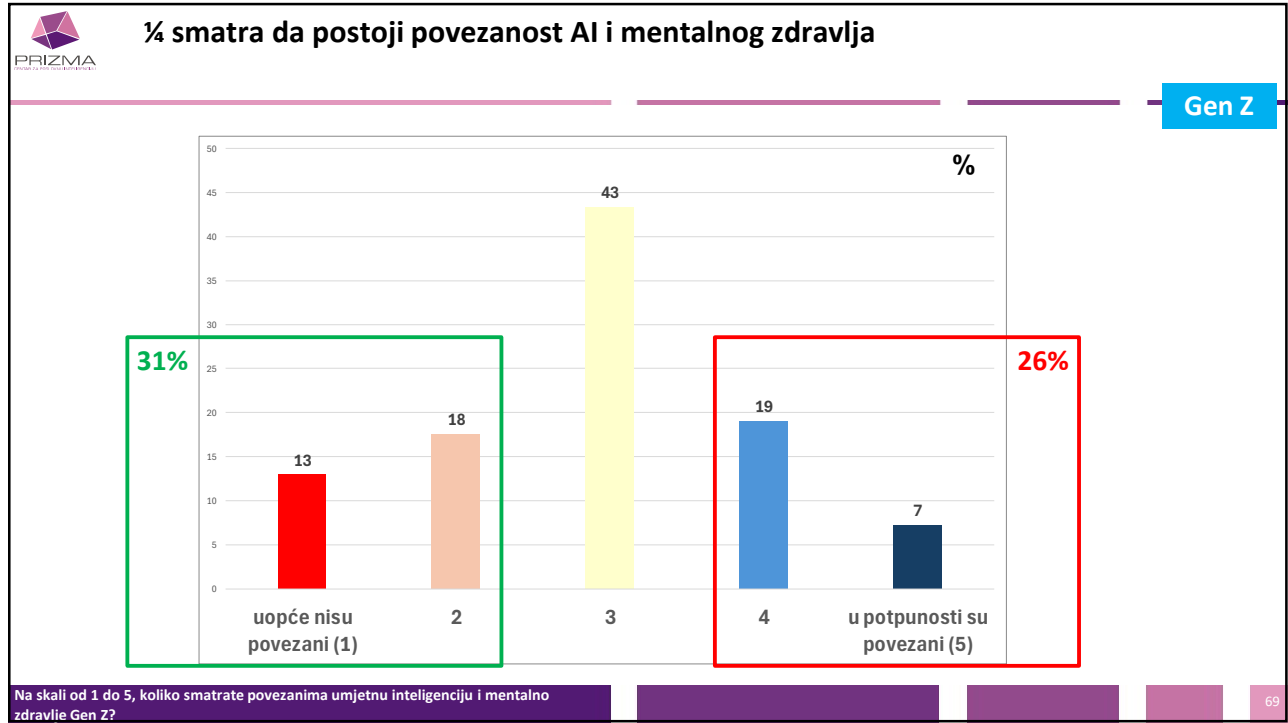
Across all countries, **19%** of **Gen Z** would not rely on their doctor to advise on what to do for their health concerns

Only **10%** of respondents from **other generations** would not rely on their doctor





**AI utjecaj na mentalno zdravlje**

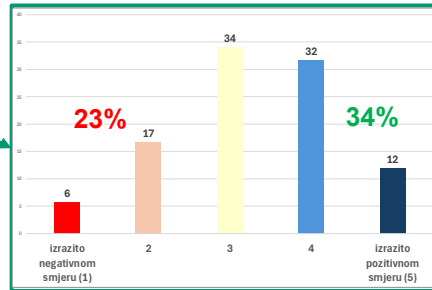
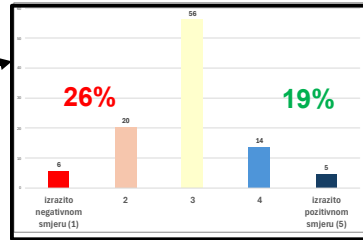
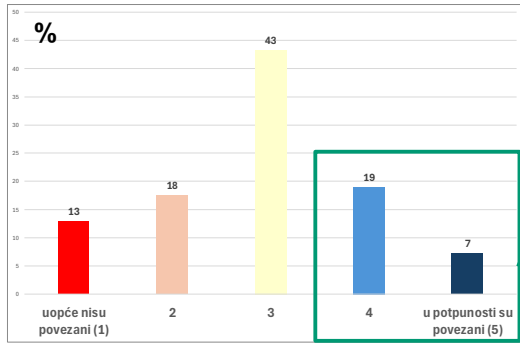






### Samo oni koji percipiraju povezanost...

Gen Z



Bez obzira u kojoj mjeri AI utječe na mentalno zdravlje procijenite na skali od 1 do 5, koliko u kojem smjeru AI djeluje na mentalno zdravlje Gen Z?



AI i mentalno zdravlje



## Neki ispitanici vjeruju da AI može pomoći mentalnom zdravlju mladih, ali su skeptični oko toga da će moći zamijeniti ljude

Dubinski  
intervjui

- ▶ Neki vide AI kao koristan alat koji može pomoći u prepoznavanju ranih znakova problema s mentalnim zdravljem, poput stresa ili anksioznosti, putem aplikacija koje prate emocionalno stanje.
  - „AI aplikacije mogle bi pratiti naše emocionalno stanje, prepoznati kada smo pod stresom ili kad smo lošije raspoloženi i na vrijeme nas upozoriti da potražimo pomoć.“ (Žena, 23)
- ▶ Iako mladi prepoznaju korisnost AI alata, jasno izražavaju stav da AI nikada neće moći zamijeniti ljudsku empatiju i psihološku podršku.
  - „Mislim da AI može dati savjete ili pružiti trenutnu pomoć, ali ne može zamijeniti pravu terapiju i ljudski kontakt. Ljudi trebaju empatiju, razumijevanje i emocionalnu podršku koju tehnologija ne može pružiti.“ (Žena, 23)

73



## Postoje i oni koji ne vjeruju da AI može pomoći i koji se boje mogućih AI opasnosti

Dubinski  
intervjui

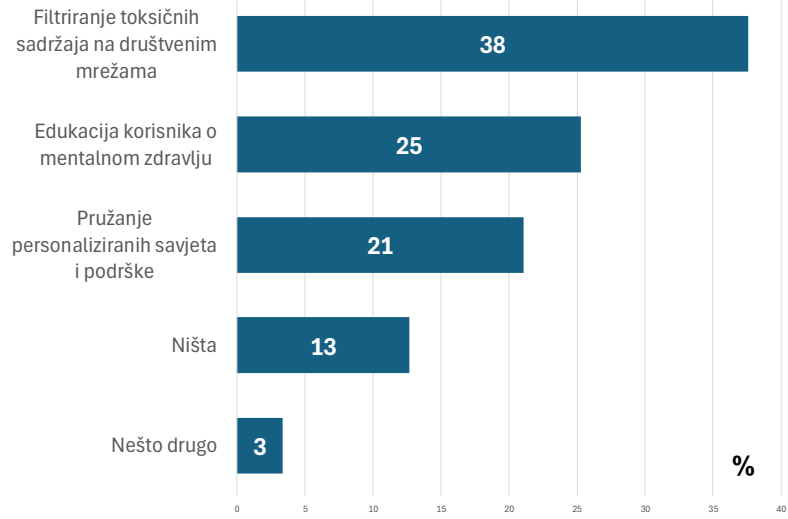
- ▶ Neki smatraju da AI ne može pomoći u rješavanju mentalnih problema
  - „AI ne može pomoći u rješavanju mentalnih problema jer mu nedostaje empatije i ljudski element podrške. AI nema sposobnost empatije i zato ne može biti pravi pomoćnik.“ (Žena, 23)
- ▶ Gen Z ističe negativne učinke algoritama na društvenim mrežama, koji potencijalno povećavaju anksioznost, depresiju i probleme s identitetom.
  - „AI na društvenim mrežama često odabire idealizirane slike života drugih ljudi, zbog čega mladi osjećaju pritisak da budu savršeni. To povećava osjećaje anksioznosti i depresije.“ (Žena, 23)
- ▶ Postoji izražen strah među ispitanicima da se AI može zloupotrijebiti za stvaranje manipulativnog sadržaja (npr. deepfake video), što može ozbiljno narušiti mentalno zdravlje pojedinaca ili zajednica.
  - „AI može modificirati slike ili glasove poznatih osoba, što može imati ozbiljne posljedice, stvarati paniku i stres među ljudima. Takve manipulacije mogu dovesti do ozbiljnih mentalnih posljedica.“ (Žena, 23)
- ▶ Mladi izražavaju zabrinutost da bi preveliko oslanjanje na AI za emocionalnu podršku moglo dovesti do još veće izolacije pojedinaca.
  - „AI može pomoći u nekim situacijama, ali preveliko oslanjanje na tehnologiju može ljude još više izolirati. Važno je da ne izgubimo sposobnost traženja pomoći od drugih ljudi.“ (Muškarac, 22)

74



### AI bi primarno trebao biti filter iako mnogo njih smatra da može pomoći i u edukaciji te pružanju pomoći

Gen Z



Što bi AI mogla učiniti bolje kako bi pomogla očuvanju mentalnog zdravlja?

75

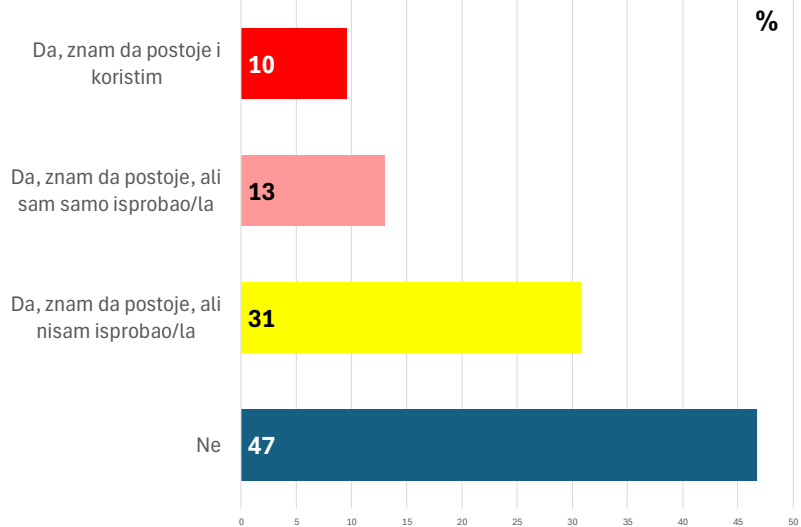


AI kao pomoćnik



## Skoro ½ ne zna da postoje AI alati za podršku Svaki deseti ga koristi, a još toliko ih je isprobalo

Gen Z



Jeste li, vi osobno upoznati s postojanjem AI alata za podršku mentalnom zdravlju?

77

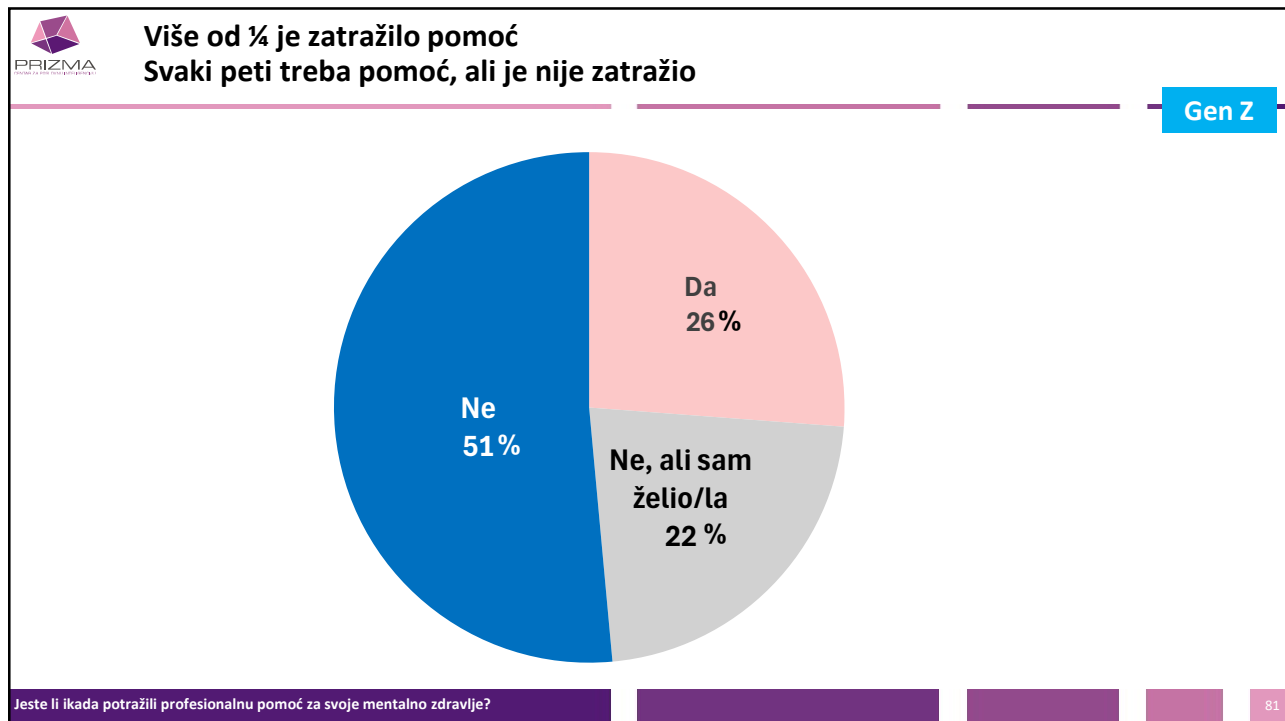
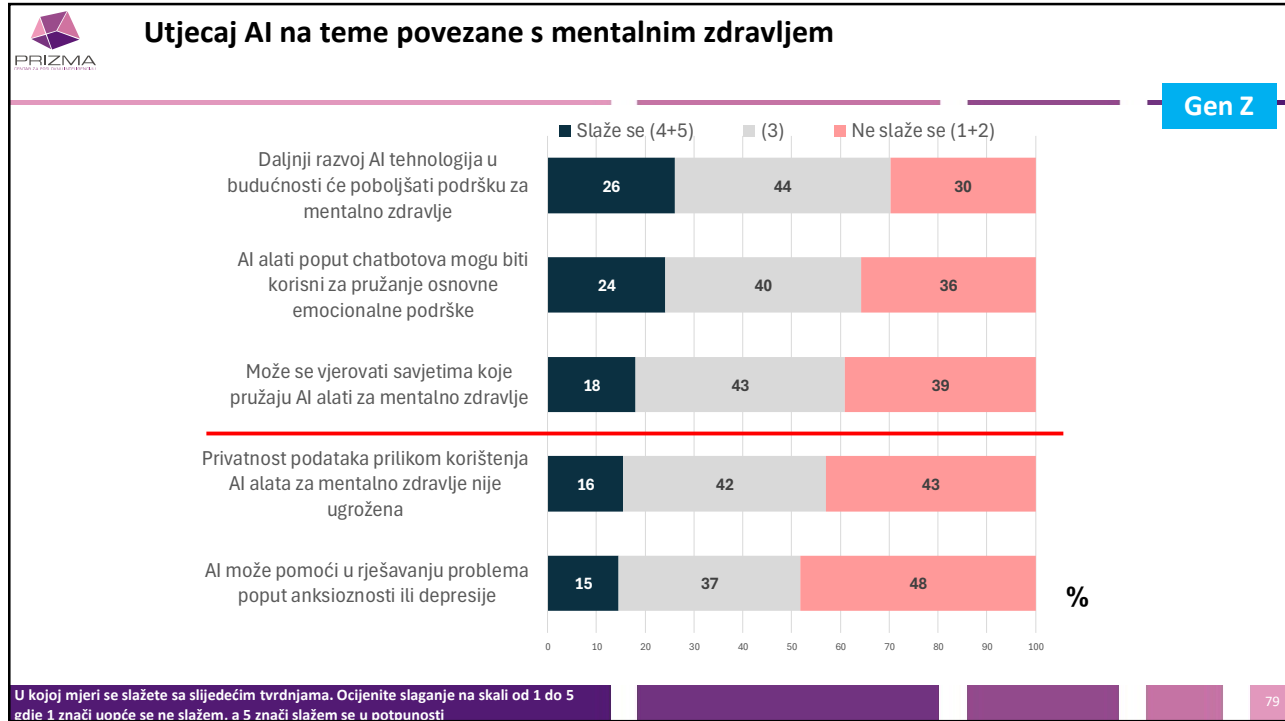


## Kako AI pomaže mentalnom zdravlju?

Dubinski  
intervjui

- „(...) **postoje aplikacije koje koriste AI za pružanje savjeta ili podrške**, ali istovremeno **prekomjerna upotreba tehnologije može izazvati anksioznost, stres i ovisnost**. Mislim da je **utjecaj više negativan jer se gubi ljudski kontakt**. Sve izgleda **umjetno, nestvarno** i zapravo **često ne pomaže** onima kojima je najpotrebnije.“ (Muškarac, 21 godina)
- „**Jasno postoji poveznica između mentalnog zdravlja i AI**. AI može pomoći kroz **aplikacije za meditaciju, praćenje raspoloženja i virtualne terapeute dostupne 24 sata**. AI nam može brže dati informacije i rješenja koja bismo inače tražili mjesecima, ali ne smijemo se oslanjati isključivo na njega. Utjecaj društvenih mreža je negativan zbog uspoređivanja s drugima i lažnog predstavljanja savršenstva te povećanog stresa koji proizlazi iz osjećaja da moramo pratiti određene standarde.“ (Nedefinirani spol, 22 godine)

78





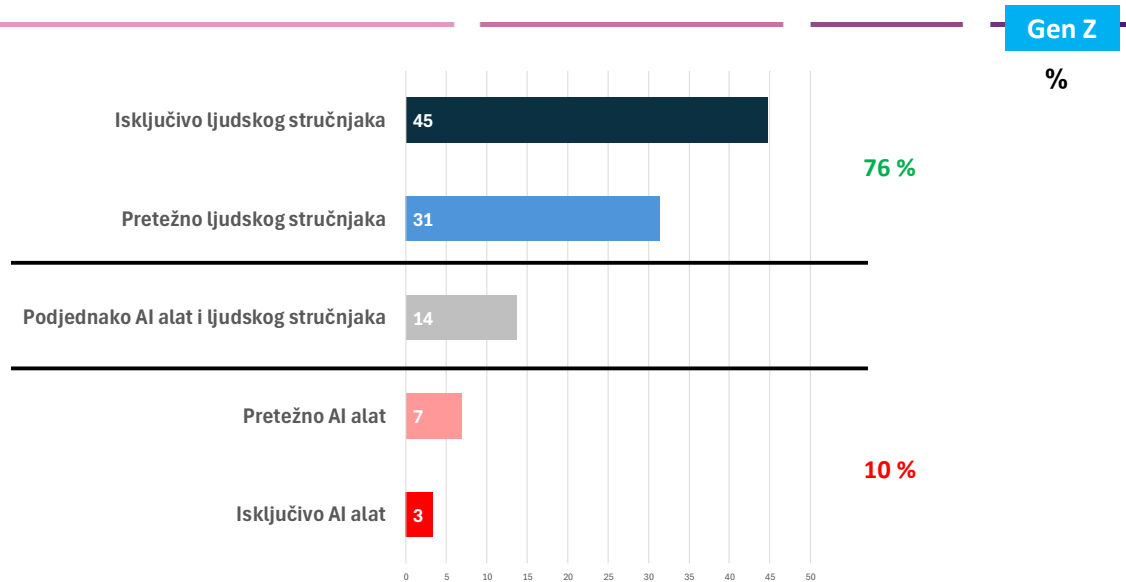
## Samoprocjena vs. pomoć

Prosjeak na skali od 1 do 5	Ukupno	Osobno potražili profesionalnu pomoć za svoje mentalno zdravlje		
		Da	Ne, ali sam želio/la	Ne
		(A)	(B)	(C)
Samoprocjene kvalitete života	3,6	3,5	3,3	3,7 A B
Svoje mentalno zdravlje	3,5	3,2	3,1	3,7 A B
Svoje fizičko zdravlje	3,5	3,4	3,3	3,6 A B
Svoju socijalnu uključenost u širu društvenu zajednicu	3,3	3,1	3,2	3,4 A B
Svoje interpersonalne odnose s užom socijalnom okolinom	3,6	3,6 B	3,3	3,7 B

Results are based on two-sided tests assuming equal variances. For each significant pair, the key of the smaller category appears in the category with 1. Tests are adjusted for all pairwise comparisons within a row of each innermost subtable using the Bonferroni correction.  
2. Cell counts in some subtables are not integers. They were rounded to the nearest integers before performing pairwise comparisons.



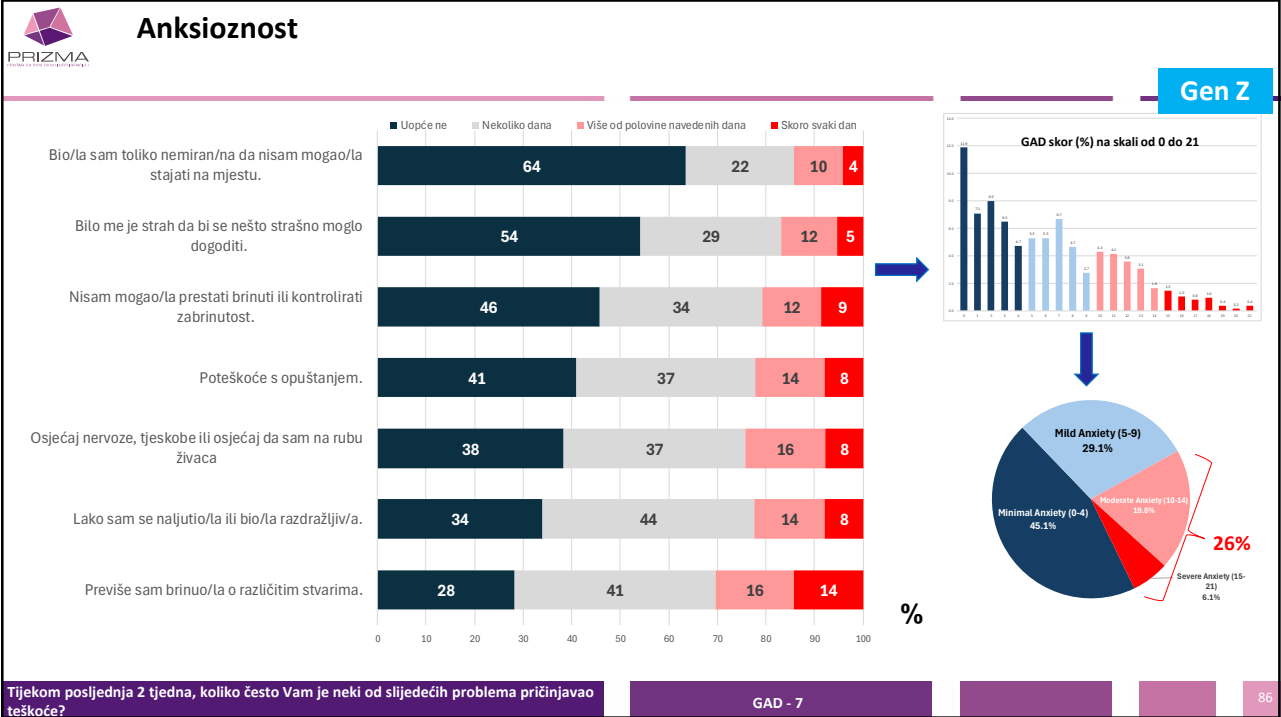
## Većina je (još uvijek) za ljudsku pomoć, ali manje od polovice isključivo



Ako biste mogli birati, biste li radije koristili AI alat ili ljudskog stručnjaka za rješavanje problema mentalnog zdravlja?



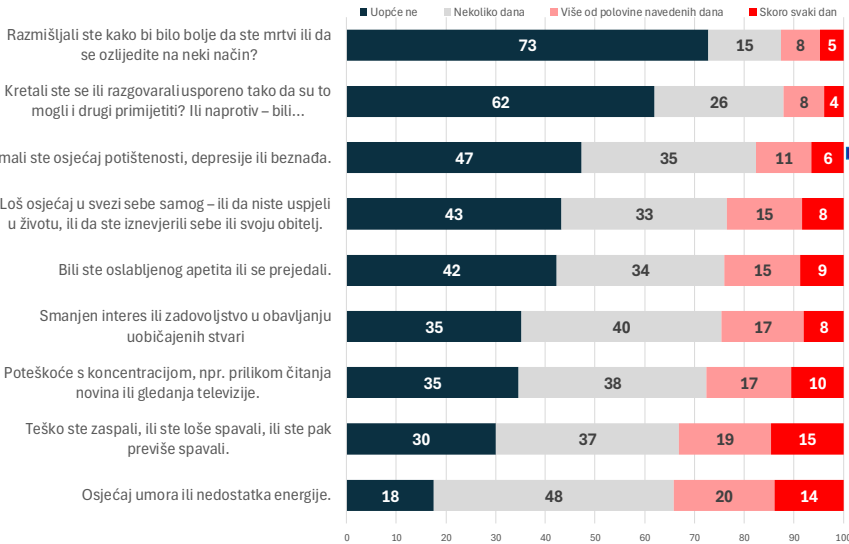
Mentalno zdravlje



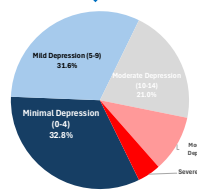
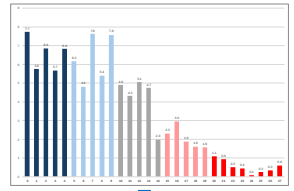


# Depresivnost

Gen Z



PHQ skor (%) na skali od 0 do 27



36%  
15%

Tijekom posljednja 2 tjedna, koliko često Vam je neki od slijedećih problema prčinjavao teškoće?

PHQ-9

87

## Postoje značajne razlike po tome što se očekuje od AI (ovisno od pojedinim indikatorima mentalnog zdravlja)

Što bi umjetna inteligencija mogla učiniti bolje kako bi pomogla očuvanju mentalnog zdravlja	Total	Osobno potražili profesionalnu pomoć za svoje mentalno zdravlje			Depresija - PHQ-9 kategorije				Anksioznost GAD-7 kategorije			
		Da	Ne, ali sam želio/la	Ne	Minimal (0-4)	Mild (5-9)	Moderate (10-14)	Moderately Severe (15-19) & Severe (20-27)	Minimal (0-4)	Mild (5-9)	Moderate (10-14)	Severe (15-21)
		Edukacija korisnika o mentalnom zdravlju	25%	30%	23%	24%	24%	24%	30%	24%	25%	26%
Filtriranje toksičnih sadržaja na društvenim mrežama	37%	36%	42%	36%	34%	41%	39%	38%	35%	40%	43%	37%
Pružanje personaliziranih savjeta i podrške	21%	18%	28%	19%	20%	18%	21%	28%	19%	20%	25%	21%
Nešto drugo	3%	4%	1%	4%	5%	2%	2%	2%	4%	3%	3%	2%
Ništa	13%	11%	6%	16%	16%	15%	8%	7%	17%	10%	9%	2%

Ako biste mogli birati, biste li radije koristili AI alat ili ljudskog stručnjaka za rješavanje problema mentalnog zdravlja?	Total	Osobno potražili profesionalnu pomoć za svoje mentalno zdravlje			Depresija - PHQ-9 kategorije				Anksioznost GAD-7 kategorije			
		Da	Ne, ali sam želio/la	Ne	Minimal (0-4)	Mild (5-9)	Moderate (10-14)	Severe (15-19) & Severe (20-27)	Minimal (0-4)	Mild (5-9)	Moderate (10-14)	Severe (15-21)
		Isključivo AI alat	3%	3%	1%	4%	5%	1%	1%	7%	4%	3%
Pretežno AI alat	7%	4%	12%	7%	4%	4%	10%	13%	4%	6%	15%	6%
Podjednako AI alat i ljudskog stručnjaka	14%	6%	29%	11%	10%	11%	19%	22%	10%	15%	21%	19%
Pretežno ljudskog stručnjaka	31%	32%	31%	31%	29%	41%	23%	27%	32%	37%	21%	31%
Isključivo ljudskog stručnjaka	45%	55%	28%	47%	51%	43%	46%	31%	50%	39%	40%	40%
Preferiraju AI	10%	7%	13%	11%	9%	5%	11%	20%	8%	9%	18%	10%
Podjednako AI alat i ljudskog stručnjaka	14%	6%	29%	11%	10%	11%	19%	22%	10%	15%	21%	19%
Preferiraju čovjeka	76%	87%	59%	78%	80%	84%	69%	59%	82%	76%	62%	71%





**PRIZMA**  
CENTAR ZA POSLOVNU INTELIGENCIJU

**AI i mentalno zdravlje iz Gen Z perspektive**

Pregled osnovnih rezultata istraživanja

Panel

1.4.2025.

