

Izboljšanje organizacije življenja študentov

Srečo Zakrajšek*

IAM VŠMM, FUDŠ, Leskoškova cesta 12, 1000 Ljubljana, Slovenija
sreco.zakrajsek@iam.si

Povzetek:

Raziskovalni vprašanji (RV): 1. Kateri so ključni izzivi, s katerimi se študenti medijske produkcije soočajo pri usklajevanju študijskih, delovnih in osebnih obveznosti? 2. Kakšen je skupen vpliv uporabe umetne inteligence (v vseh segmentih delovanja – šola, delo, prosti čas) na organizacijo življenja študentov medijske produkcije?

Namen: Namen raziskave je analizirati organizacijo življenja študentov in predlagati strategije in orodja za zmanjšanje negativnega stresa in izboljšanje ravnovesja med študijem, delom in prostim časom.

Metoda: Raziskava temelji na spremljanju priprave in izvedbe projekta »Izboljšanje organizacije svojega življenja«, ki ga je v treh letih izvajalo več kot 80 študentov FUDŠ pri predmetu Vodenje in organiziranje medijske produkcije. Uporabili smo metode anketiranja, analize projektov in diskusije. V vseh fazah raziskave in projekta je vključena umetna inteligenca (ChatGPT).

Rezultati: Večina študentov (več kot 70 %) pred začetkom projekta ni zadovoljna z organizacijo svojega življenja, 70 % jih poroča o stresu. S projektom »Izboljšanje organizacije svojega življenja« se je stanje zelo izboljšalo. Osnovna teoretična spoznanja, tehniki, kot sta Time Blocking in Pomodoro, metoda Eisenhowerjeva matrika, uporaba digitalnih orodij (Trello, Notion, Google Koledar) in še posebej ChatGPT so izboljšali produktivnost in zmanjšali občutek preobremenjenosti. Rezultati kažejo na pozitiven vpliv telesne vadbe in sprostitvenih tehnik pri obvladovanju stresa.

Organizacija: Raziskava ponuja praktične rešitve, kot je integracija tehnik upravljanja časa in digitalnih orodij, ki lahko izboljšajo študijski program in uspešnost študentov ter organizacij, v katerih sodelujejo. Pomembne možnosti ponujajo programi umetne inteligence, pri čemer pa je treba paziti, da pri študiju racionalizacije ne gredo na račun kakovosti izobraževanja in kompetenc študentov.

Družba: Bolje organizirano življenje študentov lahko pripomore k večjemu zadovoljstvu, motivaciji, boljšemu zdravju pa tudi k produktivnosti pri študiju in delu, kar ima pozitiven učinek na družbo, večji BDP in nižje stroške zaradi odsotnosti z dela, bolezni ipd.

Originalnost: Raziskava združuje obstoječe teoretične pristope z inovativnimi rešitvami, kot so digitalna orodja za organizacijo nalog, UI, ter poudarja pomen dolgoročne implementacije tehnik.

Omejitve/nadaljnje raziskovanje: Majhen vzorec in subjektivnost rezultatov predstavljata omejitve. Predlagano je nadaljnje raziskovanje z večjim vzorcem in dolgoročnim spremljanjem.

Ključne besede: organizacija časa, študentsko življenje, negativni stres, ravnovesje, umetna inteligenca, projektno delo.

* Korespondenčni avtor / Correspondence author

Prejeto: 5. maj 2025; revidirano: 12. maj 2025; sprejeto: 2. julij 2025. /

Received: 5th May 2025; revised: 12th May 2025; accepted: 2nd July 2025.

1 Uvod

V sodobnem svetu, kjer se študenti soočajo z vedno večjimi zahtevami, je učinkovita organizacija življenja ključnega pomena za uspeh. Povečana akademska pričakovanja, družbene dejavnosti, praktično delo in osebne obveznosti pogosto vodijo v preobremenjenost, negativni stres in izgorelost. Te težave so še posebej izrazite pri študentih medijske produkcije, kjer je uspešnost tesno povezana z organizacijskimi veščinami in s sposobnostjo vodenja projektov, kar lahko študenti pridobijo le z delom v praksi že med študijem.

V 2. letniku na FUDŠ, v programu Mediji in novinarstvo, že več let izvajamo predmet Vodenje in organiziranje medijske produkcije, pri katerem študenti spoznajo temeljne principe organizacije in projektne dela ter še posebej pomen in vlogo kadrov pri tej produkciji.

Danes se le manjši del (tudi redno vpisanih) študentov popolnoma posveti le študiju, saj je narava večine študijskih področij taka, da le vključevanje študentov v praktično delo v raznih oblikah (zaposlitev, študentsko delo, prakse, prostovoljno delo, projekti idr.) omogoča pridobivanje dragocenih izkušenj, razvoj kompetenc in boljšo pripravo na vstop in uveljavitev na trgu dela. Precej študentov zaradi pomanjkanja kadrov in sredstev tudi dela za preživetje (Začasno in občasno delo dijakov in študentov, 2024).

Pri predmetu že več let spremljamo posamezne parametre življenja, študija in dela študentov ter pozitivne rešitve sproti uvajamo v predmet. V ta namen izvajamo akcijske raziskave, ki imajo zaradi izvedbe pri enem predmetu z razmeroma majhnim številom študentov omejeno vrednost, vendar pa na podlagi rezultatov drugih raziskav in spremljanja uvajanja sprememb skozi posamezna leta, lahko dovolj relevantno potrdimo naše ugotovitve. Vsako leto v začetku predmeta izvedemo ustrezno anketo. Anketa, izvedena med 26 študenti (16 študentk in 10 študentov) v letu 2024, je pokazala, da več kot 70 % študentov ni zadovoljnih z organizacijo svojega življenja. Podobne rezultate kažejo tudi rezultati anket, ki smo jih izvedli med študenti v preteklih letih. Rezultate iz preteklih let smo uporabili pri načrtovanju dela in raziskave v letu 2024 in v pri opisu posameznih elementov raziskave.

Namen akcijske raziskave, ki smo jo izvedli v letu 2024 je bil analizirati stanje organizacije življenja študentov, prepoznati glavne izzive in predlagati praktične ukrepe za izboljšanje ravnovesja med študijem, delom in prostim časom. Projekt »Izboljšanje organizacije svojega življenja« izvajamo vsako leto z namenom opolnomočenja študentov za boljše obvladovanje svojih obveznosti, zmanjšanje negativnega stresa in

izboljšanje kakovosti življenja. Z rezultati raziskave seznanimo tudi deležnike (fakulteto, predavatelje, organizacije, v katerih študenti sodelujejo) in druge, ki največ lahko pripomorejo k izboljšanju stanja, kar je v skladu s priporočili (Navodila za paciente, 2024).

Za razumevanje raziskave je na kratko opisan projekt: Izboljšajmo organizacijo svojega življenja, ki ga študenti izvajajo v okviru predmeta. Projektni način dela, ki vključuje sodobne tehnologije in programe, namreč sodi med učinkovito projektno učenje z avtentičnimi primeri in konkretno uporabo, kar poveča motivacijo študentov pri vključevanju v ta projekt in ima zato precejšnje motivacijske, organizacijske in izobraževalne prednosti.

Pred začetkom projekta študenti opravijo natančno analizo organizacije svojega življenja, tako da si za določeno časovno obdobje vpišejo v urnik vse dejavnosti, ki jih opravljajo. Nato preučijo nekaj gradiv o organizaciji kakovostnega življenja, spoznajo več orodij in tehnik, poslušajo določena predavanja, opravijo pogovore in tudi s pomočjo UI poskušajo najti najboljše rešitve za svoj primer, pri čemer se določenim dejavnostim tudi odrečejo oziroma jih zmanjšajo, uvedejo pa nove. Na podlagi tega pripravijo projekt, ki vključuje natančno določene cilje in časovno razporeditev svojih dejavnosti vsaj za tri mesece. Upoštevajo tudi različna tveganja in vplive na okolje. Nato projekt ves čas poteka skrbno spremljajo in vsak teden pripravijo poročilo in analizo ter po potrebi opravijo pogovor s predavateljem. Ob zaključku predmeta oddajo tudi zaključno poročilo in nato nadaljujejo s projektom po svoji želji. Po enem letu s kratko anketo preverimo, kako je projekt vplival na študente in v kolikšni meri so dosegli cilje.

Razvoj pedagoškega koncepta programa je podrobneje opisan v monografski publikaciji. (Zakrajšek et al., 2024), predstavljen pa je tudi kratek opis projekta: Izboljšajmo organizacijo svojega življenja.

Projekt učinkovito spodbuja kognitivne procese, povečuje količino obdelanih informacij in motivacijo ter izboljšuje kognitivno vključenost in uporabo dinamičnega razmišljanja. Zaradi svoje prilagodljivosti tovrstno delo omogoča personalizirano učenje in spodbuja inovacije (Hao, 2024).

V raziskavi, ki je predstavljena v tem prispevku, smo postavili dve raziskovalni vprašanji, in sicer:

1. Kateri so ključni izzivi, s katerimi se študenti medijske produkcije soočajo pri usklajevanju študijskih, delovnih in osebnih obveznosti?

2. Kakšen je skupen vpliv uporabe umetne inteligence (v vseh segmentih delovanja – šola, delo, prosti čas) na organizacijo življenja študentov medijske produkcije?

2 Teoretična izhodišča

Sodobni študenti delujejo v okolju, kjer prevladuje močan družbeni imperativ produktivnosti in dosežkov. To lahko spodbuja razvoj perfekcionizma in povečuje tveganje za izgorelost (Curran et al., 2019). Zaradi tega zgolj obvladovanje organizacijskih tehnik ni dovolj; nujno je razvijati tudi notranje vire psihološke odpornosti, kot so postavljanje meja, sprejemanje lastnih omejitev in obvladovanje občutkov krivde.

Empirični podatki iz mednarodne raziskave FES Youth Studies (Lavrič, 2024), izvedene med 9000 mladimi iz 12 držav, vključno s 602 sodelujočimi iz Slovenije, kažejo na visoko splošno zadovoljstvo slovenskih mladih z življenjem. Vendar so obenem izražene resne skrbi glede prihodnosti, predvsem zaradi ekonomskih in stanovanjskih negotovosti. Psihološko počutje ostaja relativno stabilno, a izrazito variira glede na spol, socialno-ekonomski položaj in izobrazbo.

Pri tem velja izpostaviti, da se številni študenti soočajo z večplastnimi obremenitvami: usklajevanje študija, (pogosto prekarne) dela in osebnega življenja vodi v pomanjkanje prostega časa ter občutek preobremenjenosti (Zakrajšek, 2025a). Učinkovito upravljanje časa se zato kaže kot ključen dejavnik za ohranjanje duševnega zdravja, akademske uspešnosti in življenjskega ravnovesja. Kljub razpoložljivosti številnih tehnik pa njihova uporabnost ni univerzalna, temveč je pogojena s kontekstom posameznikovega vsakdanjika.

Raziskave na Fakulteti za družbene vede (FDV) dodatno opozarjajo, da je velik delež študentov pod stalnim stresom, pri čemer je faza izgorelosti že prisotna pri pomembnem deležu populacije. Posebej izpostavljene so študentke, čeprav statistično značilnih razlik pri zaznavanju stresa med spoloma ni bilo (Erjavec, 2020).

Celostna podpora študentom zahteva sistemske ukrepe: vzpostavitev študijskega okolja, ki omogoča učinkovito izpolnjevanje obveznosti ob hkratnem varovanju prostega časa, ter večjo integracijo praktičnih izkušenj, povezanih s študijskim programom. Samo usklajeno delovanje institucij in posameznikov lahko prispeva k dolgoročni vzdržnosti študija in osebnega razvoja.

Šola mora študente opolnomočiti z znanjem, veščinami in osnovnimi kompetencami, ki so potrebne za organizacijo življenja, študija in kasneje dela v praksi. Med pomembna pomagala sodijo različne tehnike in orodja.

Med uveljavljenimi pristopi k upravljanju časa izstopata tehniki Time Blocking (Time Blocking, 2025) in Pomodoro. Prva vključuje strukturirano razporeditev časa v vnaprej določene časovne bloke, znotraj katerih posameznik načrtuje specifične naloge, vključno z odmori, kar zmanjšuje impulzivno odločanje in povečuje občutek nadzora nad časom (Seavers, 2021). Vendar pa je ta metoda lahko togi za posameznike z bolj nepredvidljivim urnikom ali z večkratnimi prekinitvami, saj ne dopušča veliko prilagodljivosti.

Kritika te metode pa opozarja, da lahko razdrobljenost časa zmanjšuje globoko koncentracijo in ustvarjalno delo, saj omejeni časovni okvirji niso vedno primerni za kompleksne naloge.

Za učinkovito določanje prioritet nalog se pogosto uporablja Eisenhowerjeva matrika, ki razvršča naloge glede na njihovo nujnost in pomembnost ter spodbuja strateško odločanje (Florkin, 2025). Vendar pa ta metoda zahteva visoko stopnjo samorefleksije in sposobnosti presojanja, kar ni vedno samoumevno pri študentih z manj izkušnjami pri samoorganizaciji.

Vse omenjene tehnike imajo pomembno vlogo pri iskanju ravnotežja med poklicnim in zasebnim življenjem, kar postaja osrednji izziv sodobne družbe (Dakshinkar et al., 2023). Kljub temu pa njihova učinkovitost ni univerzalna; uspešnost je pogosto odvisna od posameznikove discipline, osebnostnih lastnosti in okoliščin.

Uporaba digitalnih orodij, kot so Trello, Notion in Google Koledar, omogoča učinkovitejše načrtovanje in sledenje akademskim obveznostim. Ta orodja ne le strukturirajo naloge, temveč ponujajo tudi podporo pri motivaciji in emocionalni regulaciji. Vendar pa se opozarja na potrebo po ustrezni digitalni pismenosti, saj lahko nepravilna uporaba ali preobremenjenost s funkcijami zmanjša učinkovitost in celo povzroči dodatni stres. Kritični odnos do tehnologije in ustrezna selekcija orodij sta zato ključnega pomena za njihovo uspešno vključevanje v vsakdanjo rutino.

Vključevanje umetne inteligence (UI) v izobraževanje prinaša nove priložnosti za personalizirano učenje in izboljšanje akademske uspešnosti. Študije kažejo, da lahko orodja UI, kot je ChatGPT, izboljšajo produktivnost in zmanjšajo stres med študenti. Vendar je na tem področju v izobraževanju še veliko neznanega, saj se uvaja umetna inteligenca precej stihijsko, na mnogih področjih se pojavlja širok nabor pristopov, ki

pokrivajo številne discipline. Zelo malo raziskav pa dejansko uporablja učne teorije za okvirjanje, preučevanje ali razlago vpliva UI in klepetalnikov na delo univerzitetnih učiteljev ali učenje študentov (McGrath et al., 2024).

Pomemben del dejavnosti študentov predstavlja tudi telesna aktivnost, ki pozitivno vpliva na obvladovanje stresa in izboljšanje akademske uspešnosti. Raziskave kažejo, da redna telesna dejavnost zmanjšuje stres in izboljšuje kognitivne funkcije, kar vodi do boljših akademskih rezultatov (Teuber et al., 2024).

Utemeljitev hipotez ali tez

Postavili smo dve hipotezi, ki ju tudi utemeljujemo:

Hipoteza 1: Največja težava pri kakovostni organizaciji življenja nastaja pri usklajevanju obveznosti zaradi prevelikega števila pogosto nepredvidljivih nalog in posledično pomanjkanja časa za normalno izvedbo dejavnosti in prosti čas.

To podpirajo raziskave, ki kažejo, da večina študentov izgubi največ časa zaradi nestrukturiranih urnikov, zamud pri komunikaciji in nepredvidljivih rokov in da si želijo razmer, ki zagotavljajo dobro počutje. Za ustanove, ki delujejo na področju življenja, študija in dela študentov, pa je bistveno, da se osredotočijo tudi na krepitev samoregulacijskih sposobnosti in odpornosti študentov (Douwes et al., 2023).

Hipoteza 2: Uporaba umetne inteligence pozitivno vpliva na organizacijo življenja študentov medijske produkcije, saj omogoča boljše upravljanje časa, večjo produktivnost in hitrejše reševanje nalog.

V članku (Vieriu et al., 2025) ugotavljajo, da UI prinaša pomembne koristi, vključno s personaliziranim učenjem, izboljšanimi akademskimi rezultati in večjo vključenostjo študentov. Vendar pa so bili opaženi tudi izzivi, kot so pretirano zanašanje na UI, zmanjšane sposobnosti kritičnega mišljenja, tveganja za zasebnost podatkov in akademska nepoštenost. V študiji tudi ugotavljajo, da ima UI izjemen potencial za izboljšanje učinkovitosti učenja in akademske uspešnosti, vendar uspešna implementacija zahteva obravnavo vprašanj, povezanih z natančnostjo, zmanjšano kognitivno angažiranostjo in etičnimi vidiki.

Študija (Ward et al., 2024) je pokazala, da je uporaba UI pomembno zmanjšala število ur študija ob hkratnem povečanju povprečne ocene, kar kaže na pozitivne učne rezultate. Kljub tem prednostim so bile opažene tudi nekatere težave, kot so pretirano zanašanje na umetno inteligenco in težave pri integraciji s tradicionalnimi učnimi metodami. To

poudarja potrebo po tem, da orodja umetne inteligence dopolnjujejo konvencionalne izobraževalne pristope, ne pa jih nadomeščajo.

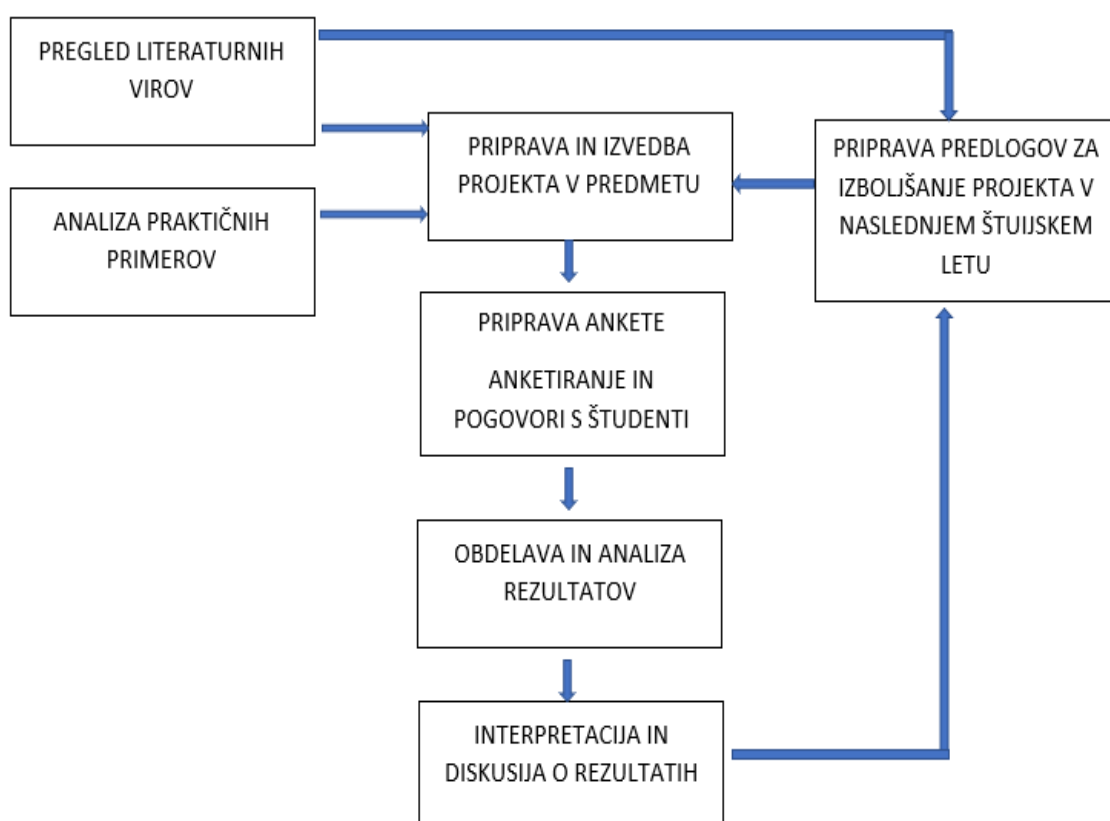
Pozitivni učinki uporabe UI za poučevanje v filmski industriji, ki je del medijske industrije, kamor sodi tudi naš program, so prikazani v članku (Yang et al., 2023).

3 Metoda

Raziskava je akcijska, izvedena pri enem predmetu in z razmeroma majhnim številom študentov in temelji na kvalitativnem pristopu z elementi akcijskega raziskovanja. Osnovni namen raziskave je ugotoviti najbolj pomembne parametre, ki vplivajo na organizacijo življenja študentov in relacije med njimi, ter poskušati predlagati čim bolj optimalne pogoje za življenje, študij in delo.

Slika 1

Model raziskave



V uvodnem delu smo opravili pregled literature in praktičnih primerov in pripravili ter izvedli projekt »Izboljšanje organizacije svojega življenja« v okviru predmeta Vodenje in organiziranje medijske produkcije. Projekt smo spremljali ter izvedli anketo in pogovore s študenti in nato obdelali in analizirali rezultate. Po interpretaciji in diskusiji smo pripravili spremembe in dopolnitve, ki smo jih nadgradili še z literaturnimi podatki in uporabili pri pripravi projekta za naslednje študijsko leto. V projektu je v zadnjih treh letih sodelovalo več kot 80 študentov Fakultete za uporabne družbene študije (FUDŠ), vpisanih v dodiplomski študijski program Medijska produkcija. V letu 2024 jih je anketo izpolnilo 26, rezultate iz preteklih let pa smo uporabili pri pripravi programa in načrtovanju raziskave v letu 2024. Raziskava je potekala v treh zaporednih študijskih letih (2021–2024) v okviru predmeta Vodenje in organiziranje medijske produkcije. Študenti so bili v starostnem razponu od 20 do 29 let, vključeni pa so bili v različne oblike študija in dela (redni, izredni študij, praksa, projekti, študentsko delo).

Uporabljene so bile naslednje metode zbiranja podatkov:

- strukturirana spletna anketa, ki je vsebovala skupaj 24 vprašanj z Likertovo lestvico in odprtimi in zaprtimi vprašanji, razdeljenimi v tematske sklope: organizacija časa, stres, zadovoljstvo, uporaba UI in digitalnih orodij;
- samorefleksijski dnevniki, ki so jih študenti izpolnjevali v sklopu projektne naloge;
- skupinske diskusije in evalvacijska poročila, kjer so študenti delili izkušnje pri uporabi tehnik (Time Blocking, Pomodoro, ChatGPT itd.);
- uporaba orodij UI (ChatGPT) za samoevalvacijo, planiranje in iskanje rešitev – vključena kot del raziskovalnega okolja;
- spremljanje uporabe UI (ChatGPT) pri osebni planiranju in generiranju urnikov kot del praktičnega eksperimenta.

Za analizo podatkov smo uporabili kombinacijo:

- tematske analize (pri kvalitativnih zapisih in diskusijah),
- pogovorov s študenti,
- deskriptivne statistike (pri anketnih odgovorih),
- primerjalne analize pred in po izvedbi projekta, kjer je bilo mogoče izmeriti vpliv določenih tehnik (npr. Pomodoro, Time Blocking, uporaba ChatGPT).

Umetna inteligenca je bila vključena v vse faze raziskave – kot orodje za pomoč študentom pri organizaciji nalog (ChatGPT kot osebni pomočnik), kot pripomoček za analizo vsebin (ustvarjanje povzetkov refleksij in klasifikacija težav) in kot del raziskovalnega okolja, kjer so študenti raziskovali uporabnost različnih digitalnih orodij in strategij.

Vsebinska veljavnost je bila zagotovljena z oblikovanjem vprašanj na osnovi relevantne literature in sodelovanjem dveh predavateljev pri validaciji vprašalnika.

Zunanja veljavnost je omejena, saj gre za specifičen vzorec študentov ene fakultete – a rezultati so uporabni za primerljive študijske programe v kreativnih industrijah.

Umetna inteligenca (ChatGPT) je bila uporabljena tudi za preverjanje ujemanja tematskih analiz z ročno kodiranimi podatki, s čimer smo dodatno povečali objektivnost interpretacije.

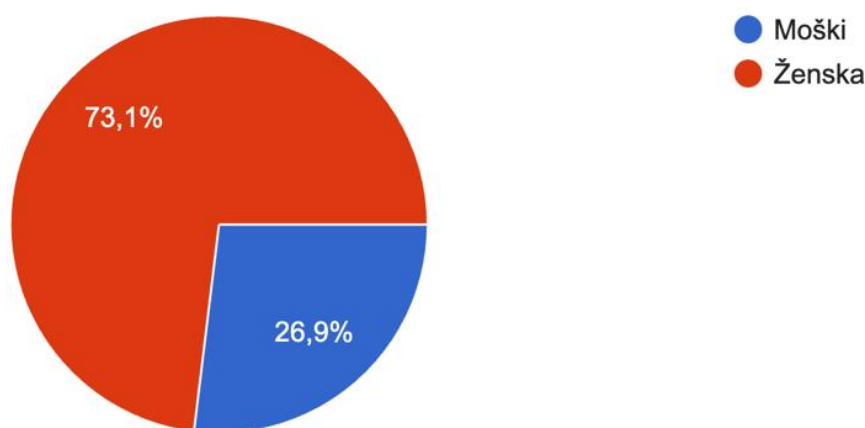
Vsi sodelujoči študenti so bili seznanjeni z namenom raziskave in uporabo podatkov ter so prostovoljno privolili v sodelovanje. Podatki so bili analizirani anonimno, brez identifikacijskih oznak. Uporaba umetne inteligence je bila nadzorovana in podprta z ustreznim opozorilom glede kritične presoje rezultatov UI. Raziskava je bila izvedena skladno z etičnimi smernicami FUDŠ in načeli varstva osebnih podatkov (GDPR).

4 Rezultati

4.1 Razporeditev anketirancev po spolu

Anketo smo opravili med 26 študentkami in študenti iz leta 2024, od tega je 16 študentk in 10 študentov. Rezultati so prikazani na sliki 2.

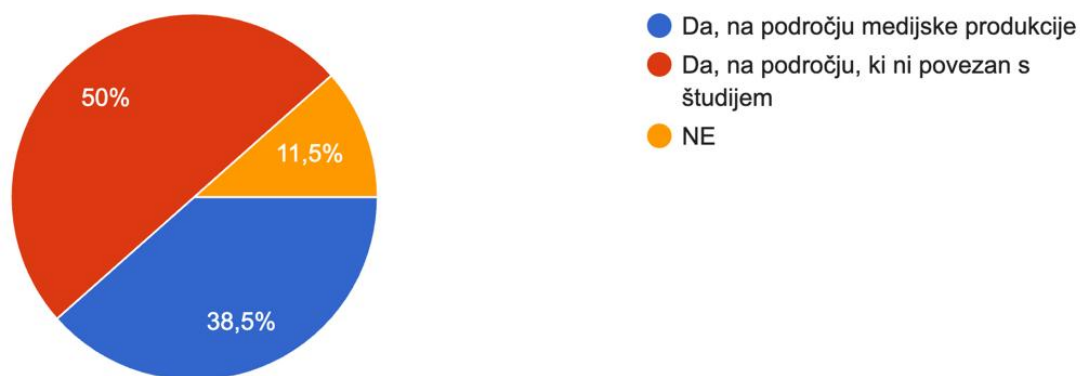
Slika 2
Spol anketirancev



4.2 Delo študentov ob študiju

Kar 88,5 % študentov/šudentk poleg študija tudi dela, od tega 26,9 % na področju medijske produkcije in kar 50 % na področju, ki ni povezano s študijem. Rezultati so prikazani na sliki 3.

Slika 3
Delo študentov ob študiju

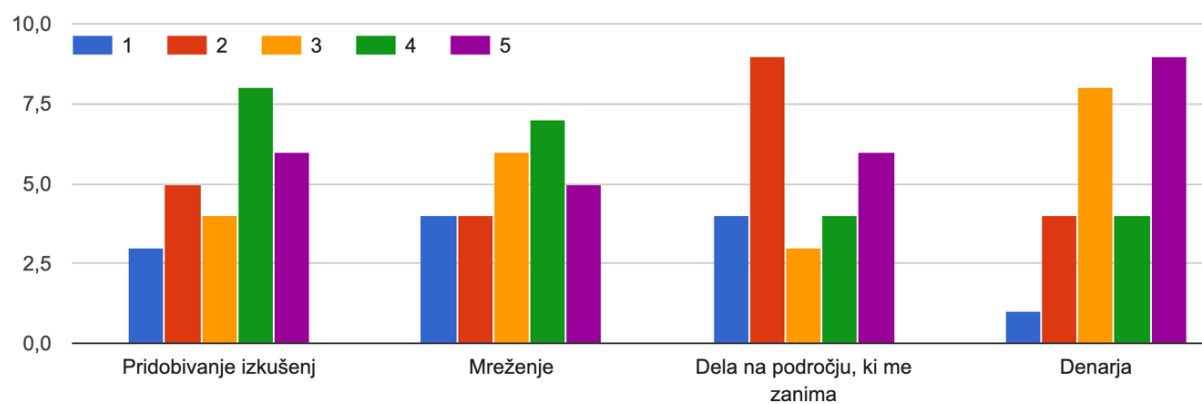


4.3 Najbolj pomembni elementi dela ob študiju

Študentke in študenti kot najbolj pomembno pri delu ob študiju omenjajo pridobivanje izkušenj, mreženje in plačilo. Rezultati so prikazani na sliki 4.

Slika 4
Najpomembnejši elementi ob študiju

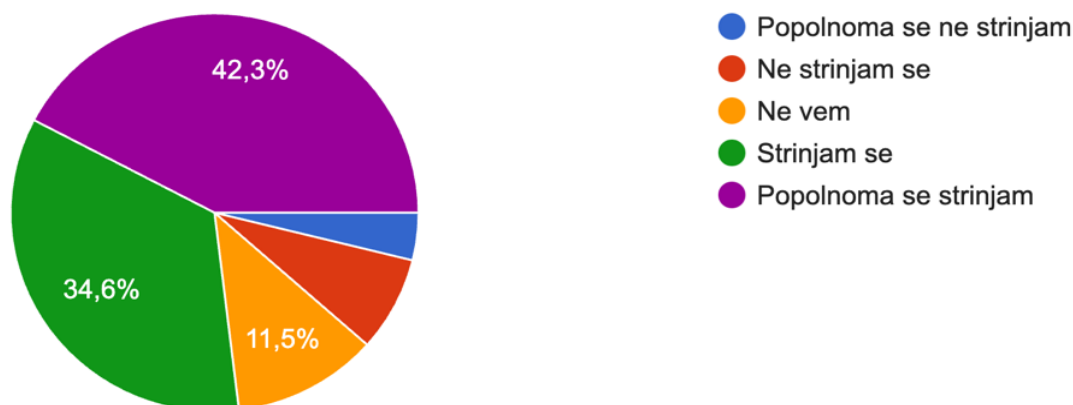
To da poleg študija delam ocenjujem kot pozitivno zaradi: (razvrstite po vrsti od 1 (najbolj pomembno) do 5 najmanj pomembno).



4.4 Stresne situacije ob študiju

Študentke in študenti so odgovarjali na vprašanje. V zadnjem letu sem pogosto doživel(a) stresne situacije. Študenti in študentke so v zadnjem letu doživeli stresne situacije kar v 76,9 %, odgovori pa so prikazani na sliki 5.

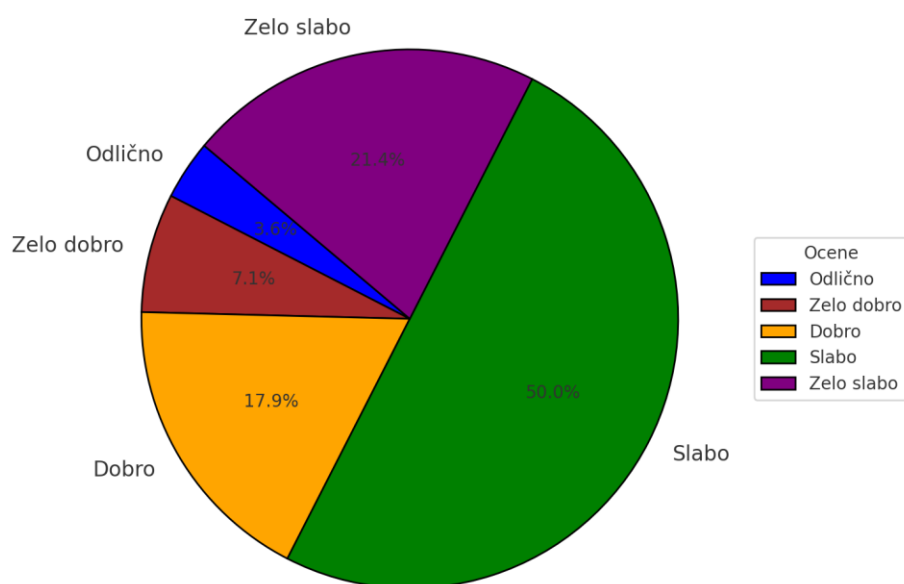
Slika 5
Prikaz strinjanja glede stresnih situacij v zadnjem letu



4.5 Ocena organizacije svojega življenja pred pričetkom projekta

Študenti so ocenili organizacijo svojega življenja pred pričetkom projekta »Izboljšajmo organizacijo svojega življenja«. Rezultati kažejo, da jih je kar 21,4 % organizacijo svojega življenja ocenilo kot zelo slabo, 50 % slabo, 17,9 % dobro, 7,1 % zelo dobro in le 3,6 % kot odlično. Rezultati so prikazani na sliki 6.

Slika 6
Ocena organizacije življenja študentov pred začetkom projekta »Izboljšajmo organizacijo svojega življenja«

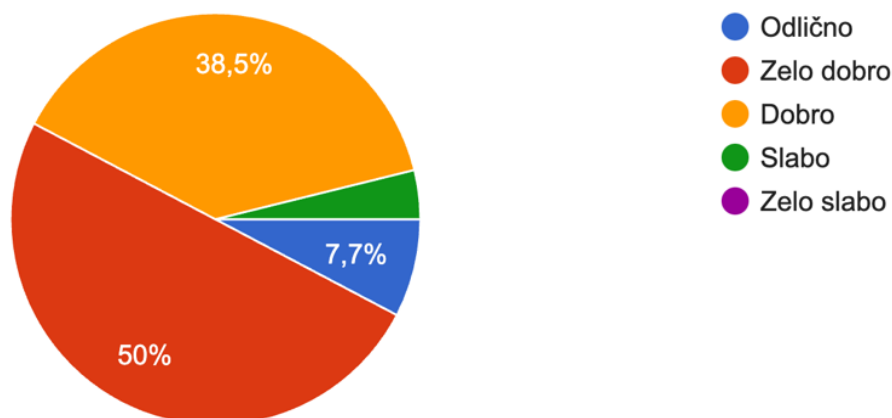


4.6 Ocena organizacije svojega življenja po mesecu in pol poteka projekta

Študenti so organizacijo svojega življenja ocenili mesec in pol po začetku projekta, ko smo tedensko preverjali izpolnjevanje načrtovanih aktivnosti. 7,7 % jih je stanje ocenilo kot odlično, 38,5 % kot dobro in kar 50 % kot zelo dobro. Nihče ni ocenil organizacije svojega življenja kot zelo slabe. Rezultati so prikazani na sliki 7.

Slika 7

Ocena organizacije svojega življenja po mesecu in pol poteka projekta

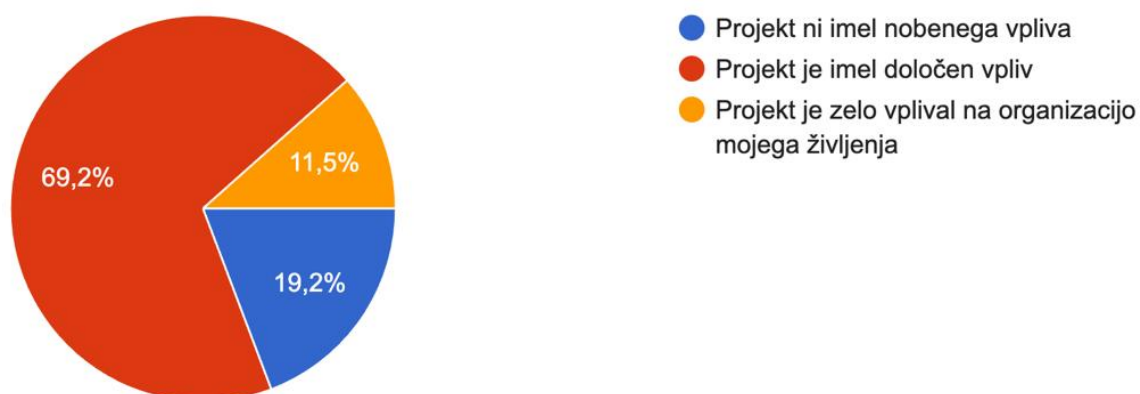


4.7 Ocena organizacije svojega življenja po enem letu poteka projekta

Študentke in študente (prejšnje generacije) smo vprašali o vplivu projekta »Izboljšajmo organizacijo svojega življenja« po enem letu. Na 69,2 % študentov in študentk je imel projekt, ki so ga opravili pred enim letom, določen vpliv, na 11,5 % pa je imel projekt velik vpliv. V obeh primerih gre za pozitiven vpliv. 73,1 % jih je uspelo uresničiti cilje, ki so si jih zadali v projektu pred letom dni. Rezultati so prikazani na sliki 8.

Slika 8

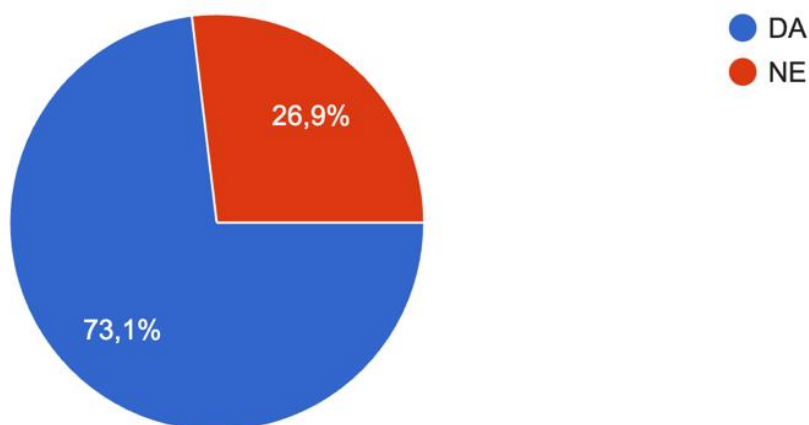
Vpliv projekta na organizacijo življenja študentov



4.8 Izpolnjevanje ciljev

Študentke in študenti so odgovarjali na vprašanje: Ali ste v preteklem letu uspeli izpolniti cilje, ki ste si jih zadali v okviru projekta:« Izboljšajmo organizacijo svojega življenja. 73,1 % so odgovorili, da so izpolnili cilje, 26,9 da niso. Rezultati so prikazani na sliki 9.

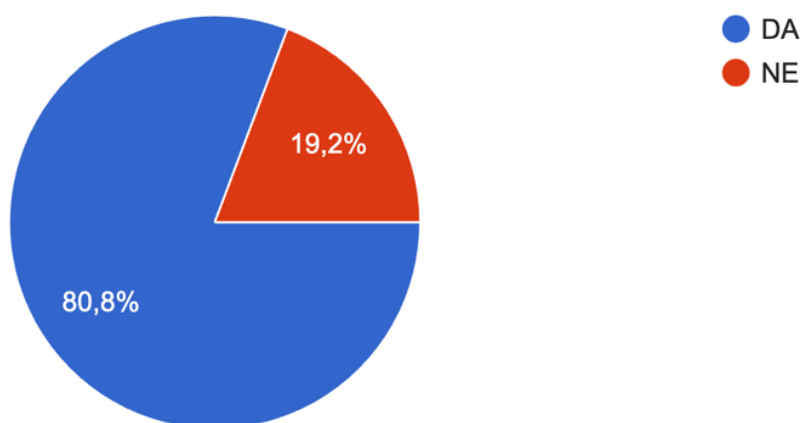
Slika 9
Izpolnitev ciljev v okviru projekta



4.9 Ocena zmanjšanja zamujenih nalog

Študente smo povprašali: Ali ste v preteklem letu zmanjšali število zamujenih nalog in obveznosti zaradi boljše organizacije življenja? Ugotovili smo, da je bilo kar 80,8 % manj zamujenih nalog, 19,2 % pa jih je bilo še vedno opravljeno z zamudo. Rezultati so prikazani na sliki 10.

Slika 10
Zmanjšanje zamujenih nalog



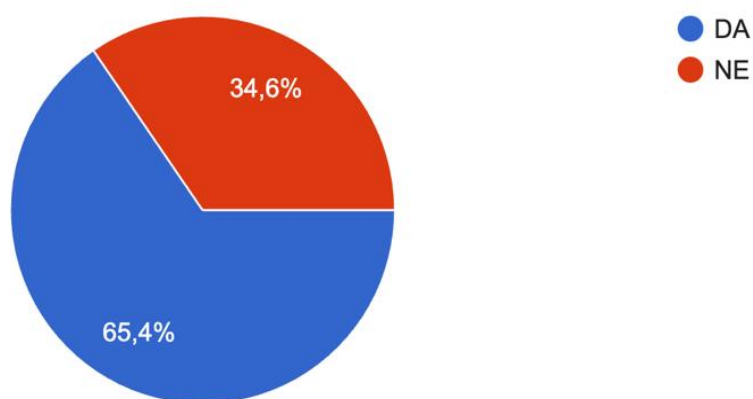
4.10 Povečanje telesnih aktivnosti študentov

Študente smo vprašali: Ali ste v preteklem letu uspeli povečati količino telesnih aktivnosti zaradi boljše organizacije svojega časa. Projekt je pozitivno vplival na 56,4 % študentk in študentov, 34,6 % pa ni uspelo povečati količine telesnih aktivnosti.

Še najmanj je projekt pozitivno vplival na povečanje telesnih aktivnosti, in sicer 65,4 %. Rezultati so prikazani na sliki 11.

Slika 11

Povečanje telesnih aktivnosti študent in študentov

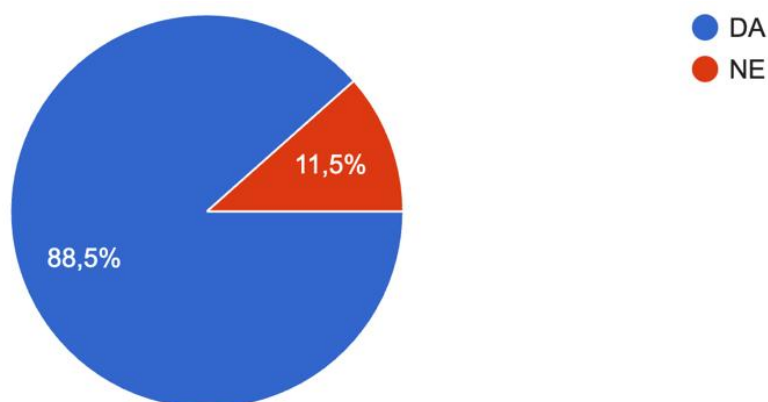


4.11 Uporaba umetne inteligence

Postavili smo vprašanje: Z uporabo umetne inteligence sem si olajšal(a) življenje. Rezultati kažejo, da je kar 88,5 % študentkam in študentom uporaba umetne inteligence olajšala življenje. Rezultati so prikazani na sliki 12.

Slika 12

Olajšanje življenja zaradi uporabe umetne inteligence



4.12 Povzetek ključnih ugotovitev raziskave

V tabeli 1 je prikazan povzetek ključnih ugotovitev.

Tabela 1
Povzetek ključnih ugotovitev

Kazalnik	Pred projektom	Po uporabi tehnik/UI	Sprememba (%)
Zadovoljstvo z organizacijo časa	2,3 / 5	3,7 / 5	+60,9 %
Povprečna raven stresa	4,1 / 5	3,2 / 5	–21,9 %
Dokončane naloge na teden (ocena)	2,8 / 5	4,0 / 5	+42,9 %
Uporabnost UI pri študiju (ocena)	–	4,3 / 5	–

5 Razprava

Če podatke raziskave ocenimo po metodi SWOT, dobimo naslednje rezultate.

V razpravi primerjamo rezultate naših raziskav z rezultati, ki jih je dala raziskava, ki je bila izvedena leta 2024, FES Youth Studies (Lavrič, 2024). Rezultate omenjene raziskave smo strnili v tabelo 2 po analizi SWOT.

Tabela 2
Organizacija življenja mladih v Sloveniji (študij, delo, prosti čas) po raziskavi FES Youth Studies, 2024

Prednosti	Slabosti
Visoka vrednota izobrazbe pri mladih.	Pogosta preobremenjenost (študij + delo).
Dobra splošna informiranost in digitalna pismenost.	Nestabilne oblike zaposlitve (prekarno delo).
Družbena povezanost in solidarnost.	Slabo usklajevanje prostega časa in obveznosti.
Pripravljenost za samostojno življenje.	Pomanjkanje stanovanj za mlade.
Določena fleksibilnost študijskih programov.	Pomanjkanje sistemske podpore za mentalno zdravje.
Priložnosti	Grožnje – nevarnosti
Uvedba celostnih programov za upravljanje časa in stresa.	Dolgotrajna negotovost glede zaposlitve in prihodnosti.
Digitalna orodja za organizacijo življenja.	Zmanjšanje motivacije in izgorelost.
Povezovanje študija z mentorstvom in prakso.	Emigracija mladih zaradi boljših pogojev drugje.
Podpora skupnostnim oblikam bivanja (co-living).	Povečevanje razkoraka med ambicijami in realnostjo.

Rezultati raziskave potrjujejo osnovno izhodišče, da je učinkovitost upravljanja časa neposredno povezana s študijsko uspešnostjo, psihološkim blagostanjem ter ravnotežjem med študijem, delom in prostim časom. Ugotovitve se skladajo s številnimi predhodnimi raziskavami (npr. Gallardo et al., 2020; Curran et.al., 2019), ki opozarjajo, da slaba organizacija časa in notranje pritiske k uspehu spremljajo povečani ravni stresa in tveganje za izgorelost.

Pedagoško delo mora odgovarjati na spremenjene potrebe študentske populacije, ki ni več homogena in pogosto deluje na presečišču več zahtev: akademskih, profesionalnih in osebnih. Rezultati kažejo, da je projekt »Izboljšanje organizacije svojega življenja« učinkovit pedagoški odgovor na te izzive, saj s svojo strukturiranostjo in uporabo sodobnih pristopov (npr. projektno delo, digitalna orodja, umetna inteligenca) omogoča študentom razvijanje samoregulacijskih strategij in praktičnih veščin. Poudarek na aktivni participaciji študentov, tedenskem spremljanju napredka in individualiziranem delu predstavlja primer dobre pedagoške prakse.

Ob tem pa rezultati opozarjajo na kompleksno dilemo: večja aktivacija študentov v realnem okolju (tudi z delom med študijem) krepi kompetence in samozavest, a obenem pomeni dodatno obremenitev. Še posebej zaskrbljujoče je poročanje o pomanjkanju prostega časa in visoki izpostavljenosti stresu (poglavji 4.4 in 4.5), kar je v skladu z ugotovitvami Erjavčeve (2020) in Lavriča (2024). Pedagoški načrtovalci se morajo zavedati, da vsak dodan element praktičnega učenja zahteva sorazmerno prilagoditev obsega drugih študijskih obveznosti, če želimo preprečiti negativne učinke preobremenjenosti.

Podatki iz naše raziskave kažejo izrazito izboljšanje samoocene študentov glede organizacije življenja po začetku sodelovanja v projektu (poglavje 4.6), kar potrjuje smiselnost kontinuirane podpore in postopnega uvajanja sprememb. Vendar pa je treba opozoriti, da samovrednotenje ne pomeni nujno trajne spremembe navad, kar odpira vprašanje dolgoročnih učinkov. V tem kontekstu so pomembne ugotovitve Rehmana et al. (2024), ki poudarjajo, da je projektno učenje učinkovitejše od tradicionalnega le ob dosledni zasnovi, spremljanju in evalvaciji.

Tudi rezultati, povezani z uporabo umetne inteligence, ponujajo dvojno sliko. Po eni strani študenti poročajo o pomembni podpori, ki jo AI nudi pri organizaciji informacij, pisnem izražanju in razumevanju snovi (Ravšelj et al., 2025). Po drugi strani pa obstaja nevarnost pasivizacije in zmanjšanja kognitivne angažiranosti, če uporaba umetne inteligence ni ustrezno pedagoško usmerjena (Ward et al., 2024). Prevelika odvisnost od digitalnih pomočnikov lahko zmanjša razvoj samostojnega razmišljanja (Ward et al.,

2024). Študenti morajo ostati aktivni načrtovalci svojega časa, UI pa naj služi kot podpora, ne kot nadomestek.

Prav zato je pomembno, da pedagoški delavci razvijajo kritično pismenost in usposobljenost študentov za etično in odgovorno rabo digitalnih orodij, kot opozarjata tudi Žerovnik in Zapušek (Žerovnik et al., 2024).

Kljub izrazitim pozitivnim učinkom projekta ostajajo številna odprta vprašanja. Ena ključnih omejitev je dejstvo, da mnogi študenti kljub izboljšani organizaciji časa ne uspejo povečati telesne aktivnosti (poglavje 4.9), kar kaže na potrebo po bolj celostnem pristopu, ki vključuje tudi vidike telesnega in čustvenega zdravja.

Poleg tega se odpira vprašanje dolgoročne trajnosti pridobljenih veščin. V kolikšni meri študenti prenesejo naučeno v obdobje po zaključku študija? Kako zagotoviti, da digitalna orodja ne ostanejo le tehnična pomoč, temveč dejansko prispevajo k samostojnosti in refleksiji? Ti izzivi zahtevajo nadaljnje raziskave in razvoj pedagoških strategij, ki bodo upoštevale hitro spreminjajoče se tehnološko in družbeno okolje.

Potrditev in utemeljitev hipotez

V okviru raziskave smo empirično potrdili obe izhodiščni hipotezi, ki sta bili oblikovani na osnovi predhodnih spremljanj, analize virov in opažanj pri uvajanju projekta *»Izboljšanje organizacije svojega življenja«*.

Hipoteza 1: Največja težava pri kakovostni organizaciji življenja nastaja pri usklajevanju obveznosti zaradi prevelikega števila pogosto nepredvidljivih nalog in posledično pomanjkanja časa za normalno izvedbo dejavnosti in prosti čas.

Ta hipoteza je potrjena na podlagi več podatkov: kar 88,5 % študentov poleg študija tudi dela, od tega polovica na področjih, nepovezanih z njihovo študijsko smerjo (glej poglavje 4.2). Ta delovna obremenitev, skupaj z zahtevami študijskega programa, povzroča izrazit časovni pritisk, kar se kaže v dejstvu, da je 76,9 % študentov poročalo o doživljanju stresnih situacij v preteklem letu (poglavje 4.4), kar je skladno z ugotovitvami (Gallardo et al. 2020), ki so ugotovili povezavo med slabim upravljanjem časa in večjo izpostavljenostjo stresu.

Ugotovitve kažejo, da študenti pogosto niso imeli razvitega sistematičnega pristopa k razporejanju nalog, kar potrjuje tudi začetna samoocena organizacije življenja pred začetkom projekta, ko je kar 71,4 % anketirancev ocenilo svojo organizacijo kot slabo ali zelo slabo (poglavje 4.5). Te ugotovitve potrjujejo, da je ključna težava pri organizaciji

življenja študentov v neusklajenosti številnih obveznosti, pogosto nepredvidljive narave, kar neposredno vpliva na kakovost življenja in prosti čas.

Hipoteza 2: Uporaba umetne inteligence pozitivno vpliva na organizacijo življenja študentov medijske produkcije, saj omogoča boljše upravljanje časa, večjo produktivnost in hitrejše reševanje nalog.

Tudi druga hipoteza je bila empirično potrjena. Rezultati raziskave kažejo, da je 88,5 % študentov zaznalo pozitivne učinke uporabe umetne inteligence, zlasti pri poenostavitvi nalog, povzemanjih vsebin ter generiranju idej (poglavje 4.10). Poleg kvantitativnih podatkov raziskave to potrjujejo tudi primerjalne študije (npr. Ravšelj et al., 2025), ki poudarjajo, da je ChatGPT med najbolj uporabljenimi orodji pri študentih globalno, predvsem pri organizaciji informacij, pisanju in raziskovanju.

Ugotovitve torej podpirajo stališče, da umetna inteligenca ni zgolj tehnološki pripomoček, temveč lahko – ob ustrezni uporabi – pomembno prispeva k razbremenitvi in izboljšanju kakovosti študentskega življenja. Poudariti pa je treba tudi potrebo po vzpostavitvi etičnih smernic in digitalne pismenosti, da se preprečijo negativni učinki neprimerne uporabe.

V povezavi z obema hipotezama in celotno raziskavo je mogoče zaključiti, da strukturiran pedagoški projekt, ki združuje refleksijo, aktivno načrtovanje, tehnološko podporo in osebno prilagajanje, predstavlja učinkovit model za podporo študentom pri obvladovanju kompleksnega vsakdana. Potrjeni hipotezi ne le osvetlujeta ključne izzive študentske populacije, temveč tudi utemeljujeta konkretne pedagoške rešitve, ki bi jih bilo smiselno prenesti na širši sistemski nivo.

6 Zaključek

Izvedena raziskava prikazuje, da so celostni programi, ki študentom nudijo strukturirano podporo pri organizaciji življenja, bistveno prispevali k izboljšanju njihovega subjektivnega počutja, učinkovitosti in akademske uspešnosti. Projekt »Izboljšanje organizacije svojega življenja« je s sistematično uporabo sodobnih tehnik, digitalnih orodij in umetne inteligence ponudil učinkovito rešitev za pereče izzive, s katerimi se danes sooča večina študentov: pomanjkanje časa, razpršenost obveznosti, stres in nizka motivacija.

Poudariti velja, da raziskava ni le potrdila obeh začetnih hipotez, temveč je razkrila tudi večplastno naravo težav, povezanih z upravljanjem časa. Največje težave izvirajo iz neusklajenosti študijskih, poklicnih in osebnih obveznosti, pogosto zaradi njihove

nepredvidljivosti in občasne nepovezanosti s študijskim programom. Hkrati pa se je kot pomemben dejavnik izboljšanja izkazala premišljena, smiselna in etična vključitev umetne inteligence v študijski proces, kar je potrjeno tako v naših podatkih kot v sodobni literaturi (Ravšelj et al., 2025; Ward et al., 2024).

Kljub tem spodbudnim ugotovitvam pa raziskava opozarja tudi na potencialna tveganja. Uporaba umetne inteligence prinaša tveganje prekomerne odvisnosti, zmanjšanja samostojnega razmišljanja in površinske obravnave vsebin. Prav tako je preplet študija in dela, čeprav pogosto nujen iz ekonomskih razlogov, lahko vir dodatne preobremenjenosti in izgube prostega časa. Prihodnji pedagoški in razvojni ukrepi bodo morali zato temeljiti na uravnoteženju med spodbujanjem kompetenc in zaščito psihofizičnega zdravja študentov. Pri uvajanju umetne inteligence v program smo upoštevali naše poznavanje stanja (Zakrajšek, 2025. *Etična uporaba umetne inteligence*).

Projektni pristop, kot smo ga razvili in preverili, se izkazuje kot učinkovit model, ki ga je smiselno razširiti tudi v druge visokošolske ustanove. Priporočamo njegovo širšo sistematično implementacijo, zlasti v programih, kjer je prisoten izrazit preplet teorije in prakse. Raziskava ima pomemben aplikativni potencial in bi lahko služila kot osnova za državno raven evalvacije in razvoja programa podpore za organizacijo študentskega življenja.

Takšna raziskava bi omogočila:

- identifikacijo sistemskih pomanjkljivosti v organizaciji študija na nacionalni ravni,
- razvoj standardiziranih, a prilagodljivih pedagoških modelov za podporo študentom,
- oblikovanje smernic za etično in učinkovito uporabo umetne inteligence v visokošolskem prostoru,
- ter dolgoročno spremljanje vpliva tovrstnih intervencij na zdravje, uspešnost in zaposljivost študentov.

Družbeni pomen raziskave

Učinkovitejše upravljanje časa in boljša organizacija življenja posameznikov nista zgolj osebna pridobitev, temveč prispevata k večji stabilnosti in uspešnosti celotnega izobraževalnega sistema. Zmanjšanje izgorevanja, višja motivacija in razvoj samoregulacijskih kompetenc vplivajo na zmanjševanje študijskega osipa, višjo zaposljivost diplomantov ter večjo pripravljenost mladih na vstop na trg dela in odgovorno sodelovanje v družbi.

V času tehnoloških sprememb, kompleksnih družbenih okoliščin in vse večjih pritiskov na mlade generacije je tovrstna raziskava dragocen prispevek k oblikovanju odpornejšega, pravičnejšega in učinkovitejšega visokošolskega sistema. Z nadaljnjim spremljanjem in nadgradnjo pristopov, kot je »Izboljšanje organizacije svojega življenja«, lahko oblikujemo modele pedagoškega dela, ki ne sledijo zgolj trenutnim trendom, temveč aktivno sooblikujejo prihodnost izobraževanja.

Raziskava potrjuje, da so programi, ki študentom nudijo sistematično podporo pri organizaciji življenja, izredno učinkoviti. Uporaba projektnega dela, digitalnih orodij in umetne inteligence se kaže kot pot k večji učinkovitosti, nižji ravni stresa in boljšemu subjektivnemu počutju. Vendar pa mora biti pedagoško delo pri tem vselej usmerjeno, kritično in dolgoročno naravnano, da ne zapade v površinsko tehnološko navdušenje brez ustrezne vsebinske globine.

Reference

1. Curran, T. & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410–429. <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/bul-bul0000138.pdf>
2. Dakshinkar, M. & Nimsarkar, N. (2023). Time management techniques and strategies for improving personal productivity and work-life balance. *JETIR*, 10(5). <https://www.jetir.org/papers/JETIR2305C29.pdf>
3. Erjavec, D. (2020). *Prisotnost stresa in izgorelosti med študenti* [Magistrsko delo, Univerza v Ljubljani]. <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?lang=slv&id=114073>
4. Florkin, J. 10 vidikov Eisenhowerjeve matrike: orodje za učinkovito upravljanje časa. <https://julienflorkin.com/sl/Osebna-izbolj%C5%A1ava/upravljanje-s-%C4%8Dasom/eisenhowerjeva-matrika/>
5. Hao, Y. (2024). Enhancing creative cognition through project-based learning: An in-depth scholarly exploration. *Heliyon*, 10, članek e27706. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38533042/>
6. Lavrič, M. (2024). *What Young People Want and Need: Values, Fears and the General Situation of Slovenian Youth*. Youth study southeast Europe 2018/201. <https://www.mreza-mama.si/wp-content/uploads/2024/07/Values-fears-and-the-general-situation-of-Slovenian-Youth.pdf>
7. Gallardo Lolandes, Y., Alcas-Zapata N., Flores, J. E. & Ocaña-Fernández, Y. (2020). Time Management and Academic Stress in Lima University Students. *International*

- Journal of Higher Education* 9(9), 19368–19368.
https://www.researchgate.net/publication/346099159_Time_Management_and_Academic_Stress_in_Lima_University_Students
8. McGrath, C., Farazouli, A., & Cerratto-Pargman, T. (2024, 24. avgust). Generative AI chatbots in higher education: a review of an emerging research area. *Springer Nature Link*. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10734-024-01288-w>
 9. Navodila za paciente. (2025, 15. april). https://www.zdstudenti.si/tvoje-zdravje/kaj-te-stresa/?utm_source=chatgpt.com
 10. Rehman, N., Huang, X. H., Andleeb, I., Batool, S., Mahmood, A. (2024). Assessing the Effectiveness of Project-Based Learning: A Comprehensive Meta-Analysis of Student Achievement between 2010 and 2023. *CMU Journal of Social Sciences and Humanities* 11(2). <http://dx.doi.org/10.12982/CMUJASR.2024.015>
 11. Seavers, L. (2021). *Time-Blocking: Your Method to Supercharge Productivity & Reach Your Goals*. Independently Published.
 12. Ravšelj, D., Keržič, D., Tomaževič, N., Umek, L., Brezovar, N. et al. (2025). Higher education students' perceptions of ChatGPT: A global study of early reactions. *PLoS ONE*, 20(1), članek e0315011.
https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371%2Fjournal.pone.0315011&utm_source=chatgpt.com
 13. Douwes, R., Metselaar, J., Pijnenborg, G. H. M., Boonstra, N. (2023). Well-being of students in higher education: The importance of a student perspective. *Cogent Education*, 10(1).
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/2331186X.2023.2190697>
 14. Teuber, M., Leyhr, D., Sudeck, G. (2024). Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: a longitudinal study on daily level. *BMC Public Health*, 24(598).
https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-024-18082-z?utm_source=chatgpt.com
 15. Time Blocking Method. (2025). <https://checklist.com/tips/time-blocking-method>
 16. Vieriu, A. M. & Petrea, G. (2025). The Impact of Artificial Intelligence (AI) on Students' Academic Development. *Education Sciences* 2025, 15(3), 343.
<https://www.mdpi.com/2227-7102/15/3/343>
 17. Ward, B., Bhati, D., Neha, F., Guercio, A. (2024). *Analyzing the Impact of AI Tools on Student Study Habits and Academic Performance*. <https://arxiv.org/abs/2412.02166>
 18. Yang, W., Lee H., Wu, R., Zhang, R., Pan, Y. (2023). Using an Artificial-Intelligence-Generated Program for Positive Efficiency in Filmmaking Education: Insights from Experts and Students. *Electronics* 2023, 12(23), 4813. <https://www.mdpi.com/2079-9292/12/23/4813>

19. Začasno in občasno delo dijakov in študentov. (2025, 7. februar).
[https://www.gov.si teme/zacasno-in-obcasno-delo-dijakov-in-studentov/
?utm_source=chatgpt.com](https://www.gov.si teme/zacasno-in-obcasno-delo-dijakov-in-studentov/?utm_source=chatgpt.com)
20. Zakrajšek, S. (2025). Kako si mladi predstavljajo ravnovesje? Jim uspeva? *HRM* april/maj 2025, str. 57–59 .
21. Zakrajšek, S. (2025). *Etična uporaba umetne inteligence (ChatGPT) v izobraževanju : priročnik za učitelje in študente medijskih študij*. IAM visoka šola za multimedije: FUDŠ
22. Zakrajšek, S., Zakrajšek, N., Zakrajšek, M. (2024). Development of an education model for producers and project managers in multimedia production. V: VREČKO, Igor (ur.), GAJŠEK, Brigita (ur.). *The future of project management : adapting to modern needs*. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing, str. 235-275. ISBN 978-1-5275-5373-6, ISBN 1-5275-5373-6.
23. Žerovnik, A., & Zapušek, M. (2024). *Uporaba generativne umetne inteligence v izobraževanju*. Založba PEF UL. [https://zalozba.pef.uni-lj.si/index.php/zalozba/catalog/
view/226/508/603-1](https://zalozba.pef.uni-lj.si/index.php/zalozba/catalog/view/226/508/603-1)

Srečko Zakrajšek je doktor kemijskih znanosti in doktor organizacije in managementa kadrovskih in izobraževalnih sistemov. Docent na FUDŠ Ljubljana in dekan ter predavatelj na IAM Visoka šola za multimedije, Ljubljana.

V bibliografski bazi COBISS ima vpisanih več kot 970 enot, od tega več kot 300 znanstvenih in strokovnih del s področja kemije, izobraževanja, multimedijev, umetne inteligence, projektne dela in organizacije, ter je vodilni slovenski avtor na področju multimedijske produkcije.

Na Filozofski fakulteti v Ljubljani je pridobil andragoško-pedagoško izobrazbo in je kot srednješolski učitelj dosegel naziv svetnika in na visoki šoli docenta.

Na podlagi dolgoletnega dela na področju projektne dela je pridobil mednarodni certifikat organizacije IPMA (International project management association) Certificirani projektni manager – senior.

Abstract: **Improving the Organisation of Student Life**

Research Questions (RQs): 1. What are the key challenges that media production students face in balancing study, work, and personal commitments? 2. What is the overall impact of the use of artificial intelligence (in all segments of activity – school, work, leisure) on the organisation of the lives of media production students?

Purpose: The purpose of the research is to analyse the organisation of students' lives and propose strategies and tools to reduce negative stress and improve the balance between studies, work, and free time.

Method: The research is based on monitoring the preparation and implementation of the project "Improving the organisation of your life", which was carried out over three years by more than 80 FUDŠ students in the course Management and Organisation of Media Production. We used the methods of survey, project analysis and discussions. Artificial intelligence (ChatGPT) is involved in all phases of the research and project.

Results: Most students (over 70 %) are not satisfied with the organisation of their lives before the start of the project and 70 % of them report stress. The situation has improved greatly with the project "Improving the organisation of your life". Basic theoretical insights, techniques such as Time Blocking and Pomodoro, the Eisenhower Matrix method, the use of digital tools (Trello, Notion, Google Calendar) and especially ChatGPT improved productivity and reduced the feeling of being overwhelmed. The results show the positive impact of physical exercise and relaxation techniques on managing stress.

Organization: The research offers practical solutions, such as the integration of time management techniques and digital tools that can improve the study programme and the performance of students and the organisations in which they participate. Artificial intelligence programmes offer important opportunities, but we must take care to ensure that rationalisation studies are not engaged in at the expense of the quality of education and student competencies.

Society: A better organised student life can contribute to greater satisfaction, motivation, better health, and productivity in studies and work, which has a positive effect on society, higher GDP, and lower costs due to reduced absence from work, illness, etc.

Originality: The research combines existing theoretical approaches with innovative solutions, such as digital tools for task organisation and AI, and emphasises the importance of long-term implementation of techniques.

Limitations / further research: The small sample size and subjectivity of the results represent limitations. Further research with a larger sample and long-term follow-up is suggested.

Keywords: time management, student life, negative stress, balance, artificial intelligence, project work.

Copyright (c) Srečo ZAKRAJŠEK



Creative Commons License

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.