

# VLOGA DIGITALNE INTELIGENCE V USPEŠNOSTI RAZPOREJANJA ZASEBNEGA IN DELOVNEGA ČASA - PREGLED LITERATURE

JANJA LAVRAČ, JASMINA ŽNIDARŠIČ,

MIRJANA KLJAJIČ BORŠTNAR

Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede, Kranj, Slovenija  
janja.celcer@student.um.si, jasmina.znidarsic@um.si, mirjana.kljajic@um.si

Tehnologija je praktično del našega vsakdana, tako doma, kot v službi. Uspešno vključevanje v delovno in družbeno okolje posameznika je odvisno tudi od veščin uporabe sodobnih digitalnih tehnologij. Po eni strani digitalne tehnologije omogočajo bolj učinkovito delo in izrabo časa, po drugi strani pa neprestana dosegljivost od koderkoli lahko vpliva na nezmožnost razporejanja zasebnega in delovnega časa. Za obvladovanje izzivov, ki jih prinaša življenje v vse bolj digitalnem svetu pa niso dovolj le digitalne kompetence, pač pa skupek družbenih, čustvenih in kognitivnih sposobnosti. V prispevku bomo pripravili sistematični pregled raziskav na področju vpliva digitalne tehnologije na razporejanje zasebnega in delovnega časa. V ta namen bomo pregledali bibliografske podatkovne baze Web of Science, Scopus in ProQuest dissertation in thesys po izbranih ključnih besedah. Cilj prispevka je opredeliti raziskovalno vrzel ter pripraviti nadaljnji načrt raziskave.

## Ključne besede:

upravljanje s časom, usklajevanje zasebnega in delovnega življenja, digitalna tehnologija, digitalna kompetenca, digitalna inteligenca

# THE ROLE OF DIGITAL INTELLIGENCE IN THE EFFECTIVENESS OF SCHEDULING PRIVATE AND WORK TIME - LITERATURE REVIEW

JANJA LAVRAČ, JASMINA ŽNIDARŠIČ,  
MIRJANA KLJAJIĆ BORŠTNAR

University of Maribor, Faculty of Organizational Sciences, Kranj, Slovenia  
janja.celcer@student.um.si, jasmina.znidarsic@um.si, mirjana.kljajic@um.si

Technology is practically a part of our everyday life, both at home and at work. Successful integration into an individual's work and social environment also depends on the skills of using modern digital technologies. On one hand, digital technologies enable more efficient work and time utilization, while on the other hand, constant accessibility from anywhere can affect the inability to manage private and work time. To cope with the challenges of living in an increasingly digital world, digital competencies alone are not enough; a combination of social, emotional, and cognitive abilities is required. In this contribution, we will provide a systematic review of research on the impact of digital technology on the scheduling of private and work time. For this purpose, we will examine the bibliographic databases of Web of Science, Scopus, and ProQuest dissertations and theses using selected keywords. The aim of the contribution is to identify research gaps and prepare a further research plan.

**Keywords:**

time  
management,  
work-life  
balance,  
digital  
technology,  
digital  
competence,  
digital  
intelligence

## **1 Uvod**

Digitalna doba, imenovana tudi digitalna revolucija (Kowalski, 2015) in četrta industrijska revolucija (Schwab, 2016), je čas obširne uporabe digitalnih tehnologij pri različnih človeških dejavnostih (Novak, 2019), kjer je zaskrbljujoč predvsem eksponentno hiter razvoj (Schwab, 2016 in Kowalski, 2015).

V Sloveniji prebivalci internet v 80% uporabljajo za pregled e-pošte, 75% za iskanje informacij, 70% za branje spletnih novic, 64% za neposredno sporočanje, 63% za spletna družbena omrežja, 57% za e-bančništvo, 56% za telefoniranje, 31% za dostop do lastne zdravstvene dokumentacije, 28% za objavljanje lastnega mnenja o družbenih ali političnih temah, z 18% prodajo obloga oz. nudenje storitev, z 11% učenje na daljavo, z 11% iskanje službe in 7% za sodelovanje v posvetovanjih ali glasovanjih o družbenih ali političnih temah (SURS, 2022). Literatura razkriva kompleksnost in multidimezionalnost pojma digitalne kompetence (Roll & Ifenthaler, 2021). Kot najpogosteje uporabljan okvir za opisovanje digitalnih kompetenc se uporablja DigComp (Zhao, Pinto Iorente, & Sánchez Gómez, 2021), katerega sestavlja pet področij. To so informacijska pismenost, komuniciranje in sodelovanje, varnost ter reševanje konfliktov (Carretero, Vuorikari, & Punie, 2017).

Digitalna doba zaposlene manj osredotoča na uravnoteženje zasebnega in delovnega življenja, ter vse bolj na uravnoteženje med tehnologijo in življenjem (Mahajan, 2022). Ker je vpliv tehnologije zelo močan in digitalne inteligence predstavljajo pomembno komponento za delovanje v digitalni dobi, nas zanima, kakšna je vloga digitalne inteligence na upravljanje zasebnega in delovnega časa in na upravljanje časa zasebnega in delovnega življenja.

## **2 Digitalna kompetenca in digitalna inteligenca**

### **2.1 Digitalna kompetenca**

Znanje je v 21. stoletju postalo ključnega pomena. Ljudje morajo pridobiti digitalne kompetence, da lahko vstopijo na trg dela. S tem so si digitalne kompetence pridobile naziv »veščine 21. stoletja«. Vendarle pa izraz veščine 21. stoletja zajemajo veliko več kot le digitalne kompetence, saj niso vezane samo na uporabo in podprtje informacijsko-komunikacijsketehnologije, temveč vključujejo tudi sodelovanje,

komunikacijo, digitalno pismenost, državljanstvo, reševanje problemov, kritično mišljenje, ustvarjalnost in produktivnost (Voogt & Roblin, 2012).

## **2.2 Digitalna inteligenca**

Digitalna inteligenca se nanaša na sposobnost učinkovite rabe informacijske tehnologije, razumevanje digitalnega okolja in sposobnost kritičnega razmišljanja ter reševanja problemov v digitalnem kontekstu. Z razumevanjem digitalnega okolja ljudje lahko bolje komunicirajo in sodelujejo v sodobni informacijski družbi. Razvoj večšin 21. stoletja je ključno za uspešno vključevanje v digitalno dobo (Adams N. B., 2004).

## **3 Upravljanje s časom**

Upravljanje s časom predstavlja načrtno razporejanje razpoložljivega časa v skladu z osebni cilji, življenjskim slogom ter upoštevanjem individualnih preferenc, želj in izzivov. Kriterij učinkovitega upravljanja s časom ne obsega le doseganje postavljenih ciljev, temveč poudarja tudi potrebo po doseganju teh ciljev v najkrajšem možnem času (Karaoglan, 2006 in Eldeleklioglu, 2008). Ključnega pomena je optimalno izkoriščanje razpoložljivega časa, kar zahteva premišljeno načrtovanje (Karaoglan, 2006).

Upravljanje s časom lahko pomaga ljudem, da si čas razdelijo tako, da dosežejo največjo produktivnost in učinkovitost. Za namene upravljanja s časom so kot dober način možna koriščenja raznih večšin. Poleg globokega dela obstajajo razne tehnike, kot je Eisenhowerjeva matrica, Tehnika Pomodoro, Parkinsonov zakon, Metoda »ABCDE«, SMART metoda, Metode časovnega blokiranja in Tehnika Paretove analize (My Hours, 2024).

## **4 Upravljanje časa ter zasebno in delovno življenje**

### **4.1 Uskajevanje zasebnega in delovnega življenja**

Koncept usklajevanja je iskanje ravnovesja med zasebnim in delovnim življenjem ter je sposobnost hkratnega doseganja ciljev in občutka zadovoljstva na vseh področjih življenja (Kirchmeyer, 2000). Pomeni tudi sprejemljivo stopnjo konflikta med delovnimi potrebami in nedelovnimi sferami (Greenblatt, 2002).

### **4.3 Bogatitev dela in družine**

Sinergetski učinki med delom in družinskim življenjem potekajo v obeh smereh. Raziskave kažejo, da lahko spretnosti, učinki in viri iz delovnih izkušenj obogatijo življenje doma, hkrati pa spretnosti, vplivi in povečana učinkovitost doma obogatijo življenje na delovnem mestu (Carlson, Kacmar, Wayne, & Grzywacz, 2006).

### **4.4 Zadovoljstvo z usklajevanjem zasebnega in delovnega življenja**

Zadovoljstvo z usklajenim zasebnim in delovnim življenjem implicitno zajema splošno ujemanje med posameznikovimi željenimi in dejanskimi izkušnjami, ki so vezane na zasebno in delovno življenje (Abendroth & den Dulk, 2011).

## **5 Digitalna kompetenca in inteligenca ter upravljanje zasebnega in delovnega življenja**

Tehnologija nas je naredila tako obsežne, da hitro komuniciramo in pošiljamo sporočila v trenutku, kar ohranja mobilne telefone in druge interaktivne naprave nenehno pri roki. Odstotek odmika od tehnologije je manjši, zmanjšana je družinska komunikacija in vsak je po svoje zaposlen z virtualnim svetom. Socialni mediji so največji dejavnik tehnologije in rabe interneta, ki vzame veliko časa, saj je to navada trenutne generacije (Mahajan, 2022). Nedavna raziskava je pokazala, da digitalna kompetenca ne vpliva na uspešnost storitev, pozitivno pa vpliva na ravnotežje med zasebnim in delovnim življenjem ter stres (Garini, 2023).

### **5.1 Vloga digitalne inteligence pri upravljanju s časom zasebnega in delovnega življenja**

Učinkovita raba digitalnih tehnologij bistveno izboljšuje koordinacijo in izmenjavo znanja med posamezniki, kar posledično prispeva k optimalnemu ravnotežju med delovnim in zasebnim življenjem ter povečuje delovno uspešnost. Nedavna raziskava razkriva, da uporaba digitalnih tehnologij, namenjenih izboljšanju komunikacije in odločanja, ne kaže bistvenega vpliva na ravnotežje med delovnim in zasebnim življenjem ter delovno uspešnost v kontekstu digitalnega dela. To poudarja pomembnost premišljene implementacije digitalnih orodij za doseganje optimalnih rezultatov v delovnem okolju (Duan, Deng, & Wibowo, 2023).

Iluzija o večopravilnosti kot »velesili« digitalne dobe je tesno povezana z motnjami, slabim upravljanjem časa in izgubo produktivnosti. Ena izmed študij je pokazala, da digitalni domorodci nenehno skačejo med različnimi oblikami digitalnih medijev približno enkrat vsako minuto, kar osiromaši njihovo čustveno naložbo v katero koli dejavnost (Conley, 2011). To je klasičen vzrok za slabo upravljanje časa (Ramasubbu, 2016). Priporočano je izogibanje večopravilnosti in motnjam, saj se izgublja fokus. Smiselno je tudi omejiti čas preživet na telefonu, izklopiti telefon ali obvestila med delom, določiti količino časa za preverjanje e-pošte in izbrati manj hrupno delovno mesto. Koristno je tudi izbiranje krajših odmorov, najti zase najbolj produktiven čas, se lotiti razdelitve nalog na manjše dele in realizirati delegiranje nalog drugim (My Hours, 2024).

## **5.2 Vloga digitalne inteligence pri upravljanju zasebnega in delovnega časa**

V sodobnem hitrem poslovnem okolju, kjer je delo obsežno, a čas omejen, postaja ključnega pomena učinkovito upravljanje s časom. Raziskava iz leta 2012 dodatno poudarja, da strategije upravljanja s časom pomembno prispevajo k povečani produktivnosti, še posebej za posameznike, ki se soočajo s kompleksnimi izzivi in večjimi vlogami. Ena od učinkovitih strategij upravljanja s časom vključuje razvrščanje nalog po prioritetah in postavljanje realističnih rokov, kar omogoča osredotočenost na najnujnejše naloge. Kot izhaja iz študije, tak pristop ne le vodi do povečane produktivnosti, temveč tudi prispeva k večjemu zadovoljstvu pri delu. Poleg povečane produktivnosti pa je tudi zmanjšanje stresa tesno povezano z učinkovitim upravljanjem časa (Chase, in drugi, 2012). Študija iz leta 2014, je razkrila, da imajo tisti, ki imajo nadzor nad svojim časom, manjši občutek stresa in tesnobe (Häfner, Stock, & Oberst, 2014). Omenjeni raziskavi podpirata zaključek obsežne raziskave v zadnjih desetletjih - pravilno upravljanje s časom omogoča posameznikom premagovanje občutka preobremenjenosti in zmanjšanje vpliva stresa ter zahtev sodobnega življenja. Poudarjata tudi, da se velik del upravljanja s časom osredotoča na uravnoteženje obveznosti med delom in zunanjim življenjem, kar vključuje vsakodnevno posvečanje časa dejavnostim, ki prinašajo zadovoljstvo, zmanjšujejo stres ter obnavljajo energijo (My Hours, 2024).

Obstajajo možnosti rabe digitalne inteligence za namene lažjega upravljanja časa, kot so raba programske opreme za sledenje časa (My Hours, Timly, Scoro, Harvest, Quick Books Time, Replicon idr.) (Ramasubbu, 2016).

### **5.2.1 Prednosti rabe digitalne inteligence**

Virtualni svetovi ponujajo mladim generacijam svobodo izogibanja dominantnim družbenim strukturam. Kljub temu pa lahko hkrati omejijo njihovo možnost povezovanja s podobno mislečimi posamezniki ter jih usmerjajo v virtualne družbene skupnosti na globalnih spletnih mestih (Stanislav, 2012).

Glede na razvoj digitalne intervencije, lahko v prihodnje pričakujemo več spletnih klinik (Fairburn & Patel, 2017), ki nam bodo prihranile pot, čas in stroške.

Uporaba IKT in predvsem digitalno opolnomočenje ima velike ekonomske učinke, zlasti na zaposlovanje, ki daje prednost tudi vključevanju prikrajšanih skupin na trg dela. Ravno tako pa digitalizacija spodbudi rast produktivnosti in zaposlovanja (Evangelista, Guerrieri, & Meliciani, 2014).

Digitalna inteligenca omogoča delo iz pisarne, od doma oziroma od koderkoli. Omogoča sodelovanje z ljudmi, ki jih še nikoli nismo srečali, s krajev, katerih še nikoli nismo obiskali. Omogočeno je tudi daljinsko upravljanje različnih naprav, notranje temperature, vlažnosti, osvetlitve in celo odpiranje in zapiranje oken. Vdelani računalniški čipi in senzorji omogočajo, da ni več treba ločeno nositi računalnik na sestanke. Računalniški programi in naprave se uporabljajo za opravljanje vedno več nalog z visoko ravno tehničnega znanja in koristmi, ki vključujejo nižje stroške, višjo kakovost, izboljšano varnost in zaščito okolja (Cascio & Montealegre, 2016). S tem se zmanjšuje obremenitev človeka.

Nosljive računalniške naprave, znane pod izrazom »wearables« so udobno nosljive na telesu (Tehrani & Michael, 2014) in samostojno zbirajo podatke iz telesa in okolja in/ali zagotavljajo informacije (Educase, 2013), kar posamezniku prihrani čas pri samoanalizi (npr. napredek pri športnikih) in čas, ki bi ga porabil za pridobivanje informacij.

Tehnologijo že uporabljamo za boljše upravljanje časa. E-pošte se dostavljajo takoj, namesto počasnih pošt, ki so potrebovale dni, komunikacijske naprave imamo vedno pri sebi v žepu, namesto da bi se zanašali na nosilne golobe, telegrafe in stacionarne telefone, ki bi lahko zamujali naša sporočila. Uporabljamo tipki za brisanje na prenosnih računalnikih namesto, da bi ponovno pisali celotne odseke. Siri, Google in vrsta drugih spletnih pomočnikov nam lahko prihranijo obisk knjižnice (Ramasubbu, 2016).

### 5.2.2 Slabosti rabe digitalne inteligence

Prisotnost mobilnih telefonov in drugih naprav lahko zavira intimnost pri interakciji z drugimi iz oči v oči (James, in drugi, 2017). Čeprav so virtualne ekipe preoblikovale predvsem delovne prakse številnih posameznikov in omogočile globalno upravljanje talentov, predstavljajo tudi kompleksne izzive pri upravljanju (Cascio & Shurygailo, 2003 in Golden & Veiga, 2008), kot so organizacija virtualnih ekip (bodisi domačih ali globalnih), vzpostavljanje zaupanja in motivacije med člani ekipe, ki niso prisotni na istem geografskem mestu, obravnava introvertiranih članov v virtualnem okolju, strukturiranje virtualnih sestankov in drugih interakcij, zagotavljanje učinkovite povratne informacije ter upravljanje z jezikovnimi raznolikostmi v ekipi (Cascio, 2011). Izkazalo se je tudi, da virtualno povezovanje, kot je videokonferenca sproža več komunikacijskih težav (Driskell, Radke, & Salas, 2003), ki zmanjšujejo medsebojno poznavanje med člani (Cascio & Montealegre, 2016).

Glede na izsledke raziskav pri starejših odraslih - pogosto pride do odvisnosti od tehnologije, kar pa zmanjša občutek pripadnosti in vključevanja v okolico (Wilson, 2018). Nevarnost tehnologije se pojavi, ko orodje uporabljamo brez potrebnih veščin in zavedanja, in orodje postane gospodar (Ramasubbu, 2016). Študija leta 2005 je pokazala, da so delavci na tehnološkem področju lahko osredotočeni le 11 minut, predno so bili moteni, in ko so bili moteni, so potrebovali 25 minut, da so ponovno pridobili fokus (Thompson, 2005), s tem vedenjem se izgublja čas (Ramasubbu, 2016).



### 5.2.3 Digitalna inteligenca in uspeh v upravljanju zasebnega in delovnega časa

Obstajajo orodja in aplikacije, kot sta Focus in Freedom, ki lahko preverjajo nekoristne dejavnosti in pomagajo pri boljšem upravljanju časa ter osredotočenosti, tako da blokirajo moteča spletna mesta in družbena omrežja ob določenih urah. Osredotočenost pa pomeni tudi organiziranost in jasnost glede tega, kaj je potrebno urediti, čemur zelo koristijo spletni/digitalni koledarji, orodja za ustvarjanje miselnih kart (npr. Mind42), opomniki in aplikacije beležke. Obstajajo tudi orodja, ki lahko združijo različne vidike upravljanja s časom v eno platformo (npr. My Life Organized, Remember The Milk, Wunderlist in Evernote) in orodja, ki spremljajo, koliko časa se porabi za določene dejavnosti ter tako pomagajo optimizirati način dela, da bi bile dosežene največje koristi (npr. Toggi in MyHours) (Ramasubbu, 2016). Raziskave kažejo tudi na to, da naši možgani delujejo v 90-minutnih ciklih počitek-aktivnost (Kleitman, 1987) in da nekateri kritični deli možganov postanejo aktivni med nedelovanjem (Chrstoff, Gordon, Smallwood, Smith, & Schooler, 2009), zato je nujen odmor vsako uro in pol, čemur lahko kot opomnik koristijo digitalna orodja (npr. Dejal TimeOut, Eyeleo in PC Work Break). Množica orodij za upravljanje časa je neuporabna brez temeljne človeške kompetence samodiscipline. Pomanjkanje discipline in predanosti lahko privede do odlašanja in zlorabe iste tehnologije, ki nam lahko pomaga povečati občutek zadovoljstva in dobrega počutja. (Ramasubbu, 2016).

## 6 Diskusija

Čeprav tehnologija omogoča globalno sodelovanje in dostop do informacij, pa lahko hkrati predstavlja izzive pri vzpostavljanju zaupanja, motivacije in organizaciji virtualnih ekip. Virtualno povezovanje, kot je videokonferenca, namreč sproža več komunikacijskih težav, ki zmanjšujejo medsebojno poznavanje med člani (Driskell, Radke, & Salas, 2003). To kaže, da kljub napredku digitalne inteligence obstajajo omejitve in izzivi, ki jih je treba premagati.

Pri upravljanju zasebnega in delovnega časa so ključne človeške kompetence, predvsem samodisciplina. Pomanjkanje discipline in predanosti namreč lahko privede do odlašanja in zlorabe iste tehnologije, ki nam lahko pomaga povečati občutek zadovoljstva in dobrega počutja (Ramasubbu, 2016). To nas spominja, da

tehnologija sama po sebi ni rešitev, temveč je le orodje, ki ga moramo pametno uporabljati v okviru svojih osebnih in poklicnih ciljev.

Za upravljanje lastnega časa tako v zasebnem kot delovnem življenju obstaja več digitalnih orodij, aplikacij, spletnih oziroma digitalnih koledarjev, orodij za ustvarjanje miselnih kart, opomnikov in aplikacij beležk. Prav vsi so ustvarjeni z namenom organizacije lastnega časa, jasnosti glede nalog, sledenju in doseganju ciljev. Na koncu pa je potrebno razumeti, da je digitalna inteligenca lahko odlično orodje za izboljšanje ravnotežja med zasebnim in delovnim življenjem, vendar moramo biti obenem pozorni na pasti in izzive, ki jih prinaša. Razprava o tem vprašanju je ključna za oblikovanje smernic, ki bodo posameznikom pomagale izkoristiti prednosti digitalne dobe, hkrati pa ohranjati kakovost svojega življenja.

## 7 Zaključek

Celovita analiza vloge digitalne inteligence in upravljanja časa v zasebnem in delovnem življenju razkriva številne plati sodobnega življenja v digitalni dobi. Čeprav prinaša mnogo pozitivnih vidikov, so tudi nekatere pasti, ki zahtevajo premišljeno uporabo tehnologije. Uporaba digitalnih tehnologij za koordinacijo in izmenjavo znanja lahko pripomore k optimalnemu ravnotežju med delom in zasebnim življenjem ter poveča delovno uspešnost. Ključnega pomena je razumnost pri implementaciji digitalnih orodij in strategij za doseganje optimalnih rezultatov. Obstoječe težave, kot so odvisnost od tehnologije, zmanjšanje medsebojnega poznavanja v virtualnih ekipah in izguba intimnosti pri medosebnih interakcijah, zahtevajo pozornost. Izpostavljam pomembnost uravnoteženja in zavedanja potencialnih slabosti digitalne inteligence, še posebej v kontekstu socialnih interakcij in delovnih okolij. Na voljo so raznolika orodja oziroma aplikacije za optimizacijo časa in dela. Hkrati pa velja opozarjati, da je brez temeljne človeške kompetence samodiscipline množica orodij lahko neuporabna.

Skupaj z digitalno inteligenco odpiramo vrata možnostim in izzivom, ki jih prinaša sodobno življenje. Pomembno je, da ostajamo zavedni in premišljeni pri integraciji tehnologije v naše življenje, da dosežemo optimalno ravnotežje med produktivnostjo, zadovoljstvom in zasebnim življenjem.

Raziskovalna vrzel v trenutnem razumevanju vloge digitalne inteligence v uspešnosti razporejanja zasebnega in delovnega življenja se osredotoča na pomanjkanje celovitega raziskovanja, ki bi razkrilo kompleksnost interakcij med digitalno inteligenco ter vodenjem oziroma organizacijo posameznikovega časa in nalog v obeh sferah življenja. Doslej opravljene študije so pogosto osredotočene bodisi na vpliv digitalne inteligence v delovnem okolju ali na uporabo tehnologije v zasebnem življenju, vendar pa manjka poglobljenega razumevanja, kako se ti dve področji prepletata ter kako lahko digitalna inteligenca učinkovito podpira integracijo obeh vidikov življenja.

Nadaljnji načrt raziskave je raziskovanje kompleksnih interakcij med digitalno inteligenco, upravljanje s časom, delovnim okoljem in zasebnim življenjem. Osredotočeno tudi na raziskovanje vpliva individualnih razlik (npr. osebnih preferenc, vrednot, ciljev) na uporabo digitalne inteligence pri razporejanju časa; preučevanje, kako se različni posamezniki odzivajo na različne tehnološke pristope in kako ti vplivajo na njihovo uspešnost v obeh sferah življenja; ter; kako lahko tehnologija najbolje podpira usklajevanje med zasebnim in delovnim življenjem ter prispeva k izboljšanju uspešnosti posameznika. Temu bi sledil razvoj smernic in priporočil za optimalno integracijo digitalne inteligence v življenje posameznika. Za to bi bila potrebna tudi izvedba pilotske študije, kjer bi testirali predlagane smernice in priporočila v realnem okolju. Temu bi sledila evalvacija rezultatov in prilagajanje smernic glede na pridobljene ugotovitve. S tem načrtom raziskave bi lahko pridobili globlje razumevanje vloge digitalne inteligence v razporejanju časa, s poudarkom na integraciji zasebnega in delovnega življenja, kar bi lahko koristilo posameznikom, organizacijam ter razvijalcem digitalne tehnologije.

## Literatura

- Abendroth, A.-K., & den Dulk, L. (2011). Support for the Work-Life Balance in Europe: The Impact of State, Workplace and Family Support on Work-Life Balance Satisfaction. *Work Employment and Society*, 25(2), 234-256.
- Adams, N. B. (2004). Digital Intelligence Fostered by Technology, 30(2). *The journal of technology studies*, 93-97.
- Carlson, D. S., Kacmar, K. M., Wayne, J. H., & Grzywacz, J. G. (2006). Measuring the positive side of the work-family interface: Development and validation of a work-family enrichment scale. *Journal of Vocational Behavior*, 68(1), 131-164.
- Carretero, S., Vuorikari, R., & Punec, Y. (2017). DigComp 2.1: The Digital Competence Framework for Citizens. With eight proficiency levels and examples of use, EUR 28558 EN. Joint Research Centre.

- Cascio, W. (2011). *The virtual global workforce: leveraging its impact*. SIOP Leading-Edge Consort, 7th. Louisville: KY.
- Cascio, W., & Montealegre, R. (2016). How Technology Is Changing Work and Organizations. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 3, 349-375.
- Cascio, W., & Shurygailo, S. (2003). E-leadership in virtual teams. *Organ. Dyn.*, 31(4), 362-376.
- Chase, J.-A. T., Smith, C. C., Zerwic, J., Benefield, L., Anderson, C., & Conn, V. (2012). Time Management Strategies for Research Productivity. *Western Journal of Nursing Research*, 35(2).
- Christoff, K., Gordon, A., Smallwood, J., Smith, R., & Schooler, J. (2009). Experience sampling during fMRI reveals default network and executive system contributions to mind wandering. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(21), 8719-8724.
- Conley, D. (2011). *Wired for Distraction: Kids and Social Media*. Pridobljeno dne 17. 01. 2024 iz: <https://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,2048363,00.html>
- Driskell, J., Radke, P., & Salas, E. (2003). Virtual teams: effects of technological mediation on team performance. *Group Dyn.: Theory, Res. Pract.* 7(4), 297-323.
- Duan, S., Deng, H., & Wibowo, S. (2023). Exploring the impact of digital work on work-life balance and job performance: a technology affordance perspective. *Information Technology & People*, 36(5), 2009-2029.
- Educase. (2013). 7 Things you should know about wearable technology. Pridobljeno dne 17.01.2024 iz: <https://net.educause.edu/ir/library/pdf/eli7102.pdf>
- Eldeleklioglu, J. (2008). Investigation of Adolescents Time Management Skills In Terms of Anxiety, Age and Gender Variables. *EEO.*, 7(3), 656-663.
- Evangelista, R., Guerrieri, P., & Melicani, V. (2014). The economic impact of digital technologies in Europe. *Economics of Innovation and New Technology*, 23(8), 802-824 .
- Fairburn, C., & Patel, V. (2017). The impact of digital technology on psychological treatments and their dissemination. *Behaviour Research and Therapy*, 88, 19-25. Pridobljeno iz *Behaviour Research and Therapy*, 88.
- Garini, R. M. (2023). The effect of digital competence, work life balance and work stress towards service performance with moderation of emotional intelligence on employees of PT.X. *International Journal of Business Economic*, 5(2), 01-11.
- Golden, T., & Veiga, J. (2008). The impact of superior-subordinate relationships on the commitment, job satisfaction, and performance of virtual workers. *Leadersh. Q.*, 19(1), 77-88.
- Häfner, A., Stock, A., & Oberst, V. (2014). Decreasing students' stress through time management training: an intervention study. *European Journal of Psychology of Education*, 30(1).
- James, C., Davis, K., Charmaraman, L., Konrath, S., Slovak, P., Weinstein, E., & Yarosh, L. (2017). Digital Life and Youth Well-being, Social Connectedness, Empathy, and Narcissism. *Pediatrics*, 140(2).
- Karaoglan, A. (2006). *Time Management of Senior Managers*. (Unpublished master's thesis). Balikesir: Institute of Natural and Applied Sciences, Balikesir.
- Kleitman, N. (1987). *Sleep and Wakefulness*. Chicago: University of Chicago Press.
- Kowalski, W. (2015). *The European digital agenda: unambitious and too narrow*. Pridobljeno dne 21.12.2023 iz: <https://www.socialeurope.eu/european-digital-agenda-unambitious-narrow>
- Mahajan, S. (2022). Tech-life balance is a new work-life balance of current digital society. *ResearchGate*.
- My Hours. (2024). *The Importance of Time Management*. Pridobljeno dne 15. 01 2024 iz: <https://myhours.com/articles/the-importance-of-time-management>
- Novak, V. (2019). *Narava dela in zaposlovanje v digitalni dobi*. V I. (. Podbregar, Zaposleni v digitalni dobi (str. 27-52). Maribor: Univerzitetna založba Univerze v Mariboru.
- Ramasubbu, S. (2016). *Technology & Time Management*. Pridobljeno dne 17. 01. 2024 iz: [https://www.huffpost.com/entry/technology-time-management\\_b\\_5819ec11e4b0cb89fdff2a6d](https://www.huffpost.com/entry/technology-time-management_b_5819ec11e4b0cb89fdff2a6d)
- Roll, M. J., & Ifenthaler, D. (2021). Multidisciplinary digital competencies of pre-service vocational teachers. *Empirical Research in Vocational Education and Training*, 13.
- Schwab, K. (2016). *Četrta industrijska revolucija*. Ženeva: World Economic Forum.

- Stanislav, K. (2012). Mladostniki v virtualnem svetu informacijskih tehnologij. *Iskanja*, 31 (47-48), 124.
- Steward, B. (2000). Fit to telework: The changing meaning of fitness in new forms of employment. *Advances in Physiotherapy*, 2(3), 103–111.
- Sullivan, C., & Lewis, S. (2001). Home-based telework, gender and the synchronization of work and family: Perspectives of teleworkers and their co-residents. *Gender, Work and Organization*, 8(2), 123–145.
- SURS. (2022). Delež uporabnikov interneta največji v osrednjeslovenski, najmanjši pa v pomurski statistični regiji. Pridobljeno dne 21. 12. 2023 iz: <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/10572>
- Tehrani, K., & Michael, A. (2014). Wearable technology and wearable devices: everything you need to know. Pridobljeno dne 17.01.2024 iz: <http://www.wearabledevices.com/what-is-a-wearable-device/>
- Thompson, C. (2005). Meet the Life Hackers. Pridobljeno dne 17. 01. 2024 iz: <https://www.nytimes.com/2005/10/16/magazine/meet-the-life-hackers.html>
- Voogt, J., & Roblin, N. (2012). A comparative analysis of international frameworks for 21st century competences: Implications for national curriculum policies. *Journal of Curriculum Studies*, 44(3), 299-321.
- Wilson, C. (2018). Is it love or loneliness? Exploring the impact of everyday digital technology use on the wellbeing of older adults. *Ageing & Society*, 38(7), 1307-1331.
- Zhao, Y., Pinto Iorente, A., & Sánchez Gómez, M. (2021). Digital competence in higher education research: A systematic literature review. *Computers & Education*, 168.

