

خلصت هذه الدراسة إلى أن إدارة الوقت تمثل عاملاً جوهرياً في حياة الطلبة الجامعيين، في حين جاء مستوى جودة الحياة مرتفعاً نسبياً. كما تبين وجود علاقة ارتباطية دالة بين إدارة الوقت وجودة الحياة، بما يدل على أن الطلبة الذين يمتلكون مهارات أفضل في تنظيم وقتهم يميلون إلى الشعور برضا أكبر عن حياتهم الجامعية والنفسية والاجتماعية. وتبرز هذه النتائج أهمية إدارة الوقت كمهارة حياتية أساسية لا تقتصر على الجانب الأكاديمي، بل تمتد لتشمل التكيف النفسي والاجتماعي للطلاب الجامعي. فهي تمثل أداة فعّالة لمواجهة الضغوط الأكاديمية والتحديات المرتبطة بالانتقال من مرحلة التعليم الثانوي إلى المرحلة الجامعية، حيث يواجه الطالب متطلبات جديدة تستدعي منه قدرة أكبر على التنظيم الذاتي. بما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية والرفاهية العامة. تشير نتائج هذه الدراسة إلى ضرورة إيلاء الجامعات اهتماماً أكبر بتنمية مهارات إدارة الوقت لدى طلبتها