(التلكؤ الأكاديمي ...بين جدة المصطلح ونسبة الانتشار)

د/ سميرة ميسون
رحيمة قبائلي (طالبة دكتوراه) جامعة ورقلة.

ملخص:

لكل منا أهداف يسعى إلى الوصول اليها ، وهذه الأهداف تتضمن أعمال ومهمات يجب انجازها بشكل منظم ومخطط للوصول إلى الهدف المرجو. فالأفراد يختلفون في طريقة الوصول إلى هذه الأهداف، منهم من ينجز مهماته بطريقة منظمة متسلسلة في الوقت المحدد دون أي تأخير ، ومنهم من يؤجل أعماله إلى آخر لحظة ممكنة مع خلق أعذار بالظروف المحيطة ، والمتغيرات اليومية، هذا ما يطلق عليه اسم التلكؤ ، و تجدر الإشارة إلى أنّ ليس كل تأخير تلكؤ حيث أنّ كل الأفراد مجبرون أحيانا على بعض التأخير لأسباب و ظروف خاصة، في حالة تقديم عمل أفضل في فترة أطول من الفترة المحددة مثلا، أو لظروف طارئة تجبرهم على هذا التأخر ، أمّا الأفراد الذين يؤخرون انجاز أعمالهم بصفة متكررة دون أي مبرر يدعو لذلك هذا يسمى بالتلكؤ الذي يؤثر سلبيا على التكيف النفسي والاجتماعي ، وهو أنواع تلكؤ في الروتين اليومي و تلكؤ في اتخاذ القرار و تلكؤ في المجال الدراسي ما يسمى بالتلكؤ الأكاديمي.

الكلمات المفتاحية : التلكؤ ـ الأكاديمي ـ الأهداف ـ الأداء

Abstract:

Each of us has goals to reach, and these goals include tasks that must be accomplished in an organized and planned way to reach the desired goal. Individuals differ in the way they reach these goals, including those who accomplish their tasks in a systematic and sequential manner without delay. Some of them postpone their work to the last possible moment, creating excuses for the surrounding circumstances and daily variables.

Every delay is not delayed because all individuals are sometimes forced to delay for certain reasons and circumstances, in the event that better work is provided in a longer period than the period specified, for example, or for emergency circumstances that force them to delay, and individuals who delay their work repeatedly without any justification This calls for the so-called delay that negatively affects the psychological and social adjustment, the types of procrastination in the daily routine and the delay in decision-making and procrastination in the field of academic so-called academic delay.

Keywords: academic delay performance goals

مقدمة :

ويعد هذا المصطلح جديدا إذا ما قورن بدرجة شيوع بعض المصطلحات في الدراسات المتناولة للظواهر المقيسة لدى الطلبة والتلاميذ في المجال الدراسي، ورغم جدته إلا أن نسبة انتشاره قد لا تعكس هذه الجدة وقد تبين مدى شيوع هذه الظاهرة في الأوساط التربوية، حيث أشارت بعض الدراسات مثل دراسة **أبو غزال 2012 ، العتزي والدغيم ،2003)** إلى أنّ التلكؤ الأكاديمي ظاهرة منتشرة عند الطلبة بصفة عامة وعند طلبة الجامعة بصفة خاصة بنسبة لا يستهان بها وقبل الخوض في هذا ..لا مناص من الكشف أولا عن تاريخ المصطلح ماهيته وأنواعه وأسبابه.

تاريخ مصطلح التلكؤ:

بالعودة إلى الثورة الصناعية، فقد ذكر صموئيل جونسون "Samuel Johnson.1751 " أنّ التلكؤ هو أحد جوانب الضعف العام general weaknesses الذي -بغض النظر عن تعليمات المديرين، وعن الأسباب يسيطر بدرجة عالية أو منخفضة- على ذهن كل فرد."

ويذكر فيليب ستانوب "Phillip Stanhope;1749" مقولة" لا للكسل، لا للتراخيno idleness, no laziness: لا للتلكؤ، لا تؤجل للغد ما يمكنك القيام به اليوم."، فلا يوجد أخطر من التلكؤ والمماطلة، وبالعودة إلى ما قبل الميلاد، نرى أن اليونانيين قد تحدثوا عن التلكؤ أو التأجيل فيما يتعلق بالحروب بين أثينا واسبرطة، وقد كان ينظر للتأجيل نظرة ايجابية باعتباره يؤخر الحرب .إلا أنهم تحدثوا عن سمات الشخصية المتلكئة والتي تستدعي الجدل ويذكر ستيل (Steel.2007) أن من أوائل الشعراء الإغريق الذين تحدّثوا عن التلكؤ هو الشاعر هيسيود Hesiod في القرن الثامن قبل الميلاد والذي قال" :لا تدع عملك للغد ، ولا بعد الغد ، فالكسل والبلادة تمنع العامل من الذهاب إلى الحظيرة ، وتمنعه عن القيام بعمله ، إن الصناعة تتطلب التسرع في القيام بالعمل ، إلا أن العامل الذي لا يقوم بعمله أو يؤجله باستمرار يقبض بيديه على الدمار والخراب".

(هناء صالح شبيب، 2015،ص21)

إلا أن أول تحليل علمي للمفهوم كان من قبل ميلغرام عام "Milgram .1992 " ، والذي شدد فيه على أن التقدم الصناعي والتقني يتطلب تحديداً دقيقاً لمواعيد التعهدات أو المشاريع المختلفة، مما ساهم في ظهور مفهوم" التلكؤ.

مفهوم التلكؤ الأكاديمي:

1-1-لغة:

إن مصطلح التلكؤ (procrastination) بالانجليزية هو من أصل لاتيني: (pro) ويعني فيما بعد أو لاحقا ، والجذر الثاني للمصطلح (crastinus) ويعني غدا. لذا الشخص يسوف حين يؤجل البدء بالعمل وإتمامه والتسويف في اللغة العربية من " سوف " تعني " المسافة " أي البعد.

1-2-اصطلاحا:

عرفه **عبد الرحمن مصيلحي ونادية الحسيني (2004)** " أنّه تأجيل الطالب البدء في عمل المهام الدراسية المطلوبة، وتأخيره في اتمامها إلى اللحظات الأخيرة مع وجود شعور بالضيق وعدم الارتياح لتأخره في إتمامها."

وعرّفه **معاوية أبو غزال**" بأنه ميل الفرد لتأجيل البدء في المهمات الأكاديمية أو إكمالها ، ينتج عنه شعور الفرد بالتوتر الانفعالي . **(أبو غزال ،3،2012)**

كما عرفته **داليا خيري** بأنه تأجيل الطالب لإنجاز مهامه الأكاديمية والأنشطة التعليمية عمدا ، وعدم الالتزام باكمالها ، واهمال الوقت و الادعاء بصعوبة المهام أو الادعاء بالجهل وسوء التوافق النفسي وتأخير مواعيد المذاكرة وانخفاض الدافعية للتعلم والادعاء بحاجته للوقت لانجاز مهامه والتي يجب الانتهاء منها أو تأخيرها إلى وقت لاحق وانجازها في نهاية المدة المحددة له أو التكاسل في أدائها **(داليا خيري،2015، ص6)** .

أمّا **سينكال وكوستروفاليراند 1995** فيرون أنّ التلكؤ يتمثل في أنّ على الفرد أداء نشاطا معينا ، ولكنه يفشل في أن يحفز نفسه لأداء هذا النشاط ضمن وقت محدد **(منذربوبووآخرين ، 2014،ص 3)**

نستنتج من كل التعاريف سابقة الذكر أكّدت على أنّ التلكؤ الأكاديمي هو تأجيل إنجاز المهمات المكلف بها الفرد دون مبرر يدعو لذلك ويصاحب هذا التأجيل شعور الفرد بقلق و توتر وعدم الارتياح مع خلق أعذار دائمة لهذا التأجيل و إنهاء الأعمال المطلوبة في آخر لحظة ممكنة ممّا يؤثر على أدائه سلبا.

2-أنواع التلكؤ الأكاديمي:

يشمل التلكؤ جوانب كثيرة في حياة الأفراد ، وله أنواع متعددة من بينها التلكؤ في مهمات الحياة الروتينية والتلكؤ في اتخاذ القرارات والتلكؤ الأكاديمي ، ويعد التلكؤ في المجال الأكاديمي من الظواهر المنتشرة في حياتنا اليومية بين الطلبة الجامعيين ، كما يعد من أهم العوائق ذات العلاقة بالانجاز الأكاديمي . **(أبو غزال ، 2012)**

صنف عبد الرحمن مصيلحي ونادية الحسيني 2004: التلكؤ إلى

1. تلكؤ أكاديمي
2. تلكؤ عام وفي الحياة اليومية
3. تلكؤ في اتخاذ القرار
4. تلكؤ قهري أو غير وظيفي

(عبد الرحمن مصيلحي ونادية الحسيني ،2004، ص68)

فالتلكؤ الأكاديمي هو تلكؤ في المجال الدراسي و يتمثل في تأجيل الطلاب للواجبات والمهمات الأكاديمية إلى غاية آخر أجل ممكن وعدم وجود مبرر لهذا التأخر ، تلكؤ عام في الحياة اليومية ويتحدد في صعوبة الفرد لتنظيم وجدولة أنشطة حياته اليومية وتنفيذها حسب الأولوية مثل دفع فاتورة أو موعد طبيب أو زيارة أقارب.

أما فيما يخص التلكؤ في اتخاذ القرار فيتحدد هذا النوع في عدم القدرة على اتخاذ القرار في وقته المناسب سواء للمشكلات أو للمواقف أو للموضوعات وأخيرا تلكؤ قهري أو غير وظيفي،وهذا النوع أصعب الأنواع الأربعة وهو يظهر كنوع قهري أو كاضطراب وظيفي حينما يعاني الفرد من تأثير كلا من التلكؤ في اتخاذ القرار والتلكؤ السلوكي في نفس الوقت وكأنّه مصاب بالشلل عند محاولته التعايش في الحياة اليومية ممّا يؤدي إلى عواقب وخيمة كفقد وظيفته.

ويذكر هولمز (holmes 2002) أنّ التلكؤ بصفة عامة له عدة أشكال:

(1) التلكؤ الأكاديمي: الذي يتحدد في تسليم متطلبات الفصل الدراسي أو الاستعداد للامتحان في آخر لحظة.

(2) التلكؤ في اتخاذ القرار: الذي يتمثل في عدم القدرة على اتخاذ القرار في الوقت المناسب.

(3) التلكؤ العصابي: وهو يتمثل في تأجيل القرارات الرئيسية في الحياة.

(4) التلكؤ القهري: وهو أن يكون لدى نفس الفرد كل من التلكؤ في اتخاذ القرار والتلكؤ السلوكي

(5) التلكؤ في روتين الحياة: وهو أن يكون لدى الفرد صعوبة في أداء الأعمال الروتينية في موعدها. **(عطية عطية محمد، 2008، ص12)**

اعتبرت Chu & Choi. Rakes & Dunn أنّ التلكؤ مثل إعاقة الذات والسلوك المضطرب وظيفيا وبناءا على ذلك فإن ليس كل سلوكيات التلكؤ ضارة أو تؤدي إلى نتائج سلبية ، ولذلك فرقوا بين نوعين من المتلكئين :

1. المتلكئون السلبيون وهم المتلكئون بالمعنى التقليدي بمعني أنهم مقيدون paralyzed ويسمحون بالسلبية و الإخفاق في إنجاز المهام في الوقت المحدد أو الفشل في انجازها لترددهم.
2. المتلكئون الناشطون وهم الذين يؤدون المهام في وقتها ولا يؤجلونها ، ويستخدم المتلكئون الناشطون التلكؤ كاستراتيجية أكاديمية إيجابية إذ أرادو تأجيل المهام لزيادة جمع معلومات ولتقديم الأفضل لأنهم لا يميلون إلى معاناة من العواقب السلبية الأكاديمية كالمتلكئين السلبيين.**(داليا خيري , 2015، ص6)**

نلاحظ أنّ معظم الباحثين قد اتفقوا في تقسيم التلكؤ الأكاديمي وتبنوا تقسيما واحد في حين أن داليا خيري قد تبنّت تصنيفا آخر عنهم وقسمته إلى قسمين تلكؤ سلبي وتلكؤ ايجابي

3-أسباب التلكؤ الأكاديمي:

يرى محمود الخوالدة أنّ التلكؤ الأكاديمي قد ينشأ نتيجة العوامل الآتية:

1- الدلال الزائد للطالب من قبل الأسرة وتعويده عليه.
2- شخصية الطالب ، كأن يكون لا مباليا أو انطوائيا ويميل إلى البقاء في المنزل أكثر من الخروج منه للعب مع الزملاء لمشاهدة الأفلام التلفزيونية المرعبة التي تركز على الجوانب السلبية للعلم.
3- ممارسات الطالب مع الأسرة والتي لها دور سلبي في إظهاره بصورة غير مرغوب بها لديه.
4- غياب التجهيزات الترفيهية والرياضية والألعاب ،وعدم وجود ساحات فسيحة للعب وضعف التجهيزات والمختبرات ، بحيث لا يستطيع الطالب أن يقضي فيها وقتا ممتعا ينمي فيها هواياته أو يروّح بها عن نفسه.
5- وجود رفقاء داخل الصف يمارسون العنف بجميع أشكاله على زملائهم مما يدفع بعض الطلاب إلى التغيب والتلكؤ عن الذهاب للمدرسة.
6- أسلوب العنف اللفظي والرمزي والبدني والتلفظ ببعض العبارات التي تعبر عن الملل من الدوام والتدريس مبينا أهمية اعتماد أسلوب تعزيز انتماء الطلبة لمدارسهم.
7- عدم اعتماد برامج لا منهجية تؤدي إلى زيادة الفجوة بين الطالب والمدرسة مطالبا بإيجاد برامج تعليمية وترفيهية تساعد في تعزيز الرغبة في الحضور إلى المدرسة بتفاؤل.**(داليا خيري ، مرجع سابق ، ص6)**

إنّ داليا خيري قد أرجعت أسباب للتلكؤ الأكاديمي إلى الأسرة أو البيئة المحيطة بمعنى كل ما كانت البيئة غنية و ثرية ومشجعة انخفضت نسبة التلكؤ و العكس صحيح كل ما كانت البيئة تفتقر لمثل هذه الأمور زادت نسبة التلكؤ.

أما جارد (Gard. 1999) فيعتبر أنّ أسباب التلكؤ الأكاديمي تتمثل في إنجاز الطالب للأنشطة التي تعطيه متعة بدلا من إنجازه للمهام ذات الأولوية المرتفعة مثل: مشاهدة التلفاز بدلا من الاستذكار بالإضافة إلى الهروب من المهام غير السارة والصعبة والمملة ، وضعف مهارة إدارة الوقت ، والكمالية والخوف من الفشل. (Gard ; 1999 ; 22-23)

بمعنى أن الأفراد يميلون الى انجاز المهمات التي التي تجلب لهم المتعة و السرور كلعب كرة القدم أو الخروج في نزه ..... و نلاحظ أن الباحث قد اعتمد على النظرية السلوكية في تفسيره لأسباب للتلكؤ الأكاديمي.

وقد أضاف نوران (Noran ;2000) أسبابا أخرى للتلكؤ الأكاديمي منها:

1) ضعف إدارة الوقت وتنظيمه: إذ يشير المتلكئون إلى أنهم غير قادرين على تنظيم الوقت بحكمة وهذا يتضمن غموض الأولويات والأهداف، وانغماس المسوف بالمهمات ، مما يدفعه إلى تأجيل إنجاز بعض مهماته الأكاديمية والتركيز على نشاطات غير منتجة.
2) عدم القدرة على التركيز أو المستويات المنخفضة من اليقظة عند أداء المهمات ، وهذا ربما ينتج عن مشتتات في البيئة كالإزعاج ومقعد الدراسة المزعج.
3) الخوف والقلق المرتبط بالفشل إذ يقضى الفرد في مثل هذه الحالة معظم وقته وهو في حالة قلق حول قرب موعد الامتحانات و المشاريع أكثر من التخطيط لها وإكمالها.
4) سمات الطلبة إذ حدّد فالادز (Valdez ; 2006) ثلاثة أنماط للطلبة وهم الطلبة اللامبالون Unconcerned و الموجهون نحو الهدف Target – oriented والطلبة المتحمسون Passionate.

وأشار أنّ هدف الطلبة اللامبالين هو النجاح فقط والبحث عن الطرق الأسهل للدراسة ، والبحث عن المساعدة في اللحظات الأخيرة والغش في الامتحانات، و الحفظ الآلي للمعلومات ، وعدم الدراسة بشكل جيد وعدم الانتباه للتنظيم المناسب للوقت.

وأكّد أن الطلبة اللامبالين يظهرون مستويات مرتفعة من التلكؤ الأكاديمي، بينما يظهر الطلبة المتحمسون والطلبة الموجهون نحو الهدف مستويات منخفضة من التلكؤ الأكاديمي.**(معاوية أبو غزال ، مرجع سابق، ص2)**

في حين أن سيزالفيتر (sizalavitz;2003) يرجع أسباب التسويف الأكاديمي إلى المعتقدات الخاطئة لدى الطلاب وخوفهم من الفشل، والكمالية، وانخفاض الضبط الذاتي لديهم ، وأيضا بسبب تسلط الوالدين ، والمخاطرة والقلق المرتبط بالمهمة، والتوقعات غير الواضحة والاكتئاب.**(ورد في أحمد ، 2008. ، ص11)**

يتبين لنا أن **سيزالفيتر** قد فسّر أسباب التلكؤ الأكاديمي مستندا إلى النظرية المعرفية حيث يرى أنّ الفرد تكون لديه أفكار و توقعات مسبقة عن المهمة و يتوقع أنه سيفشل في أدائها وعدم الثقة بالنفس مما يتركه متردد انطلاق أو بداية العمل .

أما **أبو غزال (2012)** فيرى بأن أسباب التلكؤ الأكاديمي تتمثل في الخوف من الفشل ، أسلوب المدرس، المهمة المنفرة ، المخاطرة ، مقاومة الضبط ، ضغط الأقران.

نستنتج أنّ الباحثين لم يتوصلوا إلى أسباب موّحدة بل كل باحث تصل إلى أسباب مختلفة منها المتعلقة بالأسرة ومنها متعلقة بالمدرسة والأقران ومنها من تتعلق بالفرد نفسه وبسماته و أفكاره .

4-تفسير سلوك التلكؤ الأكاديمي:

يعتقد علماء المدرسة السلوكية أن التسويف عادة متعلمة تنشأ من تفضيل الإنسان النشاطات السارة والمكافآت الفورية. **(معاوية أبو غزال, مرجع سابق ، ص2)**

أي أنّ الأفراد المتلكئين يميلون الى انجاز المهمات التي تسرهم وتجلب لهم اللذة السعادة في حين أنهم ينفرون من المهمات الصعبة أو تتطلب تفكير و جهد عقلي وتتطلب ايجاد حل لمشكلة ما.

بينما ينظر أنصار مدرسة التحليل النفسي إلى التلكؤ كثورة ضد المطالب المبالغ بها أو التسامح المبالغ فيه من قبل الوالدين **(معاوية أبو غزال ، مرجع سابق ،ص2)**

إنّ أنصار مدرسة التحليل النفسي قد فسروا سلوك التلكؤ بأنه راجع إلى أسلوب المعاملة الوالدية وأسلوب التنشئة أي كل ما تسامح الوالدين مع أبنائهم زاد التلكؤ وكل ماكان هناك نوع من الصرامة قل التلكؤ عند الأفراد.

أمّا وجهة النظر المعرفية فتتجلى في إبراز أثر المتغيرات المعرفية كمنبآت بالتلكؤ ومن ضمنها المعتقدات اللاعقلانية مثل أسلوب العزو والمعتقدات المتعلقة بالوقت ، وتقدير الذات والتفاؤل واستراتيجيات تعويق الذات . **(معاوية أبو غزال ، مرجع سابق ،ص2)**

أي أنّ أسلوب تفكير الفرد وتقييمه لذاته هو الذي يزيد أو يقلل من نسبة التلكؤ .

5-مظاهر التلكؤ الأكاديمي:

من خلال الاطلاع على الأدب التربوي يمكننا استخلاص مختلف مظاهر التلكؤ الأكاديمي:

-ترك الطالب إنجاز المهمات الأكاديمية المكلف بها حتى آخر أجل ممكن .

-اللامبالاة.

- إعطاء الوعود لفظا من دون عزيمة التنفيذ.

- المماطلة في انجاز الأعمال من دون مبرر.

- عدم القدرة على مقاومة الملهيات المغرية.

- التردد في البدء في المهمات مع الشعور بالضجر والملل عند الشروع في أي عمل أكاديمي.

- خلق أعذار التبرير بالظروف المحيطة والمستجدات الطارئة.

- نظرته السلبية لنفسه و اعتقاده بأنه سيفشل في انجاز المهمات .

- البدء في المهمات و تركها.

- تأجيل أعماله دائما إلى آخر فرصة ممكنة.

6- نسبة انتشاره:

إنّ التلكؤ ظاهرة منتشرة في كافة المجتمعات ولها تأثير مباشر على الأفراد البالغين وطلبة الجامعات

إذ أشار Tella & Tella akinsol إلى أنّ التلكؤ ظاهرة شائعة بين الطلاب ، وهو أكثر ضررا لتحصيلهم الأكاديمي ، كما يشير كل من Balkis & Duru و Al attiyal إلى أن التلكؤ الأكاديمي سائد في الأوضاع الأكاديمية ، ومنتشر بين الطلاب .

حيث كشفت دراسة أبو غزال (2012) التي أجراها في جامعة اليرموك في الأردن أن نسبة المتلكئين بين الطلبة الجامعيين بلغت (25.5 %) .

كما توصلت بالكس وديرو (Balkis and Duru ;2009) في دراستها التي هدفت إلى معرفة مدى انتشار التلكؤ لدى الطلبة بجامعة باموكايل حيث توصلت إلى أنه (24 %) من عينة الدراسة كان مستوى تلكؤهم مرتفعا ، أما (27 %) منهم مستوى تلكؤهم متوسطا ، أمّا باقي عينة الدراسة(50 %) فكان مستوى تلكؤهم منخفضا. **(طارق عبد العالي ، 2015 ، ص6)**

كما أشارت دراسة أنو جبوزي (Onwuegbuze) – في جامعة جنوب فلوريدا في أمريكا – حيث أنّ مايقارب 40 % إلى 60% من الطلاب الجامعيين يتلكؤون دائما أو غالبا في كتابة الأبحاث والاستعداد لامتحانات و قراءة الواجبات الأسبوعية.

كما أشارت دراسة جاكسون و آخرون (Jackson .et al .2003) حول معدلات انتشار التلكؤ لدى عينة من طلبة جامعة كاليفورنيا إلى أنّ (50-70) بالمئة من الطلبة أقرّوا بأنهم يتلكئون باستمرار ويعتبرون أنّ التلكؤ مشكلة وهم يعانون منها.

من خلال ما سبق،يتبين لنا التمايز الواضح والمفزع بين زمن بدء الاهتمام بالمصطلح في الدراسات العلمية ودخوله غمار البحث بموضوعية وبين نسبة انتشاره في الأوساط التربوية،وهذا إنما ينم عن تأخر البدء بالخوض في دراسات علمية جادة حوله، وأن الظاهرة مستفحلة منذ أكثر من عشريتين خلت والتي بدأ فيها البحث.

حتى أن أغلب الدراسات المجراة لحد الآن- في حدود علم الباحثتين- لا تتعدى كونها دراسات استكشافية لرصد مستوى التلكؤ الأكاديمي وانتشاره لدى عينات محتلفة أو ارتباطية لمعرفة طبيعة العلاقة بينه وبين متغيرات أخرى لاسيما الشخصية منها.

وفي ظل هذا السعي الحثيث وتأخر إيجاد السبل العلمية الملائمة للتكفل بالظاهرة في شكل برامج إرشادية للطلبة المتلكئين وأخرى لأولياء التلاميذ الذين هم في فئة عمرية اقل والتي نعتقد جازمين بدورها الفعال في الحد من الظاهرة ستبقى معدلات الانتشار في التزايد ما لم يتم التدخل الجاد المبني على أسس علمية يتم التوصل إليها بالبحث العلمي وبالتركيز على كل الفئات التي تعد سببا إما لنشأة هذا السلوك أو لاستفحاله وباعتماد استراتيجيات متكاملة وهذا لن يتم إلا بتضافر الجهود بين الأسرة كمؤسسة أولى للتربية والمدرسة كمؤسسة ثانية للتربية أولا ثم التعليم ثم تأتي بقية مؤسسات المجتمع الداعمة والمكملة لما تم بدؤه ، لأننا نفترض في هذا المقام بأن أصل هذه المشكلة في الغالب تربوي.

هذا كله برعاية أيدي متخصصة مؤهلة في الإرشاد الأسري والمدرسي ، معتمدة المناهج الثلاث في الإرشاد الوقائي والإنمائي والعلاجي، وانطلاقا من مبدأ السعي إلى ما يسمى بالتخلي قبل التحلي أي تنقية شخصية الطالب من كل ما يشوبها من صفات سلبية قد تحد من دافعيته للتعلم وقدرته على النجاح لتحقيق أقصى استثمار لإمكاناته.

قائمة المراجع:

- أبو غزال، معاوية. التسويف الأكاديمي انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين ، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد8 ، العدد2، يناير 2012.
- العنزي،فريح ، الدغيم،محمد. سلوك التسويف الدراسي وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية لدى طلاب كلية التربية الأساسية بالكويت. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد (52)،2003.
- داليا خيري عبد الوهاب عبد الهادي، الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التلكؤ الأكاديمي في التعلم ذاتي التنظيم والتحكم الذاتي لدى طلاب التربية الخاصة بجامعة الطائف ،المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد (4) ،العدد (6) ،حزيران 2015.
- طارق عبد العالي السلمي، مستوى التسويف الأكاديمي والدافعية الذاتية والعلاقة بينهما لدى طلاب كليات مكة المكرمة والليث في المملكة العربية السعودية ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، المجلد 16، العدد (2)، يونيو 2015.
- عبد الرحمن مصيلحي ،نادية الحسيني، التلكؤ الأكاديمي لدى عينة من طلبة وطالبات الجامعة و علاقته ببعض المتغيرات النفسية، مجلة التربية ، جامعة الأزهر ، العدد 126، الجزء الأول ، (2004).
- عطية عطية محمد سيد أحمد ، التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية لإنجاز والرضا عن الدراسة لدى طلاب جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق،2008.
- منذر بوبو و آخرين ، التسويف الأكاديمي وعلاقته بالقلق بوصفه (سمة وحالة)، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية ، المجلد (36)، العدد(6) ، 2014.
- هناء صالح شبيب ، الخصائص السيكومترية لمقياسي التسويف الأكاديمي وأسبابه، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تشرين ، دراسة مقدمة لنيل درجة ماجستير في الإرشاد النفسي، 2015.