

## بررسی اثر بخشی کلاس درس معکوس بر اعتماد به نفس دانش آموزان

فاطمه رضاپور

لیسانس علوم تربیتی (گرایش آموزش ابتدایی)

fatemerezapour7900@gmail.com

### چکیده

امروزه شرایط یادگیری با توجه به پیشرفت سریع فناوری، تغییر کرده است. این تغییر الگو به جستجوی روشهای جدید، تنظیم و به روز کردن روش های جاری به دلیل مطابقت داشتن با تغییرات روزمره، منجر شده است. برای اینکه آموزش مؤثر در کلاس اتفاق بیفتد، آموزش معلم باید با یادگیرنده هایی که آموزش را دریافت می کنند هماهنگی داشته باشد. روش تدریس معلم برای پیشرفت تحصیلی دانش آموزان خیلی مهم است و تا حد زیادی بر دیدگاه آنها نسبت به یک موضوع خاص و حتی کل آموزش، تأثیرگذار می باشد. روشی که آنها موضوعات را ارائه می کنند یا باعث ایجاد علاقه در دانش آموزان نسبت به یک موضوع می شود، یا آنها را از دنبال کردن موضوع دلسرد می کند که این موضوع، به نوبه خود بر آینده شغلی دانش آموزان مؤثر است.

**واژگان کلیدی:** اعتماد به نفس، دانش آموزان، کلاس درس معکوس.

## مقدمه

در حال حاضر، فناوری امکانات جدیدی به وجود آورده که انکارش، مانند انکار روشنایی خورشید است. فناوری به طور کلی تعریف های مختلف برنامه درسی، کتاب های درسی، محتوای آموزشی و هر آنچه که مربوط به یاددهی - یادگیری است، تغییر داده است (گویا، ۱۳۹۳).

به ویژه کاربرد فناوری در کلاس، تدریس حرفه ای را به کلی تغییر داده است. امروزه آموزشگران نیاز دارند که به طور مناسب در استفاده صحیح از ابزار فناوری مهارت پیدا کنند (پاپیک، ۲۰۱۱ به نقل ساندرز، ۲۰۱۴).

فناوری نقش مهمی را در زندگی امروزه بازی می کند افراد پیر و جوان با آن تعامل می کنند و به آن وابسته هستند. در واقع دانش آموزانی که هم اکنون در مدارس تحصیل میکنند، در جهانی بدون فناوری زندگی نمی کنند. به ویژه در حال حاضر فناوری کامپیوتر برای دانش آموزان بسیار شناخته شده است و می تواند به عنوان ابزاری برای پیشرفت عملکرد تحصیلی آنها استفاده شود. اشتیاق دانش آموزان به استفاده از فناوری و رسانه های دیجیتالی می تواند تأثیر مثبتی بر آموزش داشته باشد (لو، مولر و تری داکس ۲۰۰۸ به نقل ساندرز، ۲۰۱۴). کاربرد فناوری علاوه بر فوایدی که برای دانش آموزان به ارمغان می آورد بر معلمان نیز تأثیر می گذارد و آنها را وادار می کند که در این زمینه به روز باشند و بنا بر این باعث افزایش پیشرفت حرفه ای آنها می شود.

امروزه یک استراتژی که برای یادگیری دانش آموزان نوید بخش است، کلاس معکوس است. رویکرد آموزش معکوس بر خلاف رویکرد سنتی، یک رویکرد دانش آموز محور است. در روش سنتی معلم ها اطلاعات و تجربیات را به روش سخنرانی به دانش آموزان منتقل می کنند و تمرکز اصلی بر معلم است اما در آموزش معکوس نقش معلم ها به عنوان محرک و تسهیل گر است و آنها فعالیت های لذت بخش و محیط های یادگیری مناسب و مبتنی بر تعامل و مشارکت را برای یادگیرنده ها فراهم می کنند. استفاده از این رویکرد در دانش آموزان ایجاد همکاری و اعتماد به نفس می کند و به آنها فرصت نقد می دهد. عده ای تصور می کنند که رویکرد آموزش معکوس همان یادگیری آنلاین است ولی لازم به ذکر است که این رویکرد، با یادگیری آنلاین متفاوت است. به دلیل اینکه در این رویکرد بر خلاف یادگیری آنلاین، امکان تعامل چهره به چهره و بحث های کلاسی با معلم و همسالان برای دانش آموزان فراهم است.

در تمام دنیا دوره ابتدایی زیر بناترین دوره است و نقش تعیین کننده ای در شکل گیری مهارت های اساسی دارد. به همین دلیل از اهمیت خاصی برخوردار می باشد؛ بنابراین آگاهی و شناخت از اهداف دوره ابتدایی نقش بسزایی در ارتقا کیفیت آموزشی و حصول به اهداف آن دارد. در این دوره لازم است که تغییراتی در زمینه تعلیم و تربیت که یکی از شاخصه های نظام آموزشی می باشد، ایجاد گردد تا زمینه ساز... خود باوری و اعتماد به نفس در دانش آموزان باشد. برای تحقق این مطلب نیاز به معلمان با تجربه، فعال، تلاشگر و آگاه به علم روز می باشد. معلمانی که در انجام فعالیت های آموزشی خود سعی کنند فراگیران را بشناسند تا به خوبی بتوانند با آنان ارتباط برقرار کنند، زیرا بدون شناخت استعداد، توانایی، علایق و رغبت فراگیران نمی تواند او را در برقراری ارتباط و تدریس موفق گرداند اعتماد به نفس از اصلی ترین عوامل رشد مطلوب شخصیت می باشد و از جمله مفاهیمی است که در چند دهه اخیر مورد توجه پژوهشگران و صاحب نظران روانشناسی و علوم تربیتی قرار گرفته است.

همه فعالیت های آموزشی و سرمایه گذاری هایی که در آموزش و پرورش انجام می شوند، به خاطر برپایی کلاس و تحقق تدریس خوب می باشد، زیرا از طریق تدریس، اهداف نظام تعلیم و تربیت تحقق می یابد و تا موقعی که در طرز تدریس مدرسان، تغییر و بهبودی حاصل نشود، وسایل آموزش هیچ یک نمی توانند. برای بهبود کیفیت آموزش مدارس، نقش مهمی ایفای کنند. شیوه های متنوعی برای تدریس وجود دارد که هر کدام برای شرایط و درس خاصی مناسب هستند، لذا مدرس باید با توجه به هدفهای آموزشی، موضوع درس، خصوصیات فراگیران، امکانات موجود، جو حاکم بر کلاس، تعداد فراگیران، زمان در اختیار کلاس و دهها مسئله دیگر، مناسب ترین شیوه تدریس را انتخاب کند. مسلماً در یک جلسه تدریس، الزاماً نباید از یک روش تدریس استفاده شود. چه بسا بر اساس مقتضیات کلاس، باید از شیوه ی متعددی برای تدریس موضوع مورد نظر استفاده کرد (رحال زاده، ۱۳۸۹).

## اهمیت و ضرورت پژوهش

مشارکت دانش آموزان در پرورش یادگیری آنها اهمیت دارد، بنابر این مواردی از قبیل محیط مدرسه، زمان و انرژی دانش آموزان در این زمینه قابل توجه هستند. نظریه مشارکت دانش آموزی نشان می دهد که انرژی و وقت دانش آموزان محدود است، در نتیجه آنها از طریق خواندن مواد آموزشی مشخص شده قبل از کلاس و مشارکت و همفکری با همتایان و اساتید در محیط کلاس می توانند از انرژی و وقت خود در رسیدن به اهداف پیشرفته یادگیری، بیشتر استفاده کنند ام سی کالوم، شولتز، سلک و اسپارتز، (۲۰۱۵).

با توجه به موارد بالا رویکردهایی ارزشمند هستند که دانش آموزان را به مشارکت با یکدیگر و اساتید تشویق می کند؛ بنابراین رویکرد آموزش معکوس در این زمینه می تواند مؤثر باشد، به دلیل اینکه رویکرد آموزش معکوس شامل درگیر کردن دانش آموزان در کسب دانش قبل از جلسه کلاس، عموماً از طریق تکالیف خواندنی یا سخنرانی های ویدیویی و آزاد کردن وقت کلاس برای ترکیب دانش از طریق کاربردها و تجزیه و تحلیل فعالیت ها است (برگمن و سامز، ۲۰۱۲).

در این رویکرد مفاهیم قبل از جلسه کلاس به دانش آموزان ارائه می شود و زمان کلاس به جای اینکه برای سخنرانی و انتقال مفاهیم استفاده شود، صرف مشارکت و بحث، فعالیت های کاربردی و پروژه ای، تجزیه و تحلیل، حل مسئله و ارزیابی می شود. زمانی که در این رویکرد با انتقال سخنرانی به خارج از کلاس آزاد می شود به دانش آموزان اجازه می دهد که به طور فعال در فرایند یادگیری، درگیر شوند.

با توجه به اینکه امروزه رویکرد آموزش معکوس، بیشتر مورد توجه قرار گرفته است، به طوری که اخیراً پذیرش این رویکرد از ابتدایی و دبیرستان به سطوح دانشگاهی گسترش پیدا کرده است و از آنجا که در زمینه کاربرد رویکرد آموزش معکوس و بررسی تأثیر آن در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و نگرش آنها نسبت به این رویکرد پژوهش های زیادی صورت نگرفته است، لازم است در این زمینه مطالعاتی انجام شود تا شاید بتوان با توجه به نتایج آنها، جایگزین مناسبی برای رویکرد سنتی آموزش پیدا کرد. انسان امروز در مقایسه زمان گذشته به مدد علوم و تکنولوژی نه تنها در زمین خاکی به دنبال کشف مجهولات و تلاش برای استفاده در سایه علم و دانش صورت می گیرد و پایه و اساس همه پیشرفت را باید در آموزش و پرورش درست و اصولی جست و جو کرد.

سرعت پیشرفت و تغییرات علمی به واسطه ارتباطات و تعاملات به قدری زیاد شده است که تا به حال نظیر نداشته و از سویی بسیار پیچیده تر از گذشته شده است. بنابر این دانش آموزان و نوجوانان پایه بر دانش و مهارت های فراوانی مسلط شوند و جهت سازگاری با تغییرات و شرایط کنونی مهارت ها را به کار گیرند (پور درویش به نقل از امیر حسینی، ۱۳۸۶).

یکی از مهم ترین راه حل ها جهت تجهیز شدن به مهارت اعتماد به نفس و خود رهبری آموزش این مهارت ها با استفاده از روش های آموزشی فعال از جمله ایفای نقش می باشد که انتظار می رود با انجام این تحقیق و استفاده از روش های فعال، دانش آموزان به این مهم دست یابند.

مزلو معتقد است که همه افراد جامعه به یک ارزشیابی ثابت و استوار از خود یا عزت نفس نیازمند هستند. ارضای نیاز به عزت نفس با احساساتی از قبیل اعتماد به نفس، ارزش، قدرت، لیاقت، کفایت، مفید و مؤثر بودن در جهان منتهی خواهد شد، اما بی اعتنائی به این نیازها موجب احساساتی از قبیل حقارت و ضعف و درماندگی می شود. این احساسات به نوبه خود به وجود آورنده دل سردی و یاس اساسی خواهند بود و یا اینکه گرایش

های روان نژاند. یا حیران را به وجود خواهند آورد (مزلو ۱۳۹۷) به طور خلاصه می توان در میان ضرورت و اهمیت این تحقیق به موارد زیر اشاره کرد:

➤ شاگرد امروز پرسش گر، خردورز و فعال است، نه شنونده ای صرف و منفعل و پذیرا، بنابراین معلم باید روش اندیشمندانه متناسب با وضعیت دانش آموز برگزیند که ضمن ایجاد انگیزه و تلاش اعتماد به نفس رادر او ایجاد کند.

➤ آموزش مهارت اعتماد به نفس و خود رهبری به عنوان یک نیاز اساسی، شرط ورود به جامعه و زندگی شهروندی است. از آنجا که ایجاد و بررسی این رفتارها در یک موقعیت طبیعی مشکل است برای حصول رفتار اجتماعی پیچیده به نام همانند سازی طی سالهای متمادی بکار رفته است که بطور اخص شامل تقلید یا ایفای نقش در زمینه میان فردی است (کارتلج، ۱۹۷۲، ترجمه ی نظری نژاد، ۱۳۷۲).

➤ نظریه پردازان روان شناسی معتقدند که اعتماد به نفس کودک به عواملی از قبیل برخورد کودک با همسالان، نگرش کودک نسبت به خود، انتظارات مدرسه از کودک بستگی دارد (هورلوك، ۱۹۷۲).

از آنجایی که روش تدریس ایفای نقش هم شرایط بحث گروهی را با خود دارد و هم در یادگیری از طریق مشاهده ی رفتار را ایجاد می کند. به نظر می رسد که در یادگیری رفتار های اجتماعی مفید تر از روش های دیگر باشد (گلاور و بروتینگ، ترجمه خزاری، ۱۳۷۵).

با توجه به اهمیت ایجاد و افزایش اعتماد به نفس در دانش آموزان و همچنین نقش کلاس درس معکوس در این پژوهش به بررسی اثر بخشی کلاس درس معکوس بر اعتماد به نفس دانش آموزان میپردازیم.

بررسی اثر بخشی کلاس درس معکوس بر اعتماد به نفس دانش آموزان.

منظور از برخورداری از اعتماد به نفس نیرومند، احساس اطمینان از شایستگی در زندگی است، یعنی لیاقت، قابلیت رقابت و ارزشمندی؛ و معنی اعتماد به نفس پایین این است که انسان خود را مناسب و لایق زندگی نداند و به عنوان یک شخص خود را گمشده، نامناسب و نابجا تلقی کند و خود را عاجز از انجام آنچه شایستگی آن را دارد، بداند.

غرض از اعتماد به نفس در کودکان نیز وجود قدرت و اتکایی مستقل در نفس است که در سایه آن کودک بدون چشمداشت از کمک و مدد دیگران کاری را آغاز کرده و بکوشد آن را به فرجام برساند.

ذکر این نکته ضروری است که اعتماد به نفس با دم از استقلال زدن و بریدن از اتکای به خدا فرق دارد. با این توجیه وجود اعتماد به نفس در افراد به ویژه پایه گذاران آن از همان دوران کودکی ضروری است و این ضرورت هم در رابطه با گذراندن امور مربوط به حیات روزمره است و هم در رابطه با سلامتی روانی و رشد امکان کسب کمال.

فرزندان نیاز به اعتماد به نفس دارند تا در سایه آن بتوانند راه خوشبختی خود را هموار کنند. به هر میزان که کودکان بیشتر رشد کنند و با مسائل و دشواریهای زندگی مواجه شوند نیاز آنها به اعتماد به نفس نیز بیشتر خواهد شد و مقدمات این امر از هم اکنون باید فراهم گردد. در ایجاد آن علاوه بر تقویت جنبه های ایمانی، ضروری است کودک را تحت رهبری والدین و مربیان مطمئن قرار دهیم تا آنها در ضمن هدایت بتوانند خصایص اخلاقی مطلوب را در کودکان بوجود آورند و آنها را به سوی مقصد موردنظر جهت دهند. اعتماد به نفس یا احساس عشق و محبت و دادن ارزش و اعتبار به خود را نباید با خودستایی و لاف زدن اشتباه کرد. در حقیقت خودستایی و لاف زدن نشانه ای از ضعف اعتماد به نفس است. به طور کلی میتوان گفت: اعتماد به نفس به معنی ادراک نسبی فرد از مجموعه قابلیت های عاطفی، ذهنی، جسمی و اجتماعی است که به فرد امکان می دهد با شرایط محیط و مشکلات آن رو به رو شود و با آنها مقابله نماید.

اعتماد به نفس اساس هر رستگاری و پیشرفتی است. اگر اکثر افراد ملتی به این فضیلت آرایش یابند، آن ملت، موفق و توانا می شود. بزرگترین ضربه ای که محیط آشفته و نابسامان خانواده به فرزند می زند گذشته از احساس ناامنی و اضطراب و نگرانی، نداشتن اعتماد به نفس در فرزند است.

اعتماد به نفس به خوش بینی فرد بستگی دارد و در زندگی فرد بالغ زود شکوفا می شود؛ اما اگر جو خانه پر از اختلاف و ناسازگاری باشد فرزند شما چه طور می تواند فردی خوش بین و سالم باشد و از اعتماد به نفس و تعادل روانی برخوردار باشد؟ اگر کسی اعتماد به نفس داشته باشد در برابر مسایل و مصائب و مشکلات زندگی زود تسلیم نمی شود و اقدام به نابودی خود نمی کند، اعتماد به نفس در هر کسی باعث می شود آن شخص روابط گرمی با دیگران داشته و از شغل و حرفه اش راضی باشد، در

جامعه محبوبیت پیدا کند، باطن و ظاهرش مطمئن و کلامش شیرین و زندگیش آرام باشد، اگر کسی اطمینان خاطر و اعتماد به نفس داشته باشد هرگز از کسی نمی ترسد کسانی که اعتماد به نفس ندارند از خودشان هم می ترسند و می دانیم که ترس از خود نوعی طرد شخصیت خویش می باشد، یعنی شخص به خودش اعتماد و اطمینان ندارد و احساس شک و تردید نسبت به ارزش واقعی خود می کند.

بهترین زمان برای کسب اعتماد به نفس همان دوران کودکی است.

اگر پدر و مادر به جای تحقیر و توهین هایی که بر اثر خشم و عصبانیت به کودکان خود می کنند و کتک هایی که به آنها می زنند، از کارهای خوبی که انجام می دهند تعریف و تمجید کنند، در حقیقت صفت عالی اعتماد به نفس و اطمینان خاطر را در روان کودک خود پرورش می دهند. واقعا در خود و در اطرافیان چند زن و چند مرد را سراغ دارید که از خطاها و اشتباهات جزئی فرزندانشان چشم پوشی کنند و در عوض از کارهای مثبت و درخشان آنها قدردانی و تعریف و تمجید نمایند؟ آیا قبول دارید ظلمی به بچه ها می شود به بزرگترها نمی شود؟ متأسفانه کودکان با استعداد و شجاع هم که در وجودشان آثار ذکاوت و لیاقت و هوش نمودار است از توهین و تحقیر مادران و پدران بی تجربه و ناآگاه در امان نیستند. خشونت و توهین و کتک زدن کودک، اعتماد به نفس را در او متزلزل ساخته و پرخاشگری را که واکنش و عکس العمل محرومیت تحمیلی است تقویت می کند.

از همین امروز سعی کنیم بر فکر و اعصابمان مسلط باشیم محیط خانه را مملو از شادی و امید و نور و روشنایی کنیم. از توهین و ملامت و سرزنش کودکان خودداری نماییم. احساس خوش بینی را در خود پرورش دهیم و فراموش نکنیم کسی که در محیط خوش بینانه ای بزرگ شده اغلب این ویژگی را در زندگی حفظ کرده و دائما دستخوش اضطراب و نگرانی نخواهد شد. اعتماد به نفس را می شود آموخت به دیگران هم یاد داد. به شرط آن که به تعلیم و تربیت خود و فرزندانتان اهمیت بدهیم و با عشق و علاقه برای فراگیری آن تلاش و کوشش کنیم.

شکل گیری اعتماد به نفس:

اعتماد به نفس افراد نیز مثل بسیاری از ویژگی های دیگر جسمی و روانی فرد از دوران کودکی شروع به رشد و شکل گیری می کند. خانواده اولین محیطی است که نقش مهم خود را در اعتماد به نفس کودک ایفا می کند.

والدین خود باور، فرزندان خودباور تربیت می کنند. والدینی که کودک خود را با تمام ویژگی هایی که دارد و به همان صورتی که هست می پذیرند خود دارای اعتماد به نفس را برای آینده تربیت می کنند و گذشته از خانواده و تأثیرات پیچیده ای که روی اعتماد به نفس کودک دارند، محیطهای دیگر مثل محیط دوستان و همسالان، مدرسه، محیط شغلی و ... نیز اعتماد به نفس فرد را تحت تأثیر قرار می دهند.

اعتماد به نفس و خود پنداری مثبت:

اعتماد به نفس یعنی این که فرد نسبت به توانایی ها و نقاط مثبت خود اطمینان داشته باشد. فردی که اعتماد به نفس دارد، خود را در انجام کارها و وظایفش توانا می یابد و با اطمینان بیشتری قدم های بعدی را برای موضوعی استعداد دارد گفته شود که استعداد ندارد و آن فرد چنین ادعایی را بپذیرد، از نظر پیشرفت تحصیلی و موفقیت در کارها دچار اشکال خواهد شد.

فردی که خود پنداری منفی دارد همواره زندگی و کارهایش با تردید، دودلی و هیجان توأم می شود که همه اینها محدود کننده توانایی های فرد و در نتیجه کنند و یا متوقف کننده موفقیت است.

**منابع اعتماد به نفس:**

اعتماد به نفس از چند منبع بسیار مهم تغذیه می شود:

اول: پیام های عشق و محبت، حمایت و تأیید از جانب دیگران.

دوم: ویژگی ها و شایستگی های خاص فرد.

سوم: روشی که شخص خواسته های آرمانی و...

چهارم: قضاوتهایی که دیگران درباره او و توانمندیهای او دارند.

### ویژگیهای افراد دارای اعتماد به نفس:

افرادی که دارای اعتماد به نفس می باشند از ویژگیهای زیر برخوردار هستند:

۱- در انجام کارها مستقل عمل می کنند.

۲- مسئولیت پذیر هستند و سریع و با اطمینان عمل می کنند.

۳- به پیشرفتهایش افتخار می کند.

۴- به چالشهای جدید مشتاقانه روی می آورد و مشاغل ناآشنا، آموزشها و فعالیتهای جدید توجهش را جلب نموده و خود را درگیر آنها می کند.

۵- دامنه وسیعی از هیجانات و احساسات را نشان می دهد می تواند قهقهه بزند، فریاد بکشد، گریه کند

۶- ناکامی را به خوبی تحمل می کند و هنگام روبه رو شدن با ناکامی ها، واکنش های گوناگونی مانند شکیبایی، خندیدن به خود، بلند حرف زدن و ... از خود نشان می دهد.

۷- احساس می کند که می تواند دیگران را تحت تأثیر قرار دهد.

### انعکاس اعتماد به نفس و خود باوری در رفتار افراد

این که انسان چه اندازه خود را می شناسد و خود را می پذیرد، در رفتار و عمل او منعکس می شود.

رفتارهایی که خود از خود در زمینه های مختلف نشان می دهد نشانگر درجات خودباوری و اعتماد به نفس او است. البته گاهی افراد به خود باوری های کاذبی نیز دچار می شوند که از لحاظ شدت و حدت پافشاری آنها در برخی ویژگیها قابل تشخیص است. مثل کسی که توان انجام کاری را به تنهایی ندارد و عملاً نیز چنین چیزی ممکن نیست، ولی مصرانه خود را توانمند به انجام آن می داند.

در هر حال داشتن درجات متعالی از ویژگیهای زیر نشان از اعتماد به نفس خوب و مؤثر در فرد دارد:

۱- استقلال عمل: در مورد مسائلی که مربوط به زندگی خود است با استقلال بیشتری عمل می کند به دیگران وابسته نیست.

چنین فردی می داند که در امور زندگی خود بایستی خود عمل کند و شخصاً فعالیتهايش را انجام دهد.

۲- مسئولیت پذیری: اعتماد به نفس و خودباوری موجب می شود فرد مسئولیت پذیر باشد. مسئولیتهای مختلف را در زندگی دور و بر خود می پذیرد. حال این مسئولیت می تواند شامل امور جزئی یا مسئولیتهای بزرگتر باشد.

۳- استقلال فکر: افراد خود باور خودشان تصمیم می گیرند فکر می کنند و مسیر فکری خود را در زمینه های مختلف تعیین می کند. براساس خط مشی فکری خود به امور زندگی پاسخ می دهند و به راحتی از افکار و عقاید دیگران تبعیت نمی کنند، مگر اینکه با تحلیل و بررسی آن افکار را در جریان فکری خود بپذیرند و ادغام کنند.

۴- آگاهی از ویژگیهای مثبت و منفی خود: افراد دارای اعتماد به نفس، پیچ و خم شخصیت و درون خود را بررسی می کنند و به همان اندازه که می دانند کاستی هایی دارند و باید به فکر جبران آنها باشند،

ویژگیهای خوب و کامل خود را مد نظر دارند، به آنها افتخار می کنند.

افرادی که خودباوری و اعتماد به نفس پایین و ضعیفی دارند، شناخت خوبی از خود نداشته و آگاهی کاملی از ویژگیهای خود ندارند و این ابهام موجب می شود ضعف ها و ویژگیهای منفی را گسترش داده و باور خود را در مورد خود خدشه دار سازند.

۵- دوری از تقلید: افراد خودباور خود را به همان شکل که هستند می پذیرند، بنابراین کمتر از افرادی که دچار اعتماد به نفس پایین می باشند اقدام به تقلید از دیگران در زمینه های مختلف می کنند.

۶- موفقیت در زمینه های زندگی: افرادی که دارای اعتماد به نفس و خودباوری هستند شناخت صحیحی از خود دارند بهتر از بقیه به پرورش توانایی ها و استعدادهای خود می پردازند و آنها را در جهت درست هدایت می کنند؛ بنابراین از صرف انرژی برای استعدادهایی که خودداری می کنند و در عوض با توجه به گسترش دادن استعدادهایی که دارند موفقیت‌های بیشتری شامل خود می کنند.

۷- اعتماد به نفس و قدرت تصمیم گیری: افرادی که دارای اعتماد به نفس بالایی هستند از قدرت تصمیم گیری بالاتری برخوردار هستند و در شرایط بحرانی قادر به تصمیم گیری های مناسب می باشند. در حالی که افراد دارای اعتماد به نفس پایین، اغلب در تصمیم گیری های خود دچار مشکل هستند. آنها شاید برای امور خیلی جزئی، زمان خیلی زیادی صرف کنند تا تصمیم گیری لازم را انجام دهند و برخی از آنها از شرايطی که آنها را ناگزیر از تصمیم گیری می کند، فرار می کنند. به همین علت است این افراد ریسک پذیری کمتری از خود نشان می دهند.

### نقش معلمان در افزایش اعتماد به نفس

معلمان مدارس می توانند با استفاده از یک روش ۱۰ مرحله ای، اعتماد به نفس را در دانش نموده و شانس آنها را برای پیروزی و موفقیت در زندگی افزایش دهند.

برای افزایش و تقویت اعتماد به نفس دانش آموزان، باید از مدارس آغاز کرد، چرا که دانش آموزان عمدتاً از طریق تقلید و سرمشق گیری از دیگران یاد می گیرند. اگر اعتماد به نفس در معلمان کم باشد، امکان دارد آن را به دانش آموزان خود منتقل نمایند. اقداماتی برای افزایش اعتماد به نفس کودکان وجود دارد که شامل ۱۰ مرحله می باشد و موجبات موفقیت در زندگی را در دانش آموزان فراهم می آورد که فهرست وار به آن اشاره می شود

۱- مسئولیت کامل را به عهده بگیرید: زمانی که افراد نمی توانند به نتایج دلخواه خود دست یابند، به آنها پیشنهاد می شود که رویدادهای خارجی و سایر افراد را مورد سرزنش قرار ندهند، بلکه مسئولیت تغییر واکنشهای خویش را به عهده گیرند.

۲- روی نکات مثبت تأکید کنید: دانش آموزان برای اینکه احساس موفقیت نمایند، باید آن را تجربه کنند. آن دسته از دانش آموزانی که احساس می کنند هیچ وقت کار موفقیت آمیزی انجام نداده اند، نیاز به راهنمایی دارند. با اندکی کاوش و بحث و گفتگو، دانش آموزان جنبه های موفقیت آمیز زندگی خود را که قبلاً متوجه آن نبوده اند، تشخیص می دهند.

۳- یاد بگیرید که صحبت‌های مربوط به خودتان را کنترل کنید: هر یک از ما روزانه به موارد زیادی فکر می کنیم که بیشتر آنها به خودمان مربوط می شود. همه ما نیازمند یادگیری این نکته ایم که افکار مثبت را به جای افکار منفی به کار ببریم. دانش آموزان باید یاد بگیرند که هر وقت شنیدند که خودشان یا سایر افراد سخنی منفی در مورد آنها می گویند، بلافاصله بگویند: مهم است و سخنی مثبت جای آن گفته منفی به کار ببرند. همچنین هر زمان که توسط دیگران مورد تحقیر قرار می گیرند باید جمله پادزهر زیر را تکرار کنند: اصلاً مهم نیست که به من چه می گویند و نسبت به من چگونه عمل می کنند، من هنوز هم فردی شایسته هستم.

۴- در کلاس از گروه‌های حمایت کننده استفاده کنید. ممکن است یک کودک در تمام روز در مدرسه باشد و هرگز مورد توجه مثبت دیگران قرار نگیرد. گروه‌های همراه و حمایت کننده در غلبه بر این از خود بیگانگی مؤثر خواهند بود. بدین ترتیب معلمان هر روز از دانش آموزان بخواهند تا شریکی (شریک در هر روز فرق کند) انتخاب کنند سپس یک تا دو دقیقه به آنها فرصت دهند تا در مورد یک موضوع خام صحبت کنند. در این حالت دانش آموزان گاهی با یاران نزدیک خود و گاه با کل گروه بحث می کنند.

آنها یاد می گیرند که صحبت در مورد احساساتشان تجربه ای است مثبت و تسکین دهنده و از این طریق با همشاگردیهای خود همبستگی پیدا می کنند.

۵- تواناییها و استعدادهای خود را تشخیص دهید: مهمترین عامل در افزایش آگاهی او نسبت به تواناییها و استعدادهای خویش است.

یک روش این است که از دانش آموزان گروه حمایت کننده بخواهیم تا در مورد آنچه به عنوان تواناییها و خصوصیات مثبت خود تشخیص می دهند مطلبی بنویسند یا صحبت کنند. مؤثرترین وسیله در آموزش و پرورش تجسم فکری است. هنگامی که ما در ذهن خود تجسم می کنیم که به اهداف خود دست یافته ایم، این عمل باعث بروز خلاقیتها و افزایش انگیزه می شود و در حقیقت، درک و آگاهی ما را نسبت به خود و محیط اطرافمان تغییر می دهد.

### کلاس درس معکوس (رویکرد آموزش معکوس)

رویکرد آموزش معکوس، نوعی روش تدریس است که در آن مفاهیم از قبل ضبط شده ای از طریق اینترنت، ویدیوها یا دیگر وسایل دیداری خارج از فضای سنتی (خانه، کتابخانه یا هر جای دیگری که مواد آموزشی بتواند در دسترس باشد) در اختیار دانش آموزان قرار می گیرد (الوارز، ۲۰۱۲؛ برگمن وسامز، الف ۲۰۱۲؛ فولتون، الف ۲۰۱۲ به نقل ساندرز، ۲۰۱۴). بعد از اینکه دانش آموزان موضوعات را تماشا کردند، از آنها انتظار می رود که جلسه بعد به کلاس بیایند و با معلم و همکلاسیانشان هم فکری کنند. در طول این زمان آنها هر بدفهمی را در رابطه با محتوایی که مشاهده کرده اند بر طرف می کنند. در این رویکرد همچنین از دانش آموزان انتظار می رود که در طول کلاس تکالیفشان را کامل کنند، در مورد موضوع بحث کنند و مفاهیم آموخته شده از ویدیوها را گسترش دهند (ساندرز، ۲۰۱۴).

این رویکرد ترکیبی از دو عنصر اساسی آموزش است: سخنرانی و یادگیری فعال دانش آموزان قبل از ورود به کلاس به ویدیوهای سخنرانی معلم دسترسی دارند و آنها را همراه با مواد آموزشی دیگر دریافت می کنند که این امر وقت آزادی در کلاس برای تعامل چهره به چهره دانش آموزان و همیاری با همسالان و انجام فعالیت هایی تحت راهنمایی و بازخورد فوری معلم فراهم می کند (شعبانی، ۱۳۸۴ به نقل کیا حسنی و دوستی، ۱۳۹۴).

همچنین رویکرد آموزش معکوس یک رویکرد پداگوژیکی است که در آن آموزش مستقیم از فضای یادگیری گروهی به فضای یادگیری انفرادی انتقال پیدا می کند و در نتیجه فضای گروهی تبدیل به یک محیط یادگیری پویا و تعاملی که در آن آموزشگر دانش آموزان را در حالی که آنها مفاهیم را به کار می برند و به طور خلاقانه در موضوع درسی مشارکت می کنند، راهنمایی می کند (شبکه یادگیری معکوس، ۲۰۱۲ ص ۱).

هدف یادگیری معکوس، معکوس کردن جایی است که دانش آموزان مهارت های فکری سطح بالاتری را انجام می دهند. از آن جهت که جای تکلیف خانه و کار کلاسی در این رویکرد بر عکس شده است به آن رویکرد آموزش معکوس می گویند.

سخنرانی های کلاس های سنتی اغلب از فلسفه «یک سرعت برای همه» پیروی می کند. معلمان ممکن است، سخنرانی شان را بر اساس بازخورد دانش آموزان تنظیم کنند، اما بدون شک بعضی از دانش آموزان آن را سریع و بعضی آهسته می پندارند. سخنرانی های فراهم شده از طریق رویکرد آموزش معکوس به دانش آموزان اجازه می دهد که در مورد مطالبی که تقریباً آنها را می فهمند سریع تر جلو بروند و در مورد موضوعاتی که زمان بیشتری برای درک آنها نیاز دارند فیلم ها را نگه دارند و دوباره آنها را تماشا کنند (گودوین و میلر، ۲۰۱۳ به نقل آنا کورن و کلونگ).

کراتوک، (۲۰۱۵). علاوه بر آن ویدیوها اجازه می دهد که سخنرانی به چند قطعه تقسیم شود درست بر خلاف یک سخنرانی سنتی که اغلب شامل حجم زیادی از محتوا که در یک زمان منتقل می شود، می باشد (برچت و او گیلبلی، ۲۰۰۸ به نقل آنا کورن و کلونگ کراتوک، ۲۰۱۵).



همچنین رویکرد آموزش معکوس، فرصت هایی را برای یادگیرندگان به منظور مشارکت تحصیلی با همتایان، مشارکت با معلمان در سطوح مختلف شناختی و تعامل به طور مداوم با فناوری، فراهم می کند (الوارز، ۲۰۱۲؛ برگمن و سامز، ب ۲۰۱۲ به نقل ساندرز، ۲۰۱۴).

مشارکت با هم کلاسی ها به دانش آموزان اجازه به اشتراک گذاشتن عقایدشان و بحث در مورد بدفهمی ها و خود بازتابی را می دهد (فولتون، ۲۰۱۲، به نقل ساندرز، ۲۰۱۴).

با اجرای رویکرد آموزش معکوس، دانش آموزان با سرعت خود حرکت می کنند و بیشتر نیازهای فردی آنها با اجرای این رویکرد برطرف می شود. تحقیقات نشان داده است که وقتی در تدریس از رویکرد آموزش معکوس استفاده می شود، میزان تعامل دانش آموزان با یکدیگر و معلم افزایش می یابد، یادگیری دانش آموزان عمیق تر می شود و پیشرفت تحصیلی افزایش پیدا می کند (الوارز، ۲۰۱۲؛ فولتون، ۲۰۱۲؛ اور مایر، ۲۰۱۲ به نقل ساندرز، ۲۰۱۴). در حالی که شاید اجرای این جایگزین تمام مشکلات آموزش ریاضی را حل نکند اما ممکن است راه حل هایی برای افزایش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان فراهم کند و در تغییر نگرش دانش آموزان نسبت به آموزش ریاضی مؤثر باشد. البته لازم به ذکر است که پداگوژی معلم، فناوری آموزشی و آموزش متفاوت همگی نقش مهمی در اجرای آموزش معکوس ایفا می کنند (فولتون، الف ۲۰۱۲؛ اور مایر، ۲۰۱۲ به نقل ساندرز، ۲۰۱۴).

### نقش معلم در رویکرد آموزش معکوس

برای اینکه آموزش ریاضی به طور مؤثر اتفاق بیفتد، علاقه دانش آموزان و نگرش آنها درباره ریاضی باید در نظر گرفته شود. آموزش باید طوری طراحی شود که دانش آموزان به طور مؤثر در کلاس تعامل کنند و خود سازنده دانش خویش باشند (الوارز، ۲۰۰۷؛ بریت، ۲۰۱۲ به نقل ساندرز، ۲۰۱۴). در یادگیری به روش سنتی، معلم اطلاعات و تجربیات را به دانش آموزان منتقل می کند و تمرکز اصلی روی معلم است. این یک روش معلم محور است و با روش یادگیری معکوس که در آن محوریت به یادگیرنده داده می شود، متفاوت است. به علاوه، روش یادگیری معکوس در خارج از مدرسه اتفاق می افتد و به یادگیرندگان این آزادی را می دهد که از مواد آموزشی لذت ببرند. این روش ناگزیر نقش معلمان را تغییر می دهد؛ که می شود گفت، آموزگاران و مربیان به عنوان محرک و تسهیل گر در کلاس ظاهر می شوند. آنها برای یادگیرنده ها فعالیت های لذت بخش و محیط های یادگیری مناسب ایجاد می کنند. از طریق کاربرد رویکرد آموزش معکوس، یادگیری در حد تسلط ایجاد می شود. این روش در دانش آموزان ایجاد همکاری و اعتماد به نفس می کند و به آنها فرصت نقد می دهد (آناکورن و کلونگ کراتوک، ۲۰۱۵).

کراوچ و مازور، ۲۰۰۱ (به نقل نیکولاس اچ، واسر من، کوینت، اسکات، توریس و کار، ۲۰۱۵) بیان کرده اند، آموزشگران مدت هاست که احساس کرده اند دانش آموزان در کلاس های سنتی منفعل و غیر فعال هستند. در حالیکه تحقیقات زیادی نشان داده اند وقتی دانش آموزان در کلاس فعالانه شرکت می کنند و با مسائلی که برای کمک به یادگیری آنها طراحی شده است، درگیر می باشند، نتایج بهتری در یادگیری می گیرند. البته این نکته را باید در نظر داشت که به هر حال در یادگیری فعال ممکن است دانش آموزان در معرض بدفهمی هایی قرار بگیرند و برای رفع آنها نیاز به حمایت داشته باشند که این نیاز ایجاب می کند، در معرض آموزش مربیان و اساتید قرار بگیرند و با توجه به محدودیت زمان و به منظور استفاده بیشتر از زمان کلاس برای تعامل بین معلم و دانش آموزان در مسائل کاربردی و مفهومی تر بهتر است که این آموزش مستقیم، در خارج از کلاس صورت بگیرد.

معلم در رویکرد آموزش معکوس نقش تسهیل گر را دارد. یک آموزشگر معکوس باید با کفایت و شایسته باشد و در زمینه دانش محتوایی، پداگوژیکی و فناوری صلاحیت داشته باشد. علاوه بر آن با بدفهمی های محتوا نیز به اندازه نحوه آموزش مؤثر آشنا باشد. البته چالش هایی نیز برای آموزشگران در رویکرد آموزش معکوس وجود دارد که بریت، ۲۰۱۲ (به نقل ام سی کالوم و همکاران، ۲۰۱۵) به مواردی از آنها اشاره می کنند:

۱- با توجه به محیط یادگیری پویا در جلسه کلاس، آموزشگر باید مهارت پاسخ گویی به سؤالات را در لحظه داشته باشد و این مخصوصا وقتی چالش برانگیز است که یادگیرنده ها هنوز در مرحله در موضوع هستند.

۲- معکوس کردن کلاس کار فشرده ای برای آموزشگران است چون آنها باید مواد آموزشی را آماده کنند و سخنرانی ها را ضبط کنند، سؤالات دانش آموزان را قبل از کلاس مرور کنند و جلسه کلاس را اجرا کنند.

با توجه به اینکه پداگوژی معلم می تواند بر اثر بخشی آموزش تأثیر بگذارد، آموزشگران باید بر پداگوژی خود و اثر بخشی آن بازتاب دهند تا مؤثر باقی بمانند (ادیگر، ۲۰۰۹؛ پیکولو، ۲۰۰۸ به نقل ساندرز، ۲۰۱۴). با در نظر گرفتن نظریه بندورا که بیان می کند یادگیری به صورت اجتماعی رخ می دهد، آموزشگران بهتر است که الگوی معلم محور را به الگوی دانش آموز محور تغییر دهند (روهیل، ردی و شاتون، ۲۰۱۳ به نقل ساندرز، ۲۰۱۴).

**در این پژوهش** از نظر هدف کاربردی استفاده شده و از نظر جمع آوری داده‌ها نیز توصیفی است که در چارچوب یک طرح علی - مقایسه‌ای می‌باشد و به روش مطالعه میدانی انجام می‌پذیرد که نتایج آن قابل تعمیم به جامعه آماری است. جامعه آماری این پژوهش دانش آموزان دبستانهای شیراز هستند که در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل هستند و در این پژوهش جامعه آماری شامل دانش آموزان دبستانهای شیراز که تعداد آن‌ها ۱۴۵۰ نفر برآورد شد. نمونه گیری با استفاده از نمونه گیری تصادفی ساده انجام شد و حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران ۳۰۴ نفر برآورد شد.

### پرسشنامه اعتماد به نفس

در این پژوهش پرسشنامه مورد استفاده پرسشنامه آیزنک است که حاوی ۳۰ سوال استاندارد شده اعتماد به نفس است. این پرسشنامه دارای ۳۰ سوال بوده و هدف آن سنجش میزان عزت نفس است.

### ابزار کلاس درس معکوس

در این رویکرد دانش آموزان مفاهیم درسی که قبلاً ضبط شده، از طریق اینترنت، فیلم های ویدیویی یا دیگر وسایل دیداری خارج از فضای سنتی (خانه، کتابخانه یا هر جای دیگری که مواد آموزشی بتوانند در دسترس قرار گیرد) دریافت می کنند. بعد از اینکه دانش آموزان موضوعات را مشاهده کردند جلسه بعد در کلاس حضور پیدا می کنند و با معلم و همکلاسی ها ایشان در مورد موضوع همفکری می کنند. در طول این زمان هر تصور اشتباهی در مورد محتوای دیده شده را برطرف می کنند، تکالیفشان را به صورت گروهی کامل می کنند و مفاهیمی را که از طریق فیلم های آموزشی فرا گرفته اند، توسعه می دهند. از آن جهت که آنچه در روش سنتی در خانه انجام می دهند در این روش در کلاس انجام می دهند و بالعکس به آن رویکرد آموزش معکوس می گویند. به منظور تجزیه و تحلیل آماری در این پژوهش، ابتدا با استفاده از شاخص های آمار توصیفی، اطلاعات توصیفی آزمودنی ها، اعم از میانگین و انحراف معیار مشخص خواهد گردید و در مرحله بعد، به منظور بررسی فرضیه های ارائه شده از آزمونهای آماری کلموگروف-اسمیرنوف، آزمون t مستقل و آزمون کوواریانس استفاده میشود که برای تحلیلهای آماری از نرم افزار SPSS استفاده میشود.

### نتیجه گیری

الگوهای تدریس جزء مهارت های فنی معلمان محسوب می شوند و هنر معلم در چگونگی انتخاب و اجرای آنهاست. از آنجا که اطلاعات و توانایی های افراد متفاوت است باید از روش های تدریسی بهره جست که تفاوت های فردی دانش آموزان، در آنها لحاظ شده باشد. امروزه الگوهای جدید تدریسی که بتوانند دانش آموزان را به طور فعال در یادگیری درگیر کند، از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشند، ولی متأسفانه اغلب، فرایندهای آموزشی در راستای اهداف مورد نظر یادگیری نمی باشند و کلاس محل تکثیر دانش و اطلاعات می شود که در آن معلم تلاش می کند کلیه مفاهیم را در ذهن دانش آموزان انبار کند و خلاقیت، نوآوری و رشد و توسعه استعدادهای آنها را نادیده بگیرد که چنین یادگیری نیز پایدار نخواهد بود (فضلی خانی، ۱۳۷۸ به نقل کیا حسنی و دوستی، ۱۳۹۴).

با توجه به دلایل ذیل شاید استفاده از رویکرد سنتی برای تدریس، پاسخگوی نیاز دانش آموزان امروزی نباشد.

۱- دانش آموزان، امروزه فاقد پیش نیازهای لازم برای آموزش هستند.

۲- مهارت و تسلط کافی، در مفاهیم ریاضی ندارند و در رقابت های جهانی نیز در سطح قابل انتظار نیستند.  
 ۳- یادگیری دانش آموزان در ریاضی به مسائل رویهای محدود شده است و کمتر به مسائل کاربردی و مفهومی تر به دلیل کمبود وقت توجه می شود.

۴- دانش آموزان نسبت به یادگیری ریاضی بی علاقه هستند.

۵- در کلاس های سنتی دانش آموزان فعال نیستند و محیط کلاس برای آنها لذت بخش نیست و جذابیت ندارد.

۶- از نظر معلمان نیز زمان کلاس متناسب با محتوای در نظر گرفته شده برای آموزش نیست و اکثر معلمان نسبت به کمبود وقت برای تدریس مؤثر مفاهیم، شاک می هستند.

انسان موجودی است اجتماعی که از همان ابتدای آفرینش حیات خود را به صورت گروهی آغاز نموده و ادامه حیات خود را وابسته به جمع و در ارتباط با یکدیگر تعریف کرده است. این مهم امروز با توجه به پیشرفت جوامع و رشد علم و دانش از اهمیت بیشتری برخوردار شده است، به گونه ای که می طلبید ایجاد اعتماد به نفس به عنوان یکی از نیازهای اصلی و اساسی انسان مورد توجه ویژه و جدی دست اندرکاران تعلیم و تربیت قرار گیرد. مریبان و صاحب نظران بسیاری در مورد ایجاد اعتماد به نفس و خود رهبری و ابعاد آن در زمینه های مختلف اظهار نظر کرده اند به عنوان مثال وارگو (۱۹۹۰) در تحقیق خود نشان داده که دانش آموزان موفق به ویژگی های اعتماد به نفس، خودباوری و برداشت از خود آراسته اند (به نقل از یوسفی، ۱۳۷۶). به نظر می رسد که بین کسانی که درباره اعتماد به نفس پرداخت و مطالعات نشان میدهد که افرادی که دچار افت تحصیلی می شوند معمولاً دارای کمبود اعتماد به نفس و بلند همتی هستند (گلدبرگ، ۱۹۹۰)؛ اما آنچه مسلم است یکی از عمده ترین دلایل کم رویی دانش آموزان ضعف در اعتماد به نفس و احساس خود ارزشمندی است، خود شناسی و پذیرش مسئولیت اجتماعی از مهم ترین هدف های تربیتی در هر جامعه ای است و برخوردار از حس «خود رهبری» و «اعتماد به نفس» | قوی بر مثابه یک سرمایه ارزشمند حیاتی، برای همه دانش آموزان محسوب می شود. به طور کلی فرایند شناختی، احساسات، انگیزه ها، تصمیم گیری ها و انتخاب های فراگیران به طور قوی متأثر از چگونگی احساس خود ارزشمندی و اعتماد به نفس است. تسلیم ناپذیری، مطمئن، مصمم و راسخ قدم بودن، از صفات برجسته فرد خود رهبر است، به عبارت دیگر تنها عوامل تعیین کننده رفتار، اعتماد به نفس و احساسی است که فراگیر نسبت به خود دارد. ما برای سلامت روانی خود به احساس اعتماد به نفس مثبت و قوی نیاز داریم (مازلو، ۱۹۹۰).

## فهرست منابع

### منابع فارسی

۱. آل آقا، فریده و تیرگر، هدایت (۱۳۸۱). روش ها و فنون تدریس. تهران: انتشارات سنجش. احدیان، محمد و آقازاده، محرم (۱۳۷۸). راهنمای کاربردی روشهای نوین تدریس برای آموزش و کارآموزی. تهران: انتشارات آبیژ.
۲. استوهین، ال (بی تا). رؤیاهای کوچک انتظار. ترجمه ی مژگان موسوی شوشتری (۱۳۸۴). تهران: انتشارات تجسم خلاق.
۳. اسداللهی، نعمت الله، موسوی، علی، (۱۳۷۶). عزت نفس و خودباوری. انتشارات مشعل. اعتماد به نفس و چگونگی تقویت آن در فرزندان - نوشته: نورالدین میرکازمی مقدم - مجله پیوند شماره ۲۸۱ - اسفند ۸۱.
۴. اسلاوین، رابرت. ای. (۱۳۹۳). روانشناسی تربیتی - نظریه و کاربرت ترجمه (یحیی سید محمدی). تهران: روان. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۲۰۰۶).

۵. اسماعیلی‌فر، محمدصادق؛ مریم تقوایی یزدی و کیومرث نیازآذری، (۱۳۹۴)، تاثیر رویکرد رویکرد کلاس معکوس بر احساس تعلق به مدرسه دانش آموزان دوره ابتدایی، کنفرانس ملی مطالعات هنر و پژوهش‌های علوم انسانی، تهران، موسسه مدیریت دانش شباک.
۶. بریگنر کروکیل، برودی، (۱۹۸۶). خودباوری، ترجمه عباس چینی، انتشارات البرز. بلوم، بنجامین (۱۹۵۶). طبقه بندی هدف های پرورشی. ترجمه علی اکبر سیف و خدیجه علی آبادی (۱۳۷۴). تهران: انتشارات رشد.
۷. سیف، علی اکبر. (۱۳۷۵). اندازه گیری و ارزشیابی پیشرفت تحصیلی. (ویرایش سوم) تهران: کارون.
۸. شعبانی، حسن (۱۳۸۲). روش تدریس پیشرفته: آموزش مهارت‌ها و راهبرد های تفکر. تهران: انتشارات: سمت.
۹. شعبانی ورکی، بختیار (۱۳۷۹). رویکردهای یاددهی-یادگیری مفاهیم بنیادها و نظریه ها. مشهد: انتشارات قدس رضوی.
۱۰. فاتحی زاده، مریم و نصر اصفهانی، احمدرضا (۱۳۸۴). تهیه چک لیست سنجش مهارت های اعتماد به نفس قابل انتقال از دبیران به دانش آموزان دوره دبیرستان. مجله پژوهشی دانشگاه اصفهان، جلد ۱۹، شماره ۲، ص ۲۰۶-۱۷۵.
۱۱. کاظمی، یحیی و رضوانی، محمود (۱۳۸۳). مقایسه ی تاثیر روش های بحث گروهی و ایفای نقش بر تغییر نگرش دانش آموزان نسبت به هدف های ارزشی درس دینی سال اول راهنمایی. مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه سیستان و بلوچستان. سال اول، شماره اول، ص ۳۲-۵۰.
۱۲. کرامتی، محمدرضا (۱۳۸۶). تأثیر یادگیری مشارکتی بر رشد مهارت و پیشرفت تحصیلی ریاضی. مجله روانشناسی و علوم تربیتی. سال سی هفتم، شماره ی ۱، ص ۳۹-۵۵.
۱۳. کیاحسینی، زیبا و وهاب دوستی، (۱۳۹۴)، مقایسه تاثیر آموزش به روش کلاس معکوس و روش تدریس متداول بر یادگیری دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی در درس ریاضی، چهارمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران، همایشگران مهر اشراق.
۱۴. گویا، زهرا، (۱۳۹۳)، معنای تحول یافته «کمک آموزشی» در عصر فناوری اطلاعات و ارتباطات، رشد آموزش ریاضی/ دوره سی و دوم، شماره ۱.
۱۵. گیج ان، ال (بی تا). مبانی علمی هنر تدریس. ترجمه محمود مهر محمدی (۱۳۷۴). تهران: انتشارات مدرسه.
۱۶. لیاقت کار، محمد جواد؛ عابدی، محمدرضا و جعفری، سید ابراهیم (۱۳۸۳). مقایسه میزان تأثیر روش تدریس بحث گروهی با روش تدریس سخنرانی بر پیشرفت تحصیلی و مهارت‌های ارتباطی دانشجویان دانشگاه اصفهان. فصلنامه پژوهش و برنامه ریزی در آموزش عالی، شماره ۳۳، ص ۳۰-۵۵.
۱۷. لوی، اریه (۱۹۲۳). مبانی برنامه ریزی آموزشی: برنامه ریزی مدارس. ترجمه فریده مشایخ (۱۳۸۳). تهران: انتشارات مدرسه.
۱۸. محمدزاده، مریم، (۱۳۸۶). آموزش مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر بهبود زندگی شرکت کنندگان.
۱۹. معرفت نیا، قربان (۱۳۸۴). تأثیر روشهای فعال و سنتی بر نوع یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پایه‌ی دوم هنرستان در درس مبانی برق با تأکید بر بازده‌های گانیه در شهرستان ارومیه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه تبریز.
۲۰. معین، محمد (۱۳۸۰). فرهنگ فارسی. تهران: انتشارات امیر کبیر. فصلنامه تخصصی پژوهشهای تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی. سال سوم، شماره ۱۱، ص ۶۶-۷۹.
۲۱. مردانی، صدیقه و همکاران، (۱۳۸۳). بررسی رابطه بین خود پنداره و عملکرد تحصیلی. دانشگاه تهران.
۲۲. مهرداد، حسین (۱۳۸۲). هنر تدریس: الگوها، روش ها و راهبردهای تدریس. تهران: نشر روان.

۲۳. مهر محمدی، محمود (۱۳۷۴). بررسی ارتباط میان تربیت فرهنگی، الگوهای نوین تدریس و خلاقیت. پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت. شماره ۴، دوره اول
۲۴. نقیب زاده، عبدالحسین (۱۳۷۶). نگاهی به فلسفه ی آموزش و پرورش. تهران: انتشارات طهوری.
۲۵. نوروزی، داریوش و عزت خواه، کریم (۱۳۷۸). روش ها و فنون تدریس. تهران: انتشارات پیام نور هارجی. وکیلان، منوچهر (۱۳۷۹). روش ها و فنون تدریس. همدان: دانشگاه آزاد اسلامی.
۲۶. هزاوه ئی، محمد مهدی؛ تقدیسی، محمدحسین و محدث حکاک، حمیدرضا (۱۳۸۷). تأثیر سه روش سخنرانی، بازی و ایفای نقش بر آگاهی و عملکرد دانش آموزان دختر مقطع راهنمایی در مورد تغذیه ی دوران بلوغ. مرکز مطالعات و توسعه ی آموزش پزشکی، دوره سوم، شماره ۲، ص ۱۲۶-۱۳۳.

#### منابع انگلیسی

1. Bergmann, J., & Sams, A. (۲۰۱۲). Flip your classroom: reach every student in every class everyday, International Society for Technology in Education.
2. Chapline, B. Achievement prediction of Education Model. Journal of Educational and Psychological Public: Psychology.
3. Eisner, E. W. The king of school we need. Educational Leadership.
4. Freeman, G. D., Fulton, C. R. Sullivan, K. Effects of creative drama on self-concept, social skills, and problem behavior. Journal of Educational Research.
5. Ingram, D., Wiley, B., Miller, C., & Wyberg, T. (۲۰۱۴). A Study of the Flipped Math Classroom in the Elementary Grades, Center for Applied Research and Educational Improvement.
6. Mc callum, S., Schultz, J., Sellke, K., & Spartz, J. (۲۰۱۵). An Examination of the Flipped Classroom Approach on College Student Academic Involvement”, International Journal of Teaching and Learning in Higher Education Vol ۲۷, No ۱, pp. ۴۲-۴۵.
7. Nicholas, H., Wasserman. Christa Quint. Scott, A., Norris., & Thomas carr. (۲۰۱۵). Exploring Flipped Classroom Instruction in Calculus III “, Ministry Of Science and Technology, Taiwan.
8. Saunders, J.M. (۲۰۱۴). The Flipped Classroom: Its Effect on Student Academic Achievement and Thinking Skills in High School Mathematics, Ph.D. Thesis, Liberty University.
9. Shafieque, M., & Irwin - Robinson, H. (۲۰۱۵). A study on the Effectiveness of Flipped Teaching in college Math Classroom, International Journal of Education and Information Technology, Vol. ۱ No. ۲, pp. ۲۹-۳۳.
10. Strohmyer, D. (۲۰۱۶). Student Perception of Flipped Learning in a High School Math Classroom, Ph.D. Thesis, Walden University.
11. Taylor, L. (۲۰۰۰). Moving prevention from the fringes into the fabric of school improvement. Journal of Educational and Psychological.

12. Unakron, P., & Klongkratoke, U. (۲۰۱۵, March). Effectiveness of Flipped classroom to mathematic Learning of Grade ۱۱ student. The International Conference on Language, Education, Humanities & Innovation, Bangkok, Thailand.