



تأثیر آموزش مهارت های میان فردی بر عزت نفس زوجین شهرستان رزن

مجید حیدری

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان

majidheydari89@gmail.com

عباس گروسی

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان

garousi2007@yahoo.com

پروین روستا

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد فیروزآباد

parvin-roousta@yahoo.com

صمد درویشی

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد

samad.darvishi2015@gmail.com

سعید حجتی

کارشناس بالینی

Saeid.hojati2017@gmail.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی و مقایسه تأثیر مهارت‌های ارتباطی میان فردی بر میزان عزت نفس زوجین انجام شده است. جامعه آماری مورد نظر در این پژوهش شامل کلیه زوجین داوطلب دریافت مهارت‌های ارتباطی میان فردی در شهرستان رزن در سال ۹۴-۱۳۹۳ می‌باشند. نمونه پژوهش شامل ۲۰ زوج (۱۰ زوج گروه آزمایش، ۱۰ زوج گروه کنترل) بودند که به روش نمونه گیری در دسترس با جایگزینی تصادفی انتخاب شدند. پس از ریزش اولیه، ۷ زوج در گروه آزمایش و ۷ زوج در گروه کنترل تا پایان پژوهش حضور داشتند. ابزار گردآوری اطلاعات، پرسش‌نامه عزت نفس آیزنگ بودند. برای تجزیه تحلیل اطلاعات داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی (آزمون کوواریانس) استفاده شده است. ضمناً تمامی این محاسبات با استفاده از نرم افزار spss انجام شده است. نتایج پژوهش نشان آموزش مهارت‌های ارتباطی میان فردی بر میزان عزت نفس آنان موثر است.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های ارتباطی - میان فردی - عزت نفس



مقدمه

مابخش عمده‌ای از زندگی خود را در ارتباط با دیگران سپری می‌کنیم. و یا در فکر آن به سر می‌بریم که ارتباطات موثری داشته باشیم. مهم ترین ابزار ارتباط زبان است، اما اولین ابزار ارتباط میان فردی لبخند اجتماعی است که بین هفته دوم تا هشتم ابراز می‌شود. (زیو^۱، ۲۰۱۰) همچنین ریشه بسیاری از مشکلات زناشویی در نوع تفکرات زوجین راجع به هم راجع به روابط شان نهفته است. درگیری‌های فردی در درون خانواده در سطح دانش، تمایلات، ارزش‌ها و توانایی‌ها و غیره دلیل قابل قبولی برای بسیاری از این آشفتگی‌ها می‌باشد. (توم^۲ به نقل از خجسته مهر و همکاران، ۱۳۹۱) در حالی که بعضی از ازدواج‌ها موجب رشد و شکوفایی و عزت نفس زوجین است، در بسیاری از زن و شوهرها نیز می‌توانند به مصیبت‌های در مقابل یکدیگر بدل می‌شوند، ایجاد و حفظ روابط صمیمانه و رضای نیازهای عاطفی و روانی در جریان ازدواج هنر و مهارتی است که علاوه بر سلامت روان و تجارب سالم اولیه، نیازمند داشتن و نگرش‌های منطقی، مهارت‌های ارتباطی، مهارت زندگی و انجام وظایف خاص خویش است. (اعتمادی، نوایی نژاد، احمدی، ۱۳۸۵) روابط خوب به رضایت زناشویی می‌انجامد که اینگونه تعریف شده است، احساس رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و شوهر در هر زمانی که همه جنبه‌های ازدواجشان را در نظر می‌گیرد (هاکنیز^۳، به نقل از (قافه‌می، ۱۳۸۱) بنا برین برای یک ازدواج وادامه زندگی رضایت بخش زن و شوهر نیازمند برقراری ارتباطی موثر و کارآمدند (یالسیین و کاراهان^۴، ۲۰۰۷) همچنین داشتن مهارت در ارتباطات کلامی موجب بالا رفتن عزت نفس و خود اکتایی می‌شود. (سیف، ۱۳۶۸) در تعریف عزت نفس چنین آورده شده است نیاز احترام به خود، به عبارت دیگر عزت نفس عبارت است از نیاز به کسب موفقیت و تأیید یا نیاز به ایجاد تصور مثبت درباره خود و دیگران و اینکه دیگران او را فردی قابل احترام بدانند. نبودن ارتباط موثر موجب تعارض بین اعضای خانواده می‌شود و به وحدت و یکپارچگی آن ضربه می‌زند و شدت آن موجب بروز نفاق و پر خاشگری و ستیزه جویی سرانجام کاهش عزت نفس، اضمحلال و زوال خانواده می‌گردد. کانون خانواده‌ای که بر اثر تعارض و نفاق و جدال بین زن و شوهر آشفتگی است آثار مخربی در حیات کودکی فرزندان و خانواده به جا می‌گذارد که در سالهای آتی به صورت عصبان و سرکشی از مقررات اجتماعی بروز می‌کند (کریمی، زکیی، علیخانی، خدادی، ۱۳۹۱).

مهارت‌های ارتباطی توانایی‌های هستند که به ما کمک می‌کنند در موقعیت‌های گوناگون عاقلانه و درست رفتار کنیم؛ به طوری که با خود و دیگران سازگارانه ارتباط برقرار کرده بدون استفاده از خشونت بتوانیم مسائل پیش آمده را حل نماییم و ضمن بدست آوردن موفقیت از زندگی احساس شادمانی بکنیم.

آموزش مهارت‌های ارتباطی، فرد را بر غلبه بر تنش‌ها و مشکلات پیش رو که خواست فرد و جامعه است آماده می‌کند و آن نوع نوع توانایی‌های شناختی، عاطفی و جامعه عملی است که برای موفقیت و احساس رضایت و شادمانی در زندگی روزمره و معمول و عادی مورد نیاز می‌باشد تا افراد در زندگی زناشویی و اجتماعی به طور مؤثر تر و شایسته عمل نمایند.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نظر روش شناختی یک مطالعه نیمه آزمایشی با دو گروه آزمایش و گواه از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل است جامعه آماری در این پژوهش عبارت است از کلیه زوجین شهر ستان رزن که در سال ۹۴-۹۳ داوطلب شرکت در کارگاه‌هایی آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌باشند. روش نمونه گیری در دسترس، با جایگزینی تصادفی است طبق فراخوان و اطلاعیه‌ای که اداره بهزیستی شهرستان رزن به ادارات ذی ربط می‌دهد، یک دوره کارگاه آموزش مهارت‌های ارتباطی میان فردی برگزار می‌شود. و از داوطلبین مشتاق برای شرکت در این کارگاه‌ها دعوت به عمل می‌آید. جامعه آماری تحقیق شامل زوج‌های داوطلب شهرستان رزن می‌باشد. نمونه تحقیق شامل ۲۰ زوج (با احتساب ریزش) می‌باشد که ۱۰ زوج گروه آزمایش و ۱۰ زوج گروه کنترل است که به صورت تصادفی جایگزین می‌شوند معیارهای که شرکت کنندگان در تحقیق باید داشته باشند به شرح زیر است: ۱- مدت ازدواج زوجین حداکثر ۱۰ سال باشد. ۲- خواستار دریافت مهارت‌های ارتباطی باشند. ۳- وضعیت اقتصادی مشابهی داشته باشند. گروه آزمایش طی هشت جلسه به آموزش مهارت‌های ارتباطی زیر نظر اداره بهزیستی رزن می‌

¹ zeev

² tom

³ hawkins

⁴ karahan



پردازند و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نمی کنند. با توجه به اینکه جهت جمع آوری اطلاعات در بین نمونه آماری از پرسشنامه استفاده می شود روش گردآوری اطلاعات میدانی می باشد. و این تحقیق از سری تحقیقات میدانی می باشد.

ابزارهای تحقیق

برای سنجش متغیر وابسته پژوهش حاضر ز پرسشنامه های استاندارد شده ذیل استفاده گردید.
(پرسشنامه عزت نفس آیزنگ)

کارگاه مهارت های ارتباطی

کارگاه ها شامل هشت جلسه ی آموزشی به صورت عملی و تئوری مطابق با پکیج آموزشی کارگاه آموزش مهارت های ارتباطی مرکز بهزیستی (که پژوهشگر دوره ی یادگیری تدریس این کارگاه را در مرکز مشاوره و رواندرمانی مسیرسبز زیر نظر مدرس کارگاه استاد سلیمی فر و همچنین در مرکز بهزیستی رزن زیر نظر استاد سلطانی و استاد حاتمی و موفق به کسب مدرک آن زیر نظر مرکز بهزیستی جمهوری اسلامی ایران شده است)

پرسشنامه اعتماد به نفس آیزنگ

این پرسشنامه توسط آیزنگ برای اندازه گیری میزان عزت نفس ساخته شده است این پرسشنامه دارای ۳۰ سؤال بوده و هدف آن سنجش میزان عزت نفس است. برای به دست آوردن امتیاز پرسشنامه باید به صورت زیر عمل کرد.
در مورد سؤالات شماره ۱، ۲، ۵، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۶، ۲۲، ۲۳، ۲۹، ۳۰، گزینه بله ۱ امتیاز و گزینه خیر صفر امتیاز دریافت خواهد نمود.
در مورد سؤالات شماره ۳، ۴، ۶، ۷، ۸، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، گزینه خیر ۱ امتیاز و گزینه بله صفر امتیاز دریافت خواهد کرد.
در مواردی که گزینه علامت سؤال (؟) انتخاب گردد نیم نمره (۰/۵) از امتیاز کسب واهد شد.
برای به دست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات تک تک سؤالات را با هم جمع نمایید. این امتیاز دامنه ای از ۰ تا ۳۰ خواهد داشت. نمرات بالاتر نشان دهنده عزت نفس بالاتر شخص پاسخ دهنده خواهد بود و برعکس.
در این فصل داده های جمع آوری شده از پرسشنامه ها مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار می گیرد. داده هایی که از اجرای پرسشنامه ها بدست آمد، جمع آوری، کد گذاری و وارد رایانه شد و با استفاده از نرم افزار SPSS در دو بخش توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در این فصل ابتدا در قالب آمار توصیفی همچون جداول توزیع فراوانی، نمودارها و شاخص های آماری نظیر میانگین و انحراف معیار به توصیف نتایج به دست آمده می پردازیم و سپس توسط آمار استنباطی (تحلیل کواریانس چندمتغیره و یک متغیره) به آزمون فرضیه های تحقیق خواهیم پرداخت.

یافته های مربوط به فرضیه آموزشی:

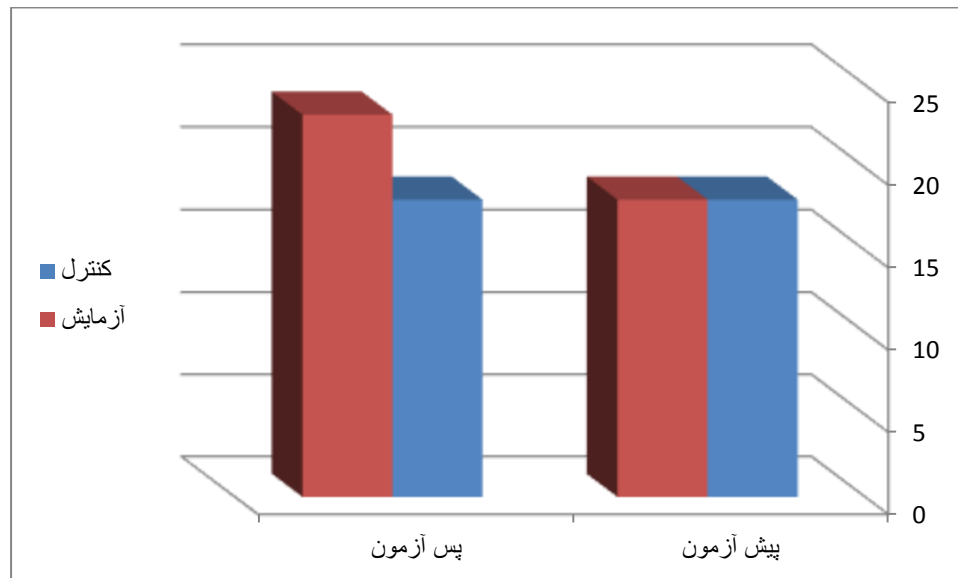
عزت نفس

جدول شماره ۴-۲: میانگین و انحراف معیار نمرات عزت نفس در پیش آزمون و پس آزمون گروه های کنترل و آزمایش

گروه ها آزمون ها	گروه کنترل		گروه آزمایش	
	تعداد افراد	میانگین	تعداد افراد	میانگین
پیش آزمون	۱۴	۱۸/۰۷	۱۴	۱۸/۰۷
پس آزمون	۱۴	۱۸/۰۷	۱۴	۲۳/۲۱



همانطور که در جدول فوق مشاهده می شود، میانگین نمرات عزت نفس در پیش آزمون گروه کنترل ۱۸/۰۷ و در پیش آزمون گروه آزمایش ۱۸/۰۷ می باشد. میانگین نمرات عزت نفس در پس آزمون گروه کنترل ۱۸/۰۷ و در پس آزمون گروه آزمایش ۲۳/۲۱ است.

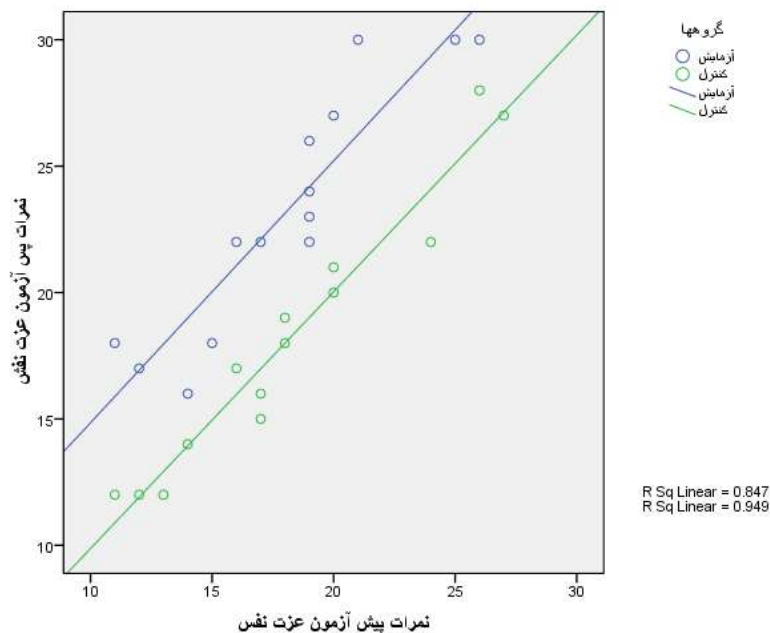


نمودار ۴-۲: میانگین نمرات عزت نفس در پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل و آزمایش

۱-۱ آمار استنباطی

فرضیه آموزش مهارت‌های ارتباطی میان فردی باعث افزایش عزت نفس زوجین شهرستان رزن می شود. برای بررسی فرضیه فوق از تحلیل کواریانس یک متغیره استفاده شده است. قبل از انجام این تحلیل مفروضه‌های تحلیل کواریانس یک متغیره مورد بررسی قرار می گیرد:

الف. فرض خطی بودن رابطه نمرات پیش آزمون و پس آزمون عزت نفس در گروه‌های کنترل و آزمایش



نمودار شماره ۴-۳: خط رگرسیون نمرات پیش آزمون و پس آزمون نمرات عزت نفس

با توجه به نمودار فوق مشاهده می شود که رابطه نمرات پیش آزمون و پس آزمون عزت نفس در گروه کنترل و آزمایش خطی است. بنابراین فرض خطی بودن رابطه نمرات پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه کنترل و آزمایش تأیید می گردد.

ب. فرض همگنی واریانسها

برای بررسی این فرض از آزمون لون استفاده شده که نتیجه آن در جدول زیر آمده است:

جدول شماره ۴-۷: نتایج آزمون لون (همگنی واریانسها)

متغیر وابسته	مقدار F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری
عزت نفس	۲/۷۰	۱	۲۶	۰/۱۱

با توجه به تست لون برای تعیین همگنی واریانسها اجرا شد که تفاوت معنی داری مشاهده نگردید. چرا که در همه موارد سطح معنی داری مقادیر F بالاتر از ۰/۰۵ است. $(P > 0.05)$. بنابراین فرض همگنی واریانسها پذیرفته می شود.

ج. فرض همگنی شیبهای رگرسیون

این فرض به معنی یکسان بودن رابطه همبستگی نمرات پیش آزمون و پس آزمون عزت نفس در دو گروه کنترل و آزمایش است. به این معنی که تفاوت معنی داری در رابطه آنها در دو گروه یاد شده وجود نداشته باشد.



جدول شماره ۴-۸: تحلیل واریانس یک طرفه برای بررسی فرض همگنی شیب‌های رگرسیون

تأثیرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	مربع میانگین	مقدار F	سطح معنی‌داری
گروه * عزت نفس	۰/۰۵۹	۱	۰/۰۵۹	۰/۰۲۲	۰/۸۸
خطا	۶۵/۳۱	۲۴	۲/۷۲		
کل	۱۲۷۷۶	۲۸	-		

با توجه به جدول فوق مشاهده می‌شود که سطح معنی‌داری مقدار F بدست آمده بالاتر از ۰/۰۵ است ($F_{(1, 24)} = 0.022, p = 0.88$) بنابراین شیب‌های رگرسیون پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمرات عزت نفس در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری نداشته و فرض همگنی شیب‌های رگرسیون تأیید می‌شود.

تحلیل کواریانس یک متغیره

جدول شماره ۴-۹: نتایج تحلیل کواریانس برای بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش عزت نفس

تأثیرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	مربع میانگین	مقدار F	سطح معنی‌داری	Partial Eta Squared
اثر گروه (آموزش مهارت‌های ارتباطی)	۱۸۵/۱۴	۱	۱۸۵/۱۴	۷۰/۸۰	۰/۰۰۱	۰/۷۳
خطا	۶۵/۳۷	۲۵	۲/۶۱			
کل	۱۲۷۷۶	۲۸	-			

همانطور که در جدول فوق در قسمت اثر گروه مشاهده می‌شود، مقدار F بدست آمده ۷۰/۸۰ است که سطح معنی‌داری این مقدار با درجه آزادی ۱ و ۲۵ کمتر از ۰/۰۵ می‌باشد ($F_{(1, 25)} = 70.80, p = 0.001$). بنابراین می‌توان گفت تفاوت میانگین نمرات عزت نفس در دو گروه کنترل و آزمایش معنی‌دار است، به طوری که آموزش مهارت‌های ارتباطی به طور معنی‌داری باعث افزایش عزت نفس زوجین شهرستان رزن می‌شود. با توجه به مجذور اتا مقدار این تأثیر ۷۳ درصد است ($\eta^2 = 0.73$) مجذور اتا). بنابراین فرضیه تحقیق تأیید می‌شود.

آموزش مهارت‌های ارتباطی میان فردی باعث افزایش عزت نفس زوجین شهرستان رزن می‌شود.

همانگونه که مشاهده گردید با توجه به مقدار F بدست آمده می‌توان گفت که تفاوت میانگین نمرات عزت نفس در دو گروه کنترل و آزمایش معنی‌دار است، به طوری که آموزش مهارت‌های ارتباطی به طور معنی‌داری باعث بر افزایش عزت نفس زوجین می‌گردد. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های پور دهقان و همکاران (۱۳۸۷)، جعفری (۱۳۸۹)، خسروی و همکاران (۱۳۹۰) شهرستانی و همکاران (۱۳۹۱) پور محسنی کلوری و فتحی آشتیانی (۱۳۹۱) لطیفی و همکاران (۱۳۹۰)، کنزاد و همکاران (۲۰۱۰)، بوب لاولیر و همکاران (۲۰۱۰) همسوست. می‌توان اینگونه تبیین نمود که مهارت‌های ارتباطی عاملی برای بالا بردن عزت نفس در زوجین است، و محیط نقش تأثیر گذار در شکل‌گیری عزت نفس دارد. و عزت نفس حاصل مبادله رفتارهای پاداش بخش منبعث از مهارت‌های میان فردی است. از نظر الیس، اهمیت عزت نفس ناشی از رابطه تنگاتنگ آن با رشد سازش یافته و عملکرد شخصیت است. و این خود می‌تواند از مهارت‌های ارتباطی نیز تأثیر بپذیرد. با توجه به اهمیت عزت نفس و ارتباط آن با رفتار و اعمال انسان خصوصاً در بعد خانوادگی، عزت نفس باعث می‌شود فرد احساس کند عضو با ارزش خانواده خود و از محبت و احترام برخوردار است. پس شیوه‌ی برقرار نمودن ارتباط درست می‌تواند در به وجود آمدن این احساس مفید و مهم قلمداد شود.

در نتیجه می‌توان گفت که تسلط بر مهارت‌های زندگی و بخصوص مهارت‌های ارتباطی بسین فردی باعث می‌شود که فرد خود را دقیقاً بشناسد، بتواند همسر خویش را درک کرده و روابط مؤثری با وی ایجاد کند، هیجان‌های منفی و استرس‌های روزمره خود را شناسایی کرده و آنها را تحت کنترل درآورد و به شیوه‌های مؤثر مشکلات خود را حل کرده و در نتیجه تصمیم‌های مناسبی را اتخاذ کند. همچنین، مهارت‌های



ارتباطی باعث می شود که فرد کلیشه ای فکر نکرده و اطلاعات را بدون پردازش نپذیرد. روی هم رفته، بهبود ارتباطات بین فردی می تواند سهم بزرگی در حل تعارضات بین فردی داشته باشد که در نهایت منجر به افزایش شود. در واقع در بسیاری از مواقع، آنچه که باعث افزایش رضایت زناشویی و کاهش اختلافات می شود، محبت، صداقت، خوشرویی، خو شزبانی، وفای به عهد، رفت و آمدهای دوستانه و فامیلی، دوری از گوشه گیر شدن و... است که همه اینها در آموزش مهارت های ارتباطی بین فردی آموزش داده می شوند.

پیشنهادهای

- پیشنهاد می گردد که با توجه به اهمیت موضوع مهارت های ارتباطی در زندگی مشترک و به ویژه در امر عزت نفس ین؛ دست اندکاران کلاس هایی را به عنوان دوره هایی اجباری پیش از ازدواج برای زوجین برنامه ریزی نمایند.
- پیشنهاد می گردد که ارگان های مربوطه (مراکز بهداشت، بهزیستی و...) اقدام به طراحی و چاپ کتابها و پمفلت های آموزشی در مورد مهارت های ارتباطی نمایند.
- با توجه به اهمیت مهارت های ارتباطی؛ پیشنهاد می گردد که در مراکز مربوطه، پیش از طلاق گرفتن زوجین، مهارت های ارتباطی در قالب جلسات مشاوره آموزش داده شود



منابع:

فهرست منابع فارسی

- اعتمادی، نرگس، نوایی نژاد، احمدی (۱۳۸۵) اثر بخشی آموزش معنا محور بر عملکرد خانواده زنان متأهل. فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده ۲۰۹-۳۲۱
- جعفری، علیرضا (۱۳۸۹). بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی پیش از ازدواج بر افزایش رضایت زناشویی پس از ازدواج، فصلنامه علوم رفتاری، شماره ۳۳.
- خسروی، صدراله. نشاط دوست، حمیدطاهر. مولوی، حسین. کلانتری، مهرداد (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش الگوی ارتباطی خانواده کثرت‌گرا بر رضایت از زندگی زوجین، مجله پزشکی هرمزگان، سال پانزدهم، شماره اول.
- خجسته مهر. رضا. قنندانیان مهری. (۱۳۹۱) اثر بخشی آموزش اسناد بر افزایش گذشت و بهبود اسناد مسئولیت زوجین. فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده (۴) ۴۴۰-۴۲۳
- سیف، علی اکبر (۱۳۶۸) روان شناسی تربیتی. تهران: انتشارات پیام نور
- شهرستانی، ملیحه، دوستکام، محسن. رهباندار، حمید. مشهدی، علی (۱۳۹۱). پیش‌بینی رضایتمندی زناشویی از روی متغیرهای باورهای ارتباطی و صمیمیت زناشویی در زنان متقاضی طلاق و عادی شهر مشهد، فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ، سال چهارم، شماره چهاردهم.
- مرضیه لطیفی (۱۳۹۰). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس و کاهش خشونت خانگی علیه زنان شهر گرگان. مجله تحقیقات نظام سلامت. سال هشتم. شماره ششم. بهمن و اسفند ۱۳۹۲
- قائم‌ی، علی. (۱۳۸۱) نقش پدر در تربیت: امیری کرمی، زکیی. علیخانی مصطفی (۱۳۹۱) رابطه مهارت‌های زندگی و تعارضات زناشویی با بهداشت روانی در زوجین: فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده ۴۷۳-۴۶۱
- پور دهقان. محمد. رابطه بین عزت نفس و رضایت زناشویی معلمان مدارس راهنمای. فصلنامه روان شناسی کاربردی سال دوم شماره چهار ۷۱۲-۷۰۱
- پورمحسنی کلووری، فرشته. فتحی. آشتیانی (۱۳۹۱) پیش بینی رضایت مندی زناشویی از روی متغییر های باور های ارتباطی و صمیمیت زناشویی در زنان متقاضی طلاق و عادی شهر مشهد. فصلنامه علمی و پژوهشی زن و فرهنگ سال چهارم. شماره چهاردهم



فهرست منابع انگلیسی

- Hawkins.AlanJ:Blanchard.VictoriaL:(2015)Journal of Consulting and Clinical psychology.vol176(5)723-734

.Journal of Sexual Medicine 793-800

Bob.L.& Roision D.(2010) using podcasts to support distress and quality of life among rural-to-urban migran in china social sciece&medicine71(1)pp84-92

-Canrad A.Thomas wo.Cindner.E.leif M.98 Kjetil.S.(2009)Hosphtal e.ployees improve basic life support skills and confidence with apersonal resusition manikin and 24-minvilo instruction.Resuscition80(80pp898-902

- Yallsin, M, B, Karahan, f. (2009) the effect of couple communication program on passive conflicttendency among married couples. Department of edulational sciencess, 55139 kuruplitisamsun turkey 845- 858.

Zoey.Kourtzi(2010)Learning-dependent-plasticity with and without training in the human brain.PNAS.106.13503-8