

SID



سرویس های
ویژه



سرویس ترجمه
تخصصی



کارگاه های
آموزشی



بلاگ
مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری
STES



فیلم های
آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی

کارگاه آنلاین
بررسی مقابله ای متون (مقدماتی)

کارگاه آنلاین
پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو

سلامت روان و هوش هیجانی در افراد ورزشکار و غیر ورزشکار

زهرا دوستی^{۱*}، محبوبه طاهر^۲، عبدالله محمدی^۱

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود، شاهرود، ایران
^۲ گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود، شاهرود، ایران

چکیده

پژوهش حاضر با هدف مقایسه سلامت روان و هوش هیجانی افراد ورزشکار و غیر ورزشکار انجام شد. روش طرح پژوهش توصیفی از نوع علی-مقایسه‌ای بود. از بین تمامی افراد ورزشکار و غیر ورزشکار (۴۰-۲۵ ساله) شهرستان جاجرمد در سال ۱۳۹۶، نمونه‌ای به حجم ۱۶۰ نفر (۸۰ نفر ورزشکار و ۸۰ نفر غیر ورزشکار) با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب و به پرسشنامه‌های سلامت روان گلدنبرگ و هوش هیجانی شرینگ پاسخ دادند. تحلیل واریانس چندمتغیری نشان داد که بین سلامت روان و هوش هیجانی افراد ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p < 5\%$). با توجه به یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت افراد ورزشکار مستعد داشتن توانایی و استعداد ویژه در هوش هیجانی‌اند که آن‌ها را قادر به انجام کارهای بزرگ می‌کند و هیجانات منفی همچون اضطراب، خشم و افسردگی را می‌تواند در آن‌ها پایین آورد و به بهبود سلامت روانشان کمک کند؛ بنابراین با آگاهی دادن به مردم درباره نقش ورزش در سلامت روان و هوش هیجانی می‌توان سلامت روان و هوش هیجانی آن‌ها را بهبود بخشید.

کلیدواژه‌ها: سلامت روان؛ هوش هیجانی؛ افراد ورزشکار؛ افراد غیر ورزشکار

مقدمه

سلامت روان^۱ یکی از بنیادی‌ترین مفاهیم اجتماعی است و عبارت است از سازگاری فرد با خود و محیط اطراف خود و استفاده موفقیت‌آمیز از تمامی توانایی‌ها و قابلیت‌های خویش در زندگی (مهری و صدقی‌کوهساره، ۱۳۹۰). هدف از سلامت روان پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های روانی، کنترل عوامل مؤثر در بروز بیماری‌های روانی و ایجاد محیط سالم به منظور برقراری روابط صحیح انسانی است (ذاکراکبری و مرتضوی، ۱۳۹۴). بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامت روانی در بهترین منظر عبارت است از یک حالت پایا و کامل از نبود نشانه‌های بیماری و حضور نشانه‌های سلامت که دارای ابعاد فاعلی، روانی و اجتماعی است (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۰۹). بنابراین سلامت روانی نه تنها نبود بیماری روانی را در برمی‌گیرد، بلکه به سطحی از کارکرد اشاره می‌کند که فرد با خودش، سبک زندگی‌اش آسوده و بدون مشکل است (حیدری-پور، مشهدی و اصغری‌نکاح، ۱۳۹۲). سلامت روان شامل رضایت عاطفی، روان‌شناختی و اجتماعی است. سلامت روان بر فکر و احساس و کردار ما تأثیر می‌گذارد. همین‌طور به ما کمک می‌کند چگونه حل تنش‌ها، ارتباط با دیگران، و تصمیم برای انتخاب را تعریف کنیم. سلامت روان در هر مرحله از زندگی از کودکی میان‌سالی تا بزرگسالی مهم است (بوستانی^۲ و عبدالامیر^۳، ۲۰۱۱).

یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌هایی که امروزه به‌عنوان یک عامل تأثیرگذار در عملکرد ورزشکاران مطرح است سلامت روان است (رحیمی، ۱۳۹۴). نقل از رضاجوش، (۱۳۹۵). براساس نظر روان‌شناسان یکی از عواملی که باعث ارتقای سلامت روان افراد می‌شود و نقش پیش‌بینی‌کننده‌ای در این زمینه دارد، هوش هیجانی^۴ می‌باشد. هوش هیجانی نوعی دیگر از هوش است که به‌عنوان زیرمجموعه‌ای از هوش اجتماعی تعریف شده است؛ یعنی توانایی کنار آمدن با مردم، مهار هیجان‌ها و روابط با انسان‌ها و توانایی ترغیب یا راهنمایی دیگران. همچنین شامل آگاهی

* پست الکترونیک نویسنده مسئول: zahra322zir@gmail.com

1. Mental health
2. Bostani
3. Abdulamir
4. Emotional Intelligence

از احساسات، استفاده از آن برای اتخاذ تصمیم‌های مناسب در زندگی و همچنین توانایی تحمل کردن ضربه‌های روانی است، الگوهای مختلفی درباره هوش هیجانی مطرح شده‌اند (گلمن^۱، ۱۹۹۵). به‌عنوان مثال گلمن (۱۹۹۵) هوش هیجانی را دارای ابعاد بیرونی و درونی می‌داند، عناصر بیرونی مانند: میزان خودآگاهی، خودانگاره، احساس استقلال و ظرفیت خودشکوفایی و قاطعیت است و عناصر بیرونی شامل: روابط فردی، سهولت در همدلی و احساس مسئولیت است (نقل از ریاحی فارسانی، ۱۳۹۰). بار-اون^۲ (۲۰۰۰) در الگوی خود از هوش هیجانی، فقط روابط درونی فرد با خودش و دیگران را مورد توجه قرار نمی‌دهد بلکه عناصر چون سازش‌پذیری، تحمل فشار روانی و خلق و خوی عمومی را از عوامل تشکیل‌دهنده هوش هیجانی می‌شمارد. طبق نظر بار-اون هوش هیجانی مجموعه‌ای از ظرفیت‌های غیر شناختی، قابلیت‌ها و مهارت‌هایی است که بر توانایی‌های فردی برای موفقیت در مقابله با مطالبات و فشارهای محیطی تأثیر می‌گذارد (محمدخانی، لنگرودی، قاسمی و حکیم‌پور، ۱۳۹۵).

ویژگی‌های هوش هیجانی همچون درک، توصیف و فهم و مدیریت احساس، موجب مقابله کارآمد افراد با استرس‌های روزانه و اتفاقات مهم زندگی می‌شود و نتایجی همچون سلامت روانی کیفیت مطلوب روابط، رضایت شغلی و سلامت بدنی را در پی دارد (گلا دیس^۳، فرانک^۴ و امی^۵، ۲۰۰۹). یکی از شاخص‌های مهم هوش هیجانی این است که فرد چقدر خوب به فشار روانی واکنش نشان دهد. باور همگانی بر این است که اگر فرد از لحاظ هیجانی باهوش باشد، به‌طور مؤثری می‌تواند از پاسخ‌های هیجانی برخوردار بوده آن‌ها را متوازن سازد و به‌این‌ترتیب از آثار مخرب فشار روانی محافظت می‌شود (ریاحی فارسانی، ۱۳۹۰).

امروزه در دنیای ورزش ثابت شده است که عملکرد ورزشکاران رشته‌های ورزشی مختلف نه تنها تحت تأثیر آمادگی بدنی و عوامل تکنیکی و تاکتیکی قرار می‌گیرد، بلکه ویژگی‌های روانی و هیجانی مختلفی می‌تواند بر عملکرد ورزشی ورزشکاران تأثیر بگذارد، در نتیجه می‌توان گفت ورزشکاران در مقایسه با افراد غیر ورزشکار دارای ویژگی‌های روانی و هیجانی متفاوتی هستند. این ویژگی‌ها می‌توانند عملکرد ورزشکاران را بهبود بخشد و به آن‌ها کمک کند تا در شرایط متفاوت بهترین بازده را داشته باشد. (رحمتی، ۱۳۹۴، نقل از رضاجوش، ۱۳۹۵). تاکنون مطالعات بسیار زیادی در زمینه ارتباط هوش هیجانی و سلامت روان با مولفه‌های مختلف در حوزه روانشناسی صورت گرفته است، و نتایج به‌دست‌آمده حاکی از آن است که هوش هیجانی و مولفه‌های آن هم به‌صورت مستقیم و هم غیرمستقیم با سلامت روان ارتباط دارد. برای مثال گلا دیس و همکاران (۲۰۰۹) نشان دادند که دانشجویان ورزشکار نسبت به غیر ورزشکار از میزان هوش هیجانی و سلامت روانی بیشتری برخوردارند. با توجه به آنچه گفته شد و با توجه به اهمیتی که ورزش و فعالیت جسمانی در سلامت روانی و هوش هیجانی افراد جامعه دارد پژوهش حاضر به دنبال مقایسه سلامت روان و هوش هیجانی افراد ورزشکار و غیر ورزشکار بود.

روش

شرکت‌کنندگان

جامعه آماری شامل تمامی ورزشکاران و غیر ورزشکاران ۲۵ تا ۴۰ ساله شهرستان جاجرم در سال ۱۳۹۶ بودند که از بین آن‌ها ۱۶۰ نفر (۸۰ نفر ورزشکار و ۸۰ نفر غیر ورزشکار) با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. طرح پژوهش توصیفی و از نوع علی-مقایسه‌ای است.

ابزار

پرسشنامه سلامت روان: این پرسشنامه توسط گلدنبرگ^۶ (۱۹۷۲) به منظور شناسایی اختلالات روانی تدوین شده و در ایران توسط عبادی همکاران (۱۳۸۹) هنجاریابی شده است و شامل ۱۲ سؤال است که هر یک از سؤال‌های آن شدت مشکلات روانی را در یک ماه اخیر می‌سنجد. سؤال‌های آزمون به‌صورت چهارگزینه‌ای (اصلاً، در حد معمول، بیشتر از حد معمول و خیلی بیشتر از حد معمول) است. نمره‌گذاری این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت می‌باشد. کسب نمره بالا در این آزمون نشان‌دهنده وخامت وضعیت سلامت روانی و عمومی شرکت‌کننده است. ضریب

1. Golemen
2. Bar-on
3. Gladys
4. Frank
5. Amy
6. Goldnbrg

اعتبار این آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های نشانه‌های سلامت روانی مثبت و نیز نشانه‌های اختلال روانی ۰/۸۸ و ۰/۸۷ گزارش شده است.

پرسشنامه هوش هیجانی شرینگ: این آزمون در سال (۱۹۶۶) بر اساس نظریه گلمن^۱ (۱۹۹۵) توسط شرینگ^۲ تدوین شده است و در بهمن‌ماه (۱۳۸۰) در ایران توسط منصوری هنجاریابی شد. این آزمون دارای ۳۳ سؤال است و ۵ مؤلفه هوش هیجانی را اندازه‌گیری می‌کند. این مؤلفه‌ها عبارت‌اند از: خودآگاهی، خودکنترلی، خود انگیزی، هوشیاری اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی. نمره‌گذاری این آزمون بر اساس مقیاس لیکرت است. سؤالات (۹،۱۰،۱۲،۱۸،۲۰،۲۲،۲۸،۳۳) به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند بقیه سؤالات به صورت مستقیم نمره‌گذاری می‌شوند. آلفای کرونباخ این آزمون ۰/۸۵ گزارش شده است.

شیوه‌ی اجرا

پس از اینکه اهداف پژوهشی برای افراد ورزشکار و غیر ورزشکار توضیح داده شد و به آن‌ها در مورد محرمانه بودن اطلاعات اطمینان خاطر داده شد و رضایت آن‌ها برای شرکت در پژوهش جلب شد، پرسشنامه‌ها در اختیار افراد ورزشکار و افراد غیر ورزشکار قرار گرفت و توضیحات لازم در خصوص نحوه‌ی پاسخ‌دهی به آن‌ها ارائه شد. در نهایت اقدام به جمع‌آوری اطلاعات گردید.

نتایج

داده‌های حاصل از نمونه مورد مطالعه وارد تحلیل شد و نتایج حاصل از تحلیل، میانگین و انحراف معیار در جدول ۱ و ۲ گزارش شده است.

جدول ۱

میانگین مؤلفه‌های هوش هیجانی (هر گروه ۱۶۰ نفر)

متغیرها	گروه‌ها	میانگین	انحراف معیار
خودانگیزگی	ورزشکار	۲۷/۰۱۰	۴/۵۱۱
	غیر ورزشکار	۲۳/۶۹۰۰	۴/۴۴۴
خودآگاهی	ورزشکار	۳۰/۲۱۶	۴/۵۹۵
	غیر ورزشکار	۲۵/۷۱۰	۵/۲۲۹
خودکنترلی	ورزشکار	۲۸/۷۹۶	۴/۵۶۶
	غیر ورزشکار	۲۲/۳۷۰	۳/۴۵۲
هوشیاری اجتماعی	ورزشکار	۲۷/۲۱۶	۳/۹۸۷
	غیر ورزشکار	۲۲/۲۵۰	۴/۸۰۲
مهارت	ورزشکار	۲۶/۸۳۱	۴/۷۷۴
اجتماعی	غیر ورزشکار	۲۰/۳۵۰	۴/۸۰۲
	ورزشکار	۳/۱۶۶	۱۲/۲۱۶۷
سلامت روان	غیر ورزشکار	۴/۰۲۷	۱۶/۱۷۱

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود متغیرهای خود انگیزگی، خودآگاهی، خودکنترلی، هوشیاری اجتماعی، مهارت اجتماعی، دو گروه -افراد ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد به‌گونه‌ای که افراد ورزشکار از خود انگیزگی، خودآگاهی، خودکنترلی، هوشیاری اجتماعی، مهارت اجتماعی بالاتری برخوردار هستند علاوه میانگین نمرات سلامت روان در افراد ورزشکار بیشتر از سلامت روان در افراد غیر ورزشکار است. نتایج تست لون نشان داد که همگنی واریانس‌ها رعایت شده است.

- Gollman
- Shearing

آزمون تحلیل واریانس برای آزمون معناداری تفاوت میانگین نمرات هوش هیجانی دو گروه

متغیرها	ss	df	ms	f	P	مجذور اتا
خودانگیزگی	۱۵۴/۰۱۲	۱	۱۵۴/۰۱۲	۸/۳۷۲	۰/۰۰۵	۰/۰۹۷
خودآگاهی	۱۸۳/۰۱۳	۱	۱۸۳/۰۱۳	۶/۰۱۰	۰/۰۱۶	۰/۰۷۲
خودکنترلی	۱۳۰/۰۵۰	۱	۱۳۰/۰۵۰	۷/۳۹۴	۰/۰۰۸	۰/۰۸۷
هوشیاری اجتماعی	۲۸۱/۲۵۰	۱	۲۸۱/۲۵۰	۱۴/۴۳۷	<۰/۰۰۱	۰/۱۵۶
مهارت اجتماعی	۸۱۹/۲۰۰	۱	۸۱۹/۲۰۰	۲۴/۶۲۳	<۰/۰۰۱	۰/۲۴۰

در جدول ۵ نتایج تحلیل واریانس چند متغیری، برای بررسی معنا دار بودن تفاوت میانگین های پنج متغیر خود انگیزگی، خودآگاهی، خودکنترلی، هوشیاری اجتماعی، مهارت اجتماعی، در دو گروه افراد ورزشکار و غیر ورزشکار آمده است، بر اساس این نتایج، ترکیب خطی متغیر های وابسته معنی دار است ($p < 0/001$ ، $F = 17/169$ ، $t = 6/63$ ، $F = 17/169$) به عبارت دیگر، بین این دو گروه در متغیرهای مورد نظر تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج بررسی فرضیه اصلی پژوهش، نشان می دهد که در متغیر های خود انگیزگی، خودآگاهی، خودکنترلی، هوشیاری اجتماعی، مهارت اجتماعی، در دو گروه -افراد ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنا داری وجود دارد ($P < 0/001$). نتایج آزمون نشان داد که میانگین نمرات سلامت روان افراد ورزشکار (۱۲/۳۱۶۷) کمتر از نمرات سلامت روان در افراد غیر ورزشکار (۱۶/۱۷۱) بوده است برای بررسی معنادار بودن تفاوت از آزمون T مستقل استفاده شد که نتایج آن $t(158) = 4/498$ می باشد و با توجه به اینکه $P < 0/05$ لذا فرضیه تحقیق تائید و فرض صفر رد می شود.

بحث

هدف از پژوهش حاضر مقایسه سلامت روان و هوش هیجانی افراد ورزشکار و غیر ورزشکار بود. نتایج پژوهش نشان داد که بین سلامت روان و هوش هیجانی افراد ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج بررسی فرضیه اصلی پژوهش نشان می دهد که در متغیرهای خود انگیزگی، خودآگاهی، خودکنترلی، هوشیاری اجتماعی، مهارت اجتماعی، در دو گروه -افراد ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد و همچنین میانگین نمرات سلامت روان در افراد ورزشکار به طور معناداری کمتر از نمرات سلامت روان در افراد غیر ورزشکار بوده است. لازم به ذکر است، پایین بودن نمره در آزمون سلامت روان نشانه سلامت روان بیشتر و کمتر بودن مشکلات روانی است. بنابراین سطح هوش هیجانی یک شخص در سلامت و رشد روانی و هیجانی او سهم بسزایی دارد.

نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش پروازی شندی و آجیل چی (۱۳۹۵) همسو است که در پژوهش خود نشان دادند بین افراد ورزشکار و غیر ورزشکار، در سه متغیر هوش هیجانی، تاب آوری و سلامت روان تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین با نتایج پژوهش سید احمدی و همکاران (۱۳۸۹) همخوان است که نشان دادند دانشجویان ورزشکار نسبت به دانشجویان غیر ورزشکار از وضعیت سلامت روانی بهتری برخوردار هستند. مهری و همکاران (۱۳۹۰) به این نتیجه رسیدند که هوش هیجانی و سلامت روان ورزشکاران به طور معناداری بالاتر از افراد غیر ورزشکار است.

درحالی که جهان با شتاب توصیف ناپذیری به سوی صنعتی شدن و تحولات عمیق در فناوری در حال حرکت است، و موضوع بیماری های روانی و مشکلات روانی و اجتماعی موضوعی اساسی با دورنمایی نه چندان خوشنود کننده به حساب می آید، مشارکت فعال در فعالیت های ورزشی راهی مؤثر و ایمن برای کاهش بیماری ها و مشکلات روانی است. ورزش با فراهم آوردن موقعیتی برای منحرف کردن توجه فرد از موقعیت استرس زا و فراهم آوردن زمینه ای برای افزایش اعتماد به نفس و احساس توانمندی، می تواند سبب افزایش هوش هیجانی و سلامت روانی، کاهش اضطراب و افسردگی و تنظیم هیجانات و افزایش احساس شادی و خوش بینی شود. بنابراین افرادی که در فعالیت های ورزشی شرکت می کنند احساس تنهایی و اضطراب کمتری را تجربه می کنند.

در کل چنین به نظر می‌رسد که زندگی صنعتی با استرس‌های متعدد و پیچیده عجین شده و توانایی مقابله با این استرس‌ها از طریق کسب توانمندی‌های هیجانی با مشارکت ورزش زمینه حفظ و تأمین سلامت جسمی روانی و عاطفی افراد را فراهم می‌کند. بنابراین به افراد توصیه می‌شود با مشارکت در فعالیت‌های ورزشی بخصوص ورزش‌های همگانی، تیم‌های مختلف ورزشی زمینه سلامت خود را فراهم آورند. از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به نداشتن اطلاعاتی در خصوص سابقه ورزشی، نوع رشته ورزشی و طول مدت ورزش و گروهی یا انفرادی بودن اشاره کرد. از محققان درخواست می‌شود تا در تحقیقات بعدی با در نظر گرفتن این محدودیت‌ها و رفع آن اقدام به انجام پژوهش نمایند.

منابع

- حیدری پور، م. مشهدی، ع و اصغری نکاح، س. م. (۱۳۹۲). "رابطه هوش هیجانی، کیفیت زندگی و ویژگی‌های شخصیتی با سلامت روان در افراد بامعلولیت جسمی حرکتی"، *مجله علمی پژوهشی توانبخشی، دوره چهاردهم، ۴۹-۴۰*.
- ذاکراکبری، م. و مرتضوی، ر. (۱۳۹۴). مقایسه سلامت روانی زنان شرکت کننده در ورزش همگانی و زنان غیرفعال. *فصلنامه علوم کاربردی ورزش و تندرستی، شماره اول، صفحات ۱۱۹-۱۱۲*.
- رضاجو، ش. (۱۳۹۵)، "رابطه انگیزش پیشرفت، سرسختی روان شناختی و مسئولیت‌پذیری با سلامت روانی دانشجویان دختر ورزشکار دانشگاه تبریز"، پایان نامه کارشناسی ارشد. (منتشر نشده). دانشگاه تبریز، تبریز.
- ریاحی فارسانی، ل. (۱۳۹۰). *تاثیر آموزش هوش هیجانی بر عملکرد حرکتی و روانی نوجوانان ورزشکار*. پایان نامه کارشناسی ارشد. (منتشر نشده). دانشگاه پیام نور تهران، تهران.
- محمدخانی، ش؛ لنگرودی، آ؛ قاسمی، م؛ و حکیم‌پور، ص. (۱۳۹۵)، "هوش هیجانی به عنوان پیش بینی کننده‌ی پختگی روان شناختی"، *فصلنامه شخصیت و تفاوت‌های فردی، شماره ۱۱، ۲۵-۹*.
- مهری، ع؛ ملکی، ب؛ و صدقی کوهساره، س. (۱۳۹۰). "بررسی رابطه سلامت روانی و هوش هیجانی در دانشجویان پسر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه پیام نور مرکز اردبیل"، *مجله سلامت و بهداشت اردبیل، دوره دوم، ۷۴-۶۴*.
- Bostani, m. & Abdulmir, s. (2011), "comparison Emotional Intelligence and Mental Health Between Athletic and Non-athletic students". *procedia-social and Behavioral sciences, 30, 2259-2263*
- Gladys, S. L., Frank, J. H., & Amy, H. W. (2009). Exploring the relationships of physical activity Temotional intelligence and health in Taiwan coiege students. *Journal of Exercise science and fitness, 7(1), 55-63*.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam.7.
- World health organization Report (2009). mental health. *J Psycho Med, 1-53*.

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



توجه: بررسی

بررسی مقاله ای متون (مقدماتی)

کارگاه آنلاین
بررسی مقابله ای متون (مقدماتی)



PROPOSAL
پروپوزال

توجه: آموزش

پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

کارگاه آنلاین
پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی



توجه: آموزش

آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو

کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو