

دور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية: دراسة مسحية على المسافرين إلى تايلند

The role of leisure tourism in promoting mental health: A survey of travelers to Thailand

د. سعود بن مبارك البادري وناصر محمد العوفي وخالد محمد الشقصي

وزارة التربية والتعليم – سلطنة عمان

sd.albadri9@moe.om

القبول: 2025/07/13

الاستلام: 2025/04/24

Abstract: The study aimed to identify the most common recreational tourism patterns among Omani travelers to Thailand, to reveal the role of recreational tourism in promoting mental health and A survey was applied to a sample of (148) Omani travelers to the Kingdom of Thailand. The results showed that there are multiple recreational tourism patterns among Omani travelers to Thailand, and that recreational tourism plays a major role in promoting mental health. There were also differences in the role of recreational tourism in promoting mental health according to the age dimension, while there were no differences according to the marital status and type of work dimensions. The study recommended several recommendations to serve the public interest in the Sultanate of Oman.

Keywords:

Leisure tourism; mental health; Thailand.

ملخص: هدفت الدراسة للتعرف على الأنماط السياحية الترفيهية الأكثر شيوعاً لدى المسافرين العمانيين إلى تايلند، والكشف عن دور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية، تم تطبيق استطلاع على عينة مكونة من (148) من المسافرين العمانيين إلى مملكة تايلند. وأظهرت النتائج أن هناك أنماطاً سياحية ترفيهية متعددة لدى المسافرين العمانيين إلى تايلند، وأن للسياحة الترفيهية دور كبير في تعزيز الصحة النفسية، ووجود فروق حول دور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية وفقاً لبعدي العمر بينما لم توجد فروق وفقاً لبعدي الحالة الاجتماعية ونوع العمل، وقد أوصت الدراسة بعدة توصيات لخدمة الصالح العام في سلطنة عمان.

الكلمات المفتاح:

السياحة الترفيهية؛ الصحة النفسية؛ تايلند.

مقدمة المقال

يُعتبر الإنسان أساس المجتمع وركيزته، والإنسان السليم هو أساس النهضة والفكر والتقدم، وبالتالي فإنه بحاجة إلى صحة نفسية جيدة، خالية من الاضطرابات التي تعيق جهوده وعطاءه وإنجازاته، ليتمكن من أداء مسؤولياته والزاماته الاجتماعية والشخصية على أكمل وجه. ويعتبر الإنسان هو اللبنة الأساسية للمجتمع وجوهر بنائه، فالإنسان السوي هو مصدر النهضة والفكر والتقدم، ولكي يقوم الفرد بأداء واجباته ومهامه الذاتية والاجتماعية على أكمل وجه لا بد أن يكون ممتعا بصحة نفسية عالية تخلو من الاضطرابات والمشاكل التي تؤثر بشكل سلبي في بذله وعطاءه وإنجازاته. فالفرد يصاب باضطراب أو خلل نفسي له اثر سلبي يعود على ذاته وعلى الآخرين من حوله، فيقف عائقا في وجه تقدمه وإنجازاته، لذا ظهرت الأهمية الكبيرة لدراسة الصحة النفسية التي تصل بالفرد إلى انسجام والتوافق النفسي والاجتماعي، والقدرة العالية على الإنتاجية والسعادة والعطاء.¹

وتعد الصحة النفسية من أهم فروع علم النفس التي وجه إليها علماء النفس اهتمامهم في أواخر القرن العشرين، وتعتبر الصحة النفسية بشكل عام عاملا رئيساً يؤثر على قدرة الأفراد على الاستمتاع بحياتهم لكي يصبحوا بالغين وأصحاء² وشغل الصحة النفسية اهتمام العديد من التخصصات العلمية المختلفة، كما احتل هذا المفهوم جانبا مهما في حياة الأفراد بشكل عام، ويتفق كثير من الباحثين على أن الصحة النفسية تساعد الإنسان على مواجهة العديد من مصادر المشقة كما تحقق له القدرة على التوافق مع ضغوط الحياة المختلفة، بحيث تصبح حياة الإنسان أكثر استقراراً وهدوءاً، ومن ثم يصبح الإنسان قادرا على العمل والإنجاز المستمر.³

وتُعد الصحة النفسية جزءاً لا يتجزأ من الصحة العامة، إذ لا تكتمل الصحة دون التمتع بحالة نفسية جيدة، كما لا تقل أهمية الصحة النفسية عن أهمية الصحة الجسمية؛ بل تبقى الصحة العامة عاجزة عن إضفاء السعادة على الإنسان ما لم تتوافر له الصحة النفسية؛ وبخاصة بعدما تبين إن هناك علاقة وثيقة بين صحة الأفراد النفسية وصحتهم الجسمية، ولا غنى للنفس عن صحة الجسم؛ فمن المعروف أن تمتع الإنسان بصحة نفسية له تأثير طيب على نموه الجسمي، وعلى أعضائه، وسلامته وظائفه الجسمية وصحتها، وهي قدرة الجسم بأداء المهام والمتطلبات بدقة وفاعلية بحيث يستطيع الجسم مواجهة المشكلات التي تواجهه.⁴

وتلعب الصحة النفسية دوراً أساسياً في جودة حياة الإنسان، وتؤثر بشكل مباشر على قدرته على التعلم والعمل وبناء العلاقات الاجتماعية، ومع تزايد الضغوطات الحياتية والاقتصادية والاجتماعية في العصر الحديث، وارتفعت نسب الاضطرابات النفسية، مثل القلق والاكتئاب، مما يجعل من الضروري تعزيز الوعي بأهمية العناية بالصحة النفسية، وتوفير الدعم النفسي للأفراد في مختلف المراحل العمرية، ولا يقتصر الاهتمام

بالصحة النفسية على علاج الاضطرابات فقط، بل يشمل أيضًا تعزيز الرفاه النفسي، وتطوير المهارات الشخصية، وبناء آليات التكيف مع الضغوط النفسية.

فالضغط النفسي من أكثر الظواهر انتشار في الوقت الحاضر، والتي يعانيها الفرد في مواقف ومجالات مختلفة مما يستوجب ضرورة التعامل معها بفاعلية؛ فالضغوط شأنها شأن معظم الظواهر النفسية الأخرى مثل القلق والعدوان والعنف والصراع والتي يحاول الإنسان التخفيف من آثارها ولكنه قد يعجز أحيانا بسبب الصعوبات والمشكلات التي يتعرض لها الأفراد داخل مجتمعاتهم⁵ فضغوط الحياة من الظواهر الطبيعية التي تتطلب من الإنسان التعايش والتكيف معها حيث ينعكس التطور العلمي على حياة الإنسان بشكل عام، ما يتطلب توفر قدر كبير من الصحة النفسية للإنسان، لأن الصحة النفسية تسعى إلى الوصول بالفرد للرضا والانسجام النفسي والاجتماعي وذلك لتحقيق مستويات عالية من العلم والمعرفة والإنتاج⁶ والتوافق بين الوظائف النفسية للفرد وشعوره بالرضا والسعادة مع ذاته والآخرين، ووعيه بذاته وبالتفاعلات مع مجتمعه، وقدرته على إشباع حاجاته دون الوقوع في صراع مع نفسه ومع الآخرين⁷.

ولن يتأتى ذلك إلا من خلال تعزيز الصحة النفسية للفرد من خلال الاهتمام بتلبية الحاجات البيولوجية الأساسية من طعام وشراب ونوم وراحة، والمساعدة على تكوين الصورة الإيجابية، والاتجاه السليم نحو الذات عن طريق الإيجابية للذات في جميع المواقف، والاسترخاء قدر الإمكان في جميع المواقف الحياتية والابتعاد عن مصادر القلق النفسي والتوتر والخوف والاهتمام بالمظهر العام⁸ إن الاسترخاء وتجذب مصادر التوتر والقلق والخوف يمثل مطلباً أساسياً لتحقيق التوازن النفسي والبدني في حياة الإنسان، وبالتالي فإن السياحة والسفر يساهمان بشكل فعال في تقليل مستويات القلق وتحسين الحالة المزاجية، حيث يتيحان للفرد الابتعاد عن ضغوط الحياة اليومية والانخراط في بيئة جديدة تحفز الراحة النفسية والاستجمام⁹.

فالسفر لا يمنح فقط راحة جسدية بل يدعم أيضًا الصحة النفسية من خلال تعزيز الشعور بالتححر، وزيادة المشاعر الإيجابية، وتحسين جودة النوم¹⁰ بالإضافة الى ذلك فإنها تدفع الأفراد إلى الاهتمام بمظهرهم العام والتفاعل الاجتماعي، ما ينعكس بشكل إيجابي على الصورة الذاتية للفرد والتي تعد من العوامل المهمة للصحة النفسية المستقرة¹¹ وتعتبر السياحة ظاهرة عامة بين البشر يمارسها الأفراد ويعيشها بأساليب متعددة ومتنوعة، وتتخذ صوراً من السلوكيات المركبة واللفظية أثناء القيام بجولة سياحية، وقد حظيت السياحة باهتمام كبير من الأوساط الدولية والإقليمية والعالمية لما لها من تأثير على بنية المجتمع وتطوره لتأثيرها على اقتصاد الدولة وأفرادها

خصوصا، كما أن السياحة ذات قيمة إيجابية لها تأثير واضح على الآخرين، لما تضيفه من فائدة للفرد؛ فتعزز فيه الأمن النفسي والراحة وهما عنصران يعجلان على زيادة كفاءة الفرد خاصة والمجتمع عامة¹².

وتكمن السياحة الترفيهية في الحاجة للراحة الضرورية لاستعادة القوى النفسية والفيزيائية للفرد، علما بأن كل إنسان يبحث عن التنوع في حياته ويهرب ويتحرر من روتين ومشقة العمل اليومي، وتمثل الراحة الفعالة أحيانا بتغيير مكان السكن، وهدف هذا النوع من السياحة هو المحافظة على صحة الفرد لذلك يسمى هذا النمط من السياحة بالسياحة الأصيلة، ويتحقق من خلال الموقع السياحي الذي يوفر هذه الراحة من خلال مجموعة من الظروف والعوامل التي تحقق للجسم والذهن الراحة المنشودة، من خلال ممارسته أو مشاهدته للأنشطة السياحية ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته الى اقصى حد ممكن¹³.

وتُعد منطقة جنوب شرق آسيا من أبرز الوجهات العالمية في مجال السياحة الترفيهية، لما تتمتع به من تنوع طبيعي وثقافي ساحر يشمل الشواطئ الخلابة، كالغابات المطيرة والجزر الاستوائية والمعابد التاريخية والمأكولات الفريدة؛ فدول مثل تايلاند وإندونيسيا وفيتنام وماليزيا والفلبين تستقطب ملايين السياح سنويا، وبالتالي يبحثون عن الاسترخاء والتجديد النفسي والبدني في بيئات هادئة ومنخفضة التكلفة نسبيا¹⁴ حيث تتميز السياحة الترفيهية في هذه الدول بتقديم أنشطة تعزز الصحة النفسية، وهي أنشطة ثبت تأثيرها الإيجابي على خفض مستويات التوتر والقلق وتعزيز الشعور بالسلام الداخلي¹⁵ كما تساهم الرحلات الاستجمامية في الطبيعة الآسيوية في تحسين الحالة المزاجية ورفع مستويات هرمونات السعادة¹⁶.

وتُعد تايلاند واحدة من أبرز الوجهات السياحية الترفيهية في جنوب شرق آسيا، وتستقطب سنويا ملايين الزوار من جميع أنحاء العالم، بفضل تنوع منتجاتها السياحية وبيئتها الطبيعية والثقافية الجذابة، وتركز السياحة الترفيهية في تايلاند على تقديم تجارب ممتعة ومريحة تتراوح من الشواطئ الرملية البيضاء إلى الأنشطة الليلية والتسوق والمنتجعات الصحية التي تجمع بين الراحة البدنية والعناية النفسية¹⁷ كما تشتهر تايلاند بمراكز العلاج التقليدي والتدليك التايلاندي، والتي لا تُعد مجرد تجربة ترفيهية، بل تُستخدم أيضًا كوسائل للعلاج الطبيعي والاسترخاء النفسي، وقد أظهرت الدراسات أن هذه الأنشطة تساهم في تقليل التوتر وتعزيز الشعور بالرفاهية¹⁸.

وتوفر تايلاند للسياح فرصة الاهتمام بالمظهر والعافية الشخصية من خلال برامج مثل اليوغا والتأمل والطب البديل والتي تُقدم في منتجعات محاطة بالطبيعة، مما يعزز من تجربة الاسترخاء ويمنح إحساسًا بالتوازن الجسدي والنفسي¹⁹. وتأكيذا لدور السياحة في تعزيز الصحة النفسية؛ فقد أثبتت دراسة تيان وآخرين²⁰ إلى أن

السياحة تمثل وسيلة فعالة للتعافي النفسي من خلال تقليل مستويات التوتر وتحسين المزاج وتعزيز الشعور بالرضا الشخصي، وأن التفاعل مع البيئات الطبيعية والتجارب الثقافية الجديدة تسهم في الابتعاد عن ضغوط الحياة اليومية، كما توصلت دراسة ليو وآخرين²¹ إلى أن السياحة الصحية تقدم فوائد متعددة الأبعاد وتؤثر إيجابيًا على الصحة الجسدية والنفسية وجودة الحياة والصحة البيئية

وتوصلت دراسة ملينكوفياك وآخرين²² إلى أن مستوى الرفاه النفسي للسياح يؤثر على تفضيلاتهم، خاصة فيما يتعلق بنوع الوجهة السياحي، وتبين أن هناك ارتباطًا إيجابيًا بين الرفاه النفسي العالي وتفضيل الوجهات الطبيعية، وأظهرت نتائج دراسة باكلي²³ أن السياحة تساهم في تحسين الصحة النفسية من خلال تقليل التوتر وتعزيز الرفاهية النفسية وتحسين الحالة المزاجية، كما تؤكد الدراسة على أهمية تصميم منتجات سياحية تركز على تعزيز الصحة النفسية، مثل السياحة الطبيعية والسياحة الثقافية والسياحة العلاجية.

وتوصلت دراسة إنسانو وفيتارون²⁴ إلى أن السياح كبار السن كانوا راضين عن العديد من سمات الوجهة، بما في ذلك الشواطئ والإقامة والمرافق، وتنوع وجودة الطعام المحلي، والمعالم السياحية والأنشطة المتاحة، إلا أنها أظهرت وجود فجوات في السلامة واللوجستيات بما في ذلك النقل المحلي وإشارات الطرق، ونظافة الطعام والمرافق العامة، والقيمة مقابل المال خاصة فيما يتعلق بأسعار النقل المحلي، كما توصلت دراسة بونجسكورن ونجسليب وشرودر²⁵ إلى أن تجربة السياحة في المنتجعات الصحية في تايلاند والتي تشمل التدليك التايلاندي والعلاج بالأعشاب، أدت إلى انخفاض ملحوظ في مستويات القلق والتوتر النفسي بين السياح، وأشارت إلى أن السياح وصفوا تجاربهم بأنها مهدئة وتجديد للطاقة النفسية والجسدية.

وقد خلصت دراسة روزنباوم وماسيا²⁶ إلى أن السياح يشعرون بارتفاع مستوى السعادة والرضا عن الحياة بعد المشاركة في الأنشطة الترفيهية مثل التأمل واليوغا والاسترخاء في الطبيعة وخاصة في المناطق الساحلية، وأظهرت نتائج واتاناشاروينسيل ولا أورنوال²⁷ إلى أن الأنشطة الترفيهية المرتبطة بالطبيعة والثقافة المحلية مثل زيارة المعابد، التنقل بالقوارب في الجزر، وتذوق المطبخ التايلاندي ساهمت في تحسين المزاج وتقليل المشاعر السلبية. وتوصلت دراسة شركة سياحية حول وجهات نظر إدارة السياحة²⁸ إلى أن قضاء العطلات في تايلاند خاصة في بيئات طبيعية أدى إلى تحسين جودة النوم وتقليل التعب المزمن والشعور بالنشاط والحيوية، وهي مؤشرات قوية على تحسن الصحة النفسية والجسدية.

مشكلة الدراسة

يمثل علم النفس الإيجابي مجالاً للنظريات والأبحاث النفسية التي تركز على الخبرات النفسية والسمات الفردية وجوانب القوة الأخلاقية، والمؤسسات الاجتماعية التي تجعل من الحياة تستحق العيش فيها إلى أقصى درجة، ونظراً لاهتمام علماء النفس الإيجابي بدراسة وتحليل فعالية صيغ التدخل الإيجابي التي تستهدف تحسين رضا الفرد عن الحياة، وتحسين نوعية حياته وتعظيم أدائه في مختلف مواقف الحياة²⁹ لذا فقد أصبح مفهوم الصحة النفسية أحد المجالات الهامة والأساسية في علم النفس الإيجابي، فهو يعد مفهوماً مهماً للصحة العقلية الفردية، ويهدف إلى الرضا عن الحياة، وتطوير العلاقات الإيجابية مع الآخرين، ويكافح مع الحياة لضمان التطور الشخصي على أساس قبول الفرد لذاته من خلال إيجاد علاقات إيجابية مع الآخرين لينعم بالراحة والاطمئنان³⁰.

وتُعد الراحة النفسية والاطمئنان من أهم مقومات الصحة النفسية، وهي تتأثر بشكل مباشر بمستوى الضغوط اليومية ونوعية الأنشطة التي يمارسها الفرد في حياته، وبالتالي تلعب السياحة دوراً مهماً في تعزيز الراحة النفسية والاطمئنان الداخلي لدى الأفراد، حيث توفر بيئة مثالية للهروب من ضغوط الحياة اليومية والانشغالات المستمرة، وبالتالي يُتاح للفرد الفرصة للوصول إلى حالة من الاسترخاء الذهني والجسدي، وتشير الدراسات إلى أن التفاعل مع عناصر الطبيعة، والانخراط في أنشطة بعيدة عن الضغوط، يساهمان في تقليل مستويات هرمونات التوتر مثل الكورتيزول، ويعززان من الشعور بالسكينة النفسية³¹.

وعطفاً على ما سبق؛ فإن السياحة الترفيهية تعد مظهراً من مظاهر النشاط الإنساني، كما أن لها دور مهم في تحقيق التوازن بين العمل والراحة، وتساهم في تحقيق السعادة للإنسان، إضافة إلى أنها ضرورية لتحقيق الرفاه لمكونات وعناصر المجتمع، وهذا ما أثبتته دراسة ناويجن وآخرين³² التي أشارت إلى وجود علاقة إيجابية بين الأنشطة الترفيهية السياحية وتخفيف التوتر وتعزيز المشاعر الإيجابية والشعور بالاسترخاء، إلا أنها تركز على الأثر الاقتصادي والاجتماعي للسياحة وليس النفسي والصحي بشكل تفصيلي. كما أن ظهور مصطلح السياحة من أجل العافية؛ أظهر الحاجة إلى فهم أكثر عمقاً لدور السياحة الترفيهية في تايلاند في تعزيز الصحة النفسية للزوار الدوليين والمحليين³³ وعلى الرغم من النمو السريع الذي يشهده قطاع السياحة والاعتراف المتزايد بأهميته في دعم اقتصاد البلدان، لا تزال هناك فجوة في الدراسات المعقدة التي تتناول بشكل مباشر ومنهجي تأثير السياحة الترفيهية على الصحة النفسية للسياح العرب، بناءً عليه فإن مشكلة الدراسة تتمثل في افتقار الأدب النفسي لأدلة من البيئة العربية حول مدى مساهمة السياحة الترفيهية في تايلاند في تحسين الصحة النفسية للسياح العرب بشكل عام، وللسياح العمانيين بشكل خاص.

أسئلة الدراسة:

1. ما هي الأنماط السياحية الترفيهية الأكثر شيوعا لدى المسافرين العائنين الى تايلند؟
2. ما دور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية لدى المسافرين العائنين الى تايلند؟
3. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات استجابة أفراد العينة حول دور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية تبعا لمتغيرات العمر والحالة الاجتماعية ونوع العمل؟

أهمية الدراسة

1. تنطلق أهمية هذه الدراسة في محاولة التعرف على عوامل الجذب والأنماط السياحية وتجارب السياح العائنين المسافرين إلى تايلند وتعميم تلك العوامل والأنماط والتجارب في سلطنة عمان.
2. تكمن أهمية الدراسة من الناحية الأكاديمية في كونها محاولة جادة للدمج بين معززات الصحة النفسية وصناعة السياحة.
3. تنبع أهمية هذه الدراسة من الحاجة المتزايدة في العصر الحديث إلى وسائل طبيعية وغير دوائية لدعم الصحة النفسية والتخفيف من ضغوط الحياة اليومية.
4. السعي إلى التوصل إلى نتائج دقيقة موثوقة يمكن من خلالها الخروج بتوصيات عملية يمكن أن تتبناها الجهات المعنية بالسياحة والجهات الحكومية الأخرى ذات العلاقة.
5. نظرا لتزايد معدلات القلق والاكتئاب والإجهاد النفسي عالميا؛ فإن السياحة الترفيهية تُعد من الممارسات المهمة التي تُسهم في تحقيق التوازن النفسي والرفاهية العامة.
6. تُعد هذه الدراسة مساهمة علمية تُبرز السياحة الترفيهية كأداة مجتمعية وثقافية مهمة لتحقيق الراحة النفسية والطمأنينة وتحسين جودة الحياة.
7. تنبع أهمية هذه الدراسة من الحاجة المتزايدة لفهم العلاقة بين السياحة الترفيهية والصحة النفسية، في ظل تصاعد الضغوط النفسية الناتجة عن أنماط الحياة الحديثة، وتزايد معدلات القلق والتوتر والإجهاد النفسي على مستوى العالم.
8. يمكن أن تسهم نتائج الدراسة في توجيه صانعي القرار لتطوير منتجات وخدمات سياحية تركز على الصحة النفسية، مثل السياحة العلاجية أو سياحة العافية مما يعود بالفائدة على كل من الأفراد والاقتصاد.

أهداف الدراسة

تسعى أهداف الدراسة لتحقيق الآتي:

1. التعرف على الأنماط السياحية الترفيهية الأكثر شيوعاً لدى المسافرين العمانيين إلى تايلند.
2. الكشف عن دور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية لدى المسافرين العمانيين إلى تايلند.
3. التحقق من الفروق الدالة إحصائياً بين متوسطات استجابة أفراد العينة حول دور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية تبعاً لمتغيرات العمر والحالة الاجتماعية ونوع العمل.

مصطلحات الدراسة

1. السياحة الترفيهية: المحرك الرئيس للطلب السياحي في العديد من الدول، وتشمل مجموعة واسعة من الأنشطة مثل زيارة الشواطئ والحدائق الترفيهية وحضور الفعاليات والمهرجانات والمشاركة في الأنشطة الثقافية والرياضية³⁴.

2. الصحة النفسية: هي حالة كاملة من الراحة العقلية والاجتماعية والنفسية، فهي ليست فقط غياب المرض، أو ظهور أي شكل من أشكال المعاناة، حيث أن الصحة النفسية للمعلم تستلزم تحقيق التوازن بين مختلف المظاهر الجسمية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية والمعرفية له، ولا يعتبر هذا التوازن كماً فقط لكنه ذاتي بالدرجة الأولى، تحدده عدة أبعاد لعل أهمها الرضا المهني والراحة النفسية في العمل³⁵.

منهج الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الهادف إلى التعرف على الأنماط السياحية الترفيهية الأكثر شيوعاً لدى المسافرين العمانيين إلى تايلند، والكشف عن دور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية لدى المسافرين العمانيين إلى تايلند، والتحقق من الفروق الدالة إحصائياً بين متوسطات استجابة أفراد العينة حول دور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية تبعاً لمتغيرات العمر والحالة الاجتماعية ونوع العمل.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من المسافرين العمانيين إلى مملكة تايلند، ممن قصدوا البلاد لأغراض سياحية ترفيهية خلال فترة زمنية محددة، وقد تم اختيار هذه العينة لكونها تمثل شريحة مهمة من السياح العرب الذين يقصدون تايلند بهدف الاستجمام والراحة النفسية والانخراط في أنشطة ترفيهية متنوعة، وقد اعتمد الأسلوب العشوائي البسيط في اختيار أفراد العينة، مع الأخذ بعين الاعتبار التنوع في العمر والحالة الاجتماعية ونوع العمل بهدف الحصول على نتائج أكثر دقة وشمولية حول تجاربهم السياحية وتأثيرها على الصحة النفسية والشعور بالراحة والطمأنينة، وقد تكونت عينة الدراسة من (148) مسافراً إلى تايلند، والجدول (1) يوضح عينة الدراسة وفق متغيرات الدراسة.

جدول (1) عينة المسافرين العمانيين الى تايلند وفق متغيرات العمر والحالة الاجتماعية ونوع العمل

نوع العمل			الحالة الاجتماعية			العمر			
مفتحة	مفتحة	مفتحة	مفتحة	مفتحة	مفتحة	51 سنة فأكثر	50-41 سنة	40-31 سنة	أقل من 30 سنة
32	108	8	4	140	4	44	64	28	12

أدوات الدراسة

استطلاع حول دور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية: يهدف الاستطلاع إلى التعرف على الأنماط السياحية الترفيهية الأكثر شيوعاً لدى المسافرين العمانيين إلى تايلند، والكشف عن دور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية لدى المسافرين العمانيين إلى تايلند، والتحقق من الفروق الدالة إحصائياً بين متوسطات استجابة أفراد العينة حول دور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية تبعاً لمتغيرات العمر والحالة الاجتماعية ونوع العمل، وبالتالي تم بناء الاستطلاع من خلال الاطلاع على دراسة البارقي (2011)³⁶ ودراسة جيتكاسيم وفايونغويتايا³⁷ ودراسة تيان وآخرين³⁸ ودراسة دراسة باكلي³⁹ ودراسة دراسة روزنباوم وماسياه⁴⁰ ودراسة واتاناشاروينسيل ولا أورنوال⁴¹.

وقد تكون الاستطلاع من ثلاثة أجزاء، الجزء الأول يشتمل على البيانات الشخصية للمسافر وتشمل العمر والحالة الاجتماعية ونوع العمل، ويتكون الجزء الثاني من (10) أسئلة حول الأنماط السياحية الترفيهية، والجزء الثالث يتكون من (15) فقرة حول دور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية، وتم الاستجابة على الاستطلاع بناء على الاستجابات الآتية: نعم، بشكل كبير جداً - نعم، بشكل كبير - نعم، بشكل متوسط - نعم، بشكل بسيط - لا، لم ألاحظ أي فرق.

وللتحقق من صدق الاستطلاع فقد تم عرضه على مجموعة من المحكمين، وذلك للتحقق من مدى ملائمة تعليمات الاستطلاع وأسئلته وفقراته لأفراد العينة ومدى دقة صياغته اللغوية، وبناء على ملاحظاتهم تم إعادة صياغة بعض الفقرات، كما تم التحقق من صدق الانساق الداخلي للاستطلاع عن طريق حساب معاملات

الارتباط بين درجات فقرات الاستطلاع وبين الدرجة الكلية للاستطلاع ، وذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (15) مسافرا - خارج عينة الدراسة - والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2): معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للاستطلاع

م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
1	.715**	5	.924**	9	.526*	13	.779**
2	.659**	6	.740**	10	.295//	14	.718**
3	.880**	7	.678**	11	.762**	15	.957**
4	.907**	8	.904**	12	.642**		
*دالة عند مستوى 0.05 ** دالة عند مستوى 0.01 // غير دالة							

يتضح من الجدول السابق أن اغلب درجات الفقرات حققت ارتباطات دالة عند مستوى 0.05 وعند مستوى 0.01، ووفقا لمعيار ايبيل Eble الذي ينص على أن الفقرات ذات الارتباط السالب أو التي تقل عن (0.19) تعد فقرات ضعيفة وينصح بحذفها، أما الفقرات التي يتراوح ارتباطها بين (0.19-0.38) فهي فقرات جيدة ، وأما التي بلغ ارتباطها (0.39) فأكثر فهي ممتازة⁴² لذا فإن جميع الفقرات تجاوزت الارتباط (0.18) فأكثر. وللتحقق من ثبات الاستطلاع تم استخدام معامل الفاكرونباخ وقد بلغ معامل الثبات الكلي للاستطلاع (0.939) وهي دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) وذلك يعني أن الاستطلاع بشكل عام يتسم بدرجة عالية من الثبات ويمكن الاعتماد عليه في التطبيق الفعلي على المسافرين، وقد شرع الباحث في تحديد طول الخلايا من خلال حساب المدى بين درجات الاستطلاع ، والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3): المحك المعتمد لكل مستوى من مستويات الاستجابة

م	طول الخلايا	الاستجابات	المستوى
1	4.2 - 5	نعم، بشكل كبير جدا	بدرجة كبيرة جدا
2	3.4 - 4.1	نعم، بشكل كبير	بدرجة كبيرة
3	2.6 - 3.3	نعم، بشكل متوسط	بدرجة متوسطة
4	1.8 - 2.5	نعم، بشكل بسيط	بدرجة قليلة
5	1 - 1.7	لا، لم ألاحظ أي فرق	لا شيء

نتائج الدراسة ومناقشتها

يستعرض الباحثون النتائج التي تم التوصل إليها بعد التحليل الإحصائي للبيانات التي تحصل عليها من جراء تطبيق الاستطلاع، وذلك بعرض نتائجها ومناقشتها والخروج بتوصيات ومقترحات تخدم المعنيين في الجهات ذات العلاقة، وللإجابة عن هدف الدراسة الخاص بأنماط السياحة الترفيهية الأكثر شيوعاً لدى المسافرين العائنين الى تايلند، فقد تم الإجابة على السؤال الأول "هل تسافر سنوياً الى تايلند؟" فقد تم استخراج التكرارات والنسب المئوية، والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4) التكرارات والنسب المئوية للسؤال الأول

لا	نعم	هل تسافر سنوياً الى تايلند؟
104	44	التكرارات
70.3	29.7	النسب المئوية

يتضح من الجدول السابق أن (44) من أفراد عينة الدراسة يسافرون سنوياً الى تايلند بمعدل (29.7%) و(104) من أفراد عينة الدراسة لا يسافرون سنوياً الى تايلند بنسبة تصل الى (70.3%) وللإجابة على السؤال الثاني "كم مرة في السنة تسافر الى تايلند؟" فقد تم استخراج التكرارات والنسب المئوية، والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5) التكرارات والنسب المئوية للسؤال الثاني

كم مرة في السنة تسافر الى تايلند؟	مرة واحدة	مرتين	ثلاث مرات	أربع مرات فأكثر
التكرارات	16	12	8	8
النسب المئوية	10.8	8.1	5.4	5.4

يتضح من الجدول السابق أن (16) من أفراد عينة الدراسة يسافرون مرة واحدة في السنة الى تايلند بمعدل (10.8%) و(12) من أفراد عينة الدراسة يسافرون مرتين في السنة الى تايلند بمعدل (8.1%) و(8) من أفراد عينة الدراسة يسافرون ثلاث مرات في السنة الى تايلند بمعدل (5.4%) و(8) من أفراد عينة الدراسة يسافرون أربع مرات فأكثر في السنة بمعدل (5.4%) ويعزو الباحث ذلك الى أن تايلند تُعد وجهة سياحية رخيصة نسبياً، وتوافر السكن الطعام ووسائل النقل بأسعار معقولة، بالإضافة الى أن العادات والتقاليد التايلندية تجذب الزوار المهتمين بالثقافات الآسيوية، ناهيك عن تميز تايلند بشواطئها البيضاء وجزرها الساحرة وغاباتها

الاستوائية وجبالها في الشمال والتي تجذب محبي المغامرات والطبيعة، بالإضافة الى أن كثير من الزوار يسافرون للعلاج الطبيعي وجلسات المساج أو الطب البديل بأسعار جيدة وجودة عالية. وللإجابة على السؤال الثالث " كيف كانت زيارتك الى تايلند؟ " فقد تم استخراج التكرارات والنسب المئوية، والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6) التكرارات والنسب المئوية للسؤال الثالث

كيف كانت زيارتك الى تايلند؟	بمفردك	مع الأسرة	مع الأصدقاء
التكرارات	28	60	60
النسب المئوية	18.9	40.5	40.5

يتضح من الجدول السابق أن (28) من أفراد عينة الدراسة يسافرون بمفردهم الى تايلند بمعدل (18.9%) وقد يُعزى ذلك الى أن بعض الأفراد يفضلون السفر بمفردهم للابتعاد عن الضغوط الاجتماعية أو العائلية، ويجدون في السفر الفردي نوعاً من الاسترخاء النفسي، بالإضافة الى أن تايلند توفر جو فيه خصوصية وحرية شخصية عالية، كما أصبح السفر الفردي شائعاً بين الشباب كوسيلة لاكتشاف الذات وتطوير النفس، ونظراً لتمييز تايلند بطبيعتها الهادئة وروحانياتها فانها تشجع على التأمل والانفصال المؤقت عن روتين الحياة، و(60) من أفراد عينة الدراسة يسافرون مع أسرهم الى تايلند بمعدل (40.5%) وقد يعود ذلك الى أن تايلند مليئة بالأنشطة المناسبة للعائلات؛ كحداائق الحيوانات والألعاب المائية والشواطئ والجولات بالقوارب والمنتجعات العائلية.

بينما (60) من أفراد عينة الدراسة يسافرون مع الأصدقاء الى تايلند بمعدل (40.5%) وقد يعزى ذلك الى أن السفر مع الأصدقاء يجعل التجربة أغنى وأمتع وأكثر تفاعلاً، كما انه السفر الجماعي أو مشاركة السكن والنقل يخفف التكاليف، وغالباً ما تكون الرحلة مع الأصدقاء أكثر حرية من السفر العائلي، كما أن تنظيم الرحلة بين الأصدقاء أسهل من ترتيبات السفر العائلي. وللإجابة على السؤال الرابع " متى تسافر الى تايلند؟ " فقد تم استخراج التكرارات والنسب المئوية، والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7) التكرارات والنسب المئوية للسؤال الرابع

متى تسافر الى تايلند؟	في الصيف	مواسم أعياد الميلاد والمناسبات التايلندية	جميع الأوقات
التكرارات	64	8	76
النسب المئوية	43.2	5.4	51.4

يتضح من الجدول السابق أن (64) من أفراد عينة الدراسة يسافرون في الصيف الى تايلند بمعدل (43.2%) وذلك نظرا لأن الصيف في دول الخليج مثل عمان والمملكة العربية السعودية يكون شديد الحرارة، ما يدفع الناس للسفر إلى تايلند كوجهة بديلاً لأن الطقس في بعض المناطق مثل الشواطئ والجزر يعتبر أكثر اعتدالاً نسبياً، بالإضافة الى تميزها شواطئها الجميلة والمياه الصافية ما يجعلها وجهة مثالية لقضاء عطلة الصيف بعيداً عن الحرارة المرتفعة، ناهيك عن الاستمتاع بالأنشطة المائية مثل الغوص والسباحة والتزلج على الماء وركوب الزوارق والمغامرات مثل التجديف والرحلات الاستكشافية.

بينما (8) من أفراد عينة الدراسة يسافرون في مواسم أعياد الميلاد والمناسبات التايلندية بمعدل (5.4%) وقد يعزى ذلك الى كثرة الاحتفالات والمهرجانات التايلندية والتي يتطلع السائح الى التعرف على جوانبها الثقافية الخاصة بالحياة التايلندية، كما أن تايلند خلال فترة أعياد الميلاد، يكون الطقس فيها أكثر اعتدالاً مقارنة ببعض البلدان الأخرى ما يجعلها وجهة مثالية للهروب من الطقس البارد في العديد من البلدان، بالإضافة الى أن العديد من الأسواق في مواسم الأعياد بتايلند تقدم خصومات وعروض خاصة، بالإضافة إلى الأسواق الليلية التي تكون أكثر حيوية خلال هذه الفترات، ناهيك عن العديد من الفعاليات الموسيقية والفنية التي تقام في هذه الأوقات ما يعزز من التجربة السياحية.

بينما (76) من أفراد عينة الدراسة يسافرون في جميع الأوقات الى تايلند بمعدل (51.4%) وقد يعود ذلك الى طقسها المعتدل طوال العام وتعدد أنشطتها السياحية، بالإضافة الى أن المسافرين الى تايلند يستطيعون الاستمتاع بالرحلة سواء في مواسم الذروة أو الأوقات الأقل ازدحاماً لوجود خيارات كثيرة للمسافرين مهما اختلف الوقت، كما أن السياحة في تايلند ليست موسمية فقط بل تمتد طوال العام مع توافر المرافق السياحية وأماكن إقامة بجودة عالية، بالإضافة الى أن تايلند ليست فقط وجهة سياحية بل مكاناً لرحلات العمل والعلاجات الطبية والدراسة أيضاً. وللإجابة على السؤال الخامس " كم مدة مكوثك في تايلند؟" فقد تم استخراج التكرارات والنسب المئوية، والجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8) التكرارات والنسب المئوية للسؤال الخامس

كم مدة مكوثك في تايلند؟	أقل من أسبوعين	من أسبوع الى أسبوعين	أكثر من أسبوعين
التكرارات	44	64	40
النسب المئوية	29.7	43.2	27.1

يتضح من الجدول السابق أن (44) من أفراد عينة الدراسة يمكنون في تايلند لأقل من أسبوعين بمعدل (29.7%) و (64) من أفراد عينة الدراسة يمكنون في تايلند من أسبوع الى أسبوعين بمعدل (43.2%) وقد يعود ذلك الى أن معظم الزوار لتايلند لا يفضلون الرحلات القصيرة التي تتراوح بين 5 إلى 10 أيام، وبالتالي يمنحهم فرصة للاستمتاع بالتجربة دون أن يكون السفر مرهقاً أو مكلفاً، بالإضافة الى أن تايلند توفر مجموعة واسعة من الأنشطة السياحية التي يمكن استكشافها في فترة قصيرة، ناهيك عن الرحلات القصيرة التي تتيح للمسافر فرصة لتنويع الأنشطة دون الحاجة للإقامة لفترة طويلة، كما أن بعض المسافرين يفضلون التوفير في التكاليف عن طريق تنظيم رحلة اقتصادية، فإذا كان الهدف هو استراحة سريعة أو مغامرة فإن أقل من أسبوعين يكون كافياً للقيام بذلك.

بينما (40) من أفراد عينة الدراسة يمكنون في تايلند لأكثر من أسبوعين بمعدل (27.1%) وقد يرجع ذلك الى البعض الذين يفضلون البقاء لفترة طويلة في تايلند للاستمتاع بكل ما تقدمه البلاد بشكل أكثر عمقاً؛ فهناك الكثير من الأماكن الطبيعية والشواطئ والمعابد التي تحتاج إلى وقت طويل لاستكشافها، كما يمكن للمسافر زيارة العديد من الجزر وقضاء وقت طويل في المنتجعات والمشاركة في أنشطة سياحية كثيرة. وللإجابة على السؤال السادس "ما هو مكان إقامتك المفضل في تايلند؟" فقد تم استخراج التكرارات والنسب المئوية، والجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9) التكرارات والنسب المئوية للسؤال السادس

ما هو مكان إقامتك المفضل في تايلند؟	فندق	شقة مفروشة	منتجع سياحي
التكرارات	128	4	16
النسب المئوية	86.5	2.7	10.8

يتضح من الجدول السابق أن (128) من أفراد عينة الدراسة يقيمون في الفنادق بمعدل (86.5%) ويعزى ذلك الى احتياجات المسافرين والميزانية المالية والهدف من رحلته؛ فالأشخاص الذين يبحثون عن راحة سريعة وخدمات متكاملة يفضلون الإقامة في فندق؛ فالفنادق عادة ما تقدم يومية كالتنظيف اليومي والمطاعم وخدمة الواي فاي وأماكن للترفيه، كما انها توفر سهولة الوصول إلى المرافق السياحية وتوفر خيارات متنوعة من الغرف والأنشطة الترفيهية، وعادة فان بعض المسافرين الذين يزورون تايلند بهدف السياحة القصيرة تكون الفنادق هي الخيار الأمثل لهم كونهم لا يتطلبون الكثير من الوقت لتحضير الطعام أو التنقل لمسافات طويلة،

ناهيك عن ان الفنادق عادة ما تقدم الخدمات المعتمدة مثل النقل من وإلى المطار والمرافق الترفيهية مما يوفر وقت المسافر ويسهل رحلته.

بينما (4) من أفراد عينة الدراسة يقيمون في شقة مفروشة بمعدل (2.7%) نظرا للخصوصية التي توفرها الشقق المفروشة، وبالتالي يمكنهم الاستمتاع بمساحة أكبر مع راحة المنزل مثل المطبخ مما يتيح لهم إعداد الطعام بأنفسهم، كما يمكن للمسافرين البقاء لفترات طويلة بأسعار أقل مقارنة بالفنادق، بالإضافة الى أن الشقق المفروشة غالبا ما تكون أقل تكلفة من الفنادق خاصة للمسافرين الذين يخططون للبقاء لفترة طويلة، كما أن هناك إمكانية لمشاركة الشقة مع مجموعة من الأشخاص لتقليل التكلفة، بينما (16) من أفراد عينة الدراسة يقيمون في منتجع سياحي بمعدل (10.8%) وذلك لأنها تقدم أجواء هادئة وفاخرة بعيدا عن ضوضاء المدينة والتي توفر أنشطة مائية ومراكز سبا وجلسات تدليك تايلندية وبرك سباحة خاصة، بالإضافة الى أنها توفر أنشطة مخصصة مثل الغوص والجولات الاستكشافية والرياضات المائية والرحلات الخاصة، ناهيك عن أنها توفر مستوى عال من الرفاهية بما في ذلك غرف واسعة وخدمات شخصية ومرافق فاخرة مثل المطاعم الراقية. وللإجابة على السؤال السابع "كيف يكون وضعك السياحي في تايلند؟" فقد تم استخراج التكرارات والنسب المئوية، والجدول (10) يوضح ذلك.

جدول (10) التكرارات والنسب المئوية للسؤال السابع

كيف يكون وضعك السياحي في تايلند؟	الاستقرار في مدينة واحدة	التنقل بين المدن التايلندية
التكرارات	40	108
النسب المئوية	27	73

يتضح من الجدول السابق أن (40) من أفراد عينة الدراسة يستقرون في مدينة واحدة بمعدل (27%) إذ أن بعض المسافرين يفضلون الراحة والهدوء فيقررون الاستقرار في مكان واحد لتجنب عناء التنقل وتغيير الفنادق وحمل الأمتعة، بينما (108) من أفراد عينة الدراسة يتنقلون بين المدن التايلندية بمعدل (73%) وقد يرجع ذلك الى ان بعض المسافرين يعيشون استكشاف أماكن جديدة وتجربة ثقافات وأسواق وطبيعة مختلفة وتنوع الأنشطة لذا يخططون لرحلتهم للتنقل بين المدن المختلفة. وللإجابة على السؤال الثامن "ما الأسباب الرئيسية لسفرك إلى تايلند؟" فقد تم استخراج التكرارات والنسب المئوية، والجدول (11) يوضح ذلك.

جدول (11) التكرارات والنسب المئوية للسؤال الثامن

ما الأسباب الرئيسية لسفرك إلى تايلند؟	التكرارات	النسب المئوية
---------------------------------------	-----------	---------------

43.2	64	الاسترخاء والراحة النفسية
16.2	24	تجربة أنشطة ترفيهية جديدة
16.2	24	الهروب من ضغوط الحياة اليومية
5.4	8	التعرف على ثقافات جديدة
18.9	28	أخرى

يتضح من الجدول السابق أن (64) من أفراد عينة الدراسة يسافرون الى تايلند للاسترخاء والراحة النفسية بمعدل (43.2%) كونها من أفضل الأماكن التي تجمع بين الهدوء والطبيعة الثقافية الهادئة والخدمات التي تساعد على التوازن النفسي والجسدي، بينما (24) من أفراد عينة الدراسة يسافرون الى تايلند لخوض تجربة الأنشطة ترفيهية جديدة بمعدل (16.2%) إذ أنها تعتبر أكثر الدول تنوعاً في الأنشطة والمغامرات ومناسبة لكل الأذواق والأعمار، ففيها الغطس مع الأسماك وركوب الفيلة والأنشطة البحرية والجزر، وفيها التخييم في الغابات وتسلق الجبال وزيارة القرى الجبلية وتجربة الحياة الريفية التايلندية، وفيها تشاهد الفنون التايلندية التقليدية أو مصارعة الموي تاي، وفيها الأسواق الليلية الحافلة بالموسيقى والعروض الممتعة.

بينما (24) من أفراد عينة الدراسة يسافرون الى تايلند للهروب من ضغوط الحياة اليومية بمعدل (16.2%) و(8) من أفراد عينة الدراسة يسافرون الى تايلند للتعرف على ثقافات جديدة بمعدل (5.4%) كونها تعتبر ملاذا مثاليا للراحة النفسية وإعادة الشحن والانفصال عن التوترات اليومية والهروب من الروتين والضغط النفسي، وبالتالي فإن الطبيعة الهادئة تساعد على تصفية الذهن وتساعد على التحرر من ضغوط الحياة، ناهيك عن أن المساج التايلندي وجلسات التأمل واليوغا تساعد على التخلص من التوتر وتعيد التوازن للجسم والعقل، بالإضافة الى أن الشعب التايلندي معروف بالهدوء والابتسامة والبساطة في التعامل، بينما (28) من أفراد عينة الدراسة يسافرون الى تايلند لأغراض أخرى بمعدل (18.9%) كالسفر لأغراض طبية وإجراء فحوصات دورية شاملة خصوصاً مع وجود باقات طبية متكاملة بسعر جيد، كما ان بعضهم يسافر لتعلم اللغة الإنجليزية أو التايلندية أو أخذ دورات في الطهي التايلندي أو دورات في اليوغا أو المساج التايلندي أو حتى لدراسة الطب أو الهندسة في جامعات تايلندية، كما ان بعضهم يزور تايلند لأغراض تجارية أو لقضاء شهر عسل في بيئة رومانسية أو للتصوير وصناعة المحتوى. وللإجابة على السؤال التاسع " ما الذي يجذبك الى تايلاند؟" فقد تم استخراج التكرارات والنسب المئوية، والجدول (12) يوضح ذلك.

جدول (12) التكرارات والنسب المئوية للسؤال التاسع

ما الذي يجذبك الى تايلاند؟	التكرارات
زيارة الجزر والمنتزهات	94
التدليك والعلاجات التقليدية	60
الشواطئ والطبيعة الساحرة	48
التسوق في الأسواق الليلية	44
ممارسة رياضة المشي	40
الأنشطة الترفيهية والمغامرات	40
غير ذلك	39
تجربة المأكولات التايلندية	28
التفاعل مع السكان المحليين والثقافة التايلاندية	20
ممارسة الرياضات البحرية كالغوص والسباحة	12
زيارة المعابد والأماكن التاريخية	16

يتضح من الجدول السابق أن (94) من أفراد عينة الدراسة يزورون الجزر والمنتزهات؛ إذ أن تايلند مشهورة بجزرها ذات الشواطئ البيضاء والمياه الفيروزية الصافية، كما أن كثير من الجزر التايلندية توفر فرص رائعة للغوص لمشاهدة الشعاب المرجانية الملونة والأسماك الاستوائية، ناهيك عن اعتبارها مكانًا مثاليًا للهروب من صخب المدن، مما يجعلها جذابة للباحثين عن الاستجمام والراحة، وبالنسبة للمنتزهات الوطنية فإنها تقدم تجارب مغامراتية رائعة كالتجديف والمشي لمسافات طويلة وتسلق الجبال ورحلات السفاري، ناهيك عن المناظر الطبيعية في المنتزهات الوطنية والتي تضم الغابات المطيرة والكهوف والشلالات الخلابة، ومشاهدة الحيوانات البرية بمختلف أنواعها، كما أن الجزر والمنتزهات توفر مناظر جذابة للصور ومقاطع الفيديو مما يجعلها محبوبة بين المؤثرين والسياح على وسائل التواصل.

بينما (60) من أفراد عينة الدراسة يرتادون مصحات التدليك والعلاجات التقليدية والذي يعتبر من أشهر أنواع التدليك في العالم ويجمع بين الضغط والتمدد وحركات اليوغا، ويُستخدم لتحسين الدورة الدموية وتخفيف التوتر وتجديد النشاط الجسدي والذهني، نظرا لاعتمادها على الأعشاب والزيوت الطبيعية، ناهيك عن أن المصحات في تايلند تقدم خدمات عالية الجودة بأسعار معقولة جداً مقارنة بالدول الأخرى، بالإضافة الى وقوع كثير من المصحات في أماكن طبيعية خلابة تساهم في تعزيز تجربة الاسترخاء.

إلا أن (48) من أفراد عينة الدراسة يرتادون الشواطئ والطبيعة الساحرة؛ إذ أن تايلند تملك بعضاً من أجمل الشواطئ في العالم التي تتسم بالمياه الفيروزية والرمال الناعمة وأشجار جوز الهند التي تعطي الزوار إحساساً رائعاً؛ فالاسترخاء والانسجام مع الطبيعة والبيئة الهادئة وصوت الأمواج وغروب الشمس تصنع جوّاً مثالياً للاسترخاء والتأمل. بينما (44) من أفراد عينة الدراسة يفضلون التسوق في الأسواق الليلية؛ إذ تعد من أكثر التجارب السياحية شعبية وجذبا للزوار؛ فالأسواق الليلية تنبض بالحياة من خلال العروض الموسيقية والرقص التقليدي وفنون الشارع وحتى العروض الكوميديّة والأضواء البراقة وروائح الأطعمة الشهية وابتسامات الباعة، وبالتالي فإن الجو العام يعطي الزائر تجربة ثقافية حية وممتعة ما بين السكان المحليين والسياح، بالإضافة إلى تنوع الطعام التايلندي الشهّي، كما أن هذه الأسواق تقدم ما يريده السائح من ملابس وهدايا وحرف يدوية وإكسسوارات وتذكارات فريدة وبأسعار في متناول اليد وقابلة للتفاوض، كما أن بعض الأسواق مثل تشينغ ماي نايت بازار (Chiang Mai Night Bazaar) تعتبر بحد ذاتها مهرجاناً ثقافياً.

بينما (40) من أفراد عينة الدراسة يفضلون ممارسة رياضة المشي، نظراً لتنوع المسارات والمناظر الطبيعية؛ فهي توفر مسارات مشي رائعة تمر عبر الغابات المطيرة والتلال والشلالات والقرى الجبلية، كما أن المشي يتيح للزوار استكشاف القرى والمعابد والأسواق بطريقة بطيئة ومليئة بالتفاصيل، والتفاعل مع السكان المحليين وتجربة الأكل الشعبي ومشاهدة الحرف التقليدية، بالإضافة إلى أن المشي في الطبيعة التايلندية يساعد على الاسترخاء الذهني والبدني ويشبه نوعاً من التأمل الحرّكي. بينما (40) من أفراد عينة الدراسة يفضلون ممارسة الأنشطة الترفيهية والمغامرات؛ وذلك لأن تايلند تقدم مزيجاً مثالياً من الطبيعة والإثارة والأسعار المناسبة من خلال تنوع الأنشطة وتوفرها في كل مكان والتي عادة ما تكون جذابة بصرياً ومثيرة للانتباه على وسائل التواصل الاجتماعي.

كما أن (28) من أفراد عينة الدراسة تجذبهم المأكولات التايلندية؛ فالمطبخ التايلندي معروف بتوازنه الرائع بين الحار والحلو والحامض والمالح في طبق واحد، بالإضافة إلى تنوع الأطباق والمكونات، بالإضافة إلى أن تجربة أكل الشارع في تايلند لا مثيل لها، كما أن الأكشاك تقدم مأكولات شهية وسريعة وتستخدم مكونات طازجة وعطرية، وبالتالي فإن الطعام في تايلند ليس فقط للأكل بل هو جزء من الثقافة والهوية، كما أصبحت دروس الطبخ التايلندية نشاطاً شهيراً للسياح يتعلمون فيه تحضير الأطباق بأنفسهم.

بينما (20) من أفراد عينة الدراسة يجذبهم التفاعل مع السكان المحليين والثقافة التايلاندية؛ لأن هذا التفاعل يعطيهم تجربة إنسانية دافئة وأصيلّة ومليئة بالاكشافات؛ فالتايلنديون مشهورون بلطفهم وابتسامتهم الدائمة ولهذا تلقب تايلند بأرض الابتسامات، والزائر يشعر بأنه مرحّب به ومحّبب في كل مكان، سواء في

القرى الصغيرة أو المدن الكبيرة، بالإضافة الى أن الثقافة التايلاندية مليئة بالتقاليد الروحانية والفنون والرموز كالبودية التي تنعكس في المعابد والطقوس وسلوك الناس، والرقص التايلندي التقليدي والمهرجانات مثل سونغكران (رأس السنة المائية)، كما يمكن للزائر تجربة الأسواق المحلية وليس فقط السياحة، والمشاركة في ورش العمل التقليدية كصناعة الفخار والطهي وزيارة القرى الريفية ومعرفة كيف يعيش السكان المحليون يومهم، ناهيك عن استمتاع الزوار بمقارنة عاداتهم مع العادات التايلندية والتعلم من الاختلافات الجميلة في اللباس والطعام وأساليب الحياة، وبالتالي فإن هذا التبادل يمنحهم نظرة أعمق للعالم ويعزز الشعور بالتفاهم الإنساني.

إلا أن (12) من أفراد عينة الدراسة يمارسون الرياضات البحرية كالغوص والسباحة؛ وذلك نظرا لتنوع الحياة البحرية، إن تايلند غنية بلشعاب المرجانية الملونة والسلاحف البحرية والأسماك بشتى أنواعها وأحجامها، لذا فإن هذا التنوع يجعل تجربة الغوص مليئة بالمفاجآت الجميلة، بالإضافة الى أن الغوص والسباحة في تايلند تتم في أماكن ساحرة مثل الكهوف البحرية والخلجان المخفية أو حول الجزر الصغيرة، وهذه المواقع تضيف لمسة من الاستكشاف والمغامرة لكل تجربة.

بينما (12) من أفراد عينة الدراسة يفضلون زيارة المعابد والأماكن التاريخية؛ لأن هذه المواقع تمنحهم تجربة ثقافية وروحانية عميقة وتفتح لهم نافذة على حضارة غنية بالتقاليد والجمال المعماري؛ فالمعابد التايلندية تتميز بتصاميم مذهلة مزينة بالذهب والزجاج الملون والتماثيل المقدسة، كما أن زيارة المعابد تمنح الزوار فرصة للتأمل والهدوء بعيداً عن صخب الحياة، وإن كثير منها تقدم جلسات تأمل قصيرة أو لقاءات مع رهبان وهي تجارب روحانية مؤثرة، ناهيك عن اكتشاف تاريخ تايلند العريق من خلال أماكنها التاريخية، وبالتالي إظهار تطور الدولة والثقافة التايلندية عبر العصور من خلال الآثار والمعابد القديمة المحفوظة بشكل رائع.

كما أن (39) من أفراد عينة الدراسة يرون غير ذلك؛ فهناك مجموعة من الجوانب والأماكن والتجارب في تايلاند التي يندر أن يكتشفها السائح العادي، على سبيل المثال منطقة إيسان في الشمال الشرقي التي تحتضن الثقافة اللاوسية الأصيلة وأطلال معبد برا مانيك فانيتشاي (Prasat Hin Phanom Rung) المنحوتة في صخر البركان وأسواق الليل التي تقدم أطباقاً شهية وبأسعار محلية، ناهيك عن مهرجان روك فاي (Rocket Festival) في إيسان؛ وهو احتفال ريفي يقام سنوياً في مايو/يونيو، يطلق فيه السكان المحليون صواريخ مصنوعة يدوياً إلى السماء لاستحضار الأمطار، فالألوان والصوت والفرح العارم يجعله تجربة فريدة بعيداً عن مهرجانات المياه الشهيرة، بالإضافة الى معبد تاك سي (Takessi) تحت الأرض، والذي يقع قرب بلدة كانشانابوري، والذي يشتهر بشبكة كهوف تمتد داخل الجبل وتحتوي على تماثيل بوذا منحوتة من صخور طبيعية،

ويُسير فيها زوار القوارب الصغيرة عبر الممرات المظلمة والمضاءة بأنوار خافتة، ناهيك عن القرى الجبلية لأقليات من الشمال؛ إذ يمكنك الإقامة لديهم للتعرف على طرقهم التقليدية في صناعة المنسوجات وعاداتهم في صيد الأسماك والزراعة على منحدرات الجبال. وللإجابة على السؤال العاشر "لو أن جميع مواقع الجذب متوفرة في بلدك، فهل ستسافر الى تايلند؟" فقد تم استخراج التكرارات والنسب المئوية، والجدول (13) يوضح ذلك.

جدول (13) التكرارات والنسب المئوية للسؤال العاشر

لا	نعم	لو أن جميع مواقع الجذب متوفرة في بلدك، فهل ستسافر الى تايلند؟
20	128	التكرارات
13.5	86.5	النسب المئوية

يتضح من الجدول السابق أن (128) من أفراد عينة الدراسة يفضلون السفر الى تايلند حتى وإن توفرت جميع مواقع الجذب في بلده بمعدل (86.5%)، وربما يعود ذلك الى أن مستوى المعيشة والسياحة في تايلاند يعتبر رخيصا للغاية مقارنة بغيرها من الوجهات، وقد يعود للتنوع الطبيعي والثقافي الاستثنائي والمناخ الاستوائي الملائم طوال العام في تايلند، بينما (20) من أفراد عينة الدراسة لا يفضلون السفر الى تايلند في حال توفر جميع مواقع الجذب في بلده بمعدل (13.5%). وللإجابة على السؤال الحادي عشر "ما هي مقترحاتك لتجويد السياحة الترفيهية في بلدك؟" فقد اقترح أفراد العينة مجموعة من المقترحات، أبرزها:

1. أن تكون أسعار الفنادق والمنتجات السياحية مناسبة للمواطن العاني مع تحديد فئات مختلفة من الإقامة وبأسعار مرنة.
2. استغلال الجزر العمانية لتقديم رياضات بحرية هدفها الأساسي تطوير السياحة المستدامة وتعزيز الاقتصاد المحلي، من خلال استحداث أنشطة متنوعة من الرياضات البحرية، ولن يتأتى ذلك إلا من خلال بناء بنية تحتية ملائمة والتسويق الجيد لها.
3. توفير كل ما يحتاجه السائح في سلطنة عمان من خلال الوصول السهل والإقامة المريحة والأنشطة المتنوعة والخدمات الأساسية والضيافة العمانية الأصيلة.
4. إنشاء نوادي ومنتجعات سياحية بدخول رمزي لتشجيع السياحة الداخلية؛ بحيث يكون في متناول المواطنين من ذوي الدخل المتوسط، وهدفها الأساسي تشجيع السياحة العائلية داخل السلطنة، وتنشيط الاقتصاد المحلي من خلال خلق فرص عمل وخدمات مساندة، وتعزيز الهوية العمانية عبر مواقع ترفيهية تعكس الثقافة والطبيعة المحلية.

5. تطوير تجربة السائح في سلطنة عمان من خلال توفير إرشاد سياحي احترافي ومتاح بلغات متعددة، يُعرف الزائر بتاريخ وثقافة وطبيعة كل محافظة بسهولة ومتعة.
6. تطوير قطاع الترفيه في سلطنة عمان ليكون عنصر جذب أساسي للسياح والمواطنين وذلك من خلال توفير أنشطة متنوعة وآمنة تعكس روح السلطنة وتُلبّي اهتمامات جميع الفئات.
7. تمكين الشباب العماني من المساهمة في تطوير السياحة من خلال مواقع قيادية وتنفيذية داخل وزارة السياحة وقطاعاتها التابعة.
8. تنوع الأنماط السياحية في سلطنة عمان لزيادة عدد الزوار وتوسيع فترة المواسم السياحية، وتقديم تجارب متكاملة تُرضي مختلف الاهتمامات والثقافات.
9. تعزيز الجذب السياحي في سلطنة عمان من خلال إنشاء مشاريع سياحية مبتكرة وحوادث عامة متكاملة تُلبّي تطلعات العائلات والمقيمين والزوار وتُسهم في رفع جودة الحياة.
10. تمكين الكفاءات العمانية المتخصصة في مجالات السياحة والإدارة والتسويق من المساهمة الفعالة في رسم السياسات وتطوير المبادرات السياحية؛ وذلك لتعزيز جودة القطاع السياحي واستدامته.
11. تحويل سلطنة عمان إلى وجهة سياحية استشفائية رائدة في منطقة الخليج من خلال استغلال الموارد الطبيعية كالينابيع الساخنة والشواطئ والمناخ الصحي، لتقديم خدمات علاجية ووقائية من خلال السياحة الاستشفائية، مما يعزز الاقتصاد المحلي ويحقق الاستدامة في القطاع السياحي.
12. استثمار طاقات الشباب العماني المهتم بالاستكشاف والمغامرة، وذلك بمنحهم الفرصة في المساهمة بتطوير السياحة في سلطنة عمان، مما يعزز التنوع السياحي ويطيل موسم السياحة ويوفر تجارب مبتكرة للسياح المحليين والدوليين.
13. رفع مستوى الثقافة السياحية لدى المسؤولين في الحكومة والعاملين في قطاع السياحة، بهدف تحسين الخدمات السياحية وتعزيز التعاون بين مختلف القطاعات، لتكون سلطنة عمان وجهة سياحية جاذبة ومستدامة.
14. استغلال المواقع الجغرافية ذات المناخ المعتدل صيفاً مثل جبل شمس والجبل الأخضر والشريط الساحلي من رأس الحد إلى محافظة ظفار كوجهات سياحية صيفية رئيسية جاذبة للسياح المحليين والدوليين، وبالتالي تعزيز السياحة الداخلية والإقليمية طوال فصل الصيف.

15. تعزيز دور المواطن العماني في تطوير قطاع السياحة من خلال التوعية والتعريف بأهمية السياحة كأداة اقتصادية واجتماعية، وبالتالي تمكين المواطن في أن يصبح شريكا أساسيا في تحسين التجربة السياحية والتفاعل مع المواقع السياحية في السلطنة.
16. تعزيز قطاع السياحة في سلطنة عمان من خلال عصرة مقومات السياحة التقليدية والاستفادة من خبرات الدول الناجحة في هذا المجال.

وللإجابة على السؤال الثاني: "ما دور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية لدى المسافرين العمانيين الى تايلند؟" تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى دور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية لدى المسافرين العمانيين الى تايلند مرتبة ترتيبا تنازليا، والجدول (14) يوضح ذلك.

جدول (14): المتوسطات الحسابية (م) والانحرافات المعيارية (ع) لمستوى دور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية مرتبة ترتيبا تنازليا (ن=148).

الفقرة	م	ع	مستوى الدور
ساهمت السياحة الترفيهية في الابتعاد عن الروتين والإجراءات اليومية	4.43	0.68	بدرجة كبيرة جدا
أشعر بتحسن في حالتي النفسية أثناء رحلتي الى تايلند	4.32	1.14	بدرجة كبيرة جدا
عززت السياحة الترفيهية شعوري بالراحة النفسية والاسترخاء	4.32	1.07	بدرجة كبيرة جدا
أشعر بتحسن في مستوى الطاقة والحيوية أثناء رحلتي الى تايلند	4.30	1.09	بدرجة كبيرة جدا
أشعر بانخفاض مستويات الإرهاق النفسي أثناء رحلتي الى تايلند	4.24	1.10	بدرجة كبيرة جدا
ساعدتني السياحة الترفيهية في تحسين جودة حياتي	4.24	1.08	بدرجة كبيرة جدا
عززت السياحة الترفيهية شعوري بالسعادة والسرور	4.19	1.19	بدرجة كبيرة
عززت السياحة الترفيهية الاستقلالية والثقة بالنفس	4.16	0.98	بدرجة كبيرة
لاحظت انخفاضا في مستوى التوتر أو القلق أثناء رحلتي الى تايلند	4.16	1.25	بدرجة كبيرة
بعد عودتي من تايلاند، شعرت بمزيد من الإيجابية والتفاؤل في حياتي اليومية	4.14	1.12	بدرجة كبيرة
بعد عودتي من تايلاند، شعرت بتحسن في مزاجي بشكل عام	4.08	1.08	بدرجة كبيرة
أصبحت أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط اليومية بعد عودتي من السفر	3.92	1.15	بدرجة كبيرة
تعاملي مع الشعب التايلندي ساهم في خلق تجارب إيجابية تعزز الراحة النفسية	3.92	1.24	بدرجة كبيرة
ساعدتني السياحة الترفيهية على تحسين جودة نومي	3.84	1.25	بدرجة كبيرة
أثرت المأكولات الصحية التايلاندية في تحسين نظام التغذية لدي	3.46	1.29	بدرجة كبيرة

الدرجة الكلية	4.12	0.94	بدرجة كبيرة
---------------	------	------	-------------

يتضح من الجدول السابق أن الدرجة الكلية لدور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية قد حازت على مستوى بدرجة كبيرة؛ بمتوسط حسابي بلغ (4.12) وانحراف معياري (0.94)، ويعزو الباحثون ذلك إلى أن السفر والابتعاد عن الروتين اليومي له تأثيرات إيجابية كبيرة على الصحة النفسية والرفاهية العامة، حيث أن الانتقال إلى بيئة جديدة يساهم في تقليل التوتر الناجم عن الضغوط اليومية، وأن الانغماس في المناظر الطبيعية يمكن أن يخفف من مشاعر القلق ويخلق إحساساً بالسلام الداخلي، كما أن الابتعاد عن المسؤوليات اليومية يتيح للمسافر فرصة للإبطاء والتركيز على الاسترخاء والهدوء الذهني، وأن السفر إلى أماكن دافئة أو مناطق مشمسة يعزز من مستويات فيتامين د في الجسم، مما يساهم في تحسين المزاج العام والتقليل من الاكتئاب، وأن ممارسة الأنشطة الترفيهية أو التنزه في الطبيعة يمكن أن تفرز هرمونات السعادة مثل السيروتونين والدوبامين وبالتالي زيادة الشعور بالرفاهية، بالإضافة إلى أن التفاعل مع أشخاص من خلفيات ثقافية مختلفة - ولا سيما في السفر - يمكن أن يكون محفزاً للتفكير الإيجابي ويساعد على تقليل الشعور بالعزلة، كما يفتح آفاقاً جديدة للتفكير ويعزز من الابتكار والإبداع.

وتفصيلاً لذلك؛ فقد حازت الفقرات "ساهمت السياحة الترفيهية في الابتعاد عن الروتين والإجراءات اليومية" و"أشعر بتحسن في حالتي النفسية أثناء رحلتي إلى تايلند" و"عززت السياحة الترفيهية شعوري بالراحة النفسية والاسترخاء" و"أشعر بتحسن في مستوى الطاقة والحيوية أثناء رحلتي إلى تايلند" و"أشعر بانخفاض مستويات الإرهاق النفسي أثناء رحلتي إلى تايلند" و"ساعدتني السياحة الترفيهية في تحسين جودة حياتي" قد حزن على مستوى بدرجة كبيرة جداً، بمتوسطات حسابية تراوحت بين (4.43 - 4.24) وانحرافات معيارية (0.68 - 1.08).

بينما حازت الفقرات "عززت السياحة الترفيهية شعوري بالسعادة والسرور" و"عززت السياحة الترفيهية الاستقلالية والثقة بالنفس" و"لاحظت انخفاضاً في مستوى التوتر أو القلق أثناء رحلتي إلى تايلند" و"بعد عودتي من تايلاند، شعرت بمزيد من الإيجابية والتفاؤل في حياتي اليومية" و"بعد عودتي من تايلاند، شعرت بتحسن في مزاجي بشكل عام" و"أصبحت أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط اليومية بعد عودتي من السفر" و"تعاملت مع الشعب التايلندي ساهم في خلق تجارب إيجابية تعزز الراحة النفسية" و"ساعدتني السياحة الترفيهية على تحسين جودة نومي" و"أثرت المأكولات الصحية التايلاندية في تحسين نظام التغذية لدي"

قد حزن على مستوى بدرجة كبيرة، بمتوسطات حسابية تراوحت بين (4.19 - 3.46) وانحرافات معيارية (1.19 - 1.29).

وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة تيان وآخرين (Tian et al, 2024) التي أشارت الى أن السياحة تسهم في تقليل مستويات التوتر وتحسين المزاج وتعزيز الشعور بالرضا الشخصي، وأن التفاعل مع البيئات الطبيعية والتجارب الثقافية الجديدة تسهم في الابتعاد عن ضغوط الحياة اليومية، ومع دراسة ليو وآخرين (Liao et al, 2023) التي أشارت الى أن السياحة الصحية تقدم فوائد متعددة الأبعاد وتؤثر إيجابياً على الصحة الجسدية والنفسية وجودة الحياة والصحة البيئية، واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة ملينكوفيك وآخرين (Młynkowiak et al, 2024) التي أشارت الى أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين الرفاه النفسي العالي وتفضيل الوجهات الطبيعية.

وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة بونجسكورنرونجسيلب وشرودر (Pongsakornrungrungsilp & Schroeder, 2011) التي أشارت الى أن تجربة السياحة في المنتجعات الصحية في تايلاند والتي تشمل التدليك التايلاندي والعلاج بالأعشاب، أدت إلى انخفاض ملحوظ في مستويات القلق والتوتر النفسي بين السياح. ومع نتائج دراسة باكلي (Buckley, 2022) التي أشارت الى أن السياحة تساهم في تحسين الصحة النفسية من خلال تقليل التوتر وتعزيز الرفاهية النفسية وتحسين الحالة المزاجية. وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة روزنباوم وماسياه (Rosenbaum & Massiah, 2011) التي أشارت الى أن السياح يشعرون بارتفاع مستوى السعادة والرضا عن الحياة بعد المشاركة في الأنشطة الترفيهية. وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة واتاناشاروينسيل ولا أورنوال (Wattanacharoensil & La-Ornual, 2019) التي أشارت الى أن الأنشطة الترفيهية المرتبطة بالطبيعة والثقافة المحلية ساهمت في تحسين المزاج وتقليل المشاعر السلبية.

وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة شركة سياحية حول وجهات نظر إدارة السياحة (Tourism Management Perspectives, 2016) التي أشارت الى أن قضاء العطلات في تايلاند خاصة في بيئات طبيعية، أدى إلى تحسين جودة النوم وتقليل التعب المزمن والشعور بالنشاط والحيوية. وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة باكلي (Buckley, 2022) التي أشارت الى أهمية تصميم منتجات سياحية تركز على تعزيز الصحة النفسية مثل السياحة الطبيعية والسياحة الثقافية والسياحة العلاجية.

وللإجابة على السؤال الثالث "هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات استجابة أفراد العينة حول دور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية تبعاً لمتغيرات العمر والحالة الاجتماعية ونوع العمل؟" استخدم الباحثون اختبار التباين الأحادي لتقديرات أفراد العينة وفقاً لمتغير العمر، والجدول (15) يوضح ذلك.

جدول (15): اختبار التباين الأحادي لمعرفة الفروق حول دور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية وفقاً للعمر

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
البيئة المدرسية	18.610	3	6.203	7.965	.000
	112.151	144	.779		
بين المجموعات					
داخل المجموعات					

يتضح من الجدول السابق وجود فروق حول دور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية وفقاً لبعده العمر، وهو ما يدل على أن الساحة الترفيهية تقدم تجربة فريدة ومفيدة لكل فئة عمرية، وتعزز من الصحة النفسية بطرق تتناسب مع احتياجاتهم المختلفة، ولبيان الفروق الدالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية وفقاً لبعده العمر؛ تم استخدام المقارنات البعدية لاختبار LSD كما هو مبين في الجدول (16).

جدول (16): المقارنات البعدية لاختبار LSD لدور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية وفقاً لبعده العمر

العمر	المتوسط الحسابي	سنوات الخبرة	مستوى الدلالة
أقل من 30 سنة	4.13	31-40 سنة	.016
		41-50 سنة	.472
		51 سنة فأكثر	.674
31-40 سنة	3.39	أقل من 30 سنة	.016
		41-50 سنة	.000
		51 سنة فأكثر	.000
41-50 سنة	4.33	أقل من 30 سنة	.472
		31-40 سنة	.000
		51 سنة فأكثر	.649

674.	أقل من 30 سنة	4.25	51 سنة فأكثر
.000	31-40 سنة		
.649	41-50 سنة		

يتضح من الجدول السابق وجود أثر لمتغير العمر على دور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية بين الأعمار أقل من 30 سنة و 31-40 سنة لصالح أقل من 30 سنة، وقد يعود ذلك إلى أن ذوي الأعمار الأقل من 30 سنة يستفيدون بشكل أكبر من السياحة الترفيهية في تعزيز صحتهم النفسية، بفضل استعدادهم لخوض تجارب جديدة والميل إلى الأنشطة الاجتماعية والتحرر من الضغوط اليومية، بينما ذوي الأعمار من 31-40 سنة قد تواجه ضغوطاً أكبر في الحياة المهنية والعائلية قد تؤثر على قدرتهم على الاستمتاع بنفس القدر من الفوائد النفسية التي يجنيها الأقل من 30 سنة من السياحة الترفيهية.

كما وُجد أثر لمتغير العمر على دور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية بين الأعمار 31-40 سنة و 41-50 سنة لصالح 41-50 سنة، وقد يرجع ذلك إلى أن ذوي الأعمار من 41-50 سنة قد يستفيدون أكثر من السياحة الترفيهية في تعزيز صحتهم النفسية بسبب استقرارهم في الحياة وتزايد وعيهم بأهمية الراحة والاستجمام، وبالتالي تتيج لهم الاستمتاع بأنشطة سياحية تركز على الاسترخاء والرفاهية، مما يساهم في تحسين الصحة النفسية بشكل أكبر مقارنة بالأفراد في الفئة من 31-40 سنة، الذين قد يواجهون ضغوطاً حياتية أكبر وتكون اهتماماتهم أكثر توجهاً نحو التحديات المهنية والعائلية.

كما وُجد أثر لمتغير العمر على دور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية بين الأعمار 31-40 سنة و 51 سنة فأكثر لصالح 51 سنة فأكثر، ويعزو الباحثون ذلك إلى أن ذوي الأعمار من 51 سنة فأكثر قد تجد في السياحة الترفيهية فرصاً أكبر لتعزيز صحتها النفسية بفضل المزيد من وقت الفراغ والاستقرار العاطفي والوعي بأهمية الراحة والعناية الذاتية، أما ذوي الأعمار من 31-40 سنة قد تكون أكثر انشغالاً بالضغوط اليومية والعائلية والمهنية مما قد يقلل من تأثير السياحة الترفيهية في تحسين صحتهم النفسية. وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة إنسووانو وفيتفارون (Insuwanoo & Phetvaroon, 2022) التي أشارت إلى أن السياح كبار السن كانوا راضين عن العديد من سمات الوجهة بما في ذلك الشواطئ والإقامة والمرافق وتنوع وجودة الطعام المحلي والمعالم السياحية والأنشطة المتاحة. وللتعرف عما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة حول دور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، استخدم الباحثون اختبار التباين الأحادي لتقديرات أفراد العينة، والجدول (17) يوضح ذلك.

جدول (17): نتائج اختبار التباين الأحادي لمعرفة الفروق لدور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية وفقا للحالة الاجتماعية

مستوى الدلالة	ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
.106	2.281	1.994	2	3.988	بين المجموعات	البيئة المدرسية
		.874	145	126.773	داخل المجموعات	

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق حول دور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية وفقا لبعدها الاجتماعي، مما قد يُعزى الى أن السياحة الترفيهية توفر فوائد نفسية للجميع بغض النظر عن كون الشخص أعزباً أو متزوجاً أو مطلقاً؛ إذ أن الهدف الأساسي للسياحة الترفيهية يكمن في تخفيف التوتر وتعزيز الراحة النفسية، وهو ما يمكن أن يستفيد منه أي شخص بغض النظر عن حالته الاجتماعية. وللتعرف عما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة حول دور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية تبعا لمتغير نوع العمل، استخدم الباحثون اختبار التباين الأحادي لتقديرات أفراد العينة، والجدول (18) يوضح ذلك.

جدول (18): نتائج اختبار التباين الأحادي لمعرفة الفروق حول دور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية وفقا لنوع العمل

مستوى الدلالة	ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
.328	1.123	.998	2	1.995	بين المجموعات	البيئة المدرسية
		.888	145	128.766	داخل المجموعات	

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق حول دور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية وفقا لنوع العمل، مما يدل على أن الفوائد النفسية للسياحة تظل فعالة لجميع الأفراد بغض النظر عن طبيعة عملهم.

خاتمة المقال:

توصلت نتائج الدراسة إلى أن معظم أفراد عينة الدراسة لا يسافرون سنويا الى تايلند ، وأن هناك تفاوت فيمن يسافرون سنويا، إلا أن أغلبهم يسافرون مرة واحدة أو مرتين في السنة، وأن أغلبهم يسافرون بمعية الأسرة والأصدقاء، وأن أغلبا لمسافرين الى تايلند ليس لهم وقت معين للسفر إليها، وأن معدل مكثهم في تايلند

يتراوح بين أسبوع الى أسبوعين، وأن اغلب زوار تايلند من العمانيين يقيمون في الفنادق، وقلة منهم يقيمون في المنتجعات السياحية، واغلبهم يتنقلون بين المدن التايلندية، وأن الأسباب الرئيسية للسفر الى تايلند تكمن في الاسترخاء والراحة النفسية وتجربة أنشطة ترفيهية جديدة والهروب من ضغوط الحياة اليومية، وان ما يجذبهم الى تايلند يكمن في زيارة الجزر والمنتزهات والتدليك والعلاجات التقليدية والشواطئ والطبيعة الساحرة والتسوق في الأسواق الليلية وممارسة رياضة المشي والأنشطة الترفيهية والمغامرات، وقد أكدت أفراد العينة على أنها ستسافر الى تايلند ولو توفرت مواقع الجذب في بلدهم، وأن الدرجة الكلية لدور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية قد حازت على مستوى بدرجة كبيرة؛ بمتوسط حسابي بلغ (4.12) وانحراف معياري (0.94) ووجود فروق حول دور السياحة الترفيهية في تعزيز الصحة النفسية وفقا لبعد العمر بينما لم توجد فروق وفقا لبعد الحالة الاجتماعية ونوع العمل. وقد أوصت الدراسة بالآتي:

1. ضرورة دراسة الأنماط السياحية للمسافرين العمانيين إلى تايلاند بهدف فهم سلوكياتهم وتفضيلاتهم السياحية وتحليل مدى تأثير هذه الرحلات على صحتهم النفسية ورفاههم العام.
2. وجوب أخذ اقتراحات أفراد العينة على محمل الجد من قبل صناع القرار السياحي بسلطنة عمان وذلك لتعزيز مكانة سلطنة عمان كوجهة سياحية متميزة على المستوى الإقليمي والدولي.
3. ضرورة أن تركز سياسات السياحة الداخلية بسلطنة عمان على تطوير الأنشطة السياحية الترفيهية التي تدعم الصحة النفسية.
4. ضرورة تصميم أنشطة سياحية متنوعة تسهم في تحسين الصحة النفسية وتعزيز الرفاهية لجميع الفئات العمرية، تعزز من جاذبية الوجهات السياحية وتشجع على التنوع في الأنشطة السياحية.
5. ضرورة دعم سياحة أكثر شمولية ومتساوية تعزز من رفاهية الأفراد على اختلاف خلفياتهم الاجتماعية والمهنية.
6. إجراء دراسة وصفية حول تحديد الأنشطة السياحية الترفيهية الأكثر فعالية في تعزيز الصحة النفسية في سلطنة عمان.
7. إجراء دراسة حول دور السياحة الشاطئية في تعزيز الصحة النفسية: دراسة وصفية على المواطنين القاطنين في المناطق الساحلية.
8. إجراء دراسة حول دور السياحة الاستشفائية في تحسين الرفاه النفسي: دراسة وصفية على المواطنين المسافرين للاستطباب.

هوامش المقال

- ¹ البياقي، انتصار زين العابدين. (2022). الصحة النفسية ودورها في تعزيز الثقة بالنفس والسلوك الإيجابي لدى طالبات الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، (75).
- ² حصران، شفاء وبوكاف، رحمة. (2022). سوء معاملة الأطفال وأثارها على الصحة النفسية والاجتماعية: دراسة ميدانية بمتوسطة هوارى بومدين - بلخير- قالمة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة 8 ماي 1945 قالمة.
- ³ علوان، فادية ونوفل، فاطمة علي وعبد الفتاح، هدى حسن وإبراهيم، مئى أحمد. (2018). البنية العاملية لمفهوم الصحة النفسية الإيجابية من الوهن إلى الازدهار. دراسات نفسية، 28(3).
- ⁴ المشهداني، وجدة عواد. (2020). الصحة النفسية والجسمية للمعلم. مجلة المنتدى الأكاديمي، 4(1).
- ⁵ السيد، خلف أحمد والشاذلي، وائل أحمد وإسماعيل، وفاء علي. (2022). استراتيجيات مواجهة الضغط وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا: بحث مشتق من رسالة علمية تخصص الصحة النفسية. مجلة شباب الباحثين، (11).
- ⁶ العوفي، سهام. (2023). الصحة النفسية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى عمال الصحة: دراسة ميدانية على عينة من عمال الصحة في مستشفى محمد مبرني بقصر البخاري_المدية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة يحي فارس بالمدينة.
- ⁷ أبوسعدي، أحمد عبد اللطيف. (2015). الصحة النفسية. عمان: دار الميسر للنشر والتوزيع والطباعة.
- ⁸ البياقي، انتصار زين العابدين. (2022). مرجع سابق.
- ⁹ Chen, C. C., & Petrick, J. F. (2013). Health and wellness benefits of travel experiences: A literature review. Journal of Travel Research, 52(6), 709–719.
- ¹⁰ Nawijn, J., Marchand, M. A., Veenhoven, R., & Vingerhoets, A. J. (2010). Vacationers happier, but most not happier after a holiday. Applied Research in Quality of Life, 5(1), 35–47.
- ¹¹ Lehto, X. Y. (2013). Assessing the perceived benefits of travel: The mediating role of travel experience. Journal of Travel Research, 52(6), 748–758.

¹² مقدم، أمال. (2019). دور السياحة في ترقية مستوى الصحة النفسية لدى الفرد الجزائري. مجلة حقائق للدراسات النفسية والاجتماعية، 4(13).

¹³ حذبي، محمد والعنزي، محمد علي. (2024). الرياضة المدرسية ودورها على الصحة النفسية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى تلاميذ الفرق الرياضية المدرسية. مجلة المنظومة الرياضية، 11(2).

¹⁴ Henderson, J. C. (2009). Wellness tourism in Southeast Asia. *Tourism Recreation Research*, 34(1), 25–32.

¹⁵ Smith, M., & Kelly, C. (2006). Wellness tourism. *Tourism Recreation Research*, 31(1), 1-4.

¹⁶ Konu, H., Tuohino, A., & Komppula, R. (2011). Lake wellness – A practical example of a new service development (NSD) concept in tourism industries. *Journal of Vacation Marketing*, 17(2), 125–136.

¹⁷ Cohen, E. (2008). The changing faces of contemporary tourism. *Society*, 45(4), 330–333.

¹⁸ Pongsakornrunsilp, S., & Schroeder, J. E. (2011). Understanding value co-creation in a co-consuming group. *Journal of Marketing Management*, 27(9-10), 991–1006.

¹⁹ Rosenbaum, M. S., & Wong, I. A. (2007). The effect of instant messaging services on social presence and customer relationship commitment: A study of Thai internet cafés. *Journal of Services Marketing*, 21(6), 424–437.

²⁰ Tian, R., Feng, Y., & Zhan, L. (2024). A Study on the Role of Tourism in Enhancing Personal Mental Health in the Post-Epidemic Era. *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(4).

²¹ Liao, C., Zuo, Y., Xu, S., Law, R., & Zhang, M. (2023). Dimensions of the health benefits of wellness tourism: A review. *Frontiers in Psychology*, 13,

²² Mlynkowiak-Stawarz, A., & Bęben, R. (2024). Tourists' Preferences in the Context of Their Psychological Well-Being: Conjoint Analysis. *Journal of Environmental Management and Tourism*, 15(3).

- ²³ Buckley, R. C. (2022). Tourism and Mental Health: Foundations, Frameworks, and Futures. *Journal of Travel Research*, 62(1).
- ²⁴ Insuwanno, P., & Phetvaroon, K. (2022). An investigation of senior tourist's expectations and satisfaction: a case study of Andaman Provinces, Thailand. *Journal of International Studies*, 12(2).
- ²⁵ Pongsakornrunsilp, S., & Schroeder, J. E. (2011). Understanding value co-creation in health tourism. *Journal of Marketing Management*, 27(9-10), 991–1006.
- ²⁶ Rosenbaum, M. S., & Massiah, C. A. (2011). An expanded servicescape perspective. *Journal of Service Management*, 22(4), 471–490.
- ²⁷ Wattanacharoensil, W., & La-Ornual, D. (2019). Health tourism in Thailand: Visitor experiences and motivations. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 24(4), 385–401.
- ²⁸ *Tourism Management Perspectives* (2016). Vol. 18, Pages 77-84.
- ²⁹ مسعودي، أحمد. (2022). الرفاهية النفسية لدى أساتذة التعميم الابتدائي: دراسة ميدانية على عينة من الأساتذة بولاية مستغفم. *دراسات نفسية وتربوية*، 15(1).
- ³⁰ حمراوي، خالد وآل ادهم، ماجد. (2021). القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي لمستوى التفكير الإيجابي بمستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة الموهوبين. *المجلة الجامعية العربية الأمريكية للبحوث*، 7(1).
- ³¹ Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- ³² Nawijn, J., Marchand, M. A., Veenhoven, R., & Vingerhoets, A. J. (2010). *ibid*
- ³³ Wattanacharoensil, W., & La-Ornual, D. (2019). *Ibid*.
- ³⁴ Page, S. J., & Connell, J. (2014). *Tourism: A Modern Synthesis* (4th ed.). Cengage Learning.
- ³⁵ المشهداني، وجدة عواد. (2020). مرجع سابق.

³⁶ البارقي، شريفة بنت هيازع. (2011). السلوكيات الترويجية للسياح القادمين من منطقة عسير إلى محافظة جدة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الملك عبدالعزيز.

³⁷ Jitkasem, S., & Phayungwittaya, W. (2019). An Investigation of Senior Tourists' Expectations and Satisfaction: A Case Study of Andaman Provinces, Thailand. International Journal of Innovation, Creativity and Change, 10(7).

³⁸ Tian, R., Feng, Y., & Zhan, L. (2024). Ibid.

³⁹ Buckley, R. C. (2022). Ibid.

⁴⁰ Rosenbaum, M. S., & Massiah, C. A. (2011). Ibid.

⁴¹ Wattanacharoensil, W., & La-Ornual, D. (2019). Ibid.

⁴² يعقوب، إبراهيم محمد وأبو فودة، باسل خميس. (2012). أثر مخالفة قواعد صياغة فقرات الاختيار من متعدد على الخصائص السيكمترية للاختبار وفقراته. مجلة جامعة دمشق، 28(1).