



Systematic review of the role of tourism in promoting mental health and psychological well-being

Mohammad Sharif Malekzadeh¹

1. Associate Professor, Department of Management, Chairman of the Board of CTAN (SITI1), Tehran, Iran. E-mail: info@siti1.org

ARTICLE INFO

Article type:

Research Article

Article history:

Received 02 March 2025

Received in revised form
30 March 2025

Accepted 05 May 2025

Published Online 23
August 2025

Keywords:

tourism,
mental health,
well-being,
ecotourism,
systematic review

ABSTRACT

Background: Tourism, with its individual (recreation and experience), economic, social, and political functions, holds a multidimensional position in the development of societies and has always been of interest to policymakers and researchers. In recent years, the role of tourism—especially in the form of nature-based tourism and cultural interactions—has gone beyond its traditional benefits and is now recognized as an effective intervention for promoting mental health and individual and social well-being, becoming a central concern in sustainable development.

Aims: The present study aimed to systematically review the role of tourism in promoting mental health and psychological well-being.

Methods: In this systematic review, research findings published between 2020 and 2025 were examined by searching the databases SID, Magiran, Springer, Scopus, PubMed, ScienceDirect, and Google Scholar using keywords such as tourism, travel, holidays, leisure, tourist, traveler, tour, mental health, psychological well-being, well-being, quality of life, stress, anxiety, depression, mood, happiness, life satisfaction, psychological effects, and psychological benefits. Ultimately, based on inclusion and exclusion criteria, 30 articles were selected for the study, and their results were categorized, summarized, and reported using Excel software.

Results: The findings of this systematic review indicate that tourism—especially nature-based tourism and meaningful experiences—plays a significant role in enhancing mental health, reducing depression, anxiety, and stress, and increasing happiness, life satisfaction, and the quality of social relationships. These effects have been observed across different groups, including students, the elderly, tourists, and local residents, and have been confirmed in various studies. Additionally, tourism can reduce the risk of cognitive disorders in the elderly and is recommended as a preventive and non-pharmacological intervention for improving individual and social health and well-being. According to the evidence, the continuation and repetition of tourism activities, attention to the design of meaningful experiences, as well as evidence-based policymaking and support for vulnerable groups, are of particular importance for promoting mental health and sustainable development.

Conclusion: Based on the findings of this study, it can be concluded that tourism, as a comprehensive and non-pharmacological intervention, has considerable potential to promote mental health and well-being at both individual and societal levels. Tourism can effectively reduce negative psychological symptoms and improve the quality of life for diverse populations. The evidence underscores the need for policymakers and planners in the health and tourism sectors to develop evidence-based strategies, facilitate universal access to tourism experiences, and design multidimensional programs to enhance physical, psychological, and social well-being.

Citation: Malekzadeh, M.Sh. (2025). Systematic review of the role of tourism in promoting mental health and psychological well-being. *Journal of Psychological Science*, 24(150), 1-18. [10.52547/JPS.24.150.1](https://doi.org/10.52547/JPS.24.150.1)

Journal of Psychological Science, Vol. 24, No. 150, 2025

© The Author(s). DOI: [10.52547/JPS.24.150.1](https://doi.org/10.52547/JPS.24.150.1)



✉ **Corresponding Author:** Mohammad Sharif Malekzadeh, Associate Professor, Department of Management, Chairman of the Board of CTAN (SITI1), Tehran, Iran.

E-mail: info@siti1.org

Extended Abstract

Introduction

In recent decades, scientific approaches to human health have shifted from a sole focus on psychopathology and illness towards the promotion of human strengths, virtues, and psychological flourishing (Reynolds et al., 2022; Magomedova & Fatima, 2025). Positive psychology, with its emphasis on constructs such as happiness, life satisfaction, hope, and resilience, plays a crucial role in mental health and quality of life (Gautam et al., 2024). However, the rising prevalence of mental disorders and the decline in general well-being—particularly following the COVID-19 pandemic—have underscored the urgent need for innovative and sustainable strategies to promote mental health, positioning non-pharmacological interventions based on positive life experiences, such as tourism, as promising solutions (Menchury et al., 2022; Chen et al., 2025).

The perspective on tourism and health initially centered on physical aspects and the restoration of bodily strength, but with advances in psychology and the emergence of positive psychology, the psychological and social dimensions of tourism have gained increasing importance (Zhang et al., 2021; Chua et al., 2025). Recent studies have demonstrated that tourism experiences can significantly reduce stress, anxiety, and depression while enhancing positive emotions, life satisfaction, and social interactions (Avilas-Torres et al., 2025; Baroi, 2024; Spisel, 2021; Li et al., 2023). Moreover, tourism, through creating social and cultural opportunities as well as economic and political impacts, can directly and indirectly contribute to improving quality of life and overall societal well-being (Han et al., 2023; De Souza & Shetty, 2024).

Despite encouraging evidence regarding the positive effects of tourism on mental health, significant gaps and ambiguities remain in understanding the precise mechanisms underlying these effects. Many previous studies have methodological limitations, and there has been a lack of comprehensive reviews on recent evidence, especially over the past five years—a period marked by major changes in travel patterns

and increased attention to mental health. Accordingly, the present study aims to address these gaps by conducting a systematic and critical review of recent empirical and theoretical research on the role of tourism in promoting mental health and well-being, offering practical guidance for researchers and policymakers.

Method

This study was conducted as a systematic review, following international guidelines such as PRISMA, with the aim of examining the evidence and mechanisms related to the role of tourism in promoting mental health and well-being. A comprehensive and systematic search was performed in reputable scientific databases using relevant keywords covering a wide range of tourism and mental health concepts for articles published between 2020 and 2025. Inclusion criteria required appropriate research design, a focus on the relationship between tourism and mental health, publication in peer-reviewed scientific journals in Persian or English, and access to the full text.

Studies that lacked a direct focus on the main topic, full-text availability, sufficient methodological quality, or were published in non-scientific journals were excluded from the review. The study selection process involved the initial identification of 250 articles, removal of duplicates, screening of titles and abstracts, full-text assessment, and exclusion based on entry and exit criteria, resulting in 30 eligible articles for final analysis. The methodological quality of the selected studies was independently assessed by two researchers using standard checklists to control for risk of bias.

Results

According to this systematic review, the included studies were highly diverse in terms of methodology, study populations, and measurement tools, encompassing quantitative, qualitative, survey-based, and econometric research. The main focus of most studies was on the role of tourism, especially nature-based tourism, in promoting mental health, well-being, and quality of life. Empirical evidence demonstrates that interaction with nature significantly reduces depression, anxiety, and stress

while increasing happiness and life satisfaction (Avilas-Torres et al., 2025; Buckley, 2020). These effects have been observed across various groups, including students, the elderly, and tourists (Baroi, 2024; Konstantopoulou et al., 2024; Tian et al., 2024). Additionally, active participation of older adults in tourism can effectively prevent cognitive disorders and improve their quality of life (Li et al., 2023; Hou et al., 2023). Tourism experiences are inherently multidimensional, encompassing personal, emotional, social, and spiritual aspects of well-being (Camara et al., 2023; Bagheri et al., 2023). To enhance satisfaction and loyalty among tourists, it is essential to focus on positive psychology, mindfulness, and meaning in the design of destinations and programs. Tourism policy and management should be evidence-based and address the needs of various stakeholders (Chen et al., 2025; Sun et al., 2023). Furthermore, the development of tourism can have positive economic and social outcomes, such as increased investment, agricultural and energy development, and poverty reduction (Khan et al., 2020). Some studies have also highlighted the negative impact of factors such as discrimination and pandemic-related concerns, emphasizing the protective role of social participation (Yang & Wang, 2020). Therefore, attention to social support and the reduction of risk factors is important in tourism policy-making.

Conclusion

The main objective of this study was to systematically review the role of tourism in enhancing mental health and psychological well-being. The results of this review indicate that tourism—particularly nature-based tourism—can serve as an effective non-pharmacological intervention for reducing symptoms of depression, anxiety, and stress, while improving mood and positive emotions (Avilas-Torres et al., 2025; Buckley, 2020). These findings are consistent with positive psychology theories and the concept of psychological restoration, highlighting the importance of integrating tourism into public health policies. The reviewed studies also demonstrated that travel experiences and recreational activities significantly increase happiness, life satisfaction, and psychological, social, and spiritual well-being across

various groups, especially the elderly and students (Baroi, 2024; Tian et al., 2024; Camara et al., 2023; Bagheri et al., 2023). Moreover, active participation of older adults in tourism plays a crucial role in preventing cognitive disorders and promoting healthy aging (Li et al., 2023; Hou et al., 2023). Tourism experiences are inherently multidimensional, and attention to their individual, social, and spiritual facets can enhance tourist loyalty and satisfaction, thereby contributing to sustainable tourism development.

Overall, tourism has considerable potential to improve mental health, quality of life, and sustainable development at both individual and societal levels, and can be considered a cost-effective and efficient strategy for policymakers (Chen et al., 2025; Sun et al., 2023). Nevertheless, it is essential to address negative factors such as discrimination and pandemic-related concerns, and to strengthen social support mechanisms (Yang & Wang, 2020). It is recommended that policymakers utilize empirical evidence to implement targeted health-oriented and nature-based tourism development programs and facilitate access for vulnerable groups. Additionally, future research employing longitudinal and robust methodologies is advised to gain a deeper understanding of the mechanisms underlying the effects of tourism on mental health and well-being.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: In this systematic review, all stages of the research were conducted in accordance with ethical principles and research standards. All sources and articles utilized were carefully reviewed and cited to prevent any instances of plagiarism. Additionally, necessary permissions were obtained for the use of data and information collected from other studies, when required. The researchers are committed to maintaining the confidentiality of information and respecting the rights of researchers and participants in the original studies, and they have made every effort to provide a comprehensive and credible review.

Funding: This study was conducted as a research project and received no financial support.

Authors' contribution: This article is the result of research.

Conflict of interest: The author declare no conflict of interest for this study.

Acknowledgments: The author of this review study sincerely thanks all researchers and authorS who have published their articles and data on the role of tourism in mental health and well-being.



مرور سیستماتیک نقش گردشگری در ارتقاء سلامت و بهزیستی روانشناختی

محمدشریف ملک‌زاده[✉]

۱. دانشیار، گروه مدیریت، رییس هیأت مدیره سی تی وان (SITI1)، تهران، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۱۲

بازنگری: ۱۴۰۴/۰۱/۱۰

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۱۵

انتشار برخط: ۱۴۰۴/۰۶/۰۱

کلیدواژه‌ها:

گردشگری،

سلامت روان،

بهزیستی،

طبیعت گردی،

مرور نظام‌مند

زمینه: گردشگری با کارکردهای فردی (تفریح و تجربه)، اقتصادی، اجتماعی و سیاسی، جایگاهی چندبعدی در توسعه جوامع دارد و همواره مورد توجه سیاست‌گذاران و پژوهشگران بوده است. در سال‌های اخیر، نقش گردشگری به ویژه در قالب طبیعت گردی و تعاملات فرهنگی، فراتر از منافع سنتی، به عنوان مداخله‌ای مؤثر در ارتقاء سلامت روان و بهزیستی فردی و اجتماعی شناخته شده و به یکی از دغدغه‌های اصلی حوزه توسعه پایدار تبدیل شده است.

هدف: هدف مطالعه حاضر بررسی مرور سیستماتیک نقش گردشگری در ارتقاء سلامت و بهزیستی روانشناختی بود.

روش: در این مطالعه مرور سیستماتیک بدین صورت که یافته‌های پژوهشی از سال‌های میلادی ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۵ در پایگاه‌های اطلاعاتی SID، Magiran، Springer، Scopus، Pubmed، Science direct و Google Scholar با جستجوی کلمات کلیدی گردشگری، سفر، تعطیلات، اوقات فراغت، گردشگر، مسافر، گردش، سلامت روان، بهزیستی روانشناختی، کیفیت زندگی، استرس، اضطراب، افسردگی، خلق و خو، شادی، رضایت از زندگی، اثرات روانشناختی، فواید روانشناختی مورد بررسی قرار گرفت که در نهایت براساس معیارهای ورود و خروج ۳۰ مقاله وارد پژوهش و با استفاده از نرم‌افزار اکسل نتایج طبقه‌بندی، خلاصه و گزارش شد.

یافته‌ها: یافته‌های این مرور نظام‌مند نشان می‌دهد گردشگری، به‌ویژه گردشگری مبتنی بر طبیعت و تجارب معنادار، نقش مؤثری در ارتقاء سلامت روان، کاهش افسردگی، اضطراب و استرس، و افزایش شادی، رضایت از زندگی و کیفیت روابط اجتماعی دارد. این اثرات در گروه‌های مختلف شامل دانشجویان، سالمندان، گردشگران و ساکنان محلی مشاهده شده و در مطالعات مختلف تأیید شده است. همچنین، گردشگری می‌تواند خطر ابتلا به اختلالات شناختی در سالمندان را کاهش دهد و به عنوان یک مداخله پیشگیرانه و غیردارویی برای بهبود سلامت و بهزیستی فردی و اجتماعی توصیه می‌شود. بر اساس شواهد، استمرار و تکرار فعالیت‌های گردشگری و توجه به طراحی تجارب معنادار، در کنار سیاست‌گذاری مبتنی بر شواهد و حمایت از گروه‌های آسیب‌پذیر، برای ارتقاء سلامت روان و توسعه پایدار اهمیت ویژه‌ای دارد.

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های این پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت که گردشگری به عنوان یک مداخله غیر دارویی و فراگیر، ظرفیت قابل توجهی در ارتقاء سلامت روان و بهزیستی فردی و اجتماعی دارد و می‌تواند به طور مؤثری در کاهش علائم منفی روانشناختی و افزایش کیفیت زندگی گروه‌های مختلف جمعیتی نقش‌آفرینی کند. شواهد به دست آمده بر ضرورت توجه سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان حوزه سلامت و گردشگری به توسعه راهبردهای مبتنی بر شواهد، ایجاد فرصت‌های دسترسی همگانی به تجارب گردشگری و طراحی برنامه‌هایی با رویکرد چندبعدی برای ارتقاء بهزیستی جسمانی، روانشناختی و اجتماعی تأکید می‌کند.

استناد: ملک‌زاده، محمدشریف (۱۴۰۴). مرور سیستماتیک نقش گردشگری در ارتقاء سلامت و بهزیستی روانشناختی. مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۴، شماره ۱۵۰، ۱-۱۸.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۴، شماره ۱۵۰، ۱۴۰۴. DOI: [10.52547/JPS.24.150.1](https://doi.org/10.52547/JPS.24.150.1)



© نویسنده‌گان.

✉ نویسنده مسئول: محمدشریف ملک‌زاده، دانشیار، گروه مدیریت، رییس هیأت مدیره سی تی وان (SITI1)، تهران، ایران. رایانامه: info@siti1.org

مقدمه

در دهه‌های اخیر، شاهد تحولی چشمگیر در رویکردهای علمی به سلامت انسان بوده‌ایم؛ به‌طوری‌که تمرکز از صرفاً پرداختن به آسیب‌شناسی و بیماری‌های روانی، به سمت درک و ترویج نقاط قوت، فضائل و شکوفایی انسانی معطوف شده است (رینولدز و همکاران، ۲۰۲۲). این تغییر پارادایم، سنگ بنای حوزه روانشناسی مثبت^۱ را تشکیل می‌دهد؛ مدلی که در جستجوی شناسایی، ارزیابی و پرورش عواملی است که به زیستن معنادار، رضایت‌بخش و پربار کمک می‌کنند (ماگومدوا و فاطیما، ۲۰۲۵). سازه‌های کلیدی این حوزه، نظیر شادکامی^۲، رضایت از زندگی^۳، امید^۴، هدفمندی، تاب‌آوری^۵ و شکوفایی روانشناختی^۶، نه تنها بخش‌های جدایی‌ناپذیر سلامت‌روان^۷ و بهزیستی^۸ محسوب می‌شوند، بلکه به عنوان ارکان اساسی کیفیت زندگی، عملکرد بهینه فردی و اجتماعی، و شاخص‌های کلیدی پیشرفت جوامع در کانون توجه فزاینده‌ای قرار گرفته‌اند (گوتم و همکاران، ۲۰۲۴). با این حال، گزارش‌های متعدد حاکی از آن است که شیوع اختلالات روانی نظیر اضطراب^۹ و افسردگی^{۱۰} و همچنین کاهش سطح بهزیستی عمومی در بسیاری از جوامع، به‌ویژه در پی مواجهه با چالش‌های جهانی فراگیر مانند همه‌گیری کووید-۱۹ و پیامدهای اقتصادی و اجتماعی آن، روندی نگران‌کننده به خود گرفته است (منچوری و همکاران، ۲۰۲۲). این وضعیت بحرانی، ضرورت حیاتی شناسایی، ارزیابی و ترویج راهکارهای مؤثر و پایدار برای ارتقاء سلامت‌روان و تقویت پایه‌های بهزیستی را برجسته‌تر از همیشه ساخته و در این راستا، مداخلات غیردارویی و مبتنی بر تجارب مثبت زندگی، ازجمله تجارب حاصل از فعالیت‌های تفریحی و گردشگری، به عنوان یکی از رویکردهای بالقوه و امیدبخش مطرح شده‌اند (چن و همکاران، ۲۰۲۵).

تاریخچه نگرش به گردشگری در ارتباط با سلامت، مسیری تکاملی را پیموده است. در ابتدا، تمرکز بیشتر بر جنبه‌های فیزیکی استراحت و بازیابی قوای جسمانی در سفر بود، که این خود بخشی از نیاز فردی به تجدید قوا محسوب می‌شود (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۱). با این حال، با پیشرفت دانش

روانشناسی و به‌خصوص ظهور حوزه روانشناسی مثبت‌نگر، توجه به تأثیرات عمیق‌تر تجارب سفر بر ابعاد روانشناختی رفاه نیز به تدریج افزایش یافت (چوا و همکاران، ۲۰۲۵). این رویکرد نوین، فراتر از صرفاً عدم وجود بیماری، بر ارتقاء کیفیت‌های مثبتی چون شادکامی، رضایت از زندگی و شکوفایی روانشناختی تأکید دارد و زمینه را برای بررسی علمی‌تر مکانیسم‌های روانشناختی دخیل در فرآیند بازیابی از استرس و تجدید قوا فراهم آورد (فلیپ و لاینگ، ۲۰۱۹). در پنج سال اخیر، همزمان با افزایش چالش‌های مرتبط با سلامت روان در سطح جهانی، ادبیات پژوهشی مربوط به نقش گردشگری در ارتقاء سلامت روان و رفاه شاهد رشد قابل توجهی بوده است (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۴؛ وانگ و همکاران، ۲۰۲۴). این پژوهش‌های اخیر، یافته‌های مهمی را در خصوص چگونگی تأثیرگذاری گردشگری بر سلامت روان در سطوح مختلف آشکار ساخته‌اند.

در سطح فردی، مطالعات متعدد نشان داده‌اند که تجارب گردشگری می‌توانند به طور مؤثری در کاهش سطوح استرس، اضطراب و نشانه‌های افسردگی نقش داشته باشند و همزمان هیجانات مثبت، احساس شادکامی و رضایت از زندگی را تقویت کنند (آویلاس-تورس و همکاران، ۲۰۲۵؛ باروی، ۲۰۲۴). مفهوم کلیدی بازیابی روانی^{۱۱} از فشارهای روزمره کاری و زندگی، که شامل جدایی ذهنی از عوامل استرس‌زا و کسب تجارب لذت‌بخش و معنادار است، به عنوان یکی از مکانیسم‌های اصلی تأثیرگذاری سفر بر رفاه فردی برجستگی خاصی یافته است (زینس و پونیکنی، ۲۰۲۲). همچنین، پژوهش‌ها بر منافع ویژه انواع خاصی از گردشگری مانند طبیعت‌گردی در کاهش نشخوار فکری و بهبود توجه در سطح فردی تأکید کرده‌اند (لوپز و همکاران، ۲۰۲۰؛ لی و همکاران، ۲۰۲۳).

در سطح اجتماعی، تجارب گردشگری فرصت‌هایی برای تعاملات اجتماعی جدید و تقویت روابط موجود (سفر با خانواده یا دوستان) فراهم می‌آورند که این خود از عوامل مهم ارتقاء بهزیستی اجتماعی و کاهش احساس تنهایی است (اشپیس، ۲۰۲۱). گردشگری فرهنگی نیز می‌تواند با

7. mental health

8. well-being

9. Anxiety

10. Depression

11. Psychological Recovery

1. Positive Psychology

2. Happiness

3. Life Satisfaction

4. Hope

5. Resilience

6. Psychological Flourishing

تقویت هویت اجتماعی و درک بین فرهنگی، بر سلامت روان تأثیر مثبت بگذارد (هان و همکاران، ۲۰۲۱).

اگرچه تمرکز اصلی پژوهش‌های مرتبط با سلامت روان در گردشگری بر تجربیات مستقیم گردشگر بوده، اما ابعاد اقتصادی و سیاسی این پدیده نیز به طور غیرمستقیم بر بهزیستی تأثیر گذارند (دی سوزا و شتی، ۲۰۲۴). توانایی مالی برای سفر یا بار مالی ناشی از آن می‌تواند مستقیماً بر تجربه و پیامدهای روانشناختی سفر تأثیر بگذارد (پتریک و وانگ، ۲۰۲۵). نتایج مطالعه جلالیان و همکاران (۱۳۹۹) نشان داد که توسعه گردشگری نه تنها باعث رشد اقتصادی و افزایش سرمایه‌گذاری می‌شود، بلکه نقش موثری در بهبود شاخص‌های اجتماعی مانند کاهش فقر و ارتقای زیرساخت‌های انرژی و کشاورزی دارد همچنین، توسعه پایدار گردشگری و سیاست‌گذاری‌های حمایتی در سطح ملی و بین‌المللی می‌توانند با ایجاد فرصت‌های اقتصادی و بهبود کیفیت زندگی در مقاصد، به طور غیرمستقیم بر بهزیستی عمومی ساکنان تأثیر گذار باشند و زمینه را برای تجارب مثبت تر گردشگران فراهم آورند (هان و همکاران، ۲۰۲۳). این یافته‌ها در مجموع تصویر امیدوارکننده‌ای از پتانسیل چندبعدی گردشگری به عنوان یک مداخله مثبت برای ارتقاء سلامت و بهزیستی روانشناختی ارائه می‌دهند.

با وجود این شواهد اولیه دلگرم‌کننده و روند رو به رشد علاقه‌مندی پژوهشگران به این حوزه، درک جامع، نظام‌مند و مبتنی بر شواهد متقن از چگونگی و چرایی تأثیرگذاری انواع مختلف گردشگری بر ابعاد گوناگون و مشخص سلامت روان بهزیستی همچنان با چالش‌ها و ابهاماتی روبرو است. به ویژه، سازوکارهای دقیق روانشناختی، اجتماعی و حتی تغییرات فیزیولوژیکی که واسطه‌ی این ارتباط پیچیده هستند، به طور کامل شناسایی، مدل‌سازی و تبیین نشده‌اند. علاوه بر این، بسیاری از مطالعات انجام‌شده در گذشته دارای محدودیت‌هایی از نظر روش‌شناسی بوده‌اند و فقدان یک مرور جامع و انتقادی بر شواهد جدید و با کیفیت‌تر، به ویژه آن دسته از پژوهش‌هایی که در طول پنج سال اخیر و تحت تأثیر تحولات عمده‌ای چون همه‌گیری جهانی و تغییر الگوهای سفر انجام شده‌اند، به شدت احساس می‌شود. این دوره پنج ساله به دلیل تغییر در اولویت‌های

سفر، افزایش آگاهی نسبت به سلامت روان و ظهور اشکال جدید گردشگری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

بنابراین، مقاله مروری حاضر با هدف اصلی پر کردن این شکاف‌های پژوهشی و ارائه یک تصویر یکپارچه و به‌روز، به بررسی نظام‌مند، انتقادی و تحلیلی شواهد تجربی و نظری موجود در بازه زمانی پنج سال اخیر در خصوص نقش انواع مختلف فعالیت‌های گردشگری در ارتقاء ابعاد مختلف سلامت روان و مؤلفه‌های گوناگون بهزیستی می‌پردازد. انتظار می‌رود نتایج حاصل از این مرور جامع، نه تنها به غنای ادبیات پژوهشی موجود بیفزاید، بلکه راهنمای عملی و ارزشمندی برای محققان رشته‌های گردشگری، روانشناسی و سلامت عمومی، متخصصان و درمانگران حوزه سلامت روان، سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان صنعت گردشگری و همچنین عموم مردم در جهت شناخت و بهره‌گیری هوشمندانه از ظرفیت‌های بالقوه و بالفعل گردشگری برای بهبود کیفیت زندگی و ارتقای پایدار سلامت جامعه باشد. بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی مرور سیستماتیک نقش گردشگری در ارتقاء سلامت و بهزیستی روانشناختی انجام شد.

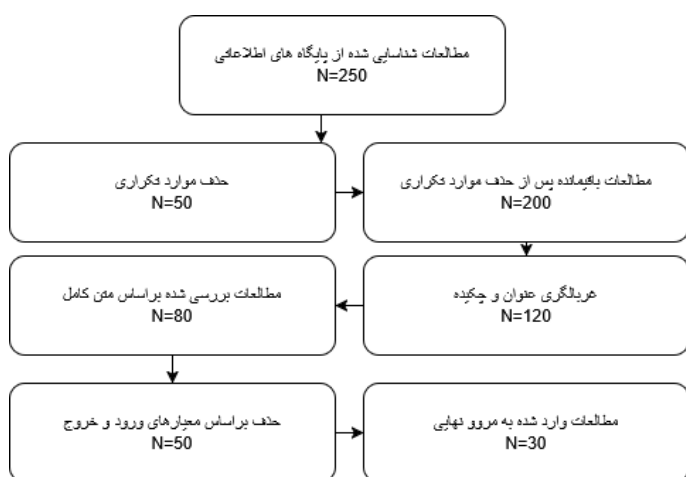
روش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: پژوهش حاضر با رویکرد مرور نظام‌مند^۱ با هدف بررسی شواهد موجود و سازوکارهای مرتبط با نقش گردشگری در ارتقاء سلامت روان و رفاه انجام پذیرفته است. این مرور نظام‌مند بر اساس دستورالعمل‌های استاندارد و بین‌المللی^۲ برای گزارش‌دهی مرورهای نظام‌مند صورت پذیرفته است. استفاده از این دستورالعمل‌ها، شفافیت و قابلیت تکرارپذیری فرآیند مرور را تضمین می‌کند. مراحل اصلی اجرای این مرور، شامل شناسایی، غربالگری، بررسی واجد شرایط بودن و گنجاندن مطالعات، کاملاً مطابق با چارچوب PRISMA انجام شده است. در راستای دستیابی به این هدف، جستجوی نظام‌مندی در پایگاه‌های اطلاعاتی Magiran، SID، Scopus، Springer، Google Scholar و Science direct، برای شناسایی پژوهش‌های مرتبط منتشر شده در بازه زمانی ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۵ صورت گرفت. فرآیند جستجو با جستجوی کلمات کلیدی گردشگری، سفر، تعطیلات،

^۱. Systematic Review

^۲. PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses)

پژوهش یا کیفیت پایین کنار گذاشته شد. نهایتاً ۳۰ مقاله که از نظر روش‌شناسی و موضوعی با اهداف پژوهش مطابقت داشتند، وارد مرور نهایی شدند و تحلیل داده‌ها بر اساس این مطالعات صورت گرفت. اعتبار و روایی روش‌شناختی هر مطالعه نیز به صورت مستقل توسط دو پژوهشگر با استفاده از چک‌لیست‌های ارزیابی کیفیت مناسب (مانند JBI یا RoB 2.0) مورد سنجش قرار گرفت تا ریسک سوگیری مشخص شده و در تحلیل نهایی مورد توجه قرار گیرد. با استفاده از نرم افزار اکسل نتایج طبقه‌بندی، خلاصه و گزارش شد.



شکل ۱. فلوچارت مراحل شناسایی، غربالگری و انتخاب مطالعات

یافته‌ها

یافته‌های پژوهش‌هایی که معیارهای ورود را داشتند، به دقت مورد بررسی قرار گرفتند. خلاصه مطالب مقالات (شامل نویسنده، سال پژوهش، موضوع و نتیجه‌گیری) در جدول ۱ ارائه شد و در ادامه، مؤلفه‌های استخراج‌شده به‌طور تفصیلی مورد بررسی قرار گرفتند.

اوقات فراغت، گردشگر، مسافر، گردش، سلامت‌روان، بهزیستی روانشناختی، بهزیستی، کیفیت زندگی، استرس، اضطراب، افسردگی، خلق و خو، شادی، رضایت از زندگی، اثرات روانشناختی، فواید روانشناختی مورد بررسی قرار گرفت. برای تعریف دقیق دامنه این مرور نظام‌مند، معیارهای ورود و خروج سختگیرانه‌ای اعمال شد. مطالعات در صورتی برای ورود واجد شرایط در نظر گرفته شدند که از طرح‌های پژوهشی تجربی، شبه‌آزمایشی، مقطعی، طولی یا کیفی برای بررسی ارتباط یا تأثیر فعالیت‌های گردشگری و سفر بر شاخص‌های سلامت روان و بهزیستی در جمعیت انسانی استفاده کرده باشند، به زبان انگلیسی یا فارسی در نشریات علمی معتبر داورى شده با دسترسی به متن کامل منتشر شده باشند، و در بازه زمانی ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۵ به چاپ رسیده باشند. در مقابل، مطالعاتی از مرور خارج شدند که تمرکز مستقیم بر پرسش پژوهش حاضر نداشتند، متن کامل آن‌ها در دسترس نبود، شامل انواع خاصی از انتشارات مانند مرورهای روایتی یا سیستماتیک همپوشان، سرمقاله‌ها، نامه‌ها به سردبیر، چکیده‌های همایش‌ها یا فصول کتاب (مگر با توجیه مشخص) بودند، فاقد اصالت بوده یا در نشریات غیرعلمی منتشر شده بودند، یا پس از ارزیابی کیفیت، دارای نقایص روش‌شناختی حیاتی و غیرقابل اعتماد تشخیص داده شدند. در این مطالعه، فرآیند انتخاب مطالعات بر اساس دستورالعمل PRISMA و به صورت نظام‌مند انجام شد. ابتدا با جستجوی جامع در پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر، ۲۵۰ مطالعه شناسایی گردید. در مرحله بعد، ۵۰ مورد به دلیل تکراری بودن حذف شد و ۲۰۰ مطالعه برای غربالگری اولیه باقی ماند. سپس عناوین و چکیده‌های این مطالعات توسط دو پژوهشگر به‌طور مستقل بررسی شد که در این مرحله ۱۲۰ مقاله فاقد معیارهای ورود حذف گردید. در ادامه، ۸۰ مقاله منتخب بر اساس متن کامل ارزیابی شدند و پس از بررسی دقیق معیارهای ورود و خروج، ۵۰ مقاله دیگر به دلیل عدم انطباق با ملاک‌های

جدول ۱. خلاصه مطالب مقالات (نویسنده، سال پژوهش، موضوع، و نتیجه‌گیری)

ردیف	نویسنده و همکاران	سال پژوهش	موضوع	روش پژوهش	جامعه آماری	ابزار	نتیجه‌گیری
۱	آویلاس-تورس و همکاران	۲۰۲۵	گردشگری طبیعت و تأثیر قابل اندازه‌گیری آن بر سلامت روان از طریق کاهش افسردگی، اضطراب و استرس	روش کمی (توصیفی) با استفاده از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری شش ماهه. آزمون DASS-21 در سه مرحله (قبل از تجربه	۶۷ دانشجوی بورسیه از دانشگاه‌های کوئینکا و آزوای (اکوادور) که به‌طور داوطلبانه	مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (لاویوند و لاویوند، ۱۹۹۵).	یافته‌های این پژوهش نشان داد که تجربه گردشگری مبتنی بر طبیعت باعث کاهش معنادار و قابل توجه افسردگی، اضطراب و استرس در کوتاه‌مدت می‌شود؛ به طوری که

ردیف	نویسنده و همکاران	سال پژوهش	موضوع	روش پژوهش	جامعه آماری	ابزار	نتیجه‌گیری
							اندازه اثر برای افسردگی ۱.۳۱، برای اضطراب ۱.۹۰ و برای استرس ۲.۰۶ بود که همگی نشان‌دهنده اثری بزرگ و بالینی هستند. با این حال، پیگیری شش ماهه نشان داد که این اثرات مثبت در بلندمدت کاهش یافته و از نظر بالینی معنادار باقی نماندند. بنابراین، استمرار و تکرار این نوع مداخلات برای حفظ و پایداری بهبود سلامت روان ضروری است و گردشگری طبیعت به عنوان یک رویکرد غیر دارویی مؤثر در کوتاه‌مدت توصیه می‌شود.
۲	چن و همکاران	۲۰۲۵	مروری بر پژوهش‌های مرتبط با سلامت روان و بهزیستی در حوزه گردشگری، با تمرکز بر چگونگی نقش گردشگری در ارتقاء سلامت روان (گردشگران، ساکنان محلی و کارکنان صنعت گردشگری)	مرور نظام‌مند و انتقادی ادبیات درباره سلامت روان و بهزیستی در گردشگری، از منظر سه گروه اصلی: گردشگران، ساکنان و کارکنان گردشگری. رویکرد پژوهش بین‌رشته‌ای بوده و مطالعات مفهومی و تجربی را تلفیق می‌کند.	مطالعه مرور نظام‌مند بوده و بر سه گروه اصلی ذینفعان صنعت گردشگری متمرکز است.	این مقاله یک مطالعه مروری است و ابزار خاصی برای جمع‌آوری داده‌های اولیه به کار نبرده است؛ اما به مدل‌ها و ابزارهای رایج مورد استفاده در پژوهش‌های مرور شده اشاره می‌کند، از جمله مدل‌های PERMA و DRAMMA در حوزه روانشناسی مثبت، مقیاس‌های سنجش بهزیستی (مانند مطالعات فلیپ و همکاران، ۲۰۲۲)، نظریه خودتعیین‌گری و نظریه حفاظت از منابع (هافنول، ۱۹۸۹).	مطالعات عمدتاً بر تأثیر مثبت گردشگری بر سلامت روان و بهزیستی گردشگران از منظر روانشناسی مثبت و «گردشگری درمانی» متمرکز بوده‌اند. در مقابل، پژوهش‌های اندکی به تأثیرات مثبت یا چالش‌های توسعه گردشگری بر سلامت روان ساکنان و کارکنان پرداخته‌اند. نویسندگان تأکید دارند که برای آشکارسازی نقش واقعی گردشگری در ارتقاء سلامت روان همه ذینفعان، رویکردهای بین‌رشته‌ای و تلفیق نظریات و روش‌های علوم سلامت و گردشگری ضروری است.
۳	کونستانو پولو و همکاران	۲۰۲۴	مرور نظام‌مند ادبیات علمی درباره رابطه بین گردشگری و بهزیستی با تأکید ویژه بر تأثیرات متقابل آن‌ها، روندهای جدید و نقش همه‌گیری کووید-۱۹.	در این مطالعه مرور نظام‌مند، برای شناسایی و تحلیل مقالات مرتبط با پیوند گردشگری و بهزیستی، از چارچوب PRISMA و تحلیل محتوای مطالعات منتخب استفاده شده است. این مرور، طیفی از مقالات تجربی و نظری منتشر شده تا سال ۲۰۲۳ را در بر می‌گیرد.	جامعه آماری خاصی وجود ندارد؛ پژوهش، مرور مقالات منتشرشده در حوزه بهزیستی و گردشگری است و داده‌ها از مطالعات گذشته استخراج شده‌اند.	مقیاس رضایت از زندگی (داینر و همکاران، ۱۹۸۵)، مدل‌های روانشناسی مثبت مانند سلیگمن، مدل شش‌عاملی بهزیستی روانشناختی (ریف و سینگر، ۲۰۰۶، ۲۰۲۱)،	یافته‌های مرور نظام‌مند نشان می‌دهد گردشگری تأثیر مثبت و معناداری بر بهزیستی ذهنی، شادی و رضایت از زندگی دارد؛ این اثرات عمدتاً کوتاه‌مدت اما تا حدودی بلندمدت نیز گزارش شده‌اند. پس از همه‌گیری کووید-۱۹، اهمیت گردشگری مبتنی بر بهزیستی و نقش آن در ارتقای سلامت روانی افزایش یافته است. همچنین، ضرورت

ردیف	نویسنده و همکاران	سال پژوهش	موضوع	روش پژوهش	جامعه آماری	ابزار	نتیجه گیری
۴	تیان و همکاران	۲۰۲۴	بررسی نقش گردشگری در ارتقاء سلامت روان فردی در دوران پس از همه گیری کووید-۱۹.	مطالعه پیمایشی با استفاده از تحلیل توصیفی، تحلیل عاملی و مدلیابی معادلات ساختاری	گردشگران شهر هانگژو، استان ژجیانگ، چین. نمونه شامل گروه های سنی مختلف و هر دو جنسیت، با تطابق تقریبی توزیع سنی جمعیت چین	مقیاس افسردگی (زونگ و همکاران، ۱۹۶۵)، مقیاس اضطراب (کنول و همکاران، ۲۰۰۹)، پرسشنامه سنجش علائم روانشناختی-SCL-90 (دروگانیس و همکاران، ۱۹۷۳)	رویکرد جامع و چندبعدی در پژوهش های آینده با تأکید بر ابعاد فرهنگی، روانی و اجتماعی برجسته شده است. اگرچه اندازه اثر عددی در این مطالعه گزارش نشده، اما شواهد کیفی حاکی از تأثیر مثبت قابل توجه گردشگری بر ابعاد مختلف بهزیستی است. نتایج نشان داد که بیشترین بهبود پس از سفر، در ابعاد توانمندی های رفتاری جامع و تجلیات فیزیولوژیک مانند کیفیت خواب و سازگاری با محیط مشاهده شد. ضرایب مسیر مدل معادلات ساختاری نیز نشان داد که ویژگی روانی درونی بر سازگاری اجتماعی (۰.۹۶) و توانمندی رفتاری جامع (۰.۹۵) اثر قوی دارد؛ سازگاری اجتماعی بر تجلیات فیزیولوژیک (۰.۹۲) و تجلیات فیزیولوژیک بر بهبود سلامت روان (۰.۶۲) تأثیر مثبت دارد، اما توانمندی رفتاری جامع با ضریب منفی و معنادار (۰.۳۶-) بر بهبود سلامت روان توسط گردشگری تأثیر گذاشت. به طور کلی، بیش از ۸۸ درصد پاسخ دهندگان تأثیر مثبت سفر بر سلامت روان خود را گزارش کردند. مشارکت در سفر و فعالیت های تفریحی موجب کاهش معنادار استرس و افزایش شادی و رضایت از زندگی دانشجویان می شود؛ این فعالیت ها نقش مهمی در ارتقاء رفاه و سلامت روان دانشجویان ایفا می کنند و می توانند به بهبود سلامت عمومی جامعه دانشگاهی کمک نمایند. اندازه اثر با ضریب اتا جزئی شادکامی $\eta^2 = 0.21$ و رضایت از زندگی $\eta^2 = 0.13$.
۵	باروی	۲۰۲۴	تأثیر فعالیت های سفر و تفریحی بر استرس، شادکامی و رضایت از زندگی در میان دانشجویان دانشگاه	طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل و نمونه گیری هدفمند	۳۵ دانشجوی تحصیلات تکمیلی	پرسشنامه های سنجش استرس ادراک شده (کوهن و همکاران، ۱۹۸۳)، شادکامی آکسفورد (هیلز و آرگایل، ۲۰۰۲) و پرسشنامه رضایت از زندگی (داینر و همکاران، ۱۹۸۵)	مشارکت در سفر و فعالیت های تفریحی موجب کاهش معنادار استرس و افزایش شادی و رضایت از زندگی دانشجویان می شود؛ این فعالیت ها نقش مهمی در ارتقاء رفاه و سلامت روان دانشجویان ایفا می کنند و می توانند به بهبود سلامت عمومی جامعه دانشگاهی کمک نمایند. اندازه اثر با ضریب اتا جزئی شادکامی $\eta^2 = 0.21$ و رضایت از زندگی $\eta^2 = 0.13$.

ردیف	نویسنده و همکاران	سال پژوهش	موضوع	روش پژوهش	جامعه آماری	ابزار	نتیجه گیری
۶	باقری و همکاران	۲۰۲۳	بررسی نقش تجربه گردشگری در بهزیستی گردشگران و پیامدهای آن بر رضایت و وفاداری گردشگران، با تأکید بر توسعه یک مقیاس چندبعدی جدید برای سنجش بهزیستی مبتنی بر نظریه شادی اصیل	مطالعه کمی (پیمایشی) با استفاده از پرسشنامه، تحلیل عاملی اکتشافی برای توسعه مقیاس و مدل‌یابی معادلات ساختاری به روش حداقل مربعات جزئی	گردشگرانی که تعطیلات تابستانی خود را بین ژوئیه تا سپتامبر ۲۰۲۱ در منطقه آلتگاره پرتغال گذرانده‌اند. تعداد کل نمونه معتبر: ۱۹۰۹ نفر از ملیت‌های مختلف	مقیاس تجربه گردشگری (اوه و همکاران، ۲۰۰۷)، مقیاس بهزیستی گردشگر (با استفاده از آثار دلبیو. لی و جنونگ (۲۰۲۰)، راتر (۲۰۲۰)، تسای (۲۰۲۱) و وادا و همکاران (۲۰۱۹)، مقیاس رضایت گردشگر و مقیاس وفاداری گردشگر لی و همکاران (۲۰۱۴)، مارتن سانتانا و همکاران (۲۰۱۷) و تسای (۲۰۲۱).	پژوهش سه بعد برای بهزیستی گردشگر شناسایی کرد: معنا، لذت فعال و رهایی. هر سه بعد تجربه گردشگری اثر مثبت و معنادار بر بهزیستی گردشگر داشتند. همچنین، بهزیستی گردشگر به طور معنادار رضایت و وفاداری گردشگر را پیش‌بینی می‌کند. میزان تبیین بهزیستی گردشگر توسط ابعاد تجربه گردشگری (ضریب تعیین، R^2) برابر 41.8% ($R^2=0.418$)، که سطح متوسطی از تبیین را نشان می‌دهد.
۷	لی و همکاران	۲۰۲۳	بررسی تأثیر تجربه‌های گردشگری بر کاهش خطر اختلال شناختی و زوال عقل در سالمندان چینی	مطالعه کوهورت آینده‌نگر بر اساس داده‌های ملی	استان چین که در بازه ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۴ وارد مطالعه شدند و تا سال ۲۰۱۸ پیگیری شدند.	آزمون وضعیت ذهنی (فولشتاین و همکاران، ۱۹۷۵).	یافته‌ها نشان داد که تجربیات گردشگری با کاهش بروز اختلال شناختی و دمانس در سالمندان چینی ارتباط دارد. گردشگری خطر اختلال شناختی را حدود 31% و دمانس را حدود 59% کاهش داده است.
۸	هوو و همکاران	۲۰۲۳	بررسی میان‌رشته‌ای نقش گردشگری در ارتقای سالمندی سالم و ارائه یک مدل مفهومی برای تبیین چگونگی تأثیر گردشگری بر ارتقاء سلامت جسمی، روانی و اجتماعی سالمندان	مرور نظام‌مند و میان‌رشته‌ای ادبیات بر اساس چارچوب PRISMA و شش جلسه طوفان فکری با مشارکت ۱۲ متخصص از حوزه‌های مختلف	بررسی شامل مقالات مرتبط با سالمندان (۶۰ سال به بالا) و گروه‌های ذینفع در مجموع، ۸ مقاله پس از غربالگری وارد مرور نهایی شدند.	مقیاس ATHLOS برای سنجش سالمندی سالم (نیویو و همکاران، ۲۰۲۱)، نشانگر زیستی گلیکوزیلاسیون IgG به عنوان شاخص سالمندی سالم (یو و همکاران، ۲۰۱۶)، مقیاس‌های سنجش عملکرد شناختی، قابلیت جسمانی، عملکرد فیزیولوژیک، عملکرد ایمنی و عملکرد اندوکراین (لارا و همکاران، ۲۰۱۵)	گردشگری می‌تواند به‌عنوان یک راهبرد سبک زندگی سالم، نقش چشمگیری در ارتقای سالمندی سالم ایفا کند. سفر و فعالیت‌های گردشگری از طریق افزایش فعالیت بدنی، ارتقای تغذیه سالم، گسترش مشارکت اجتماعی و ایجاد هیجانات مثبت، به بهبود کیفیت زندگی، افزایش طول عمر سالم و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن در سالمندان کمک می‌کند.
۹	کامارا و همکاران	۲۰۲۳	مرور نظام‌مند سازه‌های روانشناختی مرتبط با تجارب معنادار گردشگری با تأکید بر روانشناسی مثبت، بهزیستی و ذهن آگاهی	مرور نظام‌مند با تحلیل محتوای کیفی و تحلیل توصیفی کمی مقالات	بررسی و تحلیل ۷۰ مقاله منتشر شده در حوزه گردشگری و روانشناسی مثبت؛ جامعه هدف اغلب شامل گردشگران (در ۳۳ مطالعه)، ساکنان (در ۳	مقیاس تجارب گردشگری به‌یادماندنی (کیم و همکاران، ۲۰۱۲)، مقیاس رضایت از زندگی (دینر و همکاران، ۱۹۸۵)، پرسشنامه معنای زندگی (استیگر و همکاران، ۲۰۰۶)، مقیاس بهزیستی	مطالعه نشان داد تجارب معنادار گردشگری ماهیتی چندبعدی دارند و ابعاد شخصی، عاطفی، اجتماعی، بهزیستی و رفتاری را دربرمی‌گیرند. این تجارب عموماً با رضایت از زندگی، معنای زندگی، احساسات مثبت، اصالت و ذهن آگاهی سنجیده می‌شوند. یافته‌ها بر نقش روانشناسی

ردیف	نویسنده و همکاران	سال پژوهش	موضوع	روش پژوهش	جامعه آماری	ابزار	نتیجه‌گیری
۱۰	لین و همکاران	۲۰۲۲	بررسی اثرات تعدیل‌گر فعالیت‌های گردشگری مذهبی بر ادراک ریسک محیطی، رضایت از اوقات فراغت، سلامت جسمی و روانی و بهزیستی سالمندان در زمینه همه‌گیری COVID-19	روش ترکیبی (mixed methods)، شامل پژوهش کمی با استفاده از پرسشنامه و تحلیل آماری، و پژوهش کیفی با مصاحبه نیمه‌ساختار یافته	مطالعه و کارکنان صنعت گردشگری (در ۳ مطالعه) بوده است	روانشناختی (ریف، ۱۹۸۹)، مقیاس (ذهن آگاهی فرومن و نورمن، ۲۰۰۴). پرسشنامه محقق ساخته بر مبنای مطالعات پیشین در زمینه ریسک محیطی گردشگری، رضایت از اوقات فراغت، سلامت جسمی و روانی و بهزیستی. روایی محتوایی پرسشنامه توسط چهار متخصص در حوزه‌های تصمیم‌گیری گردشگری، مدیریت سفر، سلامت عمومی و علوم دین تأیید شده است. پایایی پرسشنامه با آلفای کرونباخ برای تمامی خرده‌مقیاس‌ها بالای ۰.۸ گزارش شده است.	مثبت در ارتقای بهزیستی گردشگران و اهمیت توجه به ابعاد مختلف تجربه معنادار برای برنامه‌ریزی بهتر مقاصد گردشگری تأکید دارد.
۱۱	ماتئوجی و همکاران	۲۰۲۲	بررسی ابعاد و تجربه‌های دوستی در سفرهای مشترک و تأثیر محیط گردشگری بر روابط دوستی میان بزرگسالان جوان تا میان‌سال در صربستان	کیفی، با استفاده از رویکرد انسان‌گرا و تحلیل مضمون بر مبنای مصاحبه‌های عمیق	شش زوج دوستی از بزرگسالان جوان تا میان‌سال در شهر نووی‌ساد، صربستان؛ افرادی که طی پنج سال گذشته حداقل یک سفر چهار روزه یا بیشتر با دوست خود داشته‌اند.	ابزار پژوهش شامل مصاحبه‌های عمیق نیمه‌ساختار یافته بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل مضمون براون و کلارک انجام شد.	این پژوهش پنج بُعد اصلی تجربه دوستی در محیط گردشگری را شناسایی کرد که شامل صمیمیت، فضاها، زمان با کیفیت، خودآشنایی، عبور از چالش‌ها و خودشناسی رابطه‌ای بود. یافته‌ها نشان داد که سفر مشترک نه تنها باعث تقویت پیوندهای دوستی، افزایش اعتماد و رشد شخصی می‌شود، بلکه حس تعلق را نیز در افراد تقویت می‌کند. همچنین سفر فرصتی برای گفتگوهای عمیق، حل چالش‌های مشترک و خودشناسی فراهم می‌آورد. نتایج حاکی از آن است که دوستی در سفر، علاوه بر اشتراک‌گذاری فعالیت‌ها، از طریق حمایت عاطفی و معنایی نیز مستحکم‌تر می‌شود و تجارب مشترک می‌تواند به افزایش رضایت و کیفیت روابط دوستانه منجر گردد.

ردیف	نویسنده و همکاران	سال پژوهش	موضوع	روش پژوهش	جامعه آماری	ابزار	نتیجه گیری
۱۲	بوکلی	۲۰۲۰	بررسی رابطه علی بین گردشگری طبیعی (بازدید از پارک های جنگلی و ساحلی) و سلامت روان، با تمرکز بر اینکه آیا بازدید از طبیعت باعث افزایش شادی و بهبود سلامت روان می شود یا افراد شادتر تمایل بیشتری به بازدید از طبیعت دارند.	مصاحبه های نیمه ساختاریافته رو در رو با گردشگران طبیعت تحلیل داده ها: ترکیب تحلیل کیفی (کدگذاری تماتیک با مقایسه مداوم) و کمی (محاسبه فراوانی پاسخ ها و آزمون نسبت ها).	۵۰۰ نفر از گردشگران طبیعت داوطلب که در سال ۲۰۱۸-۲۰۱۹ به پارک های جنگلی و ساحلی مراجعه کرده بودند.	پرسش های نیمه ساختاریافته طراحی شده بر اساس مطالعات پیشین که شامل سه پرسش کلیدی در سه محور: احساسات (شادکامی)، ریکآوری/کاهش استرس، و تغییرات در نگرش/جهان بینی	بیشتر شرکت کنندگان (۸۲٪) معتقد بودند بازدید از طبیعت به افزایش شادی و سلامت روان آن ها کمک می کند. همچنین، ۸۷.۵٪ افزایش شادی، ۵۹.۷٪ کاهش استرس و ۲۰.۳٪ تغییر نگرش مثبت را گزارش کردند. این اثرات در بازه های زمانی مختلف ظاهر می شوند و تفاوت نتایج به لحاظ آماری معنادار بود ($p < 0.001$). اندازه اثر به صورت درصدی بیان شده و فاصله اطمینان ۹۵٪ برای نتیجه اصلی بین ۷۴ تا ۹۰ درصد گزارش شده است. نتایج نشان داد که تبعیض ادراک شده به طور معنادار باعث افزایش اضطراب در گردشگران می شود (ضریب $\beta = 0.54$, $p < 0.001$) و اضطراب نیز به طور معنادار به کاهش بهزیستی ناشی از سفر منجر می شود ($\beta = -0.23$, $p < 0.001$). همچنین، نگرانی بیشتر درباره کووید-۱۹ رابطه بین تبعیض و اضطراب را تقویت می کند (اثر تعدیلی مثبت)، و مشارکت فعال در شبکه های اجتماعی اثر منفی اضطراب بر بهزیستی را تضعیف می کند (اثر تعدیلی محافظتی). به طور کلی، تبعیض و نگرانی ناشی از همه گیری می تواند بهزیستی گردشگران را تضعیف کند، اما ارتباط اجتماعی آنلاین به عنوان راهکار مقابله ای مؤثر عمل می کند.
۱۳	بانگ و وانگ	۲۰۲۰	بررسی پیامدهای روانشناختی تبعیض علیه گردشگران در دوران بحران کرونا و تأثیر آن بر اضطراب و بهزیستی ناشی از سفر، با تأکید بر نقش نگرانی های مرتبط با بیماری و مشارکت در شبکه های اجتماعی به عنوان عوامل میانجی یا تعدیل گر	پژوهش کمی با رویکرد پیمایشی و تحلیل مدلیابی معادلات ساختاری	گردشگران اهل استان هوپی چین که پیش از قرنطینه برای سفر تفریحی به سایر شهرهای چین رفته و در زمان مطالعه در هتل قرنطینه بوده اند.	پرسشنامه تبعیض ادراک شده (موساکوفسکی، ۲۰۰۳)، پرسشنامه اضطراب با مقیاس اضطراب و افسردگی بیمارستانی ساخته (زیگموند و اسنایت، ۱۹۸۳)، پرسشنامه بهزیستی ناشی از سفر با مقیاس (اشتراوس-بلاشه و همکاران، ۲۰۰۵)، پرسشنامه نگرانی های مرتبط با کووید-۱۹ (بونانو و همکاران، ۲۰۰۸) پرسشنامه و مشارکت در شبکه های اجتماعی (گلان و همکاران، ۲۰۱۳).	در باره کووید-۱۹ رابطه بین تبعیض و اضطراب را تقویت می کند (اثر تعدیلی مثبت)، و مشارکت فعال در شبکه های اجتماعی اثر منفی اضطراب بر بهزیستی را تضعیف می کند (اثر تعدیلی محافظتی). به طور کلی، تبعیض و نگرانی ناشی از همه گیری می تواند بهزیستی گردشگران را تضعیف کند، اما ارتباط اجتماعی آنلاین به عنوان راهکار مقابله ای مؤثر عمل می کند.
۱۴	خان و همکاران	۲۰۲۰	بررسی نقش گردشگری در توسعه اقتصادی، سرمایه گذاری، توسعه انرژی، توسعه کشاورزی و کاهش فقر در اقتصادهای در حال توسعه با تمرکز بر پاکستان	مطالعه تجربی (کمی) با استفاده از تکنیک های اقتصادسنجی شامل مدل ARDL، آزمون علیت گرنجر و آزمون هم انباشتگی بر داده های سری زمانی	داده های کشوری پاکستان در بازه زمانی ۱۹۹۵ تا ۲۰۱۶ داده ها از بانک جهانی و سرشماری اقتصادی پاکستان گردآوری شده اند	در این پژوهش برای تحلیل اثرات گردشگری بر توسعه اقتصادی و کاهش فقر در پاکستان، ابتدا مانایی داده ها با آزمون دیکی-فولر و فیلیپس-پرون بررسی شد. سپس برای سنجش روابط بلندمدت بین متغیرها از روش هم انباشتگی پساران و	سرمایه گذاری خارجی، توسعه انرژی و کشاورزی و کاهش فقر در پاکستان می شود؛ به طوری که افزایش یک درصدی گردشگری در بلندمدت تولید ناخالص داخلی را ۰.۰۵۱ درصد، سرمایه گذاری

ردیف	نویسنده و همکاران	سال پژوهش	موضوع	روش پژوهش	جامعه آماری	ابزار	نتیجه‌گیری
							خارجی را ۲۶۴۷ درصد، توسعه انرژی را ۰۱۳۴ درصد، توسعه کشاورزی را ۰۲۶ درصد افزایش داده و فقر را ۰۵۱ درصد کاهش می‌دهد. همچنین، بین گردشگری و متغیرهای مذکور رابطه علی وجود دارد و تقویت سیاست‌های گردشگری یکپارچه برای توسعه اقتصادی توصیه می‌شود.

ارتقاء رفاه و بهزیستی فردی و اجتماعی: مطالعات متعدد تأکید دارند که تجربه سفر و فعالیت‌های تفریحی نقش بارزی در افزایش شادی، رضایت از زندگی و کاهش استرس ایفا می‌کند (باروی، ۲۰۲۴؛ کونستانوپولو و همکاران، ۲۰۲۴؛ تیان و همکاران، ۲۰۲۴). این اثرات نه فقط در میان گردشگران، بلکه در سایر گروه‌های جمعیتی از جمله دانشجویان و سالمندان نیز مشاهده شده و نشان‌دهنده تأثیرات مثبت فراگیر گردشگری بر ابعاد مختلف بهزیستی است. به ویژه، ابعاد روانشناختی، اجتماعی و معنوی رفاه در کنار ابعاد جسمانی مورد توجه قرار گرفته و نشان داده شده است که تجربه گردشگری می‌تواند موجب ارتقاء معنادار کیفیت زندگی و سلامت روان شود (کامارا و همکاران، ۲۰۲۳؛ هوو و همکاران، ۲۰۲۳).

گردشگری و رفاه سالمندان: بررسی‌ها نشان می‌دهد که گردشگری نه تنها موجب بهبود کیفیت زندگی سالمندان می‌شود، بلکه به طور مشخص خطر ابتلا به اختلالات شناختی و دمانس را کاهش می‌دهد (لی و همکاران، ۲۰۲۳؛ هوو و همکاران، ۲۰۲۳). مطالعات کوهورت و مرورهای میان‌رشته‌ای تأکید دارند که مشارکت فعال سالمندان در گردشگری می‌تواند به عنوان یک مداخله پیشگیرانه موثر برای حفظ سلامت روانی، جسمی و شناختی عمل کند و به افزایش طول عمر سالم کمک نماید. این شواهد ضرورت توجه به توسعه گردشگری سالمندان و طراحی برنامه‌های متناسب با نیازهای آنان را در سیاست‌گذاری‌های حوزه سلامت و رفاه اجتماعی برجسته می‌کند.

ابعاد چندگانه تجربه گردشگری: مرور نظام‌مند مطالعات نشان می‌دهد که تجربه گردشگری ماهیتی چندبعدی دارد و ابعاد شخصی، عاطفی،

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که مطالعات وارد شده به این مرور نظام‌مند از نظر روش‌شناسی، جامعه آماری و ابزارهای سنجش بسیار متنوع بوده و طیفی از پژوهش‌های کمی، کیفی، مطالعات پیمایشی، مرورهای نظام‌مند و تحلیل‌های اقتصادسنجی را شامل می‌شوند. همان‌طور که در جدول فوق دیده می‌شود، تمرکز اغلب پژوهش‌ها بر نقش گردشگری بر ارتقاء بهزیستی، سلامت روان و ابعاد مختلف کیفیت زندگی بوده است. جامعه‌های آماری بررسی‌شده نیز از دانشجویان و سالمندان تا گردشگران، ساکنان محلی و حتی کارکنان صنعت گردشگری را دربر می‌گیرد. ابزارهای متعدد و استاندارد جهت سنجش متغیرهای مختلف از جمله مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس، مقیاس رضایت از زندگی، آزمون وضعیت ذهنی، پرسشنامه‌های ادراک ریسک، و ابزارهای سنجش بهزیستی مورد استفاده قرار گرفته‌اند که اعتبار و پایایی آن‌ها در مطالعات پیشین به اثبات رسیده است.

گردشگری طبیعت و سلامت روان: یافته‌های حاصل از مرور حاضر نشان می‌دهد گردشگری مبتنی بر طبیعت یکی از مؤثرترین راهکارها برای ارتقاء سلامت روان است و شواهد تجربی نشان داده‌اند که تعامل با طبیعت به طور معناداری علائم افسردگی، اضطراب و استرس را کاهش می‌دهد (آویلاس-تورس و همکاران، ۲۰۲۵؛ بوکلی، ۲۰۲۰). اثرات مثبت این نوع گردشگری عمدتاً کوتاه‌مدت است و تداوم در بهره‌گیری از آن برای پایداری نتایج توصیه می‌شود. این نتایج، اهمیت ادغام گردشگری طبیعت در سیاست‌های سلامت عمومی و برنامه‌های ارتقاء سلامت روان را برجسته می‌سازد.

اجتماعی، بهزیستی و رفتاری را شامل می‌شود (کامارا و همکاران، ۲۰۲۳؛ باقری و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین، در طراحی مقاصد گردشگری و برنامه‌های مرتبط باید به ابعاد روانشناسی مثبت، ذهن‌آگاهی، احساس معنا و اصالت توجه ویژه شود تا بتواند موجب ارتقاء رضایت و وفاداری گردشگران گردد. تجربه‌های معنادار گردشگری از طریق تقویت احساس تعلق، رضایت از زندگی و معنای زندگی به بهبود کیفیت تجربه افراد و رفاه روانی آن‌ها منجر می‌شود.

سیاست‌گذاری و مدیریت مبتنی بر شواهد: شواهد موجود بیانگر آن است که سیاست‌گذاری و مدیریت گردشگری باید مبتنی بر شواهد علمی، با رویکرد بین‌رشته‌ای و توجه به نیازهای گروه‌های مختلف ذی‌نفع اعم از سالمندان، جوانان، ساکنان محلی و کارکنان صنعت گردشگری صورت پذیرد (چن و همکاران، ۲۰۲۵؛ سان و همکاران، ۲۰۲۳). طراحی راهکارهای هدفمند، بهبود زیرساخت‌ها، و برنامه‌ریزی تجربیات فراگیر و معنادار از جمله ملزومات ارتقاء رفاه و سلامت روان افراد جامعه هستند. همچنین، توسعه گردشگری می‌تواند پیامدهای اقتصادی مثبتی از جمله افزایش سرمایه‌گذاری، توسعه کشاورزی، انرژی و کاهش فقر در کشورهای در حال توسعه به همراه داشته باشد (خان و همکاران، ۲۰۲۰).

تجارب منفی و نقش عوامل میانجی: برخی مطالعات به نقش عوامل منفی مانند تبعیض و نگرانی‌های ناشی از همه‌گیری اشاره داشته‌اند که می‌تواند سطح بهزیستی گردشگران را کاهش دهد، با این حال، راهکارهایی مانند مشارکت در شبکه‌های اجتماعی به عنوان عامل محافظتی مطرح شده‌اند (یانگ و وانگ، ۲۰۲۰). بنابراین، توجه به عوامل آسیب‌زا و ارتقاء حمایت اجتماعی، به ویژه در شرایط بحران، در سیاست‌گذاری گردشگری اهمیت دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی مرور سیستماتیک نقش گردشگری در ارتقاء سلامت و بهزیستی روانشناختی بود. دستاوردهای این مطالعه مروری، که بر پایه تحلیل و سنتز یافته‌های پژوهشی متعدد بین‌المللی استوار است، به روشنی بر جایگاه کانونی و اثرگذار نقش گردشگری در سلامت روان و رفاه صحنه می‌گذارد. در مجموع، مرور نظام‌مند حاضر حاکی از آن است که گردشگری می‌تواند به عنوان یک مداخله غیردارویی، مؤثر و

مقرون به صرفه در ارتقاء سلامت روان، بهزیستی و کیفیت زندگی فردی و اجتماعی ایفای نقش کند. یافته‌های این پژوهش نشان داد که گردشگری، به ویژه گردشگری مبتنی بر طبیعت، به طور معناداری با کاهش علائم افسردگی، اضطراب و استرس همراه بوده و بهبود چشمگیری در خلق‌وخو و احساسات مثبت افراد ایجاد می‌کند (آویلاس-تورس و همکاران، ۲۰۲۵؛ بوکلی، ۲۰۲۰). این نتایج با ادبیات روانشناسی مثبت و نظریات مرتبط با بازسازی روانی در محیط‌های طبیعی همسو است و اهمیت گنجاندن گردشگری طبیعت در سیاست‌های سلامت عمومی را برجسته می‌سازد.

مطالعات مرور شده همچنین بر نقش کلیدی تجربه سفر و فعالیت‌های تفریحی در افزایش شادی، رضایت از زندگی و کاهش استرس در گروه‌های مختلف، به ویژه دانشجویان و سالمندان، تأکید داشتند (باروی، ۲۰۲۴؛ تیان و همکاران، ۲۰۲۴؛ کونستانوپولو و همکاران، ۲۰۲۴). این تأثیرات فراتر از ابعاد جسمانی، ابعاد روانشناختی، اجتماعی و معنوی رفاه را نیز دربر می‌گیرد؛ به گونه‌ای که تجربه‌های معنادار گردشگری سبب تقویت احساس تعلق، معنا و ذهن‌آگاهی در افراد می‌شود (کامارا و همکاران، ۲۰۲۳؛ باقری و همکاران، ۲۰۲۳). چنین یافته‌هایی مؤید آن است که رویکردهای مبتنی بر روانشناسی مثبت و مدل‌های چندبعدی رفاه باید در سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی گردشگری مدنظر قرار گیرد.

یکی از نکات برجسته نتایج، نقش پیشگیرانه گردشگری در سالمندی سالم و کاهش خطر اختلال شناختی و دمانس بود (لی و همکاران، ۲۰۲۳؛ هوو و همکاران، ۲۰۲۳). این یافته‌ها نشان می‌دهد که مشارکت فعال سالمندان در گردشگری می‌تواند بهبود معناداری در عملکرد شناختی، کیفیت زندگی و سالمندی سالم ایجاد کند و ضرورت توسعه برنامه‌های متناسب با نیازهای این گروه را در سیاست‌های سلامت و رفاه اجتماعی دوچندان می‌سازد.

از سوی دیگر، مرور مطالعات نشان داد که تجربه گردشگری ماهیتی چندبعدی دارد و ابعاد شخصی، عاطفی، اجتماعی و رفتاری را شامل می‌شود. توجه به این ابعاد در طراحی مقاصد گردشگری و سیاست‌های کلان رفاهی می‌تواند رضایت و وفاداری گردشگران را افزایش داده و به توسعه پایدار گردشگری کمک کند (کامارا و همکاران، ۲۰۲۳؛ باقری و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین، مطالعاتی که به ارزیابی پیامدهای منفی مانند تبعیض و نگرانی‌های ناشی از همه‌گیری پرداخته‌اند، اهمیت حمایت

ارتقاء سلامت روان و کیفیت زندگی جامعه ایفا کند. با این حال، این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز مواجه بوده است؛ نخست آنکه بخش قابل توجهی از مطالعات وارد شده دارای طرح‌های مقطعی یا نمونه‌های محدود جغرافیایی و جمعیتی بوده‌اند که تعمیم نتایج را با چالش مواجه می‌سازد. علاوه بر این، فقدان داده‌های طولی و مداخلات مبتنی بر آزمایش‌های تصادفی کنترل‌شده در برخی حوزه‌ها، شناسایی دقیق سازوکارهای علی بین گردشگری و ابعاد مختلف سلامت روان را محدود کرده است. لذا انجام پژوهش‌های آینده‌نگر و تجربی با روش‌های قوی‌تر و نمونه‌های متنوع‌تر توصیه می‌شود تا بتوان به درک عمیق‌تر و دقیق‌تری از اثرات و سازوکارهای گردشگری بر سلامت روان و رفاه دست یافت.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: در این مطالعه مروری، تمامی مراحل تحقیق با رعایت اصول اخلاقی و استانداردهای پژوهش انجام شده است. تمامی منابع و مقالات مورد استفاده به‌دقت بررسی و ارجاع داده شده‌اند تا از هرگونه سرقت ادبی جلوگیری شود. همچنین، در صورت نیاز، مجوزهای لازم برای استفاده از داده‌ها و اطلاعات جمع‌آوری‌شده از دیگر پژوهش‌ها اخذ گردید. پژوهشگران متعهد به حفظ محرمانگی اطلاعات و احترام به حقوق پژوهشگران و شرکت‌کنندگان در مطالعات اولیه بوده و تمامی تلاش خود را برای ارائه یک مرور جامع و معتبر به کار بسته‌اند.

حامی مالی: این مطالعه به عنوان یک پروژه تحقیقاتی انجام شد و هیچ گونه حمایت مالی دریافت نکرده است.

نقش هر یک از نویسندگان: این مقاله حاصل کار پژوهشی است.

تضاد منافع: نویسندگان هیچین اعلام می‌دارند که در نتایج این پژوهش هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: نویسندگان این مطالعه مروری از تمامی پژوهشگران و نویسندگانی که مقالات و داده‌های خود را در زمینه نقش گردشگری در سلامت روان و رفاه منتشر کرده‌اند، صمیمانه تشکر می‌کند.

اجتماعی و راهکارهایی همچون مشارکت در شبکه‌های اجتماعی را به‌عنوان عوامل محافظتی در برابر آسیب‌های روانی برجسته کردند (یانگ و وانگ، ۲۰۲۰).

در کنار ابعاد فردی و اجتماعی، پیامدهای اقتصادی توسعه گردشگری نیز قابل توجه است. شواهد نشان می‌دهد که توسعه گردشگری می‌تواند به رشد اقتصادی، افزایش سرمایه‌گذاری، توسعه کشاورزی و انرژی و کاهش فقر در کشورهای در حال توسعه بیانجامد (خان و همکاران، ۲۰۲۰). این یافته‌ها بر ضرورت اتخاذ سیاست‌های یکپارچه و مبتنی بر شواهد علمی در حوزه گردشگری و رفاه عمومی تأکید دارد.

در مجموع، می‌توان نتیجه گرفت که گردشگری با برخورداری از ظرفیت‌های گسترده در ارتقاء سلامت روان، بهزیستی، کیفیت زندگی و توسعه پایدار، می‌تواند به‌عنوان یک راهبرد غیر دارویی و کم‌هزینه در سطح فردی و اجتماعی به کار رود. برنامه‌ریزی هدفمند، توجه به نیازهای ویژه گروه‌های مختلف ذی‌نفع، و تقویت رویکردهای بین‌رشته‌ای و مبتنی بر شواهد، لازمه تحقق این هدف در سیاست‌های گردشگری و سلامت عمومی است (چن و همکاران، ۲۰۲۵؛ سان و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین، توجه به عوامل منفی و آسیب‌زا و توسعه راهکارهای حمایتی، به‌ویژه در شرایط بحران، باید به عنوان بخشی از بسته جامع ارتقاء سلامت روان و رفاه گردشگران مورد توجه قرار گیرد.

بر اساس یافته‌های این مرور نظام‌مند، پیشنهاد می‌شود سیاست‌گذاران حوزه سلامت و گردشگری با بهره‌گیری از شواهد تجربی، برنامه‌ریزی و سرمایه‌گذاری هدفمندتری در توسعه گردشگری سلامت محور و مبتنی بر طبیعت انجام دهند و به‌ویژه، دسترسی گروه‌های آسیب‌پذیر مانند سالمندان، افراد با اختلالات روانشناختی و ساکنان مناطق شهری به تجارب گردشگری را تسهیل نمایند. همچنین، توجه به طراحی محیط‌های گردشگری با رویکرد ارتقاء ابعاد چندگانه رفاه، از جمله ایجاد فرصت‌های تعاملات اجتماعی، تجربه‌های فرهنگی و معنوی، می‌تواند نقش مؤثری در

منابع

جلالیان، مسعود؛ ملک‌زاده، محمدشریف و میرابی، وحیدرضا (۱۳۹۹). تدوین مدل توسعه گردشگری حلال با رویکرد توسعه پایدار (مورد مطالعه جزیره کیش). *مجله جغرافیا (برنامه‌ریزی منطقه‌ای)*، ۱۰(۴)، ۱۸۷-۲۰۱.

doi:20.1001.1.22286462.1399.11.1.11.5

References

- Álvarez-Sánchez, A., Rojas-Lara, G. A., & Vaca-González, E. (2023, November). *The impact of health and wellness tourism on tourists' physical, mental, and emotional balance*. In *International Conference on Tourism, Technology and Systems* (pp. 539-548). Singapore: Springer Nature Singapore. DOI: 10.1007/978-981-99-9765-7_47
- Avecillas-Torres, I., Herrera-Puente, S., Galarza-Cordero, M., Coello-Nieto, F., Farfán-Pacheco, K., Alvarado-Vanegas, B., ... & Espinoza-Figueroa, F. (2025). Nature Tourism and Mental Well-Being: Insights from a Controlled Context on Reducing Depression, Anxiety, and Stress. *Sustainability*, 17(2), 654. DOI: 10.3390/su17020654
- Bagheri, F., Guerreiro, M., Pinto, P., & Ghaderi, Z. (2024). From tourist experience to satisfaction and loyalty: Exploring the role of a sense of well-being. *Journal of Travel Research*, 63(8), 1989-2004. DOI: 10.1177/00472875231201509
- Baroi, B. (2024). Impact of travel and recreational activities on stress, happiness, and life satisfaction among university students. *Science, Engineering and Health Studies*, 24050027-24050027. DOI: 10.69598/sehs.18.24050027
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the national academy of sciences*, 112(28), 8567-8572. DOI: 10.1073/pnas.1510459112
- Buckley, R. (2020). Nature tourism and mental health: Parks, happiness, and causation. *Journal of Sustainable Tourism*, 28(9), 1409-1424. DOI: 10.1080/09669582.2020.1742725
- Câmara, E., Pocinho, M., Agapito, D., & de Jesus, S. N. (2023). Meaningful experiences in tourism: A systematic review of psychological constructs. *European Journal of Tourism Research*, 34, 3403-3403. DOI: 10.54055/ejtr.v34i.2964
- Chen, G., Zhao, C., & Li, C. (2025). Mental health and well-being in tourism: A Horizon 2050 paper. *Tourism Review*, 80(1), 139-150. DOI: 10.1108/TR-12-2023-0864
- Chua, B. L., Kim, S., Ling, E. S. W., Xu, Y., Ryu, H. B., & Han, H. (2025). Wellness tourism destination loyalty formation: the role of mental health and eudaimonic well-being. *Journal of Hospitality and Tourism Insights*, 8(3), 1049-1072. DOI: 10.1108/JHTI-06-2024-0551
- Delle Fave, A., & Negri, L. (2021). *Mental health: Multiple perspectives for an evolving concept*. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.6
- DSouza, K. J., & Shetty, A. (2024). Tourism and wellbeing: curating a new dimension for future research. *Cogent Social Sciences*, 10(1), 2319705. <https://doi.org/10.1080/23311886.2024.2319705>
- Du, M., Tao, L., Liu, M., & Liu, J. (2021). Tourism experiences and the lower risk of mortality in the Chinese elderly: a national cohort study. *BMC Public Health*, 21(1), 996. DOI: 10.1186/s12889-021-11099-8
- Filep, S., & Laing, J. (2019). Trends and directions in tourism and positive psychology. *Journal of Travel Research*, 58(3), 343-354. DOI: 10.1177/0047287518759227
- Gautam, S., Jain, A., Chaudhary, J., Gautam, M., Gaur, M., & Grover, S. (2024). Concept of mental health and mental well-being, it's determinants and coping strategies. *Indian journal of psychiatry*, 66(Suppl 2), S231-S244. DOI:10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_707_23
- Gedecho, E. K., & Kim, S. (2025). Mental health and well-being in tourism scholarship: a Horizon 2050 paper. *Tourism Review*, 80(1), 108-120. DOI: 10.1108/TR-12-2023-0842
- Getz, D., & Page, S. J. (2016). Progress and prospects for event tourism research. *Tourism management*, 52, 593-631. DOI: 10.1016/j.tourman.2015.03.007
- Han, S., Yoon, J. H., & Kwon, J. (2021). Impact of experiential value of augmented reality: The context of heritage tourism. *Sustainability*, 13(8), 4147. DOI: 10.3390/su13084147
- Han, S., Ramkissoon, H., You, E., & Kim, M. J. (2023). Support of residents for sustainable tourism development in nature-based destinations: Applying theories of social exchange and bottom-up spillover. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 43, 100643. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2023.100643>
- Hu, F., Wen, J., Phau, I., Ying, T., Aston, J., & Wang, W. (2023). The role of tourism in healthy aging: An

- interdisciplinary literature review and conceptual model. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 56, 356-366. <https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2023.07.013>
- Huang, J., Chen, Y., Wang, J., & Xing, D. (2024). Exploring memorable tourism experiences of senior tourists: An embodied cognitive perspective. *Journal of Vacation Marketing*, 30(3), 361-375. DOI: 10.1177/13567667221139281
- Jimenez, M. P., DeVille, N. V., Elliott, E. G., Schiff, J. E., Wilt, G. E., Hart, J. E., & James, P. (2021). Associations between nature exposure and health: a review of the evidence. *International journal of environmental research and public health*, 18(9), 4790.
- Jalalian, M., Malekzadeh, M. S., & Mirabi, V. R. (2021). Development of Halal Tourism Development Model with Sustainable Development Approach (Case Study: Kish Island). *Geography (Regional Planning)*, 10(41), 187-201. (in persian). DOI: 20.1001.1.22286462.1399.11.1.11.5
- Khan, A., Bibi, S., Lorenzo, A., Lyu, J., & Babar, Z. U. (2020). Tourism and development in developing economies: A policy implication perspective. *Sustainability*, 12(4), 1618. DOI: 10.3390/su12041618
- Konstantopoulou, C., Varelas, S., & Liargovas, P. (2024). Well-Being and Tourism: A Systematic Literature Review. *Economies*, 12(10), 281. DOI: 10.3390/economies12100281
- Li, Q., Guo, Z., Hu, F., Xiao, M., Zhang, Q., Wen, J., ... & Hou, H. (2023). Tourism experiences reduce the risk of cognitive impairment in the Chinese older adult: a prospective cohort study. *Frontiers in Public Health*, 11, 1271319. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1271319
- Lin, H. H., Lin, T. Y., Hsu, C. W., Chen, C. H., Li, Q. Y., & Wu, P. H. (2022). Moderating effects of religious tourism activities on environmental risk, leisure satisfaction, physical and mental health and well-being among the elderly in the context of COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 14419. DOI: 10.3390/ijerph192114419
- Lopes, S., Lima, M., & Silva, K. (2020). Nature can get it out of your mind: The rumination reducing effects of contact with nature and the mediating role of awe and mood. *Journal of Environmental Psychology*, 71, 101489. DOI: 10.1016/j.jenvp.2020.101489
- Magomedova, A., & Fatima, G. (2025). Mental Health and Well-Being in the Modern Era: A Comprehensive Review of Challenges and Interventions. *Cureus*, 17(1). DOI: 10.7759/cureus.77683
- Manchia, M., Gathier, A. W., Yapici-Eser, H., Schmidt, M. V., de Quervain, D., van Amelsvoort, T., ... & Vinkers, C. H. (2022). The impact of the prolonged COVID-19 pandemic on stress resilience and mental health: A critical review across waves. *European Neuropsychopharmacology*, 55, 22-83. DOI: 10.1016/j.euroneuro.2021.10.864
- Matteucci, X., Volić, I., & Filep, S. (2022). Dimensions of friendship in shared travel experiences. *Leisure Sciences*, 44(6), 697-714. DOI: 10.1080/01490400.2019.1656121
- Patterson, I., & Balderas-Cejudo, A. (2023). Tourism towards healthy lives and well-being for older adults and senior citizens: tourism agenda 2030. *Tourism Review*, 78(2), 427-442. DOI: 10.1108/TR-06-2022-0269
- Petrack, J. F., & Wang, X. (2025). The psychophysiological effects of travel: a horizon 2050 paper. *Tourism Review*, 80(1), 121-138. DOI: 10.1108/TR-12-2023-0879
- Qiao, G., Ding, L., Xiang, K., Prideaux, B., & Xu, J. (2022). Understanding the value of tourism to seniors' health and positive aging. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1476. DOI: 10.3390/ijerph19031476
- Reynolds 3rd, C. F., Jeste, D. V., Sachdev, P. S., & Blazer, D. G. (2022). Mental health care for older adults: recent advances and new directions in clinical practice and research. *World Psychiatry*, 21(3), 336-363. DOI: 10.1002/wps.20996
- Schänzel, H. (2021). *Connecting through family tourism and social inclusion: At the heart of society. In Families, Sport, Leisure and Social Justice* (pp. 127-138). Routledge. DOI: 10.4324/9780429323300-13
- Sun, H., Jing, P., Wang, B., Ye, J., Du, W., & Luo, P. (2023). More travel, more well-being of older adults? A longitudinal cohort study in China. *Journal of Transport & Health*, 32, 101672. DOI: 10.1016/j.jth.2023.101672
- Tian, R., Feng, Y., & Zhan, L. (2024). A Study on the Role of Tourism in Enhancing Personal Mental Health in the Post-Epidemic Era. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2023.042827>
- Wong, A. K. F., Kim, S., Gamor, E., Koseoglu, M. A., & Liu, Y. (2024). Advancing employees' mental health and psychological well-being research in hospitality and tourism: Systematic review, critical reflections, and future prospects. *Journal of*

- Hospitality & Tourism Research*, 10963480241271084.
DOI: [10.1177/10963480241271084](https://doi.org/10.1177/10963480241271084)
- Yang, P., Liu, Y., Xiong, R., Run, P., & Junaidi, J. (2025). The emotional impact of cultural tourism: tourist cultural attributes and delight. *Tourism Recreation Research*, 1-15.
DOI: [10.1080/02508281.2025.2493165](https://doi.org/10.1080/02508281.2025.2493165)
- Yang, W., Chen, Q., Huang, X., Xie, M., & Guo, Q. (2022). How do aesthetics and tourist involvement influence cultural identity in heritage tourism? The mediating role of mental experience. *Frontiers in psychology*, 13, 990030.
DOI: [10.3389/fpsyg.2022.990030](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.990030)
- Yang, F. X., & Wong, I. A. (2020). The social crisis aftermath: tourist well-being during the COVID-19 outbreak. *Journal of Sustainable Tourism*, 29(6), 859-878. DOI: [10.1080/09669582.2020.1843047](https://doi.org/10.1080/09669582.2020.1843047)
- Zhong, L., Deng, B., Morrison, A. M., Coca-Stefaniak, J. A., & Yang, L. (2021). Medical, health and wellness tourism research—A review of the literature (1970–2020) and research agenda. *International journal of environmental research and public health*, 18(20), 10875. DOI: [10.3390/ijerph182010875](https://doi.org/10.3390/ijerph182010875)
- Zhang, X., Cheng, L., & Ma, G. (2024). Eliciting eudaimonic well-being in the tourism experiential space: Evidence from online reviews. *Tourism Management*, 105, 104955.
DOI: [10.1016/j.tourman.2024.104955](https://doi.org/10.1016/j.tourman.2024.104955)
- Zins, A. H., & Ponocny, I. (2022). On the importance of leisure travel for psychosocial wellbeing. *Annals of Tourism Research*, 93, 103378.
<https://doi.org/10.1016/j.annals.2022.103378>