

УДК 159.9:613

Урусов Александр Алексеевич,
Преподаватель, Кафедра физической культуры и спорта,
ФГБОУ ВО Тюменский ГМУ Минздрава России

Азанова Рената Ильнуровна, Соавтор,
ФГБОУ ВО Тюменский ГМУ Минздрава России

Туркин Никита Денисович, Соавтор,
ФГБОУ ВО Тюменский ГМУ Минздрава России

ВЛИЯНИЕ ХОББИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА: ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ И МЕХАНИЗМОВ

Аннотация. В условиях глобального тренда на здоровый образ жизни хобби всё чаще рассматривается как средство профилактики и оздоровления. Цель исследования – выявить и обосновать влияние регулярных занятий хобби на физическое и психологическое здоровье. Проведено анонимное анкетирование 34 студентов Тюменского ГМУ. Установлено, что большинство (55,9%) предпочитают спортивные или творческие занятия, 70,6% занимаются регулярно. Высокую позитивную оценку влияния на физическое здоровье дали 55,9%, на психологическое – 58,8%. Способность хобби снижать стресс отметили 91,2%. Положительную динамику здоровья – 79,5%, а 85,3% считают хобби необходимым компонентом ЗОЖ. Хобби активизирует механизмы эмоциональной регуляции, когнитивного и социального развития.

Ключевые слова: Хобби, физическое здоровье, психологическое здоровье, стресс, студенты, здоровый образ жизни, досуговая активность.

Актуальность. Глобальный тренд на здоровый образ жизни трансформирует восприятие хобби: из формы досуга оно превращается в средство профилактики, способное оказывать комплексное оздоравливающее воздействие.

Цель. Выявить и обосновать характер влияния регулярных занятий хобби на физическое и психологическое здоровье человека.

Теоретический обзор литературы: Хобби (от англ. hobby – любимое дело) исторически рассматривалось как форма досуга, но сегодня осмысливается как фактор сохранения здоровья.

С позиции теории самодетерминации (Deci & Ryan, 2000), хобби удовлетворяет потребности в автономии, компетенции и социальной связанности, что повышает субъективное благополучие и снижает риск тревожных расстройств. Занятия хобби активизируют механизмы эмоциональной регуляции, снижают руминацию и позволяют достичь состояния «потока» (Чиксентмихайи).

На нейробиологическом уровне хобби снижает уровень кортизола, стимулирует выработку дофамина и эндорфинов. Физически активные хобби улучшают работу сердечно-сосудистой системы, когнитивно сложные – способствуют нейропластичности.

Согласно исследованиям, регулярные творческие хобби снижают стресс у офисных работников на 34% [1]. Лонгитюдные данные показывают снижение риска психических расстройств на 28-35% [2]. Физическая активность в свободное время увеличивает продолжительность здоровой жизни [3]. Спорт, творчество и музыка снижают тревожность и повышают удовлетворённость жизнью [4;5]. Даже нестандартные формы активности (хоббихорсинг) выполняют саногенную функцию [6]. Разные типы хобби по-разному влияют



на благополучие: командные виды спорта – на социализацию, творчество – на эмоции [7]. В студенческой среде хобби выступает буфером против академического стресса [8].

Материалы и методы. Проведено анонимное анкетирование 34 студентов Тюменского государственного медицинского университета с использованием авторской анкеты, включавшей 20 вопросов.

Методика исследования. Для сбора эмпирических данных была разработана авторская анкета «Влияние хобби на физическое и психологическое здоровье человека», включавшая 20 вопросов. Анкета охватывала следующие тематические блоки: тип и регулярность хобби, оценка его влияния на физическое и психологическое здоровье, эмоциональные состояния в процессе занятий, социальное значение хобби, влияние на личностное развитие, а также (для респондентов, занимающихся спортом) дополнительные вопросы о виде спорта и самочувствии после тренировок. Структура и содержание вопросов анкеты представлены в таблице 1.

Таблица 1

«Влияние хобби на физическое и психологическое здоровье человека»

№	Вопрос	Варианты ответов
1	Какое хобби вы практикуете? (возможно несколько вариантов)	Спорт / Творческие занятия / Чтение книг / Садоводство / Путешествия / Настольные игры / Другое
2	Как часто вы занимаетесь своим хобби?	Каждый день / Несколько раз в неделю / Один раз в неделю / Реже одного раза в неделю / Никогда
3	Сколько времени вы обычно посвящаете своему хобби за одно занятие?	Менее 30 мин / 30 мин–1 ч / 1–2 ч / Более 2 ч
4	Как вы оцениваете влияние хобби на физическое здоровье?	Очень положительное / Положительное / Нейтральное / Отрицательное / Очень отрицательное
5	Как оцениваете влияние хобби на психологическое здоровье?	Очень положительное / Положительное / Нейтральное / Отрицательное / Очень отрицательное
6	Какие эмоциональные состояния испытываете?	Радость / Успокоение / Вдохновение / Стресс / Усталость / Другое
7	Помогает ли хобби справляться со стрессом?	Да, очень сильно / Да, иногда / Нет, не замечаю / Не знаю
8	Значение хобби для социального взаимодействия?	Очень важно / Важно / Нейтрально / Неважно / Совсем не важно
9	Сравните состояние здоровья до и после занятий хобби	Значительно улучшилось / Улучшилось / Без изменений / Ухудшилось / Значительно ухудшилось
10	Важно ли хобби для здорового образа жизни?	Да, абсолютно необходимо / Да, важно / Нейтрально / Нет, не важно / Нет, не нужно
11	Есть ли хобби, связанное с физической активностью?	Да / Нет
12	Насколько хобби влияет на настроение?	Очень сильно / Сильно / Умеренно / Слабо / Совсем не влияет
13	Способствует ли хобби личностному развитию?	Да, очень сильно / Да, в некоторой степени / Нет, не замечаю / Нет, не способствует



14	Помогает ли хобби в развитии новых навыков?	Да, очень сильно / Да, иногда / Нет, не замечаю / Нет, не помогает
15	Что для вас важнее в хобби?	Удовольствие / Физическая активность / Социальные связи / Творческое самовыражение / Развитие навыков
16	Начали ли вы новое хобби в последнее время?	Да / Нет
17	Как оцениваете влияние хобби на общее самочувствие?	Очень положительное / Положительное / Нейтральное / Отрицательное / Очень отрицательное
18	Если хобби – спорт, то какой?	Единоборства / Занятия с мячом / Йога, акробатика / Атлетика / Не представляет
19	Очень положительно / Положительно / Нейтрально / Негативно / Очень негативно	Очень положительно / Положительно / Нейтрально / Негативно / Очень негативно
20	Что чувствуете после занятия спортом?	Радость / Усталость / Воодушевлённость / Прилив сил / Отсутствие стресса / Подавленность / Уверенность

Результаты исследования.

Тип и регулярность хобби

- 55,9% респондентов предпочитают спортивные или творческие занятия;
- 17,6% – интеллектуальные (чтение, настольные игры);
- 41,2% занимаются несколько раз в неделю, 29,4% – ежедневно;
- 64,8% посвящают хобби 1–2 и более часа.

Среди спортивных хобби лидирует атлетика (65,4%), затем игры с мячом (27,8%).

Влияние на здоровье и эмоции

Высокую позитивную оценку влияния на физическое здоровье дали 55,9%, на психологическое – 58,8%;

- 91,2% отметили способность хобби снижать стресс (из них 61,8% – «всегда значительно»);
- При занятиях хобби 88,2% испытывают спокойствие, 73,5% – радость и вдохновение;

Социальный аспект важен для 67,7% участников.

Динамика здоровья и место хобби в ЗОЖ

- Положительную динамику здоровья с начала регулярных занятий отметили 79,5%;
- 85,3% считают хобби необходимым или важным компонентом ЗОЖ;
- 79,4% ощущают личностный рост, 82,3% – приобретение новых навыков;
- Ключевой мотив занятий – получение удовольствия (70,6%).

Обсуждение

Полученные данные согласуются с зарубежными и российскими исследованиями [1–8]. Как и в работе [1], отмечено значительное снижение стресса. Лонгитюдные данные [2] подтверждают профилактическую роль хобби. Анализ [3] показывает преимущество физической активности в свободное время. Метаанализы [4;5] подтверждают снижение тревожности и повышение удовлетворённости жизнью. Современные работы [6;7] подчёркивают зависимость эффекта от типа хобби. Для студентов, как показано в [8], хобби является важным буфером против стресса.



Выводы:

Проведённое исследование подтверждает, что хобби оказывает многоуровневое позитивное влияние на физическое и психологическое здоровье. Первичный мотив – удовольствие (70,6%), однако в процессе активируются механизмы эмоциональной регуляции (снижение стресса у 91,2%, достижение спокойствия у 88,2%), когнитивного и личностного развития (79,4%), социального взаимодействия (67,7%). Кумулятивным эффектом становится субъективное улучшение здоровья (79,5%) и убеждение в необходимости хобби как компонента ЗОЖ (85,3%). Таким образом, хобби, будучи изначально гедонистической практикой, объективно выполняет саногенную и развивающую функции.

Список литературы:

1. Стариков П. А. Вдохновение и творческое хобби как фактор здоровья офисных работников / П. А. Стариков, А. А. Малинникова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13, № 1-1. С. 109–119.
2. Association of traditional leisure time activities during adolescence to later psychiatric morbidity in early adulthood // *Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology*. 2025. Vol. 13, №. 1. P. 82–102.
3. Differences in health-related indicators by leisure time vs incidental physical activity in adults // *Sport Sciences for Health*. 2025. Vol. 21. P. 2731–2740.
4. Исследование Йоркского университета // *Health & Social Care in the Community*. 2025.
5. Yale Study: Physical Activity and its Relationship to Health, Well-Being, and Illness // *Psychiatric Times*. 2025. 25 July.
6. Ponomarev D. V. Hobbyhorse as a New Type of Motor Activity / D. V. Ponomarev // Педагогические проблемы здоровьесформирования детей, молодежи, населения: сборник материалов XX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых и студентов. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2024. С. 199–203.
7. The effects of different types of leisure-time physical activity on positive mental health among adolescents: a mixed-methods systematic review and meta-analysis // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. – 2025. Vol. 22. Article number: 106.
8. Relationship Between Sedentary Lifestyle, Physical Activity and Stress in University Students and Their Life Habits: A Scoping Review with PRISMA Checklist / G. Marsico, F. Sessa, A. Tartaglia et al. // *Brain Sciences*. 2025. Vol. 15, No. 1. P. 78.

