

Ташматов Вячеслав

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології*

Національного університету «Одеська юридична академія»

Герашенко Олександр

*кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри психології*

Національного університету «Одеська юридична академія»

Криворотько Анастасія

*здобувач вищої освіти факультету психології, політології та соціології
Національного університету «Одеська юридична академія»*

ВПЛИВ ХОБІ НА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. Статтю присвячено всебічному аналізу впливу хобі на формування психологічної стійкості особистості в умовах сучасних викликів. Досліджено теоретичні основи психологічної стійкості та концептуальний зв'язок між регулярними захопленнями та здатністю особи протистояти стресовим чинникам. Розглянуто різні типи хобі та їхню специфічну роль у розвитку компонентів психологічної резистентності. Проаналізовано механізми впливу творчих, фізичних, інтелектуальних і соціальних захоплень на формування стресостійкості, життєстійкості та емоційного інтелекту. Виявлено, що систематичне заняття хобі сприяє розвитку навичок саморегуляції, покращує копінг-стратегії та підвищує загальну психологічну адаптивність особистості. Представлено результати емпіричних досліджень, які підтверджують кореляційний зв'язок між наявністю стійких захоплень і показниками психологічного добробуту. Емпіричні дослідження показують, що психологічна стійкість є не статичною характеристикою особистості, а динамічною системою, яка формується та розвивається впродовж життя під впливом різноманітних внутрішніх і зовнішніх факторів. Запропоновано методики інтеграції хобі в психотерапевтичні та профілактичні програми для розвитку психологічної стійкості різних категорій населення. Продемонстровано, як хобі створює можливості для соціальної інтеграції та розвитку підтримувальних міжособистісних відносин, що є зовнішнім ресурсом психологічної стійкості. Участь у групах за інтересами, клубах, спільнотах любителів певної діяльності дає змогу задовольнити потребу в належності й отримати соціальну підтримку, яка є критично важливою для подолання стресових ситуацій. «Соціальна підтримка, яка формується в процесі спільних занять захопленнями, є буфером проти негативних ефектів стресу та фактором, що підвищує психологічну резистентність особистості». Розглянуто перспективи подальших досліджень взаємозв'язку захоплень із когнітивними, емоційними та поведінковими аспектами стійкості особистості в контексті сучасних психологічних підходів.

Ключові слова: психологічна стійкість, хобі, захоплення, стресостійкість, життєстійкість, емоційний інтелект, копінг-стратегії, саморегуляція, психологічне благополуччя, ресурсність особистості.

Tashmatov Vyacheslav

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Psychology
National University "Odesa Law Academy"*

Gerashchenko Oleksandr

*Candidate of Legal Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Psychology
National University "Odesa Law Academy"*

THE ROLE OF HOBBIES IN DEVELOPING PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF PERSONALITY

Abstract. The article is devoted to a comprehensive analysis of the influence of the hobby on the formation of psychological stability of the individual in the conditions of modern challenges. The theoretical foundations of psychological stability and the conceptual relationship between regular hobbies and the ability of a person to resist stressful factors are investigated. Different types of hobby and their specific role in the development of components of psychological resistance are considered. The mechanisms of influence of creative, physical, intellectual and social hobbies on the formation of stressful resistance, vitality and emotional intelligence are analyzed. It is revealed that a systematic hobby activity contributes to the development of self-regulation skills, improves coping strategies and increases the overall psychological adaptability of the individual. The results of empirical studies are presented, which confirm the correlation between the presence of persistent hobbies and indicators of psychological well-being. Empirical studies show that psychological stability is not a static characteristic of the individual, but a dynamic system that is formed and developed throughout life under the influence of various internal and external factors. Methods of hobby integration into psychotherapeutic and preventive programs for the development of psychological stability of different categories of the population are proposed. Demonstrated as a hobby creates opportunities for social integration and development of maintenance interpersonal relationships that act as an external resource of psychological stability. Participation in groups of interests, clubs, communities of lovers of certain activities can satisfy the need for belonging and obtain social support, which is critical to overcome stressful situations. "Social support, which is formed in the process of joint hobbies, is a buffer against the negative effects of stress and a factor that increases the psychological resistance of the individual". The prospects for further studies of the relationship with the hobbies with cognitive, emotional and behavioral aspects of personality stability in the context of modern psychological approaches are considered.

Keywords: psychological resilience, hobbies, interests, stress resistance, hardiness, emotional intelligence, coping strategies, self-regulation, psychological well-being, personal resources.

Постановка проблеми та аналіз досліджень.

У сучасному світі, де рівень стресу та психологічного навантаження постійно зростають, питання психологічної стійкості набуває особливої актуальності. Людина щодня стикається із численними викликами – від професійних вимог до соціальних конфліктів і глобальних криз, які вимагають значних психологічних ресурсів для ефективної адаптації. У цих умовах пошук механізмів формування та підтримки психологічної стійкості стає пріоритетним завданням сучасної психологічної науки та практики.

Хобі як форма регулярної добровільної діяльності, що відповідає внутрішнім потребам та інтересам особистості, викликає інтерес дослідників як потенційний фактор розвитку психологічної стійкості. На відміну від професійної діяльності, яка часто стає джерелом стресу, захоплення створюють простір для самореалізації, емоційного відновлення та розвитку особистісного потенціалу. При цьому систематичні дослідження механізмів впливу хобі на компоненти психологічної стійкості залишаються недостат-

ньо розвиненими, що визначає актуальність цієї проблематики.

Метою статті є теоретичний аналіз впливу різних типів хобі на формування психологічної стійкості особистості та розробка практичних рекомендацій щодо інтеграції захоплень у психологічні програми розвитку резистентності до стресових чинників. Досягнення цієї мети передбачає вирішення таких завдань: 1) визначення теоретичних засад психологічної стійкості в контексті сучасних наукових підходів; 2) аналіз механізмів впливу різних типів хобі на компоненти психологічної стійкості; 3) систематизація емпіричних досліджень взаємозв'язку захоплень та психологічної резистентності; 4) розробка рекомендацій щодо використання хобі для підвищення психологічної стійкості різних категорій населення.

Виклад основного матеріалу

Теоретичні основи дослідження психологічної стійкості. Психологічна стійкість особистості є комплексним психологічним феноменом, який розглядається через призму різноманітних підходів та концепцій. За визначенням О. О. Когут,

психологічна стійкість – це «інтегративна якість особистості, що виявляється в здатності зберігати рівновагу та протистояти негативним впливам зовнішнього та внутрішнього середовища, зберігаючи оптимальну працездатність, емоційне благополуччя й гармонійний розвиток» [1, с. 52]. Ключовими компонентами психологічної стійкості більшість дослідників вважає емоційний, когнітивний, поведінковий та ціннісно-мотиваційний аспекти, які функціонують як єдина система в процесі адаптації людини до стресових ситуацій.

У контексті ресурсного підходу психологічна стійкість розглядається як результат ефективного використання особистістю внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання життєвих викликів. К. Р. Маннапова наголошує, що «життєстійкість є ключовим особистісним ресурсом, який дає змогу людині конструктивно сприймати та долати стресові ситуації, трансформуючи негативні переживання в нові можливості для розвитку» [2, с. 145]. Саме в такому контексті хобі може розглядатися як зовнішній ресурс, який активізує та розвиває внутрішній потенціал особистості для формування стійкості до стресових чинників.

Важливим аспектом розуміння психологічної стійкості є концепція життєстійкості, запропонована С. Мадді, який визначає її як «систему переконань про себе, світ, відносини зі світом, що допомагає людині витримувати та ефективно долати стресові ситуації» [6, с. 283]. Життєстійкість містить три компоненти: залученість (commitment), контроль (control) та прийняття ризику (challenge). Залученість характеризується вірою у важливість того, що відбувається, та активну участь у житті. Контроль відображає впевненість у можливості впливати на події. Прийняття ризику означає готовність діяти в умовах невизначеності, сприймаючи зміни як виклик та можливість для розвитку.

Не менш значущим для розуміння психологічної стійкості є концепт стресостійкості, який О. В. Тімченко визначає як «комплексну індивідуальну психологічну особливість, що полягає в специфічному взаємозв'язку різнорівневих властивостей індивідуальності, яка забезпечує біологічний, фізіологічний і психологічний гомеостаз системи та оптимізує взаємодію з зовнішніми стресогенними факторами» [4, с. 12]. Стресостійкість проявляється у здатності особи підтримувати оптимальну працездатність та ефективність діяльності у складних стресових умовах.

Аналіз емпіричних досліджень показує, що психологічна стійкість не є статичною характе-

ристикою особистості, а динамічною системою, яка формується протягом життя під впливом різноманітних внутрішніх і зовнішніх факторів. С.Є. Філіппов зазначає, що «психологічна стійкість може бути розвинена через цілеспрямовану активність особистості, спрямовану на самопізнання, самовдосконалення та розширення репертуару адаптивних стратегій поведінки» [5, с. 8]. У цьому контексті систематичні заняття захопленнями можуть виступати як форма такої цілеспрямованої активності, що сприяє формуванню різних аспектів психологічної стійкості.

Хобі як фактор розвитку психологічної стійкості. Хобі, або захоплення, як форма добровільної діяльності, що здійснюється регулярно для задоволення та самореалізації, має значний потенціал для формування психологічної стійкості особистості. У контексті системного підходу до розуміння психологічних явищ хобі можна розглядати як підсистему в загальній структурі життєдіяльності людини, яка виконує специфічні функції щодо забезпечення психологічного здоров'я та резистентності до стресових чинників. «Інноваційна теорія трансформації систем розглядає особистість як динамічну структуру, яка розвивається через інтеграцію нових елементів та підсистем, що розширюють її адаптивний потенціал та стійкість до зовнішніх викликів» [3, с. 10]. Хобі, так, стає каталізатором позитивних трансформацій у системі особистості, сприяючи розвитку різних аспектів психологічної стійкості.

Аналіз наукових досліджень дає змогу виокремити кілька ключових механізмів впливу хобі на формування психологічної стійкості. По-перше, регулярні заняття захопленнями створюють ефект «психологічного буфера», який пом'якшує вплив стресових факторів. Занурюючись у приємну діяльність, людина отримує можливість тимчасово дистанціюватися від проблем та відновити емоційний баланс. «Стан потоку, який виникає при заняттях улюбленою справою, характеризується повним зосередженням на процесі та тимчасовим відключенням від негативних переживань, що сприяє психологічному відновленню та розвитку стресостійкості» [1, с. 201].

По-друге, хобі сприяє формуванню почуття компетентності та самоефективності, які є важливими компонентами психологічної стійкості. Досягаючи успіхів у сфері захоплень, особа розвиває впевненість у своїх силах та здатності долати перешкоди, що екстраполюється на інші сфери життя. «Переживання успіху та задоволення від досягнень у сфері захоплень стимулює розвиток

позитивної Я-концепції та внутрішнього локусу контролю, які є фундаментальними характеристиками життестійкої особистості» [2, с. 147].

По-третє, хобі створює можливості для соціальної інтеграції та розвитку підтримувальних міжособистісних відносин, які є зовнішнім ресурсом психологічної стійкості. Участь у групах за інтересами, клубах, спільнотах любителів певної діяльності дає змогу задовольнити потребу в належності та отримати соціальну підтримку, яка є критично важливою для подолання стресових ситуацій. «Соціальна підтримка, яка формується в процесі спільних занять захопленнями, є буфером проти негативних ефектів стресу та фактором, що підвищує психологічну резистентність особистості» [4, с. 18].

Крім того, систематичні заняття хобі сприяють розвитку саморегуляції та самодисципліни, які є ключовими компонентами психологічної стійкості. Регулярна практика захоплень, особливо тих, що вимагають концентрації, терпіння та подолання перешкод, формує навички емоційного й поведінкового самоконтролю, що є критично важливими для ефективного функціонування в стресових умовах. «Процес опанування певного хобі вимагає систематичних зусиль та подолання труднощів, що розвиває волюві якості та навички саморегуляції, які є основою стресостійкості особистості» [1, с. 210].

Типологія хобі та їх специфічний вплив на компоненти психологічної стійкості. Різні типи хобі справляють специфічний вплив на формування окремих компонентів психологічної стійкості. Для систематизації аналізу доцільно класифікувати хобі за характером діяльності на чотири основні групи: творчі, фізичні, інтелектуальні та соціальні захоплення. Кожна із цих груп має власні особливості впливу на психологічну стійкість особистості.

Творчі хобі, як-от малювання, музика, рукоділля, гончарство, фотографія, виявляють потужний вплив на емоційний компонент психологічної стійкості. Процес творчого самовираження дає змогу конструктивно вивільнити негативні емоції, трансформувати їх у продуктивну енергію та розвивати навички емоційної саморегуляції. «Творча діяльність активізує механізми сублімації, які допомагають перенаправити психічну енергію з потенційно деструктивних шляхів на конструктивні, що сприяє зниженню емоційної напруги та підвищенню стресостійкості» [4, с. 20]. Крім того, творчість розвиває гнучкість мислення та здатність знаходити нестандартні

рішення проблем, що є важливими компонентами когнітивного складника психологічної стійкості.

Фізичні хобі, включно зі спортом, туризмом, танцями, йогою, мають комплексний вплив на психофізіологічні аспекти стійкості. Регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня стресових гормонів, стимулює вироблення ендорфінів, покращує загальний фізіологічний стан організму, що створює біологічне підґрунтя для психологічної резистентності. «Систематичні фізичні навантаження формують фізіологічну стресостійкість через механізми перехресної адаптації, коли толерантність до фізичного стресу переноситься на психологічний рівень» [1, с. 195]. Крім того, фізичні хобі розвивають такі важливі для психологічної стійкості якості, як витривалість, наполегливість, дисциплінованість, що становлять поведінковий компонент стійкості.

Інтелектуальні захоплення (читання, вивчення мов, головоломки, шахи, програмування, наукові експерименти) активно розвивають когнітивний компонент психологічної стійкості. Вони стимулюють аналітичне мислення, розширюють світогляд, формують навички проблемно орієнтованого копінгу, що є важливим аспектом резистентності до стресу. «Інтелектуальні хобі сприяють розвитку когнітивної гнучкості та адаптивності, що дає змогу особистості ефективно переосмислювати стресові ситуації, знаходити їх конструктивне значення та шляхи вирішення проблем» [2, с. 148]. Також такі захоплення підвищують толерантність до когнітивної невизначеності, яка є важливим компонентом психологічної стійкості в сучасному мінливому світі.

Соціальні хобі, які передбачають взаємодію з іншими людьми (волонтерство, командні ігри, участь у клубах за інтересами, театральні гуртки), значно впливають на соціальний компонент психологічної стійкості. Вони розвивають комунікативні навички, емпатію, соціальний інтелект, здатність отримувати та надавати підтримку, що критично важливо для ефективного подолання стресових ситуацій. «Соціальні захоплення розширюють мережу соціальних зв'язків та підтримки, формують відчуття належності та прийняття, що є потужним буфером проти негативних ефектів стресу» [5, с. 10]. Крім того, соціальні хобі сприяють формуванню ідентичності та ціннісно-сміслових орієнтацій, які є фундаментом життестійкості особистості (табл. 1).

Аналіз емпіричних досліджень підтверджує наявність значущого взаємозв'язку між регулярними заняттями хобі та рівнем психологічної

Таблиця 1

Емпіричні дослідження впливу хобі на психологічну стійкість

Тип хобі	Приклади	Вплив на психологічну стійкість	Розвиток компонентів стійкості
Творчі	Малювання, музика, рукоділля, фотографія, писання	Емоційна саморегуляція, сублімація негативних емоцій, розвиток креативності	Емоційний, когнітивний
Фізичні	Спорт, туризм, танці, йога, бойові мистецтва	Фізіологічна стресостійкість, розвиток витривалості, дисциплінованості	Фізіологічний, поведінковий
Інтелектуальні	Читання, вивчення мов, шахи, програмування	Розвиток когнітивної гнучкості, аналітичного мислення, толерантності до невизначеності	Когнітивний, ціннісно-мотиваційний
Соціальні	Волонтерство, командні ігри, театральні гуртки	Розширення соціальної підтримки, розвиток комунікативних навичок, емпатії	Соціальний, ціннісно-мотиваційний

стійкості особистості. У довгостроковому дослідженні, проведеному О. О. Когут, установлено, що «особи, які систематично займаються хобі протягом не менше двох років, демонструють на 32 % вищі показники стресостійкості за шкалою PSS (Perceived Stress Scale) порівняно з контрольною групою» [1, с. 325]. Це підтверджує гіпотезу про те, що хобі є потужним фактором формування психологічної резистентності до стресових чинників.

Особливо цікавими є результати досліджень, які вивчали вплив різних типів хобі на окремі компоненти психологічної стійкості. Так, у дослідженні, присвяченому аналізу зв'язку творчих захоплень з емоційною стійкістю, встановлено, що «регулярні заняття музикою, малюванням та іншими видами творчості на 28% покращують показники емоційної саморегуляції та на 35% знижують рівень реактивної тривожності» [1, с. 328]. Це свідчить про потужний вплив творчих хобі на емоційний компонент психологічної стійкості.

Дослідження впливу фізичних захоплень на стресостійкість демонструють не менш переконливі результати. За даними лонгitudного дослідження, проведеного О. В. Тімченком, «особи, які регулярно займаються спортивними хобі, показують на 47% кращі результати фізіологічної адаптації до стресу, включно з нормалізацією серцевого ритму та артеріального тиску в ситуаціях психологічного напруження» [4, с. 25]. Крім того, виявлено, що «систематичні заняття фізичними хобі сприяють розвитку саморегуляції поведінки, що проявляється в підвищенні показників за шкалою «Самоконтроль» тесту вольової саморегуляції на 41%» [4, с. 26].

Емпіричні дослідження підтверджують значущий вплив інтелектуальних хобі на когнітивний компонент психологічної стійкості. За даними К. Р. Маннапової, «особи, які регулярно займаються інтелектуальними хобі (читання, вивчення

мов, шахи), демонструють на 38% вищі показники гнучкості мислення та на 45% кращі результати вирішення проблемних ситуацій порівняно з контрольною групою» [2, с. 147]. Ці результати свідчать про те, що інтелектуальні захоплення розвивають когнітивні ресурси, які є ключовими для конструктивного подолання стресових ситуацій.

Не менш важливими є результати досліджень впливу соціальних хобі на психологічну стійкість. С. Є. Філіппов виявив, що «участь у соціальних хобі, як-от волонтерство та командні ігри, на 39% підвищує рівень соціальної підтримки та на 42% покращує показники соціальної інтеграції, що корелює з вищим рівнем життєстійкості за шкалою Мадді» [5, с. 12]. Це підтверджує важливість соціального компонента хобі для формування психологічної стійкості.

Цікавим аспектом емпіричних досліджень є вивчення компенсаторного ефекту хобі для психологічної стійкості в умовах професійного стресу. Згідно з дослідженнями, проведеними О. В. Тімченком, «працівники стресогенних професій, які регулярно займаються хобі, демонструють на 54% нижчий рівень професійного вигорання та на 47% вищі показники життєстійкості порівняно з колегами, які не мають стійких захоплень» [4, с. 28]. Це свідчить про те, що хобі є ефективним механізмом психологічної компенсації та профілактики професійної деформації.

Практичні аспекти використання хобі для розвитку психологічної стійкості. Теоретичні та емпіричні дослідження впливу хобі на психологічну стійкість дають змогу сформулювати практичні рекомендації щодо інтеграції захоплень у психологічні програми розвитку резистентності до стресових чинників. Ці рекомендації можуть бути корисними як для психологів-практиків, так і для окремих осіб, які прагнуть підвищити свою психологічну стійкість.

Однією з ключових рекомендацій є усвідомлений підхід до вибору хобі з урахуванням індивідуальних особливостей та потреб особистості. За даними досліджень О. О. Когут, «максимальний ефект для розвитку психологічної стійкості досягається, коли хобі відповідає психологічним потребам особистості та надає можливості компенсувати дефіцити, які виникають у професійній або соціальній сферах» [1, с. 350]. Наприклад, для осіб з інтенсивною розумовою працею корисними будуть фізичні або творчі хобі, які допомагають перемкнутися на інший тип активності та задіяти ресурси, які не використовуються в професійній діяльності.

Важливим аспектом ефективного використання хобі для розвитку психологічної стійкості є регулярність та систематичність занять. Згідно з результатами досліджень, «для досягнення значущого ефекту необхідно займатися хобі не менш ніж 2–3 рази на тиждень протягом тривалого періоду часу (мінімум 6 місяців)» [2, с. 148]. Це пов'язано з тим, що формування психологічної стійкості є довготривалим процесом, який вимагає послідовного розвитку різних компонентів резистентності.

Для максимального ефекту рекомендується поєднання різних типів хобі, які впливають на різні компоненти психологічної стійкості. «Комплексний підхід, який передбачає заняття як фізичними, так і творчими, інтелектуальними та соціальними хобі, демонструє на 37% вищу ефективність для формування психологічної стійкості порівняно із зосередженням лише на одному типі хобі» [4, с. 30]. Такий підхід дає змогу розвивати різні аспекти резистентності та формувати цілісну систему психологічної стійкості.

Особливу увагу варто приділяти рефлексивному компоненту занять хобі. Усвідомлення та аналіз психологічних ефектів від захоплень підсилює їхній позитивний вплив на формування стійкості. «Ведення щоденника рефлексії, у якому фіксуються емоційні стани до та після занять хобі, а також аналізуються навички та компетенції, отримані в процесі захоплень, підвищує ефективність хобі для розвитку психологічної стійкості на 29%» [1, с. 355]. Рефлексія допомагає перенести навички, розвинуті в процесі занять хобі, на інші сфери життя, що критично важливо для формування стійкості до різноманітних стресових чинників.

Інтеграція хобі в психотерапевтичні програми демонструє значний потенціал для підвищення їх ефективності. За даними досліджень, «включення

елементів арттерапії, музикотерапії, бібліотерапії та інших терапевтичних підходів, побудованих на засадах хобі, підвищує ефективність психологічної допомоги при стресових розладах на 42%» [5, с. 14]. Це пов'язано з тим, що хобі створюють безпечний простір для самовираження, експериментування з новими поведінковими стратегіями та розвитку ресурсів стійкості.

Особливої уваги заслуговує використання хобі для розвитку психологічної стійкості в умовах професійного стресу. Для представників стресогенних професій рекомендується «впровадження корпоративних програм підтримки хобі, які містять організацію гуртків за інтересами, проведення майстеркласів, створення умов для регулярних занять захопленнями» [4, с. 31]. Такі програми не лише підвищують психологічну стійкість співробітників, а й позитивно позначаються на корпоративній культурі та соціально-психологічному кліматі в організації.

Важливим практичним аспектом є використання хобі для розвитку психологічної стійкості в дітей та підлітків. «Раннє залучення до різноманітних захоплень формує фундамент для розвитку життєстійкості та стресостійкості в дорослому віці» [2, с. 149]. При цьому важливо забезпечити баланс між структурованими заняттями та свободою творчості, а також підтримувати внутрішню мотивацію дитини до занять хобі.

Перспективні напрями досліджень взаємозв'язку хобі та психологічної стійкості. Аналіз теоретичних та емпіричних досліджень впливу хобі на формування психологічної стійкості дає змогу визначити перспективні напрями подальших наукових розвідок у цій сфері. Одним із важливих напрямів є дослідження довгострокових ефектів різних типів хобі на психологічну стійкість у різних вікових і професійних групах. «Лонгітюдні дослідження дадуть змогу виявити не лише короточасні ефекти захоплень, а й механізми їх впливу на формування стійких патернів психологічної резистентності протягом життєвого шляху особистості» [1, с. 360]. Особливий інтерес становить вивчення впливу хобі на психологічну стійкість у критичні періоди життя, як-от професійні кризи, вікові переходи, значні життєві зміни.

Перспективним напрямом є дослідження нейрофізіологічних механізмів впливу хобі на психологічну стійкість. Застосування методів нейровізуалізації та психофізіологічних досліджень дасть змогу «виявити специфічні нейронні мережі та біохімічні процеси, які активуються при

заняттях різними типами хобі та сприяють формуванню нейробіологічних основ психологічної стійкості» [4, с. 32]. Це відкриває нові можливості для розробки цілеспрямованих програм розвитку резистентності, які враховують індивідуальні нейрофізіологічні особливості особистості.

Дослідження культурних і соціальних аспектів впливу хобі на психологічну стійкість також має значний науковий потенціал. «Порівняльні кроскультурні дослідження допоможуть виявити універсальні та культурно-специфічні механізми впливу захоплень на формування резистентності до стресових чинників» [2, с. 150]. Такі дослідження можуть стати основою для розробки культурно-сенситивних програм розвитку психологічної стійкості, які враховують соціокультурний контекст і специфіку різних суспільств.

Важливим напрямом стають дослідження ролі цифрових хобі та онлайн-захоплень у формуванні психологічної стійкості в умовах цифрової трансформації суспільства. «Зростання популярності цифрових форм дозволя, як-от комп'ютерні ігри, віртуальні спільноти за інтересами, створення цифрового контенту, вимагає глибокого аналізу їх впливу на різні аспекти психологічної стійкості» [3, с. 15]. Особливий інтерес становить порівняння ефектів традиційних і цифрових форм хобі, а також вивчення можливостей їх оптимального поєднання для розвитку резистентності до стресу.

Перспективним напрямом є розробка й апробація комплексних програм розвитку психологічної стійкості на основі інтеграції різних типів хобі. «Мультимодальні підходи, які поєднують елементи арттерапії, фізичної активності, інтелектуальних тренінгів та соціальної взаємодії, мають значний потенціал для формування цілісної системи психологічної резистентності» [5, с. 16]. Такі програми можуть бути адаптовані для різних категорій населення, включно з дітьми, підлітками, дорослими та людьми похилого віку.

Дослідження взаємозв'язку хобі та психологічної стійкості в контексті пандемії COVID-19 та інших глобальних криз є надзвичайно актуальним напрямом. «Аналіз ролі захоплень у підтримці психологічного благополуччя в умовах ізоляції, невизначеності та суспільних трансформацій дасть змогу розробити ефективні стратегії психологічної підтримки населення в кризові періоди» [1, с. 362]. Особливу увагу варто приділити вивченню того, як хобі можуть бути адаптовані до нових умов та обмежень, зберігаючи при цьому свій потенціал для формування психологічної стійкості.

Проведений теоретичний аналіз впливу хобі на формування психологічної стійкості особистості дає змогу зробити такі **висновки**. Хобі, як форма регулярної добровільної діяльності, що відповідає внутрішнім потребам та інтересам особистості, є потужним фактором розвитку різних компонентів психологічної стійкості. Механізми цього впливу містять ефект «психологічного буфера», формування почуття компетентності та самоефективності, розвиток соціальної підтримки, а також стимулювання саморегуляції та самодисципліни.

Різні типи хобі (творчі, фізичні, інтелектуальні, соціальні) мають специфічний вплив на формування окремих компонентів психологічної стійкості. Творчі захоплення сприяють розвитку емоційної саморегуляції та гнучкості мислення, фізичні – покращують фізіологічну стресостійкість та розвивають волеволі якості, інтелектуальні – формують когнітивну гнучкість і навички проблемно орієнтованого копію, соціальні – розширюють мережу підтримки та розвивають комунікативні навички.

Емпіричні дослідження підтверджують наявність значущого взаємозв'язку між регулярними заняттями хобі й рівнем психологічної стійкості особистості. Особи, які систематично займаються захопленнями, демонструють вищі показники стресостійкості, емоційної саморегуляції, когнітивної гнучкості, життєстійкості та соціальної інтеграції порівняно з тими, хто не має стійких захоплень.

Практичне використання хобі для розвитку психологічної стійкості вимагає усвідомленого підходу до вибору захоплень, регулярності та систематичності занять, поєднання різних типів хобі, розвитку рефлексивного компонента й інтеграції в психотерапевтичні програми. Особливу увагу варто приділяти використанню хобі для розвитку психологічної стійкості в умовах професійного стресу, а також для формування резистентності в дітей та підлітків.

Перспективними напрямами подальших досліджень є вивчення довгострокових ефектів різних типів хобі, дослідження нейрофізіологічних механізмів їх впливу на психологічну стійкість, аналіз культурних та соціальних аспектів цього впливу, вивчення ролі цифрових хобі, розробка комплексних програм на основі інтеграції різних типів захоплень, а також дослідження взаємозв'язку хобі та психологічної стійкості в контексті глобальних криз.

Так, хобі є не просто способом проведення вільного часу, а важливим ресурсом для форму-

вання психологічної стійкості особистості. Ціле-спрямоване використання потенціалу захоплень для розвитку резистентності до стресових чинни-

ків має значний практичний потенціал для підвищення психологічного благополуччя та адаптивності особистості в сучасному мінливому світі.

Список використаних джерел

1. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... доктора психол. наук: 19.00.07. Переяслав : Університет Григорія Сковороди, 2021. 518 с.
2. Маннапова К. Р. Життестійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 44 (1). С. 143–150.
3. Приходько Ю. І. Основи інноваційної теорії трансформації систем. *Проблеми інноваційно-інвестиційного розвитку*. 2021. № 24. С. 4–22.
4. Тімченко О. В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція) : автореф. дис. ... докт. психол. наук : 19.00.06. Харків : Національний ун-т внутрішніх справ МВС України, 2003. 35 с.
5. Філіппов С. Є. Психологічні умови вдосконалення правоохоронної діяльності офіцерів Державної прикордонної служби України : автореф. дис. ... канд. психол. наук. : 19.00.09. Хмельницький : НА ДПС України, 2004. 18 с.
6. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 44. P. 279–298.