Как найти хобби во взрослом возрасте: интересные варианты для женщин и мужчин

6.5.2026 - | Интерфакс-Россия

Interfax-Russia.ru – Хобби во взрослом возрасте – часто не просто досуг, а настоящий спасательный круг от рутины, профессионального выгорания и ощущения, что жизнь проходит на автопилоте. Рассказываем, как найти новые интересные занятия, когда старые увлечения больше не приносят радости.

Хобби в зрелом возрасте - мощный инструмент психотерапии. Погрузившись с головой в рабочие задачи и быт, мы часто живем не настоящим, а прошлым или будущим, а любимое занятие помогает немного "замедлиться" и просто наслаждаться жизнью "здесь и сейчас".

Кроме того, хобби помогает расширить круг общения и даже найти новых друзей. И, наконец, специалисты утверждают, что смена деятельности (с работы или домашних дел на занятие для души) позволяет восстановить нейронные связи куда лучше, чем пассивный отдых на диване.

Поиск хобби во взрослом возрасте напоминает свидание с самим собой. Не стоит ждать, что страсть нахлынет после первого урока. Вот несколько путей, которые сделают этот поиск эффективным:

До того, как нас поглотила система "школа - институт - работа", мы все были любопытны. Если вам в детстве нравилось разбирать радиоприемники или собирать гербарии, возможно, то сегодня вас, возможно, увлечет радиотехника или ботаническая иллюстрация. Детский интерес - чистая суть вашей натуры.

Это, пожалуй, самый мягкий способ входа в новое хобби. Попросите друга, который увлекается, к примеру, скалолазанием или керамикой, взять вас с собой за компанию. Во-первых, такой метод снижает "страх новичка", а, во-вторых, вы сразу попадаете в поддерживающую среду.

В эпоху культурного досуга существует формат пробных уроков практически для любого занятия: от каллиграфии до гончарного дела. Относитесь к этому как к исследованию. Ваша цель - получить опыт и впечатление, а дальше уже как пойдет.

Подпишитесь на тематические блоги и группы по интересам. Возможно, что-то вас заинтересует.

Чтобы упростить выбор, разделим увлечения на три большие категории. Обратите внимание: деление на "мужские" и "женские" хобби сегодня условно, но в описаниях мы учтем традиционные предпочтения и современные тренды.

Бег давно перестал быть просто тренировкой – теперь это целая философия жизни Участие в ночных забегах, паркранах (бег по парку с преодолением препятствий) и марафонах дает структуру жизни и новую тусовку.

Для женщин танцы - возвращение к женственности и пластике, для мужчин - отличный способ развить координацию и уверенность в себе. Социальные танцы к тому же помогают в

невербальной коммуникации.

Тренировка как тела, так и ума. Подходит всем, кто любит решать логические задачи, напрягая при этом каждую мышцу.

Вода отлично "разгружает" голову. Можно заняться плаванием, дайвингом или сапбордингом.

Последний, кстати, не теряет популярности уже несколько сезонов.

Рукоделие переживает ренессанс. Это не "бабушкино вязание", а создание уникальных вещей и борьба с цифровым шумом.

Вещи ручной работы в тренде. Сегодня вяжут как свитера оверсайз, так и "дизайнерские" пледы и ковры. Для мужчин тоже есть свои направления - вязание спицами (брутальные свитера) или плетение из технических веревок.

Классическое мужское хобби, которое, впрочем, сегодня нравится и многим женщинам. Создание мебели, резьба по дереву, выжигание дает ощущение реального, осязаемого результата.

Хобби для перфекционистов. Успокаивает нервы, развивает мелкую моторику и учит концентрации.

Работа с живыми растениями, создание букетов, венков, композиций. Отлично подходит для тех, кто ищет эстетического наслаждения.

Такие хобби подходят для тех, чей главный орган - мозг, и кто хочет развивать когнитивные способности.

Классический вариант для тех, кто не может без саморазвития.

Интеллектуальные игры такие как шахматы и го сегодня буквально обрели вторую жизнь благодаря сериалам и стримингу. Такие хобби развивают стратегическое мышление и учат достойно принимать поражения.

Это хобби, как и бердвотчинг, связано с наблюдением. Только не за птицами, а за звездами. Интересно, познавательно и тоже в тренде.

Бердвотчинг (наблюдение за птицами) - один из самых быстрорастущих трендов среди взрослых, так как заставляет путешествовать, терпеливо ждать и объединяет с природой.

Приготовление еды – это почти медитация.

Можно, к примеру, печь крафтовый хлеб или пироги, а можно – создавать сложные блюда из самых разных кухонь.

Выбирая хобби, помните: взрослый возраст - идеальное время, чтобы пробовать новое без страха оценки. Вам больше не нужно получать пятерки или отчитываться за результаты. Ваше хобби – это личная территория счастья, где важен процесс, а не достижения.

Обозреватель *Наталья Пономарева*

Самое важное и интересное — "Интерфакс-Россия" в Max

https://www.interfax-russia.ru/kaleidoscope/kak-nayti-hobbi-vo-vzroslom-vozraste-interesnye-varianty-dlya-zhenshchin-i-muzhchin