

DOI: 10.25629/НС.2026.05.13

УДК: 616.12-008.331.1-055.2:613

ВАК: 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура

**Панькова Екатерина Викторовна**, кандидат педагогических наук, Чайковская государственная академия физической культуры и спорта

**Виноградова Анна Владимировна**, магистрант, Чайковская государственная академия физической культуры и спорта

**Pankova E.V.**, candidate of pedagogical sciences, Tchaikovsky State Academy of Physical Education and Sports

**Vinogradova A.V.**, Master's Student, Tchaikovsky State Academy of Physical Education and Sports

✉ [naumova\\_ekaterin@inbox.ru](mailto:naumova_ekaterin@inbox.ru); [annavin200@yandex.ru](mailto:annavin200@yandex.ru)

## Оценка качества жизни женщин с артериальной гипертензией

### Аннотация

В статье представлены результаты оценки качества жизни женщин с артериальной гипертензией, проживающих на территории города Чайковский Пермского края. Цель исследования оценить качество жизни женщин с артериальной гипертензией, проживающих на территории города Чайковский Пермского края. Для достижения поставленной цели применялись методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, опрос. В исследовании приняли участие 11 женщин второго периода зрелого, пожилого и старческого возраста (от 43 до 85 лет), проживающих на территории города Чайковский Пермского края, проявившие желание систематически заниматься оздоровительной физической культурой ввиду недостаточного уровня двигательной активности дома и в течение дня. У всех участниц выявлена артериальная гипертензия и другие сопутствующие заболевания. В ходе исследования использовался опросник SF-36, согласно которому можно установить физическое и психическое благополучие человека. По результатам опросника авторами было выявлено, что женщины в целом не удовлетворены состоянием своего физического и психического благополучия, так как среднее значение по данным показателям находится на уровне «ниже среднего». Данный факт обуславливает необходимость повышения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения физической работоспособности у женщин с артериальной гипертензией. Исследование показало, что проведение профилактических, оздоровительных и реабилитационных мероприятий является важной частью процесса по повышению качества жизни исследуемого контингента.

### Ключевые слова

качество жизни, образ жизни, здоровье, сердечно-сосудистые заболевания, артериальная гипертензия

## Assessment of quality of life in women with arterial hypertension

### Abstract

The article presents the results of assessing the quality of life of women with arterial hypertension residing in the city of Tchaikovsky, Perm Krai. The aim of the study is to evaluate the quality of life of women with arterial hypertension living in the city of Tchaikovsky, Perm Krai. To achieve this goal, the following research methods were applied: analysis of scientific and methodological literature, questionnaires, and surveys. The study involved 11 women of the second period of mature age, elderly, and senile age (from 43 to 85 years old), residing in the city of Tchaikovsky, Perm Krai, who expressed a desire to engage in regular health-improving physical activity due to an insufficient level of motor activity at home and during the day. All participants were diagnosed with arterial hypertension and other concomitant diseases. The study utilized the SF-36 questionnaire, which allows for the assessment of a person's physical and mental well-being. Based on the questionnaire results, the authors found that the women were generally dissatisfied with the state of their physical and mental well-being, as the average value for these indicators was at a "below average" level. This fact necessitates improving the functional state of the cardiovascular and respiratory systems and increasing the physical working capacity of women with arterial hypertension. The study showed that implementing preventive, health-improving, and rehabilitative measures is an important part of the process of improving the quality of life for the studied cohort.

### Keywords

quality of life, lifestyle, health, cardiovascular diseases, arterial hypertension

### Введение

Согласно определению ВОЗ «качество жизни восприятие человеком своего положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которой он живет, и в соответствии с его целями, ожиданиями, стандартами и проблемами» [1, с.75].

Качество жизни населения играет ведущую роль в системе здравоохранения и демографии Российской Федерации [2, с. 64].

Однако образ жизни современного человека приводит к нарушению эмоциональной регуляции, изменению поведения и когнитивных функций, снижению физической активности вследствие несоблюдения режима дня и различных стрессовых факторов. Все это ведет к снижению качества жизни и развитию хронических заболеваний систем организма [3, с. 115].

Сердечно-сосудистые заболевания, в том числе артериальная гипертензия, имеют широкую распространенность среди населения [4, с. 1342].

Самооценка здоровья и качества жизни у пациентов с артериальной гипертензией значительно ниже, по сравнению с населением в целом. Артериальная гипертензия является признанным фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний и ассоциируется с ухудшением состояния здоровья [5, с. 3; 6, с. 2982; 7, с. 413].

Все это диктует необходимость всестороннего изучения пациентов с повышенным артериальным давлением.

Оценка качества жизни пациента с артериальной гипертензией в процессе лечения и восстановления может предоставить важную информацию об эффективности проводимых мероприятий [8, с. 86].

Оценивая качество жизни, можно установить способы лечения и восстановления здоровья людей [9, с. 191; 10, с. 136]. С этой целью используются социологические опросники [11, с. 206; 12, с. 178; 13, с. 545; 14, с. 2; 15, с. 91], например, SF-36 [2, с. 64].

Цель исследования оценить качество жизни женщин с артериальной гипертензией, проживающих на территории города Чайковский Пермского края.

## Организация исследования

Для достижения поставленной цели применялись методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, опрос.

В исследовании приняли участие 11 женщин второго периода зрелого, пожилого и старческого возраста (от 43 до 85 лет), проживающих на территории города Чайковский Пермского края, проявившие желание систематически заниматься оздоровительной физической культурой ввиду недостаточного уровня двигательной активности дома и в течение дня. У всех участниц выявлена артериальная гипертензия и другие сопутствующие заболевания.

Нами было проведено исследование по оценке качества жизни исследуемого контингента с помощью опросника SF-36.

Опросник состоит из 36 пунктов, которые группированы в 8 шкал: физическое функционирование, ролевая деятельность, телесная боль, общее здоровье, жизнеспособность, социальное функционирование, эмоциональное состояние и психическое здоровье.

Согласно опроснику, шкалы группируются в два показателя: физический и психический компонент здоровья.

## Результаты исследования и их обсуждение

Анализируя ответы опросника, результаты показателя «Физическое функционирование» у 63% женщин ниже 40 баллов, что говорит о значении данного показателя «ниже среднего» и свидетельствует о том, что физическое состояние у большинства опрошенных ограничивает выполнение физических нагрузок.

У 64% женщин показатель «Ролевое функционирование» находится на низком уровне, у 9% ниже среднего, такой же процент средний, 18% высокий уровень показателя. Это говорит о том, что у большинства опрошенных повседневная деятельность значительно ограничена физическим состоянием.

Лишь у 1 человека показатель «Интенсивность боли» находится на уровне ниже среднего. Средний уровень показателя у 18% женщин, выше среднего у 45%, высокий у 27%. Таким образом, у большинства женщин боль не ограничивает или незначительно ограничивает физическую активность.

У 18% женщин значение показателя «Общее состояние здоровья» находится на низком уровне, и у такого же количества ниже среднего уровня, у одной женщины среднее значение по данному показателю, у 6 (55%) выше среднего. Проанализировав результат, можно говорить о том, что женщины недостаточно высоко оценивают состояние своего здоровья в настоящий момент.

У всех участниц показатель «Жизненная активность» находится на среднем (27%) или выше среднего (64%) или высоком (9%) уровне, что говорит о хорошем самочувствии, бодрости, возможности вести активный образ жизни.

Среднее значение по показателю «Социальное функционирование» имеет 27% опрошенных женщин. Остальные оценили свое состояние по данному показателю на уровень «выше среднего» (64%), и высоко (9%).

У участниц не ограничены социальные контакты и не снижен уровень общения в связи с ухудшением физического и эмоционального состояния. Данный факт можно объяснить тем, что женщины регулярно встречаются друг с другом на различных мероприятиях, организуют совместные настольные игры, музыкальные вечера, чаепитие. Общение и получение положительных эмоций от встреч помогают женщинам пожилого и старческого возраста в поддержании коммуникативных навыков, повышают психоэмоциональное состояние.

У 73% опрошенных показатель «Рольное функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием» находится на уровне «ниже среднего» и «низкий». Такие низкие показатели говорят о том, что ухудшенное эмоциональное состояние является ограничивающим фактором в повседневной жизни. Участницы затрачивают больше времени на выполнение какой-либо работы по дому, объем и качество которой снижены.

У 91% опрошенных показатель «Психическое здоровье» находится на уровне «выше среднего», что говорит об отсутствии депрессивных, тревожных переживаний и психическом неблагополучии женщин. У них преобладают положительные эмоции и позитивный настрой.

В таблице 1 представлены средние значения показателей опросника.

Таким образом, мы видим, что участницы оценили свое состояние по показателям под номерами 1, 2 и 7 на «низкий» и «ниже среднего», что не является удовлетворительной характеристикой.

Остальные показатели (под номерами 3-6 и 8) женщины оценили на «средний» и «выше среднего», что является удовлетворительной характеристикой.

Однако никто из участниц не оценил состояние своего здоровья по показателям опросника высоко.

При оценке физического и психического компонента здоровья, можно сделать вывод, что состояние психического здоровья в незначительной мере лучше, чем физического. Среднее значение по показателю физического здоровья составило 37,9 баллов, психического 44,6 балла. Это говорит о том, что физический и психический компонент у опрошенных женщин находится на уровне «ниже среднего».

Таблица 1 Средние значения показателей опросника SF-36 у женщин с артериальной гипертензией

№	Наименование показателя	Средний балл	Оценка
1	Физическое функционирование	46,8	Ниже среднего
2	Рольное функционирование, обусловленное физическим состоянием	25	Низкий
3	Интенсивность боли	71,5	Выше среднего
4	Общее состояние здоровья	50,3	Средний
5	Жизненная активность	60	Выше среднего
6	Социальное функционирование	67	Выше среднего
7	Рольное функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием	30,3	Низкий
8	Психическое здоровье	67,6	Выше среднего

## Выводы

Таким образом, в ходе оценки качества жизни женщин, проживающих в городе Чайковский Пермского края, имеющих артериальную гипертензию, мы пришли к выводу, что женщины в целом не удовлетворены состоянием своего физического и психического благополучия, так как среднее значение по данным показателям находится на уровне «ниже среднего».

Данный факт обуславливает необходимость повышения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения физической работоспособности у женщин с артериальной гипертензией.

Исследование показало, что проведение профилактических, оздоровительных и реабилитационных мероприятий является важной частью процесса по повышению качества жизни исследуемого контингента.

## Библиография

1. Огорокова, Т.О. Влияние различных стратегий стартовой антигипертензивной терапии на качество жизни пациентов с артериальной гипертензией / Т.О. Огорокова, О.Н. Крючкова // Крымский терапевтический журнал. 2023. №2. С. 74–79. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-razlichnyh-strategiy-startovoy-antigipertenzivnoy-terapii-na-kachestvo-zhizni-patsientov-s-arterialnoy-gipertenziey> (дата обращения: 25.02.2026).
2. Маркелова, Е. В. Сравнительный анализ качества жизни у здоровых людей и пациентов с артериальной гипертензией с использованием опросника SF-36 health status survey / Е.В. Маркелова, М.З. Ермолицкая, С.В. Кныш [и др.] // Забайкальский медицинский вестник. 2025. № 4. С. 32–39. URL: <https://www.zabmedvestnik.ru/jour/article/view/422/0> (дата обращения: 25.02.2026).
3. Гоманова, Л.И. Психоэмоциональный стресс как фактор риска развития хронических неинфекционных заболеваний / Л.И. Гоманова, Ю.А. Баланова, С.Е. Евстифеева [и др.] // Профилактическая медицина. 2023. №26 (8). С. 114–120. DOI: 10.17116/profmed202326081114
4. Bobrie, G. Cardiovascular prognosis of «masked hypertension» detected by blood pressure self-measurement in elderly treated hypertensive patients. / G. Bobrie, G. Chatellier, N. Genes [и др.] // JAMA. 2004. Vol. 291, №. 11. С. 1342–1349. DOI: 10.1001/jama.291.11.1342
5. Киреева, В.В. Оценка качества жизни у пациентов пожилого и старческого возраста с артериальной гипертензией / В.В. Киреева, С.А. Лепехова, П.О. Иноземцев [и др.] // Клиническая геронтология. 2023. Т. 29. № 3–4. С. 3–9. DOI: 10.26347/1607-2499202303-04003-009
6. Roth, G.A. GBD-NHLBI-JACC Global Burden of Cardiovascular Diseases Writing Group. Global Burden of Cardiovascular Diseases and Risk Factors, 1990–2019: Update From the GBD 2019 Study / G.A. Roth, G.A. Mensah, C.O. Jonson // Journal of the American College of Cardiology. 2020. № 76(25) С. 2982–3021. DOI: 10.1016/j.jacc.2020.11.010
7. Ниязов, З. М. Оценка основных факторов риска у пациентов с артериальной гипертензией / З.М. Ниязов, З.В. Юнусова // Экономика и социум. 2023. №1-2 (104). С. 412–417. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-osnovnyh-faktorov-riska-u-patsientov-s-arterialnoy-gipertenziey> (дата обращения: 25.02.2026).
8. Климов, А.В. Артериальная гипертензия и ее распространенность среди населения / А.В. Климов, Е.Н. Денисов, О.В. Иванова // Молодой ученый. 2018. № 50 (236). С. 86–90. URL: <https://moluch.ru/archive/236/54737/> (дата обращения: 25.02.2026).
9. Воробьев, Т.В. Организационная модель физкультурно-оздоровительной работы с женщинами пожилого возраста по месту жительства / Т.В. Воробьев, Д.В. Фонарев // Наука и спорт: современные тенденции, 2024. № S2 (12). С. 187–193. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsionnaya-model-fizkulturno-ozdorovitelnoy-raboty-s-zhenschinami-pozhilogo-vozrasta-po-mestu-zhitelstva> (дата обращения: 25.02.2026).
10. Зотова, Ф.Р. Потенциал физической активности в обеспечении трудового долголетия женщин 45–60 лет / Ф.Р. Зотова, Ф.А. Мавлиев, Е.С. Иванова [и др.] // Наука и спорт: современные тенденции, 2023. № 3. С. 135–143. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/potentsial-fizicheskoy-aktivnosti-v-obespechenii-trudovogo-dolgoletiya-zhenschin-45-60-let> (дата обращения: 20.01.2026).

11. Воробьев, Т.В. Обоснование блоковой программы с когнитивно-деятельностной направленностью для пожилых женщин / Т.В. Воробьев, Д.В. Фонарев // Наука и спорт: современные тенденции. 2024. Т. 12, № 4. С. 205-211. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obosnovanie-blokovoy-programmy-s-kognitivno-deyatelnostnoy-napravlennostyu-dlya-pozhilyh-zhenschin> (дата обращения: 25.02.2026).
12. Головина, Е.А. Отношение женщин пожилого возраста к занятиям в группах здоровья / Е.А. Головина, Ю.В. Гуренко, О.Б. Томашевская // Вестн. Том. гос. ун-та, 2019. № 446. С. 178-182. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-zhenschin-pozhilogo-vozrasta-k-zanyatiyam-v-gruppah-zdorovya> (дата обращения: 20.01.2026).
13. Манакова, А.Я. Организация и содержание физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами пожилого возраста / А.Я. Манакова, А.М. Дерюгина, Д.А. Савенко // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне, Уфа, 30-31 мая 2025 года. Уфа: Уфимский университет, 2025. С. 544-549. URL: <https://uust.ru/media/documents/digital-publications/2025/101.pdf#page=545> (дата обращения 19.01.2026).
14. Ушакова, С.Е. Физическая активность женщин пожилого и старческого возраста / С.Е. Ушакова, М.В. Александров, Н.Н. Нежкина [и др.] // Курортная медицина, 2024. №1. С. 1-5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-zhenschin-pozhilogo-i-starcheskogo-vozrasta> (дата обращения: 07.10.2025).
15. Хазова, С.А. Индивидуально-дифференцированное содержание занятий оздоровительной физической культурой с людьми пожилого возраста / С.А. Хазова, Я.А. Манакова, М.П. Ногинов // Вестник Адыгейского государственного университета. - Серия 3: Педагогика и психология, 2021. № 1 (273). С. 89-97. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/individualno-differentsirovannoe-soderzhanie-zanyatiy-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kulturoy-s-lyudmi-pozhilogo-vozrasta> (дата обращения: 07.10.2025).

Поступила в редакцию: 20.03.26

Принята к публикации: 20.05.26