



Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie

Katedra i Zakład Pielęgniarstwa

Kierownik prof. dr hab. Elżbieta Grochans

ul. Żołnierska 48, 71-210 Szczecin

tel. +48 91 48 00 910, fax +48 91 48 00 905, e-mail: zpropnp@pum.edu.pl

Szczecin, 2022-06-06

Recenzja dorobku naukowego, organizacyjnego i dydaktycznego

dr Beaty Kowalewskiej

w związku z postępowaniem w sprawie nadania stopnia doktora habilitowanego

Sylwetka Kandydatki do stopnia doktora habilitowanego w dziedzinie nauki medyczne i o zdrowiu w dyscyplinie nauk o zdrowiu

Dr n. med. Beata Kowalewska w roku 1996 uzyskała tytuł magistra pielęgniarstwa na Wydziale Pielęgniarstwa Akademii Medycznej w Lublinie, uzyskując również uprawnienia pedagogiczne. W roku 2010 uzyskała dyplom doktora nauk medycznych nadany uchwałą Rady Wydziału Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku na podstawie rozprawy doktorskiej pt.: „Wpływ chorób skóry pacjentów na sprawowanie funkcji zawodowych przez pielęgniarki i położne”, której promotorem była prof. dr hab. Elżbieta Krajewska-Kułak. Kandydatka podnosiła swoje kwalifikacje również poprzez kształcenie podyplomowe: w roku 1999 ukończyła specjalizację I stopnia z zakresu Medycyny Społecznej, w 2002 roku specjalizację II stopnia z zakresu Organizacji Ochrony Zdrowia, a w roku 2016 specjalizację z Pielęgniarstwa Ratunkowego. Oczywiście to tylko najważniejsze osiągnięcia w kształceniu podyplomowym, ponieważ dr Kowalewska ukończyła bardzo liczne kursy i szkolenia.

Od 2007 roku dr Beata Kowalewska pracuje na Wydziale Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku — początkowo jako wykładowca, a od roku 2019 jako adiunkt, wcześniej w Zakładzie Pielęgniarstwa Ogólnego, obecnie w Zakładzie Zintegrowanej Opieki Medycznej. Od roku 2018 jest zatrudniona na Wydziale Medycznym

Wyższej Szkoły Agrobiznesu w Łomży oraz w Państwowej Wyższej Szkole Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży jako nauczyciel akademicki.

Informacje o osiągnięciu naukowym Kandydatki

Osiągnięcie naukowe zgodnie z art. 219 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2020 r. poz. 85 z późn. zm.) to cykl powiązanych tematycznie publikacji naukowych, powstałych po uzyskaniu tytułu doktora nauk medycznych pt.: „Wybrane determinanty jakości życia i zadowolenia z życia u chorych na łuszczycę”.

Jest to pięć oryginalnych prac opublikowanych w latach 2020-2022 w czasopismach anglojęzycznych o zasięgu międzynarodowym o łącznym współczynniku **Impact Factor: 14,118**, liczbie punktów **MNiSW: 480**. Warto podkreślić, że Kandydatka we wszystkich pracach jest pierwszym autorem, w czterech autorem korespondencyjnym: **Kowalewska Beata**, Jankowiak Barbara, Niedźwiedzka Barbara, Krajewska-Kułak Elżbieta, Niczyporuk Wiaczesław, Khvorik Dmitry Fiodaravich: *Relationships between the acceptance of illness, quality of life and satisfaction with life in psoriasis*. Postępy Dermatologii i Alergologii, 2020, 65, 1, 102-110. **IF: 1.837, MNiSW: 70.000, Kowalewska Beata**, Jankowiak Barbara, Krajewska-Kułak Elżbieta, Milewski Rafał, Sobolewski Marek: *Skin-disease specific and generic psychometric measures in patients with psoriasis*. Dermatology and Therapy, 2021, 11(6): 1999-2015. **IF: 3.264, MNiSW: 100.000; Kowalewska Beata**, Cybulski Mateusz, Jankowiak Barbara, Krajewska-Kułak Elżbieta: *Acceptance of illness, satisfaction with life, sense of stigmatization, and quality of life among people with psoriasis: a cross-sectional study*. Dermatology and Therapy, 2020. 10, 413-430. **IF: 3.264, MNiSW: 100.000; Kowalewska Beata**, Jankowiak Barbara, Cybulski Mateusz, Krajewska-Kułak Elżbieta, Khvorik Dmitry Fiodaravich: *Effect of disease severity on the quality of life and sense of stigmatization in psoriatics*. Clinical Cosmetic and Investigational Dermatology, 2021, 14, 107-121. **IF: 2.489, MNiSW: 100.000; Kowalewska Beata**, Krajewska-Kułak Elżbieta, Sobolewski Marek: *The Impact of Stress-Coping Strategies and the Severity of Psoriasis on Self-Esteem, Illness Acceptance and Life Satisfaction*. Dermatology and Therapy, 2022, 15 pp. **IF: 3.264, MNiSW: 100.000.**

Współczynnik wpływu (IF) poszczególnych prac wynosił od 1.837 do 3.264. Istotnym jest fakt, że we wszystkich pracach dr Beata Kowalewska odgrywała wiodącą rolę, co zostało potwierdzone w szczegółowej analizie wkładu własnego Kandydatki w każdą z publikacji znajdujących się w dokumentacji wniosku.

Osiągnięcie naukowe, stanowi cykl prac, które mogą być traktowane jako bardzo istotne doniesienia poruszające problematykę osób chorujących na schorzenia dermatologiczne, a zwłaszcza łuszczycę. Tematyka ta jest szczególnie ważna, ze względu na fakt, że mimo prowadzenia licznych badań, nie uzyskano jednoznacznych odpowiedzi odnośnie problemów osób chorujących na łuszczycę. Holistyczny wymiar opieki nad tymi chorymi wskazuje na liczne problemy natury fizycznej, psychicznej, socjalnej i kulturowej oraz ich wpływ na jakość życia chorych. Badania są bardzo dobrze zaplanowane, stanowią przemyślany cykl, a kolejne publikacje wynikają z wniosków zawartych w poprzednich. Metodologia badań jest bardzo dobrze opracowana, wykorzystane są interesujące narzędzia, a grupa badana obejmuje aż 727 pacjentów oraz 197 pielęgniarek niedermatologicznych. Liczne wnioski uzyskane po zrealizowaniu badań świadczą o konieczności dalszej obserwacji pacjentów z łuszczycą i kontroli czynników wpływających na ich jakość życia, satysfakcję z życia i akceptację choroby. Bardzo istotny jest postulat Kandydatki dotyczący wdrożenia kształcenia pielęgniarek w zakresie dermatologii i pielęgniarstwa dermatologicznego celem poprawy jakości opieki nad pacjentami z chorobami skóry. Kandydatka wykazała się również dużą dojrzałością i krytyczną analizą, prezentując ograniczenia badań. Praktyczne wykorzystanie projektu ma ogromne znaczenie dla poprawy funkcjonowania osób chorych na łuszczycę.

Uzyskane wyniki badań w cyklu „Wybrane determinanty jakości życia i zadowolenia z życia u chorych na łuszczycę” stanowią znaczący wkład w rozwój dyscypliny nauk o zdrowiu. Mają one dużą wartość naukową, a ich zastosowanie w praktyce przyczyni się do podniesienia jakości życia osób z chorobami skóry. Uważam, że badania te są bardzo pożądane w systemie ochrony zdrowia i oceniam pracę dr n. med. Beaty Kowalewskiej wysoko.

Informacje o dorobku naukowo-badawczym

Zgodnie z przedstawioną w dokumentacji w „Wykazie osiągnięć naukowych” analizą naukowometryczną, dorobek naukowy dr n. med. Beaty Kowalewskiej z okresu poprzedzającego uzyskanie stopnia naukowego doktora nie obejmuje prac w czasopismach ze współczynnikiem IF, a jedynie 14 prac z punktacją MNiSW. Natomiast po uzyskaniu stopnia doktora dorobek ten to 47 prac oryginalnych, osiem prac poglądowych, pięć stanowiących osiągnięcie naukowe o łącznym współczynniku IF 36,953, oraz 23 prace bez IF, o łącznej punktacji MNiSW 1351. Kandydatka jest również redaktorem/współredaktorem 15 monografii i jednego podręcznika naukowego oraz autorem/współautorem czterech

monografii, o łącznej liczbie punktów MNiSW – 608. Wszystkie one zostały opublikowane po uzyskaniu przez Kandydatkę stopnia doktora nauk medycznych, a w siedmiu z nich jest ona pierwszym autorem/redaktorem. Kandydatka jest również autorem/współautorem 230 rozdziałów w monografiach o łącznej liczbie punktów MNiSW – 2443, w tym 56 rozdziałów jako pierwszy autor. Jest również autorem/współautorem 17 rozdziałów w podręcznikach o łącznej liczbie punktów MNiSW – 91, w tym dziewięciu rozdziałów jako pierwszy autor.

Dane dotyczące wszystkich publikacji (w tym osiągnięcia naukowego) dr Beaty Kowalewskiej to: **IF 36,953**, **MNiSW – 4447**, liczba cytowań – **64**, bez autocytowań wg bazy Web of Science – **52** i współczynnik Hirscha wg bazy Scopus – **6**.

Najczęściej Kandydatka publikuje swoje prace w zagranicznych czasopismach o współczynniku oddziaływania (IF) nie większym niż 5,366 – 100 pkt MNiSW. Wśród najczęściej powtarzających się czasopism w dorobku Opiniowanej można wyróżnić: *Dermatology and Therapy* (IF 3.264), *Clinical Cosmetic and Investigational Dermatology*, IF 2.489), *Dermatology* (IF 5.366).

W czasie dotychczasowej działalności naukowej Kandydatka uczestniczyła również w licznych konferencjach krajowych i międzynarodowych. Prace Jej autorstwa/współautorstwa były wielokrotnie nagradzane. Była członkiem komitetu organizacyjnego 34 konferencji naukowo-szkoleniowych, członkiem komitetu naukowego czterech konferencji oraz brała udział czynny w dwóch debatach. Pani dr n. med. Beata Kowalewska jest członkiem Polskiego Towarzystwa Pielęgniarskiego oraz Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego – sekcja Psychodermatologii.

Dr n. med. Beata Kowalewska aplikowała o finansowanie projektów ze środków zewnętrznych Narodowego Centrum Nauki w Projekcie Miniatura oraz uczestniczyła w Konkursie Małe Granty Fundacji Kobiety Nauki. Jako kierownik natomiast Kandydatka realizowała sześć projektów statutowych ze środków Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Była również współkierownikiem jednego oraz wykonawcą 27 projektów statutowych.

Ważnym faktem dla rozwoju naukowego jest udział Opiniowanej w projekcie międzynarodowym pt. „Psychodermatologia. Jakość życia w chorobach skóry” w ramach Programu współpracy naukowo-dydaktycznej pomiędzy Wydziałem Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku i Państwowym Uniwersytem Medycznym w Grodnie i Państwowym Uniwersytem im. Janki Kupały w Grodnie w latach 2010-2013.

Dr n. med. Beata Kowalewska odbyła kilkakrotnie staże. W roku 2017 był to pięciodniowy staż w Państwowym Uniwersytecie Medycznym w Grodnie w ramach programu Erasmus+, w czasie którego realizowano mobilność dydaktyczną oraz nawiązano współpracę naukową, której efektem była publikacja z IF. Następnie Kandydatka odbyła dwudniowe szkolenie w 2019 roku w Klinice Dermatologii i Wenerologii Państwowego Uniwersytetu Medycznego w Grodnie. W latach 2019-2020 Kandydatka odbyła dwa dwutygodniowe staże naukowe w Klinice Dermatologii i Wenerologii w Państwowym Uniwersytecie Medycznym w Grodnie. W trakcie staży zainicjowano następujące międzynarodowe projekty badawcze: *Postrzeżenie jakości życia osób z łuszczycą przez osoby chore i personel medyczny* oraz *Samoocena jakości życia oraz poczucia stygmatyzacji u chorych dermatologicznie*. Efektem współpracy są dwie publikacje z IF. Kolejny pobyt w 2021 został odwołany ze względu na sytuację epidemiczną, ustalono jednak projekt badawczy: *Wpływ sytuacji geopolitycznej oraz pandemii Covid – 19 na jakość życia, nasilenie choroby oraz zachowania zdrowotne osób z łuszczycą zwykłą*, nad którym trwają aktualnie prace. Łącznie w ramach współpracy z Państwowym Uniwersytetem Medycznym w Grodnie, Kliniką Dermatologii i Wenerologii i Państwowym Uniwersytetem im. Janka Kupały w Grodnie, Wydział Wychowania Fizycznego opublikowano pięć prac z IF, jedną z punktami MNiSW oraz dwie prace w monografiach. Kandydatka współpracuje również z General Hospital of Kavala w Grecji, a współpraca ta zaowocowała pięcioma pracami opublikowanymi w monografiach. Działania te świadczą o dojrzałości naukowej i potwierdzają umiejętność realizacji współpracy międzynarodowej.

Dr n. med. Beata Kowalewska w ramach swojej działalności naukowej współpracuje również z licznymi ośrodkami w Polsce. Osiem z nich to ośrodki akademickie – w ramach wspólnej pracy powstały publikacje naukowe, zaś współpraca z pięcioma ośrodkami polega na pozyskiwaniu materiału badawczego. Kandydatka prowadzi również bardzo zaawansowaną współpracę z różnymi jednostkami UMB, która zaowocowała powstaniem licznych publikacji w czasopismach i monografiach.

W swojej działalności naukowej Kandydatka uwzględniła również swoją pracę jako członek zespołu redakcyjnego czasopisma *Polish Journal of Applied Sciences*.

Godnym podkreślenia jest fakt, iż dr n. med. Beata Kowalewska wielokrotnie pełniła **funkcję recenzenta publikacji naukowych** w czasopismach międzynarodowych i krajowych, między innymi w: *Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology*, *Przegląd Epidemiologiczny*,

Polish Journal of Applied Sciences, Journal of Advanced Nursing, British Journal of Dermatology. Była również recenzentem artykułów w monografiach naukowych.

Istotne dla potwierdzenia rozwoju naukowego jest dwukrotne uzyskanie Nagrody Rektora UMB za osiągnięcia naukowe.

Rozwój naukowo-badawczy Kandydatki jest przemyślany, dobrze zaplanowany, a potwierdzeniem tego jest między innymi dobrze realizowana współpraca naukowa z licznymi ośrodkami w Polsce i za granicą. Należy podkreślić efekty współpracy z zagranicznymi jednostkami w postaci wspólnych publikacji i projektów.

Kierunki zainteresowań naukowych i prace naukowe

Zainteresowania naukowe dr n. med. Beaty Kowalewskiej to pięć głównych obszarów, które obejmują badania realizowane przed uzyskaniem stopnia doktora i kontynuowane po uzyskaniu stopnia doktora nauk medycznych. Pierwszy nurt zainteresowań to holistyczna interdyscyplinarna opieka pielęgniarska. Są to łącznie 4 artykuły w czasopismach o zasięgu krajowym i kilkanaście rozdziałów w monografiach. Drugi nurt to zagadnienia dotyczące psychologii zdrowia i interdyscyplinarnych badań nad uwarunkowaniami chorób i ich wpływem na jakość życia, występowaniem stygmatyzacji oraz pełnieniem ról społecznych. Jest to cykl 16 artykułów, w tym sześciu opublikowanych w czasopismach z IF, a także liczne rozdziały w monografiach. Ten cykl badawczy to również osiągnięcie naukowe, które stanowi 5 publikacji z IF. Kolejna tematyka dotyczy wielowymiarowości tanatologii, opieki paliatywnej i hospicyjnej i obejmuje cztery artykuły, z czego jeden jest opublikowany w czasopiśmie z IF i oczywiście rozdziały w monografiach. Interdyscyplinarne aspekty zdrowia publicznego ze szczególnym uwzględnieniem wiedzy, zachowań i postaw zdrowotnych w zakresie szeroko rozumianej profilaktyki prozdrowotnej to kolejny cykl publikacji stanowiący i kolejny zakres tematyczny. Łącznie jest to 14 publikacji w czasopismach recenzowanych, z czego w jednym o współczynniku wpływu (IF) i kilkanaście rozdziałów w monografiach. Ostatni obszar zainteresowań naukowych Kandydatki to etos zawodowy oraz zagrożenia zawodowe pracowników medycznych w kontekście organizacji opieki zdrowotnej i jakości usług medycznych. Jest to łącznie 14 artykułów (z czego jeden opublikowany został w czasopiśmie z IF) i rozdziały w monografiach.

Reasumując należy podkreślić, że dorobek naukowy dr n. med. Beaty Kowalewskiej jest wartościowy i ma znaczenia dla rozwoju nauk o zdrowiu.

Osiągnięcia dydaktyczne

Dr n. med. Beata Kowalewska realizuje działalność dydaktyczną w Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku oraz w uczelniach: Państwowej Wyższej Szkole Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży (Instytut Pielęgniarstwa/Instytut Medyczny Wydział Nauk o Zdrowiu) oraz na Wydziale Medycznym Wyższej Szkoły Agrobiznesu w Łomży.

Kandydatka prowadzi zajęcia dla studentów kierunku pielęgniarstwo I i II stopnia, położnictwo, fizjoterapia, ratownictwo medyczne, kosmetologia. Była również koordynatorem przedmiotów min. Podstawy pielęgniarstwa, Promocja zdrowia, Pierwsza pomoc przedmedyczna. Podsumowując, realizację zajęć we wszystkich uczelniach Kandydatka była promotorem 108 prac licencjackich zakończonych oraz 11 prac licencjackich w toku, promotorem 135 prac magisterskich zakończonych oraz 10 prac magisterskich w toku, recenzentem 112 prac licencjackich i 114 prac magisterskich.

Kandydatka była również promotorem pomocniczym dwóch rozpraw doktorskich: zakończonej rozprawy mgr Edyty Kierczuk „*Wpływ środowiska rodzinnego oraz nauczycieli na postawy dzieci obcokrajowców wobec zdrowia i choroby*” i jednej w toku: mgr Marty Kowalenko „*Wpływ środowiska rodzinnego oraz nauczycieli na postawy dzieci obcokrajowców wobec zdrowia i choroby*” – otwarty 5.03.2019r (promotor prof. Elżbieta Krajewska-Kułak).

Ponadto Kandydatka bardzo intensywnie włącza się w działania dydaktyczne w miejscach swojej pracy. Była między innymi opiekunem lat różnych kierunków, członkiem komisji egzaminu dyplomowego, komisji obrony prac dyplomowych, a także członkiem zespołów opracowujących wnioski akredytacyjne na uruchomienie i prowadzenie studiów różnych kierunków, zespołu opracowującego autorskie programy nauczania na kierunkach: pielęgniarstwo, ratownictwo, położnictwo, fizjoterapia, zespołu opracowującego dzienniczki kształcenia praktycznego w zakresie nabytych umiejętności praktycznych w czasie ćwiczeń, zajęć praktycznych i praktyk zawodowych, od 2017 roku członkiem zespołu i instruktorem niskiej wierności w Projekcie *Wdrożenie programu rozwoju Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku z wykorzystaniem Centrum Symulacji Medyczne*.

Bardzo istotnym jest fakt uzyskania przez Kandydatkę Nagrody Ministra Zdrowia za dwa rozdziały w podręczniku Standardy i procedury pielęgnowania chorych w stanach zagrożenia życia w 2015 roku. Równie istotnym jest kilkakrotne uzyskanie nagrody dydaktycznej Rektora UM w Białymstoku.

W mojej opinii Kandydatka jest bardzo zaangażowana w realizację zadań dydaktycznych. Oceniam Jej działalność dydaktyczną bardzo wysoko, podkreślając olbrzymie zaangażowanie i kreatywne działanie.

Osiągnięcia organizacyjne i popularyzujące naukę

Kandydatka współpracuje z otoczeniem społecznym i gospodarczym, biorąc udział w zespołach eksperckich i konkursowych. Od 2012 roku współpracuje z Centralną Komisją Egzaminacyjną w Warszawie i uczestniczy w tworzeniu banków zadań do zastosowania w egzaminach zawodowych w kwalifikacjach o profilu medycznym. Kolejno pełniła funkcję Recenzenta akademickiego w wybranych zawodach między innymi: opiekuna medycznego, opiekunki środowiskowej, opiekuna w domu pomocy społecznej i innych. Od 2018 roku współpraca z CKE została poszerzona o zadania obejmujące autorstwo zestawów zadań pisemnych i praktycznych w kwalifikacjach medycznych w tym w zawodach: opiekun medyczny, opiekunka środowiskowa i innych.

Współpracowała również z Centrum Kształcenia Podyplomowego Pielęgniarek i Położnych w Warszawie, będąc członkiem Państwowej Komisji Egzaminacyjnej w dziedzinie Pielęgniarnictwa Chirurgicznego oraz członkiem Państwowej Komisji Egzaminacyjnej w dziedzinie Pielęgniarnictwa internistycznego. Jako przedstawiciel Polskiego Towarzystwa Pielęgniarskiego w Białymstoku, była obserwatorem przebiegu rekrutacji i członkiem Komisji kwalifikacyjnej pielęgniarek i położnych na kursy doskonalące i specjalizacyjne.

Opiniowana realizowała również zadania wynikające ze współpracy w ramach projektów unijnych, była kierownikiem merytorycznym Projektu „Pielęgniarnictwo i Kosmetologia – studia ze środków UE” realizowanego w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, Priorytet IV Szkolnictwo Wyższe i Nauka, Działanie 4.1. Wzmocnienie i rozwój potencjału dydaktycznego uczelni oraz zwiększenie liczby absolwentów kierunków o kluczowym znaczeniu dla gospodarki opartej na wiedzy.

Kandydatka jest zaangażowana również w prace samorządu zawodowego, jest członkiem Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Łomży, gdzie w czasie swojej działalności pełniła następujące funkcje: Przewodnicząca Sądu odpowiedzialności zawodowej w latach 2003-2007, Członek Komisji programowej odpowiadająca za finansowanie i organizowanie szkoleń zawodowych dla członków Izby w latach 1999-2003, a obecnie jest delegatem na Zjazd Okręgowy.

Kandydatka bierze aktywny udział w działalności na rzecz środowisk lokalnych, w tym charytatywnej i popularyzującej naukę, między innymi w Komisji ds. Promocji i Wolontariatu, a następnie Centrum Wolontariatu Wydziału Nauk o Zdrowiu UMB. Łącznie uczestniczyła we współorganizacji 90 różnych działań o charakterze popularyzatorskim oraz 112 o charakterze charytatywnym.

Bardzo ważnym jest fakt otrzymania przez Kandydatkę Medalu Komisji Narodowej w 2014 r., Odznaki Honorowej za zasługi dla Ochrony Zdrowia w 2018 r. i w tym samym roku Odznaki Honorowej dla Województwa Podlaskiego.

Przedstawione powyżej argumenty, w mojej opinii, stanowią dowody potwierdzające bardzo duże kompetencje Opiniowanej w obszarze organizacji i popularyzacji nauki.

Wnioski końcowe

Na podstawie przedstawionych dokumentów wraz z załącznikami, po ich wnikliwym przeanalizowaniu, stwierdzam, że przedstawiony mi do oceny dorobek naukowy, dydaktyczny i organizacyjny dr n. med. Beaty Kowalewskiej spełnia warunki określone w art. 219 ust. 1 pkt1-3 Ustawy z dnia 20 lipca 2018 roku Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. 2021 r. poz. 478). Oceniane dokonania stanowią wkład w rozwój reprezentowanej przez Kandydatkę dyscypliny naukowej.

Rekomenduję Senatowi Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku dr n. med. Beatę Kowalewską do stopnia naukowego doktora habilitowanego.

Kierownik Katedry i Zakładu Pielęgniarstwa PUM
Prof. dr hab. n. med. i n. zdr. Elżbieta Grochans

KIEROWNIK
Katedry i Zakładu Pielęgniarstwa

prof. dr hab. Elżbieta Grochans