

Dr hab. n. o zdr. Joanna Kostka
Zakład Gerontologii
Uniwersytet Medyczny w Łodzi

Łódź, 08 sierpnia 2023r.

Recenzja pracy doktorskiej **mgr Jagody Rusowicz**

Akademia Wychowania Fizycznego im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu
pt.: „**OCENA POZIOMU ODCZUWANEGO STRESU W ZALEŻNOŚCI OD
SYTUACJI ŻYCIOWEJ, STANU ZDROWIA ORAZ PODEJMOWANIA DZIAŁAŃ
PROZDROWOTNYCH U KOBIET W RÓŻNYM WIEKU**”

Promotor: prof. dr hab. Joanna Szczepańska-Gieracha

Przedstawiona mi do recenzji praca dotyczy występowania stresu u kobiet w różnych sytuacjach życiowych: opiekunek osób z chorobą Alzheimera oraz kobiet z ryzykiem wystąpienia zespołu metabolicznego. Powszechnie wiadomo, że stres, szczególnie przewlekły ma szereg negatywnych konsekwencji dotyczących wielu obszarów funkcjonowania. Stres stanowi czynnik ryzyka chorób związanych nie tylko ze sferą psychiczną, ale również chorób somatycznych, w tym m. in. układu krążenia, otyłości, insulinooporności, bólów mięśniowo-szkieletowych, zespołu metabolicznego, zaburzeń odporności. Ponadto negatywnie wpływa na jakość snu, a także na poziom aktywności fizycznej, co wtórnie przyczynia się do pogorszenia stanu zdrowia i jakości funkcjonowania. Większość badań wskazuje, że kobiety są bardziej podatne na stres i zazwyczaj zgłaszają wyższy jego poziom. Ponadto ostatnia pandemia spowodowała nasilenie problemu, szczególnie w niektórych grupach osób.

Identyfikacja przyczyn i czynników wywołujących stres może przyczynić się do lepszego zarządzania stresem, a w konsekwencji do poprawy funkcjonowania osób na niego narażonych. Dlatego temat podjęty w rozprawie uważam za ważny i aktualny.

Na rozprawę składa się cykl trzech oryginalnych publikacji, w których Doktorantka jest pierwszym autorem i zgodnie z oświadczeniami współautorów pełniła wiodącą rolę w ich powstawaniu. Do prac tych należą:

Rusowicz J, Pezdek K, Szczepańska-Gieracha J. Needs of Alzheimer's Charges' Caregivers in Poland in the Covid-19 Pandemic-An Observational Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Apr 23;18(9):4493.

Rusowicz J, Serweta A, Idzikowski W, Szczepańska-Gieracha J. Multimodal Therapeutic Approach in Women with High Risk of Metabolic Syndrome-A Single Group One Center Pre-Post Study. *J Clin Med*. 2021 Oct 24;10(21):4915

Rusowicz J, Serweta A, Juszko K, Idzikowski W, Gajda R, Szczepańska-Gieracha J. Factors Associated with Undertaking Health-Promoting Activities by Older Women at High Risk of Metabolic Syndrome. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Nov 30;19(23):15957.

Pierwszy rozdział rozprawy stanowi część teoretyczna, która zawiera uzasadnienie wyboru tematu oraz informacje na temat stresu, zespołu metabolicznego oraz związku tych czynników. Ta część rozprawy napisana jest starannie, poprawnym językiem na podstawie prawidłowo dobranej literatury i stanowi cenne wprowadzenie do tematyki podjętej w rozprawie. Doktorantka sprecyzowała cel główny, którym była ocena poziomu odczuwanego stresu w zależności od sytuacji życiowej, stanu zdrowia i podejmowania działań prozdrowotnych u kobiet w różnym wieku oraz cele szczegółowe w odniesieniu do każdej z publikacji.

Kolejną część opracowania stanowi omówienie cyklu publikacji włączonych do rozprawy wraz z krótkim omówieniem wartości aplikacyjnej prowadzonych badań.

Za niezwykle ważne uważam opracowanie dotyczące potrzeb opiekunów pacjentów z chorobą Alzheimera i zwrócenie uwagi na tę szczególnie obciążoną grupę osób. Rolę opiekunów osób starszych pełnią najczęściej kobiety. Również w analizowanym opracowaniu kobiety stanowiły ponad 94% badanych. Ciężka choroba bliskiej osoby, którą zajmuje się opiekun, brak rozwiązań systemowych i w wielu przypadkach konieczność radzenia sobie bez wsparcia innych powoduje, że opiekunowie stanowią grupę osób szczególnie narażoną na stres i jego konsekwencje. Badania dotyczyły okresu trwania pandemii Covid-19, co w jeszcze większym stopniu ukazało problemy związane z opieką nad osobą chorą. Przeprowadzone zostały w grupie 85 opiekunów osób z chorobą Alzheimera na podstawie narzędzi udostępnionych drogą internetową (ankieta oraz skala odczuwanego stresu – PPS-10). Badania wykazały wysoki poziom stresu u opiekunów – aż 88% ankietowanych mieściło się między 7, a 10 stenem co oznacza wysoki do bardzo wysokiego poziomu stresu. Główne problemy opiekunów dotyczyły trudności w dostępie do opieki zdrowotnej (aż 76,5% respondentów) oraz trudności w znalezieniu dodatkowej opieki dla podopiecznego (42,4%). Poziom stresu mierzony przy pomocy PPS-10 zależał przede wszystkim od stopnia zaawansowania demencji podopiecznego, pogarszania się jego stanu zdrowia oraz zdrowia opiekuna. Wyniki tych badań mają wartość aplikacyjną – kontynuacją badań był projekt *Alzheimer's Cafe on line*, dzięki któremu opiekunowie z różnych części Polski mogli wziąć

udział w programach szkoleniowych i interwencyjnych za pośrednictwem Internetu, co w czasie pandemii Covid-19 mogło stanowić realną pomoc.

Zarówno w rozprawie (str. 14, linia 2), jak i opublikowanym artykule (tekst nad tab. 4) pojawiła się „techniczna” usterka. Korelacje są istotne statystycznie przy $p < 0,05$, tymczasem w obydwu miejscach wskazane jest $p > 0,05$. Ponadto w artykule w tab. 4 nie są widoczne istotne korelacje. Z opisu pod tabelą wynika, że zostały one oznaczone kolorem czerwonym, tymczasem cały tekst został wydrukowany w kolorze czarnym.

Kolejne dwa artykuły dotyczą kobiet z grupy ryzyka wystąpienia zespołu metabolicznego. W pierwszym z nich oceniony został wpływ wielowymiarowej terapii (ćwiczenia, taniec, edukacja zdrowotna, psychoedukacja) na poziom stresu w tej grupie kobiet oraz związek poziomu stresu z nastrojem i składowymi zespołu metabolicznego. W badaniu uczestniczyły 43 kobiety biorące udział w 3-miesięcznym programie w ramach działania Fundacji Aktywizacji Seniorów SIWY DYM. W pracy tej wykazany został związek pomiędzy analizowanymi składnikami stresu a zaburzeniami nastroju oraz wartością BMI i ilością tkanki tłuszczowej trzewnej. Potwierdzono również wpływ zaproponowanej terapii na redukcję stresu. Badanie to ma pewne ograniczenia, przede wszystkim stosunkowo mała liczebność grupy oraz brak grupy kontrolnej. Ograniczenia te zostały jednak zauważone przez Doktorantkę i opisane w artykule, co świadczy o zdolności do krytycznej analizy swoich wyników.


Podjęcie działań prozdrowotnych, w tym odpowiedniego poziomu aktywności fizycznej stanowi ważny element utrzymania satysfakcjonującego stanu zdrowia i jakości życia. Pomimo licznych dowodów potwierdzających tę zasadę, wiele osób, szczególnie w starszym wieku pozostaje nieaktywna. Dlatego problematyka podjęta w kolejnej pracy włączonej do rozprawy (JERPH 2022), której celem była identyfikacja czynników wpływających na podejmowanie działań prozdrowotnych w zależności od współwystępowania symptomów depresji (wg Geriatrycznej Skali Oceny Depresji - GDS) jest ważna z punktu widzenia promocji zdrowia i jakości życia seniorów. Praca ma charakter przekrojowy. Do badania włączono 70 kobiet, w tym 28 z symptomami depresji i 42 bez. W większości przypadków kobiety z symptomami depresji nie różniły się pod względem motywacji do podejmowania działań prozdrowotnych od kobiet bez tych symptomów. W obydwu grupach najsilniejszą motywację stanowiła chęć poprawy/utrzymania kondycji fizycznej i zdrowia. Jednak dla kobiet z symptomami depresji chęć spędzania czasu z innymi osobami stanowiła istotnie słabszy motywator w stosunku do kobiet bez tych symptomów. Kobiety z grupy z depresją charakteryzował również istotnie wyższy poziom stresu.

Podsumowując prace włączone do rozprawy można stwierdzić, że Doktorantka wybrała do analizy niezwykle ważny temat dotyczący stresu u kobiet. Narzędzia badawcze oraz metody analizy statystycznej zostały wybrane w prawidłowy sposób, adekwatnie do analizowanego problemu. Zarówno część teoretyczna rozprawy, jak i prace włączone do dysertacji są opracowane starannie, na podstawie prawidłowo dobranego piśmiennictwa. Wyniki warto potwierdzić w większych grupach kobiet, gdyż badania prowadzone były w grupach o dosyć małej liczebności.

Za szczególnie istotne uważam opracowanie dotyczące opiekunów osób z chorobą Alzheimera. Wyniki mogą stanowić ważny argument dla konieczności wprowadzenia systemowych rozwiązań poprawiających sytuację tej grupy Polaków. Mogą również być podstawą działań wspierających skierowanych do opiekunów.

Warto również podkreślić, że poza pracami włączonymi do rozprawy mgr Jagoda Rusowicz jest autorką/współautorką czterech innych opracowań (w tym 3 z pierwszym autorstwem) przede wszystkim z zakresu muzykoterapii.

Reasumując, rozprawa mgr Jagody Rusowicz spełnia warunki stawiane pracom doktorskim określone w art. 187 ustawy z dnia 20 lipca 2018r. – Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U. 2023 poz. 742). Doktorantka wykazała się wiedzą dotyczącą analizowanej problematyki oraz umiejętnością samodzielnego prowadzenia pracy naukowej. Przedmiotem rozprawy doktorskiej jest oryginalne rozwiązanie problemu naukowego. Wnoszę przeto do Rady Kolegium naukowego Akademii Wychowania Fizycznego im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu o procedowanie dalszych etapów przewodu w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu w dyscyplinie nauki o kulturze fizycznej.

KIEROWNIK
Zakładu Gerontologii
Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

dr hab. n. o. zdr. Joanna Kostka