

**Uzasadnienie wniosku o przyznanie nagrody Prezesa Rady Ministrów za wyróżniającą rozprawę doktorską dla dr Joanny Gorgol za pracę pt. *Czynniki chroniące przed negatywnymi skutkami wieczorności: znaczenie wybranych różnic indywidualnych, uważności oraz otrzymywanego wsparcia społecznego***

Rozprawa doktorska dr Joanny Gorgol łączy ze sobą obszary różnych dziedzin psychologii: psychologii różnic indywidualnych, psychologii pozytywnej, psychologii klinicznej/zdrowia oraz chronopsychologii. Główną osią oryginalności i nowatorstwa w przeprowadzonych przez dr Gorgol badaniach jest odpowiedź na ważne, a dotychczas niezadane pytania o możliwe czynniki chroniące przed negatywnymi skutkami wieczornych preferencji dobowych (do których zalicza się między innymi większą częstotliwość występowania symptomów depresji i lęku oraz niższą satysfakcję z życia raportowaną przez osoby wieczorne). Podejmowany temat jest niezwykle ważny, ponieważ osoby wieczorne często, m.in. ze względu na silnie poranną orientację zegara społecznego, doświadczają problemów ze snem, co w konsekwencji może prowadzić do pogorszenia ich ogólnego stanu zdrowia, w tym również zdrowia psychicznego, dobrostanu, czy też obniżenia efektywności poznawczej.

Stąd też, cykl badań zaprojektowany i przeprowadzony przez dr Gorgol, oprócz znaczącego wkładu w rozwój obszaru chronopsychologii, psychologii klinicznej i psychologii różnic indywidualnych, pozwala też odpowiedzieć na pytania ważne z perspektywy społeczeństwa, dostarczając praktycznych wskazówek dotyczących możliwych sposobów wspierania osób wieczornych w rozwoju dobrostanu i redukcji ich podwyższonej skłonności do depresji i lęku. Co więcej – wyniki tych badań mogą być punktem wyjścia dla opracowania dalszych oddziaływań praktycznych, mających na celu bardziej skuteczne łagodzenie negatywnych skutków wieczorności.

Rozprawa doktorska składa się z autoreferatu oraz sześciu badań empirycznych opisanych w cyklu sześciu ściśle powiązanych ze sobą artykułów naukowych. Wszystkie z nich zostały opublikowane w wiodących czasopismach naukowych z obszaru chronobiologii oraz badań nad snem o zasięgu międzynarodowym. Jak podkreśla jeden z Recenzentów rozprawy, Prof. dr hab. n. med. Adam Wichniak, już samo opublikowanie prac w tak wiodących

czasopismach o wysokich wskaźnikach oddziaływania świadczy o wysokim poziomie naukowym prowadzonych przez dr Gorgol badań.

W artykule pierwszym:

**Gorgol, J., Waleriańczyk, W., Stolarski, M. (2022). The moderating role of personality traits in the relationship between chronotype and depressive symptoms. *Chronobiology International*, 39 (1), 106-116. <https://doi.org/10.1080/07420528.2021.1979995> IF = 3.749, 100 pkt. MEiN, wkład: 51%**

dr Gorgol oraz współpracownicy po raz pierwszy wskazali na moderującą rolę cech osobowości w kształtowaniu się związku pomiędzy chronotypem a depresyjnością. Wyniki tego badania wskazują na to, że związek pomiędzy wieczornością a nasileniem objawów depresji zmniejszał się wraz z wyższą sumiennością, niższą neurotycznością i wyższą metacechą stabilności. Uzyskane wyniki dały spójny obraz tego, jak cechy osobowości oddziałują na związek chronotypu z nasileniem objawów depresji.

W artykule drugim:

**Gorgol, J., Stolarski, M., Jankowski, K. S. (2022). The moderating role of personality traits in the associations between seasonal fluctuations in chronotype and depressive symptoms. *Chronobiology International*, 39 (8), 1078-1086. <https://doi.org/10.1080/07420528.2022.2067000> IF = 3.749, 100 pkt. MEiN, wkład: 70%**

bazując na wynikach swojego pierwszego badania, dr Gorgol wraz ze współautorami, postanowili sprawdzić, czy zidentyfikowane wcześniej cechy osobowości będą również związane ze stopniem sezonowej współzmienności chronotypu i objawów depresji z zimy na lato. Wyniki tego badania podłużnego wskazują, że współzależność sezonowych zmian w zakresie chronotypu i objawów depresji była słabsza u osób z wyższą sumiennością i niższą neurotycznością. Implikuje to, że interwencje związane z przesunięciem chronotypu w kierunku poranności w celu zmniejszenia objawów depresji mogą być zależne od cech osobowości i powinny być one brane pod uwagę w procesie profilaktyki i diagnozy zaburzeń afektywnych.

W artykule trzecim:

**Gorgol, J., Stolarski, M., Jankowski, T. (2022). The moderating role of dispositional mindfulness in the associations of morningness-eveningness with depressive and anxiety**

symptoms. *Journal of Sleep Research*, e13657. <https://doi.org/10.1111/jsr.13657> IF = 5.296, 100 pkt. MEiN, wkład: 75%.

dr Gorgol wraz ze współautorami badała moderującą rolę cechy uważności w kształtowaniu się związku pomiędzy chronotypem a zaburzeniami afektywnymi, w szczególności depresji i lęku. Uzyskane w badaniu wyniki wskazują na to, że wieczorność i niższa uważność były istotnymi predyktorami wyższych objawów depresji i lęku. Co więcej, bazując na wynikach wcześniejszych badań dotyczących cech osobowości, dr Gorgol wprowadziła do modelu również metacechę stabilności i jej interakcję z chronotypem, aby sprawdzić czy uzyskany efekt pozostał istotny po ich uwzględnieniu. Wyniki tych badań pokazują, że rozwijanie uważności wydaje się mieć szczególne znaczenie dla osób wieczornych. Stanowią również punkt wyjścia do kolejnych badań interwencyjnych bazujących na treningu uważności i weryfikacji czy mogą one zmniejszać objawy depresji i lęku u osób wieczornych.

W artykule czwartym:

**Gorgol, J., Stolarski, M., Łowicki, P. (2022). God save the owls! Religiosity moderates the relationship between morningness-eveningness and depressive symptoms. *Chronobiology International*, 39 (11), 1517-1523. <https://doi.org/10.1080/07420528.2022.2131563>**

**IF = 3.749, 100 pkt. MEiN, wkład 80%**

bazując na wynikach swoich poprzednich badań, dr Gorgol wraz ze współautorami, zweryfikowała, czy religijność może wspierać zdrowie psychiczne, wskazując na jej chroniące znaczenie szczególnie wśród osób wieczornych. Dr Gorgol pokazała, że przy wyższej religijności, związek pomiędzy wieczornością i objawami depresji był mniejszy, nawet po kontrolowaniu wcześniej zidentyfikowanej metacechy stabilności. Wynik tego badania wskazują na to, że religijność, czy też duchowość, mogą nieść za sobą korzyści, zwłaszcza wśród osób o wieczornych preferencjach dobowych.

W artykule piątym oraz szóstym:

**Gorgol, J., Stolarski, M., Bullock, B. (2022). The mediating role of perceived social support in the relationship between morningness–eveningness and subjective wellbeing. *Journal of Sleep Research*, 31 (3), e13520. <https://doi.org/10.1111/jsr.13520>**

**IF = 5.296, 100 pkt. MEiN, wkład 70%**

**Gorgol, J., Bullock, B., Stolarski, M. (2022). Social support mediates the effect of morningness on changes in subjective well-being over 6 months. *Journal of Sleep Research*, 31 (6), e13671. <https://doi.org/10.1111/jsr.13671> IF = 5.296, 100 pkt. MEiN, wkład 75%** dr Gorgol ze współautorami, wychodząc poza ramy psychologii klinicznej, sprawdziła jaki czynnik może okazać się istotny w kontekście wzmacniania dobrego samopoczucia i szczęścia osób wieczornych. Czerpiąc inspirację z odkryć psychologii pozytywnej, postawiła hipotezę dotyczącą pośredniczącej roli wsparcia społecznego w relacji pomiędzy chronotypem a dobrostanem, zarówno w badaniach poprzecznych jak i podłużnych (przeprowadzonych w okresie 6 miesięcy). Wyniki tych badań pokazały, że wsparcie społeczne częściowo pośredniczyło w związku pomiędzy chronotypem i subiektywnym dobrostanem, także w okresie sześciu miesięcy. Warto podkreślić, że było to pierwsze badanie, w którym wykazano przyczynowy (podłużny) wpływ chronotypu na dobrostan. Cykl artykułów wchodzących w skład rozprawy doktorskiej jest spójny i pozwala na lepsze zrozumienie związków pomiędzy chronotypem a funkcjonowaniem afektywnym oraz dobrostanem oraz w sposób przejrzysty i przekonujący identyfikuje czynniki chroniące przed negatywnymi skutkami wieczorności. Jak podkreśla jedna z Recenzentek - Dr hab. Halszka Kontrymowicz-Ogińska, prof. UJ - dr Gorgol trafnie zidentyfikowała lukę w dotychczasowej wiedzy i zaproponowała nowatorskie podejście do tematu. W każdym z artykułów naukowych dr Joanna Gorgol jest pierwszą autorką, a jej wkład procentowy wynosi od 51 do 80%. Wskazuje to na wysoką samodzielność badawczą, kompetencje naukowe, a także na umiejętność współpracy z innymi naukowcami. Co więcej, za swoje badania, dr Gorgol otrzymała również prestiżowe stypendium START przyznawane wybitnym młodym naukowcom, finansowane przez Fundację na Rzecz Nauki Polskiej.

Na uwagę zasługuje też skuteczność dr Gorgol w zdobywaniu finansowania w ramach programów uczelnianych - Inicjatywy Doskonałości Uczelni Badawczej Uniwersytetu Warszawskiego, a także z funduszy Narodowego Centrum Nauki – dr Gorgol jest kierownikiem grantu Preludium, w którym bada związki pomiędzy strukturą oraz funkcją mózgu a chronotypem. W projekcie tym skupia się na identyfikacji czynników wpływających na zmiany w funkcjonalnych połączeniach mózgu badanych w różnych porach dnia.

Warto również zwrócić także uwagę na działalność dydaktyczną oraz popularyzatorską dr Joanny Gorgol. Wykazuje ona duże zaangażowanie w organizacji konferencji naukowych, w tym konferencji międzynarodowych, warsztatów (m.in. podczas Festiwalu Nauki i Sztuki) oraz wydarzeń popularnonaukowych, takich jak Światowy Tydzień Mózgu. Jest również

zaangażowana w popularyzację nauki opowiadając o wynikach swoich badań w audycjach radiowych, podcastach, czy czasopismach (m.in. The Times). Dzieli się również swoją wiedzą ze studentami, prowadząc zajęcia na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego, które to są przez nich wysoko oceniane.

Podsumowując, rozprawa doktorska Joanny Gorgol oraz jej pozostały dorobek z nawiązką spełniają kryteria nominacji do Nagrody Prezesa Rady Ministrów. Wszystkie trzy recenzje rozprawy były pozytywne. Komisja Doktorska Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego jednomyślnie podjęła decyzję o przyjęciu pracy i o wystąpieniu o wyróżnienie, a Rada Naukowa, także jednogłośnie, głosowała za nadaniem stopnia i przyznaniem wyróżnienia. Dr Joanna Gorgol jest dojrzałą, niezależną badaczką, która wykazuje się wytrwałością oraz zdolnościami do osiągania wymiernych sukcesów w obszarze prowadzenia badań naukowych i skutecznego publikowania ich wyników. Jej wysoki wkład w powstanie wyżej wymienionych publikacji nie daje żadnych wątpliwości co do tego, że dr Gorgol posiada dużą wiedzę teoretyczną, wykazuje się również umiejętnościami analizy, planowania, a także zdolnością do współpracy i pomocy młodym badaczom. Z całym przekonaniem dr Joanna Gorgol może być nominowana do nagrody Prezesa Rady Ministrów za wyróżniającą rozprawę doktorską.