

Beata Kunat

Uniwersytet w Białymstoku

E-MAIL: b.kunat@uwb.edu.pl ORCID: 0000-0002-5205-1366

„Mierzyć siły na zamiary...” Pamięć prospektywna pedagoga a realizacja projektów badawczych

STRESZCZENIE

W artykule koncentruję uwagę na procesie dostosowania swoich możliwości do zamiarów badawczych, stawiania sobie ambitnych celów, a potem dążenia do ich zrealizowania. Dokonam analizy procesu realizacji zamiarów badawczych z perspektywy koncepcji pamięci prospektywnej, PM (Ellis i Freeman, 2008; Graf i Grondin, 2006; Niedźwieńska, 2008, 2013). Pamięć prospektywna traktowana będzie jako kluczowa kategoria krytycznej analizy własnych doświadczeń w zakresie realizacji długofalowych zamiarów/ projektów badawczych. W pierwszej części artykułu przedstawię koncepcję pamięci prospektywnej, zwrócę uwagę na jej znaczenie i rolę w życiu codziennym nauczyciela akademickiego. W drugiej części dokonam analizy swoich zamiarów badawczych z perspektywy faz pamięci prospektywnej (Kliegel i in., 2008). Trzecia część artykułu poświęcona będzie zaburzeniom pamięci prospektywnej. W ostatniej części artykułu odpowiem na pytania: 1) Jakie czynniki negatywnie oddziałują na pamięć prospektywną badacza?; 2) Jak uchronić się przed zapomnianiem o swoich planach i zamiarach badawczych?; 3) Jak rozwijać pamięć prospektywną badacza i zmniejszyć ryzyko zapomnienia o ważnych sprawach?

SŁOWA KLUCZOWE: pamięć prospektywna, zamiary, projekty badawcze

*Cyrkla, wagi i miary
Do martwych użyj brył;
Mierz siłę na zamiary,
Nie zamiar podług sił.
(A. Mickiewicz, 1820)*

Wprowadzenie

Odwołując się do znaczenia zwrotu: „Mierz siły na zamiary”, zaczerpniętego z *Pieśni Filaretów* Adama Mickiewicza (1820)¹, w swoim artykule skoncentruję

1 Tytułowy zwrot (w wersji pierwotnej było „mierz siłę na zamiary”) pochodzi z *Pieśni filaretów* Adama Mickiewicza (1820).

się na procesie dostosowania swoich możliwości do zamiarów badawczych, stawiania sobie ambitnych celów, a potem dążenia do ich zrealizowania. Zamiar rozumiem jako gotowość osoby do działania w określony sposób w przyszłości, gdzie to, co ma być zrobione i kiedy ma być zrobione, jest w miarę precyzyjnie określone (Kvavilashvili i Ellis, 1996). Zamiary spełniają dwa podstawowe warunki. Po pierwsze, zamiar jest rezultatem świadomej decyzji osoby o działaniu w określony sposób, jest formułowany przed działaniem, a nie w trakcie. Po drugie, realizacja zamiaru jest odroczone w czasie, czyli działanie można podjąć tylko w jakimś wyznaczonym momencie w przyszłości (Goschke i Kuhl, 1996; Niedźwieńska, 2008, 2013). Przy spełnieniu powyższych warunków zamiar będzie przywołany i pokieruje bieżącą selekcją działań, nawet jeśli osoba nie zaangażuje się w świadomy proces decyzyjny, obejmujący ważenie własnych oczekiwań i wartości (Walser i in., 2017).

Odnosząc się do własnych doświadczeń, dokonam analizy procesu realizacji zamiarów badawczych z perspektywy koncepcji pamięci prospektywnej (m.in. Ellis i Freeman, 2008; Graf i Grondin, 2006; Kliegel i in., 2008; Niedźwieńska, 2008, 2013). Pamięć prospektywna (*prospective memory*, PM) traktowana będzie w moim artykule jako kluczowa kategoria krytycznej analizy własnych doświadczeń w zakresie realizacji długofalowych zamiarów/projektów badawczych.

W pierwszej części artykułu przedstawię koncepcję pamięci prospektywnej, zwrócę uwagę na jej znaczenie i rolę w życiu codziennym nauczyciela akademickiego. W drugiej części dokonam analizy swoich zamiarów badawczych z perspektywy wyszczególnionych przez Kliegela i jego współpracowników (2008) faz pamięci prospektywnej. Trzecia część artykułu poświęcona będzie zaburzeniom pamięci prospektywnej. W konsekwencji w ostatniej części artykułu odpowiem na trzy pytania: 1) jakie czynniki negatywnie oddziałują na pamięć prospektywną badacza?; 2) jak uchronić się przed zapominaniem o swoich planach i zamiarach badawczych?; 3) jak rozwijać pamięć prospektywną badacza i zmniejszyć ryzyko zapominania o ważnych sprawach?

Istota pamięci prospektywnej i jej znaczenie w życiu codziennym badacza

Pamięć prospektywna to kategoria pojęciowa wywodząca się z psychologii poznawczej. Jest nazywana „pamięcią przyszłości” (Graf i Grondin, 2006), „pamiętaniem zamiarów” (Rendell i in., 2007) lub „odroczoneymi zamiarami” (Goschke i Kuhl, 1993; Walser i in., 2017). Określana jest także jako proces „pamiętania, by pamiętać” (Dobbs i Rule, 1987).

Współcześnie pamięć prospektywna stanowi obszar intensywnych eksploracji empirycznych na arenie światowej (m.in. Browning i in., 2023; Bugg i in., 2013; Cohen i in., 2016; Guo i in., 2025; Mioni i in., 2022; Rummel i Kvavilashvili, 2022; Walser i in., 2014). W badaniach nad pamięcią prospektywną stosuje się różne metody, techniki i narzędzia, m.in. kwestionariusze, testy psychologiczne, procedury eksperymentalne: w warunkach naturalnych oraz laboratoryjnych (Wiłkość i in., 2013).

W zagranicznych publikacjach naukowych odnaleźć można wiele określeń i sposobów definiowania pamięci prospektywnej. Intensywny nurt badań nad tym zagadnieniem widoczny jest także na gruncie polskim. Agnieszka Niedźwieńska jako pierwsza w Polsce upowszechniła wiedzę na temat pamięci prospektywnej w szerokim kontekście w formie publikacji zwartej (2013). Odwołując się do badań międzynarodowych, w sposób spójny przedstawia różne sposoby definiowania pamięci prospektywnej. Dokonuje także przeglądu wyników badań w trzech obszarach: reprezentacji zamiarów, mechanizmów oraz różnie indywidualnych pamięci prospektywnej (Niedźwieńska, 2008). Ponadto od wielu lat prowadzi liczne badania nad pamięcią prospektywną (m.in. Niedźwieńska, 2013; Niedźwieńska, Barzykowski i in., 2015; Niedźwieńska, Kvavilashvili i in., 2017; Niedźwieńska, Wójcik i in., 2017; Riess i in., 2016; Wójcik i in., 2022).

Szczegółowe analizy definicji pamięci prospektywnej wraz ze wskazaniem miejsca tego zjawiska w szerzej rozumianym obszarze badań nad pamięcią przeprowadził Rafał Albiński (2009). Zaprezentował wieloprocessowy model pamięci prospektywnej oraz zwrócił uwagę na trudności dotyczące jej pomiaru. Przedstawił konkretne rozwiązania praktyczne mogące stanowić punkt wyjścia do dalszych badań nad pamięcią prospektywną (Albiński, 2009). Prowadzi również badania empiryczne dotyczące tej kategorii (m.in. Albiński i in., 2016; Albiński i in., 2012; Ihlea i in., 2018).

Syntetycznej systematyzacji desygnatów pamięci prospektywnej w układzie od teorii do praktyki dokonała Marta Witkowska (2009). Przywołuje różne sposoby jej definiowania. Podkreśla, że ich cechą wspólną jest świadome skierowanie nastawienia ku przyszłości i działaniom mającym nastąpić dopiero w określonym momencie czasu lub działaniom będącym następstwem określonego zdarzenia czy sytuacji (Witkowska, 2009). Zaznacza, że pamięć prospektywna jest procesem, który – bezpośrednio odnosząc się do przyszłego działania – dotyczy aktywności sprawczej człowieka i jego odroczonych intencji, współtworzących nieraz bardzo rozbudowany plan czy program działania (Witkowska, 2009).

Na podstawie analizy publikacji naukowych można stwierdzić, że pamięć prospektywna definiowana jest w dwóch ujęciach: szerokim i wąskim.

W ujęciu szerokim jest rozumiana jako zespół procesów lub zdolności umożliwiających formułowanie celów i zamiarów, przechowywanie ich oraz realizację w chwili wystąpienia odpowiednich warunków (określonej godziny lub sytuacji) (Ellis i Freeman, 2008; Graf i Grondin, 2006; Niedźwieńska, 2008, 2013).

W ujęciu wąskim pamięć prospektywna dotyczy zapamiętywania planów i zamiarów, czyli pamiętania o wykonaniu określonej czynności/ zamierzonego działania w określonym momencie w przyszłości (McDaniel i Einstein, 2001; Niedźwieńska, 2008). Związana jest ona z przechowywaniem i udostępnianiem planu działania w jego trwałej postaci (Jodzio, 2008).

Pamięć prospektywna wykorzystywana jest w wielu aspektach życia codziennego. Pamiętanie o tym, aby wykonać zamierzone działanie w określonym momencie w przyszłości, jest ważnym czynnikiem decydującym o jakości funkcjonowania w życiu codziennym (Riess i in., 2016). Bez pamięci prospektywnej niemożliwe stałoby się realizowanie istotnych celów i utrzymywanie znaczących relacji interpersonalnych (Albiński, 2009).

Pamięć prospektywna – w odróżnieniu od pamięci retrospektywnej, związanej z zapamiętywaniem zdarzeń i faktów z przeszłości – dotyczy przyszłości. Koncentruje się na pamięci zadań, które mają być wykonane w określonym czasie i miejscu w przyszłości. Podczas gdy funkcją pamięci retrospektywnej jest przywoływanie informacji z przeszłości, w pamięci prospektywnej informacja może być wielokrotnie przywoływana (Wiłkość i in., 2013).

Umiejętność planowania i kierowania własnymi zamierzeniami ma fundamentalną wartość w aspekcie rozwojowym, zwłaszcza autonomizacji własnych zachowań (Ellis i Freeman, 2008). Pamięć prospektywna, przypominając o tym, co dopiero ma się wydarzyć, ułatwia rozwiązywanie codziennych problemów oraz realizację bieżących zadań (Witkowska, 2009).

Zadania zawodowe nauczycieli akademickich – badaczy, które wymagają planowania w obszarze działań organizacyjnych, dydaktycznych i naukowych są bardzo złożone i długofalowe. Niewątpliwie pamięć prospektywna jest nieodzownym warunkiem konstruowania planów naukowych, gdyż projekty badawcze często są rozłożone w czasie. Odnosząc się do powyższej tezy, w artykule skoncentruję się na analizie swoich zamiarów i planów badawczych z perspektywy tego rodzaju pamięci. W swoich rozważaniach będę odwoływała się do ujęcia wąskiego pamięci prospektywnej.

Projekt/ zamiar badawczy a fazy pamięci prospektywnej

Zgodnie z koncepcją Kliegela i współpracowników (2008) wyróżnić można cztery fazy pamięci prospektywnej. Zaliczamy do nich, po pierwsze, fazę tworzenia zamiaru (*intention formation*), która wymaga umiejętności planowania. Po drugie, fazę przechowywania zamiaru (*intention retention*) – w przypadku tej fazy w międzyczasie podejmowane są inne, bieżące działania i sprawy. Trzecia faza dotyczy przystąpienia do realizacji zamiaru (*intention initiation*), jest ona usytuowana w kontekście czasowym lub zdarzeniowym. Ostatnią fazą pamięci prospektywnej jest wykonanie zamierzonego działania (*intention execution*) – na tym etapie zostaje zrealizowany zamiar zgodnie z wcześniej założonym planem (zob. Witkowska 2009). Poniżej dokonam krytycznej analizy swoich zamiarów badawczych w kontekście wyszczególnionych powyżej faz pamięci prospektywnej. Odwołam się do realizowanego przeze mnie długofalowego projektu badawczego pt. *Pasja zawodowa nauczycieli. Studium autobiograficzno-narracyjne*.

Faza tworzenia zamiaru badawczego

Faza tworzenia zamiaru badawczego w moim przypadku przebiegała w trzech etapach rozłożonych w czasie (od roku 2013 do 2015). Wszystkie związane były z działaniami realizowanymi w ramach Letnich Szkół Młodych Pedagogów (LSMP) oraz Zespołu Samokształceniowego Doktorów przy Komitecie Nauk Pedagogicznych PAN.

Etap 1. Zamiar badania pasji „kiełkuje” w mojej głowie podczas seminarium Zespołu Samokształceniowego Doktorów przy Komitecie Nauk Pedagogicznych PAN (Poznań, 25.11.2013). Po rozmowie z Panią Profesor Marią Dudzikową na temat moich planów badawczych, zainteresowałam się pasją jako kategorią badawczą. Dzięki Pani Profesor rozpoczęłam proces poznawania pasji.

Etap 2. Zamiar badania pasji „rozkwita” i „rozwija się” podczas XXVIII Letniej Szkoły Młodych Pedagogów „Opowiem wam o swojej pasji: słowem, obrazem, dźwiękiem...” (Sandomierz, 2014). Po raz pierwszy zaprezentowałam swoje poszukiwania badawcze w referacie pt. *Entuzjazm, zaangażowanie, żar, konik a może bzik... W poszukiwaniu znaczeń kategorii „pasja”*. Podczas „Giełdy (p)różności” LSMP utwierdziłam się w przekonaniu o słuszności podjętego zamiaru. Wzmocnieniem dla mnie – jako młodego wtedy jeszcze badacza – było docenienie ze strony środowiska naukowego (m.in. otrzymanie nagrody za wystąpienie od Pana Profesora Bogusława Śliwerskiego, z ramienia Komitetu Nauk Pedagogicznych PAN; wsparcie merytoryczne ze strony Mistrzów LSMP, m.in. Pani Profesor Wiesławy Limont). Od tego

momentu zrealizowałam szereg działań związanych z tworzeniem zamiaru badawczego (m.in. przygotowanie serii publikacji naukowych o charakterze przeglądowym, dotyczących kategorii pasji).

Etap 3. Zamiar badania pasji nauczycieli „nabiera kształtu”. Podczas seminarium Zespołu Samokształceniowego Doktorów przy Komitecie Nauk Pedagogicznych PAN (Poznań, 19.01.2015) w sekcji „Pomysł na pomysł” zaprezentowałam koncepcję badań w referacie zatytułowanym *Pasja zawodowa nauczycieli z perspektywy ich autobiografii*. Ten moment w mojej biografii zawodowej był kluczowy w kontekście fazy tworzenia zamiaru badawczego.

Faza przechowywania zamiaru badawczego

Szczegółowy plan badania pasji zawodowej nauczycieli jest już ze mną prawie przez dekadę (od 2015 roku). W międzyczasie – jak każdy nauczyciel akademicki – podejmowałam inne, bieżące działania dydaktyczne, organizacyjne i naukowe (m.in. udział w konferencjach naukowych i ich organizacja, staże, popularyzacja nauki, prowadzenie koła naukowego, praca nad książką podoktorską, wypełnianie slotów itp.). Równoległe z planem działań naukowych pojawiają się inne ważniejsze zadania i pasje życia codziennego (m.in. macierzyństwo, podróżowanie, pielęgnowanie relacji z innymi, twórczość własna itp.). Nowe obowiązki i działania oddalają w czasie pierwotny plan badawczy. Obok „pasji do badania pasji” pojawiają się inne, ważne dla mnie, powiązane z tą kategorią inicjatywy i projekty (m.in. współtworzenie czasopisma naukowego „Creativity. Theories – Research – Applications”, działania w stowarzyszeniach i fundacjach – np. w Polskim Stowarzyszeniu Kreatywności).

Mój zamiar badania pasji schodzi na dalszy plan ze względu na moje zaangażowanie w praktykę edukacyjną (m.in. projekt „Białostockie Talenty XXI wieku”, „Akademia Talentów”, „Realiści 15+” oraz wiele działań edukacyjnych w szkołach i innych placówkach). Swoją uwagę koncentruję także na badaniach empirycznych z innych obszarów, dotyczących m.in. diagnozowania uzdolnień uczniów (przygotowanie trzech publikacji książkowych dotyczących tej problematyki) oraz kreatywności i twórczości. Realizuję także inne projekty powiązane z pasją, m.in. badanie związku pasji z twórczością, jakością życia itp.

Pomimo wielu zadań realizowanych jednocześnie zamiar badania pasji nie jest w mojej głowie drugorzędny. W przechowywaniu w mojej pamięci zamiaru badawczego ogromną rolę odgrywa proces przypominania o moim zamiarze przez wspierające mnie na co dzień osoby znaczące (rodzina, przyjaciele, mentorka – „matka naukowa”: Pani Profesor Janina Uszyńska-Jarmoc). Sprzyjające środowisko naukowe (m.in. współpracownicy z Zakładu Pedago-

giki Ogólnej i Metodologii Badań Pedagogicznych, którego kierownikiem jest Prof. Alicja Korzeniecka-Bondar, członkowie Zespołu Samokształceniowego Doktorów i Doktorów; Mistrzowie, m.in. Pan Prof. Krzysztof Szmidt).

Faza przystąpienia do realizacji zamiaru

Z analizy koncepcji pamięci prospektywnej wynika, że realizacja zamiaru badawczego zależy od kontekstu czasowego lub zdarzeniowego. Falami podejmuję działania mające na celu zaangażowanie się w realizację projektu badawczego. W zależności od możliwości czasowych (np. obciążenie dydaktyczne, organizacyjne, naukowe, inne bieżące sprawy rodzinne i codzienne) realizacja mojego zamiaru badawczego nie jest ciągła. Pojawiają się momenty intensywnego zaangażowania w projekt oraz sytuacje rozpraszania się, wzloty i upadki. Z perspektywy czasu mogę stwierdzić, że wykonałam ogrom częściowych prac związanych z kluczowym projektem (m.in. analiza koncepcji teoretycznych, aktualizowanie przeglądu badań, przeprowadzenie badań własnych: wywiady narracyjne z nauczycielami, uczniami, dokonanie wstępnej analizy danych empirycznych).

Faza wykonania zamierzonego działania

Ostatnią fazą pamięci prospektywnej jest wykonanie zamierzonego działania (Kliegel i in., 2008). Niestety mój zamiar/ projekt badawczy nie został zrealizowany zgodnie z pierwotnym planem. Uzyskanie ogromu materiału empirycznego w fazie przystąpienia do realizacji częściowych zadań sprawiło, że mój pierwotny zamiar się rozrasta i rozwija. Zmienia się moja świadomość metodologiczna, moje podejście do badań pierwotnie zaplanowanych.

Czy można zatem w moim przypadku mówić o zaburzeniach pamięci prospektywnej? Czy może ze względu na specyfikę pracy zawodowej równolegle realizuję zbyt dużo zamierzeń i projektów, które się wzajemnie wypierają? Warto zatem w tym kontekście rozważyć problem: jak niewywiązanie się z zadań badawczych może oddziaływać na życie codzienne nauczyciela akademickiego?

Zaburzenia pamięci prospektywnej, czyli co się dzieje, gdy zamiar badawczy nie został zrealizowany?

Zaburzenia pamięci prospektywnej skutkują społecznym naznaczeniem osoby jako niesłownej, nieorganizowanej i nieodpowiedzialnej, w momencie gdy nie zrealizuje ona swojego zamiaru w odpowiednim czasie (np. odda raport po terminie, spóźni się na zajęcia lub zebranie, zwleka z napisaniem książki) lub wykona zamiar w sposób nieprawidłowy (np. przeprowadzi

badania, które nie spełniają kryteriów współczesnej metodologii). Zatem osoby, które mają problemy z pamięcią prospektywną mogą być narażone na przypisywanie im negatywnych cech charakteru.

Z badań wynika, że upośledzenie pamięci prospektywnej może być bardziej niepokojące niż uszkodzenia pamięci retrospektywnej (Smith i in., 2000). Ponadto, zarówno osoby nieletnie, jak i dorosłe istotnie częściej narzekają na pamięć zamiarów niż przeszłych faktów i zdarzeń (Kliegel i Jäger, 2006; Kvavilashvili i in., 2009). Zjawisko zapominania przeszłości nie wzbudza w ludziach kontrowersji i nie wywołuje negatywnych emocji. W przypadku notorycznego zapominania o codziennych zadaniach, planach lub niewywiązania się z wcześniej określonych obowiązków może skutkować zaburzeniami relacji z innymi (np. członkami rodziny, współpracownikami, przełożonymi).

Odnosząc się do powyższej tezy, spróbuję odpowiedzieć na pytanie: jakie czynniki negatywnie oddziałują na pamięć prospektywną nauczyciela akademickiego?

Badacze podkreślają, że powtarzające się przyczyny zapominania to intensywne pochłonięcie czymś innym w czasie, gdy mamy pamiętać o zamierzonym działaniu oraz to, że zamiar jest czymś nietypowym w codziennej rutynie (Niedźwieńska, 2013). Do innych powodów zapominania zalicza się fakt, że zamiar sam o sobie nie przypomina. Przyczyny zapominania wynikają zatem ze sposobu funkcjonowania naszego umysłu, dla którego pamiętanie o zrobieniu czegoś dopiero za jakiś czas jest dużym wyzwaniem (Niedźwieńska, 2013).

Z badań wynika, że zaburzenia pamięci prospektywnej związane są z wiekiem człowieka oraz zaburzeniami procesów poznawczych (Henry i in., 2004; Albiński i in., 2012; Jäger i Kliegel, 2008). Na etapie planowania i inicjowania zadania mają związek ze starzeniem się organizmu: starzeniem się neuronów oraz spowolnieniem przewodzenia impulsów nerwowych (Browning i in., 2023). Nie odnotowano różnic związanych z wiekiem na etapie przestrzegania planu działania (Kliegel i in., 2000). Deficyty pamięci prospektywnej mogą być wynikiem chorób psychicznych lub różnego rodzaju uzależnień (Wiłkość i in., 2013). Badacze także ukazują związek płci z funkcjonowaniem pamięci tego rodzaju (Riess i in., 2016). Z badań wynika, że funkcjonowanie pamięci prospektywnej w życiu codziennym zależy także od trybu życia i typu zadania prospektywnego (Niedźwieńska i in., 2017; Wójcik i in., 2022).

W przypadku pracy nauczyciela akademickiego do przyczyn zapominania o ważnych projektach i zamiarach można zaliczyć niewątpliwie zmęczenie i zbyt wiele bodźców jednocześnie, np. odpisywanie na maile studentów

i równoległe pisanie artykułu naukowego oraz wywiązywanie się z obowiązków rodzinnych (np. opieka nad dzieckiem, gotowanie, sprząatanie itp.). Na problemy z pamięcią prospektywną być może wpływa również nadmiar codziennych obowiązków, presja czasu oraz stres powodowany koniecznością wyznaczania sobie kolejnego terminu finalizacji swojego zamiaru badawczego. Prawdopodobnie kontekst zewnętrzny funkcjonowania zawodowego nauczycieli akademickich (np. nieustanna zmiana kryteriów oceny pracownika, nowe wymogi i procedury, wizja parametryzacji itp.) może prowadzić do zaburzeń pamięci prospektywnej.

Jak rozwijać pamięć prospektywną i zmniejszyć ryzyko zapomnienia o zamiarach i projektach badawczych?

Ze względu na ważną rolę pamięci prospektywnej w życiu badacza, warto zastanowić się nad procesem jej wzmacniania.

Interesujące wskazówki praktyczne dotyczące rozwijania pamięci prospektywnej wynikają z projektu naukowo-badawczego „Pamiętać, żeby pamiętać: treningi poznawcze pamięci prospektywnej z kontekstem zdarzeniowym i radzenia sobie z przerwami na przestrzeni życia”, realizowanego w latach 2013–2017 pod kierunkiem Rafała Albińskiego. Celem projektu było zdobycie wiedzy na temat funkcjonowania pamięci prospektywnej, a także sposobów radzenia sobie z tzw. przerwami, czyli nieprzewidywalnymi wydarzeniami, które zmuszają człowieka do przerwania na jakiś czas wykonywanej czynności. Efektem projektu było opracowanie treningów poznawczych – konkretnych interwencji, które mogą mieć pozytywny wpływ na funkcjonowanie pamięci prospektywnej oraz na proces radzenia sobie z przerwami w działaniach. Ponadto, w ramach projektu zrealizowano serię badań treningowych mających na celu podniesienie sprawności pamięci prospektywnej oraz zdolności radzenia sobie z przerwami. Na podstawie prowadzonych badań empirycznych opracowano treningi skupione na ćwiczeniu strategii (konkretne sposoby postępowania w celu polepszenia działania pamięci prospektywnej) lub procesu (ćwiczenie funkcji poznawczych) (Albiński i in., 2016; Ihlea i in., 2018).

Pomocne w kontekście pracy nad pamięcią prospektywną mogą być analizy strategii wspomagania tego rodzaju pamięci. Badacze sprawdzili efektywność trzech głównych strategii: wewnętrznej, łączenia i zewnętrznej (Niedźwieńska i in., 2015).

W moim przekonaniu, wzmacnianiu procesu pamiętania (w tym o długofalowych projektach badawczych) mogą równoległe służyć trzy strategie przywoływane powyżej, stosowane jednocześnie.

Po pierwsze, niewątpliwie stosowanie strategii wewnętrznych polegających na powtarzaniu treści zadań, które mamy zrealizować, może przyczynić się do tego, by lepiej zapamiętać plan działania. Dodatkowo ważną strategią wewnętrznej regulacji badacza, szczególnie w okresie odroczenia czasowego zadania, może być świadomy namysł nad tym, jakie rzeczy, sprawy częściowe pozostały jeszcze do zrobienia.

Po drugie, pomocna może być strategia łączenia, związana z powiązaniem zamierzonych działań badawczych z rutynowymi zdarzeniami dnia codziennego (m.in. pamiętanie, by codziennie po włączeniu komputera wykonać chociaż jedno małe zadanie związane z przygotowywanym projektem badawczym, np. wyszukanie nowego artykułu z zakresu prowadzonych badań, aktualizacja baz danych, przejrzanie zawartości folderów zatytułowanych „projekt badawczy”, „książka” itp.).

Po trzecie, w procesie wzmacniania pamięci o zamiarach badawczych można korzystać ze strategii zewnętrznych, które polegają na stosowaniu zewnętrznych pomocy pamięciowych (m.in. regularne zapisywanie treści zamiarów badawczych w kalendarzach, na karteczkach samoprzylepnych – np. „napisz artykuł”, „uzupełnij kartę osiągnięć”, „wpisz publikację do PBN”, „przygotuj sylabus przedmiotu” itp.).

Z badań wynika, że pozytywna informacja zwrotna może być czynnikiem wzmacniającym pamięć prospektywną (da Silva i Sunderland, 2010). W związku z powyższym warunkiem sprzyjającym w procesie realizacji projektów badawczych może być także pozytywna informacja zwrotna od osób znaczących (rodziny, przyjaciół, współpracowników, przełożonych itp.) na temat zrealizowanych już zadań, będących częścią naszych długofalowych projektów. Niewątpliwie najważniejszym aspektem wzmacniania pracy nad własnymi zamierzeniami jest podsycanie własnej motywacji do działania (np. nagrodzenie i docenianie siebie za to, że pomimo wielu realizowanych zadań, udało się nam wykonać choć „mały krok do przodu”).

Konkluzja

W moim odczuciu, w procesie dostosowania swoich możliwości do zamiarów badawczych, stawiania sobie długofalowych celów, a potem dążeniu do ich zrealizowania i ciągłego pamiętania o nich, kluczową rolę odgrywa staranne ich planowanie oraz poddawanie refleksji zadań na wszystkich etapach realizacji projektu badawczego. Jeżeli nasze zamiary badawcze są rezultatem świadomych decyzji, wynikają z naszych wewnętrznych potrzeb do działania w określonym kierunku i jesteśmy przekonani o sensowności swojego pro-

jektu, to prawdopodobnie znajdziemy w sobie motywację do inwestowania czasu, energii i zaangażowania, by zrealizować projekt.

Niewątpliwie nieustanne stawianie sobie pytań o sensowność realizowanych zamiarów może wzmacniać pamięć prospektywną badacza. Taką rolę w moim przypadku miało pełnić przygotowanie niniejszego tekstu „o pamiętaniu, by pamiętać” o długofalowym planie badawczym. Moja próba „wpisania się” w temat XXXVII Letniej Szkoły Młodych Pedagogów i Pedagożek – „O pamięci, (nie)pamiętaniu i (nie)pamiętliwości; pamięć jako kategoria pedagogiczna” (Łódź 2024) – okazała się strategią krytycznej analizy pracy badawczej. W związku z tym zamiast zakończenia formułuję kilka pytań, które mają na celu dokonanie autorefleksji nad moimi zamiarami badawczymi, a w konsekwencji będą pełniły rolę wzmacniania mojej pamięci prospektywnej jako pedagoga-badacza:

Na jakim etapie projektu jestem? Co już zrobiłam? Czy mój zamiar/ projekt badawczy ma sens? Jaki będzie jego efekt? Co wyniknie z mojego zamiaru/ projektu badawczego? Komu, czemu przysłuży się mój projekt badawczy? Ile czasu jeszcze potrzebuję na analizę materiału badawczego? Kiedy napiszę książkę? Jak zorganizować warsztat pracy? Czego potrzebuję, by dokończyć mój zamiar/ plan badawczy? Kto może mi pomóc w realizacji zamiaru badawczego? Jak pogodzić realizację zamierzenia z innymi obowiązkami zawodowymi i rodzinnymi? Co stracę, co zyskam realizując zamierzenie? Czy może mój zamiar/ projekt przerasta moje możliwości?

BIBLIOGRAFIA

- Albiński, R. (2009). Pamiętanie o zamierzonych działaniach. Przegląd badań nad pamięcią prospektywną. *Psychologia Jakości Życia*, 8(2), 203–220.
- Albiński, R., Kliegel, M., i Gurynowicz, K. (2016). The influence of high and low cue–action association on prospective memory performance. *Journal of Cognitive Psychology*, 28(6), 707–717. <https://doi.org/10.1080/20445911.2016.1186675>
- Albiński, R., Sędek, G., i Kliegel, M. (2012). Differences in target monitoring in a prospective memory task. *Journal of Cognitive Psychology*, 24(8), 916–928.
- Browning, C.A., Thompson, C.L., Kochan, N.A., Brodaty, H., Sachdev, P.S., i Henry, J.D. (2023). Prospective memory function predicts future cognitive decline and incident dementia. *The Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 78(5), 819–829. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbad027>
- Bugg, J.M., Scullin, M.K., i McDaniel, M.A. (2013). Strengthening encoding via implementation intention formation increases prospective memory commission errors. *Psychonomic Bulletin and Review*, 20(3), 522–527. <https://doi.org/10.3758/s13423-013-0378-3>
- Cohen, A.L., Gordon, A., Jaudas, A., Hefer, C., i Dreisbach, G. (2016). Let it go: the flexible engagement and disengagement of monitoring processes in a non-focal prospective memory task. *Psychological Research*, 81(2), 366–377. <https://doi.org/10.1007/s00426-016-0744-7>
- Da Silva, L., i Sunderland, A. (2010). Effects of immediate feedback and errorless learning on recognition memory processing in young and older adults. *Neuropsychological Rehabilitation*, 20, 42–58.

- Dobbs, A.R., i Rule, B.G. (1987). Prospective memory and self-reports of memory abilities in older adults. *Canadian Journal of Psychology/ Revue canadienne de psychologie*, 41, 209–222.
- Ellis, J.A., i Freeman, J.E. (2008). Ten years o realizing delayed intentions. W: M. Kliegel, M.A. McDaniel i G.O. Einstein (red.), *Prospective memory: cognitive, neuroscience, developmental, and applied perspectives* (s. 1–27). Lawrence Erlbaum Associates.
- Goschke, T., i Kuhl, J. (1993). Representation of intentions: Persisting activation in memory. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 19, 1211–1226.
- Graf, P., i Grondin, S. (2006). Time perception and time-based prospective memory. W: J. Gliksohn i M.S. Myslobodsky (red.), *Timing the future. The case for a time-based prospective memory* (s. 1–24). World Scientific Publishing Company.
- Guo, Y., Gan, J., i Li, Y. (2025). Effect of negative emotion on prospective memory and its different components. *The Journal of General Psychology*, 152(1), 130–149.
- Henry, J.D., MacLeod, M.S., Phillips, L.H., i Crawford, J.R. (2004). A Meta-Analytic Review of Prospective Memory and Aging. *Psychology and Aging*, 19(1), 27–39. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.19.1.27>
- Ihlea, A., Albiński, R., Gurynowicz, K., i Kliegel, M. (2018). Four-Week Strategy-Based Training to Enhance Prospective Memory in Older Adults: Targeting Intention Retention Is More Beneficial than Targeting Intention Formatio. *Gerontology*, 64(3), 257–265. <https://doi.org/10.1159/000485796>
- Jäger, T., i Kliegel, M. (2008). Time-based and event-based prospective memory across adulthood: Underlying mechanisms and differential costs on the ongoing task. *Journal of General Psychology*, 135, 4–22.
- Jodzio, K. (2008). *Neuropsychologia intencjonalnego działania. Koncepcje funkcji wykonawczych*. Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Kliegel, M., Jäger, T., Altgassen, M., i Shum, D. (2008). Clinical neuropsychology of prospective memory. W: M. Kliegel, M.A. McDaniel i G.O. Einstein (red.), *Prospective memory: cognitive, neuroscience, developmental, and applied perspectives* (s. 283–308). Lawrence Erlbaum Associates.
- Kliegel, M., i Jäger, T. (2006). Can the Prospective and Retrospective Memory Questionnaire (PRMQ) predict actual prospective memory performance? *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 25(3), 182–191. <https://doi.org/10.1007/s12144-006-1002-8>
- Kliegel, M., McDaniel, M.A., i Einstein, G.O. (2000). Plan formation, retention, and execution in prospective memory: A new approach and age-related effects. *Memory and Cognition*, 28, 1041–1049.
- Kvavilashvili, L., Kornbrot, D.E., Mash, V., Cockburn, J., i Milne, A. (2009). Differential effects of age on prospective and retrospective memory tasks in young, young-old, and old-old adults. *Memory*, 17(2), 180–196. <https://doi.org/10.1080/09658210802194366>
- Kvavilashvili, L., i Ellis, J. (1996). Varieties of intention: Some distinctions and classifications. W: M. Brandimonte, G.O. Einstein i M.A. McDaniel (red.), *Prospective memory: Theory and applications* (s. 23–51). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- McDaniel, M.A., i Einstein, G.O. (2001). Strategic and automatic processes in prospective memory retrieval: A multiprocess framework. *Applied Cognitive Psychology*, 14(7), 127–144. <https://doi.org/10.1002/acp.775>
- Mioni, G., Fracasso, V., Cardullo, S., i Stablum, F. (2022). Comparing different tests to detect early manifestation of prospective memory decline in aging. *The Clinical Neuropsychologist*, 36(1), 105–137.
- Niedźwieńska, A. (2008). Pamięć prospektywna – poznawcze podstawy realizacji zamiarów. W: A. Niedźwieńska (red.), *Samoregulacja w poznaniu i w działaniu* (s. 75–101). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Niedźwieńska, A. (2013). *Pamięć prospektywna. Geneza, mechanizmy, deficyty*. Wydawnictwo Akademickie SEDNO.

- Niedźwieńska, A., Wójcik, M., Bąbel, P., i Barnaś, P. (2017). Rola trybu życia i typu zadania prospektywnego w realizacji indywidualnych zamiarów. *Polskie Forum Psychologiczne*, 4, 544–560.
- Niedźwieńska, A., Barzykowski, K., Leszczyńska, A., i Janik, B. (2015). O możliwościach wspomagania pamięci prospektywnej w późnej dorosłości. W: P. Brudek, S. Steuden, I. Januszewska i A. Gamrowska (red.). *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa psychologiczno-medyczna*, t. I (s. 309–325). Wydawnictwo KUL.
- Niedźwieńska, A., Kvavilashvili, L., Ashaye, K., i Neckar, J. (2017). Spontaneous retrieval deficits in amnesic mild cognitive impairment: A case of focal event-based prospective memory. *Neuropsychology*, 31(7), 735–749. <https://doi.org/10.1037/neu0000378>
- Pamiętać, żeby pamiętać: treningi poznawcze pamięci prospektywnej z kontekstem zdarzeniowym i radzenia sobie z przerwaniem przestrzeni życia*, 2012/07/D/HS6/02533, projekt naukowy finansowany przez NCN, kierownik projektu: Rafał Albiński. <https://swps.pl/nauka-i-badania/projekty/42-projekty-naukowe/5762-pamietac-zeby-pamietac> (06.12.2024).
- Rendell, P.G., Gray, T.J., Henry, J.D., i Tolan, A. (2007). Prospective memory impairment in “ecstasy” (MDMA) users. *Psychopharmacology*, 194, 497–504.
- Riess, M., Janoszczky, K., Niedźwieńska, A., i Rendell, P.G. (2016). Różnice płciowe w pamięci prospektywnej u młodych dorosłych i seniorów. *Roczniki Psychologiczne*, 19(4), 793–802.
- Rummel, J. i Kvavilashvili, L. (2022). Current theories of prospective memory and new directions for theory development. *Nature Reviews Psychology*, 2(1), 40–54. <https://doi.org/10.1038/s44159-022-00121-4>
- Smith, G., Della Sala, S., Logie, R.H., i Maylor, E.A. (2000). Prospective and retrospective memory in normal ageing and dementia. A questionnaire study. *Memory*, 8, 311–321.
- Walser, M., Goschke, T., Möschl, M., i Fischer, R. (2017). Intention deactivation: effects of prospective memory task similarity on aftereffects of completed intentions. *Psychological Research*, 81(5), 961–981. <https://doi.org/10.1007/s00426-016-0795-9>
- Walser, M., Plessow, F., Goschke, T., i Fischer, R. (2014). The role of temporal delay and repeated prospective memory cue exposure on the deactivation of completed intentions. *Psychological Research*, 78(4), 584–596. <https://doi.org/10.1007/s00426-013-0510-z>
- Wiłkość, M., Izdebski, P., i Zajac-Lamparska, L. (2013). Pamięć prospektywna – pojęcia, metody badania, podłoże neuroanatomiczne oraz jej deficyty w chorobach psychicznych. *Psychiatria Polska*, 47(2), 313–324.
- Witkowska, M. (2009). Pamięć prospektywna: od teorii do praktyki. W: E.M. Szepietowska i K. Jodzio (red.), *Neuralne ścieżki poznania i zachowania*. Wydawnictwo UMCS.
- Wójcik, M., Neckar, J., i Niedźwieńska, A. (2022). Predictors of everyday prospective memory performance: A superiority in the execution of event-based tasks over time-based tasks reverses in real-life situations. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 11(2), 245–257. <https://doi.org/10.1037/ho101872>

SUMMARY

“Look Before You Leap...”, Teacher’s Prospective Memory and Implementation of Research Projects

In this article, I focus on the process of aligning one’s capabilities with research intentions, setting ambitious goals, and then pursuing them. I will analyse the process of realising research intentions from the vantage point of the concept of prospective memory, PM (Ellis & Freeman, 2008; Graf & Grondin, 2006; Niedźwieńska, 2008, 2013). Prospective memory will be considered here as the key category of the critical analysis of one’s own experiences within the frame of long-term research intentions/

projects. In the first part of the paper, I will present the concept of prospective memory, noting its significance and role in the daily life of an academic teacher. In part two, I will analyse research intentions from the vantage point of prospective memory phases (Kliegel et al., 2008). Part three will be devoted to prospective memory disorders. Finally in the last part, I will answer the following questions: What factors negatively influence a researcher's prospective memory? How to avoid forgetting one's research plans and intentions? How can researchers develop their prospective memory and decrease the risk of forgetting about important matters?

KEY WORDS: prospective memory, intentions, research projects