

## ABSTRACT

Prospective memory involves remembering previously intended actions at a particular time or in response to a particular target event, termed time-based and event-based prospective memory, respectively. The aim of the research was to find out how people manage to perform individual prospective memory tasks in their daily lives and to establish what predictors have an impact on their performance. It was particularly important to examine the impact of the type of a prospective memory task (time-based or event-based), lifestyle, the dominating affect, and stress. Another aim was to establish whether re-coding an intention, i.e., coding originally time-based intentions as event-based intentions and vice versa, has an impact on its fulfilment. The presentation of the research is preceded by the literature review on the predictors of prospective memory performance, separately for laboratory-based and naturalistic tasks. Two studies were carried out in the natural context. Study 1 (N = 129) involved measuring potential prospective memory predictors and a very detailed measurement of performance of real-life intentions that took into account punctuality and reasons for non-fulfilment. Study 2 (N = 39) involved the controlled manipulation of whether an intention was or was not re-coded as the other type of a prospective memory task. The basic procedure was similar in the two studies. Every day, over the period of 5 days, participants were listing their intentions for the following day, and indicating whether intentions were time-based or event-based. After each day, they were contacted to indicate whether they had actually performed the intended actions. All potential predictors of performance were also measured daily. In line with our expectations, the superior performance of event-based tasks over time-based tasks that had been predicted by the prospective memory theories and found in laboratory-based research was reversed for real-life intentions: time-based intentions were performed better. Performance was also better with more routinised life and more positive emotions experienced daily, whereas it was worse with higher levels of everyday stress. The importance of intentions and the use of memory aids were also positively related to fulfilment. Re-coding intentions did not increase their completion. Mechanisms underlying the performance of different types of prospective memory tasks in daily life and avenues for future research are discussed.

## Streszczenie

Pamięć prospektywna oznacza pamiętanie o wykonaniu zamierzonego działania w zaplanowanym czasie, np. zatelefonowanie do przychodni o 18.30 (zamiar czasowy) lub w odpowiedzi na określone zdarzenie, np. poproszenie kolegi o pomoc w kupnie samochodu kiedy się go spotka (zamiar zdarzeniowy). Głównym celem przeprowadzonych badań była analiza funkcjonowania pamięci prospektywnej w życiu codziennym oraz poznanie, jakie predyktory mają związek z wykonaniem indywidualnych zamiarów – zadań prospektywnych. Szczególnie istotna była analiza roli takich czynników jak rodzaj zadania prospektywnego (czasowy/zdarzeniowy), tryb życia (jak bardzo osoba jest zajęta i jak bardzo zrutynizowane są jej aktywności), afekt oraz stres. Kolejnym celem było sprawdzenie, czy przeformułowanie zamiaru, to znaczy zamiana zamiaru z kontekstem czasowym na zamiar w kontekście zdarzeniowym i odwrotnie ma wpływ na jego wykonanie. Prezentację wyników badania poprzedza przegląd literatury dotyczącej predyktorów wykonania zadań prospektywnych, osobno dla badań laboratoryjnych i naturalistycznych.

Przeprowadzono dwa badania w warunkach naturalnych. W badaniu pierwszym (N = 129), dokonano pomiaru potencjalnych predyktorów pamięci prospektywnej oraz bardzo szczegółowego pomiaru wykonania codziennych zamiarów, z uwzględnieniem punktualności ich wykonania oraz

powodów, dla których zamiary nie zostały wykonane. W badaniu drugim (N = 39), dokonano kontrolowanej manipulacji typem zamiaru polegającej na przekodowaniu rodzaju zamiaru, tj. zamiary w kontekście czasowym zostały przekodowane na zamiary w kontekście zdarzeniowym i odwrotnie. Obydwa badania oparto na tej samej procedurze. Uczestnicy badania codziennie, przez 5 dni, opisywali swoje zamiary na kolejny dzień wskazując ich kontekst (czasowy lub zdarzeniowy), a następnie na koniec każdego dnia informowali badacza, czy udało im się wykonać zaplanowane czynności. Codziennie dokonywano także pomiaru wszystkich potencjalnych predyktorów.

Zgodnie z przewidywaniami, ale niezgodnie z wynikami badań laboratoryjnych oraz teoriami pamięci prospektywnej, badani lepiej radzili sobie z wykonaniem zamiarów czasowych w porównaniu do zdarzeniowych. Wykonanie było również lepsze przy bardziej zrutynizowanym trybie życia i silniejszym doświadczaniu na co dzień pozytywnych emocji, natomiast gorsze przy wyższym poziomie codziennego stresu. Pozytywny związek z wykonaniem zamiarów miały także takie czynniki jak korzystanie z pomocy zewnętrznych oraz ważność zamiaru. Przeformułowanie zamiarów nie miało wpływu na ich wykonanie. Praca omawia różnice w mechanizmach odpowiedzialnych za wykonywanie zamiarów w warunkach laboratoryjnych i naturalistycznych oraz kierunki dalszego rozwoju badań w tym zakresie.