



Pamiętać, żeby pamiętać: treningi pamięci prospektywnej

Jednym z najważniejszych aspektów codziennego funkcjonowania naszej pamięci jest pamiętanie o wykonaniu zaplanowanych działań. Może chodzić tu o sprawy prozaiczne, jak kupienie chleba w sklepie, wykonanie telefonu czy przekazanie komuś wiadomości. Mogą do być jednak sprawy ważniejsze, takie jak wizyta u lekarza czy stawienie się na czas na rozmowę w sprawie pracy. Ten typ pamięci określony został przez naukowców mianem **pamięci prospektywnej**. Wyniki badań sugerują, że ponad połowa naszych codziennych pamięciowych „awarii” jest związana właśnie z funkcjonowaniem pamięci prospektywnej.

Proponowane treningi mają na celu ulepszenie funkcjonowania właśnie tej formy pamięci. W ramach projektu, realizowanego przez badaczy ze Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej (SWPS) i będącej jej częścią centrum ICACS, testowane będą różne potencjalnie korzystne sposoby poprawienia działania pamięci prospektywnej.

Zaproszenie do udziału w projekcie kierujemy do osób wieku od 65 do 75 lat. Cały program treningowy składa się z 10 spotkań. Pierwsze spotkanie ma na celu sprawdzenie jak pamięć prospektywna i inne funkcje poznawcze funkcjonują przed rozpoczęciem treningu (spotkanie to jest konieczne, aby potem ocenić efekty programu treningowego). W drugim kroku odbywa się 8 spotkań treningowych (po 2 w tygodniu – razem: cztery tygodnie), każde z nich trwać będzie około 45 minut. W trakcie takiego spotkania uczestnicy trenują na komputerach przy wykorzystaniu opracowanych specjalnie w tym celu programów (znajomość obsługi komputera nie jest wymagana, obsługa programów jest prosta). Po spotkaniach treningowych następuje kolejne – ostatnie już - spotkanie „pomiarowe”, które ma na celu ocenić zmiany wynikające z treningu.

Z ramienia SWPS za projekt odpowiadają dr Rafał Albiński oraz mgr Kamila Makowska.

dr Rafał Albiński
rafal.albinski@gmail.com

mgr Kamila Makowska
kmakowska@swps.edu.pl