**MEMORIA**

1. Definiție și caracterizare generală
   * Proces psihic de întipărire, stocare și reactualizare a informațiilor
   * Importanța memoriei în viața psihică
   * Caracteristici ale memoriei: activă, selectivă, situațională, relativ fidelă, mijlocită, inteligibilă.
2. Formele memoriei
   * Fixarea (întipărire, engramare)

- după implicarea voinței (voluntară și involuntară)

- după implicarea gândirii (logică și mecanică)

- Păstrarea (stocarea)

- de scurtă durată

- de lungă durată

- Reactualizarea

- recunoașterea (precisă, vagă, eronată)

- reproducerea (voluntară, involuntară)

3. Factorii care influențează memoria

- subiectivi (organici și psihici)

- obiectivi (caracteristicile materialului și ambianței)

4. Legile memoriei

Un material e mai bine reținut cu cât:

* + subiectul a fost mai activ în raport cu el
  + e mai semnificativ pentru subiect
  + e mai omogen
  + e mai agreabil, iar cel dezagreabil se memorează mai bine decât cel indiferent.
  + Dacă lungimea materialului crește în progresie aritmetică, timpul de memorare crește în progresie geometrică.
  + Memorarea pentru o anumită dată condiționează uitarea după acea dată.

1. Optimizarea memoriei prin:
   * intensificarea acțiunii subiectului în raport cu materialul
   * stabilirea unor repere (mnemoscheme)
   * stabilirea unor scopuri cât mai diferențiate.
   * sistematizarea cunoștințelor
   * implicarea motivațională și afectivă a subiectului.
   * implicarea simțurilor și acțiunii subiectului.
2. Calitățile memoriei
   * volumul
   * elasticitatea (mobilitatea)
   * rapiditatea întipăririi
   * trăinicia păstrării
   * exactitatea (fidelitatea) reactualizării
   * promptitudinea reactualizării
3. Memorie și uitare
   * uitarea este un fenomen normal, necesar echilibrării sistemului cognitiv dar

poate fi și un indicator al proastei organizări a învățării sau al îmbolnăvirii creierului.

* + Tipuri: uitarea totală, recunoașteri parțiale, lapsus
  + Ebbinghaus consideră că uitarea este masivă imediat după învățare, apoi lentă și stagnantă