**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