

MEMORIA

Memoria este o caracteristică fundamentală a întregii materii însuflețite sau neînsuflețite. Însă, între memoria materiei anorganice sau memoria unor forme de viață inferioare și memoria umană este o mare diferență. Memoria umană este un **mecanism psihic complex** care asigură formarea și conservarea identității personale prin aceea că realizează legătura între situații și evenimente separate în timp. Din acest punct de vedere, memoria umană se poate defini drept proces psihic de **întipărire** (encodare, engramare), **stocare** (păstrare, conservare) și **reactualizare** (rememorare) de informații.

Există multiple forme ale memoriei, diferențiate după criterii variate. Avem, astfel:

1. după durata stocării:
 - memorie senzorială (MS), în cazul căreia stocajul informației se petrece la nivelul analizatorilor și este de aproximativ 250 milisecunde
 - memorie de scurtă durată (MSD), în cazul căreia stocajul informației este de la câteva secunde la câteva minute
 - memorie de lungă durată (MLD), în cazul căreia stocajul informației are o durată potențial nelimitată
2. după criteriul prezenței sau absenței gândirii:
 - memorie mecanică (cu eficacitate mică, dar absolut indispensabilă în anumite situații)
 - memorie logică (cu eficacitate mare, recomandată în foarte mare măsură)
3. după criteriul prezenței sau absenței intenției memorării
 - memorie voluntară
 - memorie involuntară
4. după modalitatea informațională a memorării
 - memorie perceptivă
 - memorie verbală
 - memorie procedurală
 - memorie afectivă

Eficiența memoriei umane poate fi evaluată prin intermediul a 5 indicatori:

- volumul
- trăinicia
- promptitudinea
- completitudinea
- promptitudinea

Fenomenul asociat cel mai frecvent memorării este uitarea. Astăzi, uitarea este considerată în teoria psihologică fie drept o pierdere iremediabilă a

informațiilor, fie drept un proces de subactivare progresivă a informațiilor. Este cert însă că uitarea are atât un rol pozitiv (acela de a conferi eficiență și economicitate memoriei), cât și un rol negativ (ea poate pricinui mari neajunsuri individului, mai ales în cazul unor maladii). Printre cauzele uitării, putem aminti **interferența** (cu cât obținem mai multe informații despre un obiect, rata reactualizărilor tinde să scadă). Există și teorii care prezintă uitarea drept un **fenomen motivat** de anumite tendințe de apărare a eului (teoriile psihanalitice). Psihologul german H. Ebbinghaus a stabilit o curbă a uitării care arată că în primele 20 de ore se pierde aproximativ 70% din informație, curba stabilizându-se apoi la 15-20% din materialul memorat.

Performanțele memoriei pot fi mărite nelimitat dacă se fac eforturi în sensul educării ei. Este întotdeauna de preferat o abordare logică a materialului de memorat în dauna unei abordări pur mecanice. Înțelegerea materialului de memorat poate duce la performanțe semnificative atât în activitatea cotidiană, cât și în activitatea școlară.

Prin aceea că întipărește, păstrează și reactualizează informațiile care constituie experiența anterioară a indivizilor, memoria asigură consistența, stabilitatea și finalitatea vieții psihice. Ea condiționează toate procesele și activitățile psihice, îndeplinind un rol central în arhitectura sistemului cognitiv uman.