

— **punerea problemei** — o reformulare a legăturii dintre cunoscut și necunoscut (este o etapă analitică, urmărind înțelegerea conflictului);

formularea ipotezelor atît asupra soluției cît și asupra procedeelelor de rezolvare (se alege varianta optimă, prin testare, din mai multe variante rezolutive);

— **modelul rezolutiv** — se lucrează sintetic;

— **etapa executivă** — a soluționării efective a problemei (în caz de nereușită se reia întreg procesul rezolutiv).

Se consideră că decisivă este găsirea **principiului rezolutiv** sau a **strategiei optime** prin care se restructurează întreg cîmpul problematic și se ascede la soluție. Sînt cunoscute 3 categorii de strategii necesare oricărei rezolvări:

— anticipativ — exploratorii;

— anticipativ — rezolutive;

— executive.

Important este găsirea strategiei optime, deci de a găsi cheia, să folosești o relație care este mascată în contextul situației problematice (ex.: vînător=lupul — capra și varza).

Rezolvarea problemelor se poate face individual și în grup. Rezolvarea în grup este mai eficientă uneori prin factorul de «facilitate socială», exprimîndu-se prin creșterea productivității eficienței și exactității activității desfășurate în echipă. Trebuie avut în vedere faptul că o serie de probleme se rezolvă optim în grup, în timp ce altele în mod individual.

Cercetările de psihologie socială arată că obținerea performanțelor de rezolvare a problemelor în grup depinde de numărul membrilor, motivația acestora, compatibilitatea socioafectivă, de atmosfera favorabilă etc.

MEMORIA

DEFINIREA ȘI CARACTERIZAREA MEMORIEI

Dimensiunea de prim rang a vieții noastre psihice, memoria a constituit și constituie obiectul preocupării filozofilor din cele mai vechi timpuri, a cercetătorilor din domeniul psihologiei și psihopatologiei umane și infraumane.

Încă Platon arată că «există în mintea omului o bucată de ceară, de mărimi și calități deosebite la diverși oameni. Ea este darul memoriei — mama muzelor. Lucrul văzut, auzit sau gândit se întipărește pe această ceară, precum pecetea unui inel».

Au trecut veacuri și încercările de a înțelege cu coerență și veracitate unul dintre fenomenele fundamentale psihologice — memoria — nu a depășit decât cu puțin domeniul mitului și al explicațiilor filozofice.

Memoria a fost definită de Aristotel în lucrarea «Despre suflet» ca fiind capacitatea de a **înmagazina** și **reactualiza** reprezentări, fiind considerată ca o sinteză mereu nouă a **trăitului** ca o **funcție spirituală** fundamentală, sau ca proprietatea de a înmagazina și a **aduce din nou** în conștiință întreaga experiență senzorială, toate performanțele motorii, toată experiența asociativă, inclusiv emoțiile, gândurile și limbajul.

A fost nevoie să se realizeze un progres substanțial în psihologie, psihopatologie, neurofiziologie, neurologie, genetică, biochimie etc. pentru ca să putem vedea azi complexitatea mecanismelor cerebrale care stau la baza fenomenelor de memorie.

Oricât de detașată de substratul organic ne-ar apare memoria este unul dintre atributele cu cea mai evidentă bază materială și în același timp un fenomen cu multe necunoscute, care rămân deschise cercetărilor și rezolvărilor.

Memoria este procesul psihic care **reflectă** lumea și relațiile omului cu lumea prin **întipărirea**, **păstrarea** și **reactualizarea** experienței anterioare. Deci este ansamblul proceselor de **întipărire** (memorare), **conservare** (păstrare) și **reactualizare** prin **recunoaștere și producere** a experienței anterioare (cognitive, afective și volitive). Acest flux al trăirilor psihice — cognitiv, afectiv, volitiv — este alcătuit din fracțiuni de timp ale prezentului ce se succed cu mare rapiditate pentru a dispărea în trecut. Trăirile nu dispar fără a lăsa nici o urmă în creier. Deci memoria este **procesul psihic de stocare** a informației, de **acumulare** și **utilizare** a experienței cognitive, asigurând continuitatea și coerența vieții psihice.

În lumina modernă a informației, procesul mnezic este o succesiune de **operații de engramare** (schimbare de cod, cod-imagini, coduri simbolice-conceptuale, coduri ale tensiunii sau relaxării variabilelor motivațional — afective), codificate pentru facilitarea accesului la informație și obținerea informației, în funcție de necesități. Reflectând în mod

selectiv, activ și inteligibil trecutul experienței (memoria instinctivă a speciei), memoria individului, un produs al dezvoltării social-istorice umane, în strânsă relație cu toate celelalte componente ale psihismului, este o «piatră unghiulară a edificiului psihicului uman» — este o «condiție fundamentală a vieții psihice».

Memoria are mai multe caracteristici care o individualizează în raport cu alte procese psihice:

— Memoria este o **capacitate generală** a întregii materii, fie vie sau nevie (organică sau anorganică). Astăzi se vorbește și despre «memoria mașinilor», de capacitatea lor de a stoca o anumită cantitate de informații și de a o furniza pentru reutilizare. Memoria umană este un proces psihic foarte complex. Și animalele au memorie, rețin: imagini și obiecte — dar nu au capacitatea de a reproduce (evoca), de a-și aminti. Numai la om memoria atinge un apogeu, un grad complex de organizare și ierarhizare.

— Memoria este capacitatea psihică **absolut necesară** fără de care viața ar fi practic imposibilă.

Omul fără memorie ar trăi într-un continuu prezent cu un comportament haotic, fără timp, n-ar putea înțelege și învăța. Dacă celulele nervoase nu ar avea inerția, noi am trăi în secunde, în momente; nu am avea nici un fel de memorie, nu ar exista nici un fel de învățare, nici un fel de obișnuințe.

— Memoria asigură **continuitatea** vieții psihice a individului, reflectă experiența **anterioară** a omului, sudează elementele anterioare și cele care vor veni (trecut — viitor).

— Memoria se află în strânsă **interacțiune** și interdependență **cu toate celelalte procese**, însușiri și capacități psihice, fiind influențată de ele și influențându-le totodată.

— Memoria îndeplinește în viața omului **funcții reflectorii** (reflectă trecutul ca trecut);

Reflectarea este:

— **activă** — memoria tinde să transforme trecutul și nu doar să-l reproducă pur și simplu;

— **selectivă** — se reactualizează ceea ce este important pentru subiect; selectivitatea este personală;

— **situațională** — particularitățile de timp și spațiu ale situației, împreună cu starea internă a subiectului (dimineața — seara — boală);

— **relativ fidelă** — nu se realizează o fotografie, întipărirea și reactualizarea se face cu oarecare aproximație;

— **mijlocită** de instrumente ajutătoare (nod la batistă), puncte de reper: idei principale — nume de autori — date biografice;

— **inteligibilă** — implică înțelegere — sistematizare, fragmentare, realizarea asociațiilor.

Memoria are o mare valoare adaptativă, realizând echilibrul organismului cu mediul.

PROCESELE ȘI FORMELE MEMORIEI

Procesele memoriei. Pe lângă caracteristicile reflectorii, memoria presupune și o anumită desfășurare în timp, o multitudine de faze, etape, procese, din a căror succesiune se încheagă continuitatea ei. Din punct de vedere genetic între procesele memoriei există o strânsă legătură. Orice proces al memoriei este constituit din 3 faze succesive:

- Faza de **achiziție** (memorare);
- Faza de **reținere** (păstrare);
- Faza de **reactivare, de actualizare** (recunoaștere și reproducere).

Astfel pentru ca o imagine, un gând, o mișcare etc. să poată fi reproduse, este necesar ca în prealabil ele să fie achiziționate (memorate) și conservate (păstrate), lucru fără de care nu este posibilă actualizarea lor. Toate aceste momente sau faze se pot regăsi, de pildă, în învățarea unei poezii.

Întipărirea și păstrarea versurilor constituie premisele psihologice ale actualizării lor ulterioare sub forma recunoașterii și reproducerii.

În funcție de **originea intrării în acțiune** a mecanismelor de stocare a informației (memorarea și reactualizarea) se realizează în două faze, care, la rândul lor, au fiecare câte două subprocese: **fixare + păstrare** și respectiv, **recunoaștere + reproducere**.

Memorarea informațiilor cunoscută și sub denumirea de **întipărire, fixare, engramare** sau **achiziție** este după cum se vede, **primul proces** pe care memoria îl pune în funcțiune. Ea se realizează ca un factor activ și mai ales selectiv, determinată de însușiri obiective informaționale, dar și de faptul că acestea ne satisfac sau nu anumite trebuințe, iar pe de altă parte, în funcție de interesul individului, de motivația sa, de dorințele, aspirațiile, sentimentele față de realitățile date. Memorarea (întipărirea) este un **proces activ**

de organizare și reorganizare a materialului. A învăța pe cineva să învețe, înseamnă a-l invita la organizarea datelor (a învăța să memorăm este a învăța să organizăm).

În cadrul procesului de memorare (întipărire) se diferențiază **mai multe forme**: memorie **involuntară și voluntară**, memorare **mecanică și logică**.

Păstrarea informațiilor sau **conservarea, stocarea, reținerea** este procesul al doilea care presupune **reținerea** pentru un timp mai scurt sau mai îndelungat a celor memorate. Este prin excelență un proces **activ și dinamic**. În timpul păstrării amintirilor se reorganizează, se ajustează în funcție de noi informații primite, se **adîncesc** și se **sistemizează**. În stadiul păstrării poate acționa și **stringerea informațiilor**, cu desfacerea sistemelor, cu asocieri inadecvate ale diferitelor elemente disparate. Reconstituirea mnezică atestă că în procesul păstrării au loc schimbări calitative.

Durata și forma păstrării sînt în strînsă dependență de condițiile în care a avut loc memorarea. Materialul cu **sens** (inteligibil) este păstrat **mai bine** și mai mult decît cel fără sens. **Volumul** păstrării textuale scade cu timpul, pe cîtă vreme păstrarea ideilor principale a conținutului esențial crește.

Reactualizarea informațiilor se realizează sub două forme ale **recunoașterii și reproducerii** care reprezintă două procese legate indisolubil de memorare.

Recunoașterea este un proces **mai simplu** și mai **ușor** de realizat. Nu **cere eforturi** deosebite. Este vorba de a **identifica** o situație percepută din nou ca fiind familiară. A identifica înseamnă a compara ceea ce este cu ceea ce a fost în experiența cognitivă.

Sînt mai multe feluri de recunoaștere, în funcție de **gradul de precizie**:

a) recunoaștere **eronată**, atunci cînd se identifică în mod **greșit** obiectele pe care în realitate nu le-am perceput;

b) recunoaștere **imprecisă**, cînd detectarea **semnalelor** este incompletă, adesea nelocalizată în timp și spațiu;

c) recunoașterea **precisă** — omul identifică, în cadrul unei percepții diferențiate, impresiile actuale provenite de la obiect cu altele din trecut. Este un proces **activ**, care implică o intensă **analiză și sinteză** a elementelor specifice obiectului.

Reproducerea este un proces **complex**, în care sînt incluse, mai ales, **mecanismele verbale**. Actualizarea experienței, în absența obiectelor implică eforturi speciale de orientare

spre scopul reproducerii. În funcție de această orientare delimităm reproducerea **involuntară și voluntară**.

— **reproducerea involuntară** (sau neîntemeiată) apare atunci când se actualizează experiența, fără efort, oarecum «de la sine» și neselectiv prin diferite tipuri de asociații (contiguitate, asemănare, contrast) care apar sub influența unor stimuli interni sau externi. Reproducerea involuntară se realizează **fără asociații** intermediare și de aceea ea are un caracter **nemijlocit**. Dar contiguitatea, asemănarea și contrastul sînt unități pe care se așează experiența noastră anterioară (fiecare element al asociației, devine semnă pentru celălalt);

— **reproducerea voluntară** (sau intenționată) este un proces dirijat, conștient care are un caracter **selectiv**, se distinge printr-un **scop** bine precizat. Este un proces **complex** în care se actualizează multiple și variate asociații intermediare.

Formele memoriei. La baza clasificării formelor de memorare stau diferite criterii. Astfel, în funcție de **informațiile și de experiența** trăită și memorată de individ distingem:

— o memorie a imaginilor intuitive, a impresiilor senzoriale, așa-numită **memorie imaginativă**;

— **memoria afectivă**, memoria emoțiilor, a sentimentelor, a afectelor trăite;

— memoria **actelor motorii**, a mișcărilor, a stărilor posturale etc. (numită și memorie motrică);

— **memoria verbal-logică**, memoria cuvintelor, a formulor și a operațiilor abstracte.

După criteriul **prezenței sau absenței scopului**, a intenției de a memora, a efortului voluntar se desprind două forme esențiale de memorare: **involuntară și voluntară**.

Memoria involuntară sau neintenționată (incidentală, întâmplătoare) este **prima treaptă genetică** în dezvoltarea memoriei. Memorăm **fără să vrem**, fără să ne propunem dinainte acest lucru, fără să facem vreun efort special pare simplă și neeficientă dar are o structură completă, competitivă. Are **caracter întâmplător**, este mai puțin organizată și sistematizată, este dependentă de particularitățile mai deosebite ale stimulilor care se impun de la sine, dar joacă un rol imens în viața omului.

Memoria voluntară este **organizată**, sistematică și productivă. Factorii de care depinde memoria voluntară sînt:

— stabilirea **conștientă** a scopului (de 5—6 ori crește randamentul);

— depunerea unui **efort voluntar** în vederea realizării scopului (cuvinte proprii);

— utilizarea unor **procedee speciale** pentru a facilita memorarea (puncte reper, comparații, clasificări, repetiții etc.).

După criteriul **prezenței sau absenței gândirii**, a înțelegerii, a unor asociații, desprindem memorarea **mecanică și logică**.

Memoria mecanică se realizează în lipsa înțelegerii. Implică **simpla repetare** a materialului, folosirea asociațiilor de contiguitate (coincidență). Duce la învățarea formală. Este aparent sau momentan eficientă. Situațional, conjunctural se soldează cu succes, dar efectele ei sînt de suprafață. Cu toate că trebuie combătută este uneori foarte necesară (nr. de telefon, persoane, date istorice, denumiri geografice, formule, denumiri latinești ale plantelor, medicamentelor etc.).

Memoria logică este bazată pe **înțelegerea și descifrarea sensurilor**, implicațiilor, semnificațiilor materialului memorat, pe dezvoltarea gândirii și a operațiilor ei, devine premisa absolut necesară, asigurînd învățarea anterioară. Corespunde **raționalității omului**. Este **superioară memorării** mecanice prin autenticitate, economicitate și productivitate.

După **criteriul duratei păstrării** se delimitează două forme: de scurtă și lungă durată.

Memoria de scurtă durată este memoria **imediată** a informației primite, de care face uz individul în acțiunile direct bazate pe acele informații și care nu mai funcționează după ce acțiunea s-a încheiat. Se pare că, este o memorie **nestocată**, deoarece informațiile odată parcurse și folosite, nu tind să se reproducă (ex. nr. de telefon). Capacitatea de a reproduce imediat un material (cifre, cuvinte, propoziții simple, silabe fără sens etc.) variază în funcție de:

a) **vîrsta subiectului** (s-a constatat că înaintarea în vîrstă reduce capacitatea memoriei imediate a datelor);

b) **starea de dispoziție**, este un factor care intervine în realizarea memoriei de scurtă durată (începînd cu 8—10 minute).

Memoria de lungă durată (începînd cu 8—10 minute, săptămîni, luni și terminînd cu ani). S-au făcut cele mai multe cercetări, care, de regulă, au în vedere o **fază de achiziție**, cu finalitatea fixării unei experiențe. Această achiziție (memorare) poate avea un caracter conștient dar nein-

tenționat, ca o achiziție incidentală. Fazei de achiziție îi urmează o **fază de reținere** a informațiilor.

Această memorie de durată se pune în evidență prin reactivarea și reactualizarea amintirilor.

Reactivarea s-ar exprima în trei genuri de conduită memorială umană ca:

- **amintirile**, care sînt reconstituire a trecutului, o reproducere de răspunsuri achiziționate;
- **recunoașterea**, care este o identificare de către subiect a reproducerii cu ce s-a înregistrat;
- **reînvățare**, o reluare mult mai economicoasă, într-un timp mult mai scurt a învățării anterioare.

Cu privire la **procesele și formele memoriei** trebuie să reținem:

1. **fiecare din formele memoriei sînt necesare și utile**, în funcție de solicitările și condițiile concrete;
2. nu există forme productive și neproductive ci **inegal productive** (se impune convertirea în valențe pozitive);
3. între forme nu există ruptură, ci o strînsă **interacțiune**.

FACTORII ȘI LEGILE MEMORIEI

Factorii care condiționează o bună **procesualitate** a memoriei (mai ușor sau mai greu, repede sau încet, consum mare sau mic de timp, eficiență crescută sau scăzută) se pot împărți în trei categorii:

— **particularitățile materialului** de memorat, adică condiții și factori care țin de **structura** informațiilor, de **caracteristicile** și modul de **organizare** a materialului de memorat:

— **caracteristicile ambianței** în care are loc memorarea sau reactualizarea, adăugînd și condițiile de **strategie** și de **tehnică** a memorării;

— **trăsăturile psihofiziologice ale subiectului**, sau condiții și factori ce țin de **caracteristicile individului** ca subiect, angajat în activitățile memorării.

Legile memoriei se referă la corelația dintre factorii memoriei: cu cît un factor influențează mai ușor ori mai greu procesele memoriei.

Iată cîțiva factori încorporați în procesele psihice ale memoriei și în legile memoriei:

Natura materialului. Materialele intuitiv-senzoriale, verbal-semnificative se întipăresc și se reactualizează **mai**

ușor decât cele simbolice-abstracte sau verbal-nesemnificative (imaginile **mai ușor** decât cuvintele, cuvintele asociate **mai ușor** decât cele izolate). Vîrsta modifică această lege, studenții reproducînd **mai ușor** cuvintele abstracte decât imaginile intuitive.

Organizarea și omogenitatea materialului. Materialele organizate, structurale logic, se rețin **mai bine** decât cele neorganizate și nestructurate; cele omogene **mai greu** decât cele neomogene.

Volumul materialului. Materialul extins ca volum necesită un număr **mare de repetiții**; dacă materialul de memorat crește în progresie aritmetică, timpul de memorare crește în progresie geometrică.

Familiaritatea materialului. Materialele familiare subiectului vor fi reținute și reactualizate **mai ușor**.

Modul de prezentare a materialului (simultan, secvențial, serial). E **mai dificilă** memorarea simultană decât cea serială;

Locul ocupat de material în structura activității subiectului. Materialele care constituie mijloace de realizare a scopului sînt mai bine reținute, dacă au semnificație pentru subiect;

Poziția materialului în structura seriei. Inceputul și sfîrșitul seriei se reține **mai bine** decât mijlocul.

Ambianța în care se prezintă stimulul (stimulatoare, inhibitoare, indiferență). O ambianță **facilitatoare** stimulează memoria;

Starea generală a subiectului (odihnă, oboseală, boală, sănătate, experiență anterioară, motivație, atitudini, interese, înclinații etc. asociați cu factorii de personalitate). Se rețin **mai ușor** materialele în acord cu atitudinile subiectului precum și materialele agreabile, iar cele dezagreabile **mai bine** decât cele indiferente.

Deci, analizînd factorii, constatăm că memoria se conduce după o serie de legi.

Observații asupra factorilor și legilor memoriei. Prin cunoașterea legilor se înlătură, contracarează valențele negative ale memoriei. Fiecare individ — OM — trebuie să-și asigure singur **coincidența** factorilor eficienți, să optimizeze materialul ca: volum, omogenitate, grad de structură și semnificație.

Optimizarea funcționalității memoriei (proces, forme, legi) pentru eficiență, se realizează prin modalități și procedee acționale, prin anumite **strategii și tehnici**.

Intensificarea interacțiunii dintre subiect și materialul de memorat, apelul la diverse mijloace de prelucrare a lui optimizează procesele memoriei.

Citirea textului asociată cu un plan, funcționarea, puncte inteligibile, asemănări și deosebiri etc. grăbește procesul de reținere.

Stabilirea unor **repere**, a unor puncte de sprijin, a unor mnemoscheme sau mediatori indică patentele memoriei. «Nodul la batistă», creștăturile de răboj, scrisul pictografic, asociațiile, sublinierea textelor, rezumatele, scheme grafice, stenograme, fotograme, imaginea interioară a unei scheme grafice (văd pagina sau văd săgețile unei scheme) ușurează memoria.

Mediatorii îndeplinesc funcția de **aducere aminte**, sînt instrumente prin care omul pune stăpînire pe propria lui conduită mnezică. Utilizarea lor premeditată și îndelungată se soldează cu optimizarea capacităților mnezice.

În optimizarea memoriei nu este suficientă stabilirea scopurilor globale, generale, ci stabilirea **scopurilor diferențiate**.

Important este pentru cît timp și cît de precis trebuie să memorăm și care este ordinea (succesiunea) de memorare. Legea memoriei: memorarea pentru o anumită dată, condiționează uitarea după trecerea acestei date.

Sistematizarea cunoștințelor, a informațiilor, care trebuie însușite, învățate, memorate favorizează memorarea.

Sistemul motivațional și atitudinal al individului afectează în egală măsură capacitățile mnezice. Activarea lui are mare importanță. Trebuințele, motivele, interesele, aspirațiile individului asigură caracterul **selectiv** și **trăinicia** memoriei. Senzațiile mai intense se rețin mai bine.

Sînt acțiuni mnezice (procese) și acțiuni cognitive (de cunoaștere), care combinate facilitează memorarea.

Cercetările arată că: se rețin 10% din ceea ce **citim**; 20% din ceea ce **auzim**; 30% din ceea ce **vedem**; 50% **vedem** și **auzim** în același timp; 80% din ceea ce **spunem**; 90% din ceea ce **spunem și facem** în același timp.

Cu cît acțiunile cognitive sînt mai complexe și productivitatea memoriei crește.

Este bine ca fiecare om să folosească acel tip de memorie care-l avantajează.

Cele mai importante calități ale memoriei sînt:

— **Volumul memoriei** (cantitatea de informații, «enciclopedii ambulante»;

— **Elasticitatea**, modalitatea și suplețea memoriei (capacitatea de a acumula cunoștințe noi, de a le evita pe cele vechi).

— **Rapiditatea întipăririi** (engramarea se realizează repede, cu economie de timp, efort și repetiții);

— **Trăinicia păstrării** (conservarea corectă a celor memorate — pe o perioadă îndelungată de timp);

— **Exactitatea sau fidelitatea** reactualizării celor memorate;

— **Promptitudinea reactualizării** (realizarea rapidă a recunoașterii și reproducerii, imediat după stimulare).

IMAGINAȚIA

DEFINIȚIA ȘI CARACTERISTICILE PSIHOLOGICE ALE IMAGINAȚIEI

Conceptul de imagine mintală, în genere, se referă la tot ceea ce reținem în gândire, într-o **formă figurativă** de simbol sau abstractă și mult apropiată operației intelectuale, despre obiectele, procesele și evenimentele realității. Abordarea imaginației este implicată în actul perceptiv și trebuie studiată în continuarea reprezentărilor, pe o anumită linie a fenomenelor extrem de complicate și variate de **imaginație** (sau fantezie), ce sînt încă greu accesibile analizei și înțelegerii lor științifice.

Cu toată dificultatea de a delimita domeniul imaginației considerăm că ea se definește ca un proces cognitiv complex de elaborare a unor imagini noi și proiecte noi pe baza combinării și transformării datelor experienței anterioare. Aceasta în sensul de **prelucrare, reconstrucție și transformare** a experienței în vederea reflectării necunoscutului, viitorului posibilului sau dezirabilului prin noi imagini (originale) sau proiecte. Ceea ce în abordarea imaginației primează este **dinamismul, potențialul combinatoric și transformativ** ce duce la apariția de imagini noi, fără echivalent în experiența subiectului sau în realitate.

Imaginația este proprie numai omului și apare pe o anumită treaptă a dezvoltării sale psihice, cînd se dezvoltă reprezentările, limbajul, gândirea, inteligența etc.