

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Кафедра криминалистики

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальника кафедры
криминалистики

полковник полиции

Е.Б. Мельников

« _____ » _____ 2018 г.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ, НАБЛЮДЕНИЕ И
ЗАПОМИНАНИЕ СВЕДЕНИЙ, ПРЕДСТАВЛЯЮЩИХ
ОПЕРАТИВНЫЙ ИНТЕРЕС»**

по программе профессионального обучения (профессиональной
подготовки) сотрудников вневедомственной охраны и
лицензионно-разрешительной работы, впервые принимаемых на
службу в территориальные органы Росгвардии

Красноярск 2018

Еремеев С.Г. Профессионально-психологическая подготовка : конспект лекции. – Красноярск: кафедра криминалистики СибЮИ МВД России, 2018. – 22 с.

В лекции излагаются сущность и содержание познавательных психических процессов, особенности их проявлений в профессиональной деятельности сотрудников Росгвардии и возможности их развития.

Лекция предназначена для обучающихся по программе профессионального обучения (профессиональной подготовки) сотрудников вневедомственной охраны и лицензионно-разрешительной работы, впервые принимаемых на службу в территориальные органы Росгвардии.

Обсуждена и одобрена на заседании кафедры криминалистики СибЮИ МВД России 15 февраля 2018 г., протокол № 10.

© СибЮИ МВД России, 2018

Содержание

Введение	4
Вопрос 1. Внимание – его виды и свойства. Приемы привлечения-отвлечения внимания. Иллюзии зрительного и слухового восприятия. Профессиональная наблюдательность.	5
Вопрос 2 Понимание психологии другого человека, его целей и мотивов – важнейшая составляющая профессионального наблюдения. Ошибки наблюдения.	8
Вопрос 3 Память – сложный психический процесс. Виды и типы памяти. Учет особенности запоминания при работе со свидетелями и очевидцами. Приёмы запоминания.	10
Заключение	21
Список литературы	22

Введение

Изучение, знание особенностей и развитие познавательной сферы сотрудниками Росгвардии является актуальным направлением их профессионального развития и становления. Именно эти процессы являются психологической основой развития личности и достижения профессионального мастерства.

Вопрос 1. Внимание – его виды и свойства. Приемы привлечения-отвлечения внимания. Иллюзии зрительного и слухового восприятия. Профессиональная наблюдательность.

Безопасность сотрудника, как свидетельствует практика, в значительной мере зависит от его профессионального восприятия, которое является результатом систематических специальных занятий, а также постоянной работы над своим личным ростом.

Профессиональное восприятие – развитая способность сотрудника к целостному, предметному восприятию профессионально значимых объектов, явлений и их признаков.

Восприятие – отражение предметов или явлений при их воздействии на органы чувств. Оно осознанно, направленно, константно, избирательно.

При этом формируются образы, связанные с процессами внимания, памяти, мышления, эмоциями. К видам восприятия относят: зрение, слух, осязание, обоняние, вкус и др.

Восприятие регулируется нашими интересами, мотивами, поставленными перед нами задачами. Два человека могут смотреть на одну и ту же вещь, воспринимая ее по-разному, выделяя ее разные свойства (например, к найденной на месте происшествия пистолетной гильзе по-разному относятся следователь, обвиняемый и его мать).

Поскольку 90% информации мы получаем с помощью зрения, рассмотрим некоторые особенности зрительного восприятия предметов. Известно, что восприятие предметов, лиц происходит двояким образом. Простые, хорошо знакомые объекты воспринимаются обычно сразу. Так бывает, например, при узнавании свидетелей различных предметов, которые он хорошо запомнил. В других, более сложных случаях процесс восприятия предмета носит развернутый, осмысленный характер. Иногда свидетелю удается запомнить характерные опорные признаки предметов, людей, например отдельные броские черты, дефекты лица. И прежде чем ему

предъявят для опознания людей, он может назвать эти признаки. Но так бывает далеко не всегда.

Например, по одному уголовному делу об автопроишествии разыскивалась автомашина, на которой вечером был совершен наезд на людей. Очевидец события некто Н., смотревшая вслед удалявшейся на большой скорости с места происшествия машине, утверждала, что это был «грузовик с прицепом в виде фургона, покрытого брезентом». В результате кропотливой розыскной работы установили автомашину, на которой действительно был совершен наезд, однако никакого прицепа у нее не было. Только благодаря тому, что следователь критически отнесся к показаниям свидетельницы, допустив возможность искажения ее зрительного восприятия, дело не зашло в тупик. В последующем свидетельница объяснила ошибку своего восприятия тем, что «хлопающий на ветру сзади кузова быстро ехавшей машины брезент тента» создал у нее искаженное представление о том, что машина была с прицепом. Это, по существу, те «поразительные эффекты зрительных искажений, которые не нарастают, а возникают мгновенно.

Обязанности сотрудников Росгвардии сложны и многообразны. Они связаны с осмотром объектов и мест возможного укрытия преступников, запоминанием большого количества служебной информации и т.д.

Наблюдательность – способность человека, проявляющаяся в умении подмечать существенные, характерные, в том числе и малозаметные, свойства предметов и явления. Наблюдательность предполагает любознательность, пытливость и приобретается с опытом.

Профессиональная наблюдательность – качество, выражающееся в умении преднамеренно, планомерно, избирательно осуществлять выявление и сбор информации, необходимой для решения служебной задачи. Профессионально развитая наблюдательность связана с особыми характеристиками восприятия – целостным предметным отражением окружающего в сознании сотрудника. Восприятие характеризуется, прежде

всего, осознанностью и совершенствованием под влиянием опыта и знаний. Два сотрудника могут быть в одних и тех же условиях, например, при осмотре подвала, но звуки и шумы они будут воспринимать по-разному. Имеются индивидуальные различия в слуховом, зрительном, двигательном восприятии, в восприятии времени, пространства, движения и т.д. У сотрудника с неразвитым профессиональным восприятием бывают иллюзии – ложное восприятие. Иллюзии имеют различные причины: небольшой практический опыт, дефекты органов чувств, изменение условий восприятия и т.д.

Вопрос 2 Понимание психологии другого человека, его целей и мотивов – важнейшая составляющая профессионального наблюдения. Ошибки наблюдения.

Проблема внимания на первый взгляд, кажется, очень простой. Едва и кому-либо придет в голову отрицать необходимость для сотрудников органов внутренних дел в совершенстве владеть своим вниманием. Специфические условия служебной деятельности предъявляют личному составу такие требования, выполнить которые, не обладая умением управлять своим вниманием, не представляется возможным.

Внимание – направленность и сосредоточенность сознания на чем-либо определенном. На каждого из нас ежеминутно действуют тысячи самых разнообразных раздражителей, но мы отчетливо воспринимаем лишь сравнительно небольшое количество предметов. Поэтому, профессиональная внимательность проявляется в способности обращать внимание на то, что нужно, когда и где нужно.

Сотрудники Росгвардии различаются по свойствам внимания:

Объему (характеризуется количеством объектов или их элементов, которые могут быть восприняты).

Устойчивости (способность задерживаться на восприятии данного объекта).

Переключаемое (скорости перевода внимания с одного вида деятельности на другой).

Внимание – это психологическое состояние, характеризующее интенсивность познавательной деятельности и выражающееся в ее сосредоточенности на сравнительно узком участке (действии, предмете, процессе, явлении), который становится осознаваемым и концентрирует на себе психологические и физические усилия человека в течение определенного периода времени. Внимание само по себе не является

познавательным процессом, но характеризует условия протекания любого познавательного процесса.

Внимание выполняет следующие функции:

1. активизирует нужные и тормозит ненужные в данный момент психологические и физиологические процессы,
2. способствует целенаправленному, организованному отбору поступающей информации,
3. обеспечивает длительную сосредоточенность активности на одном и том же объекте.

Основными характеристиками внимания являются устойчивость, переключаемость и избирательность.

Устойчивость – это длительное привлечение внимания к одному и тому же объекту. Устойчивость внимания значительно повышается, если человек не просто смотрит на объект, а активно взаимодействует с ним, рассматривая и изучая его.

Распределение – способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно. Именно это качество позволяет совершать сразу несколько одновременных действий.

Переключаемость – определяется скоростью перехода от одного вида деятельности к другому.

Избирательность связана с возможностью успешной настройки (при наличии помех) на восприятие интересующей информации.

Вопрос 3 Память – сложный психический процесс. Виды и типы памяти. Учет особенности запоминания при работе со свидетелями и очевидцами. Приёмы запоминания.

Вряд ли есть необходимость специально доказывать универсальность такого всем хорошо известного феномена как память.

У нашей памяти, словно у живого существа, свой характер, свои прихоти. Она может в течение долгих лет сохранять какой-нибудь пустяк, увиденный в детстве, но может и коварно подвести – подшутить над нами: вдруг откажется, вспомнишь, как выглядел человек, с которым беседовали несколько минут назад.

Память – это основа, на которой творит мозг; наша память – это мы сами: наша личность, наше отношение к людям, наши возможности, наше мышление.

Память – это отражение опыта человека путем запоминания, сохранения, узнавания и воспроизведения.

Как видно из определения, основными процессами памяти являются запоминание, сохранение, узнавание и воспроизведение.

Запоминание – процесс, направленный на сохранение в памяти полученных впечатлений.

Сохранение – процесс активной переработки, систематизации, обобщения материала и овладения им.

Узнавание и воспроизведение – процессы восстановления прежде воспринятого. Различие между ними состоит в том, что узнавание происходит при повторной встрече с объектом, при повторном его восприятии, воспроизведение же – в отсутствие объекта.

На существование кратковременной – мимолетной памяти обращал внимание каждый из нас. Например, когда вас знакомят с кем-то, долго ли вы потом помните имена и фамилии новых знакомых? Если не сделаете в

момент знакомства усилия, не западет имя в памяти, вы уже не в силах его восстановить.

Хотите принести новую информацию в долговременную память? Сосредоточьте на ней внимание, повторите несколько раз. Конечно, бывает, что какое-то событие "само" запоминается. Значит, в нем заключалось нечто особенное, на что вы невольно обратили внимание.

А что делает промежуточная память?

Когда информация поступает в мозг, она проходит "первичную сортировку". Часть – наиболее интересная, нужная в данный момент – передается на хранение на несколько минут в промежуточную память. Если при дальнейшей сортировке она удостоится внимания, специальный "механизм" нашей памяти передает её на долговременное хранение. Понятно, что информация, фиксированная слабо, может выпасть и выпадает из системы, если не будет позже подкреплена повторением. Отсюда, как говорят: "Повторенье – мать ученья".

У каждого человека память работает по такому принципу. Но у каждого человека память работает и по-своему. Не только хуже или лучше, а именно по-своему, в зависимости от индивидуальных ее особенностей.

В психологии выделяют следующие виды памяти:

1. Моторная,
2. Эмоциональная,
3. Словесно-логическая,
4. Образная.

"Все четыре вида памяти живут бок-о-бок в каждом из нас, но какая то преобладает над другими. Поэтому люди по-разному запоминают и помнят.

Писатель Эдгар По высказал мудрый совет: "Если вы хотите забыть что-либо немедленно – запишите, что вы должны это запомнить".

Совет полезно взять на вооружение сотрудникам органов внутренних дел, ибо бушующий ныне информационный океан легко может захлестнуть память, если не овладеть эффективным средством забывать ненужное.

Память играет важную роль в накоплении опыта и сохранении знаний. Характер требований, предъявляемый к работникам органов внутренних дел, делает главной в их профессии произвольную, смысловую память и такие ее качества, как большой объем, высокая точность и готовность.

Сотрудник должен очень много знать, а то что знает – хорошо помнить. Запоминание, сохранение и воспроизведение в нужный момент полезной информации – важнейшее условие успешной деятельности сотрудника. В то же время нужно знать, что не всякую информацию можно удержать в памяти. Для этого целесообразно прибегать к помощи записной книжки, что позволит в последствии воспроизвести случайно увиденное или услышанное.

Для получения максимального эффекта от тренировок профессиональной памяти необходимо их должным образом организовать и проводить в соответствии с психолого-педагогическими рекомендациями.

Значительное повышение общей продуктивности профессиональной памяти может быть достигнуто при условии систематичности и непрерывности тренировок, при выполнении профессионально значимых упражнений. Для проведения специальных тренировок профессиональной памяти, как показывает опыт, целесообразно отводить 10-25 минут. Значительный эффект может быть получен при проведении специальных тренировок в кабинете психологической подготовки ежедневно (10-15 мин) до начала службы или во второй половине дня.

Занятия по развитию профессиональной памяти могут включать в себя:

1. Тренировки в запоминании и узнавании номеров автомашин, находящихся в розыске.
2. Тренировки в запоминании знаков дорожного движения.
3. Тренировки в запоминании примет автомашин.
4. Тренировки в запоминании количества и взаимного расположения предметов.
5. Тренировки в запоминании планов, схем и их мысленного представления.

6. Тренировки в запоминании фамилий и адресов на слух.
7. Тренировки в запоминании словесной информации, словесного портрета.
8. Тренировки в запоминании лиц людей и их фамилий.

Если занятия по тренировке профессиональной памяти проводятся в системе служебной подготовки, то необходимо помнить, что обучение идет эффективнее, если перед выполнением упражнения ставится конкретная задача – что нужно сделать, что усовершенствовать, какие ошибки не повторять и т.д.; каждое упражнение необходимо оценивать, ошибки разбирать и намечать пути их устранения.

Ошибочно предполагать, что частые тренировки в учебных условиях могут психологически подготовить сотрудника. Все тренировки должны предусматривать выполнение упражнений в нормальной (благоприятной) обстановке, а затем в экстремальных условиях, условиях помех.

Тренировки могут носить как индивидуальный, так и групповой характер. Эффективность развития профессиональной памяти во многом зависит от того, владеет или не владеет сотрудник психологическими приемами рационального восприятия информации, концентрации внимания на главных объектах, запечатления, повторения, забывания и припоминания информации.

Работа памяти начинается с восприятия информации. Для рационального восприятия целесообразно:

- а) ясно и четко формулировать познавательные цели, выбирать существенную информацию: приучите себя начинать деятельность (познавательный процесс) с формулировки ее цели; ставьте перед собой вопрос: "Чего я хочу достигнуть путем восприятия информации?"

- б) Максимально использовать все анализаторы: используйте в первую очередь зрение и слух, а где целесообразно, анализаторы запаха, вкуса, осязания.

в) Проявлять интерес к информации, использовать имеющиеся знания. Чтобы при восприятии информации к ней возник интерес, осознайте ее значение для вашей работы. Используйте все свои знания, чтобы сделать процесс восприятия более интенсивным. Поразмышляйте о том, что вы уже знаете о воспринимаемой информации.

Для концентрации внимания необходимо:

1. Концентрировать внимание на существенном. Направьте внимание на изучаемый объект и попытайтесь выделить в нем все новые стороны, признаки, черты, свойства. Следите за тем, чтобы внимание было направлено только на интересующий вас объект, и не допускайте его переключения на другие объекты.

2. Не закреплять несущественную информацию, т.е. она не должна ни запечатлеваться, ни повторяться в памяти.

3. Отбрасывать несущественную информацию: ее необходимо сразу же вытеснить путем восприятия новой более существенной информации.

Для эффективного запечатления информации целесообразно:

а) Правильно выбирать познавательные связи. Выберите вид познавательной связи, соответствующий той особенности информации, которую требуется запечатлеть. Любая информация характеризуется тремя особенностями: смыслом (содержанием, значением), ассоциацией (связью с другой информацией) и структурой (формой). Смысл и значение информации запечатляется с помощью смысловых связей, ее ассоциации (отношения) – с помощью ассоциативных связей, структура – с помощью структурных связей.

б) Устанавливать разносторонние познавательные связи с целью долговременного запечатления информации. Если кратковременное и быстрое запечатление достигается с помощью структурных или ассоциативных связей, то для долговременного запечатления следует использовать смысловые связи (запечатление будет прочным, если

устанавливаются разносторонние смысловые связи, а для дополнительного усиления запечатления используются ассоциативные и структурные связи).

в) Использовать релевантные познавательные связи (релевантными являются такие связи, которые обеспечивают включение новой информации в область информационной сети памяти); устанавливать связь между запечатлеваемой информацией и вашими знаниями, релевантными для этой информации.

При повторении информации необходимо:

– сразу после восприятия повторять информацию в течение примерно 20 секунд;

– стараться, чтобы промежутки времени между повторениями были как можно большими;

– промежутки времени между повторениями постепенно увеличивать (так как больше всего информации теряется на ранней стадии закрепления, повторения на этой стадии нужно производить, по возможности, чаще, постепенно делая их все более редкими).

Чтобы забывание информации осуществлялось правильно, целесообразно:

1. Определить, что надо и что не надо забывать. Для этого информацию разделить на две группы. Не должна забываться информация, которая постоянно используется и необходима для воспроизведения забытого. Забвению подлежит информация, которая важна, но не используется постоянно.

2. Установить целесообразные релевантные связи и закрепить их путем повторения (чтобы правильно забыть, надо правильно запечатлеть и повторить).

3. Сформулировать словесную опору, которая в сжатой форме выражает сущность информации. Словесная опора должна соответствовать виду познавательной связи (смысловая, ассоциативная или структурная), с помощью которой запечатлевалась подлежащая забыванию информация.

4. Оттеснить информацию: после того как информация запечатлена, повторена и осуществлен выбор словесной опоры, эту информацию необходимо оттеснить путем восприятия новой информации и концентрации на ней.

Для припоминания информации необходимо:

– начинать припоминание с опоры: словесная опора связана со всей припоминаемой информацией в целом, а вид опоры (смысловая, ассоциативная, структурная) служит указателем того, где и как можно найти припоминаемую информацию;

– определять релевантную область знаний.

Руководителям служб и подразделений внутренних дел целесообразно в процессе профессиональной подготовки личного состава уделять больше внимания тренировке памяти сотрудников. Основной целью такой тренировки является совершенствование их индивидуальных способностей к быстрому и точному запоминанию наибольшего объема информации: фамилий, адресов, слов, фраз, разговоров, лиц, номеров телефонов и автомашин, количества и расположения предметов и др.

При проведении тренировки руководителям служб и подразделений необходимо самим осознать и четко поставить перед личным составом ее цель, отобрать материал, который будет предлагаться для запоминания, связав его с решаемыми оперативно-служебными задачами, продумать систему упражнений для закрепления материала, связать запоминаемое с имеющимися у сотрудников в памяти сведениями. Значительно успешнее процесс развития памяти будет протекать при условии систематичности и непрерывности тренировок, при выполнении специально подобранных упражнений, учитывающих специфику деятельности сотрудников.

Развивая память, нужно помнить, что ее тренировка не самоцель, а лишь вспомогательное средство ее совершенствования и что не всякую информацию нужно удерживать в памяти – в ряде случаев целесообразнее прибегать к помощи записной книжки.

Занятия по развитию профессиональной памяти сотрудников могут включать в себя тренировки по запоминанию:

- номеров автомашин, находящихся в розыске;
- знаков дорожного движения;
- примет автомашин;
- количества и взаимного расположения предметов;
- планов, схем (и их мысленному представлению);
- фамилий и адресов (на слух);
- словесной информации, словесного портрета;
- лиц людей и их фамилий;
- номеров телефонов;
- звуков, запахов и т.д.

Как показывает опыт, наилучшие результаты развития профессиональной памяти достигаются тогда, когда тренировки проводятся в соответствии с рекомендациями профессиональной педагогики и психологии и регулярно (два-три раза в неделю по 15-20 минут). Тогда они способствуют развитию умения точно и быстро запоминать информацию, запечатлевать событие, действие и другие данные, имеющие значение для качественного решения поставленной задачи. В ходе тренировки сотрудники овладевают способами осмысленного запоминания, а запоминаемому придается личностный смысл. Занятия по развитию профессиональной памяти можно проводить по подразделениям во время инструктажа перед выходом на службу либо во второй половине дня, а также на занятиях в системе профессиональной подготовки.

Для проведения специальных тренировок, как показывает опыт, целесообразно отводить 10-25 минут в день. Эффект от занятий может быть выше, если их проводить в кабинете или на полосе психологической подготовки, а также на полигоне или в специальном учебном городке. Если занятия по тренировке памяти проводятся в системе профессиональной подготовки, то необходимо перед выполнением упражнений ставить

конкретную задачу: что нужно сделать, что усовершенствовать, какие ошибки не повторять и т.д. Каждое выполненное упражнение необходимо оценивать, ошибки разбирать и намечать пути их устранения. Это все в полной мере относится и к проведению тренировок по службам и подразделениям.

Ошибочно предполагать, что частые тренировки в учебных условиях (рабочих кабинетах, классах) могут психологически готовить сотрудника. Тренировки должны предусматривать выполнение упражнений сначала в обычной (благоприятной) обстановке, а затем в усложненных и экстремальных условиях, в условиях помех. Так, самые простые помехи могут быть созданы включением и выключением света, хлопками; более сложные помехи создаются включением яркого света, использованием громкоговорящих устройств, магнитофонных записей с различными шумами, криками и т.п. Такая методика позволяет одновременно с развитием профессиональной памяти повышать психологическую устойчивость, а по показателям выполнения упражнений в условиях помех (в их сравнении с показателями работы в нормальных условиях) судить о степени ее развития у каждого сотрудника. Каждое последующее занятие необходимо усложнять с учетом достигнутых результатов.

При совершенствовании своей памяти нужно помнить, что только постоянный труд, настойчивость и регулярность тренировок способствуют ее развитию. Каждый сотрудник в процессе профессиональной деятельности может сам тренировать свою память. Так, например, тренировка зрительной памяти может осуществляться следующим образом. На улице вам навстречу идет прохожий. Постарайтесь, после того как вы с ним разойдетесь, описать его портрет и приметы (в чем одет, каковы его особенности, походка, какое у него лицо). В ряде случаев полезно при припоминании закрыть глаза на экране вашего внутреннего зрения моментально появится образ виденного вами человека. Если это упражнение делать систематически, то ваша зрительная память будет становиться ярче, отчетливее, и вы без всякого

напряжения сможете запоминать большой массив информации. Этим же приемом можно пользоваться для запоминания примет проезжающей автомашины и находящихся в ней людей.

При запоминании текстовой информации необходимо чередование чтения (восприятия) с припоминанием про себя и последующим пересказом прочитанного. Причем нужно стараться пересказывать информацию не по частям, а в целом (в ряде случаев при запоминании информации полезно разбивать ее на смысловые куски, выделяя при этом главное и второстепенное). Если что-то в пересказываемой информации вы пропустили, то не спешите заглядывать в источник, лучше напрягите свою память и таким образом восстановите пропущенное.

Значительный эффект в развитии памяти можно получить, используя метод логического, ассоциативного запоминания. Запоминая ту или иную информацию, надо не "зазубривать" ее, а стараться подобрать к ней какие-либо известные аналоги (составить яркие образные картинки). При использовании этого метода можно довольно быстро "вытащить" из кладовой памяти необходимые сведения.

Для быстрого и качественного запоминания цифр, фактов, перечня предметов, лиц – всего того, что может пригодиться в служебной деятельности, необходимо использовать метод сознательной ассоциации, т.е. тренировку профессиональной памяти следует поставить на прочную научную основу. Все запоминаемое нами ассоциируется с известным бессознательно: вы не осознаете процессов, протекающих в вашем подсознании. То, что прочно ассоциируется - запоминается, а что не образует прочных ассоциативных связей – забывается. Сущность данного метода состоит в том, чтобы в процессе развития профессиональной памяти научиться образовывать сознательные ассоциативные связи.

Для лучшего запоминания можно использовать метод "мнемотехники", или, как его еще называют, "мнемоники". Еще древние греки пользовались для запоминания этим методом. Например, чтобы запомнить цвета спектра

радуги, запоминают фразу: "Каждый охотник желает знать, где сидят фазаны". Эта фраза позволяет нам воспроизвести цвета спектра радуги (красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый). Мнемонический метод помогает при запоминании цифровой информации. Каждой цифре от 0 до 100 соответствует определенное слово. Например, номерной знак 01-23 дает следующую картину: в Иле Ной воет арию.

Каждый, кто хочет улучшить свою память, должен заставить себя захотеть запомнить, заинтересоваться. Для этого на самых первых порах потребуется некоторое усилие, но со временем это войдет в привычку. Кроме намерения запомнить очень важна уверенность в успехе. Если запоминание начинается с утверждения "я запомню", то так и будет. При этих условиях даже без использования системы и метода сознательной выработки ассоциативных связей улучшится ваша память.

Заключение

Обобщив представленный материал можно утверждать, что зная и владея такими навыками как наблюдательность, внимание и запоминание, сотруднику Росгвардии будет легче справляться со своими служебными обязанностями т.к. во многом это обеспечивает личную и профессиональную безопасность.

Список литературы

1. Столяренко Л.Д. Основы психологии : учебное пособие / Л.Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону, 2007.
2. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М., 2005.
3. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб.: Питер, 2006.
4. Прикладная юридическая психология: Учебное пособие для вузов / под ред. А. М. Столяренко. – М.: Юнити – Дана, 2008.
5. Практическая психология в тестах или как научиться понимать себя и других. – М., 2003.
6. Шиханцов Г.Г. Юридическая психология: Учебник для вузов / Г.Г. Шиханцов. – М.: Зерцало-М, 2006.
7. Психолого-педагогические основы профессионального становления специалистов-сотрудников ОВД / под редакцией ДКО МВД России. – М., 2005.
8. Крысько В.Г. Психология и педагогика. Схемы и комментарии / В.Г. Крысько. – М., 2006.