

MODUL 1



KOGNISJON

TRE MODULER FOR
OPTIMALISERING AV
HARDFØRHET OG MENTAL
ROBUSTHET.

Sector 5 bygger på idrettspsykologi og stoisk filosofi. Dette er ikke en erstatning for medisinsk eller psykologisk behandling. Ved mistanke om sykdom eller vedvarende traumer, skal profesjonelt helsepersonell kontaktes

INNLEDNING



I politiet sjekkes utstyret før vakt. Det mest kritiske verktøyet – din kognitive innstilling – blir ofte overlatt til tilfeldighetene.

I en etat preget av ytre press, er din evne til å holde ryddighet og orden i eget "kontrolltårn" noe av det viktigste du kan gjøre.

Å optimalisere for kognisjon er taktisk vedlikehold.

Sector 5 har ut ifra forskning og erfaringsbasert kompetanse plukket ut 3 relevante begreper. Disse er her gjort anvendelige.

1. LOCUS OF CONTROL

HVA DET ER:

Locus of control er et psykologisk begrep som går på i hvilken grad du tror du styrer utfallet av hendelser i livet ditt.

Indre kontroll er troen på at du styrer gjennom egne handlinger. Ytre kontroll er troen på at det er faktorer som skjebne, flaks eller andre mennesker som kontrollerer hendelser i livet ditt.

Det er et spektrum der en person kan ha en sterk indre eller ytre locus, eller et sted i midten, og påvirker motivasjon, mestring og velvære.

Personer med indre kontroll er ofte mer motstandsdyktige og sunnere. Det påvirker hvordan man håndterer stress og motgang, der indre kontroll kan være en fordel for å finne løsninger.

Det er vist at personer med høy intern kontroll jobber hardere mot et mål hvis de tror de kan kontrollere utfallet.

Det er imidlertid flerfasettert. Samme personer vil i større grad klandre seg selv ved uheldige utfall, selv når utfallet ikke er deres feil.

Uten å ha dokumentasjon, antar Sector 5 at operativt politi har høy grad av intern kontroll. Det er en kvalifisert gjetning basert på den utstrakte graden politiet tar ledelse og kontroll i situasjoner.

Ulempen kan altså være at politiet er sårbare for skyldfølelse og å klandre seg selv.

En generaliserbar øvelse for operativt politi er derfor et element fra stoikerne: Evnen til å skille mellom hva du faktisk kan påvirke (indre kontroll) og hva som er ytre støy du må akseptere (ytre kontroll).

Det operative problemet:

Mange brenner ut fordi de prøver å "fikse" systemfeil, politiske vedtak eller andres **oppførsel**.

Slik styrker du det:

- Hver gang du kjenner frustrasjon, spør deg selv: **"Eier jeg dette problemet, eller eier systemet det?"**
- **Hardførhet:** Ved å flytte fokuset til din reelle kontroll, slutter du å lekke energi til faktorer du ikke kontrollerer. Når du kognitivt bevisstgjør deg ditt kontrollområde, ser du at skyldfølelse mangler fotfeste og faller på sin egen urimelighet.

Test din locus of control her:

<https://www.psychologytoday.com/us/tests/personality/locus-of-control-test>



2. GROWTH MINDSET

Hva det er:

Troen på at dine ferdigheter – også de mentale – kan trenes opp og utvikles gjennom hardt arbeid og læring.

Hvis du har et growth mindset ser du problemer som muligheter. Du verdsetter innsats, lærer av feil finner inspirasjon i å se andre mestre.

Du har et vedvarende driv til å forbedre deg og vokse.

Dette er motsetningen til de som har fixed mindset - der evner ses på som medfødte og umulig å endre.

Det operative problemet:

I en prestasjonskultur kan feil eller tunge reaksjoner etter en hendelse tolkes som svakhet (fixed mindset). Man blir redd for å vise "sprekker" fordi man ser det som personlighetsfeil.

Slik styrker du det:

- **Reframing:** Se på en krevende vakt som en "høyintensiv treningsøkt" for hjernen. En tung reaksjon er ikke et tegn på at du er ødelagt, det er et tegn på at du har vært i en ekstrem situasjon og at hjernen nå driver med tilpasning.
- **Hardførhet:** En som ser ubehag som en mulighet til å bygge "mentale muskler", vil tåle mer enn en som ser på ubehag som et tegn på feil. Det er imidlertid viktig å se behovet for restitusjon etter en tøff økt. Du må sørge for å legge igjen jobbhuet etter vakt.
-

Test din growth mindset her:

<https://www.psychologytoday.com/us/tests/personality/growth-mindset-test>

3. GRIT

Hva det er:

Grit er et psykologisk begrep for utholdenhet og lidenskap for langsiktige mål.

Det viser evnen til å holde ut og jobbe hardt til tross for motgang. Grit bygger på Growth mindset. På norsk står det for en kombinasjon av pågangsmot, tålmodighet og stå-på-vilje.

Det handler om å ha et indre driv, være villig til å fortsette når det er vanskelig, ikke gi opp ved nederlag, men se på dem som læringsmuligheter, og det er en egenskap som kan trenes opp, ikke bare noe man er født med.

Grit har vist seg å kunne predikere hvem som blir og hvem som dropper ut av West Point.

Det operative problemet:

Når man mister troen på meningen med jobben, forsvinner også Grit. Frafall kan bli et problem

- **Finn din "Hvorfor":** Hvorfor valgte du dette yrket? Hvis svaret er knyttet til din egen karakter (f.eks. "Jeg er en som står opp når andre rygger"), så kan ingen ta den motivasjonen fra deg.
- **Hardførhet:** Grit handler om å tåle den klatringen uten umiddelbar belønning. Det bygges gjennom små, daglige seire over egen lyst til å gi opp.

Test din Grit her:

<https://www.psychologytoday.com/us/tests/personality/grit-test>



Oppsummering:

Sjekk kontrollen: Er dette innenfor mitt kontrollområde?

Sjekk veksten: Hva lærer denne motstanden meg akkurat nå?

Sjekk utholdenheten: Hvem velger jeg å være i denne situasjonen?

Avslutning:

Dette er fundamentet. Men tankesettet fungerer bare så lenge den biologiske maskinen er på lag. I neste modul ser vi på Nevrofysiologien: Hva som skjer i hjernen og nervesystemet når alarmen går, og hvordan du manuelt kan skru av stress-responsen.