

# MESTER I MESTRING

Høgskolen i Narvik og Arvid Sølve Urke fokuserer på studiemestring og eksamensmestring, nærmere bestemt mestringsklima fremfor prestasjonsklima.

TEKST OG FOTO: ROBIN LUND

Rådgiveren og høgskolelektoren motiverer ikke bare studentene på Høgskolen i Narvik, men reiser og vekker mestringslyst i skoler og bedrifter over hele landet.

– Narvik er unik på denne kompetansen, ja, pionerer og best i landet, messer Urke.

Et prestasjonsklima betegnes av ytre motivasjonsfaktorer. Det kan være å blidgjøre skole eller foreldre, for å unngå straff eller for å oppnå fordeler som for eksempel gode karakterer eller økonomisk belønning for gode eksamensresultater.

– Indre motivasjon handler derimot om mestring, å lære for læringens skyld, om å være nysgjerrig og mestringsorientert, og det å like nye og utfordrende oppgaver. Dette er viktigere enn IQ, mener Urke, og presiserer:

– Mestringsklimaer legger vekt på læring, samarbeid, og gjensidig utvikling av ideer, ferdigheter og kompetanse. Vi oppfordrer til arbeid i kollokviegrupper rett og slett fordi det gir bedre læring.

Indre motivasjon handler om at man er motivert for å utføre en oppgave fordi aktiviteten er en belønning i seg selv. Kilden til motivasjonen ligger i selve arbeidsoppgaven, at oppgavene oppleves som morsomme, interessante og meningsfulle.

– Indre motivasjon og naturlig belønning kjennetegnes ved en følelse av kompetanse, selvkontroll og mening. Vi gleder oss naturlig nok over å utføre oppgaver vi er kompetent til, sier Arvid Urke.

– Det kan rett og slett være demotiverende å sammenligne seg med andre hele tiden, slik det gjøres i prestasjonskulturer. Med et mestringsfokus konkurrer man med seg selv, setter seg oppnåelige mål og har bedre forutsetninger for å lykkes. Det handler om å sette seg mål, «finne gnisten» og indre motivasjon for deretter å motta naturlig belønning ved oppnåelse. Det handler om å oppnå mestring ved å finne utfordringer innenfor egen kompetanse som stimulerer uten å bli overveldende. Dermed når man «flytsonen», avslører han.

– Følelsen av mestring har en hyggelig bieffekt. Det frigjør motivasjons-hormonet dopamin, og signalstoffer serotonin og endorfiner, frister Urke.

– Et godt mestringsklima er ikke bare for skole og utdanning, men er like anvendelig innenfor idrett og arbeidsliv idrett, poengterer han.

– Hvem som helst kan bli hva som helst, bare de er motivert, avrunder motivatoren med overbevisning.

Arvid Sølve Urke blir motivert av å motivere andre.

## FAKTA

ARVID SØLVE URKE (62)

Utdannet diplom markedsøkonom fra Norges Markeds-høgskole, ingeniør fra Trondheim Ingeniørhøgskole, offentlig godkjent radiograf fra Radiograf-skolen i Tromsø, og pedagog fra Høgskolen i Narvik. Nominert til pedagogisk ærespris på Høgskolen i Narvik i 2006 og i 2008.

Hvem som helst kan bli hva som helst, bare de er motivert

– Arvid Sølve Urke

