

Eksamensnerver...

TEKST

Ola Uvaas

PUBLISERT 5. januar 2008

PSY
KOL
OGI

er helt normalt, og virker skjerpene ved en eksamen, sier psykolog Ivar Tysland ved Studentsamskipnaden i Stavanger. Verre er det med angst og stress. – Stress binder opp kapasitet i hjernen som heller burde bli brukt på læring [...] Stress kommer gjerne av at du ikke har oversikten over det du skal lese. Få struktur på det du skal arbeide med, og stress mindre.

SMIS.no

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 45, nummer 1, 2008, side

TEKST

Ola Uvaas