

Eksamen i HLS 0001 2009– Psykosomatikk og helsepsykologi

1. Helsepsykologi kjennetegnes ved at den er

- a. Dualistisk
- b. At den er mer opptatt av psykologi enn helse
- c. At den er mer opptatt av helse enn av psykologi
- d. Ser på mennesket som en helhet

2. ... er en relativt stabil disposisjon knyttet til spesielle atferdsmessige mønster (Epstein 1977). Er definisjon av ...

- a. En disposisjon for utvikling av positiv helseatferd
- b. Disposisjonen for et sykdomsfremkallende trekk, Type C
- c. Et personlighetstrekk
- d. En disposisjon for negative emosjoner

3. Med en bio-psyko-sosial helsemodell menes:

- a. En modell for helseutvikling som også tar inn verdien og påvirkningen av bioenergi
- b. En modell for å måle helseutvikling ved hjelp av biometriske-psykometriske- og sosiometriske modeller
- c. En modell som tar inn både biologiske psykologiske og sosiale faktorer i forklaringen av utvikling av helse
- d. En modell som tar inn akkurat passe mange elementer

4. I psykosomatikk og helsepsykologi benyttes ulike metoder og instrumenter for å samle inn data om ulike forskjeller eller sammenhenger. En sier at en slik metode er valid når den:

- a. Måler eksakt det samme fra gang til gang
- b. Måler eksakt det en ønsker å måle
- c. Måler variasjonsbredden i utvalget godt
- d. Er akkurat passe lang

5. Lazarus og Selye er kjent for sine teorier om...

- a. Sammensatt sykdomsutvikling
- b. Livskvalitet
- c. Stress
- d. Overvektsproblemer

6. Type A atferdsmønster er blitt forbundet med utviklingen av en bestemt sykdom.

Det er:

- a. Sukkersyke
- b. Obstruktive lungelidelser
- c. Hjerteinfarkt
- d. Musesyken

7. I hvilken landsdel i Norge er selvmordsforekomsten lavest?

- a. Nord-Norge
- b. Midt-Norge
- c. Vestlandet
- d. Sørøstlandet

8. I Oslo har det ofte tidligere vært snakk om at forventet levetid er høyere vest i byen enn øst i byen. I de nyeste undersøkelsene viser det seg at nå er dette slik at:

- a. Det fortsatt er slik
- b. Dette er blitt helt motsatt
- c. Levelengden er lik i begge deler av byen
- d. Levelengden har gått ned i begge deler av byen

9. Er det farlig å snakke om selvmord?

- a. Ja
- b. Nei
- c. Nei, men det er viktig hvilken måte man snakker om det på
- d. Man bør som regel unngå å snakke om det, men det finnes unntak

10. Det synspunkt at menneskelige fenomener (som for eksempel ærlighet og depresjon) er grunnleggende sett det samme (kvalitativt) i alle kulturer kalles:

- a. Absolutisme
- b. Relativisme
- c. Instrumentalisme
- d. Universalisme

11. En person med Type B atferdsmønster

- a. Lar seg veldig lett hisse opp
- b. Tar livet som det kommer, og lar seg flyte med livsstrømmen
- c. Er blant dem som ofte får kroniske lidelser
- d. Er vanligvis på utkikk etter ny jobb

12. En kultur der sykdom blir sett på som forårsaket av faktorer i det enkelte individ kalles:

- a. Kollektivistisk
- b. Individualistisk
- c. Allosentrisk
- d. Idiosentrisk

13. Det finnes ulike sykdoms- og helsemodeller. Helsepsykologer og forskere som arbeider med psykosomatikk benytter seg vanligvis av den mest moderne av disse modellene og den kalles for

- a. Bio-medisinsk helsemodell
- b. Bio-holistisk helsemodell
- c. Bio-psyko-sosial helsemodell
- d. Velværehelsemodellen

14. Det er minst fire måter å beskrive forholdet mellom helse og livskvalitet. En av de fire måtene nevnt nedenfor er mest dekkende. Hvilken?

- a. Livskvalitet og helse er atskilte fenomener
- b. Livskvalitet og helse er identiske
- c. Et av begrepene kan være overordnet det andre
- d. Helse og livskvalitet kan være overlappende begreper med felles kjerne

15. Livskvalitet er et lett forståelig begrep. Er det også lett å måle i vitenskapelige studier? Ett av svaralternativene nedenfor er riktig. Hvilket?

- a. Ja, livskvalitet har en entydig definisjon og er enkelt å måle
- b. Ja, livskvalitet er enkelt å måle fordi begrepet er endimensjonalt
- c. Ja, livskvalitet er enkelt å måle fordi vi har en ”gullstandard” av ett mål
- d. Nei, livskvalitet er komplisert å måle fordi begrepet er multidimensjonalt, det er et fenomen under kontinuerlig endring, og det innbefatter en subjektiv opplevelse av å ha det godt eller dårlig

16. ”Det generelle adaptasjonssyndromet” (GAS) som begrep

- a. Stammer fra den Engels generelle teori om hvordan sykdom utvikles
- b. Stammer fra Selyes beskrivelse av reaksjoner på stress
- c. Stammer fra de gamle grekerne
- d. Er en ny beskrivelse av tilpasning til miljøpåvirkninger

17. Hvem regnes som Utbrenthetsbegrepets ”far” og skrev de første artiklene?

- a. Freud
- b. Freudenberg
- c. Farber
- d. French

18. Utbrenthet skiller seg fra andre begrep som depresjon og stress fordi:

- a. Utbrenthet er smittsomt
- b. Utbrenthet rammer bare folk i topp jobber
- c. Utbrenthet er arbeidsrelatert og mer kronisk
- d. De skiller seg ikke fra hverandre

19. Den mest anerkjente og brukte definisjonen på utbrenthet er laget av Maslach.

Hun deler utbrenthet inn i:

- a. En dimensjon
- b. To dimensjoner
- c. Tre dimensjoner
- d. Fire dimensjoner

20. Nyere oppsummering av forskningsstatus vedrørende strategier for reduksjon av alkoholrelaterte skader i samfunnet viser at en strategi som har *høy grad av effekt* er:

- a. Alkoholopplysning i skolen
- b. Selvhjelpsgrupper
- c. Reklameforbud
- d. Høye alkoholavgifter

21. Totalforbruksteorien handler om

- a. Totalforbruket er den dominerende faktor som styrer alkoholskadenes omfang i samfunnet, men ikke den eneste faktor
- b. Totalforbruket er den eneste faktor som styrer alkoholskadenes omfang i samfunnet
- c. Totalforbruket påvirker i liten grad forekomsten av alkoholskader i samfunnet
- d. Totalforbruket i befolkningen har ingen betydning for antall storkonsumenter i samfunnet

22. Hvilke av personlighetstrekkene nedenfor er sterkest relatert til rapportering av symptomer

- a. Nevrotisisme
- b. Introversjon
- c. Åpenhet
- d. Planmessighet

23. Hva kjennetegner, i følge Friedman og kolleger, personer som lever lenge?

- a. De er optimistiske og planmessige
- b. De skårer lavt på nevroisisme og lavt på medmenneskelighet
- c. De skårer lavt på optimisme og høyt på planmessighet (Conscientiousness)
- d. De skårer høyt på medmenneskelighet og lavt på planmessighet

24. Med forkortningen BMI

- a. Mener vi vanligvis Body Mass Index
- b. Mener vi forholdet mellom hofte og mageomkrets
- c. Menes Bulemi Minor Index
- d. Sier vi noe om opptaket av veske i kroppen

25. Innen medisin og sykepleie defineres "livskvalitet" som:

- a. Lykke
- b. Helse og velvære
- c. Fysisk, psykisk, sosialt og materielt velvære
- d. Tilfredsstillelse av behov

26. Livskvalitet måles oftest ved hjelp av:

- a. Selvrapportering
- b. Helsepersonells vurdering
- c. Psykologiske tester, for eksempel lav skåre på depresjon
- d. Objektive mål, som for eksempel normale blodprøver og lungefunksjon

27. De fleste som må fjerne livmoren lider av:

- a. Kreft
- b. Smerter og store blødninger
- c. Generell dårlig helse
- d. Psykiske problemer

28. De fleste "cancer survivors" opplever en god livskvalitet fordi:

- a. Behandling av kreft ikke gir noen komplikasjoner
- b. Oppfatningen av hva som er viktig i livet endres
- c. Som kreftpasient får en "sekundærgevinst" i form av mye oppmerksomhet
- d. Det er lett å få sykemelding eller delvis uførhet og dermed bedre tid til hobbyer

29. Det finnes forskjellige risikofaktorer knyttet til enkeltindividers helseutvikling i vestlige land i dag. Hvilken blir vurdert til å være den skumleste i nær fremtid?

- a. At nedgangen i røyking skal bli til en utvikling der mennesker foretrekker snus og med de skadevirkninger det kan få
- b. Miljøtrusselen
- c. Økende overvekt
- d. Infeksjonssykdommer

30. Et måleinstrument med høy reliabilitet er

- a. Et instrument som er relativt nøyaktig
- b. Et instrument som måler det en ønsker å måle med stor grad av nøyaktighet
- c. Et instrument som tar hensyn til at omgivelsene skifter
- d. Et instrument som vil gi samme resultat hver gang gitt at det som blir målt var det samme

Fasit:

1. D
2. C
3. C
4. A
5. C
6. C
7. D
8. A
9. C
10. D
11. B
12. B
13. C
14. D (?)
15. D
16. B
17. B
18. C
19. C
20. D
21. A
22. A
23. C
24. A
25. B
26. A
27. A
28. B
29. C
30. D