

## Eksamenssett 1:

1. Type A atferdsmønster er blitt forbundet med utviklingen av en bestemt sykdom. Det er:
  - A. Sukkersyke
  - B. Obstruktive lungelidelser
  - C. **Hjerteinfarkt**
  - D. Musesyken
2. I hvilken landsdel i Norge er selvmordsforekomsten lavest?
  - A. Nord-Norge
  - B. Midt-Norge
  - C. Vestlandet
  - D. Sørøstlandet
3. 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 er forststatt slik**
  - B. Det er blitt helt motsatt
  - C. Levelengden er lik i begge deler av byen
  - D. Levelengden har gått ned i begge deler av byen
4. 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
5. Det synspunktet 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**
6. 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 de som ofte får kroniske lidelser
  - D. Er vanligvis på utkikk etter ny jobb
7. En kultur der sykdom blir sett på som forårsaket av faktorer i det enkelte individ kalles:
  - A. Kollektivistisk
  - B. Individualistisk

- C. Allosentrisk
  - D. Idiosentrisk
8. 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
9. 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**
10. 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 en-dimensjonalt
  - 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 og dårlig.**
11. «Det generelle adaptasjonssyndromet» (GAS) som begrep
- A. Stammer fra den Engels generelle teori om hvordan sykdom utvikler
  - B. **Stammer fra Selyes beskrivelse av reaksjon på stress**
  - C. Stammer fra de gamle grekerne
  - D. Er en ny beskrivelse av tilpasning til miljøpåvirkninger
12. Hvem regnes som Utbrenthetsbegrepets «far» og skrev de første artiklene?
- A. Freud
  - B. **Freudenberger**
  - C. Farber
  - D. French
13. Utbrenthet skiller seg fra andre begrep om depresjon og stress fordi
- A. Utbrenthet er smittsomt
  - B. Utbrenthet rammer bare folk i toppjobber
  - C. **Utbrenthet er arbeidsrelatert og mer kronisk**

- D. De skiller seg ikke fra hverandre
14. 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
15. 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
16. Totalforbruksteorien handler om
- A. **Totalforbruket er den dominerende faktor som styrer alkoholskadens omfang i samfunnet, men ikke den eneste faktor**
  - B. Totalforbruket er den eneste faktor som styrer alkoholskadens 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
17. Hvilken av personlighetstrekkene nedfor er sterkest relatert til rapportering av symptomer?
- A. **Nevrotisisme**
  - B. Introversjon
  - C. Åpenhet
  - D. Planmessighet
18. Hva kjennetegner, i følge Friedman og kollegaer, personer som lever lenge?
- A. **De er optimistiske og planmessige**
  - B. De skårer lavt på nevrotisisme 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
19. 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 væske i kroppen

20. Innen medisin og sykepleie defineres «livskvalitet» som

- A. Lykke
- B. Helse og velvære
- C. **Fysisk, psykisk, sosialt og materielt velvære**
- D. Tilfredsstillelse av behov

21. Livskvalitet måles oftest ved hjelp av

- A. **Selvrapportering**
- B. Helsepersonells vurdering
- C. Psykologiske tester, f.eks lav skåre på depresjon
- D. Objektive mål, som f.eks normale blodprøver og lungefunksjon

22. De fleste som må fjerne livmoren lider av

- A. Kreft
- B. **Smerter og store blødninger**
- C. Generell dårlig helse
- D. Psykiske problemer

23. De fleste «cancer survivors» opplever en god livskvalitet fordi

- A. Behandlingen 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

## Eksamenssett 2

Hvilket av utsagnene er riktig? Sett kryss foran det utsagnet du mener er riktigst.

1. I 1980 definerte helsepsykologen Matarazzo helsepsykologi som
  - A. Læren om psykologiens innvirkning på helse
  - B. Psykologiens forhold til helse og utvikling av helseressurser
  - C. **Det samlede bidrag psykologien gir for å forstå helse og velvære**
  - D. Psykiske problemers innvirkning på helse
  
2. Hvilke metoder foretrekker helsepsykologien å fokusere på i arbeidet?
  - A. Holistisk behandling
  - B. Kognitive terapiformer
  - C. **Helsefremming og forebygging**
  - D. Å fremme helsepsykologiens plass i sykdomsbehandling
  
3. Hvor lang tid omtrent har helsepsykologien eksistert som egen disiplin her i landet?
  - A. **Ca 10 år**
  - B. Ca 30 år
  - C. Ca 40 år
  - D. Ca 50 år
  
4. I psykosomatikk og helsepsykologi benyttes ulike metoder og instrumenter for å samle 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 man ønsker å måle**
  - C. Måler variasjonsbredden i utvalget godt
  - D. Er akkurat passe land
  
5. Type A atferdsmønster er blitt forbundet med utviklingen av en bestemt sykdom. Det er:
  - A. Sukkersyke
  - B. Obstruktive lungelidelser
  - C. **Hjerteinfarkt**
  - D. MusesykenHar fra før i det andre settet
  
6. 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 er forstøtt slik**
  - B. Det er blitt helt motsatt
  - C. Levelengden er lik i begge deler av byen
  - D. Levelengden har gått ned i begge deler av byen

7. 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 de som ofte får kroniske lidelser
  - D. Er vanligvis på utkikk etter ny jobb
8. 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
9. 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. En av begrepene kan være overordnet det andre
  - D. Helse og livskvalitet kan være overlappende begreper med en felles kjerne**
10. En av svaralternativene nedenfor blir hevdet å være viktigst for det å oppleve en god livskvalitet. Hvilket?
- A. At man har gode og nære relasjoner med familie og venner**
  - B. At man har mange penger i banken
  - C. At man har høy utdanning
  - D. At man er vellykket og betydningsfull i arbeidslivet
11. 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 en-dimensjonalt
  - 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 og dårlig.**
12. Har økningen i levekår og inntekt i vår del av verden de siste 50 årene bidratt til økt lykkefølelse?
- A. Nei, til tross for at vi har hatt en sterk økning i levekår og personlig inntekt de siste 50 årene, har lykkefølelsen holdt seg omtrent konstant**
  - B. Ja, økningen i levekår og inntekt har ført til at folk er mye lykkeligere idag enn før
  - C. Ja, de rikeste rapporterer å være lykkeligst
  - D. Nei, det er de som har akkurat nok penger til det mest nødvendige av mat og hus

som er lykkeligst

13. Utbrenthet skiller seg fra andre begrep om depresjon og stress fordi
- A. Utbrenthet er smittsomt
  - B. Utbrenthet rammer bare folk i toppjobber
  - C. **Utbrenthet er arbeidsrelatert og mer kronisk**
  - D. De skiller seg ikke fra hverandre
14. 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
15. Hvilken av personlighetstrekkene nedfor er sterkest relatert til rapportering av symptomer?
- A. **Nevrotisme**
  - B. Introversjon
  - C. Åpenhet
  - D. Planmessighet
16. Hva kjennetegner, i følge Friedman og kollegaer, personer som lever lenge?
- A. De er optimistiske og planmessige
  - B. De skårer lavt på nevrotisme 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
17. Livskvalitet har vært et kjent begrep i
- A. 2000 år (filosofi)
  - B. 200 år (industrialisering)
  - C. 100 år (medisinske nyvinninger)
  - D. **30-40 år (økonomisk oppsving)**
18. Innen medisin og sykepleie defineres «livskvalitet» som
- A. Lykke
  - B. Helse og velvære
  - C. **Fysisk, psykisk, sosialt og materielt velvære**
  - D. Tilfredsstillelse av behov

19. Livskvalitet måles oftest ved hjelp av

A. **Selvrapporing**

B. Helsepersonells vurdering

C. Psykologiske tester, f.eks lav skåre på depresjon

D. Objektive mål, som f.eks normale blodprøver og lungefunksjon

20. De fleste som må fjerne livmoren lider av

A. Kreft

B. **Smerter og store blødninger**

C. Generell dårlig helse

D. Psykiske problemer

21. For de fleste kvinner som får fjernet livmoren blir helsen

A. **Bedre**

B. Dårligere

C. Uforandret

D. Først bedre, så dårligere

22. Å fjerne livmoren fører til komplikasjoner som

A. Depresjon

B. Seksuelle problemer

C. Smerter

D. **Ingen komplikasjoner**

23. De fleste «cancer survivors» opplever en god livskvalitet fordi

A. Behandlingen 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

24. Det finnes forskjellige risikofaktorer knyttet til enkeltindividens helseutvikling i vestlige land i dag. Hvilken blir vurdert til å være den skumleste i nær framtid?

A. Nedgangen i røyking skal bli til en utvikling der mennesker foretrekker snus og med de skadevirkninger det kan få

B. -- uforståelig

C. **Økende overvekt**

D. Infeksjonssykdommer



25. Med psykosomatisk forskning menes?
- A. Helseforskning som konsentrerer seg ensidig om det psykosomatiske, og dermed får et nyttig og godt fokus på få faktorer i forklaring av helseutvikling
  - B. Helseforskning som søker å se på hvordan menneskers helse utvikles som en sum av de faktorer, indre og ytre, som det påvirkes av**
  - C. Forskning knyttet til psykedeliske og somatoforme lidelser
  - D. En forskning som legger vekt på dualismen psyke og soma
26. Et måleinstrument med høy reliabilitet er
- A. Et måleinstrument som er relativt nøyaktig
  - B. Et instrument som ...uforståelig... 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**
27. Claudius Galenus (129-200) ofte referert til som Galen er kjent som...
- A. Legekunstens far
  - B. Lege og vitenskapsmann fra Lilleasia (Tyrkia)**
  - C. Den som beskrev et byllepestutbrudd på Thasos (nå Thasos i Hellas)
  - D. Den første helsetilleggen
28. Hvilken vei var det vanlig å tenke seg at årsak og virkning når det gjaldt psykisk - fysiske problemer, symptomer og sykdommer i romertiden?
- A. Fysiske problemer slo ut i psykiske symptomer**
  - B. Det var ingen spesiell retning det var snakk om
  - C. Psykiske problemer slo ut i fysiske symptomer
  - D. Det var uvanlig å tenke årsak-virkning
29. Hippokrates - kjent lege fra det gamle Hellas, mente at personer med mye svart galle var
- D. "Melankolse" (depressive)**
30. Begrepet dualisme:
- B. Stammer fra en overbevisning om at mennesket består av to adskilte deler, kropp og en sjel**
31. Hva mente filosofen og psykologen William James (1842-1910) med at vi var på sporet av en slags "matematisk verdensformel"?
- C. En formel som i prinsippet ville gjøre det mulig å forutsi all fremtid med fullkommen nøyaktighet. Dette gjaldt alle hendelser i omgivelsene så vel som i oss selv.**
32. Hva menes med begrepet reduksjonisme?
- A. "Reduksjonismen hevdet at "sjelen" ikke var noe annet enn nerveimpulser i hjernen"**

33. Georg Stone (1987) mener at de ulike helsedefinisjonene grovt sett faller innenfor to kategorier: Hvilke?  
**C. "Noen definerer helse som en ideell standard, mens de andre definerer helse som en bevegelse i en positiv retning."**
34. Forskjellen på en bio-medisinsk sykdomsmodell og den bio-psyko-sosial-helse- og sykdomsmodell kan grovt sett sies å være at:  
**B. "Den bio-psyko-sosiale modellen er den mest moderne og tar med flere elementer i forståelsen av utvikling av helse og sykdom"**
35. Hva var det med Engel (1977)  
**A. "Det var en av de første artiklene som beskrev den bio-psyko-sosiale helse-og sykdomsmodellen."**
36. I 1926 utgav Sigmund Freud avhandlingen «Hemmung, Symptom und Angst». Hva var det med den avhandlingen som var spesielt for arbeidet i psykosomatikken?  
A. ..umulig å tyde.. kunne medføre angst  
B. ..umulig å tyde.. sammenhenger mellom psykoseksuelle problemer og katarsis  
C. ..umulig å tyde.. og hemninger er forløpere for psykoseksuelle problemer  
**D. Her viste han at angst kunne betraktes som et forebyggende varselsignal for andre problemer**
37. «Er det usunt å spise egg?» kan være .....forskning  
A. **En problemstilling for**  
B. En hypotese for  
C. Et spekulativt utsagn uriktig knyttet til  
D. Nokså meningsløst å knytte til
38. Å gjøre en problemstilling forskbar kalles for å  
A. Kvantifisere problemstillingen  
**B. Operasjonalisere problemet**  
C. Validisere problemet  
D. Reliabilitetsteste problemstillingen
39. Sammenhengen mellom uavhengig og avhengig variabel i eksperimenter er  
A. AV er den en bevisst varierer  
**B. UV er den en bevisst varierer**  
C. UV er den som forskeren foretar sine målinger på  
D. UV er ofte så uavhengig av det som foregår at den ikke er til å stole på
40. Klassisk kasus-kontrollstudier kjennetegnes ved at en har  
**A. en gruppe som naturlig eller eksperimentelt utsettes for et eller annet og som har en kontrollgruppe**  
B. En kontrollgruppe som stadig kontrolleres og en gruppe som er med for å gi ekstra informasjon men uten så mange kontroller (..uforståelig..)gruppen  
C. Gått bort fra den type eksperimenter på grunn av usikkerheten

D. Full oversikt over hva som foregår i alle slike studier

41. Hvilket ord mangler?

«..... Er enhver aktivitet hos en person som oppfatter seg som frisk, og hvor målet er å forebygge sykdom eller oppdage sykdom før den bryter ut»

- A. Livsstil
- B. Helsefremming
- C. Forebygging
- D. **Helseatferd**

42. Hva er den grunnleggende hensikten med vaksinasjon?

- A. **At de som vaksineres skal utvikle resistens**
- B. Å forhindre smittespredning i befolkning
- C. Å beskytte ekstra utsatte risikogrupper
- D. Å gi et medisinsk tilbud mot smittsomme sykdommer

43. KAP-modellen er en viden brukt helseatferdsmodell. K står for knowledge, A for attitude og P for practice (kunnskap, holdning og atferd). Hva har vært den vanligste kritikken mot denne modellens gangbarhet?

- A. At den er for omtrentlig i beskrivelsen av kunnskap
- B. At den ikke er tydelig nok på rekkefølgen
- C. **At den er for tydelig på at den rekkefølgen bare går en vei**
- D. At atferden er vanskelig å forstå

44. Med self-efficacy eller mestringsforventning på norsk mener Alfred Bandura...

- A. **At sannsynligheten for at vi skal gjøre noe øker proporsjonalt med den troen vi har på at vi vil få det til**
- B. At sannsynligheten for at vi skal få noe til øker også selvtilliten
- C. At selvtillit øker når vi får noe til
- D. Når vi får noe til kan denne kunnskapen føres over til områder der vi ikke får noe til

45. I en artikkel fra 2000 bruker Taylor og medarbeidere uttrykket «tend and befriend». Med dette uttrykket forsøker Taylor og medarbeidere å beskrive...

- A. Hvordan sosiale nettverk bygges
- B. En modell for barneoppdragelse som medfører helsegevinst på sikt
- C. Kjønnsforskjeller i hvordan kvinner bygger solide nettverk mens menns er mer instrumentelle
- D. **Kjønnsforskjeller i responser på stress - dette er kvinners typiske respons**

46. Hva er ifølge Holmes og Rahe's forskning den mest stressende livshendelse?

- A. Dødsfall hos nær venn
- B. Å bli oppsagt fra jobben
- C. Å få beskjed om at du er dødelig syk
- D. **Dødsfall hos ektefelle**

47. Hva menes i helsepsykologien med begrepet «the big five»?

- A. De 5 store folkesydommene: kreft, hjerte-karsykdom, diabetes, hode-nakke-skulderplager og KOLS
- B. **De 5 hovedfaktorene som beskriver vår personlighet**
- C. De fem stor personlighetsteoretikerne vi har: Hippocrates, Allport, Eysenck, Cattell og Costa
- D. De fem foretrukne helsefremmings- og forebyggingsmetodene vi bruker; informasjon, helsepedagogikk, hygiene, vaksinasjon og profylaksemedikasjon

48. Hvilket ord mangler?

..... har som formål å redusere forekomst av sykdommer, skader, sosiale problemer, død og risikofaktorer

- A. Helsefremmende tiltak
- B. **Forebyggende tiltak**
- C. Den kommunale helsetjenesten
- D. Sykehusene

49. Korrelasjonsstudier benyttes ofte i helseforskning. Hva er den største svakheten med slike studier?

- A. Det forsøkes ofte å trekke vidtrekkende konklusjoner med for mange variabler involvert
- B. Det involverer ofte for få individer til at bastante konklusjoner kan trekkes
- C. **En kan ikke dra årsak-virkningskonklusjoner fra slike studier**
- D. Svakheten er rett og slett manglende kontroll

50. Sommeren 2008 kom en artikkel fra den kjente forskeren Martin Seligmann. Her foreslo han et nytt forskningsfelt. Hva var det?

- A. Positive health promotion
- B. **Positive health**
- C. Positive health psychology
- D. Positive disease prevention