

EKSAMEN I HLS – HELSEPSYKOLOGI

1. Helsepsykologien kjennetegnes ved at den er
 - a. Dualistisk
 - b. At den er mer opptatt av psykologi enn av 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. Disposisjon 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 metoder
 - 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 psykomatikk 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 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. S sammensatt sykdomsutvikling
 - b. Livskvalitet
 - c. **Stress**
 - d. Overvektspoblemer

6. Type A atferdsmønster er blitt forbundet med utviklingen av en bestemt sykdom. Det er:
- Sukkersyke
 - Obstruktive lungelidelser
 - Hjerteinfarkt**
 - Musesyken
7. I hvilken landsdel i Norge er selvmordsforekomsten lavest?
- Nord – Norge
 - Midt – Norge
 - Vestlandet**
 - 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
- Det fortsatt er slik**
 - Dette er blitt helt motsatt
 - Levelengden er lik i begge deler av byen
 - Levelengden har gått ned i begge deler av byen
9. Er det farlig å snakke om selvmord?
- Ja
 - Nei
 - Nei, men det er viktig hvilken måte man snakker om det på**
 - Man bør som regel unngå å snakke om det, men det finnes unntak.
10. Det synspunkt at menneskelige fenomener (som f.eks ærlighet og depresjon) er grunnleggende ?????
- Absolutisme
 - Relativisme
 - Instrumentalisme
 - Universalisme**
11. En person med type B atferdsmønster
- Lar seg veldig lett hisse opp
 - Tar livet som det kommer, og lar seg flyte med i livsstrømmen**
 - Er blant de som 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 psykomatikk 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 ett 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 innebærer en subjektiv opplevelse av å ha det godt eller dårlig.**
16. ”Det generelle adaptasjonssyndromet” (GAS) som begrep
- a. Stammer fra 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. Freudenberger

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 som jobber i topp

c. Utbrenthet er arbeidsrelatert og mer kronisk

d. De skiller seg ikke fra hverandre

19. 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

20. Totalforbruksteorien handler om

a. Totalforbruket er den dominerende faktor som sturer 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

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

a. Nevrotisisme

b. Introversjon

c. Åpenhet

d. Planmessighet

22. Hva kjennetegner, i følge Friedman og kollegaer, personer som lever lenge?
- De er optimistiske og planmessige***
 - De skårer lavt på nevrotisisme og lavt på medmenneskelighet
 - De skårer lavt på optimisme og høyt på planmessighet (Conscientiousness)
 - De skårer høyt på medmenneskelighet og lavt på planmessighet (Conscientiousness)
23. Med forkortingen BMI
- Menes vanligvis body mass index***
 - Mener vi forholdet mellom hoftelengde og mageomkrets
 - Menes bulemini minor index
 - Sier vi noe om opptaket av væske i kroppen
24. Innen medisin og sykepleie defineres "livskvalitet" oftest som:
- Lykke
 - Helse og velvære
 - Fysisk, psykisk, sosialt og materielt velvære***
 - Tilfredsstillelse av behov
25. Livskvalitet måles oftest ved hjelp av:
- Selvrapporing***
 - Helsepersonells vurdering
 - Psykologiske tester, f.eks. lav skåre på depresjon
 - Objektive mål, som f.eks. normale blodprøver og lungefunksjon
26. De fleste som må fjerne livmoren lider av:
- Kreft
 - Smarter og store blødninger***
 - Generell dårlig helse
 - Psykiske problemer
27. De fleste "cancer survivors" opplever god livskvalitet fordi:
- Behandling av kreft ikke gir noen komplikasjoner
 - Oppfatningen av hva som er viktig i livet endres***

28. 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 skadevirkningene det kan få
 - b. Miljøtrusselen
 - c. **Økende overvekt**
 - d. Infeksjonssykdommer
29. 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**