

Helsepsykologi eksamen

1. I 1980 definerte helsepsykologen Matarzso 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 innvirkninger 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 helsepsykologi 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 den ønsker å måle
- c) Måler variasjonsbredden i utvalget godt
- d) Er akkurat passe lang

5. Type A atferdsmønster er blitt forbundet med utviklingen av en bestemt sykdom. Det er:

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

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

- a) Alt er som før
- 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

7. En person med Type B atferdsmønster

- a) Lar seg lett opphisse
- b) Tar livet som det kommer og lar seg flyte med i livsstrømmen
- c) Er blant dem 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 modell
- b) Bio-holistisk modell
- c) Bio-psyko-sosial helsemodell
- d) Velværemodellen

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 den andre
- d) Helse og livskvalitet kan være overlappende begreper med en felles kjerne

10. Et 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? Et 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, livskvaliteter 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

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 i dag 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 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 fra hverandre

14. Den mest anerkjente og brukte definisjonen på utbrenthet er forfattet av Maslach. Hun deler utbrenthet inn i?

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

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

- a) Nevrotisme
- b) Introversjon
- c) Åpenhet
- d) Planmessighet

16. Hva kjennetegner, ifølge 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 (Conscientiousness)

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" oftest 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) Selvrapportering
- b) Helsepersonells vurdering
- c) Psykologiske tester, for eksempel lav skåre på depresjon
- d) Objektive mål, som for eksempel 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 ofte til komplikasjoner som:

- a) Depresjon
- b) Seksuelle problemer
- c) Smerter
- d) Ingen komplikasjoner

23. 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

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

- a) At nedgangen i røyking skal bli en utvikling der mennesker foretrekker snus og med de skadevirkninger det kan få
- b) Miljøtrusselen
- 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 i 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 psykiske og somatoforme lidelser
- d) En forskning som legger vekt på dualismen i psyke og soma

26. Et måleinstrument med høy reliabilitet er

- a) Et instrument som er nokså nøyaktig
- b) Et instrument som måler det en ønsker å male med stor grad av nøyaktighet
- c) Et instrument som tar hensyn til at omgivelsene skifter
- d) Et instrument som viser 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 helsepsykologen

28. Hvilken vei var det vanlig å tenke seg årsak 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

33. George Stone (1987) mener at de ikke helsedefinisjonene grovt sett faller innenfor to kategorier hvilke?

- c) Noen definerer helse som en ideal tilstand, mens andre definerer helse som en bevegelse i positiv retning

34. Forskjellen på en biomedisinsk sykdomsmodell og den bio-psyko-sosiale helse og sykdomsmodell kan grovt sett sies å være et

- b) Der bio-psyko-sosiale er den mest moderne og får med flere elementer i forståelsen av utviklingen 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 handlingen *Hemming, Symptom und Angst*? Hva var det med den avhandlingen som var spesielt for arbeidet i psykosomatikken?

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) den avhengige variabelen er den en bevisst varierer
- b) den uavhengige variabelen er den en bevisst varierer
- c) den uavhengige variabelen er den som forskeren foretar sine målinger på
- d) den uavhengige variabelen 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 som en gruppe som er med for å gi ekstra informasjon.....
- c) gått bort fra den type eksperimenter på grunn av usikkerheten
- d) full oversikt over hva som foregår i alle slike stadier

41. Hvilke ord mangler?

.....er enhver aktivitet hos n 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 befolkninger
- c) Å beskytte ekstra utsatt 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, holdninger 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 går bare en vei
- d) At atferd er vanskelig å fastslå

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

- a) At sannsynligheten for at vi skal gjøre noe, øker proporsjonalt med den troen vi har på at vi skal få det til
- b) At sannsynligheten for at vi skal få noe til øker også selvtilliten
- c) At selvtilliten øker når vi får til noe
- 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 sosial nettverk bygges
- b) En modell for barneoppdragelse som medfører helsegevinster på sikt.
- c) Kjønnsforskjeller i hvordan kvinner bygger solide nettverk mens menns er mer instrumentelle
- d) Kjønnsforskjeller i responser på stress - dette er kvinnenens typiske respons

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

- a) Dødsfall hos nær venn
- b) Å bli oppsagt fra jobben
- c) Å få beskjed om at en er dødelig syk
- d) Dødsfall hos ektefelle

47. Hva menes i helsepsykologien med begrepet "The Big Five"?

- a) De 5 store folkesykdommene; kreft, hjerte karsykdom, diabetes, hode-nakke-skulderplager og KOLS
- b) De 5 hovedfaktorene som beskriver vår personlighet
- c) De fem store 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. Hvilke ord mangler?

.....har som formål å redusere forekomsten 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 trekkes vidtrekkende konklusjoner med for mange variabler involvert
- b) Det involverer ofte for få individer til at bestemte konklusjoner kan trekkes
- c) En kan ikke dra årsak-virkningskonklusjoner fra slike studier
- d) Svakheter er rett og slett manglende kontroll

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

- a) Positive health promotion
- b) Positive health
- c) Positive health psychology
- d) Positive disease prevention

Fasit:

1 – c

2 – c

3 – a

4 – b

5 – c

6 – a

7 – b

8 – c

9 – d

10 – a

11 – d

12 – a

13 – c

14 – c

15 – a

16 – c

17 – d

18 – c

19 – a

20 – b

21 – a

22 – d

23 – b

24 – c

25 – b

26 – d

27 – b

28 – a

37 – a

38 – b

39 – b

40 – a

41 – d

42 – a

43 – c

44 – a

45 – d

46 – d

47 – b

48 – b

49 – c

50 – b