

1. Helsepsykologien kjennetegnes ved at den er
  - a) dualistisk
  - b) mer opptatt av psykologi enn av helse
  - c) 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 en 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 metoder
  - c) en modell som tar inn både biologiske, psykologiske og sosiale faktorer i forklaringen av utviklingen 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 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) overvektspoblemer
  
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 i vest enn i øst. Nye undersøkelser viser at:

- a) det fortsatt er slik
- b) dette er blitt helt motsatt
- c) levelengden er lik i begge bydelene
- d) levelengden har gått ned i begge bydelene

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 synspunktet at menneskelige fenomener (eks ærlighet og depresjon) grunnleggende sett er 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, lar seg ofte flyte med i 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 uliker sykdoms- og helsemodeller. Helsepsykologer og forskere som arbeider med psykomatikk benytter seg vanligvis av den mest moderne av disse modellen, 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 er mer dekkende enn andre. 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 en felles kjerne

15. Livskvalitet er et lett forståelig begrep. Er det også lett å måle i vitenskapelige studier? Hvilket svaralternativ er riktig?

- a) ja, livskvaliteten 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 multi-dimensjonalt. 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 utbrenthetbegrepets "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 toppjobber
- 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 forskningsstatur 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 alkoholskadene omfang i samfunnet, men ikke den eneste faktor
- b) totalforbruket er den eneste faktor som styrer alkoholskadene 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) nevrotisme
- b) introversjon
- c) åpenhet
- d) planmessighet

23. hva kjennetegner, ifølge Friedman og kollegaer, personer som lever lenge?

- a) de er optimistiske og planmessige
- b) de scorer lavt på nevrotisme og lavt på medmenneskelighet
- c) de scorer lavt på optimisme og høyt på planmessighet
- d) de scorer høyt på medmenneskelighet og lavt på planmessighet

24. med forkortingen BMI

- a) mener vi vanligvis Body Mass Index
- b) mener vi forholdet mellom hofte og mageomkrets
- c) menes Bulimi Minor Index
- d) sier vi noe om opptaket av væske i kroppen

25. 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

26. livskvalitet måles oftest ved hjelpe av:

- a) selvrapporing
- b) helsepersonells vurdering
- c) psykologiske tester, f.eks score lavt på depresjon
- d) objektive mål, f.eks 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) behandlingen av kreft ikke gir noen komplikasjoner
- b) oppfatningen av hva som er viktigst 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 idag. Hvilken vurderes å være den skumleste i nær framtid?

- 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. Helsepsykologien kjennetegnes ved at den er

- a) dualistisk
- b) mer opptatt av psykologi enn av helse
- c) 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 en 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 metoder
- c) en modell som tar inn både biologiske, psykologiske og sosiale faktorer i forklaringen av utviklingen 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 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) overvektproblemer

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 i vest enn i øst. Nye undersøkelser viser at:

- a) det fortsatt er slik
- b) dette er blitt helt motsatt
- c) levelengden er lik i begge bydelene
- d) levelengden har gått ned i begge bydelene

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 synspunktet at menneskelige fenomener (eks ærlighet og depresjon) grunnleggende sett er 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, lar seg ofte flyte med i 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 uliker sykdoms- og helsemodeller. Helsepsykologer og forskere som arbeider med psykomatikk benytter seg vanligvis av den mest moderne av disse modellen, 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 er mer dekkende enn andre. 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 en felles kjerne

15. Livskvalitet er et lett forståelig begrep. Er det også lett å måle i vitenskapelige studier? Hvilket svaralternativ er riktig?

- a) ja, livskvaliteten 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 multi-dimensjonalt. 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 utbrenthetbegrepets "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 toppjobber
- 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 forskningsstatur 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 alkoholskadene omfang i samfunnet, men ikke den eneste faktor
- b) totalforbruket er den eneste faktor som styrer alkoholskadene 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) nevrotisme
- b) introversjon
- c) åpenhet
- d) planmessighet

23. hva kjennetegner, ifølge Friedman og kollegaer, personer som lever lenge?

- a) de er optimistiske og planmessige
- b) de scorer lavt på nevrotisme og lavt på medmenneskelighet
- c) de scorer lavt på optimisme og høyt på planmessighet
- d) de scorer høyt på medmenneskelighet og lavt på planmessighet

24. med forkortingen BMI

- a) mener vi vanligvis Body Mass Index
- b) mener vi forholdet mellom hofte og mageomkrets
- c) menes Bulimi Minor Index
- d) sier vi noe om opptaket av væske i kroppen

25. 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

26. livskvalitet måles oftest ved hjelpe av:

- a) selvrapporing
- b) helsepersonells vurdering
- c) psykologiske tester, f.eks score lavt på depresjon
- d) objektive mål, f.eks 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) behandlingen av kreft ikke gir noen komplikasjoner
- b) oppfatningen av hva som er viktigst 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 idag. Hvilken vurderes å være den skumleste i nær framtid?

- 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