



**Eksamen i HLS 0001 – Psykosomatikk og helsepsykologi.**

<b>Faglig kontakt under eksamen:</b>	<b>Geir Arild Espnes</b>
<b>Tlf.:</b>	<b>735 91768</b>
<b>Dato:</b>	<b>04.12.13</b>
<b>Studiepoeng:</b>	<b>7,5</b>
<b>Språk:</b>	<b>Bokmål og nynorsk</b>
<b>Antall spørsmål:</b>	<b>50</b>
<b>Antall timer:</b>	<b>2</b>
<b>Tillatte hjelpemidler:</b>	<b>Ingen</b>
<b>Sensurfrist:</b>	<b>Innen 06.01.14</b>

**INSTRUKSJON – AVKRYSSINGSSPØRSMÅL**

**LES DETTE FØR DU STARTER**

**BOKMÅL**

1. Skriv fagkode og eksamensdato på svararket i feltene som er beregnet for dette. Skriv tydelig.
2. Skriv ditt kandidatnummer på svararket i feltene som er beregnet for dette. Skriv store, tydelige tall. For å sikre korrekt registrering skal kandidatnummeret skrives to ganger.
3. Svar på spørsmålene ved å krysse av på svararket. Svararket har plass til 120 spørsmål, men oppgavesettet ditt kan inneholde færre. Sett kryss på svararket bare ved de spørsmålsnumrene som finnes i oppgavesettet.
4. Bare ett svar er riktig på hvert spørsmål.
5. Alle spørsmål og svarfelt er nummerert, men rekkefølgen på svararket er ulik rekkefølgen i oppgaveheftet. Vær nøye med å krysse av ved rett spørsmålsnummer. Andre kandidater har annen spørsmålsrekkefølge på svararket.
6. Svararket skal registreres av en maskin. Disse reglene må følges:
  - Bruk svart eller blå kulepenn, og skriv så tydelig du kan.
  - Gi bare ett svar på hvert spørsmål. Kryss av slik:
  - Det er ikke tillatt å skrive utenfor feltene.
  - Krysser du feil, fyller du hele feltet med farge, slik:  Sett så kryss i rett felt.
  - Korrigering på andre måter, f.eks. viskelær, korrekturlakk el.l., er ikke tillatt.
7. Det hvite svararket skal leveres inn. Vennligst ta vare på den fargede gjenparten. De registrerte svarene vil bli gjort tilgjengelig på instituttets vevsider slik at du kan kontrollere registreringen.
8. Oppgaveheftet og eventuelle kladdark skal innleveres. Det er ikke tillatt å ta andre dokumenter enn gjenparten av svararket med fra eksamenslokalet.

## Bokmål:

1. 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.
  
2. Forskjellen på helsefremming og forebyggende helsearbeid er at:
  - a) Helsefremming fokuserer på risikofaktorer for sykdom og en reduksjon av disse, mens forebyggende helsearbeid vektlegger evnen til å leve med en sykdom.
  - b) Helsefremming vektlegger individets evne til å takle sykdom, mens forebyggende helsearbeid fokuserer på individets evne til å unngå risikofaktorer.
  - c) Helsefremming handler om å legge til rette for at individet, i samspill med sine omgivelser, kan ta ansvar for å fremme egen helse, mens forebyggende helsearbeid handler om å redusere risikofaktorer for sykdom.
  - d) Helsefremming handler om å fremme vår selvopplevde helse, mens forebyggende helsearbeid fokuserer kun på en reduksjon av objektivt målbare risikofaktorer.
  
3. Å gjøre en problemstilling forskbar kalles for å...
  - a) kvantifisere problemstillingen.
  - b) operasjonalisere problemstillingen.
  - c) validisere problemstillingen.
  - d) reliabilitetsteste problemstillingen.
  
4. Hvem er opprinnelsen til begrepet «sense of coherence»
  - a) Joseph Matarazzo
  - b) Aaron Antonovsky
  - c) Sigmund Freud
  - d) Mikály Csikszentmihályi
  
5. Data fra ungdomsdelen av Helseundersøkelsen Nord-Trøndelag, Ung-HUNT, viser at elever med frafall i videregående skole har større sjanse for å bli langtidssykemeldt/uføretrygdet.

Sjansen for å bli langtidssykemeldt/uføretrygdet for de med frafall sammenlignet med de som fullfører er:

- a) 1-2 ganger så høy
- b) 2.5 ganger så høy
- c) 3-4 ganger så høy
- d) 4.5 ganger så høy

6. Frafall i videregående skole er et samfunnsproblem, og det er sammenheng mellom helse og frafall. I hvilken helseregion ligger det fylket som hadde størst gjennomstrømming (fullført og bestått etter fem år) av elever i perioden 2002-2004-2006?

Fylket med størst gjennomstrømming av elever (dvs. minst frafall) ligger i:

- a) Helse Nord
- b) Helse Midt
- c) Helse Vest
- d) Helse Sør-Øst

7. Under presenteres en påstand:

«Rike mennesker ser ut til å være mer lykkelig enn andre».

Denne påstanden er i følge Firebaugh (2005)

- a) Feil.
- b) Riktig, og det er hvor mye penger man har å kjøpe ting for som har betydning.
- c) Riktig, og det er om du tjener mer enn jevnaldrende som har betydning.
- d) Firebaugh har ikke forsket på rikdom og lykke. Hans forskning omhandler betydningen sosial støtte har for lykkefølelsen.

8. John Gunnar Mæland er opptatt av begrepene helse og livskvalitet. Mener han at:

- a) Helse og livskvalitet er to adskilte begrep, og det er uproblematisk å bruke disse sammen i forskning.
- b) Helse og livskvalitet beskriver i realiteten det samme fenomenet, og det er mer hensiktsmessig om vi betegner det som ett fenomen i forskning.
- c) Helse og livskvalitet er overlappende, og vi har behov for begge begrepene i forskning.
- d) Livskvalitet er overordnet helse, og vi bør bruke dette begrepet i forskning.

9. Albert Banduras (1969, 1977) sosial- kognitive teori skiller seg ut fra klassisk behaviorisme på flere områder. Hvilken påstand stemmer IKKE?
- a) Bandura vektla at vår atferd også kan påvirkes av å observere andre (Modell- læring)
  - b) Bandura mente at forsterkning eller straff ikke behøver å komme umiddelbart etter atferd
  - c) Bandura vektla betydningen av de forventningene vi har, både til egen mestring og utfallet av vår atferd
  - d) Bandura vektla like mye forholdet i samfunnet rundt individet for å forklare atferd

10. Primærforebyggende helsearbeid har som mål å...

- a) redusere risikofaktorer og styrke motstandskraft
- b) redusere konsekvensen av ulike sykdommer eller andre tilstander og problemer
- c) sette inn tiltak hos en gruppe mennesker som har opplevd sykdom
- d) bedre helsen for spesielt barn og unge som har et langt liv foran seg

11. Hva kjennetegner såkalte «løvetannbarn»

- a) At de har vokst opp med normalt gode oppvekstvilkår og klart seg dårlig
- b) At de har vokst opp på institusjon
- c) At de har vokst opp med dårlige oppvekstvilkår og klart seg bra
- d) At de har antisosial og aggressiv atferd

12. Hva menes med begrepet «Sense of Coherence»?

- a) Optimal gruppetilhørighet
- b) En meningsfull sammenheng i tilværelsen
- c) At alle samfunnets individer lever i harmoni
- d) Å ha god helse

13. Hva er definisjonen av positiv psykologi?

- a) Det vitenskapelige studiet av optimal fungering
- b) Det kvantitative studiet av positive personlighetstrekk
- c) Det kvalitative studiet av sykdomsforebygging
- d) Det vitenskapelige studiet av helsefremmende tiltak

14. Medisinsk screening betyr at man...

- a. Diagnostiserer symptomer hos individer som oppsøker lege.
- b. Leter etter sykdom i en befolkning uten symptomer.
- c. Redder individer fra å dø av kreftsykdom.
- d. Benytter medisinsk teknologi for å avdekke smittsomme sykdommer.

15. Hvilket av utsagnene under er feil?

- a) En syk person som får et positivt screeningresultat har fått riktig resultat.
- b) En syk person som får et negativt screeningresultat kalles «falsk negativ».
- c) En frisk person som får et positivt screeningresultat har fått riktig resultat.
- d) En frisk person som får et negativt screeningresultat har fått riktig resultat.

16. Det raskest voksende alderssegmentet er mennesker over...

- a) 60 år
- b) 70 år
- c) 80 år
- d) 90 år

17. I følge Folkehelse rapporten (Folkehelseinstituttet, 2010) viser forskning at det prosentvise antallet av 15-16 år gamle gutters symptomer på angst og depresjon ligger på:

- a) Mellom 7-9 %
- b) Mellom 10-12 %
- c) Mellom 13-15 %
- d) Mellom 16-18 %

18. I følge Folkehelse rapporten (Folkehelseinstituttet, 2010) viser forskning at det prosentvise antallet av 15-16 år gamle jenters symptomer på angst og depresjon ligger på:

- a) Mellom 19-22 %
- b) Mellom 23-26 %
- c) Mellom 27-30 %
- d) Mellom 31-35 %

19. I følge senere tids skoleforskning; Hva synes å ha størst betydning for gutters skoletrivsel?

- a) det å ha mange kompiser på skolen
- b) det å få støtte fra venner
- c) det å bli mobba i friminuttene
- d) det å få skolefaglig hjelp fra lærer

20. Hvem lanserte begrepet *generalized resistance resources* (GRRs)?
- a) Richard S. Lazarus
  - b) Aaron Antonovsky
  - c) Martin Seligman
  - d) Albert Bandura
21. Walter Cannon (1932) var en av de første i moderne forskningssammenheng som for alvor ble interessert i...
- a) Livskvalitet
  - b) Helsefremming
  - c) Mestring
  - d) Stressorer
22. Aaron Wildavsky er opphavet til en regel som lyder; «*Det er bare 10% av folks helseproblemer helsetjenesten kan gjøre noe med. De resterende 90 % må løses utenfor helsetjenesten ved at folk får bedre livsstil og ved bedring av de generelle livsvilkårene*». Hva kalles regelen?
- a) Livsstilsregelen
  - b) Livsvilkårsregelen
  - c) Wildavsky-regelen
  - d) 10-90 regelen
23. I år 1993 var forekomsten av fedme (BMI over 30) hos norske 9-åringer 0,9 %. Hva var de samme verdiene i år 2000?
- a) 1,3 %
  - b) 2,7 %
  - c) 3,6 %
  - d) 4,6 %

24. I følge nyere forskning (Høie, 2005) er gjennomsnittlig levetid på et sykehjem:

- a) Under 1 år
- b) 2-3 år
- c) 4-5 år
- d) Over 6 år

25. Et av de viktigste teoretiske begrepene innenfor helsepsykologien er self-efficacy eller mestringsforventning. Hvem innførte dette begrepet:

- a) Albert Bandura
- b) Aaron Antonovsky
- c) Martin Fishbein & Icek Ajzen
- d) Burrhus Frederic Skinner

26. Med self-efficacy eller mestringsforventning på norsk menes...

- 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 selvtilliten 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.

27. 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)

28. KAP-modellen er en ofte brukt helseatferdmodell. 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 atferd er vanskelig å fastslå.

29. I tråd med Aaron Antonovsky er Salutogenese først og fremst...

- a) En systemteori
- b) En psykologisk teori
- c) En individteori
- d) Mangler teoretisk grunn

30. Hvilket begrep er spesielt sentralt i forbindelse med utvikling av opplevelse av sammenheng (SOC)?

- a) Generelle motstandsressurser
- b) Optimisme
- c) Empowerment
- d) Livskvalitet (Quality of Life)

31. Hvilken type religionsdefinisjon kan Sigmund Freud sies å primært vektlegge i boken «A future of an Illusion» skrevet i 1927

- a) en substansiell religionsdefinisjon
- b) en funksjonell religionsdefinisjon
- c) funksjonelle og substansielle aspekter vektlegges like mye
- d) en monoteistisk definisjon

32. Å betrakte helse som en ressurs innebærer å se på helse som:

- a) Fravær av sykdomstegn og symptomer
- b) En tilstand av fysisk, psykisk og sosial velvære
- c) En tilstand av høy livskvalitet
- d) Evnen til å utvikle motstandsressurser som kan fremme livsmot, livsglede og mestring av hverdagslivets ulike situasjoner.

33. Definisjonen av folkehelsearbeidet lyder som følger :

*« Folkehelsearbeidet er samfunnets innsats for å påvirke faktorer som direkte eller indirekte fremmer befolkningens helse og trivsel, forebygger psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, eller som beskytter mot helsetrusler, samt arbeid for en jevnere fordeling av faktorer som direkte eller indirekte påvirker helsen.»*



42. Forebyggende arbeid deles inn i 3 kategorier men ikke alt er folkehelsearbeid. Hvilken av de følgende påstandene om forebyggende arbeid er en del av folkehelsearbeidet:

- a) Selektivt (sekundærforebyggende) forebyggende arbeid i symptomfri fase og tidlig intervensjon er en del av folkehelsearbeidet sammen med indikativt (tertiærforebygging) forebyggende arbeid.
- b) Universelt (primærforebyggende) og selektivt (sekundærforebyggende) forebyggende arbeid i symptomfri fase og fasen tidlig intervensjon er en del av folkehelsearbeidet.
- c) Universelt (primærforebyggende) og indikativt (tertiærforebygging) forebyggende arbeid som rehabilitering og habilitering er en del av folkehelsearbeidet.
- d) Universelt (primærforebyggende) forebyggende arbeid og selektivt (sekundærforebyggende) arbeid i klinisk symptomgivende fase for å hindre tilbakefall av en sykdom.

34. Hvilke lovverk forankrer Folkehelsearbeidet, listet i bestemmende rekkefølge:

- a) Helse- og omsorgstjenesteloven og Plan og bygningsloven
- b) Folkehelseloven og Plan og bygningsloven
- c) Plan og bygningsloven, Folkehelseloven og Helse- og omsorgstjenesteloven
- d) Helse i plan, Folkehelseloven og Helse- og omsorgstjenesteloven

35. Psykiske lidelser koster det norske samfunnet ca. 72 milliarder kroner per år, noe som er mer enn driftskostnadene totalt for forsvaret. Den største delen av kostnadene er såkalte indirekte kostnader. Hva skulle gi den beste helsefremmende effekten for å få ned disse kostnadene?

- a) Nødvendige tiltak rettet mot sykdom og risikofaktorer
- b) Forebyggelse i forbindelse med arbeidslivet
- c) Nødvendige tiltak rettet mot eldre
- d) Høykvalitets barnehage

36. Helsinkideklarasjonen er...

- a) Forskningsetiske retningslinjer
- b) En deklarasjon om global helse
- c) En erklæring om sosial ulikhet i helse
- d) Retningslinjer for diagnostikk

37. NEO-PI-R er et verktøy for å måle:

- a) Neoplasma
- b) Nye sykdomsutbrudd
- c) Personlighetsfaktorer
- d) Friskhetsfaktorer

38. At en undersøkelse har god validitet vil si...

- a) at alle som er med i studien forstår hva den handler om
- b) at undersøkelsen måler det den er ment å måle
- c) at bare forskerne som gjennomfører undersøkelsen vet hva formålet med studien er
- d) at tilstrekkelig antall deltagere er med i undersøkelsen

39. At en undersøkelse har god reliabilitet vil si...

- a) at undersøkelsen er pålitelig
- b) at undersøkelsen nøyaktig gjenspeiler virkeligheten
- c) at de som gjennomfører undersøkelsen er pålitelige
- d) at man måler mange faktorer i undersøkelsen

40. Sosial mobilitet er et begrep som er direkte knyttet til...

- a) Sosiale helseforskjeller
- b) Sosiale roller
- c) Sosiale klasser
- d) Deltagelse i arbeidsliv

41. Uttrykket «den epidemiologiske overgangen» viser til...

- a) En forandring i befolkningshelse
- b) Forandring i konsekvenser av sykdom
- c) Transisjon i sykdommers forløp
- d) Grensen for hvor mye materiell rikdom som er nødvendig for å være lykkelig

42. Verdens første internasjonale konferanse om helsefremming ble holdt i...

- a) Ottawa i 1996
- b) Helsinki i 1996
- c) Ottawa i 1986
- d) Helsinki i 1986

43. 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

44. I 2003 truet «noen» WHO (verdens helseorganisasjon) med å oppfordre den amerikanske kongressen til å trekke tilbake sin støtte til WHO på 406 millioner. Trusselen kom på bakgrunn av en rapport. Hva handlet rapporten om?

- a) Røyking
- b) Trening og fysisk helse
- c) Diett og ernæring
- d) Sosial ulikhet i helse

45. Hva er «myalgisk encefalopati» et annet navn for?

- a) Muskelatrofi (svinn av muskelstyrke på grunn av f.eks. inaktivitet over tid)
- b) Kronisk tretthetssyndrom
- c) Kugalskap
- d) Trykfallssyke

46. «Hawthorne-effekten» viser..

- a) At vissheten om at man blir observert har effekt
- b) At forandring i arbeidsmiljø har effekt
- c) At motivasjon har effekt
- d) At en opplevelse av sammenheng har effekt

47. Sosialgerontologi omfatter de...
- a) Psykologiske, sosiologiske og sosiale aspektene ved oppvekst
  - b) Psykologiske, sosiologiske og sosiale aspekter ved sykdom
  - c) Psykologiske, sosiologiske og sosiale aspektene ved aldring
  - d) Psykologiske, sosiologiske og sosiale aspekter ved institusjonalisering
48. Bergensprosjektet som pågikk fra 1993-1996, hadde til hensikt..
- a) Å få røykere til å stumpe røyken
  - b) Å få flere skolebarn til å gå til skolen, istedenfor å bli kjørt
  - c) Å få flere Bergensere til å bruke sykkel til jobb
  - d) Å få langtidssykemeldte tilbake på jobb
49. Hva forklarer Lipostaseteorien?
- a) At det er samspillet mellom hormoner som er den viktigste forklaringen på overvekt.
  - b) At arv er den viktigste forklaringen på overvekt
  - c) At miljø er den viktigste forklaringen på overvekt
  - d) At arv og miljø (50-50) er den viktigste forklaringen på overvekt
50. Selyes forsket på stress, og hans arbeid kan sammenfattes under begrepet «det generelle adaptasjonssyndromet» (GAS). GAS rommer tre stadier. Hvilket av de følgende begrepene er IKKE ett av disse tre?
- a) Alarm
  - b) Motstand
  - c) Utmattelse
  - d) Normalisering