

1-Lo studio avvenuto nella contea di Alameda è di tipo:

- a) Longitudinale prospettico
- b) Longitudinale retrospettivo
- c) Trasversale
- d) Controllato randomizzato

2-Nel 1974 Friedmann e Rosenmann concettualizzarono:

- a) La personalità di tipo D
- b) La Modelling Theory
- c) La Self-efficaci
- d) La personalità di tipo A

3-La teoria del comportamento pianificato:

- a) Si basa interamente sul senso di autoefficacia
- b) Non consente di predire comportamenti complessi quali l'uso del preservativo e dei contraccettivi orali, l'esercizio fisico e la partecipazione a programmi di screening
- c) Ritiene che i comportamenti di salute dipendano dalla minaccia percepita e dalla credenza che certi comportamenti possano effettivamente ridurre tale minaccia
- d) Ritiene i comportamenti di salute risultati diretti di specifiche intenzioni comportamentali costituite a partire da atteggiamenti, norme soggettive e controllo comportamentale percepito rispetto alle specifiche opzioni

4-L'effetto della violazione dell'astinenza:

- a) È il sentimento di perdita di controllo dovuto alla violazione di regole autoimposte che comporta una maggiore vulnerabilità alle ricadute
- b) Generalmente non è associato ad ulteriori ricadute
- c) Si configura come consapevolezza del danno dovuto alla violazione di regole imposte da altri
- d) È associato solamente a ricadute gravissime

5-La divisione 38 dell'apa (Health Psychology) è stata fondata nel:

- a) 1972
- b) 1980
- c) 1979
- d) 1968

6-L'utilizzo dei mass media è particolarmente rilevante nell'ambito della promozione della salute, perché?

- a) Può essere coniugato ad altre tipologie di intervento
- b) Consente di produrre cambiamenti negli atteggiamenti molto duraturi nel tempo
- c) È lo strumento più efficace per raggiungere un gran numero di persone e allertarle circa i rischi legati alla salute
- d) Consente di produrre cambiamenti comportamentali molto duraturi nel tempo

- 1) A O B
- 2) D

7-La salute è definita dall'OMS come:

- a) Nessuna delle alternative
- b) Uno stato di completa assenza di malattia
- c) Uno stato di completo benessere fisico e non la totale assenza di malattia
- d) uno stato di completo benessere fisico

8-I comportamenti di salute:

- a) Sono comportamenti che consentono alle persone di mantenere o incrementare la loro salute
- b) Vengono messi in atto in modo automatico, senza consapevolezza
- c) Sono stabili e resistenti al cambiamento
- d) Sono tutte le alternative

1

9-Le abilità di coping incentrate sul problema:

- a) Coinvolgono sforzi per regolare l'esperienza emotiva determinata dall'evento stressante
- b) Emergono durante la fanciullezza
- c) Compaiono nella prima età adulta insieme alle abilità di coping centrato sull'emozione
- d) Emergono durante l'adolescenza

10-L'immagine corporea:

- a) E' difficilmente risanabile in pazienti che presentano lesioni estese al volto
- b) E' un insieme stabile di credenze circa le proprie qualità e i propri attributi
- c) E' fortemente alterata nelle malattie acute
- d) Non influenza in alcun modo l'aderenza del paziente al trattamento

11-Nel modello sulle credenze della salute, l'adozione di un certo comportamento di salute:

- a) Dipende dalle credenze relative alla minaccia per la salute (valori, vulnerabilità e gravità) e da quelle inerenti la possibilità di ridurre tale minaccia con un certo comportamento (efficacia e costi eccessivi)
- b) E' determinata da credenze sulla salute
- c) E' dovuta alla propria capacità di controllare un certo comportamento
- d) E' frutto della valutazione dei rischi e dei benefici connessi al comportamento stesso

12-Secondo Engel, il passaggio al modello biopsicosociale ha comportato:

- a) L'esclusione del concetto di sistema come riferimento teorico
- b) Una minore importanza attribuita alla relazione medico paziente, allo scopo di promuovere la figura dello psicologo
- c) La ricerca di fattori di rischio per il benessere psicofisico
- d) L'attenzione esclusiva ai sintomi di tipo psicologico, a discapito di quelli di tipo fisico

– 13-Il termine qualità della vita è stato utilizzato nella prima volta in un testo scientifico:

- a) Nel 1990
- b) Nel 1920
- c) Nel 1948
- d) Nel 2000

10) A Non può essere la B perché non è stabile, nel senso che quando un soggetto si ammala cambia la sua percezione del proprio corpo

12) C

14-"The Social Readjustment Rating Scale" è:

- a) Un inventario di eventi di vita stressanti
- b) Uno strumento di misura per il supporto sociale percepito
- c) Una scala per la misurazione delle stress percepito
- d) Una scala utilizzata per valutare il DPTS

15-II Burnout:

- a) E' una sindrome composta da esaurimento emotivo e depersonalizzazione
- b) E' associato ad alterazioni fisiologiche e del funzionamento neuroendocrino
- c) E' causato da bassa autoefficacia
- d) Può essere vitato solo grazie ad interventi di psicoterapia individuale

16-Secondo Lee, Brotheridge e Lovell (2010) la dissonanza emotiva:

- a) Sembra essere una dimensione specifica del Burnout
- b) E' in qualche modo equiparabile al lavoro emotivo
- c) Può condurre ad un abbassamento di autostima
- d) Consiste nella gestio appropriata dell'emozioni piuttosto che del dover fingere

17-II cancro ai testicoli:

- a) Non può essere diagnosticato precocemente
- b) E' la più comune forma di cancro in soggetti tra i 40 e i 60 anni
- c) E' la più comune forma di cancro in soggetti tra i 15 e 35 anni
- d) Anche quando diagnosticato precocemente le possibilità di cura sono molto basse

18-La corea di Huntington ha:

- a) Colpisce maggiormente la popolazione femminile
- b) E' un disordine ereditario che colpisce il sistema nervoso centrale
- c) E' caratterizzata da deterioramento mentale ma non fisico
- d) E' un disordine ereditario che colpisce il sistema nervoso periferico

19-Le donne vivono più a lungo degli uomini perchè:

- a) Godono di maggior supporto sociale
- b) Mettono in atto meno comportamenti a rischio
- c) Tutte le alternative
- d) Sono caratterizzate da maggior adattamento biologico

20-La definizione di Matarazzo risale al:

- a) 1992
- b) 1979
- c) 1980
- d) 1985

21-La comparsa del paradigma ecologico per spiegare i determinanti di salute e malattia nella popolazione può essere collocata:

- a) Nella carta di Ottawa nel 1986
- b) Agli inizi del secolo scorso nelle ricerche sull'ecologia umana della scuola di Chicago
- c) Negli studi sulla promozione del benessere di Schneider et al. (200)
- d) Nel pensiero di Freud

22-Nella comunicazione medico-paziente:

- a) Sono presenti incomprensioni e problemi causati da alcuni comportamenti tipici del medico
- b) Il medico dovrebbe indirizzare immediatamente il paziente con domande specifiche per contenerne l'ansia e ottenere informazioni rilevanti
- c) Il medico dovrebbe utilizzare il gergo tecnico tipico della sua professione per favorire nel paziente la percezione di competenza
- d) Si possono verificare effetti distorsivi e problematici a causa del medico, del paziente e della loro interazione

23-La tecnica della distrazione:

- a) Tutte le alternative
- b) E' applicata al dolore cronico in modo limitato
- c) E' maggiormente efficace quando il livello di dolore è basso
- d) E' utilizzato con successo per il controllo del dolore acuto

24-Lo stile di coping indica:

- a) La propensione generale ad affrontare gli eventi stressanti in un certo modo
- b) Tutte le alternative
- c) Un tratto di personalità
- d) Il modo corretto di far fronte agli eventi negativi

25-Nell'ambito della prevenzione degli incidenti stradali è particolarmente difficile convincere le persone a seguire le misure di sicurezza, perché?:

- a) Le persone ritengono tali misure di sicurezza troppo difficili da seguire
- b) Le persone non ritengono utili tali misure di sicurezza
- c) Le persone non percepiscono correttamente i rischi e tendono a sottostimarli
- d) La percezione che le persone hanno del proprio rischio incide debolmente sul loro modo di guidare

26-Secondo Matarazzo (1985) la psicologia della salute deve affrontare diverse sfide, tra cui quella legata alla prevenzione dell'alcolismo. In tale ambito un problema particolare è posto dal social drinking:

- a) Vi sono evidenze scientifiche che ne sottolineano la pericolosità, per esempio rispetto alla FAS, e altre che lo descrivono come fattore protettivo verso i disturbi cardiovascolari
- b) Nessuna delle alternative
- c) E' un fenomeno molto diffuso
- d) E' legato ad aspetti culturali

27-Dunkel-Shetter et al. (1992) hanno individuato alcune strategie di coping legate al cancro:

- a) Ricerca del supporto sociale e rivelazione scritta della propria malattia
- b) Negazione, rabbia, contrattazione, depressione e accettazione
- c) Ricerca del supporto sociale, concentrazione aspetti positivi, distanziamento, fuga-evitamento cognitivo e fuga-evitamento comportamentale
- d) Distanziamento e evitamento cognitivo

- 22) D
- 24) A
- 25) C
- 26) A

28-L'incidenza dei disturbi coronarici:

- a) E' più bassa nelle persone che raggiungono livelli di istruzione più elevati
- b) E' più elevata nei paesi sottosviluppati a causa della malnutrizione
- c) E' più elevata nelle persone che vivono una discrepanza tra livello di istruzione e di occupazione
- d) E' più bassa nei paesi industrializzati

29-II Biofeedback:

- a) E' la tecnica del controllo del dolore maggiormente efficace
- b) E' un metodo che comprende numerose tecniche, utilizzato per la gestione di numerosi problemi di salute, la cui efficacia è tuttavia modesta e il funzionamento non appare chiaro.
- c) E' una tecnica di controllo dei processi corporei utilizzabile solo nella gestione del dolore acuto
- d) E' una tecnica di controllo del dolore per cui esistono numerose prove di efficacia

30-Quando il soggetto affetto da malattia cronica è un bambino si verificano particolari difficoltà dovute al fatto che:

- a) I familiari del bambino devono partecipare al processo di malattia e trattamento molto più di quanto avvenga nel caso di malati cronici adulti
- b) Il sistema di cura intende la famiglia e il bambino come una entità unica
- c) Il bambino ben comprende la sua situazione nonostante i tentativi di mascherarla attuata da medici e familiari
- d) Nonostante il bambino si adatti velocemente alla sua condizione di malato, la famiglia non riesce ad accettarlo

31-Le rappresentazioni mentali di malattia:

- a) Riguardano i sintomi tipici di ogni condizione patologica
- b) Sono schemi di salute e malattia che influenzano il modo in cui le persone reagiscono ai sintomi
- c) Sono estremamente accurate e approfondite
- d) Sono schemi derivati dall'esperienza che spiegano le condizioni patologiche in modo inesatto e semplicistico

4

32-Elisabeth Kubler-Ross (1969):

- a) Ha individuato i due principali stili di coping
- b) Ha elaborato un modello a cinque fasi che descrive le reazioni psicologiche dei malati terminali
- c) Ha studiato le cinque fasi che il malato attraversa per adattarsi alla malattia cronica
- d) Ha descritto le cinque fasi che le persone attraversano quando perdono una persona cara

33-Avery Weisman (1977) ha individuato alcuni obiettivi che lo staff medico dovrebbe perseguire quando lavora con i malati terminali, tra cui:

- a) Far accettare l'idea di morire
- b) Far comprendere l'importanza dei trattamenti
- c) Condurli attraverso le fasi di elaborazione della propria morte
- d) Informarli delle condizioni e coinvolgerli nel trattamento, aiutarli ad utilizzare il tempo che rimane e a morire dignitosamente

28) C stress lavorativi che incidono sulla malattia coronarica

29) B

30) A o D

34-Con il temine "placebo drinking" si indica:

- a)Una tecnica per il trattamento dell'alcolismo che consiste nell'insegnare al soggetto a bere moderatamente in determinate situazioni sociali
- b)Una tecnica per il trattamento dell'alcolismo che consiste nella totale astinenza
- c)Nessuna delle alternative
- d)Una tecnica di prevenzione dell'alcolismo che consiste nell'insegnare ai soggetti a scegliere bevande analcoliche in situazioni sociali in cui gli altri bevono alcolici oppure nell'alternare le bevute alcoliche con quelle analcoliche

35-Lo stress può danneggiare la salute:

- a)Influenzando direttamente il funzionamento fisiologico
- b)Influenzando le abitudini e i comportamenti di salute
- c>Tutte le alternative
- d)Interferendo con i trattamenti e l'uso dei servizi

36-Secondo il modello Domanda-Contollo di Karasek, per avere un'occupazione tesa (alto strain) sono necessarie:

- a)Domande elevate e scarso controllo
- b)Scarse domande e controllo elevato
- c)Scarse domande e scarso controllo
- d)Domande e controllo elevato

37-La definizione di qualità della vita fornita dall'organizzazione mondiale della sanità risale al:

- a)1948
- b)1940
- c)1938
- d)1944

38-Da un'analisi condotta da Wyley Camacho sulla Alameda Study (1974), le pratiche meno attendibili nel predire il futuro stato di salute erano:

- a)Dormire 7-8 ore per notte e uso di alcool modesto o nullo
- b)Non mangiare tra un pasto e l'altro e fare colazione ogni giorno
- c)Dormire 7-8 ore per notte e avere una felice vita coniugale
- d)Mantenere il peso ideale e non fumare

5

39-Nel corso dell'ultimo Follow Up (1974) avvenuto all'interno dell'Alameda Study vennero confermati i risultati ottenuti nel 1970. Gli uomini che si impegnavano in tutte e sette le pratiche:

- a)Mostravano una mortalità pari a quella delle donne
- b)Mostravano una mortalità due volte inferiore rispetto agli uomini impegnati in meno di tre pratiche
- c)Non mostravano differenze significative nella mortalità rispetto agli uomini impegnati in meno di tre pratiche
- d)Mostravano una mortalità quattro volte inferiore rispetto agli uomini impegnati in meno di tre pratiche

40-La depressione è una reazione comune alla malattia cronica:

- 35) C
- 36) A

- a) Che caratterizza la fase acuta della malattia
- b) Che insorge nel momento della diagnosi e si risolve rapidamente senza necessità di trattamento grazie al normale processo di adattamento del soggetto alla malattia
- c) Che può insorgere anche diverso tempo dopo la diagnosi e che può avere un andamento cronico o intermittente
- d) Che consente alle persone malate di evitare le implicazioni stesse della malattia

41-Il controllo psicologico:

- a) E' definito come propensione a fronteggiare le venti stressanti in una certa maniera
- b) E' anche conosciuto come autoefficacia
- c) E' definito come la credenza di un soggetto di poter determinare il proprio comportamento, influenzare il proprio ambiente e raggiungere i risultati desiderati
- d) Quando percepito come elevato aumenta il rischio di adottare comportamenti nocivi

42-Il dolore cronico:

- a) Viene distinto dal dolore acuto solo per esigenze teoriche
- b) Inizia tipicamente con un episodio acuto
- c) Può essere cronico-benigno, acuto-ricorrente o cronico-progressivo
- d) Sparisce quando il tessuto danneggiato viene riparato

43-Il diabete di tipo I:

- a) Non richiede l'utilizzo di insulina
- b) E' un disordine autoimmune con insorgenza piuttosto precoce (al più tardi tra i 10 e i 13 anni)
- c) E' un disturbo che tipicamente insorge dopo i 40 anni
- d) E' causato principalmente dall'obesità e dalla vita sedentaria

44-Leventhal et al. (2004) hanno evidenziato le caratteristiche peculiari delle rappresentazioni mentali di malattia acuta, cronica e ciclica, sottolineando come le persone ritengono che:

- a) Tutte le alternative
- b) La malattia cronica sia causata da specifici agenti virali o batterici e abbia conseguenze a lungo termine
- c) La malattia acuta sia causata da molteplici fattori e non abbia conseguenze a lungo termine
- d) La malattia ciclica sia caratterizzata dall'alternanza di periodi durante i quali sono presenti molti sintomi o nessun sintomo

45-I modelli integrati:

- a) Non sono stati ideati per predire comportamenti complessi
- b) Nascono con l'intento di approfondire gli aspetti dinamici e processuali dei comportamenti di salute
- c) Racchiudono anche il modello dell'azione rilevante di Schwarzer e Fuchs (1992)
- d) Non aggiungono molto alle teorie stadiali (o processuali)

46-L'insonnia è un disturbo del sonno che si presenta particolarmente:

- a) Nelle persone che affrontano gli eventi stressanti monitorandoli e focalizzandosi sugli stessi

46) A

- b) Nei soggetti sottoposti a eventi stressanti percepito come controllabili ma onerosi
- c) In coloro che fronteggiano gli eventi stressanti minimizzandone l'impatto o cercando di distrarsi
- d) Nessuna delle alternative

47-Il trattamento della bulimia è particolarmente complesso poichè, nella maggior parte dei casi, i pazienti non ritengono di aver bisogno di aiuto. Secondo Wilson et al. (2007) tra le molte terapie sviluppate per affrontare la bulimia la maggiore efficacia è attribuibile alla:

- a) Combinazione di trattamenti medici e terapia cognitivo comportamentale
- b) Psicoanalisi
- c) Terapia medica
- d) Terapia Familiare

48-Un punto controverso nel trattamento dell'abuso di alcool è se i bevitori problematici e gli alcolisti possano imparare a bere in modo moderato. Infatti bere moderatamente:

- a) Ha diversi vantaggi, ma solo un ristretto numero di bevitori problematici riesce a mantenere tale comportamento nel tempo
- b) Non ha alcun vantaggio ma è un obiettivo più facile da perseguire
- c) È un comportamento socialmente adeguato ma sono i programmi che propongono l'astinenza tale da avere maggiore efficacia
- d) È un obiettivo meno realistico rispetto alla totale astinenza

49-Il modello biopsicosociale si riferisce esplicitamente al contesto di sistema. Tale opzione comporta:

- a) La necessità di indicare l'interdipendenza dei vari livelli di interazione
- b) La necessità di indicare la natura delle relazioni tra i vari livelli di integrazione
- c) La specificità di ciascun livello di organizzazione
- d) Tutte le alternative

50-Secondo Engel (1977), il modello biomedico:

- a) Abbraccia sia il nutrizionismo sia il dualismo mente-corpo
- b) Assume che le malattie siano integralmente spiegabili come deviazioni dalla norma di variabili somatiche misurabili
- c) Richiede che le aberrazioni comportamentali siano spiegate sulla base di processi somatici disfunzionali
- d) Tutte le alternative

47) A

13-Il termine qualità della vita è stato utilizzato nella prima volta in un testo scientifico:

- a) Nel 1990
- b) Nel 1920**
- c) Nel 1948
- d) Nel 2000

20-La definizione di Matarazzo risale al:

- a) 1992
- b) 1979
- c) 1980**
- d) 1985

5-La divisione 38 dell'apa (Health Psychology) è stata fondata nel:

- a) 1972
- b) 1980
- c) 1979**
- d) 1968

37-La definizione di qualità della vita fornita dall'organizzazione mondiale della sanità risale al:

- a) 1948
- b) 1940
- c) 1938
- d) 1944

39-Nel corso dell'ultimo Follow Up (1974) avvenuto all'interno dell'Alameda Study vennero confermati i risultati ottenuti nel 1970. Gli uomini che si impegnavano in tutte e sette le pratiche:

- a) Mostravano una mortalità pari a quella delle donne
- b) Mostravano una mortalità due volte inferiore rispetto agli uomini impegnati in meno di tre pratiche
- c) Non mostravano differenze significative nella mortalità rispetto agli uomini impegnati in meno di tre pratiche
- d) Mostravano una mortalità quattro volte inferiore rispetto agli uomini impegnati in meno di tre pratiche