

Farsminner kan redusere stress

Menn som har gode barndomsminner om forholdet til faren sin, står bedre rustet til å takle dagliglivets stress, antyder nye resultater.



Andreas R. Graven
Journalist

Lørdag 14. august 2010
kl. 05:00

Psykologiprofessor Melanie H. Mellers ved California State University-Fullerton har nettopp presentert funnet på det årlige møtet til American Psychological Association i San Diego, USA.

- De fleste studier av å være foreldre og oppdra barn, har fokusert på barns forhold til mor. Vår studie viser at far spiller en unik og viktig rolle for den psykiske helsen langt inn i voksenlivet, sier Mellers.

Riktignok var deltakerne i studien mer tilbøyelige til å si at forholdet til mor hadde vært bedre enn forholdet til far. Og det var flere menn enn kvinner som følte det slik.

Men; det kom også fram at menn med et godt farsforhold i barndommen var følelsesmessig mer stabile stressituasjoner, enn de som ikke var fornøyd med relasjonen, ifølge en pressemelding fra American Psychological Association.



(Illustrasjonsfoto:
Colourbox.no)

Til stede i barnas liv

Mellers serverer en mulig forklaring på hvorfor gode og dårlige relasjoner mellom foreldre og barn kan påvirke hvordan sistnevnte takler stress i voksen alder.

- Det kan tenkes at barn av foreldre som er kjærlige og til stede i barnas liv, på denne måten utstyrer barna med de nødvendige erfaringer og evner som skal til for å takle forhold til andre mennesker på en bedre måte, både i barndommen og i voksenlivet, sier Mellers.

Ellers viste det seg at de som opplevde for lite oppmerksomhet og omsorg fra foreldrene rapporterte flere stressende hendelser i hverdagen.

Daglig telefonintervju

912 menn og kvinner i alderen er inkludert i den nye studien, og de medvirket i et daglig telefonintervju over en periode på åtte dager.

Her ble det fokusert på psykologisk og følelsesmessig stress, for eksempel om de følte seg nedfor, nervøse eller lei seg.

Hendelsene bak ble beskrevet som krangler, uenigheter og konflikter i familielivet eller på jobben. Deltakerne fortalte også om hva slags forhold de hadde til mor og far i barndommen.

Referanse:

Fathers and Sons: Importance of Paternal Affection for Adult Well-Being. Melanie H. Mellers. Presentasjon på symposiet Social Relationships and Well-Being – A Life Span. Session: 1235, torsdag 12. august, San Diego Convention Center.