Как родители влияют на наше здоровье?

Нравится нам это или нет, но наши родители играют значительную роль в том, кем мы становимся. От музыкальных предпочтений до социальных стремлений, их влияние всегда остается с нами, и не важно, хорошим оно было, или плохим.

Новые исследования показывают, что и во взрослом возрасте мы все еще полагаемся на них. По крайней мере, когда речь заходит о нашем здоровье. Александра Кисслинг и Коринн Речек, и их команда из Университета штата Огайо, обнаружили, что и во взрослом возрасте мы воспринимаем наших матерей почти так же, как и тогда, когда мы были детьми. Мы спрашиваем их совета и надеемся, что они будут рядом, чтобы помочь нам, когда мы болеем. А вот отцы выступают больше как “предостерегающие” примеры того, что не следует делать.

Чтобы исследовать этот феномен, команда провела 90 подробных интервью с людьми среднего возраста: 45 пар людей, в том числе гетеросексуальных людей, а также лиц с иной сексуальной направленностью в возрасте от 40 до 60 лет. В ходе опроса супружеских пар исследователи изучили влияние как родителей, так и родственников.

Каждому участнику, опрошенному отдельно от своего супруга, были заданы открытые вопросы об их здоровье и их отношениях с семьей. Например, «Расскажите об отношениях с вашими родителями и родителями вашего супруга». Были также введены более конкретные и целенаправленные вопросы, например, «как ваши родители поддерживают вас в трудные времена» и «говорят ли ваши родственники с вами о своем здоровье?».

Неудивительно, что многие участники объяснили, что семья оказывает поддержку во время болезни или травмы. К примеру, помогает после операции или оказывает материальную поддержку при диагностике и лечении онкологических заболеваний. Это способствовало повышению благосостояния как детей, так и их партнеров, причем дополнительная поддержка часто позволяла партнерам продолжать ходить на работу и вести домашнее хозяйство наряду с уходом за своим супругом.

Но 37 участников описали действия родителей как «предостерегающие». Они оказывали положительное влияние на их здоровье, но делали это в качестве предупреждения. И особенно это касалось отцов. «Взрослые в нашем исследовании говорили о том, как на них повлияли их отцы, которые были заядлыми курильщиками или алкоголиками», - рассказывает Кисслинг. «Они действительно хотели убедиться, что не повторят тех же ошибок.»

Напротив, постоянная поддержка матерей во взрослом возрасте может быть связана с «интенсивным материнством» — идеей о том, что матери не только являются основными опекунами, но и вкладывают все силы в воспитание детей, часто ставя потребности отпрысков выше собственных. «Уровень заботы никогда не уменьшается, и матери всегда готовы помочь своим детям, даже когда те уже стали взрослыми», - поясняет Кисслинг.

Однако, вопрос о том, насколько серьезные выводы мы сможем сделать из результатов исследований, остается открытым. Самоотчет не всегда является наиболее точным способом измерения воздействия: многие из наших моделей поведения противоречат тому, что мы можем описать на бумаге, во что мы верим или чувствуем. Легко представить, что это может особенно сильно касаться отношений с нашими родителями. Как отмечают сами исследователи: «Мы часто "тесно переплетены" с членами нашей семьи, то есть у нас не всегда есть эмоциональная дистанция, чтобы судить, как эти отношения влияют на нас.

В тех случаях, когда семейные отношения трудны или сложны, это может быть еще более актуально».

Размер выборки в 90 человек также невелик. Особенно тогда, когда мы рассматриваем в рамках исследования множество семейных динамик. В нетрадиционных семейных установках, например, в семьях с одним родителем или в однополых семьях эти выводы могут не применяться. И в обществе, в котором гендерные нормы в настоящее время пересматриваются и переосмысливаются, трудно сказать, как долго продлятся эти конкретные отношения и предположения о роли матерей и отцов. Например, прогресс в предоставлении отпуска по уходу за ребенком может означать, что практика “интенсивного материнства” нивелируется. Матери традиционно выполняли основную часть семейных обязанностей по уходу за ребенком, но это ни в коем случае не является едино верным правилом.

Как бы наши родители ни влияли на наше здоровье, это исследование дает важную информацию о том, как мы сами воспринимаем это влияние. Хотя мы не всегда можем иметь точное и объективное представление о том, как работают наши семейные отношения, понимание того, как мы их переживаем, все же заслуживает особого внимания.

www.психблог.рф

Оригинальная статья: Emily Reynolds - Parents Play Different Roles In Our Health As Adults: Mothers Support Us, While Fathers Are Often “Cautionary Tales”, November 2019

Перевод: Остренко Анна Александровна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна

Источник изображения: pixabay.com

Ключевые слова: семейная психология, влияние родителей, психосоматика, здоровье и семья.