


PSYCHOLOGIE HEUTE

BERUF

Wenn die Arbeit den Blutdruck steigen lässt

Wenig Kontrolle, hohe Anforderungen und zu wenig Gegenleistungen – solche Bedingungen im Beruf schaden nachweislich der Gesundheit.

VON SUSANNE ACKERMANN

 01. SEP 2021

Erwerbstätige der Allgemeinbevölkerung aus einer großen Zahl von Branchen wiesen einen im Durchschnitt höheren Blutdruck auf, wenn ihre psychosozialen Arbeitsbedingungen sehr fordernd waren und sie dafür zu wenig zurückbekamen, also etwa Einkommen, Beförderung oder Wertschätzung. Das ergab die Analyse von Daten von insgesamt 63.800 Angestellten mit rund 400 verschiedenen Berufsbezeichnungen aus drei nördlichen Provinzen der Niederlande. Hingegen senkte ein hohes Maß an emotionaler Arbeit, etwa in der Pflege oder mit Kunden, den Blutdruck sogar ein wenig – womöglich, weil diese Art von Tätigkeit als belohnend empfunden werde, schreiben Forschende.

Wie die Autorinnen und Autoren schreiben, handele es sich um eine der ersten Studien, in der die Auswirkungen von psychosozialen Arbeitsbedingungen auf den Blutdruck in Stichproben aus der Allgemeinbevölkerung untersucht wurden. Die untersuchte Stichprobe sei für die nördlichen Provinzen, wo die Teilnehmenden lebten, repräsentativ. Das Autorenteam geht davon aus, dass ein umgekehrter Zusammenhang unwahrscheinlich sei, der Blutdruck also vermutlich nicht schon erhöht war, bevor die Teilnehmenden ihre Jobs angetreten hatten. Der Blutdruck war jeweils eigens für die Studie gemessen worden, die Angaben beruhten also nicht auf Selbstberichten der Teilnehmenden.

Dabei untersuchten die Forscherinnen und Forscher drei Konzepte, in denen psychosoziale Belastungen bei der Arbeit definiert sind: Unter *job strain* verstehen Arbeitswissenschaftler die Kombination einer sehr fordernden Arbeit, bei der zugleich wenig Kontrolle möglich ist. *Effort-reward-imbalance* liegt vor, wenn das Verhältnis zwischen der eigenen Anstrengung und dem, was man von der Arbeit zurückbekommt, als unausgewogen erlebt wird. Schließlich ging es noch um *emotional labor*, die Erwerbstätige oft in der Pflege oder im häufigen Umgang mit Kundinnen und Kunden leisten. Erfasst wurden außerdem Alter, Alkohol- und Zigarettenkonsum, Body Mass Index, Einkommen, Einnahme von blutdrucksenkenden Medikamenten. Gefragt wurde zudem, wie sehr die Teilnehmenden den psychosozialen Bedingungen an ihrem Arbeitsplatz ausgesetzt waren. Die ersten beiden Konzepte erwiesen sich als diejenigen Zustände, die den Blutdruck im Durchschnitt erhöhten, wenn sie stark ausgeprägt waren.

Md Omar Faruque u. a.: Psychosocial work factors and blood pressure among 63800 employees from The Netherlands in the Lifeline Cohort Study. J Epidemiol Community Research, 2021. DOI: 10.1136/jech-2021-216678

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Empathie

Empathie gilt als erstrebenswert – aber zu viel davon kann schaden. Doch was genau bedeutet Empathie, wie kann man sie messen und verbessern?

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Ego manen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.