

## **Zusammenfassung/Abstract**

Die Veränderungen der modernen Arbeitswelt und die Schnelllebigkeit technischer Neuerungen führen in der IT Branche zu drastischen Veränderungen der Arbeitsbedingungen. Neben kontinuierlichen Umstrukturierungen aufgrund von Industrialisierung und Offshoring, die zu strategischem Umdenken in den Unternehmensführungen sowie dem Management führen, kommt eine hohe Leistungsverdichtung bei einer gleichzeitig älter werdenden Belegschaft, die in einem System der permanenten Bewährung mündet. Dies führt zu einem multifaktoriellen psychophysischen Belastungsgefüge durch die Erwerbsarbeit mit unterschiedlichen Auswirkungen auf die Gesundheit. Da in der aktuellen Forschung noch nicht ausreichend geklärt ist, welche subjektiv bedeutsamen Belastungen zu gesundheitlich negativen Auswirkungen führen und welche Ressourcen bei der Bewältigung der wahrgenommenen Belastungen verwendet und als hilfreich betrachtet werden, hat die vorliegende Forschungsarbeit das Ziel die wahrgenommenen Arbeitsbelastungen und dessen Bewältigung aus subjektiver, ressourcenorientierter Sichtweise zu untersuchen.

Insgesamt wurden sieben Webentwickler zu ihrer Arbeitssituation und den Auswirkungen auf ihre Gesundheit bezüglich der zugrundeliegenden Forschungsfragen mit der Hilfe halbstrukturierter Interviews befragt. Der qualitative Forschungsansatz ergibt sich hierbei aus dem Forschungsinteresse und dem aktuellen Stand der Forschung bezüglich subjektiv wahrgenommener Arbeitsbelastungen und deren Bewältigung. Im Anschluss wurden die erhobenen und transkribierten Interviews mit der qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet und diskutiert.

Webentwickler erfahren in besonders häufigem Maße einen hohen Termin- und Leistungsdruck bei gleichzeitiger Leistungsverdichtung sowie Arbeitsplatzunsicherheit. Darüber hinaus kommen physische Belastungen wie Lärm, Bildschirmarbeit und sitzende Tätigkeit sowie eine hohe Aufgabenvielfalt hinzu, die in zunehmendem Maße mit negativen gesundheitlichen Auswirkungen wie Müdigkeit, Kopfschmerzen und weiteren Anzeichen für Burn-Out einhergehen. Webentwickler wenden zur Bewältigung der wahrgenommenen Arbeitsbelastungen ein breites Spektrum an Ressourcen und Copingstrategien an, welche von instrumentell-aktiven bis hin zu abwartenden Copingstrategien reichen. Die vorliegenden Ergebnisse verdeutlichen die besondere Bedeutung vorhandener Ressourcen zur Bewältigung von wahrgenommenen Arbeitsbelastungen und zeigen auf, welche subjektive Bedeutung der Arbeit zukommt und welchen Einfluss Sie auf die Gesundheit nehmen kann. Dies unterstreicht eine Notwendigkeit gesundheitsförderlicher Unternehmenskulturen, die sich auf subjektive und transparente sowie Familienfreundliche Arbeits- und Unternehmensprozesse im Kontext der modernen Arbeitswelt spezialisieren und auf die subjektive Bedeutsamkeit von wahrgenommenen Arbeitsbelastung und dessen potenzielle Gefahr für die Gesundheit Rücksicht nehmen.

## Abstract

The fast changes in the modern working world and the even faster technical innovations have led to drastic changes in the market of IT. Next to this, is an ongoing restructure from Industrialization and Off-shoring to Technical Management. With the reorganization of management, comes the difficulty of a high demand in productivity amongst few, experience and long-term employees. This has given way for a system of careers, where the employed face constant patrol and readjustments leading to multiple psychological and physical health issues.

Since current research has not yet adequately clarified which subjectively significant burdens lead to adverse health effects and which resources are used and considered to be helpful in coping with the perceived burdens, the present research has the goal of perceived workloads and their management from subjectivity to examine a resource-oriented view.

With the help of semi-structured interviews, seven web developers were asked about their work situations and their health impact on the underlying research questions. The qualitative research approached results from the research interest and the current state of research regarding subjectively perceived workloads and their coping. Subsequently, the collected and transcribed interviews with the qualitative content analysis were evaluated and discussed.

Web developers are experiencing a particularly high degree of deadline and performance pressure with simultaneous performance compression and job insecurity. In addition, there are physical pressures such as noise, VDU work and sedentary work, as well as a high variety of tasks that are increasingly associated with negative health effects such as fatigue, headaches and other signs of burnout. Web developers use a wide range of resources and coping strategies to manage perceived workloads, ranging from instrumental-active to wait-and-see coping strategies.

The present results illustrate the particular importance of existing resources to manage perceived workloads and highlight the subjective importance of work and the impact it can have on health. This underscores the need for healthy corporate cultures that specialize in subjective and transparent and family-friendly work and business processes in the context of the modern workplace and take into account the subjective importance of perceived workload and its potential health hazard.