

СОВРЕМЕННЫЙ ОФИС: АНТИХРУПКИЙ, БИОФИЛЬНЫЙ, УМНЫЙ, ГИБКИЙ И ЧЕЛОВЕКОЦЕНТРИРОВАННЫЙ

MODERN OFFICE: ANTIFRAGILE, BIOPHILIC, SMART, FLEXIBLE AND HUMAN-CENTERED

ПОЛУЧЕНО 13.01.2025 ОДОБРЕНО 20.01.2025 ОПУБЛИКОВАНО 28.02.2025 УДК 331.421 DOI: 10.12737/2305-7807-2025-13-1-45-54



РОМАНОВА И.А.

Канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры управления персоналом, ФГБОУ ВО «Государственный университет управления», г. Москва

ROMANOVA I.A.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, State University of Management, Moscow,

e-mail: Romanova_ia@bk.ru

Аннотация

в статье рассмотрены два аспекта современного офиса. С одной стороны, факторы, вызывающие заболевания - «офисные болезни» («синдром RSI», «синдром сухого глаза», «синдром мертвого тела», «синдром больного здания») и неблагоприятные психические состояния (стрессы, выгорание, FOMO и пр.), а с другой – старания работодателя, направленные на улучшение условий труда офисного персонала, превращение рабочего места в удобное и способствующее высокой производительности труда место обитания офисных тружеников. Приведены данные многочисленных опросов работников относительно состояния их офисного пространства (рабочего места), а также мечты о предпочитаемом офисе. Представлены характеристики современного офиса: человекоцентричность, гибкость, антихрупкость, биофильность, салютогенность и пр., которые в полной мере отражают тренды управления персоналом.

Ключевые слова: офис, умный офис, биофильный офис, антихрупкий офис, гибкий офис, управление персоналом.

Abstract

The article discusses two aspects of a modern office. On the one hand, the factors that cause diseases are «office illnesses» («RSI syndrome», «dry eye syndrome», «dead body syndrome», sick building syndrome) and adverse mental conditions (stress, burnout, FOMO, etc.), and on the other, the efforts of the employer aimed at improving the working conditions of office staff, the transformation of the workplace into a comfortable and productive habitat for office workers. The data from numerous surveys of employees regarding the state of their office space (workplace), as well as dreams of their preferred office, are presented. The characteristics of a modern office are presented: human-centricity, flexibility, antifragility, biophilicity, salutogenicity, etc., which fully reflect the trends of personnel management.

Keywords: office, smart office, biophilic office, antifragile office, flexible office, personnel management.

Эйфория у работодателей по всему миру от перевода работников на дистанционный формат работы прошла, и они начинают возвращать сотрудников в офис, стремясь максимально сократить количество удаленного персонала. Ни снижение расходов владельцев компаний, ни всплеск производительности труда работников вне офиса и другие преимущества удаленной работы не смогли увеличить количество поклонников этого формата работы среди работодателей — с 2020 по 2023 г. их доля сократилась вдвое (с 55% до 28%) [35]. К концу 2024 г. 90% компаний анонсировали принудительное возвращение персонала в офис. 30% из них готовы вообще расстаться с сотрудниками, если последние не будут выполнять это распоряжение [6].

В некоторых компаниях, в частности IBM, вообще предупредили «удаленщиков», что они в сравнении с теми, кто работает в таком режиме, не имеют шансов на карьерное продвижение и повышение зарплаты [41]. При этом у самих работников «душа лежит» больше либо к полностью дистанционной форме работе, либо к гибриднему формату [35].

Возвращать сотрудников с удаленки и удерживать офисный персонал в современных реалиях рынка труда для работодателей непросто. В нашей стране на данный момент окончательно сформировался рынок кандидатов, а подбор в условиях дефицита кадров, оттока персонала и неадекватных зарплатных ожиданий стал дорогим и затяжным. Частично решить задачу подбора новых работников и удержания уже имеющихся поможет антистрессовый офис как

отражение бренда работодателя и корпоративной культуры, а также как практическое воплощение внимания и бережное отношение к своим уже ставшим «драгоценным» сотрудникам.

Между тем офис абсолютного большинства отечественных компаний нельзя назвать антистрессовым и способствующим поддержанию здоровья персонала. В доказательство этому эксперты описывают множество офисных синдромов (заболеваний) [4]. В частности:

- 1) боли в спине — это болезненные ощущения в различных отделах позвоночника, а также в тазу, шее, лопатках, конечностях, приводящих к зажиму сосудов и нарушению кровообращения. Вместе с тем сидячая работа способна привести к развитию такого серьезного заболевания, как остеохондроз, который с каждым годом «молодеет»: 80% пораженных этим заболеванием — сотрудники от 25 лет [34];
- 2) варикозное расширение вен — длительное нахождение в одном положении в офисном кресле без подставки для ног и в однообразном положении рук за компьютером провоцирует застой крови и появление сосудистых сетки и «звездочек»;
- 3) «синдром RSI» (травма от постоянного напряжения) — боли в верхних конечностях и воротниковой зоне, онемение, вызванные часто выполняемыми движениями, вибрацией, механическим сжатием либо продолжительным нахождением в одном положении при работе за

- компьютером. *RSI* приводит к патологиям сухожилий и мышц пальцев, кистей и запястий, локтей и плеч, спины и шеи. Сюда же можно отнести «туннельный синдром», проявляющийся в болях и онемении пальцев и тянущего чувства в ладонях, покалывании и отдающей в плечо интенсивной боли;
- 4) «синдром сухого глаза» — раздражение и сухость глаз, резь и зуд, ощущение песка в глазах и/или инородного тела, покраснение и жжение, вызванное постоянным нахождением перед монитором ПК или других устройств, необходимых для решения производственных задач офисными работниками;
 - 5) неблагоприятные психические состояния — эмоциональное выгорание, стресс, постоянная тревожность, *FOMO*-синдром, синдром хронической усталости и пр., приводящие к нарушению сна, быстрой утомляемости, головным болям и расстройствам когнитивной сферы, обострению хронических заболеваний и сердечно-сосудистым расстройствам. Причины давно названы — загруженность работой, необходимость постоянного нахождения в напряженных онлайн- и офлайн-коммуникациях, неэффективные методы управления, нездоровая физическая среда на рабочем месте;
 - 6) обезвоживание — как результат сухого воздуха офиса и малого количества потребляемой воды, способствует развитию сонливости и утомляемости, раздражительности и снижению концентрации внимания, провоцирует стресс и высокую утомляемость, мышечные спазмы;
 - 7) болезни органов пищеварения (в частности, гастрит) — как следствие несбалансированного питания в офисе (или его отсутствия) и как реакция на стресс. Проявляется в виде болей и изжоги, жжения в желудке, проблем с аппетитом и пр.;
 - 8) заболевания органов дыхания (простудные заболевания, астма и пр.) — как результат кондиционированного воздуха в офисе, скопления большого количества людей, наличия в офисе пыли, пластика и прочих аллергенов [25];
 - 9) хронические воспалительные заболевания органов малого таза представителей обоих полов; геморрой — как следствие нахождения человека длительное время в сидячем положении [25];
 - 10) «синдром мертвого тела» — как результат сидячей работы, приводящий к снижению электрической активности мышц, а также каскаду вредных метаболических эффектов — снижению скорости сжигания калорий и развитию диабета второго типа [30]. Кстати, сидячий образ выполнения производственных задач, как показали исследования, не только снижает эффективность деятельности, но и оказывает влияние на уровень вовлеченности персонала — чем больше сотрудники в течение дня находятся в положении сидя, тем меньше они вовлечены в рабочие процессы и наоборот [30].
- Особое место в ряду ухудшения самочувствия офисных работников, причиной развития у них неблагоприятных психических состояний, негативным образом влияющих на эффективность деятельности, занимает «синдром больного здания» (*SBS*). Этот термин был введен ВОЗ в 1980 г. Синдром «больного здания» (*SBS*) включает в себя множество неспецифических симптомов, которые могут испытывать сотрудники:
- 1) головные боли — это один из наиболее частых симптомов, о которых сообщают сотрудники, страдающие от *SBS*. Постоянное воздействие загрязняющих веществ или плохое качество воздуха провоцируют головные боли и/или мигрени;
 - 2) повышенная утомляемость. Находясь в офисе, сотрудники могут испытывать постоянную усталость или упадок сил, которые не связаны с недостатком сна или другими известными заболеваниями;
 - 3) когнитивные нарушения, такие как проблемы с памятью, трудности с концентрацией внимания или ощущение интеллектуальной «заторможенности». Возможная причина — снижение уровня кислорода в воздухе офисного помещения или воздействие определенных химических веществ;
 - 4) раздражение глаз, приводящее к сухости, слезоточивости, покраснению. Указанные симптомы могут быть вызваны раздражающими частицами вредных веществ, находящихся в офисном воздухе недостаточными освещением и уровнем влажности;
 - 5) заложенность носа или насморк в результате действия многообразных загрязнителей воздуха [33].
- Указанные последствия вызывает современные и модные офисы, находящиеся в герметичных зданиях, скрепленных новейшими растворителями, суперклеями, древесно-стружечными плитами и гипсокартоном, где продолжительное время проводят сотрудники. В этих офисах:
- по причине плохо спроектированной или обслуживаемой вентиляционной системы внутри офисного помещения могут задерживаться загрязняющие вещества;
 - современные строительные материалы, офисное оборудование и чистящие средства способны выделять летучие органические соединения (ЛОС), например, формальдегид из прессованной древесины, растворители из чистящих средств и выбросы от офисного оборудования, такого как копировальные аппараты;
 - загрязнители из наружных источников могут проникать в здания через окна и вентиляционные отверстия, в частности, выхлопные газы транспортных средств, промышленные выбросы и пары с близлежащих объектов, где используются опасные материалы;
 - биологические загрязнители (бактерии, плесень, пыльца и вирусы) способны размножаться в стоячей воде, которая скапливается в воздуховодах, увлажнителях или сливных поддонах, на плитке, изоляции или офисном ковровом покрытии;
 - электромагнитное излучение от компьютеров, сотовых телефонов и других электронных устройств приводит к нарушению функционирования сердечно-сосудистой, репродуктивной и нервной систем организма субъекта труда;
 - недостаточное освещение или яркий свет могут вызвать переутомление глаз, в то время как мерцание от старых люминесцентных ламп может привести к головной боли и дискомфорту;
 - большие колебания температуры и влажности в офисе способны провоцировать дискомфорт в физическом самочувствии;
 - стресс, неудовлетворенность рабочей обстановкой, токсичные межличностные отношения между сотрудниками, находящимися в одном офисном помещении, могут влиять на восприятие или тяжесть симптомов у конкретных работников;
 - специфический дизайн офисной мебели, ее расцветка и материалы, из которых она сделана, способны повлечь физический дискомфорт или проблемы со здоровьем;
 - пыль, волокна и другие мелкие частицы могут повлечь за собой раздражение, особенно у чувствительных людей.
 - копировальные аппараты и принтеры, способны выделять озон, который в высоких концентрациях вызывает раздражение легких;

- высокий уровень шума или постоянный низкочастотный гул в офисе (кондиционеры, очистители воздуха и пр.) могут быть источником стресса психологического дискомфорта у персонала [33].

Стоит сказать, что шум является вторым «по полярности» фактором, вызывающий стресс у офисных работников (25%) (на первом месте общение с неприятными коллегами — этот фактор назвали 57% опрошенных офисных работников) [26].

Раздражающие офисные звуки вместе с негативным влиянием на слух сотрудников неблагоприятно воздействуют на мозг, заставляя его находиться в постоянном перенапряжении в течение рабочего дня, даже в случае, если сотрудник отдыхает. Бесконечные шумы детерминируют не только стресс, но и сенсоневральную тугоухость в начальном проявлении [26]. Кроме того, в офисной обстановке, в которой работодатель не соблюдает стандарты уровня шума и/или вибрации, возникает опасное воздействие, губительное для слуха — акустическая травма. Наиболее уязвимыми с точки зрения акустики являются модные open space, в которых звуковое давление на персонал является наиболее сильным [26].

Кстати, работодателям стоит учесть, что большинство работников отечественных компаний предпочитает кабинетную систему организации офисного пространства. Согласно опросам, каждому второму офисному сотруднику комфортнее трудиться в кабинете. При этом только один из восьми опрошенных считает, что эффективнее работать в open space [11].

Офисные помещения могут наносить вред не только физическому состоянию своих обитателей. Офисы, расположенные у дорог, способны вызывать ментальные проблемы у работников. Это итоги масштабного зарубежного исследования. Анализ данных с 1940 по 2015 г. показал, что свинец, содержащийся в выхлопных газах, провоцировал психологические заболевания у персонала. Таких случаев за 75 лет эксперты насчитали 150 млн [30].

Рассмотренные выше проблемы могут решить так называемые «офисы назначения» как уникальное, удобное, приятное и мотивирующее для работников пространство/место/помещение, отражающее не только бренд работодателя и его корпоративную культуру, но и воплощающее отдельные тренды в управлении персоналом, которые будут играть ключевую роль в ближайшие годы [17].

Укажем эти тренды.

1. *Человекоцентричность/человекоориентированность.* Человекоцентричность в управлении персоналом — это парадигма, при которой основной акцент делается на развитии сотрудников, их мотивации, вовлеченности и удовлетворении потребностей. В отличие от традиционных методов управления, где сотрудники рассматриваются преимущественно как ресурс для достижения целей компании, человекоцентрированный подход ставит людей в центр внимания и учитывает их индивидуально-психологические особенности, потребности и потенциал. При этом, руководство компании создает такие условия, при которых интересы конкретного работника совпадают с интересами компании. На наш взгляд, человекоцентричность офиса проявляется в его максимальном удобстве для персонала, что напрямую сказывается на работоспособности и развитии человеческого потенциала компании [18].
2. *Гибкость/адаптивность.* Гибкость понимается, как способность эффективно адаптироваться под быстроменяющиеся условия бизнес-среды. Адаптивность — это новое конкурентное преимущество современных организаций. Применительно к офису это означает, что культура и ди-

зайн рабочего пространства и рабочего места, вся экосистема офиса должны давать адекватный ответ на возможные изменения деятельности.

3. *Антихрупкость.* Антихрупкость означает умение человека (работника) любой системы (офиса, компании в целом) не просто справляться с деструктивными событиями, но и становиться мощнее и устойчивее, приобретая новые качества. 42% работников отечественных компаний часто ощущают стресс на работе. Примерно у трети опрошенных сотрудников (29%) работа вызывает ежедневное эмоциональное напряжение [1; 23]. В этой связи антихрупкость применительно к офису, — это создание на рабочем месте таких условий, при которых человек в неопределенных условиях деятельности не только противостоит стрессу, но и получает новый опыт в борьбе с ним.
4. *Вовлеченность.* Вовлеченность персонала предполагает стремление работников прилагать дополнительные усилия для достижения лучших результатов своей работы. Применительно к офису это ощущение у работников заботы о себе со стороны руководства компании.
5. *Фокус на заботе о здоровье и благополучии сотрудников.* Это стратегический подход в управлении персоналом, при котором политика компании направлена поддержку физического и психологического здоровья. Применительно к офису это устранение факторов, неблагоприятным образом сказывающихся на физическом самочувствии в условиях сидячей работы и когнитивной перегрузки, а также реализация программ поддержки оптимальной работоспособности офисного персонала и его психологического здоровья для результативного решения функциональных задач.
6. *Общераспространенность командной работы и повышение роли коммуникаций в управлении персоналом организации.* В современном мире разнообразные задачи требуют формирования специально подобранных временных команд работников, эффективных совместных усилий над конкретными проектами и организационными проблемами. Команды позволяют генерировать новые идеи и решать такие задачи, которые не под силу отдельному работнику. Не случайно 51% респондентов из числа работников отечественных компаний предпочитают командную работу [28]. Применительно к офису этот тренд означает его приспособление под гибридные форматы работы и создание такой системы внутрикорпоративной коммуникации, которая наилучшим образом обеспечивала бы эффективность командной/проектной работы.

Естественно, что полностью удовлетворить запросы каждого сотрудника в плане обустройства офиса нереально, и поэтому отдельные индивидуальные предпочтения могут сыграть решающую роль.

В частности, работники (соискатели) при выборе компании могут обращать внимание на следующие характеристики офиса (офисного здания):

- расположение поблизости от дома;
- расположение в пределах в центре населенного пункта;
- доступность для автомобильного транспорта (близость к крупным автомагистралям);
- наличие бесплатных и безопасных парковочных мест для личного транспорта;
- зарядные станции для электромобилей;
- велопарковки и места хранения средств индивидуальной мобильности (электросамокаты и др.);
- близость офиса (офисного здания) к станции метро, остановке общественного транспорта;
- парки и другие общественные пространства для отдыха и прогулок в шаговой доступности от офиса;

- рестораны, кафе и столовые в шаговой доступности;
- продуктовые магазины, аптеки, магазины бытовых товаров в шаговой доступности;
- спортивная инфраструктура в шаговой доступности;
- салоны красоты, *wellness* -услуги рядом с офисом;
- предприятия, предоставляющие бытовые услуги в шаговой доступности;
- качество услуг, предоставляемых управляющей компанией (ресепшн, охрана, клининг и др.)
- наличие и качество инфраструктуры для маломобильных работников и пр.

Обратим внимание, что выделяют четыре класса (с подклассами) офисных зданий — А, В, С и D. Параметрами, по которым эти классы присваиваются, выступают локация, тип здания (срок эксплуатации), инженерные системы (коммуникации), инфраструктура, планировка и отделка, безопасность и управление офисом. Какого класса офис — «люкс» или «эконом» — выберет работодатель-арендатор, зависит от его финансовых возможностей и проводимой кадровой политики [13].

Одним из решений для привлечения удаленных тружеников в офис, удержания персонала, предупреждения стрессов и профилактики синдрома офисных зданий является биофильный дизайн (биофилия — по Э. Фромму любовь к жизни и всему живому). Его основная идея — природные элементы улучшают психическое здоровье офисных сотрудников, предупреждают утомление и повышают производительность. В рабочих кабинетах, переговорных комнатах, зонах для отдыха должна ощущаться невидимая связь с природой, вызывающая положительные эмоции и порождающая природные ассоциации, которые концентрируют внимание, повышают продуктивность, а также физическое и психологическое благополучие персонала.

Создание офиса с использованием экологически чистых материалов (камень, дерево, пробка, ротанг, бамбук и натуральный текстиль: лен, джут, хлопок), природных форм, звуков, запахов, естественного света и т.д. непосредственно влияет на то, как персонал чувствует себя на рабочем месте. Привнесение природы на рабочее место (в офис) оказывает на субъектов труда не меньшее влияние, чем, например, обучение персонала за счет компании или повышение заработной платы.

Согласно концепции биофильного офиса в интерьере должны присутствовать естественные элементы, такие как растения или фонтаны, а также материалы, предметы и узоры (биоморфные), которые напоминают сотрудникам о природе. Например, стены в виде пчелиных сот или деревянная мебель, сложные и разнообразные линии и конструкции, причем отражающие природу и ландшафт той местности, где находится офис. Вместе с тем в планировку офисного здания должны быть включены пространственные элементы, которые побуждают сотрудников имитировать определенное поведение, которое они вели бы в природе.

Офисы с биофильным дизайном интерьера, в частности, имеют, по крайней мере, одну живую стену, также называемую «зеленой стеной». Она сделана из различной листвы, цветов и мха, воплощая прямую связь человека с природой и одновременно обладая мультисенсорными способностями (зрение, осязание, обоняние).

В условиях ограниченного бюджета и невозможности использовать полностью натуральные материалы в офисном дизайне можно покрасить стены помещения в «природные» цвета и/или приобрести дорожки (коврики) таких же цветов или с биоморфными узорами. Кстати, согласно исследованиям, офисные работники (в частности, бухгалтеры, секретари и менеджеры по персоналу) предпочитают бежевый

цвет стен интерьера, в котором им продуктивнее работает. В число предпочтительных для сотрудников отечественных компаний (аналитики, офис-менеджеры, системные администраторы), чья деятельность проходит в офисе, входит также зеленый цвет [19].

Конструктивной идеей является возобновление в офисах советской традиции — выращивание коллективных мини-садики, а вновь принятому сотруднику дарить какое-нибудь небольшое растение, которое он будет культивировать или на своем рабочем месте, или в офисном саду.

Важным решением биофильного офиса является биофильное освещение, которое синхронизируется с природными ритмами человека, в частности, с циркадными. При биофильном освещении внедряются световые решения, которые в течение дня имитируют динамические свойства естественного света. Это предполагает изменение цветовой температуры и интенсивности для соответствия естественному дневному офисному освещению. Благодаря переходам от яркого к тусклому биофильное освещение создает постоянно меняющуюся обстановку. Динамические эффекты вызывают ощущение движения, глубины и связи с миром природы, стимулируя ощущения человека и способствуя его большей вовлеченности в окружающий мир (в рабочий процесс).

Биофильное освещение разработано таким образом, чтобы яркость и цветовая температура были оптимальными для обеспечения остроты зрения субъекта труда. Оно обеспечивает яркий, насыщенный голубым цветом белый свет, имитирующий утренний свет. В результате снижаются зрительное напряжение сотрудников и общее утомление. Вместе с тем воздействие такого света повышает настроение и снижает риск сезонной депрессии.

Зарубежные исследования показывают, что растения в офисе положительно сказываются на умственной работоспособности, внимании и продуктивности в целом. Когда в процессе эксперимента убирали растения дальше от рабочего места, то эти показатели снижались. Сотрудники, которые трудятся в биофильных офисах, имеют более низкие показатели стресса и высокий уровень творческих способностей, проявляемых в деятельности, а также более высокие показатели эффективности командного взаимодействия [2].

Нахождение в биофильном офисе снижает количество зарегистрированных заболеваний, дает более высокую удовлетворенность условиями труда на рабочем месте, эффективное управление информацией и ее обработку, большую способность к концентрации внимания, снижение стресса. Есть доказательства — биофильный дизайн действует как «благотворный» ресурс, позволяющий человеку эффективно справляться со стрессами на рабочем месте и восстанавливаться после них [32].

В биофильных (и не только) офисах также есть место для экологических корпоративных проектов. Укажем, что экологические инициативы важны для определенной части потенциальных работников. В исследовании hh.ru 36% опрошенных соискателей обращают внимание на экологическую политику компании [40].

Поэтому работодателям стоит предлагать персоналу:

- раздельный сбор основных бытовых отходов (стекло, пластик, металл);
- возможность использования собственной многоразовой посуды;
- энергосберегающие решения в офисе (система экономии освещения и экономия воды);
- раздельный сбор макулатуры;
- раздельный сбор использованных батареек;

- раздельный сбор ручек и маркеров/фломастеров;
- раздельный сбор старой одежды;
- раздельный сбор пластиковых карт;
- стенды с информацией об экологических акциях и волонтерских проектах и пр.

Биофильный офисный дизайн можно рассматривать в рамках дизайна салютотенного, в котором труженикам создана среда не только для высокой эффективности деятельности, но и для сохранения физического и психического здоровья. Такую среду/пространство можно назвать экологичной и оздоровительной, а сам салютотенный офис «здоровым» [27]. На наш взгляд, «здоровым» (салютотенным) офис будет в том случае, если отечественные работодатели будут соблюдать рекомендованные требования, в частности, многочисленные СанПиНы и стандарты, подробно описывающие условия труда офисных работников.

Кстати, для российских офисных работников (опрос Работа.ру и «Ремонт со СберУслугами») важным на рабочем месте является комфортная температура — ее хотят ощущать 52% опрошенных. Низкий уровень шума важен для 47% респондентов. 36% участников опроса выбрали комфортное освещение [15]. Требования к этим характеристикам прописаны в соответствующих НПА.

По результатам этого же исследования, 35% опрошенных офисных работников обращают внимание на современную офисную технику, а около трети (29%) — на удобство мебели [16].

Вообще, удобства в офисе связаны не только с физическим комфортом. Они являются неотъемлемой частью корпоративной культуры, демонстрируя, что организация ценит общее благополучие и удовлетворенность персонала. В конечном счете офисные удобства способствуют повышению активности, вовлеченности и мотивации сотрудников. Офисные удобства — это те мелочи, которые превращают обычное/стандартное рабочее место сотрудника в исключительное и индивидуальное. Это продуманные дополнительные удобства, которые улучшают условия труда, выходя за рамки требований к условиям труда, предусмотренным в индивидуальных трудовых договорах.

За прошедшие годы система офисных удобств претерпела значительные изменения. По мере того, как компании осознают важность комплексного обеспечения благополучия сотрудников, удобства превратились из простых льгот в важнейшие компоненты процветающей рабочей среды.

Среди офисных удобств одно из главных мест занимает удобная мебель. Удобная эргономичная мебель настраивается и регулируется в соответствии с индивидуальными предпочтениями и характеристиками человека, в частности, при учете его роста. Она минимизирует нагрузку на опорно-двигательный аппарат работника, тем самым предупреждая утомление и сохраняя продуктивность. Эргономичная мебель — мебель с регулируемой высотой, обеспечивающая поддержку поясничного отдела спины, с правильным углом наклона спинки стула, с наличием регулируемых подлокотников у рабочего кресла или стула, с колесиками и роликами для свободного перемещения, с антискользящим покрытием из износостойких экологических гипоаллергенных материалов, с наличием встроенных ящичков и полочек для организации документов и канцелярии. К сожалению, для многих наших соотечественников удобная мебель в офисе до сих пор остается только мечтой. В частности, 7% опрошенных работников — жителей Свердловской области (кстати, региона, входящего в список лучших регионов России) недовольны своим рабочим местом и для улучшения условий труда вынуждены были за свой счет приобрести себе мебель или необходимую технику. Такое же количество

респондентов принесло из дома в офисное помещение все необходимое для работы [21].

Для сотрудников в качестве офисных удобств могут выступать:

- персональные шкафчики для хранения одежды и обуви;
- большие зеркала в холле, в уборных;
- возможность посещения офиса в выходные дни;
- возможность посещения офиса в вечернее и ночное время;
- проведение в офисе неформальных мероприятий (дней рождений, праздников и т.п.)
- организация в офисе образовательно-просветительских мероприятий, напрямую не связанных с работой (лекции, мастер-классы и др.);
- возможность посещать офиса с детьми, с семьей (например, на праздниках, на экскурсии и пр.)
- неформальный дресс-код в офисе (без учета определенных мероприятий) и пр.

Для удобства/комфорта, создания уюта для сотрудников и снижения стресса в офисах практически каждой пятой отечественной компании (19%) присутствуют домашние животные. Работодатели (особенно преуспели в этом банки и ИТ-компании) намеренно заводят рыбок, кошек, попугаев, грызунов и черепах. В офисных помещениях встречаются также собаки и кролики. Исследование показало, что преимущественно животных можно встретить в офисах средних (23%) и крупных компаний (20%) [31]. Что касается инициативы самих работников, то здесь интересны результаты опроса от компании «Зарплата.ру». Треть (31%) опрошенных офисных сотрудников предпочли бы брать собственных питомцев в офис. В большей степени это касается женщин (67% против 33% респондентов-мужчин) [10].

В некоторых отечественных организациях разрешено приводить животных (в частности, собак и кошек) в офис только один день в неделю, в других же таких запретов нет. Однако это «милое» нововведение, которое уже успело распространиться из офисов США по всему миру, из удобства для одних сотрудников может стать неудобством для других: животные могут отвлекать от работы, требовать к себе внимания и ухода, вызывать аллергию, неприязнь и даже страх. Поэтому к такому новшеству, несмотря на все благие цели и наработанный положительный опыт от присутствия животных на работе, конкретный офис и его обитатели должны быть тщательно подготовлены.

Несомненным удобством и проявлением человекоцентричности, а также непосредственным проявлением заботы о здоровье и благополучии работников является организация питания офисного персонала. Среди наиболее востребованных форматов питания офисных сотрудников выделяют:

- сотрудники приносят пищу из дома и обедают непосредственно за своим рабочим столом (не самый лучший вариант);
- кухонная зона (кофемашины, холодильник, микроволновка) — работники принимают принесенную из дома пищу в специально отведенном месте;
- доставка готовых обедов, упакованных в компактные термобоксы;
- буфет, где продаются закуски и легкие блюда (здесь также можно принимать пищу, принесенную с собой из дома и разогревать ее в микроволновой печи);
- офисная столовая полного цикла или доготовочного расклада;
- снековые автоматы с закусками.

Зарплата.ру выяснила, что в трети офисов, где трудятся опрошенные сотрудники, оборудована полноценная обеденная зона. Треть участников опроса сообщила о частично

оборудованном офисном месте для обеда/перекуса. У 7% респондентов зона для принятия пищи отсутствует вовсе — они либо едят за своим рабочим столом, либо отправляются подкрепиться в заведения общепита. В целом 70% опрошенных офисных работников приносят еду в офис; немногим больше половины (52%) участников опроса едят в организациях общепита; 34% пользуются услугами доставки питания. При этом около половины респондентов (46%) рассказали, что питание на работе им не по карману [8]. В некоторых компаниях (не только столичных) работодатель, согласно рекомендациям Роструда, возмещает сотрудникам расходы на питание в корпоративной столовой или оплачивает часть расходов на обед [38].

Регулярное и сбалансированное питание обеспечивает физическое здоровье сотрудникам, способствует поддержанию оптимальной работоспособности, увеличивает производительность труда персонала, улучшается имидж работодателя. Вместе с тем это экономия времени сотрудников на поиск обеда и выход из офиса; возможность подстроить питание под гибкий график работников; обеспечение неформального общения сотрудников, инструмент адаптации новичков и сплочения команд.

Отражением адаптивности как тренда в управлении персоналом, а также примером гармоничного сочетания интересов работников и работодателей является гибкий офис. Гибкое офисное пространство предоставляет сотрудникам возможность выбирать, где и как они будут трудиться на рабочем месте. В гибком офисном пространстве сотрудники могут свободно облюбовывать предпочитаемое рабочее пространство в зависимости от того, какие задачи им придется решать.

В частности, они могут забронировать рабочие места «на лету» (*hot desking*) или организовать импровизированное пространство для общения с коллегой по проекту. В отличие от традиционных офисов, где у сотрудников есть отдельные рабочие места и ограниченное количество конференц-залов, гибкие офисные пространства позволяют выбрать пространство, наиболее подходящее для выполнения поставленной задачи. Эта динамичная рабочая среда может быть легко изменена в соответствии с меняющимися экономическими условиями и потребностями бизнеса.

В последние несколько лет компании предпочитают гибкие офисные помещения, поскольку они открывают новые методы работы с персоналом. Благодаря своей концепции гибкие офисные помещения могут поддерживать различные формы организации работы, например, такие как гибридная работа. Офисные помещения в различных бизнес-центрах способны адаптироваться к изменению численности персонала, рабочих мест, помещений, открытых пространств. Соответствующая среда позволяет сотрудникам выбирать, где и как они хотят работать, стимулируя более динамичную и позитивную трудовую атмосферу [39].

Гибкий офис дает возможность перестраивать и реконфигурировать планировку рабочего пространства, позволяет пространству соответствовать бизнес-целям и эффективнее распоряжаться имеющимися офисными метрами. Такая адаптивность приводит к экономии средств, сокращению времени простоя и повышению операционной гибкости. Благодаря разнообразию помещений (комнат, конференц-залов, кабинетов для онлайн-общения с «удаленными» коллегами, в которых необходима тишина и хорошая акустика, и пр.), отвечающих разнообразным стилям работы и предпочтениям, гибкие офисные пространства позволяют сотрудникам выполнять свою работу с наилучшими результатами. Преимущество гибкого рабочего пространства заключается также в возможности объединять команды,

обмениваться идеями и совместно работать над проектами. Гибкое офисное пространство обеспечивает свободный поток идей, что открывает возможности для творчества, конструктивного профессионального и делового взаимодействия.

Наконец, широкий выбор и гибкость в изменении рабочей обстановки допускают создание более здоровой человекоцентрированной рабочей среды, а сотрудники могут выбирать помещения и удобства, соответствующие их предпочтениям, повышая уровень удовлетворенности работой и вовлеченности.

Итак, гибкий офис, преимущественно должен включать:

- личное рабочее место с возможностью персонализации (декор, растения, фотографии и др.);
- разнообразие мобильных рабочих мест, возможность выбора офисной мебели (типы кресел, столов);
- достаточное количество переговорных комнат и помещений для групповой работы;
- персональные места для хранения документов и вещей;
- сервисы бронирования рабочих мест/кабинетов/переговорных;
- зоны для приема пищи;
- уединенные зоны отдыха, капсулы для сна;
- игровые зоны (настольный теннис, настольный футбол, видеоприставки и др.).

Кстати, гибкость офиса позволяет его обитателям наилучшим образом использовать обеденный перерыв. Опросы показывают, что, помимо употребления пищи, офисные работники тратят свой перерыв на прогулки (29%), гаджеты (26%), посещения магазинов (18%). Разминке (пинг-понгу, занятиям в тренажерном зале, игре в настольный футбол) посвящают обеденный перерыв 8% опрошенных россиян; медитацию и минисон практикуют 7% опрошенных, 6% респондентов читают или занимаются онлайн-покупками; каждый двадцатый играет в компьютерные игры; 4% в обед смотрят кино и сериалы [20].

Работа.ру и «Ремонт со СберУслугами» выяснили, что 42% работников хотят иметь в офисе зону отдыха. При этом она важнее для женщин, чем для мужчин — 46% и 37% соответственно. О массажном кресле мечтают 38% респондентов, а уютную кухню предпочли бы 30% опрошенных офисных тружеников. Около трети опрошенных (29%) желают офисный тренажерный зал (32% мужчин и 26% женщин). Одна четвертая опрошенных (24%) предпочли бы на работе террасу или веранду; 22% хотят расслабляться в капсуле для сна; 19% мечтают о душе. 14% респондентов желают покупать продукты питания и напитки в офисных автоматах; 12% респондентов хотят уединиться в комнатах для медитации; для 9% важен зал для групповых занятий спортом; для 7% — студия творчества. 6% участников опроса из числа офисных работников мечтают об игровой комнате. В целом ожидания россиян от офиса не являются чем-то сверхъестественным и в целом соответствуют потребностям человека (в отдыхе, комфорте и пр.).

Отрадно, что российский бизнес признает важность бережного отношения к персоналу, заботы о его благополучии и старается создать соответствующие антистрессовые здоровьесберегающие условия непосредственно на рабочем месте — в офисе. Естественно, что флагманами здесь выступают крупные фирмы.

Например, в офисе *AVITO*, помимо зон отдыха, оборудованных удобными диванами, пуфами и креслами, есть звукоизолированные мягкие боксы и спальные места, схожие с верхними полками в вагонах поезда. Для восстановления сил сотрудников, включая вне рабочее время, спроектированы спортзал, душевые, массажные кресла и библиотека.

В офисе Яндекса есть комнаты для танцев и йоги, в которых каждый сотрудник может бронировать удобное для него время на портале. При этом работа не страдает, так как сотрудники выбирают удобный рабочий график.

В офисе *MAIL* налажено спортивное пространство с тренажерами и боксерскими грушами. Желающие могут расслабиться за игрой в настольный теннис или хоккей, а также восстановить силы с помощью упражнений йоги под руководством инструктора. Спортивные активности доступны персоналу до работы, в рабочее время и после трудового дня.

Капсулы для сна можно встретить в офисах Сбербанка, РусГидро, МТС, Росатома, Северстали и пр. Руководство компаний не скупится на это чудо-устройство — изолированное место, имеющее эргономичную форму матраса, с возможностью настройки свето- и вибро-программ, находясь в котором, работник полностью восстанавливает силы за 20-минутную сессию. Исследование показало, что использование капсул для регулярного дневного сна в компании *Superjob* (20 минут в течение трех недель) улучшило самочувствие участвующих в исследовании работников на 26%, активность — на 27%, настроение — на 15% [14].

Современные пространство и место невозможно представить без технологических удобств, которые стали жизненно важными в цифровую эпоху. Офисы, в которых применяются подключенные к Интернет интеллектуальные устройства, контролирующие и управляющие разнообразными операциями/процессами, а также условия работы персонала, называют умными. Достаточно дорогие технологии и продукты умного офиса обеспечивают безопасность персонала и экономят энергию, налаживают командную работу в режиме реального времени и обеспечивают эффективность многих бизнес-процессов за счет автоматизации рутинных задач, создают комфортную офисную среду и повышают производительность [36; 37].

Как правило, «умный офис» включает в себя следующие решения (удобства, основанные на технологиях).

1. Интерактивные карты офиса (например, распознавание местоположения с помощью мобильного приложения).
2. Системы доступа и умная домофония (к примеру, карточки с индивидуальными кодами доступа в офис или контроль несанкционированного доступа).
3. Интеллектуальное видеонаблюдение за происходящим как в офисе, так и вовне.
4. Умное освещение (а именно, использование разнообразных сценариев освещения офисного помещения на основе количества находящихся в нем человек, решаемых задач, времени суток и времени года, а также автоматизация освещения с помощью датчиков движения).
5. Системы контроля климата (климат-контроль), которые позволяют обеспечивать поступление свежего воздуха внутрь помещения, измерять, поддерживать и корректировать уровень влажности и температуры (в частности, возможности повышения офисной температуры до необходимых параметров или ночное охлаждение офиса) и пр.
6. Управление телевидением и связью, которое, к примеру, предоставляет руководителю возможность, оставаясь в кабинете, наблюдать за работой сотрудников, давать указания, связываться с ними; переадресация звонков в офис на мобильный телефон в случае, если руководитель или сотрудник вышли из помещения; а также технологии для удаленной и гибридной работы, позволяющие, к примеру, организовывать видеоконференции, семинары и тренинги.
7. Управление хозяйственной системой офиса (допустим, посредством размещенных по офису планшетов или

QR-кодов можно вызвать необходимого для решения задачи хозяйственного работника).

8. Умные системы бронирования рабочих мест и переговорных комнат.

Опрос руководителей компаний среднего и крупного бизнеса показал, что в качестве главных целей внедрения «умного офиса» они признают комфорт сотрудников — так считает половина респондентов (51%). Стоит сказать, что лишь 19,4% опрошенных признали «умный офис» как решение, направленное на экономию ресурсов, а 12,3% указали на связь «умного офиса» с имиджем компании [12].

Прогрессивные решения, основанные на ИИ, эргономичность мебели, биофильный дизайн и современная техника — это, безусловно, важнейшие факторы благополучия офисных тружеников и залог их высокой продуктивности. Однако атистрессовая среда и психологическое здоровье невозможны без конструктивного делового и неформального взаимодействия, в котором ежедневно протекает рабочая жизнь офисного персонала.

Между тем многочисленные исследования говорят об обратном. Представим результаты некоторых из них.

1. 72% опрошенных сотрудников российских компаний регулярно соприкасаются с токсичным поведением своих руководителей (отсутствие эмпатии и сочувствия, социальная изоляция подчиненных; манипулирование) [24].
2. В офисах россияне сталкиваются с агрессией и хамством со стороны коллег, с их нежеланием брать на себя ответственность и делать свою работу, со сплетнями и доносами. Это наиболее частые причины конфликтов [29].
3. Нередки дискриминация и травля на работе — на это указали больше половины (60%) участников опроса МТС и *HR*-проект «Компании для всех возрастов» [3].
4. Эксперты Сеченовского университета и МГУ выяснили, что половина опрошенных IT-специалистов испытывает стресс от общения с коллегами [9].
5. В коллегам по офису работников отечественных компаний раздражают следующие особенности поведения и привычки: пустые разговоры и сплетни; курение; лень и халатность; прием пищи и чаепитие; хамство, громкая речь, медлительность, лицемерие и бесцеремонность; безответственность, перекладывание работы на других и отсутствие дисциплины; опоздания и высокомерие [5]. Также это невежество, излишняя навязчивость; громкие разговоры по телефону; неуместные слова и фразы; просмотр видео со звуком в присутствии коллег; неуместный бестактный юмор в корпоративных чатах [7].
6. 59% наших соотечественников не поддерживают общение со своими коллегами вне офиса [7].
7. 39% опрошенных работников-мужчин хотят видеть в офисе как можно меньше коллег (после «низкого уровня шума» и «современной техники») [15].

Несмотря на конфликты и трудности во взаимодействии, наличие различных стрессогенных факторов в профессиональном общении и деловых связях с руководителем, работники ценят офисный формат работы (в сравнении с удаленной работой), прежде всего, за непосредственное общение и взаимодействие со своими коллегами (49% респондентов). Чуть меньше (45%) — за рабочую атмосферу и разграничение профессиональной и личной сфер жизни. Для 44% офис предпочтителен за быстрое решение рабочих вопросов благодаря связям с коллективом. По 41% выделили офисный формат работы за возможность эффективной координации и контроля рабочих процессов и наличия всех необходимых ресурсов для работы. 38% участников опроса отдают предпочтение офису за лучшую организацию рабочего времени; 35% — за возможность получить профессио-

нальный опыт у коллег; 21% — за допустимость участия в мероприятиях, организованных компаниях [22]. Вместе с современными техническими и цифровым решениями, биофильным дизайном и нетоксичным начальником, пожалуй, это будет офис мечты!

ЛИТЕРАТУРА

- Белова О.Л. Профессиональный стресс в условиях глобальных изменений [Текст] / О.Л. Белова, А.С. Ефимченко // Управление персоналом и интеллектуальными ресурсами в России. — 2024. — Т. 13. — № 3. — С. 95–98.
- Биофильный дизайн и озеленение офисов: исследование влияния на воспринимаемое здоровье, благополучие и показатели производительности на рабочем месте [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17508975.2020.1732859?journalCode=tibi20>; <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ina.12593>; <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/jcre-02-2019-0012/full/html> (дата обращения: 11.12.2024).
- Более половины россиян сталкивались с буллингом и дискриминацией в корпоративной среде [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.kp.ru/daily/27470.5/4676186/?ysclid=m5pufdqyc570167621> (дата обращения: 11.12.2024).
- Болезни офисных работников [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.fbuz04.ru/index.php/deyatelnost/zdorovye-obraz-zhizni/bolezni-ofisnykh-rabotnikov?ysclid=m5e97y0fu9858937402> (дата обращения: 11.12.2024).
- В коллегам по офису россиян больше всего раздражают сплетни, по удаленке — игнорирование сообщений и отсутствие дисциплины [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.superjob.ru/research/articles/113445/v-kollegah-po-ofisu-rossiyan-bolshe-vsego-razdrazhayut-spletni?ysclid=m5puni4i6j164562964> (дата обращения: 11.12.2024).
- Глобальное возвращение в офисы: чего боятся руководители на удаленке [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://companies.rbc.ru/news/n9ixvNDgbB/globalnoe-vozvrashchenie-v-ofisyi-chego-boyatsya-rukovoditeli-na-udalenske> (дата обращения: 11.12.2024).
- Избегать общения с коллегами вне офиса стараются почти 60% россиян [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://rg.ru/2023/12/15/izbegat-obshcheniia-s-kollegami-vne-ofisa-staraiutsia-pochti-60-rossiian.html?ysclid=m5punw9ulr360769788> (дата обращения: 11.12.2024).
- Исследование показало, как россияне питаются на работе [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://ria.ru/20230215/pitanie-1852061063.html?ysclid=m5sibecbqw656649434> (дата обращения: 11.12.2024).
- Исследование: половина опрошенных российских IT-специалистов считает общение с коллегами главным фактором стресса [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://habr.com/ru/news/860980> (дата обращения: 11.12.2024).
- Исследование: треть россиян хотели бы ходить в офис со своими питомцами [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://ria.ru/turbopages.org/ria.ru/s/20210528/kot-1734520686.html> (дата обращения: 11.12.2024).
- Кабинетная система в 3,5 раза популярнее офисных опенспейсов [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.superjob.ru/research/articles/114205/kabinetnaya-sistema-v-3> (дата обращения: 11.12.2024).
- Каждая четвертая компания не считает «умный офис» полезным для сотрудников [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://habr.com/ru/companies/k2tech/news/850436> (дата обращения: 11.12.2024).
- Классы офисных помещений А, В, С, D: в чем отличие [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://journal.sovcombank.ru/biznesu/klassi-ofisnih-pomeschenii-a-b-c-d-v-chem-otlichie?ysclid=m5mwv5x7sx46150235> (дата обращения: 11.12.2024).
- Компании, в которых можно спать на работе [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://vc.ru/flood/27432-sleep-at-work?ysclid=m5si6ih2lt707545365> (дата обращения: 11.12.2024).
- Комфортная температура и тишина: секреты продуктивного офиса [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://press.rabota.ru/komfortnaya-temperatura-i-tishina-sekrety-produktivnogo-ofisa> (дата обращения: 11.12.2024).
- Комфортные условия труда как должное, или о чем не думают работодатели [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://habr.com/ru/articles/771832> (дата обращения: 11.12.2024).
- Коновалова В.Г. Трансформация корпоративной культуры для достижения целей устойчивого развития [Текст] / В.Г. Коновалова // Управление персоналом и интеллектуальными ресурсами в России. — 2024. — Т. 13. — № 5. — С. 5–10.
- Лаас Н.И. Управление человеческим капиталом в современном обществе: как инвестировать в себя и свое будущее [Текст] / Н.И. Лаас // Управление персоналом и интеллектуальными ресурсами в России. — 2024. — Т. 13. — № 5. — С. 33–37.
- Лучше всего работает в офисах со светло-бежевыми стенами [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.superjob.ru/research/articles/114559/luchshe-vsego-rabotaetsya-v-ofisah-so-svetlo-bezhevymi-stenami> (дата обращения: 11.12.2024).
- Мужчинам — компьютерные игры и сон, женщинам — прогулки и шопинг. Обеденный перерыв в российских офисах [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.superjob.ru/research/articles/114808/muzhchinam-i-zhenzinam> (дата обращения: 11.12.2024).
- Не хуже Краснодара. Свердловская область вошла в список лучших регионов России [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.e1.ru/text/gorod/2024/12/31/74949221/?ysclid=m5odw9u2nu977268688> (дата обращения: 11.12.2024).
- Опрос «Авито»: главный плюс работы в офисе — возможность общения с коллегами [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://salt.news/obshchestvo/opros-avito-glavnyj-плюс-raboty-v-ofise-vozmozhnost-obshheniya-s-kollegami?ysclid=m5r4cc6tkq556065424> (дата обращения: 11.12.2024).
- Опрос ВСК: каждый третий россиянин испытывает стресс на работе, лучше всего помогают фитнес и ДМС [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://www.vedomosti.ru/press_releases/2024/11/08/opros-vsk-kazhdii-treiii-rossiianin-ispitivaet-stress-na-rabote-luchshe-vsego-pomogayut-fitness-i-dms (дата обращения: 11.12.2024).
- Отсутствие эмпатии и нападки на самооценку: 72% россиян страдают от токсичных начальников [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.sostav.ru/publication/toksichnyj-nachalnik-69881.html?ysclid=m5pudurf7p626374785> (дата обращения: 11.12.2024).
- Офисный синдром [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://medi.ru/info/12215/> (дата обращения: 11.12.2024).

26. Офисный шум смертельно опасен: как выжить и не сойти с ума? [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://lenta.ru/articles/2018/02/07/officenoise/?ysclid=m5fsx6zt1p156077803> (дата обращения: 11.12.2024).
27. Павлова М.В. Биофильный и салютотенный дизайн в создании «здорового» офиса [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://cmd-journal.hse.ru/article/view/14631/13736> (дата обращения: 11.12.2024).
28. Пятьдесят один процент россиян отдают предпочтение командной работе [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://hrlogia.ru/tpost/85tctu961-51-rossiyan-otdayut-predpochtenie-komand/?ysclid=m5mvq5a71812070715> (дата обращения: 11.12.2024).
29. Россияне назвали самые частые причины конфликтов на работе [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.rbc.ru/rbcfreenews/6616c7b79a79474cc88d6792> (дата обращения: 11.12.2024).
30. Рыбаков И. Как повысить вовлечённость и здоровье персонала, снизить выгорание и стресс [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://t.me/wellbeing_at_work (дата обращения: 11.12.2024).
31. Рыбок, кошек, попугаев в офисах стало больше [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.superjob.ru/research/articles/114938/rybok> (дата обращения: 11.12.2024).
32. Салютотенный дизайн рабочего места: концептуальная основа для поддержки чувства согласованности посредством экологических ресурсов [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [https://shura.shu.ac.uk/24665/3/Haynes_SalutogenicWorkplaceDesign\(AM\).pdf](https://shura.shu.ac.uk/24665/3/Haynes_SalutogenicWorkplaceDesign(AM).pdf) (дата обращения: 11.12.2024).
33. Синдром больного здания (СБЗ): симптомы, причины и профилактика [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.hseblog.com/sick-building-syndrome> (дата обращения: 11.12.2024).
34. «Синдром больных зданий» подстерегает офисных работников [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://mir24.tv/news/13768956/sindrom-bolnyh-zdaniy-podsteregaet-ofisnyh-rabotnikov> (дата обращения: 11.12.2024).
35. Удаленка не прижилась: почему работодатели массово возвращают персонал в офисы [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.kp.ru/daily/27592.5/4918425> (дата обращения: 11.12.2024).
36. «Умный офис»: возможности, преимущества и недостатки [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://videoglaz.ru/blog/umnyj-ofis/?ysclid=m5ol0px439830469076> (дата обращения: 11.12.2024).
37. Умный офис: роскошь или необходимость в постпандемическую эру? [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://securityrussia.com/blog/smart-office.html?ysclid=m5ok38dc56308232727#2> (дата обращения: 11.12.2024).
38. Уральские работодатели знают, как накормить персонал вкусно, сытно и недорого [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://rg.ru/2023/11/15/reg-urfo/obed-iz-sosraket.html?ysclid=m5skdhy0ia776536305> (дата обращения: 11.12.2024).
39. Что такое гибкое офисное пространство и какую пользу оно может принести вашей компании? [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://envoy.com/space-management/flexible-office-space-2> (дата обращения: 11.12.2024).
40. Экологические инициативы в офисе: результаты опроса исследователей [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://hhcdn.ru/file/17095582.pdf> (дата обращения: 11.12.2024).
41. Dell, IBM и Google заставили сотрудников вернуться в офисы: что в итоге? [Электронный ресурс]. — Режим до-

ступа: <https://habr.com/ru/companies/selectel/articles/791316> (дата обращения: 11.12.2024).

REFERENCES

1. Belova O.L., Efimchenko A.S. Professional stress in the context of global changes / O.L. Belova, A.S. Efimchenko // Personnel and intellectual resources management in Russia, 2024, vol. 13, no. 3, pp. 95–98.
2. Biophilic design and office greening: An investigation of the impact on perceived health, well-being, and workplace performance [Electronic resource]. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17508975.2020.1732859?journalCode=tibi20;%20https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ina.12593%20%20https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/jcre-02-2019-0012/full/html> (accessed: 11.12.2024).
3. More than half of Russians have encountered bullying and discrimination in the corporate environment [Electronic resource]. URL: <https://www.kp.ru/daily/27470.5/4676186/?ysclid=m5pufdqyc570167621> (accessed: 11.12.2024).
4. Diseases of office workers [Electronic resource]. URL: <https://www.fbuz04.ru/index.php/deyatelnost/zdorovyj-obraz-zhizni/bolezni-ofisnykh-rabotnikov?ysclid=m5e97y0fu9858937402> (accessed: 11.12.2024).
5. What irritates Russians most about their office colleagues is gossip, while remote workers are irritated by ignoring messages and lack of discipline [Electronic resource]. URL: <https://www.superjob.ru/research/articles/113445/v-kollegah-po-ofisu-rossiyan-bolshe-vsego-razdrzhayut-spletni/?ysclid=m5puni4i6j164562964> (accessed: 11.12.2024).
6. Global return to offices: what remote managers fear [Electronic resource]. URL: <https://companies.rbc.ru/news/n9ixvNDgbB/globalnoe-vozvrashchenie-v-ofisyi-chego-boyatsya-rukovoditeli-na-udaleniye/> (accessed: 11.12.2024).
7. Almost 60% of Russians try to avoid communicating with colleagues outside the office [Electronic resource]. URL: <https://rg.ru/2023/12/15/izbegat-obshcheniya-s-kollegami-vne-ofisa-staraiutsia-pochti-60-rossiian.html?ysclid=m5punw9ulr360769788> (accessed: 11.12.2024).
8. A study showed how Russians eat at work [Electronic resource]. URL: <https://ria.ru/20230215/pitanie-1852061063.html?ysclid=m5sibecbqw656649434> (accessed: 11.12.2024).
9. Research: Half of Russian IT specialists surveyed consider communication with colleagues to be the main stress factor [Electronic resource]. URL: <https://habr.com/ru/news/860980> (accessed: 11.12.2024).
10. Study: A Third of Russians Would Like to Go to the Office with Their Pets [Electronic resource]. URL: <https://ria.ru/turbopages.org/ria.ru/s/20210528/kot-1734520686.html> (accessed: 11.12.2024).
11. The cabinet system is 3.5 times more popular than open-space offices [Electronic resource]. URL: <https://www.superjob.ru/research/articles/114205/kabinetnaya-sistema-v-3> (accessed: 11.12.2024).
12. Every fourth company does not consider the “smart office” useful for employees [Electronic resource]. URL: <https://habr.com/ru/companies/k2tech/news/850436> (accessed: 11.12.2024).
13. Classes of office premises A, B, C, D: what is the difference [Electronic resource]. URL: <https://journal.sovcombank.ru/biznesu/klassi-ofisnih-pomeschenii-a-b-c-d-v-chem-otlichie?ysclid=m5mwv5x7sx46150235> (accessed: 11.12.2024).
14. Companies where you can sleep on the job [Electronic resource]. URL: <https://vc.ru/flood/27432-sleep-at-work?ysclid=m5si6ih2lt707545365> (accessed: 11.12.2024).

15. Comfortable temperature and silence: secrets of a productive office [Electronic resource]. URL: <https://press.rabota.ru/komfortnaya-temperatura-i-tishina-sekrety-produktivnogo-ofisa> (accessed: 11.12.2024).
16. Comfortable working conditions as a given, or what employers do not think about [Electronic resource]. URL: <https://habr.com/ru/articles/771832> (accessed: 11.12.2024).
17. Konovalova V.G. Transformation of corporate culture to achieve sustainable development goals // Personnel and intellectual resources management in Russia, 2024, vol. 13, no. 5, pp. 5–10.
18. Laas N.I. Human capital management in modern society: how to invest in yourself and your future // Personnel and intellectual resources management in Russia, 2024, vol. 13, no. 5, pp. 33–37.
19. It is best to work in offices with light beige walls [Electronic resource]. URL: <https://www.superjob.ru/research/articles/114559/luchshe-vsego-rabotaetsya-v-ofisah-so-svetlo-bezhevymi-stenami> (accessed: 11.12.2024).
20. Men — computer games and sleep, women — walks and shopping. Lunch break in Russian offices [Electronic resource]. URL: <https://www.superjob.ru/research/articles/114808/muzhchinam> (accessed: 11.12.2024).
21. No worse than Krasnodar. Sverdlovsk region entered the list of the best regions of Russia [Electronic resource]. URL: <https://www.e1.ru/text/gorod/2024/12/31/74949221/?ysclid=m5odw9u2nu977268688> (accessed: 11.12.2024).
22. Avito survey: the main advantage of working in an office is the opportunity to communicate with colleagues [Electronic resource]. URL: <https://salt.news/obshchestvo/opros-avito-glavnyj-plyus-raboty-v-ofise-vozmozhnost-obshheniya-s-kolleгами/?ysclid=m5r4cc6tkq556065424> (accessed: 11.12.2024).
23. VSK survey: every third Russian experiences stress at work, fitness and voluntary health insurance help the most [Electronic resource]. URL: https://www.vedomosti.ru/press_releases/2024/11/08/opros-vsk-kazhdii-tretii-rossiyanin-ispitiyaet-stress-na-rabote-luchshe-vsego-pomogayut-fitness-i-dms (accessed: 11.12.2024).
24. Lack of empathy and attacks on self-esteem: 72% of Russians suffer from toxic bosses [Electronic resource]. URL: <https://www.sostav.ru/publication/toksichnyj-nachalnik-69881.html?ysclid=m5pudurf7p626374785> (accessed: 11.12.2024).
25. Office syndrome [Electronic resource]. URL: <https://medi.ru/info/12215> (accessed: 11.12.2024).
26. Office Noise Is Deadly: How to Survive and Not Go Crazy? [Electronic resource]. URL: <https://lenta.ru/articles/2018/02/07/officenoise/?ysclid=m5fsx6zt1p156077803> (accessed: 11.12.2024).
27. Pavlova M.V. Biophilic and salutogenic design in creating a “healthy” office [Electronic resource]. URL: <https://cmd-journal.hse.ru/article/view/14631/13736> (accessed: 11.12.2024).
28. Fifty-one percent of Russians prefer teamwork [Electronic resource]. URL: <https://hrlogia.ru/tpost/85tcstu961-51-rossiyan-otdayut-predpochtenie-komand?ysclid=m5mvq5a71812070715> (accessed: 11.12.2024).
29. Russians named the most common causes of conflicts at work [Electronic resource]. URL: <https://www.rbc.ru/rbcfreenews/6616c7b79a79474cc88d6792> (accessed: 11.12.2024).
30. Rybakov I. How to increase staff engagement and health, reduce burnout and stress [Electronic resource]. URL: https://t.me/wellbeing_at_work (accessed: 11.12.2024).
31. There are more fish, cats, and parrots in offices [Electronic resource]. URL: <https://www.superjob.ru/research/articles/114938/rybok> (accessed: 11.12.2024).
32. Salutogenic Workplace Design: A Conceptual Framework for Supporting a Sense of Coherence through Ecological Resources [Electronic resource]. URL: [https://shura.shu.ac.uk/24665/3/Haynes_SalutogenicWorkplaceDesign\(AM\).pdf](https://shura.shu.ac.uk/24665/3/Haynes_SalutogenicWorkplaceDesign(AM).pdf) (accessed: 11.12.2024).
33. Sick Building Syndrome (SBS): Symptoms, Causes, and Prevention [Electronic resource]. URL: <https://www.hseblog.com/sick-building-syndrome> (accessed: 11.12.2024).
34. “Sick Building Syndrome” Haunts Office Workers [Electronic resource]. URL: <https://mir24.tv/news/13768956/sindrom-bolnyh-zdaniy-podsteregaet-ofisnyh-rabotnikov> (accessed: 11.12.2024).
35. Remote work has not taken hold: why employers are returning staff to offices en masse [Electronic resource]. URL: <https://www.kp.ru/daily/27592.5/4918425> (accessed: 11.12.2024).
36. “Smart office”: capabilities, advantages and disadvantages [Electronic resource]. URL: <https://videoglaz.ru/blog/umnyj-ofis?ysclid=m5ol0px439830469076> (accessed: 11.12.2024).
37. Smart Office: Luxury or Necessity in the Post-Pandemic Era? [Electronic resource]. URL: <https://securityrussia.com/blog/smart-office.html?ysclid=m5ok38dc56308232727#2> (accessed: 11.12.2024).
38. Ural employers know how to feed their staff tasty, satisfying and inexpensive [Electronic resource]. URL: <https://rg.ru/2023/11/15/reg-urfo/obed-iz-socpaketa.html?ysclid=m5skdhy0ia776536305> (accessed: 11.12.2024).
39. What is flexible office space and how can it benefit your company? [Electronic resource]. URL: <https://envoy.com/space-management/flexible-office-space-2> (accessed: 11.12.2024).
40. Environmental initiatives in the office: results of a survey of job seekers [Electronic resource]. URL: <https://hhcdn.ru/file/17095582.pdf> (accessed: 11.12.2024).
41. Dell, IBM and Google forced employees to return to offices: what’s the bottom line? [Electronic resource]. URL: <https://habr.com/ru/companies/selectel/articles/791316> (accessed: 11.12.2024).