

Для цитирования: Хачатурова, М.Р., Сафонова, А.Г. (2026). Параметры салютогенной среды университета: пилотажное исследование. *Экспериментальная психология*, 19(2), 51—66. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2026190204>

For citation: Khachaturova, M.R., Safonova, A.G. (2026). Salutogenic Parameters in the Environment of a University: A Pilot Study. *Experimental Psychology (Russia)*, 19(2), 51—66. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/exppsy.2026190204>

Приложение / Appendix

Приложение А. Ответы респондентов на вопросы об аспектах пути на работу и с работы (таблица 1).

Appendix A. Respondents' answers to the question about the aspects of their way to work and from work (table 1).

Таблица 1 / Table 1

Ответы респондентов на вопросы об аспектах пути на работу и с работы
Respondents' answers to the question about the aspects of their way to work and from work

	Никогда / Never	Редко / Rarely	Иногда / Sometimes	Часто / Often	Очень часто / Very often
Как часто Вы сталкиваетесь с трудностями по пути на работу, (например, ремонтные работы, перекрытие дорог и другие)? / How often do you encounter difficulties on the way to work (for example, repair work, road closures, etc.?)	13%	42%	32%	11%	2%
Как часто Вас беспокоит уровень шума по пути на работу? / How often are you bothered by noise on the way to work	28%	44%	13%	13%	3%
Как часто Вам удастся, не торопясь, пройти через парк или сквер по пути на работу или с работы, заметить природу вокруг себя? / How often do you manage to leisurely walk through a park or square on your way to work and notice the nature around you?	22%	18%	35%	21%	3%

Приложение Б. Ответы респондентов на вопросы о параметрах физической университетской среды (таблица 2).

Appendix B. Respondents' answers to the question about the parameters of the physical university environment (table 2).

Таблица 2 / Table 2

Ответы респондентов на вопросы о параметрах физической университетской среды
Respondents' answers to the question about the parameters of the physical university environment

	Да / Yes	Нет / No	Не имеет значения / Does not matter	Затрудняюсь ответить / I find it difficult to answer
Есть ли у Вас возможность уединиться на Вашем рабочем месте тогда, когда Вам это необходимо? / Do you have the opportunity to have privacy at your workplace when you need it?»	40%	45%	10%	5%
Устраивает ли Вас чистота помещения, в котором Вы работаете? / Are you satisfied with the cleanliness of the room in which you work?	85%	10%	1%	4%
Удовлетворены ли Вы степенью естественной освещенности Вашего рабочего места? / Are you satisfied with the natural lightness in your workplace?	76%	13%	7%	4%
Есть ли у Вас возможность регулировать уровень и тип освещения (например, теплый, холодный, белый) в помещении, в котором Вы проводите большую часть рабочего времени? / Do you have the opportunity to adjust the level and type of lighting (for example, warm, cool, white) in the room in which you spend most of your working time?	22%	62%	8%	8%
Есть ли на Вашем рабочем месте возможность проветрить помещение при необходимости? / Is it possible at your workplace to ventilate the room if necessary?	90%	8%	0%	2%
Есть ли в помещении, в котором Вы работаете, кондиционер? / Is there air conditioning in the room where you work?	45%	50%	1%	4%
Удовлетворены ли Вы положением кондиционера относительно Вашего рабочего места? / Are you satisfied with the	34%	18%	25%	22%

position of the air conditioner relative to your workplace?				
Есть ли у Вас есть возможность отслеживать температуру в помещении и регулировать ее (например, использовать обогревающую батарею, кондиционер, закрывать или открывать окна)? / Do you have the opportunity to monitor the temperature in the room and regulate it (for example, use a heating radiator, air conditioning, close or open windows)?	59%	30%	4%	7%

Приложение В. Ответы респондентов на вопросы о параметрах рабочей онлайн-среды и удаленной рабочей среды (таблица 3).

Appendix C. Respondents' answers to the question about the parameters of the online work environment and the remote work environment (table 3).

Таблица 3 / Table 3

Ответы респондентов на вопросы о параметрах рабочей онлайн-среды и удаленной рабочей среды
Respondents' answers to the question about the parameters of the online work environment and the remote work environment

	Никогда / Never	Редко / Rarely	Иногда / Sometimes	Часто / Often	Очень часто / Very often
Насколько часто Вы бываете недовольны доступом к университетской сети и Интернету? / How often are you dissatisfied with access to the university network and the Internet?	9%	35%	30%	18%	8%
Насколько часто Вам доставляет неудобства электронная система управления учебном процессом, используемая в Вашем университете? / How often do you experience inconvenience with the electronic learning management system used at your university?	11%	23%	35%	22%	9%
Насколько часто Вам доставляют неудобства каналы коммуникации в Вашем	19%	40%	32%	6%	3%

университете (например, рабочая почта, чаты в мессенджерах и другие)? / How often do communication channels at your university cause you inconvenience (for example, work email, instant messenger chats, etc.)?					
Насколько часто Вы теряли необходимую информацию из-за большого количества писем или каналов для связи? / How often have you lost necessary information due to a large number of emails or communication channels?	17%	39%	27%	9%	8%
Насколько часто Вы ощущаете давление из-за количества поступающей информации по корпоративной почте или другим каналам для связи? / How often do you feel pressured by the amount of information you receive via corporate email or other communication channels?	13%	25%	33%	16%	13%

Приложение Г. Ответы респондентов на вопросы о параметрах биофильного дизайна университетской среды (таблица 4).

Appendix D. Respondents' answers to the question about the parameters of biophilic design in the university environment (table 4).

Таблица 4 / Table 4

Ответы респондентов на вопросы о параметрах биофильного дизайна университетской среды

Respondents' answers to the question about the parameters of biophilic design in the university environment

	Да / Yes	Нет / No	Не имеет значения / Does not matter	Затрудняюсь ответить / I find it difficult to answer
Присутствуют ли на Вашем рабочем месте фотографии, картины или другие декоративные элементы, изображающие природу? / Are there photographs, paintings or	28%	67%	3%	2%

other decorative elements depicting nature at your workplace?				
Присутствуют ли на Вашем рабочем месте животные (в аквариумах, террариумах и других местах)? / Are there animals at your workplace (in aquariums, terrariums and other places)?	3%	90%	7%	0%
Есть ли у Вас возможность брать на работу свое домашнее животное, если таковое имеется? / Do you have the opportunity to take your pet to work, if you have one?	3%	66%	22%	9%
Нравится ли Вам вид из Вашего окна? / Do you like the view from your window?	52%	24%	13%	11%
Есть ли у Вас возможность видеть деревья и другие природные пейзажи из Вашего окна? / Do you like the view from your window?	60%	38%	1%	1%

Приложение Д. Ответы респондентов на вопросы об аспектах социальной среды и взаимодействия с коллегами (таблица 5).

Appendix E. Respondents' answers to the question about the parameters of the social environment and their interaction with colleagues (table 5).

Таблица 5 / Table 5

Ответы респондентов на вопросы об аспектах социальной среды и взаимодействия с коллегами

Respondents' answers to the question about the parameters of the social environment and their interaction with colleagues

	Никогда / Never	Редко / Rarely	Иногда / Sometimes	Часто / Often	Очень часто / Very often
Шутите ли Вы с коллегами на рабочем месте, поддерживаете ли неформальную среду общения? / Do you joke with your colleagues in the workplace, do you maintain an informal communication environment?	6%	9%	24%	46%	15%
Обращаетесь ли Вы за консультацией к коллегам или руководителю по интересующим Вас вопросам? / Do you seek advice from	3%	12%	43%	33%	9%

colleagues or your head on issues that interest you?					
Ходите ли Вы совместно с коллегами в столовую или кафе? / Do you go to a canteen or cafe with your colleagues?	13%	28%	35%	13%	11%
Есть ли у Вас возможность объединяться с коллегами для обсуждений в коворкингах или общих пространствах? / Do you have the opportunity to team up with colleagues for discussions in coworking or shared spaces?	10%	26%	30%	28%	6%
Собираетесь ли Вы с коллегами вне офиса? / Do you get together with colleagues outside the office?	34%	31%	29%	6%	0%

Приложение Е. Выдержки из проведенных с респондентами интервью.

Appendix F. Excerpts from interviews conducted with respondents.

Блок вопросов «Путь на работу и с работы»

Цитата №1. «...Ну, и плюс дорога. Мне вот одно то, что мне нужно добираться почти два часа в одну сторону... У меня почти четыре часа получается. И очень из-за этого сильно устаешь. Ты приезжаешь на работу уже уставший».

Цитата №2. «...Я живу достаточно далеко от работы. То есть, где-то в полутора часах езды. Поэтому вот это основополагающий фактор, почему в свое свободное от занятий время я работаю дома, а не на работе. У меня все прекрасно, там у меня есть хороший кабинет, светлый, просторный. Но я выбираю работать из дома просто потому, что я не хочу тратить три часа на дорогу туда-обратно лишний раз. Потому что это издержки, потому что это много времени впустую».

Цитата №3. «...Утром в корпус я шла пешком. По пути есть небольшие скверы. Мне очень нравится ходить пешком, потому что это возможность перезагрузиться, потому что работа преподавателя предполагает всегда какую-то работу. И я этот путь воспринимаю как такую возможность перезагрузиться, потому что знаю, что приду домой, надо размещать домашнее задание, что-то проверять. И когда иду с работы домой, я, наверное, быстрее приступаю к работе».

после работы, если я прогуляюсь, потому что если я быстро доберусь, то мне нужно все равно какое-то время перезагрузиться, отдохнуть, чтобы не сразу вновь приступить к делам. Да, поэтому здесь путь скорее дает силы».

Цитата №4. «...Я жила в другой стране, когда стажировалась, полгода там училась в аспирантуре. Мне очень нравилось, что там пешая доступность была от университетского кампуса к моему рабочему месту. Рядом был у меня физико-культурный комплекс и пруд с рыбками и с лебедями, а еще рядом ботанический сад, где студенты-ботаники что-то сажали, мы там тоже гуляли. Это, конечно, мне кажется, вообще шикарное место».

Блок вопросов «В университете»

Цитата №5. «...В этом нашем корпусе я вижу большую какую-то потребность уединиться, потому что там, например, нет опять же той же какой-то кофейни уютной, где можно посидеть <...> и желательно одной, потому что это опять же будет бешеный наплыв студентов».

Цитата №6. «...Вот до той преподавательской я идти не могу, у меня весь перерыв уйдет на это. В столовой некомфортно, да и там вообще куча народу в перерыве. Ты как-то получается остаешься в своей аудитории, сидишь в ней как-то, никуда не выходишь. Как-то, честно говоря, не очень комфортно».

Цитата №7. «...Мне вот очень нравится, как там организовано пространство. То есть там, с одной стороны, не просто очень удобные диванчики, но они как-то так разграничены. А в другом нашем корпусе пошли еще дальше. Они сделали, по сути, такие индивидуальные кабинки один на один. Получилось такое место для одного человека. И я вижу очень часто, как люди, даже не просто студенты, но и преподаватель приходят там что-то обсудить, и мне кажется, это очень интересно. Но, по пожарным причинам, такое делать в коридорах, наверное, такое будет нельзя, потому что слишком много народу».

Цитата №8. «...Вот когда у нас была вот эта одна комната на всех, было ужасно тесно, всего три компьютера. Но мы регулярно встречались, мы регулярно общались. Может быть, в этом тоже было много преимуществ, чем сейчас по разным кабинетам».

Цитата №9. «...И это возможность пообщаться, попить чай, обсудить какие-то вещи, какие-то проблемы, передачи. Ну, то есть, это наша такая собственная тусовка, скажем так, наш собственный коммьюнити. И это очень приятно, потому что у нас есть там и чайничек, и холодильник, и это такая наша комната отдыха, можно сказать так. В то же самое время неформально, в неформальной обстановке возможность что-то обсудить».

Цитата №10. «...Вот этот дальний корпус, он более такой какой-то «теплый» в плане коллег. Если бы там была столовая, было бы вообще прекрасно. Да, кстати, вот я скажу, это как второй дом для меня, потому что, когда у нас проходит внутренний экзамен, это две недели работы фактически с 07:00 утра до 02:00 ночи. <...> Там у нас диван есть, то есть можно даже прилечь, отдохнуть, перевести дух и опять потом садиться работать».

Цитата №11. «...Иногда я приезжаю уже довольно вымотанная на работу и это влияет на психологическое состояние, конечно, тоже. Но сами корпуса, где я веду занятия, с ними все хорошо, есть возможность оставить вещи, переодеться. У нас есть кафедра, и там очень уютно, очень хорошо. Есть холодильник, есть микроволновка, огороженная такая зона для кофе и чая и, собственно, обеда».

Цитата №12. «...У меня появился мой личный кабинет. И сначала я им вообще не занималась. Мне поставили стол, где он стоял и все, что у меня там есть. А потом я начала им заниматься и поняла, что мне совсем некомфортно в этом месте. Эти белые стены пустые. Пустые шкафы, в которые я так и ничего не принесла. <...> Потом я поняла, что мне все это не нравится. Хочу сделать по-другому. И вот я повесила свои грамоты. Я привезла фотографии, распечатала фотографии своих выпускников. <...> Фотографии со своими выпускниками, как мы им вручаем дипломы, со своими лучшими выпускниками-аспирантами, которые защитились, с моими ребятами, которые дипломы защитили. То есть те моменты, которые в моей работе для меня вот памятные, которые меня радуют. Я купила яркие рамочки, такие у меня для фотографий, разноцветные. Я хотела добавить цвета. Меня эти белые стены просто раздражали. И я сделала эти разноцветные фотографии, придумала концепцию, как их развесить. Мне столько удовольствия было вот это вот все настроить. <...> Потом я привезла рисунки моих детей, развесила их по стенам. <...> В общем, действительно, я настроила себе рабочее место. И теперь я смотрю, что ко мне еще чаще стали приходить. Всем нравится место».

Цитата №13. «...Я принесла себе кучу обуви. У меня есть и тапочки, одежда какая-то другая. Понятное дело, чашка, чай и чайник, все необходимое для жизни. Книг всяких разных привезла. <...> Когда занятий очень много, я в кабинете практически жила, и я буквально принесла на работу коврик для йоги, чтобы лежать между парами периодически. И это возможность немножечко сбросить напряжение».

Цитата №14. «...Да, периодически какой-то шум, наверное, от стройки вот в самом корпусе, он иногда мешает, окна нельзя открывать. И еще там нет кондиционеров. И это большая беда, потому что там есть аудитории, которые выходят на солнечную сторону, ну это просто невозможно».

Цитата №15. «...У нас окна выходят на какой-то ресторан или банкетный зал. Летом или с мая, когда уже окна начинаешь открывать, по пятницам, особенно по вечерам, вести занятия очень сложно. Мы все мучаемся и, если знаем, что у нас окна выходят туда, это просто ужасно».

Цитата №16. «...Опять же, не можешь открыть окна, потому что гул сразу раздается, там кто-то разговаривает, внизу сразу все слышно. Окна закрывать тоже иногда душно, кондиционеры включаешь – холодно».

Цитата №17. «...Да, еще открывается окно, и есть доступ свежего воздуха. Я как раз наоборот люблю всегда работать со светом рядом с окном, и чтобы у меня все время было открыто окно».

Цитата №18. «Когда у меня пары с окнами внутрь здания, это просто очень тяжело, там очень душно. Мне очень дискомфортно там, поэтому я стараюсь, конечно, выбрать любой другой корпус. Даже самый не отремонтированный, но похожий на жилое здание».

Цитата №19. «...Там более комфортно в аудиториях, у которых есть окно на улицу. <...> Когда есть только кондиционеры, и нет окна, нет воздуха, это очень сильно раздражает».

Цитата №20. «...С окнами, правда, проблема. Опять же, для многих людей – это очень критично. У нас одно время у коллег не открывалось окно там по какой-то причине. И одна из коллег буквально просилась даже домой, вот пока не починят окна. То есть проблема с открытыми окнами, она на самом деле такая серьезная».

Цитата №21. «...Мы часто сталкиваемся с тем, что мы переходим в какую-нибудь другую аудиторию. А потом возникают проблемы с учебным отделом. Ты пытаешься объяснить им, что жарко, солнцепек? Но в университете свои правила».

Цитата №22. «...Я знаю, что преподаватели из других вузов даже, пожалуй, иногда переходят в наш по вуз той причине, что им просто некомфортно работать именно вот в этих физических условиях».

Цитата №23. «...Есть какие-то здания, которые могут вызвать дискомфорт именно в таком в бытовом плане, то есть очень жарко в сентябре, и очень, ну, не холодно, а скорее просто некомфортно в плане, что вот как-то не регулируют температуру зимой».

Цитата №24. «...Некоторые аудитории жаркие, но про них я знаю и планирую свой внешний вид, свою одежду в зависимости от особенности аудитории. Когда отопление работает, но уже тепло, сидим с открытыми окнами. Но я переживаю, что могу застудить студентов».

Цитата №25. «...Вопрос улучшения качества воздуха – это самая большая проблема. То есть там ничем другим ты не компенсируешь, когда дышать нечем <...> При таком потоке людей важно, чтобы там вирусы не распространялись».

Цитата №26. «...У меня раньше мой стол был такой общественный. Теперь это мой личный стол, что суперкомфортно. Проблемы со светом есть, потому что стол у меня в дальнем углу. Но я себе купила светильник теплого света, поставила на стол, чтобы мне было уютнее. И вообще у нас довольно классное оформление самого нашего кабинета, мы сами сделали».

Цитата №27. «Некомфортно себя чувствую в маленьких помещениях. Когда все-таки больше света, когда большое пространство, воздуха больше, это, конечно, всегда спокойнее».

Цитата №28. «...В этом корпусе сейчас осталась единственная проблема с очередями. Было бы здорово, если бы мы открыли вторую столовую. <...> Потому что в перерыве с столовой сейчас огромные очереди из-за того, что у нас очень много студентов учится. То есть хотелось бы расширить наш фудкорт. <...> Хочется, чтобы эту проблему заметили.

Цитата №29. «Основная мотивация – это то, что для меня удобнее, комфортнее психологически, находиться на нашей кафедре, где, что еще немаловажно, чисто. Потому что, например, в корпусе рядом со мной есть большая преподавательская. Предполагается, что должна быть комфортной, там есть диваны, там есть тоже зона для чая и кофе, микроволновка и холодильник тоже есть, но там очень грязно, и там бардак. И я старалась, когда у меня в том корпусе были занятия, даже не заходить туда, только распечатать материалы и бежать».

Цитата №30. «...И там довольно светло, чисто, это тоже важный момент, потому что буквально месяц назад одна из коллег рассказывала, как в другом корпусе у нее кафедры, а преподавательская ей не нравится. Там грязно и пыльно, ей там тяжело, хотя этот корпус в центре города, и я всегда думала, что наоборот, было бы здорово туда ходить пешком».

Блок вопросов «Рабочая онлайн-среда и удаленная рабочая среда»

Цитата №31. «...Мне кажется, у нас рабочий график безлимитный какой-то. Мне могут написать в любое время дня и ночи и думать, что я должна им мгновенно отвечать. Но в последнее время, из-за того, что я понимаю, что безумно устаю и просто могу даже вечером неадекватно ответить, я часто грешу тем, что я игнорирую сообщения. Прокрастинирую, иногда жду, когда уже оно перестанет быть актуальным. Но я стресса из-за того, что я не отвечаю людям на сообщение. Может быть, это какой-то защитный механизм,

желание немножко распланировать свою деятельность, оставив время на самые важные задачи и не решать те, которые, в принципе, могут решаться и без меня».

Цитата №32. «... У меня нет проблем с рабочей онлайн-средой, я не даю свой номер телефона студентам никогда. У меня нет группы в мессенджерах. Только электронная почта. Я завела свою собственную почту, общаюсь со студентами только в ней, чтобы не перемешивать, соответственно, рабочую корреспонденцию с письмами от студентов. Это минимизирует их желание писать по каждому поводу».

Цитата №33. «...Я отключила уведомления у всех студентов. Студенты знают, что, если они напишут после восьми вечера, я уже не отвечу. За исключением там каких-то форс-мажоров».

Цитата №34. «...Я работа с онлайн-системой, вносила задания для экзамена. И я очень переживала, потому что у система не очень дружелюбный интерфейс, она интуитивно не до конца понятная все еще. И даже на третий год подряд я все равно очень переживала, что сейчас что-то не то куда-то не туда нажму, и весь экзамен, весь тест улетит в тар-тарары».

Цитата №35. «...Все-таки отличает университет от многих других видов работ – коммуникация с коллегами. В университете работают люди определенного плана, что ли».

Цитата №36. «...Вот это классика университетская как храма науки, учебы и всего прочего. Например, ты сидишь в отдаленной аудитории, и студенты полностью погружены в учебные занятия. <...> Мне нравится, здесь хочется находиться, потому что это удивительно комфортно и как-то уютно, особенно, когда солнце светит в окно, и озаряет всю аудиторию».

Цитата №37. «...Есть внутренний дворик, в котором можно прогуляться, особенно когда хорошая погода. <...> В университете очень здорово, атмосфера отличается от обычного офиса тем, что студенты динамику придают, они общаются, сидят, галдят. И ты проходишь сквозь них вроде бы по своим каким-то делам, но все время слышишь этот их гомон. Например, мне от этого как-то радостно».

Цитата №38. «...Когда ты находишься в университетской среде, тебе нужно соответствующим образом одеться, выглядеть. Несмотря на то, что у меня есть отдельный кабинет, чтобы туда добраться, нужно собираться. А дома можно сидеть в домашнем платье. И я могу поставить рядом с собой какую-нибудь еду, есть, пить и при этом думать, размышлять, все под рукой. Это может быть очень удобно».

Блок вопросов «Биофильный дизайн и природа»

Цитата №39. «... Еще мне очень нравится, что у меня очень классный вид из окна. И он для меня источник вдохновения. Ко мне многие приходят фотографироваться».

Цитата №40. «...У меня очень хороший вид из окна, как раз на деревья, там такой дворик, куда люди приходят отдыхать. У нас нет дороги, только деревья. И мне нравится такой вид, а не город, машины и запах вот этих газов, потому что я люблю свежий воздух. У меня он относительно, как мне кажется, свежий».

Цитата №41. «...Конечно, виды в этом корпусе потрясающие – на Москва-реку, пойму, вот эту зелень. <...> Студенты могут погулять в перерывах вдоль реки. Думаю, что это огромный плюс несмотря на то, что добираться в этот корпус очень далеко».

Цитата №42. «...У нас рядом с корпусом есть прекрасная площадь. Когда там цветут яблони, которые похожи на сакуру своим розовым цветом, это невероятно красиво. <...> Во

время занятий ты смотришь из аудитории на эту площадь сверху и наслаждаешься. Эти розовые деревья, там все фотографируются в них».

Цитата №43. «...У нас дома есть два кота. <...> Иногда бывает, что ты пишешь какую-нибудь серьезную научную статью, застопорился, например, в обсуждении результатов и тяжело двигаться дальше. Но можно отойти на пять минут, погладить кота, вернуться и работать дальше, немножко переключиться».

Цитата №44. «...Растения у нас есть на кафедре, их довольно много и за счет этого, конечно, есть уют. Приятно попить кофе, у нас там солнечная сторона, и, в принципе, это очень влияет на психологическое состояние и возможность перезагрузиться. Дома у меня растения тоже есть».

Цитата №45. «...У меня дома много растений, потому что я вообще люблю живое. А на работу я не приношу, потому что их надо поливать пару раз в неделю. А как это сделать, если я иногда появляюсь реже?»

Цитата №46. «...У нас на кафедре тоже есть цветы просто потому, что у нас там есть администратор, которая живет недалеко. Она туда приносит цветы, даже лианы есть, которые свисают, красивые, она за ними ухаживает. Но опять же, я, наверное, удивилась бы, если бы у нас были какие-то рыбки, я бы их скорее жалела, потому что понимаю, что летом никого нет, кто-то же должен следить за ними, убирать. На удивление, уход за растениями и животными требует в университете достаточно сложной организации».

Цитата №47. «...Я вообще больше люблю деревенский ландшафт, чем городской. Я люблю просторы – поля, леса, реки. И поэтому мне нравится идея таких университетов, когда в одном месте находятся разные корпуса и очень много природы, можно гулять между корпусами в перерывах».

Цитата №48. «...К чему сводится условно, перерыв преподавателя между занятиями? Ты либо идешь к какому-то кофейному аппарату, либо идешь к кому-то в гости, тебя там тоже угощают чем-нибудь, все сводится к еде. А я бы хотела просто пройтись, посмотреть на что-то. Но получается, глаз твой нигде не отдыхает особенно. <...> А вот зона такая, где можно посмотреть на зелень, переключиться была бы очень кстати. Мне кажется, это очень релаксирует, и даже минут десяти хватило бы для того, чтобы просто переключиться».

Блок «Социальная среда и взаимодействие с коллегами»

Цитата №49. «...Еще я заметила, что на работе я люблю приезжать на работу, чтобы с коллегами обменяться мыслями, пообщаться, узнать какие-то новые веяния, новости, сходить вместе на обед. Но когда я о чем-то рассуждаю, думаю, пишу какую-то научную работу, меня все равно на работе чаще дергают и отвлекают».

Цитата №50. «...На работе мне чуть проще сконцентрироваться. Мы решаем, например, часа два поработать над проектом, а потом идем гулять по центру Москвы».

Цитата №51. «... Я всегда приезжаю очно на такие встречи, потому что, во-первых, я считаю, что это уважение к коллегам, которые выступают на НИСе. Кроме того, мне бы хотелось увидеть их лично, пообщаться. <...> Несмотря на то, что я привыкла работать в цифровой среде, для меня важно это общение».

Цитата №52. «...Мне очень понравился выезд для преподавателей, когда ты несколько дней взаимодействуешь с ними в рабочих группах, вот это очень классно. У меня даже лояльность повысилась после этого».

Цитата №53. «...В прошлом году мне собирались менять корпус, и я просила оставить тот, куда мне неудобно добираться, но удобнее находиться. Пусть в плане транспорта это было очень неудобно, но мне важнее было сохранить то, что там я чаще вижу с коллегами. И есть возможность в перемену с ними пообщаться, посоветоваться даже. Спросить совета или просто как-то перевести дух, перезарядиться тоже. Мне важно было сохранить такое тоже оффлайн общение, пусть даже в перерыве».

Цитата №54. «...Университет – это «содружество живых и мертвых». Нужно обязательно уважать старые традиции и рождать современные. Менялись страны, монархии, революции, политические режимы, но везде оставался университет. <...> После ковида очень много мероприятий проводят онлайн. Мы же даже сделали фон, как в университете, и создается впечатление, что ты находишься в университете, но это не так. Поэтому я всяческими поддерживаю оффлайн-мероприятия и университетские традиции. <...> Они нужны даже современному поколению студентов. Даже когда к нам на Дни открытых дверей приходят вот старшеклассники, и мы даем им QR-код или что-то такое, они просят: «Дайте нам лучше браслетик, дайте нам лучше какой-нибудь значок. Они хотят аналоговый мир, им цифрового уже хватило. Поэтому я за живое общение, за перевод многих активностей из гибридного формата в оффлайн».

Цитата №55. «...Сейчас мы все, можно сказать, ушли в матрицу. В онлайн мы в матрице существуем, там даже почти никто экранчик не включает, видны просто фамилия и имя. Что ты там делаешь в этот момент никто не знает».