

---

# DINAMICA UNUI SPAȚIU DE LUCRU SĂNĂTOS

## Abordarea salutogenică post-pandemică

### HEALTHY WORKSPACE DYNAMICS

#### Post-pandemic Salutogenic Approach

**Irina-Mihaela MOISE**

irinamoise91@gmail.com

Universitatea de Arhitectură și Urbanism „Ion Mincu”, București, RO  
“Ion Mincu” University of Architecture and Urban Planning Bucharest, RO

#### Rezumat

Pandemia COVID-19 a evidențiat impactul semnificativ pe care stresul, asociat cu probleme de sănătate fizică și mentală, îl poate avea asupra productivității, eficienței muncii și sănătății mentale a angajaților. În acest context, se pune întrebarea în ce măsură locurile de muncă sunt pregătite să sprijine angajații în fața acestor provocări. Articolul de față explorează integrarea principiilor de proiectare salutogenică în spațiile de lucru contemporane, concentrându-se asupra modului în care arhitectura spațiilor de lucru poate contribui la bunăstarea angajaților. Cercetarea analizează literatura emergentă post-pandemică și subliniază necesitatea unui design sănătos al spațiului de lucru. Sunt evidențiate principalele deficiențe ale practicilor actuale, care, în timp ce urmăresc eficiența și interacțiunea, neglijează impactul asupra sănătății. Studiul încearcă să transpună principiile salutogene, precum comprehensibilitatea, gestionabilitatea și semnificația, în principii de proiectare care susțin procesele de recuperare, bunăstarea socială sau comportamentul sănătos.

#### Abstract

The COVID-19 pandemic has underlined the significant impact that stress, associated with physical and mental health problems, can have on employees' productivity, work efficiency and mental health. In this context, the question arises as to how well workplaces are prepared to support employees in the face of these challenges. This paper explores the integration of salutogenic design principles into contemporary workspaces, focusing on how the architecture of workspaces can contribute to employee well-being. The research reviews emerging post-pandemic literature and emphasizes the need for healthy workspace design. The main shortcomings of current practices are highlighted, which, while pursuing efficiency and interaction, neglect the impact on health. The study seeks to translate salutogenic principles such as comprehensibility, manageability and meaningfulness into design principles that support recovery processes, social well-being or healthy behavior. The paper introduces the concept of spatial coherence, which promotes a

Lucrarea introduce conceptul de „coerență spațială”, care promovează o abordare holistică a proiectării centrate pe utilizator, care integrează principiile salutogene.

**Cuvinte-cheie:** spații de lucru sănătoase, salutogeneză, coerență, arhitectură centrată pe utilizator, arhitectura birourilor

## Introducere: reîncadrarea spațiilor de lucru prin design salutogen

Scopul acestei cercetări este de a explora integrarea principiilor salutogenice în proiectarea spațiilor de lucru, cu un accent special pe influența acestora asupra bunăstării angajaților în contextul post-pandemic. Obiectivul principal al studiului este de a analiza modul în care amenajarea spațiilor interioare poate contribui la reducerea stresului și la îmbunătățirea sănătății fizice și mentale în mediul de lucru. Mai precis, studiul examinează implementarea principiilor de proiectare care facilitează procesele de recuperare și gestionarea stresului. În acest scop, cercetarea analizează și sintetizează literatura emergentă care subliniază impactul pandemiei asupra sănătății angajaților și relevanța transformării spațiilor de lucru în medii terapeutice.

## Context și analiză bibliografică: sănătatea la locul de muncă și provocările post-pandemice

Pandemia COVID-19 a dus la schimbări semnificative în dinamica locului de muncă, aducând în prim plan necesitatea de a reevalua modul în care mediile de lucru influențează sănătatea angajaților. Literatura contemporană evidențiază o tendință crescândă de adaptare a birourilor și a altor spații profesionale pentru a sprijini atât sănătatea mentală, cât și cea fizică (Forooraghi et al., 2021; Konkol et al., 2019). Studii recente subliniază că stresul la locul de muncă, combinat cu provocări psihologice externe, afectează în mod semnificativ sănătatea și performanța

holistic approach to user-centered design that integrates salutogenic principles.

**Keywords:** healthy workspaces, salutogenesis, coherence, user-centered architecture, office architecture

## Introduction: Reframing Workspaces Through Salutogenic Design

The aim of this research is to explore the integration of salutogenic principles into the design of workspaces, with a particular focus on their influence on employee well-being in the post-pandemic context. The main objective of the study is to analyze how indoor spatial arrangements can contribute to reducing stress and improving physical and mental health in the work environment. Specifically, the study examines the implementation of design principles that facilitate recovery processes and stress management. To this end, the research reviews and synthesizes emerging literature emphasizing the impact of the pandemic on employee health and the relevance of transforming workspaces into therapeutic environments.

## Background and Literature Review: Workplace Health and Post-Pandemic Challenges

The COVID-19 pandemic has led to significant shifts in workplace dynamics, bringing to the forefront the need to reassess how work environments influence employee health. Contemporary literature highlights an increasing trend to adapt offices and other professional spaces to support both mental and physical health (Forooraghi et al., 2021; Konkol et al., 2019). Recent studies underscore that workplace stress, coupled with external psychological challenges, significantly affects employees' overall health and performance (Windlinger, 2014). However, many office

generală a angajaților (Windlinger, 2014). Cu toate acestea, multe proiecte de birouri continuă să acorde prioritate eficienței și colaborării în detrimentul considerentelor centrate pe sănătate.

Salutogeneza, concept introdus de Aaron (Antonovsky, 1987), oferă un cadru teoretic pentru înțelegerea modului în care mediile pot promova bunăstarea, în locul prevenirii îmbolnăvirii. Această cercetare se bazează pe teoria lui Antonovsky și explorează relevanța acesteia în discursul arhitectural. Mai multe studii contemporane au încercat să transpună principiile salutogene în strategii concrete de proiectare, însă aplicarea lor în mediile de lucru rămâne de continuat. Vom prezenta o analiză critică a acestor abordări, subliniind punctele forte, limitările și contribuțiile potențiale la discursul în evoluție privind sănătatea la locul de muncă (Colenberg & Jylhä, 2021; Forooraghi et al., 2021, 2022; Moise, 2024).

## **Cadrul metodologic: baza teoretică și cercetări viitoare**

Cercetarea se bazează pe o perspectivă sistematică și o sinteză a literaturii existente pentru a stabili un fundament teoretic. Revizuirea literaturii se concentrează pe abordările teoretice ale salutogenezei și evaluează transpunerea acestora în principii de proiectare, în special în mediul de lucru. Această analiză comparativă examinează diferite strategii arhitecturale și evaluează alinierea acestora la conceptele salutogenice. Studiul explorează în continuare aplicabilitatea coerenței spațiale ca cadru orientativ, schițând principii specifice de proiectare care facilitează implementarea.

Deși cadrul teoretic este bine definit, validarea empirică rămâne necesară. Cercetările viitoare ar trebui să implice implicarea directă a părților interesate, inclusiv a angajaților și a reprezentanților organizațiilor, pentru a evalua impactul practic al acestor principii. În plus, variabilele culturale și economice pot influența implementarea strategiilor de

designs continue to prioritize efficiency and collaboration over health-centered considerations.

Salutogenesis, a concept introduced by Aaron (Antonovsky, 1987), offers a theoretical framework for understanding how environments can promote well-being rather than merely preventing illness. This research builds upon Antonovsky's theory and explores its relevance in architectural discourse. Several contemporary studies have attempted to translate salutogenic principles into tangible design strategies, yet their application to workplace environments remains to be continued. A critical analysis of these approaches will be presented, emphasizing their strengths, limitations, and potential contributions to the evolving discourse on workplace health (Colenberg & Jylhä, 2021; Forooraghi et al., 2021, 2022; Moise, 2024).

## **Methodological Framework: Theoretical Foundation and Future Inquiry**

The research employs a systematic review and synthesis of existing literature to establish a theoretical foundation. The literature review focuses on theoretical approaches to salutogenesis and evaluates their translation into design principles, particularly within workplace settings. This comparative analysis examines different architectural strategies and assesses their alignment with salutogenic concepts. The study further explores the applicability of spatial coherence as a guiding framework, outlining specific design principles that facilitate implementation.

While the theoretical framework is well-defined, empirical validation remains necessary. Future research should involve direct engagement with stakeholders, including employees and organizational representatives, to assess the practical impact of these principles. Additionally, cultural and economic variables may influence the implementation

proiectare salutogenică, necesitând adaptări specifice contextului. Perspective interdisciplinare, în special din psihologia organizațională, ar putea spori și mai mult eficacitatea și aplicabilitatea modelului propus.

## **Obiectivele cercetării: către spații de lucru integrative ca promotori ai sănătății**

Acest studiu evidențiază necesitatea unei abordări integrative în proiectarea spațiului de lucru, punând accentul pe sănătatea fizică și mentală a angajaților ca răspuns la cerințele unei societăți dinamice. Prin legătura dintre discursului teoretic și strategiile practice de implementare, cercetarea își propune să ofere perspective aplicabile pentru proiectarea viitoare a birourilor și politicile organizaționale. Rezultatele vor constitui o resursă valoroasă pentru arhitecți, designeri și factorii de decizie care doresc să creeze medii de lucru care să favorizeze bunăstarea și reziliența pe termen lung.

## **Identificarea factorilor de risc privind sănătatea în mediile de lucru**

Crizele globale recente, în special pandemia de COVID-19, au catalizat în mod incontestabil o schimbare de paradigmă în percepția globală asupra sănătății, evidențiind în special importanța crucială a sănătății mintale. Afluxul copleșitor de informații, combinat cu cerințele tot mai mari și imprevizibilitatea la locul de muncă, a exacerbât nivelurile colective de stres și a subliniat necesitatea urgentă de a acorda prioritate inițiativelor de bunăstare. Cercetările empirice au stabilit că sănătatea mintală este o componentă fundamentală a sănătății generale, numeroase studii indicând o creștere semnificativă a problemelor de sănătate mintală în timpul pandemiei de COVID-19, evidențiind în special o creștere substanțială a simptomelor de anxietate și depresie în rândul populației (Pfefferbaum & North, 2020). Pandemia a evidențiat impactul profund pe care factorii de stres legați de sănătate, fie ei de natură mentală sau fizică, îl pot avea

of salutogenic design strategies, necessitating context-specific adaptations. Interdisciplinary insights, particularly from organizational psychology, could further enhance the proposed model's efficacy and applicability.

## **Research Objectives: Towards Integrative, Health-Promoting Workspaces**

This study highlights the necessity of an integrative approach in workspace design, emphasizing employee physical and mental health in response to the demands of a dynamic society. By bridging theoretical discourse with practical implementation strategies, the research aims to provide actionable insights for future office designs and organizational policies. The findings will serve as a valuable resource for architects, designers, and decision-makers seeking to create work environments that foster long-term well-being and resilience.

## **Identifying Health Risk Factors in Work Environments**

The recent global crises, in particular the COVID-19 pandemic, have undeniably catalyzed a paradigm shift in the global perception of health, highlighting in particular the critical importance of mental health. The overwhelming influx of information, coupled with increasing demands and unpredictability in the workplace, has exacerbated collective stress levels and underscored the urgent need to prioritize wellness initiatives. Empirical research has established that mental health is a fundamental component of overall health, with numerous studies indicating a marked increase in mental health problems during the COVID-19 pandemic, highlighting in particular a substantial increase in symptoms of anxiety and depression among the population (Pfefferbaum & North, 2020). The pandemic has elucidated the profound impact that health-related stressors - whether mental or physical in nature - can have on a person's ability to function

asupra capacității unei persoane de a funcționa eficient la locul de muncă și de a-și menține bunăstarea generală. Este imperativ ca locurile de muncă să recunoască acești factori de stres la viitorii lor manageri operaționali și să implementeze măsuri de sprijin proactive adaptate pentru a atenua efectele acestora. În plus, există o lacună notabilă în cercetările existente în acest domeniu, care necesită investigații și explorări suplimentare pentru a informa strategii eficiente care promovează sănătatea mintală și reziliența în mediile de lucru.

Organizația Mondială a Sănătății a definit sănătatea, încă din 1946, ca o stare generală de bine fizic, mental și social, care depășește simpla absență a bolii sau a handicapului (Stokes et al., 1982), iar în 1977 a extins această definiție pentru a include capacitatea individului de a duce o viață productivă din punct de vedere social și economic (Svalastog et al., 2017).

Sociologul Talcott Parsons dezvoltă această idee, argumentând că sănătatea este esențială pentru îndeplinirea eficientă a rolurilor sociale și profesionale, în timp ce boala reprezintă o disfuncție care afectează integrarea individului în societate, deci o incapacitate a individului de a-și asuma responsabilități sociale, afectând astfel echilibrul social (Parsons, 1991). Astfel, o societate care funcționează bine nu numai că tratează bolile, ci creează condițiile care susțin sănătatea și performanța optimă a indivizilor, sporind astfel stabilitatea socială și productivitatea economică.

În cele ce urmează, dorim să evidențiem o serie de factori de stres care, deși adesea trecuți cu vederea, pot afecta indivizii la locul de muncă în diverse moduri. Clasificarea propusă nu este o listă rigidă, ci mai degrabă un instrument orientativ care subliniază complexitatea și diversitatea provocărilor cu care se pot confrunta angajații, precum și interferența cu domeniul medical. Acești factori, fie ei intermitenți, episodici-temporari sau pe termen

efectiv la lucru și să mențină bunăstarea generală. Este imperativ ca locurile de muncă să recunoască acești factori de stres la viitorii lor manageri operaționali și să implementeze măsuri de sprijin proactive adaptate pentru a atenua efectele acestora. În plus, există o lacună notabilă în cercetările existente în acest domeniu, care necesită investigații și explorări suplimentare pentru a informa strategii eficiente care promovează sănătatea mintală și reziliența în mediile de lucru.

The World Health Organization has defined health, as early as 1946, as an overall condition of physical, mental, and social well-being that goes beyond simply the absence of illness or disability (Stokes et al., 1982), and in 1977 extended this definition to include the individual's ability to lead a socially and economically productive life (Svalastog et al., 2017).

The sociologist Talcott Parsons develops this idea, arguing that health is essential for the effective fulfillment of social and professional roles, while illness represents a dysfunction affecting the individual's integration into society, thus an inability of the individual to assume social responsibilities, thus affecting the societal balance (Parsons, 1991). Thus, a well-functioning society not only treats ill-health, but creates the conditions that support the health and optimal performance of individuals, thereby enhancing social stability and economic productivity.

In the following, we would like to highlight a number of stressors which, although often overlooked, can affect individuals in the workplace in various ways. The proposed classification is not a rigid list, but rather a guiding tool that emphasizes the complexity and diversity of the challenges that employees may face, as well as the interference with the medical field. These factors, whether intermittent, episodic-temporary or long-term, can influence anyone

lung, pot influența pe oricine în orice moment, subliniind necesitatea unei abordări arhitecturale proactive.

Factorii de stres la locul de muncă pot avea un impact semnificativ asupra bunăstării angajaților, influențând atât sănătatea mentală, cât și cea fizică. Acești factori de stres variază în natură și intensitate, de la provocări episodice și acute până la afecțiuni cronice pe termen lung. Înțelegerea acestor factori este esențială pentru implementarea unor intervenții proactive la locul de muncă care să favorizeze reziliența și productivitatea.

### **Factori de stres episodici care se manifestă intermitent**

Factorii de stres episodici sunt cei care apar neregulat, dar pot avea efecte substanțiale pe termen scurt asupra bunăstării unei persoane. De exemplu, menstruația, un ciclu biologic natural, poate duce la disconfort, oboseală și dificultăți de concentrare la unele persoane (Ponzo et al., 2022). Simptomele asociate, precum crampele și fluctuațiile hormonale, pot afecta performanța zilnică la locul de muncă, însă multe locuri de muncă nu dispun de condiții adecvate.

Un alt factor de stres episodic frecvent este experiența atacurilor de panică, care sunt episoade bruște și intense de frică sau anxietate care pot provoca simptome fizice, cum ar fi dificultăți de respirație, amețeli și palpitații cardiace (American Psychiatric Association, 2020). Angajații care suferă de atacuri de panică pot avea dificultăți în a face față cerințelor de la locul de muncă și pot avea nevoie de mecanisme de sprijin, cum ar fi spații liniștite special amenajate sau programe flexibile, pentru a gestiona aceste situații.

În același fel, durerea provocată de pierderea unei persoane dragi poate afecta profund funcțiile emoționale și cognitive ale unei persoane. Cercetările sugerează că pierderea unei persoane dragi poate duce la scăderea

at any one time, emphasizing the need for a proactive architectural approach.

Workplace stressors can significantly impact staff's well-being, influencing both mental and physical health. These stressors vary in nature and intensity, ranging from episodic and acute challenges to long-term, chronic conditions. Understanding these factors is crucial for implementing proactive workplace interventions that foster resilience and productivity.

### **Episodic Stressors That Manifest Intermittently**

Episodic stressors are those that occur irregularly but can have substantial short-term effects on an individual's well-being. For instance, menstruation, a natural biological cycle, can lead to discomfort, fatigue, and difficulty concentrating in some individuals (Ponzo et al., 2022). The associated symptoms, such as cramps and hormonal fluctuations, can interfere with daily work performance, yet many workplaces lack appropriate accommodations.

Another common episodic stressor is the experience of panic attacks, which are sudden, intense episodes of fear or anxiety that can cause physical symptoms such as shortness of breath, dizziness, and heart palpitations (American Psychiatric Association, 2020). Employees who suffer from panic attacks may struggle with workplace demands and require support mechanisms such as designated quiet spaces or flexible scheduling to manage these occurrences.

Similarly, grief following the loss of a loved one can deeply affect an individual's emotional and cognitive functions. Research suggests that bereavement can lead to diminished concentration, increased fatigue, and mood disturbances

concentrării, oboseală crescută și tulburări de dispoziție (Stroebe et al., 2008). În ciuda acestui fapt, multe organizații nu recunosc necesitatea unor politici compasiune care să sprijine angajații îndoliați în tranziția lor către revenirea la locul de muncă.

## **Factori de stres acut care se manifestă temporar**

Factorii de stres acut se referă la provocări pe termen scurt care perturbă rutina unei persoane, dar care, de obicei, se rezolvă într-un interval de timp limitat. Bolile temporare, cum ar fi gripa sau migrenele, pot afecta productivitatea și starea generală de bine, însă culturile organizaționale care descurajează concediul medical pot agrava aceste efecte (Johns, 2010).

Accidentele, indiferent dacă au loc la locul de muncă sau în afara acestuia, introduc perturbări bruște și neprevăzute. Accidentele de muncă, de exemplu, pot duce la deficiențe fizice temporare, provocând stres suplimentar legat de gestionarea volumului de muncă și recuperare (Dembe et al., 2005). În mod similar, accidentele care nu au legătură cu locul de muncă, cum ar fi accidentele de mașină, pot introduce atât limitări fizice, cât și suferință psihologică, necesitând ajustări la locul de muncă și sprijin social.

## **Surse de stres cronic, pe termen lung**

Factorii de stres cronic persistă pe perioade îndelungate și pot avea implicații profunde asupra performanței la locul de muncă și asupra sănătății generale. Durerea cronică, adesea cauzată de configurații ergonomice deficitare, poate afecta semnificativ productivitatea și calitatea vieții (Hoy et al., 2014). Implementarea unor proiecte ergonomice la locul de muncă și asigurarea unor adaptări adecvate pot contribui la atenuarea acestor efecte.

Afecțiunile specifice neurodezvoltării, precum ADHD și autismul, prezintă, de asemenea, provocări continue în

(Stroebe et al., 2008). Despite this, many organizations fail to acknowledge the necessity of compassionate policies that support grieving employees in their transition back to work.

## **Acute Stressors That Manifest Temporarily**

Acute stressors refer to short-term challenges that disrupt an individual's routine but typically resolve within a limited timeframe. Temporary illnesses, such as the flu or migraines, can impair productivity and overall well-being, yet workplace cultures that discourage taking sick leave may exacerbate these effects (Johns, 2010).

Accidents, whether occurring on or off the job, introduce sudden and unforeseen disruptions. Workplace injuries, for instance, can lead to temporary physical impairments, causing additional stress related to workload management and recovery (Dembe et al., 2005). Similarly, non-work-related accidents, such as car crashes, may introduce both physical limitations and psychological distress, necessitating workplace adjustments and social support.

## **Sources of Chronic, Long-Term Stress**

Chronic stressors persist over extended periods and can have profound implications for workplace performance and overall health. Chronic pain, often due to poor ergonomic setups, can significantly impair productivity and quality of life (Hoy et al., 2014). Implementing ergonomic workplace designs and providing appropriate accommodations can help mitigate these effects.

Neurodevelopmental conditions, such as ADHD and autism, also present ongoing challenges in work environments.

mediul de lucru. Persoanele cu ADHD pot avea dificultăți de concentrare și organizare a sarcinilor, în timp ce angajații cu autism pot considera stimulii senzoriali de la locul de muncă copleșitori (Bury et al., 2024; Lam et al., 2021). Adaptări precum amenajarea birourilor pentru reducerea zgomotului și rutine de lucru structurate pot facilita o cultură de lucru mai incluzivă și mai favorabilă.

Diabetul poate fi agravat de stresul la locul de muncă de programul rigid. Angajatorii pot sprijini persoanele afectate prin acordarea de pauze flexibile pentru masă și asigurarea accesului la opțiuni nutriționale adecvate (Gonder-Frederick et al., 2011).

Prin recunoașterea și abordarea acestor factori de risc, locurile de muncă pot crea medii care promovează atât bunăstarea fizică, cât și psihologică, favorizând în cele din urmă o forță de muncă mai sănătoasă și mai productivă. Cu toate acestea, recunoașterea acestor provocări este doar primul pas. Următoarea întrebare crucială este cum poate mediul construit în sine să contribuie activ la atenuarea acestor factori de stres și la îmbunătățirea bunăstării.

### **Rolul arhitecturii în promovarea sănătății: arhitectura cu rol catalizator pentru sănătate și bunăstare**

Proiectarea arhitecturală joacă un rol fundamental în modelarea experiențelor la locul de muncă, influențând atât starea fizică, cât și cea emoțională a angajaților. Deși politicile la locul de muncă și sprijinul organizațional sunt esențiale, configurația spațială poate avea un impact semnificativ asupra capacității unei persoane de a gestiona stresul, de a se recupera după provocări episodice și de a-și menține sănătatea pe termen lung.

Promovarea sănătății este un concept care vizează capacitarea indivizilor de a-și gestiona propria sănătate pentru a atinge bunăstarea fizică, mentală și socială. Se bazează pe intervenții care sprijină capacitatea oamenilor de a-și organiza mediul într-un mod autodeterminat și de

Individuals with ADHD may struggle with focus and task organization, while autistic employees might find sensory stimuli in workplaces overwhelming (Bury et al., 2024; Lam et al., 2021). Adaptations such as noise-reducing office layouts and structured work routines can facilitate a more inclusive and supportive work culture.

Diabetes can be exacerbated by workplace stress and rigid schedules. Employers can support affected individuals by allowing flexible meal breaks and ensuring access to appropriate nutritional options (Gonder-Frederick et al., 2011).

By acknowledging and addressing these risk factors, workplaces can create environments that promote both physical and psychological well-being, ultimately fostering a healthier and more productive workforce. However, recognizing these challenges is only the first step. The next crucial question is how the built environment itself can actively contribute to mitigating these stressors and enhancing well-being.

### **The role of Architecture in Promoting Health: Architecture as a Catalyst for Health and Well-being**

Architectural design plays a fundamental role in shaping workplace experiences, influencing both the physical and emotional states of employees. While workplace policies and organizational support are essential, the spatial configuration can significantly impact an individual's ability to manage stress, recover from episodic challenges, and maintain long-term health.

Health promotion is a concept aimed at empowering individuals to manage their own health to achieve physical, mental and social well-being. It is based on interventions that support people's capacities to organize their environment in a self-determined way and to cope

a face față stresului, reducând riscul de suprasolicitare și îmbolnăvire (Beck et al., 2010).

Așa cum afirmă Ochinciuc (2002),

Gradul de relevanță a mediului pentru o clădire este dat de valorile materiale și nemateriale ale spațiului arhitectural pe care utilizatorul îl folosește în termeni de confort și îl menține în termeni de gestionare (p. 179).

Valorile de mediu ale arhitecturii pot fi clasificate în materiale și nemateriale, fiecare dintre acestea având un impact semnificativ asupra experienței utilizatorului în spațiul construit. Valorile materiale vizează optimizarea condițiilor fizice de confort, precum iluminatul natural, ventilația și acustica, esențiale pentru bunăstarea fizică. În același timp, valorile nemateriale influențează bunăstarea psihologică, evidențiind relația dintre arhitectură și percepția subiectivă a bunăstării. Această perspectivă interdisciplinară atrage interesul către domenii precum sociologia și psihologia, explorând modul în care elementele spațiale influențează emoțiile, nivelurile de stres, retenția memoriei și capacitatea de învățare - factori cheie în mediul profesional (de Paiva & Jedon, 2019; Spence, 2020). Astfel, arhitectura are potențialul de a deveni un instrument activ în optimizarea performanței cognitive. Acest lucru pune sub semnul întrebării modul în care anumite configurații spațiale pot favoriza concentrarea și relaxarea, în timp ce altele pot contribui la stres și oboseală mentală.

Locul de muncă, odată constituit ca mediu structurat, s-a transformat într-un spațiu fluid datorită muncii la distanță, ceea ce a dus la estomparea granițelor dintre viața personală și cea profesională, după cum au observat (Kniffin et al., 2021).

Cerințele arhitecturale și estetice, precum și integrarea armonioasă cu mediul înconjurător, reprezintă o

with stress, reducing the risk of overwork and illness (Beck et al., 2010).

According to Ochinciuc (2002),

The degree of environmental relevance of a building is given by the material and non-material values of the architectural space that the user uses in terms of comfort and maintains in terms of management (p. 179).

The environmental values of architecture can be categorized into material and non-material, each of which has a significant impact on the user experience of the built space. Material values aim to optimize the physical conditions of comfort, such as daylighting, ventilation and acoustics, essential for physical well-being. At the same time, non-material values influence psychological well-being, highlighting the relationship between architecture and the subjective perception of well-being. This interdisciplinary perspective draws interest to fields such as sociology and psychology, exploring how spatial elements influence emotions, stress levels, memory retention and learning ability-key factors in the professional environment (de Paiva & Jedon, 2019; Spence, 2020). Thus, architecture has the potential to become an active tool in optimizing cognitive performance. This raises the question of how certain spatial configurations may support concentration and relaxation, while others might contribute to stress and mental fatigue.

The workplace, once a structured environment, has been transformed into a fluid space due to remote working, leading to blurred boundaries between personal and professional life, as noted by (Kniffin et al., 2021).

Architectural and aesthetic requirements, as well as harmonious integration with the surrounding environment,

preocupare majoră în proiectarea spațiilor de lucru contemporane și sunt considerate la fel de importante ca cerințele de siguranță structurală, stabilitate și consum energetic (Baran, 2017). Un studiu realizat în Elveția în 2012 subliniază, de asemenea, că spațiul de lucru are un impact semnificativ asupra sănătății angajaților, uneori chiar mai pronunțat decât sarcinile specifice ale postului sau conținutul muncii (Windlinger, 2012). Acest lucru sugerează că investițiile în medii de birou bine proiectate ar putea fi la fel de importante ca dezvoltarea rolului profesional în promovarea bunăstării angajaților și a productivității pe termen lung.

Oosthuizen & Van Lill (2008) subliniază responsabilitatea companiilor de a dezvolta medii de lucru orientate spre sănătate, în care angajații pot funcționa într-un mod salutogen. Acest lucru implică implementarea unor strategii care să faciliteze gestionarea stresului. Prin acordarea priorității elementelor spațiale care reduc stresul și încurajează bunăstarea, companiile nu numai că susțin sănătatea angajaților, ci și îmbunătățesc retenția și moralul general la locul de muncă.

Adams arată o legătură clară între factorii de stres din mediul construit și confortul perceput. Un grad ridicat de confort este perceput prin posibilitatea de a interveni în propriul mediu fizic proxim, subliniind că autonomia contribuie la o mai bună adaptare la condițiile de muncă și la reducerea stresului resimțit (Adams, 2007). Acest lucru întărește importanța spațiilor de lucru adaptabile, care permit angajaților să-și modifice mediul înconjurător în funcție de preferințele și sarcinile individuale. În consecință, integrarea elementelor care permit personalizarea condițiilor spațiului fizic devine un element central în configurarea mediilor de lucru care răspund variabilității nevoilor angajaților. Pe măsură ce stilurile de lucru continuă să evolueze, asigurarea flexibilității și orientării către utilizator a spațiilor va fi esențială pentru menținerea angajamentului, eficienței și bunăstării în mediile profesionale.

are a major concern in the design of contemporary workspaces and are considered to be of equal importance to structural safety, stability and energy consumption requirements (Baran, 2017). A 2012 study in Switzerland also highlights that the workspace has a significant impact on employees' health, sometimes even more pronounced than the specific tasks of the job or the content of the work (Windlinger, 2012). This suggests that investing in well-designed office environments could be as crucial as job role development in fostering employee well-being and long-term productivity.

Oosthuizen & Van Lill (2008) emphasize the responsibility of companies to develop health-oriented work environments where employees can function in a salutogenic way. This involves implementing strategies to facilitate stress management. By prioritizing spatial elements that reduce stress and encourage well-being, companies not only support employee health but also enhance retention and overall workplace morale.

Adams shows a clear link between stressors from the built environment and perceived comfort. A high degree of comfort is perceived by the possibility of intervening in one's own, proximal physical environment, emphasizing that autonomy contributes to better adaptation to working conditions and to a reduction in the stress felt (Adams, 2007). This reinforces the importance of adaptable workspaces that empower employees to modify their surroundings according to their individual preferences and tasks. Consequently, the integration of elements that allow the personalization of physical space conditions becomes a central element in the configuration of work environments that respond to the variability of employee needs. As workstyles continue to evolve, ensuring that spaces are flexible and user-centered will be key to maintaining engagement, efficiency, and well-being in professional settings.

## Conceptul de salutogeneză: bază teoretică pentru arhitectura orientată către sănătate

Prin integrarea principiilor de proiectare salutogenică, arhitecții pot crea medii care nu numai că reduc factorii de risc, dar promovează și reziliența, confortul și bunăstarea generală. Salutogeneza, un concept dezvoltat de sociologul Aaron Antonovsky în anii 1980, reprezintă o schimbare de paradigmă în înțelegerea noastră asupra sănătății. Spre deosebire de patogeneza, care se concentrează pe etiologia bolilor, salutogeneza subliniază necesitatea creării și menținerii unui echilibru în continuitatea menținerii sănătății. Fundamentul teoretic al salutogenezei este *sensul coerenței*, definit de Antonovsky ca o orientare globală, un sentiment omniprezent în viața individului, caracterizat printr-o încredere profundă, persistentă, chiar dacă fluctuantă, în capacitatea sa de a înțelege, gestiona și atribui semnificație evenimentelor din viața sa.

Sensul coerenței este structurat pe trei componente esențiale:

\_Abilitatea de înțelegere, care se referă la percepția că stimulii interni și externi sunt structurați, previzibili și explicabili.

\_Gradul de realizare, care implică percepția că resursele necesare pentru a face față cerințelor sunt disponibile și accesibile.

\_Sensul, care reflectă convingerea că provocările și cerințele vieții sunt valoroase și merită efortul unui angajament activ.

Cu această abordare, salutogeneza depășește o viziune statică asupra sănătății, propunând un model dinamic care plasează individul într-un continuum în care bunăstarea este definită ca o formă de armonie între factorii mentali, fizici și sociali. Această perspectivă sugerează atingerea și menținerea unui *echilibru fluid*, o stare de echilibru - generând reziliență. Această orientare către sănătate și reziliență oferă o bază solidă pentru înțelegerea modului

## The Concept of Salutogenesis: A Theoretical Basis for Health-Oriented Architecture

By integrating salutogenic design principles, architects can create environments that not only reduce risk factors but also promote resilience, comfort, and overall well-being. Salutogenesis, a concept developed by the sociologist Aaron Antonovsky in the 1980s, represents a paradigm shift in our understanding of health. In contrast to pathogenesis, which focuses on the etiology of disease, salutogenesis emphasizes the need to create and maintain a balance in the continuum of health maintenance. The theoretical foundation of salutogenesis is *the sense of coherence*, defined by Antonovsky as a global orientation, a pervasive feeling in the life of the individual, characterized by a deep, persistent, if fluctuating, confidence in his or her ability to understand, manage and attribute meaning to the events in his or her life.

The sense of coherence is structured into three essential components:

\_Comprehensibility, which refers to the perception that internal and external stimuli are structured, predictable and explicable.

\_Manageability, which involves the perception that the resources needed to cope with requirements are available and accessible.

\_Meaningfulness, which reflects the belief that life's challenges and demands are valuable and worth the effort of active engagement.

With this approach, salutogenesis goes beyond a static view of health, proposing a dynamic model that places the individual in a continuum in which well-being is defined as a form of harmony between mental, physical and social factors. This perspective suggests achieving and maintaining a *fluid equilibrium*, a balanced middle state - generating resilience. This orientation towards health and resilience provides a solid basis for understanding

În care indivizii și comunitățile pot atinge bunăstarea prin gestionarea eficientă a provocărilor cotidiene.

Prin analiza contextului social și a resurselor disponibile, salutogeneza subliniază importanța unui mediu structurat și favorabil, capabil să susțină menținerea sănătății și să faciliteze progresul către bunăstarea generală. Astfel, acest model are un potențial indubitabil de aplicare în diverse domenii, inclusiv în proiectarea locurilor de muncă, unde principiile salutogenice pot fi integrate pentru a promova un mediu care să susțină sănătatea fizică, mentală și bunăstarea angajaților.

Atât Forooraghi, cât și Colenberg și Jylhä fac o distincție clară între abordările patogenezei și salutogenezei ca un impuls cu valoare adăugată în proiectarea spațiilor de lucru interioare. Măsurile identificate sunt aplicate la nivel global, în proiectarea integrativă a spațiului.

### Salutogeneza pentru Forooraghi et al.

Modelul de proiectare dezvoltat de Forooraghi în teza sa de doctorat, bazat pe două lucrări anterioare (Forooraghi et al., 2021, 2022), urmărește să transpună cei trei parametri schițați de Antonovski în principii de proiectare.

Astfel, *lizibilitatea* este transpusă în proiectarea spațiului interior prin capacitatea indivizilor de a înțelege și de a se orienta în mediile de lucru complexe în care lucrează, cum ar fi cele din clădirile de birouri supradimensionate. Acest principiu vizează claritatea structurii spațiale și a elementelor sale, astfel încât angajații să poată desfășura activitățile zilnice fără confuzie. Cercetarea identifică mai mulți factori relevanți, cum ar fi indicii vizuale, utilizarea unor limite spațiale clare și codificarea culorilor, care sunt interpretați ca fiind cruciali pentru reducerea stresului și anxietății angajaților (Forooraghi et al., 2021). În plus, studiul subliniază necesitatea implicării utilizatorilor în procesul de proiectare și a clarificării așteptărilor comportamentale, ambele crescând semnificativ *inteligibilitatea*. Această

how individuals and communities can achieve well-being through effective management of everyday challenges.

By analyzing the social context and available resources, salutogenesis emphasizes the importance of a structured and supportive environment that is able to sustain health maintenance and facilitate progress towards overall well-being. Thus, this model has undoubted potential for application in various fields, including the design of workplaces, where salutogenic principles can be integrated to promote an environment that supports the physical, mental health and well-being of employees.

Both Forooraghi and Colenberg and Jylhä make a clear distinction between pathogenesis and salutogenesis approaches as an added-value impetus in the design of indoor workspaces. The measures identified are applied at a global ordering level, on the integrative design of space.

### Salutogenesis by Forooraghi et al.

The design model developed by Forooraghi in her doctoral dissertation, based on 2 prior papers (Forooraghi et al., 2021, 2022) seeks to translate the three parameters outlined by Antonovski into design principles.

Thus, *comprehensibility* is translated into interior space design by the ability of individuals to understand and navigate the complex work environments in which they work, such as those in oversized office buildings. This principle aims at clarity of spatial structure and its elements so that employees are able to carry out their daily activities without confusion. The research identifies several relevant factors, such as visual cues, the use of clear spatial boundaries and color coding, which are interpreted as crucial for reducing employee stress and anxiety (Forooraghi et al., 2021). In addition, the study highlights the need to involve users in the design process and to clarify behavioral expectations, both of which significantly increase *comprehensibility*. This improvement contributes

Îmbunătățire contribuie la dezvoltarea unei atmosfere previzibile și favorabile din punct de vedere psihologic pentru angajați.

În ceea ce privește *gestionabilitatea*, aceasta se referă la capacitatea de a controla și personaliza mediul de lucru, deci se bazează pe autonomie. Aici, utilizatorul are capacitatea de a influența și adapta spațiul în funcție de nevoile sale, cum ar fi reglarea temperaturii, a iluminatului sau chiar organizarea mobilierului pentru a sprijini diverse activități de lucru.

În ceea ce privește *semnificația*, acest principiu are o aplicare mai subtilă în contextul proiectării. Acesta implică crearea de facilități conexe care să răspundă nevoilor emoționale și sociale ale angajaților, cum ar fi facilitarea contactului cu natura (prin utilizarea plantelor sau a ferestrelor mari care permit vederea spre exterior), oferirea de oportunități de personalizare a stațiilor de lucru și stimularea interacțiunilor sociale între colegi. Deși mai puțin tangibil, acest principiu vizează consolidarea legăturilor dintre indivizi și îmbunătățirea experienței lor generale la locul de muncă, contribuind la un sentiment de apartenență la mediul de lucru (Forooraghi et al., 2021, 2022).

### **Salutogeneza pentru Colenberg & Jylhä (2021)**

Lucrarea se concentrează pe îmbunătățirea resurselor: 1. sprijinirea proceselor de recuperare, 2. sprijinirea bunăstării sociale și 3. încurajarea comportamentului sănătos. Strategiile se concentrează exclusiv pe a doua componentă, *gradul de realizare*, adică pe sprijinirea resurselor angajaților pentru a face față provocărilor. Soluțiile propuse includ designul biofilic, iluminatul optimizat, spații care favorizează interacțiunea socială și posibilitatea personalizării în funcție de nevoile grupurilor.

to developing a predictable and psychologically favorable atmosphere for employees.

In terms of *manageability*, this refers to the ability to control and personalize the work environment, so it is based on autonomy. Here, the user has the ability to influence and adapt the space according to their needs, such as adjusting the temperature, lighting or even organizing furniture to support various work activities.

In terms of *meaning*, this principle has a more subtle application in the design context. It involves the creation of related facilities that meet the emotional and social needs of employees, such as facilitating contact with nature (through the use of plants or large windows that allow views outside), providing opportunities for personalization of workstations, and stimulating social interactions between colleagues. Although less tangible, this principle aims to strengthen bonds between individuals and improve their overall workplace experience, contributing to a sense of belonging in the work environment (Forooraghi et al., 2021, 2022).

### **Salutogenesis by Colenberg & Jylhä (2021)**

The paper focuses on by improving resources: 1. supporting recovery processes, 2. supporting social well-being and 3. encouraging healthy behavior. The strategies focus exclusively on the second component, *achievability*, i.e. on supporting employees' resources to cope with challenges. Proposed solutions include biophilic design, optimized lighting, spaces that foster social interaction, and the possibility of customization according to the needs of groups.

Filozofia de proiectare a bunăstării sociale promovează crearea de spații comune și soluții tehnologice care facilitează interacțiunile interpersonale. În plus, oferirea de opțiuni de personalizare în cadrul spațiului de lucru poate răspunde nevoilor grupurilor, ceea ce, la rândul său, poate spori semnificativ sentimentul de apartenență al fiecărui individ.

Principiile designului biofilic pot fi, de asemenea, extinse prin incorporarea formelor, materialelor și iluminatului naturale. O strategie cheie evidențiată în această cercetare este conceptul de încurajare a comportamentului sănătos. Această abordare necesită dezvoltare suplimentară pentru a promova obiceiuri de viață sănătoase, cum ar fi utilizarea scărilor în locul lifturilor.

În concluzie, acest studiu subliniază importanța adoptării unei perspective transdisciplinare în proiectarea spațiului de lucru. O astfel de abordare promovează reziliența utilizatorilor și favorizează conectivitatea umană prin proiecte salutogene care răspund în mod eficient nevoilor fizice, sociale și psihologice diverse ale indivizilor la locul de muncă, dar depășește posibilitățile arhitecturii, concentrându-se mai mult pe competența organizațiilor.

### **Analiză comparativă: către un cadru integrat de proiectare salutogenică**

Atât Forooraghi et al. (2021, 2022), cât și Colenberg & Jylhä (2021) propun strategii valoroase de proiectare salutogenică la discursul privind mediile de lucru sănătoase. Cu toate acestea, abordările lor diferă în ceea ce privește accentul, domeniul de aplicare și profunzimea operațională.

Modelul lui Forooraghi are rădăcini în triada originală a lui Antonovsky – abilitatea de înțelegere, gradul de realizare și sensul – și încearcă să transpună fiecare dintre acestea în echivalente spațiale. Punctul forte al acestui model rezidă în structura sa detaliată și accentul pus pe lizibilitatea

The social well-being design philosophy promotes the creation of shared spaces and technological solutions that facilitate interpersonal interactions. In addition, offering personalization options within the workspace can respond to the needs of groups, which in turn can significantly enhance each individual's sense of belonging.

Biophilic design principles can also be extended by incorporating natural forms, materials and lighting. A key strategy highlighted in this research is the concept of encouraging healthy behavior. This approach requires further development to promote healthy living habits such as the use of stairs over elevators.

In conclusion, this study emphasizes the importance of adopting a transdisciplinary perspective in workspace design. Such an approach promotes user resilience and fosters human connectedness through salutogenic designs that effectively address the diverse physical, social and psychological needs of individuals in the workplace, but goes beyond the possibilities of architecture, focusing more on the remit of organizations.

### **Comparative Analysis: Toward an Integrative Salutogenic Design Framework**

Both Forooraghi et al. (2021, 2022) and Colenberg & Jylhä (2021) contribute valuable salutogenic design strategies to the discourse on healthy work environments. However, their approaches differ in focus, scope, and operational depth.

Forooraghi's model is rooted in Antonovsky's original triad—comprehensibility, manageability, and meaningfulness—and seeks to translate each into spatial equivalents. The strength of this model lies in its structured breakdown and emphasis on spatial legibility, user autonomy,

spațială, autonomia utilizatorului și rezonanța emoțională. Cu toate acestea, el tinde spre compartimentare, tratând fiecare componentă salutogenică într-un mod oarecum independent, ceea ce poate limita capacitatea sa de a genera o experiență spațială unificată.

În schimb, Colenberg & Jylhä se concentrează în principal pe *gradul de realizare*, interpretată ca sprijinul resurselor individuale pentru a face față stresului. Cadru lor pune accentul pe recuperare, bunăstare socială și comportament sănătos, oferind strategii de proiectare pragmatice (de exemplu, biofilie, personalizare, zone sociale). Deși eficient la nivel de sprijin organizațional și de mediu, modelul lor rămâne mai mult orientat către comportament și mai puțin integrat din punct de vedere spațial.

Necesitatea unei logici arhitecturale globale și coerente devine evidentă. Această lacună este abordată de Modelul de coerență spațială, care propune un cadru polivalent și unificat în care toate cele trei componente salutogene sunt încorporate într-o narațiune spațială coerentă. Acesta face legătura între cele două modele, integrând atât claritatea structurală a lui Forooraghi, cât și strategiile de sprijinire a resurselor ale lui Colenberg & Jylhä într-o abordare arhitecturală cuprinzătoare.

### **Modelul de coerență spațială: un cadru arhitectural polivalent**

Conceptul propus de studiul actual adoptă o abordare holistică a configurării spațiilor sănătoase, pornind de la cele trei componente fundamentale ale salutogenezei: comprehensibilitatea, gestionabilitatea și semnificația. Sentimentul de coerență indus de aceste componente poate fi cultivat și stimulat prin prisma coerenței spațiale, rezultat al unor caracteristici spațiale specifice, determinate în mod intenționat în procesul de proiectare. Din această perspectivă, scopul este de a depăși modelul Forooraghi de traducere a trinomialului salutogen în soluții unilaterale simplificate și de a promova în schimb o

and emotional resonance. However, it tends toward compartmentalization, treating each salutogenic component somewhat independently, which can limit its capacity to generate a unified spatial experience.

By contrast, Colenberg & Jylhä concentrate primarily on manageability, interpreted as the support of individual resources to cope with stress. Their framework emphasizes recovery, social well-being, and healthy behavior, offering pragmatic design strategies (e.g., biophilia, personalization, social zones). While effective at the organizational and environmental support level, their model remains more behaviorally driven and less spatially integrated.

The need for an overarching, cohesive architectural logic becomes apparent. This gap is addressed by the Spatial Coherence Model, which proposes a polyvalent, unified framework where all three salutogenic components are embedded into a coherent spatial narrative. It bridges the two models by integrating both the structural clarity of Forooraghi and the resource-supporting strategies of Colenberg & Jylhä into a comprehensive architectural approach.

### **The Spatial Coherence Model: A Polyvalent Architectural Framework**

The concept proposed by the current study adopts a holistic approach to the configuration of healthy spaces, taking as its starting point the three fundamental components of salutogenesis: comprehensibility, manageability and meaning. The sense of coherence induced by these components can be cultivated and stimulated through the prism of spatial coherence, a result of specific spatial features, intentionally determined in the design process. From this perspective, the aim is to overcome the Forooraghi model of translating the salutogenic trinomial into simplified unilateral solutions and instead promote

abordare integrativă a obiectului arhitectural ca un întreg complex. De asemenea, este esențială o diferențiere clară între strategiile aplicabile la nivelul mediului imediat - mediul local al individului și locul său de muncă - și strategiile aplicabile la scara obiectului arhitectural, cu caracterul său ordonator. Această diferențiere permite formularea de soluții personalizate și eficiente, adaptate nevoilor diverse ale utilizatorilor. După cum am arătat în teza de doctorat, 2024, salutogeneza este subordonată polivalenței, văzută ca un proces arhitectural care conferă complexitate și calitate arhitecturală, plasând utilizatorul în centrul procesului de proiectare (Moise, 2024). Cele două scale de acțiune implică necesitatea diferențierii soluțiilor oferite, menite să îmbunătățească sănătatea fizică și mentală a individului, care sunt integrate armonios în proiectarea arhitecturală.

#### La nivel local – scara umană

Ca răspuns la cererile și stresul crescând, introducerea unui spațiu salutogen la scară umană oferă o soluție pentru combaterea epuizării și promovarea bunăstării. Aceste spații sunt special concepute pentru a sprijini relaxarea, reflecția și reculegerea, ajutând indivizii să se deconecteze de la muncă și să reducă simptomele epuizării. Prin promovarea unui mediu calm și reconfortant, spațiile salutogene oferă o pauză binevenită de la presiunile de la locul de muncă. Aceste zone nu sunt simple săli de pauză, ci medii dedicate care încurajează recuperarea mentală și emoțională.

**Ce:** Aceste spații pot lua forma unor zone interioare sau periferice, amplasate strategic la interfața cu exteriorul, asigurând o conexiune cu lumea exterioară. Este important ca acestea să poată fi închise, blocate sau separate vizual de stațiile de lucru active sau de zonele de interacțiune. Această separare fizică permite indivizilor să experimenteze momente de singurătate și deconectare, esențiale pentru reîntinerirea mentală.

an integrative approach to the architectural object as a complex whole. A clear differentiation between strategies applicable at the level of the proximal environment - the local environment of the individual and his workstation - and strategies applicable at the scale of the architectural object, with its ordering character, is also essential. This differentiation enables the formulation of personalized and efficient solutions tailored to the diverse needs of users. According to my dissertation, 2024, salutogenesis is subordinated to polyvalence, seen as an architectural process that confers complexity and architectural quality, placing the user at the center of the design process (Moise, 2024). The two scales of action imply the need to differentiate the solutions offered, aimed at improving the physical and mental health of the individual, which are harmoniously integrated into the architectural design.

#### At the local level – human scale

In response to increasing demands and stress, the introduction of a salutogenic space at the human scale offers a solution to combat exhaustion and promote well-being. These spaces are specifically designed to support relaxation, reflection, and recollection, helping individuals to disconnect from work and reduce the symptoms of burnout. By fostering a calm and restorative environment, salutogenic spaces provide a much-needed respite from the pressures of the workplace. These areas are not merely break rooms but are dedicated environments that encourage mental and emotional recovery.

**What:** These spaces could take the form of indoor areas or peripheral zones that are strategically positioned at the interface with the exterior, ensuring a connection with the outside world. Importantly, they should have the ability to be closed, locked, or visually separated from active workstations or areas of interaction. This physical separation allows individuals to experience moments of solitude and disconnection, which is essential for mental rejuvenation.

**Cum:** Designul acestor spații include elemente terapeutice, precum iluminatul atent selectat, forme spațiale bine gândite, scheme de culori, texturi și chiar peisaje sonore. Potrivit lui Zamfir Grigorescu (2021), aceste elemente senzoriale sunt cruciale pentru crearea unei atmosfere care promovează bunăstarea și relaxarea. De exemplu, iluminatul moale și cald poate crea un efect calmant, în timp ce texturile naturale și peisajele sonore delicate pot contribui la reducerea stresului și anxietății, favorizând un mediu propice recuperării mentale.

**Exemple:** Exemple comune de spații salutogene includ saloanele sociale, capelele interioare și grădinile. Spațiile sociale sunt zone în care indivizii pot interacționa informal sau pur și simplu se pot relaxa, în timp ce capelele interioare (de preferință amplasate la etajele superioare pentru a beneficia de lumina zenitală) oferă un spațiu liniștit, propice reflecției. Grădinile, fie ele pe acoperiș sau în interior, oferă o conexiune cu natura care ajută la reducerea stresului și la creșterea clarității mentale, contribuind astfel la bunăstarea generală.

La nivel global – scară arhitecturală

La o scară mai largă, în contextul proiectării arhitecturale, propunerea de spații interstițiale multifuncționale abordează obiectivele mai ample de îmbunătățire a bunăstării fizice și sociale. Aceste spații îndeplinesc mai multe funcții importante: promovarea mișcării pentru a contracara stilul de viață sedentar, consolidarea sentimentului de apartenență, acționarea ca o interfață reprezentativă pentru cultura companiei și îmbunătățirea lizibilității generale a locului de muncă. Integrarea unor astfel de spații este esențială pentru crearea unor medii care încurajează stiluri de viață sănătoase și interacțiuni sociale pozitive în cadrul unei organizații.

**Ce:** Spațiile interstițiale multifuncționale sunt amplasate strategic între stațiile de lucru sau modulele funcționale,

**How:** The design of these spaces incorporates therapeutic elements such as carefully selected lighting, thoughtful spatial shapes, color schemes, textures, and even soundscapes. According to Zamfir Grigorescu (2021), these sensory elements are crucial in creating an atmosphere that promotes well-being and relaxation. For instance, soft, warm lighting can create a calming effect, while natural textures and gentle soundscapes can help reduce stress and anxiety, fostering an environment conducive to mental recovery.

**Examples:** Common examples of salutogenic spaces include social lounges, indoor chapels, and gardens. Social spaces are areas where individuals can engage in informal interactions or simply relax, while indoor chapels (preferably positioned on upper floors to benefit from zenithal light) provide a quiet, reflective space. Gardens, whether on the rooftop or in the interior, offer a natural connection that helps to reduce stress and increase mental clarity, thereby contributing to overall well-being.

At the global level – architectural scale

On a larger scale, within the context of architectural design, the proposal for multi-purpose interstitial spaces addresses the broader goals of enhancing both physical and social well-being. These spaces serve several important functions: promoting movement to counteract sedentary lifestyles, reinforcing a sense of belonging, acting as a representative interface for company culture, and improving the overall legibility of the workplace. The integration of such spaces is essential for creating environments that encourage healthy lifestyles and positive social interactions within an organization.

**What:** Multi-purpose interstitial spaces are strategically located between workstations or functional modules,

acționând ca zone de tranziție care conectează indivizii cu mediul organizațional mai larg. Aceste spații nu sunt doar funcționale, ci servesc și ca zone critice care favorizează interacțiunea, colaborarea și mișcarea. Oferind un spațiu care echilibrează atât nevoile individuale, cât și cele colective, aceste zone interstițiale contribuie la un spațiu de lucru mai dinamic și mai atractiv.

**Cum:** Proiectarea acestor spații pune accentul pe creșterea lizibilității mediilor colective complexe. Acest lucru poate fi realizat printr-o ierarhie spațială clară, utilizarea punctelor de referință și asigurarea contactului vizual între diferite zone ale clădirii. Implementarea principiilor de proiectare biofilică, cum ar fi integrarea elementelor naturale, priveliștile către natură și utilizarea materialelor naturale, îmbunătățește și mai mult estetica și bunăstarea psihologică a ocupanților. Aceste elemente contribuie la crearea unui mediu intuitiv în care oamenii se simt confortabil să se deplaseze și să interacționeze, ceea ce este esențial pentru a favoriza implicarea pe termen lung în spațiu.

**Exemple:** Exemple practice de spații interstițiale multifuncționale includ crearea de spații deschise între etaje, care permit interacțiuni vizuale și mișcare între niveluri. Scările deschise și primitoare sunt un alt exemplu, deoarece nu numai că au un scop funcțional, dar încurajează și activitatea fizică. Aceste elemente creează un mediu în care mișcarea este integrată în rutina zilnică, sprijinind un stil de viață mai sănătos. Astfel de alegeri de design contribuie la crearea unui mediu propice interacțiunii, mișcării și bunăstării generale, consolidând angajamentul organizației față de un spațiu de lucru holistic, orientat spre sănătate.

acting as transitional zones that connect individuals with the larger organizational environment. These spaces are not only functional but also serve as critical areas that foster interaction, collaboration, and movement. By offering a space that balances both individual and collective needs, these interstitial areas contribute to a more dynamic and engaging workspace.

**How:** The design of these spaces emphasizes increasing the legibility of complex collective environments. This can be achieved through a clear spatial hierarchy, the use of landmarks, and ensuring visual contact across different areas of the building. The implementation of biophilic design principles—such as the integration of natural elements, views of nature, and the use of natural materials—further enhances the aesthetic and psychological well-being of the occupants. These elements contribute to an intuitive environment where people feel comfortable navigating and interacting, which is key for fostering long-term engagement with the space.

**Examples:** Practical examples of multi-purpose interstitial spaces include the creation of open spaces between floors that allow for visual interactions and movement between levels. Open, inviting staircases are another example, as they not only serve a functional purpose but also encourage physical activity. These elements create an environment where movement is integrated into the daily routine, supporting a healthier lifestyle. Such design choices help to create an environment conducive to interaction, movement, and overall well-being, reinforcing the organization's commitment to a holistic, health-oriented workspace.

## Studiu de caz I: Grădinile spendate din Basingstoke, Arup

Complexul de birouri reabilitat *Plant* din Basingstoke ilustrează principiile modelului de coerență spațială, care se bazează pe cele trei componente esențiale ale salutogenezei: abilitatea de înțelegere, gradul de realizare și sensul. Proiectat inițial de Arup Associates în colaborare cu botanistul James Russell (1920-1996) și cunoscut sub numele de Mountbatten House, clădirea are șase niveluri de grădini terasate care urcă pe un teren în pantă, asigurând că toate spațiile interioare au acces vizual constant la vegetație.

La scara clădirii, ierarhia spațială clară și permeabilitatea vizuală la toate nivelurile sporesc gestionabilitatea în medii de lucru complexe (Fig. 1). Interacțiunea dintre circulație, transparență și vegetație permite o navigare intuitivă și susține dinamica incidentală pentru interacțiunea socială. La scară proximală, grădinile semi-private (Fig. 2-3) acționează ca spații de relaxare, activând stimuli vizuali și acustici. Caracteristicile de proiectare care urmează în fiecare grădină o temă unică contribuie, de asemenea, la comprehensibilitate și semnificație, creând medii recunoscute la scară umană, propice bunăstării individuale.

## Studiu de Caz II: Office building Karlstraße, Chipperfield Architects

Noul complex de birouri construit în nordul Gării Centrale din München între 2016 și 2022 reflectă, de asemenea, unele dintre principiile modelului de coerență spațială. Situat într-o fostă zonă industrială în curs de transformare urbană, clădirea face legătura între contextul istoric și nevoile urbane contemporane (Fig. 4). În timp ce forma cubică face referire la tipologia blocurilor perimetrare din München, proiectul este articulat ca o intervenție permeabilă, adaptată la amplasament, în cadrul cartierului în schimbare.

## Case Study I: The Hanging Gardens of Basingstoke, Arup

The rehabilitated office complex *Plant* in Basingstoke exemplifies the principles of the Spatial Coherence Model, which is grounded in the three core components of salutogenesis: comprehensibility, manageability, and meaning. Originally designed by Arup Associates in collaboration with plantsman James Russell (1920–1996) and known under the name Mountbatten House, the building features six levels of terraced gardens ascending a sloped site, ensuring that all interior spaces maintain constant visual access to vegetation.

At the building scale, the clear spatial hierarchy, visual permeability throughout all levels, enhance manageability in complex workplace settings (Fig.1). The interplay of circulation, transparency, and vegetation enables intuitive navigation and supports incidental dynamics for social interaction. At the proximal scale, the semi-private gardens (Fig.2-3) act like restorative spaces controlled visual and acoustic stimuli. The design features that follow in each garden a unique theme, contribute also to comprehensibility and meaning by creating recognizable human-scaled environments conducive to individual well-being.

## Case Study II: Office building Karlstraße, Chipperfield Architects

The new office development north of Munich Central Station built 2016–22 also reflects some of the principles of the Spatial Coherence Model. Situated in a former industrial area undergoing urban transformation, the building mediates between historical context and contemporary urban needs (Fig. 4). While the cubic form references Munich's perimeter block typology, the project is articulated as a permeable, site-responsive intervention within the evolving district.



**Fig. 1.** Plant, Basingstoke, 2025. Vedere de ansamblu / Plant, Basingstoke, 2025. Birds view.  
Sursa / Source: Andy Stagg (Moore, 2025).



**Fig. 2-3.** Plant, Basingstoke, 2025. Grădini. / Plant, Basingstoke, 2025. Gardens.  
Sursa / Source: Andy Stagg (Moore, 2025).

La scară imediată, curtea accesibilă publicului este încadrată de vegetație, zone de relaxare și un element acvatic (Fig. 5-6). Integrarea acesteia în centrul clădirii sporește lizibilitatea, facilitând orientarea intuitivă către centrul clădirii și oferind un refugiu temporar din spațiul urban.

La scară arhitecturală, ritmul structural clar, dispunerea internă uniformă, dar flexibilă, datorită planului aproape pătrat, și lizibilitatea căilor de circulație sporesc gestionabilitatea. Arcade orientate spre curte, opuse învelișului mai rigid spre țesutul urban, și interioare deschise asigură atât conectivitate socială, cât și transparență vizuală. Paleta de materiale leagă clădirea de contextul industrial, susținând o narațiune spațială coerentă prin adăugarea de semnificație și continuitate în țesutul urban.

Proiectul demonstrează modul în care designul salutogen poate conecta bunăstarea personală cu regenerarea urbană colectivă.

## **Concluzii: către medii de lucru coerente și salutogene**

Modelul de coerență spațială propune o abordare holistică a proiectării spațiilor sănătoase, bazată pe cele trei componente fundamentale ale salutogenezei: *comprehensibilitate*, *gestionabilitate* și *semnificație*. Acesta subliniază importanța cultivării unui sentiment de coerență, obținut prin caracteristici arhitecturale bine gândite, și promovează o diferențiere clară între intervențiile la nivel local (individual) și global (ordonare, scara obiectului arhitectural).

La scară locală, soluțiile se concentrează pe restaurarea imediată în cazuri de suprasolicitare excepțională, inclusiv spații terapeutice închise. La scara obiectului arhitectural, intervențiile vizează tratarea atentă a spațiilor interstițiale multifuncționale, cu scopul de a stimula interacțiunile

At the proximal scale, the publicly accessible courtyard is framed by vegetation, seating areas, and a water element (Fig. 5-6). Its integration at the core of the building reinforces comprehensibility by facilitating intuitive orientation towards the center of the building and offering a temporary retreat from the urban space.

At the architectural scale, the clear structural rhythm, uniform but flexible internal layout due to its almost quadratic floor plan, and the legibility of circulation routes enhance manageability. The courtyard-facing arcades, opposite from the more rigid shell towards the urban fabric, and open-plan interiors provide both social connectivity and visual transparency. The material palette links the building to its industrial context, supporting a coherent spatial narrative by adding meaning and continuity into the urban fabric.

The project demonstrates how salutogenic design can connect personal well-being with collective urban regeneration.

## **Conclusions: Towards Coherent, Salutogenic Work Environments**

The Spatial Coherence Model proposes a holistic approach to the design of healthy spaces, based on the three fundamental components of salutogenesis: *comprehensibility*, *manageability* and *meaning*. It emphasizes the importance of cultivating a sense of coherence, achieved through well thought-out architectural features, and promotes a clear differentiation between interventions at the local (individual) and global (ordering, architectural object scale) levels.

On the local scale, solutions focus on immediate restoration in cases of exceptional overload, including enclosed therapeutic spaces. At the scale of the architectural object, interventions aim at the careful treatment of multi-purpose interstitial spaces, with the aim of stimulating



**Fig. 4.** Office building Karlstraße, Munich, 2022. Integrare in context urban. / Office building Karlstraße, Munich, 2022. Integration into the urban context.  
Sursa / Source: Simon Menges (Anon., 2025).



**Fig. 5-6.** Office building Karlstraße, Munich, 2022. Curtea interioară. / Office building Karlstraße, Munich, 2022. Courtyard.  
Sursa / Source: Simon Menges (Anon., 2025).

sociale, de a îmbunătăți sentimentul de apartenență și de a cultiva un comportament sănătos.

## **Aplicarea comparativă a modelului de coerență spațială: Basingstoke și München**

Atât exemplul Plant din Basingstoke, cât și noul complex de birouri din nordul gării centrale din München ilustrează aplicarea modelului de coerență spațială, însă o fac prin strategii specifice contextului, care reflectă narațiuni urbane diferite. În timp ce Plant revitalizează o structură de grădini terasate din anii 1970 printr-o integrare stratificată și imersivă a vegetației, proiectul din München adoptă o abordare mai urbană și geometrică, reinterpretând patrimoniul industrial și tipologic într-un peisaj urban în transformare.

La scară apropiată, ambele proiecte creează micro-medii care susțin refacerea în centrul amplasamentului: Plant prin grădini terasate cu calități multisenzoriale, iar München printr-o curte accesibilă publicului, dotată cu scaune și apă. Aceste spații favorizează recuperarea psihologică, sporesc inteligibilitatea și încurajează interacțiunile sociale informale, rezultate cheie ale salutogenezei.

La scară arhitecturală, Plant promovează gestionabilitatea prin orizontalitate fluidă, conectivitate vizuală și densitate bioflică, în timp ce clădirea din München realizează acest lucru prin claritate ortogonală, o rețea structurală puternică și amenajări interioare adaptabile. În ambele cazuri, lizibilitatea spațială și articularea materialelor susțin semnificația prin ancorarea clădirilor în contextele lor respective – geografic, istoric și social.

Împreună, cele două proiecte ilustrează versatilitatea modelului de coerență spațială în facilitarea arhitecturii salutogene prin strategii de proiectare polivalente, bazate pe context, care pun în prim plan experiența utilizatorului și sănătatea spațială.

social interactions, improving the sense of belonging and cultivating healthy behavior.

## **Comparative Application of the Spatial Coherence Model: Basingstoke and Munich**

Both Plant in Basingstoke and the new office development north of Munich Central Station exemplify the application of the Spatial Coherence Model, yet they do so through context-specific strategies that reflect differing urban narratives. While Plant revitalizes a 1970s terraced garden structure through a layered and immersive integration of vegetation, the Munich project adopts a more urban and geometric approach, reinterpreting industrial and typological heritage within a transforming cityscape.

At the proximal scale, both projects establish restorative microenvironments at the heart of the site: Plant through terraced gardens with multisensory qualities, and Munich through a publicly accessible courtyard featuring seating and water. These spaces support psychological recovery, enhance comprehensibility, and encourage informal social interaction, key salutogenic outcomes.

At the architectural scale, Plant promotes manageability through fluid horizontality, visual connectivity, and biophilic density, while the Munich building achieves this through orthogonal clarity, a strong structural grid, and adaptable interior layouts. In both cases, the spatial legibility and material articulation support meaning by anchoring the buildings in their respective contexts—geographic, historic, and social.

Together, the two projects illustrate the versatility of the Spatial Coherence Model in enabling salutogenic architecture through context-driven, polyvalent design strategies that foreground user experience and spatial health.

Spațiile de lucru ar trebui să integreze soluții arhitecturale care să sprijine recuperarea, liniștea și reflecția, contribuind astfel la bunăstarea generală a utilizatorilor. Aceste spații pot include zone dedicate relaxării sau odihnei, care oferă un refugiu atât de necesar de la cerințele vieții de zi cu zi, având un impact pozitiv asupra sănătății angajaților.

Pe lângă sprijinirea sănătății individuale, spațiile de lucru ar trebui să promoveze conexiunea socială și colaborarea prin introducerea de spații interstițiale multifuncționale, ca răspuns la polivalență. Aceste spații, amplasate strategic între stațiile de lucru și modulele funcționale, pot stimula mișcarea, facilita interacțiunile sociale și consolida sentimentul de apartenență. Prin utilizarea designului biofilic, a indiciilor vizuale și a iluminatului natural, aceste spații devin mai libere și mai atractive, contribuind la crearea unui mediu de lucru coeziv.

Un alt aspect-cheie care ar trebui dezvoltat mai mult în viitor este implicarea utilizatorilor în procesul de design pentru a răspunde mai bine nevoilor lor diverse. Integrarea utilizatorului în aceste procese nu numai că optimizează funcționalitatea spațiilor, dar contribuie și la crearea unui mediu care reflectă valorile și cultura organizației și activează mecanismele de legătură între lucrători și între lucrători și organizație. Această abordare participativă contribuie la succesul pe termen lung al proiectelor arhitecturale, oferind spații care combină armonios estetica, funcționalitatea și durabilitatea.

Prin integrarea principiilor salutogenezei și adaptarea soluțiilor la nevoile utilizatorilor, modelul vizează transformarea arhitecturii într-un factor activ în sprijinirea sănătății și coerenței experienței spațiale.

În concluzie, aplicarea principiilor salutogenezei în proiectarea spațiului de lucru necesită o abordare holistică. În plus, aceste intervenții justifică studii interdisciplinare menite să identifice cele mai eficiente soluții pentru

Workspaces should integrate architectural solutions that support recuperation, tranquility and reflection, thus contributing to the overall well-being of users. These spaces can include dedicated relaxation or respite areas, which provide a much-needed retreat from the demands of everyday life, having a positive impact on employee health.

In addition to supporting individual health, workspaces should promote social connection and collaboration by introducing multi-purpose interstitial spaces, a response of polyvalence. These spaces, strategically located between workstations and functional modules, can stimulate movement, facilitate social interactions and reinforce a sense of belonging. Through the use of biophilic design, visual cues and natural lighting, these spaces become more legible and attractive, helping to create a cohesive working environment.

Another key aspect that should be developed more in the future is to involve users in the design process to better respond to their diverse needs. Integrating the user into these processes not only optimizes the functionality of the spaces, but also helps to create an environment that reflects the values and culture of the organization and activate bonding mechanisms between workers and between workers and their organization. This participatory approach contributes to the long-term success of architectural projects by providing spaces that harmoniously combine aesthetics, functionality and sustainability.

By integrating the principles of salutogenesis and tailoring solutions to the needs of users, the model aims to transform architecture into an active factor in supporting health and coherence of spatial experience.

In conclusion, the application of salutogenetic principles in workspace design requires a holistic approach. Furthermore, these interventions justify interdisciplinary studies aimed at identifying the most effective solutions

integrarea principiilor salutogene în arhitectură. Integrarea elementelor precum zonele de relaxare, spațiile interstițiale multifuncționale și designul orientat către utilizator poate transforma locul de muncă într-un mediu care susține sănătatea, bunăstarea și performanța umană. Aceasta nu este doar o investiție în angajați, ci și o modalitate de a redefini standardele pentru spațiile de lucru contemporane.

for integrating salutogenic principles into architecture. The integration of elements such as relaxation areas, multi-purpose interstitial spaces and user-oriented design can transform the workplace into an environment that supports health, well-being and human performance. This is not only an investment in employees, but also a way to redefine the standards for modern workspaces.

## Referințe / References

- Anon. 2025. „Clădire de birouri Karlstraße.” *davidchipperfield.com*. Accesat la 5 iunie 2025 (<https://davidchipperfield.com/projects/office-building-karlstrasse>).
- Adams, J. (2007). *Managing people in organizations: Contemporary theory and practice*. Palgrave Macmillan.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well* (Prima ediție). Jossey-Bass Publishers.
- Baran, I. (2017). *Eficiența energetică a clădirilor și calitatea mediului interior în contextul preocupărilor pentru limitarea modificărilor climatice* [Teza de Abilitare]. Universitatea Tehnică „Gheorghe Asachi” Iași.
- Beck, D., Bonn, V., & Westermayer, G. (2010). *Salutogenese am Arbeitsplatz. Die betriebliche Organisation von Gesundheit*. 10, 7–14.
- Bury, S. M., Hedley, D., Uljarević, M., Li, X., Stokes, M. A., & Begeer, S. (2024). Profilele de angajare ale persoanelor cu autism: un studiu longitudinal pe 8 ani. *Autism*, 28(9), 2322–2333. <https://doi.org/10.1177/13623613231225798>
- Colenberg, S., & Jylhä, T. (2021). Identificarea strategiilor de design interior pentru locuri de muncă sănătoase – o revizuire a literaturii. *Journal of Corporate Real Estate*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:244770062>
- de Paiva, A., & Jedon, R. (2019). Efectele pe termen scurt și lung ale arhitecturii asupra creierului: către o formalizare teoretică. *Frontiers of Architectural Research*, 8(4), 564–571. <https://doi.org/10.1016/j.foar.2019.07.004>
- Dembe, A., Erickson, J., Delbos, R., & Banks, S. (2005). Impactul orelor suplimentare și al programului de lucru prelungit asupra accidentelor și bolilor profesionale: noi dovezi din Statele Unite. *Medicină ocupațională și de mediu*, 62, 588–597. <https://doi.org/10.1136/oem.2004.016667>
- Foororaghi, M., Cobaleda-Cordero, A., & Babapour Chafi, M. (2022). Un birou sănătos și angajați sănătoși: un studiu de caz longitudinal cu o perspectivă salutogenică în contextul mediului fizic al biroului. *Building Research & Information*, 50(1–2), 134–151. <https://doi.org/10.1080/09613218.2021.1983753>
- Foororaghi, M., Miedema, E., Ryd, N., & Wallbaum, H. (2021). Cum susține designul birourilor sănătatea angajaților? Un studiu de caz privind relațiile dintre percepția angajaților asupra mediului de lucru, sentimentul lor de coerență și designul birourilor. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:244947290>
- Hoy, D., March, L., Brooks, P., Blyth, F., Woolf, A., Bain, C., Williams, G., Smith, E., Vos, T., Barendregt, J., Murray, C., Burstein, R. și Buchbinder, R. (2014). Povara globală a durerilor lombare: estimări din studiul Global Burden of Disease 2010. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 73(6), 968–974. <https://doi.org/10.1136/annrheumdis-2013-204428>
- Johns, G. (2010). Prezența muncii la locul de muncă: o analiză și un program de cercetare. *Journal of Organizational Behavior*, 31(4), 519–542. <https://doi.org/10.1002/job.630>
- Kniffin, K. M., Narayanan, J., Anseel, F., Antonakis, J., Ashford, S. P., Bakker, A. B., Bamberger, P., Bapuji, H., Bhawe, D. P., Choi, V. K., Creary, S. J., Demerouti, E., Flynn, F. J., Gelfand, M. J., Greer, L. L., Johns, G., Kesebir, S., Klein, P. G., Lee, S. Y., ... Vugt, M. van.

- (2021). COVID-19 și locul de muncă: implicații, probleme și perspective pentru cercetări și acțiuni viitoare. *The American Psychologist*, 76(1), 63–77. <https://doi.org/10.1037/amp0000716>
- Konkol, J., Schanné, F., Lange, S., Weichbrodt, J., Degenhardt, B., Schulze, H., Kleibrink, M., Coradi, A., Schweingruber, D., Metzger-Pegau, L., Neck, R., Gisin, L., Wieser, A., & Windlinger, L. (2019). *Spații de birou favorabile sănătății și gestionarea schimbărilor la locul de muncă – un ghid. Recomandări de acțiune pentru întreprinderile din Elveția pentru promovarea sănătății mintale a angajaților în planificarea, implementarea și gestionarea spațiilor de birouri* (A II-a editie, corectată). Gesundheitsförderung Schweiz. [https://friendlyworkspace.ch/system/files/documents/2022-10/gfch\\_bueroraeme-leitfaden-de\\_1.pdf](https://friendlyworkspace.ch/system/files/documents/2022-10/gfch_bueroraeme-leitfaden-de_1.pdf)
- Lam, G. Y. H., Sabnis, S., Migueliz Valcarlos, M., & Wolgemuth, J. R. (2021). O analiză critică a literaturii academice privind construirea bunăstării la adulții cu autism. *Autismul la adulți: provocări și gestionare*, 3(1), 61–71. <https://doi.org/10.1089/aut.2020.0053>
- Moise, I.-M. (2024). *Politici de sustenabilitate în proiectarea spațiului de lucru. Polivalență, adaptabilitate, hibriditate* [Teză de doctorat]. universitatea de Arhitectură și Urbanism Ion Mincu.
- Moore. 2025. „O bucată din Babilonul anilor 1970 restaurată: trăind visul de a avea un birou în Grădinile Suspendate din Basingstoke”. *theguardian.com*. Accesat la 5 iunie 2025 (<https://www.theguardian.com/artanddesign/2025/jan/26/the-hanging-gardens-of-basingstoke-plant-gateway-house-mountbatten-house-arup-james-russell-refurbishment-grant-associates-studio-knight-stokoe-twelve-architects-feilden-clegg-bradley-studios>).
- Ochinciuc, C. V. (2002). *Conceptul Dezvoltării Durabile în Arhitectură: Proiectarea integrată*. Editura Universitara „Ion Mincu”.
- Oosthuizen, J. D., & Van Lill, B. (2008). Coping with stress in the workplace. *SA Journal of Industrial Psychology*, 34(1), 64–69.
- Parsons, T. (1991). *The Social System* (A Doua Editie). Routledge. <https://voidnetwork.gr/wp-content/uploads/2016/10/The-Social-System-by-Talcott-Parsons.pdf>
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Sănătatea mintală și pandemia Covid-19. *The New England Journal of Medicine*, 383(6), 510–512. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2008017>
- Ponzo, S., Wickham, A., Bamford, R., Radovic, T., Zhaunova, L., Peven, K., Klepchkova, A., & Payne, J. L. (2022). Simptome asociate ciclului menstrual și productivitatea la locul de muncă în rândul angajaților din SUA: un sondaj transversal al utilizatorilor aplicației pentru telefoane mobile Flo. *Digital Health*, 8, 20552076221145852. <https://doi.org/10.1177/20552076221145852>
- Spence, C. (2020). Simțurile locului: Proiectare arhitecturală pentru mintea multisenzorială. *Cercetare cognitivă: Principii și implicații*, 5(1), 46. <https://doi.org/10.1186/s41235-020-00243-4>
- Stokes, J. 3rd, Noren, J., & Shindell, S. (1982). Definiția termenilor și conceptelor aplicabile medicinei clinice preventive. *Journal of Community Health*, 8(1), 33–41. <https://doi.org/10.1007/BF01324395>
- Stroebe, M. s, Hansson, R., Schut, H. A. W., & Stroebe, W. (2008). *Cercetarea doliului: perspective contemporane*.
- Svalastog, A. L., Donev, D., Jahren Kristoffersen, N., & Gajović, S. (2017). Concepte și definiții ale sănătății și valorilor legate de sănătate în peisajul cunoașterii societății digitale. *Croatian Medical Journal*, 58(6), 431–435. <https://doi.org/10.3325/cmj.2017.58.431>
- Windlinger, L. (2012). *Locuri de muncă eficiente: contribuția mediului spațial și a organizării posturilor – un studiu privind cerințele și resursele în birourile elvețiene contemporane* [Doctorat]. [https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/1387537/1/Windlinger%202012\\_Effective%20workplaces%20contributions%20of%20spatial%20environments%20and%20job%20design\\_PhD%20complete\\_v3\\_rev.pdf](https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/1387537/1/Windlinger%202012_Effective%20workplaces%20contributions%20of%20spatial%20environments%20and%20job%20design_PhD%20complete_v3_rev.pdf)
- Windlinger, L. (2014). *Review zu den Einflüssen der Büroumgebung auf Arbeitsleistung*. Științe ale vieții și managementul facilităților din cadrul ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. <https://www.zhaw.ch/de/lisfm/forschung/facility-management/working-papers/>
- Zamfir Grigorescu, M. (2021). *Senzorial și terapie prin arhitectură. Rolul arhitectului în proiecte interdisciplinare cu valențe socio-medicale / Sensory and therapy by architecture. The role of the architect in interdisciplinary projects with socio-medical valences* (pp. 153–173).