



The CLEAN PAPER

WHAT THE PAPER SAYS · WHAT IT DOESN'T · WHY IT MATTERS

قد يوفر العمل عن بُعد وقت التنقل. وقد يزيل أيضاً التواصل الاجتماعي الصغير الذي كان العمل يوفره.

تقدّر دراسة في *Science* شملت 588,322 عاملاً أمريكياً أن المهن التي أصبحت أكثر عملاً عن بُعد بعد الجائحة أصبحت أيضاً أكثر عزلة، مع زيادات أكبر في الضيق النفسي، ولا سيما لدى من يعيشون وحدهم. هذه ليست حجة شاملة ضد العمل عن بُعد ولا أمراً بالعودة إلى المكتب. بل تحذير من أن للمرونة متغير تصميم مخفياً: التواصل الاجتماعي.

Written by Cinzia Vaglio · Cross-checked by Laura Nesso · Edited by Michele Renda · Figures by Nova Vela · AI-assisted, human-reviewed

Paper: *Home alone: Remote work, isolation, and mental health*, Natalia Emanuel, Emma Harrington and Amanda Pallais, *Science* ,392 eaec7671 (2026) · DOI: science.aec7671/1126.10

التنقل لم يكن الشيء الوحيد الذي أزاله العمل عن بُعد

يدور الجدل المعتاد حول العمل عن بُعد حول الإنتاجية والمرونة والتنقل. هل يستطيع الناس إنجاز العمل نفسه من المنزل؟ هل يحبون ذلك؟ هل يقبلون راتباً أقل مقابلته؟ هل ينبغي للشركات إجبارهم على العودة؟

هذه أسئلة حقيقية، لكنها تفوت متغيراً أهدأ: التواصل الاجتماعي العادي. المكتب ليس موقع إنتاج فقط. بل هو أيضاً المكان الذي يحصل فيه كثير من الناس على تفاعل بشري صغير ومنخفض المخاطر: المرور بجانب شخص، والأكل قرب آخرين، وطرح سؤال، وسماع جزء من محادثة، والوجود في غرفة غير فارغة.

في دراسة جديدة في Science، يقدر Emanuel Natalia و Harrington Emma و Pallais Amanda ما حدث عندما استمر العمل عن بُعد بعد الجائحة. النتيجة ليست أن العمل عن بُعد سيئ للجميع. بل أن الوظائف التي كان يمكن نقلها إلى العمل عن بُعد أصبحت أكثر عزلة بدرجة كبيرة، وأن الضيق النفسي ازداد أكثر في تلك الوظائف، ولا سيما لدى الأشخاص الذين يعيشون وحدهم.

وهذا ادعاء مختلف عن «العمل عن بُعد يسبب الاكتئاب». إنه أضيّق وأكثر فائدة: مكان العمل يغير البنية الاجتماعية لليوم.

Remote work changed the social architecture of a day

The hidden variable is contact, not productivity.

remote work

+1.2 work hours
alone/day

office contact

weak ties, ambient
people

after-work contact

+1.1 waking hours
alone

Boundary: this is not an office-propaganda diagram; it is a contact-infrastructure diagram.

يُقسم يوم العمل بين العمل عن بُعد والمكتب والتواصل بعد العمل، والمتغير الخفي هو التواصل الاجتماعي لا الإنتاجية: +2.1 ساعة عمل إضافية في عزلة و+1.1 ساعة يقظة إضافية منفرداً يومياً، مع أثر أقوى لمن يعيشون وحدهم.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 0.4

The same remote shift can mean different solitude

Household context changes how much contact disappears.

living with family

office contact falls, but ambient household contact remains

living alone

a remote workday can become a whole-day solitude block

Boundary: location is not the whole treatment; social contact is.

التحول نفسه إلى العمل عن بُعد يختلف حسب الأسرة: السكن مع العائلة يحافظ على بعض التواصل المحيط؛ أما السكن وحده فقد يحول يوم العمل عن بُعد إلى يوم كامل من العزلة. الموقع ليس التدخل كله؛ التواصل الاجتماعي جزء منه.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 0.4

ماذا فعلت الدراسة؟

لم يقارن الباحثون ببساطة بين أشخاص اختاروا العمل عن بُعد وآخرين ذهبوا إلى المكتب. ستكون تلك المقارنة مشوشة بشدة، لأن الناس يختارون الوظائف والشركات والترتيبات لأسباب كثيرة.

بدلاً من ذلك، قارنوا العاملين في من يمكن بصورة معقولة أدائها من المنزل بعاملين في من تحتاج عادةً إلى وجود جسدي. هندسة البرمجيات والتسويق مثالان لمهن قابلة للعمل عن بُعد؛ أما التمريض وتحضير الطعام وتشغيل الآلات فليست كذلك. يأتي التصنيف من مؤشر Dingel-Neiman لقابلية المهن للعمل عن بُعد.

التصميم هو دراسة فرق في الفروق. يسأل الباحثون هل تغيرت العزلة والصحة النفسية أكثر بعد الجائحة لدى العاملين في وظائف قابلة للعمل عن بُعد مقارنةً بالعاملين في وظائف غير قابلة لذلك. استخدموا خمسة مسوح ممتلة وطنياً في الولايات المتحدة بين 2011 و2024، واستبعدوا عامي 2020 و2021 — ذروة الجائحة — من المقارنة الرئيسية قبل/بعد.

العينة كبيرة: 588,322 عاملاً عبر مصادر البيانات مجتمعة. وتشمل النتائج يوميات استخدام الوقت، ودرجات الضيق النفسي Kessler K-6، والاكتئاب، واستخدام خدمات الصحة النفسية، واستخدام الأدوية الموصوفة.

النقطة الأساسية أن «التعرض» هنا ليس تفضيل الشخص للعمل عن بُعد. بل العمل في مهنة تغيرت ترتيباتها بدرجة أكبر بكثير بعد الجائحة.

ماذا تغير؟

تغير العمل عن بُعد فعلاً بدرجة أكبر بكثير في الوظائف القابلة له. بحلول 2024، قضى العاملون في المهن القابلة للعمل عن بُعد 1%31 من أيام العمل بالكامل عن بُعد، مقابل 9%8 لدى العاملين في المهن غير القابلة. وكان الفرق في الزيادة بعد الجائحة 9.17 نقطة مئوية.

وبالتوازي مع هذا التحول، قضى العاملون في الوظائف القابلة للعمل عن بُعد 2.1 ساعة عمل إضافية منفردين في كل يوم عمل مقارنةً بالعاملين غير القابلين لذلك. تصف الدراسة هذا كزيادة 0.58%. وإذا أُعيد تحجيم هذا التغير حسب الزيادة التفاضلية في العمل عن بُعد، يكون التقدير الضمني 6.6 ساعات إضافية من العمل منفرداً في أيام العمل عن بُعد.

ولم يتوقف التغير عند مهام العمل. ارتفع إجمالي وقت اليقظة الذي يقضى منفرداً بمقدار 1.1 ساعة في يوم العمل لدى العاملين في المهن القابلة للعمل عن بُعد مقارنةً بغيرهم. كما تذكر الدراسة مزيداً من الأيام الكاملة التي تُقضى منفرداً ونشاطات اجتماعية أقل بعد العمل.

وهذا الجزء سهل التقليل من أهميته. قد يكون التنقل مزعجاً. وقد يكون المكتب مشتتاً. لكن إزالة المكتب تزيل أيضاً مصدراً تلقائياً للعلاقات الاجتماعية الضعيفة. بالنسبة لمن يحصلون على تواصل كافٍ في أماكن أخرى، قد لا يهم ذلك كثيراً. أما لمن يعيشون وحدهم فقد يهم كثيراً.

مضاعف السكن وحدك

تظهر أقوى التأثيرات لدى العاملين الذين يعيشون وحدهم.

تذكر الدراسة أن الزيادة في أشد أشكال العزلة تركّزت في هذه المجموعة. كان لدى العاملين الذين يعيشون وحدهم في مهن قابلة للعمل عن بُعد زيادات أكبر بكثير في قضاء أيام كاملة منفردين، وفي قضاء أيام من دون حتى تواصل اجتماعي محيط من أماكن عامة مثل نادٍ رياضي أو متجر أو مطعم.

وهذا منطقي حدسيًا. إذا كنت تعيش مع شريك أو أطفال أو أفراد آخرين من الأسرة، فقد يزيل العمل عن بُعد الزملاء لكنه يترك تفاعل المنزل العادي. أما إذا كنت تعيش وحدك، فقد يتحول يوم العمل عن بُعد إلى يوم كامل لا يوجد فيه أحد جسدياً معك.

لهذا تكون ثنائية «عن بُعد مقابل المكتب» غليظة أكثر من اللازم. يمكن لترتيب العمل نفسه أن تكون له عواقب اجتماعية مختلفة حسب بنية الأسرة والحلي ومدة التنقل والشخصية والصحة ومسؤوليات الرعاية وما إذا كان يوم المكتب منسقاً مع وجود أشخاص آخرين.

وتحركات الصحة النفسية أيضاً

تحركت مقاييس الصحة النفسية في الاتجاه نفسه الذي تحركت فيه مقاييس العزلة.

لدى العاملين في الوظائف القابلة للعمل عن بُعد، ارتفع الضيق النفسي بنحو 1.0 انحراف معياري مقارنةً بالعاملين في الوظائف غير القابلة. وفي Dynamics، Income of Study Panel ارتفعت درجة K-6 للضيق بمقدار 3.0 نقطة من متوسط قبل الجائحة بلغ 0.3. وكانت الزيادة قرابة الضعف لدى العاملين الذين يعيشون وحدهم.

ولم يقتصر النمط على سؤال واحد في مسح. تذكر الدراسة تحركات مشابهة في الاكتئاب واستخدام رعاية الصحة النفسية والأدوية الموصوفة. أصبح العاملون في المهن القابلة للعمل عن بُعد أكثر احتمالاً بمقدار 6.4 نقطة مئوية لزيارة متخصص في الصحة النفسية، من متوسط قبل الجائحة 9.7%. وارتفعت وصفات أدوية الاكتئاب أو القلق 8.1 نقطة مئوية من متوسط 9.10%، وارتفعت جميع وصفات الصحة النفسية 9.1 نقطة مئوية من متوسط 6.11%.

اختبارات placebo مهمة. لم يظهر لدى العمال أنفسهم ارتفاع موازٍ في الرعاية غير النفسية أو الوصفات غير النفسية. وهذا يجعل تفسير النتيجة بزيادة عامة في استخدام الرعاية الصحية أصعب.

يقدّر الباحثون أن صعود العمل عن بُعد يفسر نحو ثلث الزيادة الإجمالية في العزلة والضييق النفسي خلال فترة الدراسة. هذا كبير بما يكفي لهم، لكنه ليس القصة كلها.

ما الذي لا تثبته الدراسة؟

- لا تثبت أن العمل عن بُعد سيئ للجميع.
- لا تثبت أن شخصاً بعينه أصبح في ضيق نفسي لأنه اختار شخصياً العمل من المنزل.
- لا تُظهر أن العمل في المكتب أكثر صحة تلقائياً.
- لا تفصل العمل عن بُعد بالكامل عن العمل الهجين.
- لا تحدد كل الفئات التي قد تستفيد من العمل عن بُعد.
- لا تقيس الوحدة بمقياس كامل معتمد للوحدة أو الشبكات الاجتماعية؛ بل تُبنى مقاييس العزلة من بيانات المسوح المتاحة.
- لا تزال كل عوامل الالتباس الممكنة من عصر الجائحة. يفترض التصميم أنه، بعد استبعاد 2020 و2021، كانت المهن القابلة وغير القابلة للعمل عن بُعد ستعكس اتجاهات متقاربة لولا الاختلاف في التحول إلى العمل عن بُعد.
- لا تقول إن الإنتاجية أو الوصول لذوي الإعاقة أو مرونة الرعاية أو وقت التنقل غير مهمة.

هذه النقطة الأخيرة أساسية. يمكن للعمل عن بُعد أن يكون ذا قيمة. وتذكر الدراسة نفسها أن كثيراً من العاملين يفضلون ترتيبات عن بُعد أو هجينة، كما تجد أبحاث أخرى فوائد للرضا والاحتفاظ بالموظفين وتوازن العمل والحياة. الكلفة الاجتماعية ليست حكماً كلياً.

ما مدى قوة الأدلة؟

قوة الدراسة أنها لا تعتمد على مسح ملائم واحد. تجمع بيانات استخدام الوقت، ومقاييس الصحة النفسية، واستخدام الرعاية، والوصفات عبر عدة مجموعات بيانات أمريكية ممثلة وطنياً. كما تستخدم تصميماً على مستوى المهنة، ولذلك لا تقارن فقط من اختاروا العمل عن بُعد بمن لم يختاروه.

ويجري الباحثون عدة فحوص للمثانة وplacebo. التأثيرات أقوى لدى من يعيشون وحدهم، وهو بالضبط ما تتنبأ به آلية قائمة على العزلة. ولا تنعكس التأثيرات في الرعاية غير النفسية. كما يختبر الباحثون هل التعرض للذكاء الاصطناعي التوليدي يمكن أن يفسر نمط الصحة النفسية؛ فتحمل النتائج على قابلية العمل عن بُعد لا على التعرض للذكاء الاصطناعي.

نقطة الضعف ليست حجم البيانات، بل التفسير. «مهنة قابلة للعمل عن بُعد بعد الجائحة» ليست الشيء نفسه كـ«هذا الفرد يعمل من المنزل خمسة أيام في الأسبوع». تشمل التقديرات ترتيبات هجينة، وآثاراً متبادلة في أماكن العمل، وتغيرات على مستوى المهن، وأي صدمات غير

مقاسة أصابت العمل القابل عن بُعد بصورة مختلفة.

إذن القراءة الأدق هي: تقدم الدراسة دليلاً جاداً على أن صعود العمل عن بُعد بعد الجائحة زاد العزلة وارتبط بمقاييس أسوأ للصحة النفسية، ولا سيما لدى العاملين الذين يعيشون وحدهم. ولا ينبغي قراءتها كوصفة فردية بسيطة.

الدلالة على تصميم العمل

الخلاصة العملية ليست «الجميع يعود إلى المكتب». بل «لا تصمم العمل عن بُعد كأن الموقع هو المتغير الوحيد».

إذا كان العمل الهجين يعني أن كل شخص يأتي إلى المكتب في يوم مختلف، فقد يظل المكتب فارغاً اجتماعياً. وإذا كان العمل عن بُعد يعني اجتماعات من دون تواصل غير رسمي، فقد يكون اليوم فعالاً ومعزولاً في الوقت نفسه. وإذا كان العامل يعيش وحده، فقد يزيل أسبوع كامل عن بُعد المصدر الوحيد المضمون للاحتكاك الاجتماعي المحيط الذي كان لديه.

يشير الباحثون إلى تدخلات مثل تنسيق أيام الحضور للعاملين الهجينين وتشجيع التفاعل غير الرسمي، بما فيه عبر الإنترنت. هذا ليس حيناً إلى المقصودات المكتبية. بل اعتراف بأن التواصل الاجتماعي بنية تحتية.

السؤال الأفضل ليس «عن بُعد أم المكتب؟». بل: ما أجزاء التواصل البشري التي كان الترتيب القديم يوفرها بالصدفة، وكيف يمكن لترتيب جديد أن يوفرها عن قصد؟

الخلاصة الواضحة

يقدر Emanuel و Harrington و Pallais أن صعود العمل عن بُعد بعد الجائحة جعل أيام العمل أكثر عزلة وتزامن مع مقاييس أسوأ للصحة النفسية، ولا سيما لدى من يعيشون وحدهم. قضى العاملون في المهن القابلة للعمل عن بُعد نحو 2.1 ساعة عمل إضافية منفردين يومياً و1.1 ساعة بقطة إضافية منفردين إجمالاً، مقارنةً بالعاملين في المهن غير القابلة لذلك. ازداد الضيق النفسي واستخدام خدمات الصحة النفسية ووصفات الأدوية النفسية أكثر في تلك الوظائف القابلة للعمل عن بُعد، بينما لم تزد الرعاية غير النفسية. النتيجة ليست حجة شاملة ضد العمل عن بُعد. بل تحذير تصميمي: يمكن للهرونة أن توفر الوقت وتزيل في الوقت نفسه التواصل الاجتماعي، وقد يكون الأكثر تعرضاً لهذه الخسارة هم من تكون منازلهم فارغة أصلاً.

المصادر

eaec7671 ,392 Science health, mental and isolation, work, Remote alone: Home Pallais, and Harrington Emanuel, (2026)

<https://doi.org/10.1126/science.aec7671>