



The CLEAN PAPER

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

Remote work শুধু commute-ই সরায়নি

588,322 US worker-এর বহু survey নিয়ে difference-in-differences study দেখেছে pandemic-এর পর remotable occupation-এ remote work অনেকে বেশি বেড়েছে, সঙ্গে প্রতি workday কাজের সময় একা থাকা প্রায় 1.2 hour এবং waking time alone প্রায় 1.1 hour বেশি বেড়েছে। Mental distress-ও তুলনামূলকভাবে বেড়েছে, living-alone worker-দের মধ্যে বেশি; mental-health care ও prescription use একই দিকে গেছে। Study বলে না remote work সবার জন্য খারাপ বা ব্যক্তিগত home-working সরাসরি depression cause করে। এটি দেখায় remote arrangement দনিরে social contact structure বদলাতে পারে — এবং সেই hidden cost design-এ ধরতে হবে।

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: 10.1126/science.aec7671

দূরবর্তী কাজ শুধু যাতায়াত-ই সরায়নি

দূরবর্তী-কাজ বতিরক সাধারণত উৎপাদনশীলতা, নমনীয়তা ও যাতায়াত নিয়ে। বাড়ি থেকে একই কাজ হয়? Employee পছন্দ করে? Salary trade করবে? প্রতিষ্ঠান কার্যালয়ে ফেরাবে?

বাস্তব প্রশ্নের সঙ্গে সংযততর চলক আছে: **সাধারণ সামাজিক যোগাযোগ**। কার্যালয় শুধু উৎপাদন স্থান নয়; নমিন-stakes মানব মথিস্ক্রয়ার উৎস—কারও পাশ দিয়ে হাঁটা, পাশে খাওয়া, প্রশ্ন করা, আলাপ শোনা, খালিনিয় এমন room-এ থাকা।

নতুন Science গবেষণাপত্র-এ Natalia Emanuel, Emma Harrington ও Amanda Pallais মহামারির পরে দূরবর্তী কাজ persist করলে কী বদলেছে অনুমান করেন। দাবি “দূরবর্তী কাজ সবার জন্য খারাপ” নয়। **যে পেশা দূরবর্তী হতে পারত, সেগুলো substantiality আরও solitary হয়েছে; মানসিক দুর্দশা-ও তুলনামূলকভাবে বেশি বেড়েছে, বিশেষ করে যারা একা থাকে।**

এটি “দূরবর্তী কাজ কারণগুলো depression” থেকে আরও সংকীর্ণ এবং আরও উপযোগী: **কাজ অবস্থান একটি দিনের সামাজিক স্থাপত্য বদলায়।**

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.

দূরবর্তী/কার্যালয়/after-কাজ যোগাযোগে দিনি ভাগ করলে গুপ্ত চলক উৎপাদনশীলতা নয়, সামাজিক যোগাযোগ: দূর থেকে করা যায় এমন চাকরিতে আত্মীয় পরবর্তন +1.2 কাজ ঘণ্টা একা এবং +1.1 জগে থাকা ঘণ্টা একা প্রতি ক্রিমদবিস; জীবিতিকো দলে প্রভাব বড়।

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

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.

একই দূরবর্তী সরণ গৃহস্থালি/অনুযায়ী আলাদা: পরিবার/housemate পারিপার্শ্বিক যোগাযোগ রাখতে; জীবিত একা ব্যক্তির দূরবর্তী কর্মদিবস পুরো দিন solitude হতে পারে। অবস্থান পুরো চকিহিসা নয়—সামাজিক যোগাযোগ মূল mediator হতে পারে।

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

গবেষণা কী করছে

লেখকরা যারা **নজি দূরবর্তী বছে নয়েছে** তাদের কার্যালয় কর্মীর সঙ্গে সরল তুলনা করেননি—এতে গুরুতর confounding থাকে। মানুষ চাকরি, দৃঢ়, বনিয়াস নানা কারণে বছে নেয়।

তার বদলে লেখকরা আগে থেকেই থাকা একটা শ্রিণেবিনিয়াস ব্যবহার করেন—কোন পশো **বাস্তবে বাড়ি থেকে করা সম্ভব** (Dingel–Neiman occupational remotability index)। Software engineering বা marketing তুলনামূলকভাবে দূর থেকে করা যায়; nursing, food preparation বা machine operation সাধারণত শারীরিক উপস্থিতি চায়।

নকশা **পার্বক্ষ-in-পার্বক্ষ**: মহামারির পরে বচ্ছিন্নতা/মানসিক স্বাস্থ্য দূর থেকে করা যায় এমন পশোয় দূর থেকে করা যায় না এমন পশোর তুলনায় বর্শে বদলেছে কি? 2011–2024-এর **পাঁচ nationally প্রতিনিধিত্বশীল US সমীক্ষা** ব্যবহার করা হয়; প্রধান before-after তুলনা থেকে 2020–2021 peak মহামারি বছর বাদ।

সম্মিলিত নমুনা **588,322 কর্মী**। ফলাফল: সময়-ব্যবহার diary, Kessler K-6 মনস্তাত্ত্বিক দুর্দশা, depression, মানসিক-স্বাস্থ্য সেবা ব্যবহার, প্রসেক্রপিশন ওষুধ। চকিহিসা ব্যক্তি সমর্থনের মাত্রা নয়; এমন পশোয় পর্যবেক্ষণকাল যার কার্যকর বনিয়াস মহামারির পরে বর্শে দূরবর্তী হয়েছে।

কী বদলছে

দূরবর্তী কাজ সত্যিই দূর থেকে করা যায় এমন চাকরিতে বেশি বেড়েছে। 2024-এ দূর থেকে করা যায় এমন পেশা কর্মী **31.1% কর্মদবিস সম্পূর্ণভাবে দূরবর্তী**, দূর থেকে করা যায় না এমন **8.9%**। পার্থক্যমূলক postpandemic বৃদ্ধি **17.9 শতাংশ বন্দিগল**।

এর সঙ্গে remote-capable পেশার কর্মীরা non-remote-capable পেশার কর্মীদের তুলনায় **প্রতীকর্মদবিসে 1.2 ঘণ্টা বেশি একা কাজ করছেন**—গবেষণাপত্রে হিসাবে এটি **58.0% বৃদ্ধি**। Remote-work exposure-এর পার্থক্য দিয়ে পুনরায় scale করলে remote day-তে প্রায় **6.6 অতিরিক্ত কার্যকর ঘণ্টা একা থাকার সমতুল্য** পাওয়া যায়।

পরিবর্তন কাজ কাজে থামেনি। সামগ্রিক জগে থাকা সময় একা **1.1 ঘণ্টা প্রতীকর্মদবিস** বেশি বেড়েছে। আরও পুরো দিন একা, fewer after-কাজ সামাজিক activities প্রতীদেন করা হয়।

যাতায়াত বরিক্তির হতে পারে, অফিসে মনোযোগ ভাঙতে পারে; কিন্তু অফিস সরিয়ে দিলে প্রতীদিনে স্বতঃস্ফূর্ত ও দুর্বল সামাজিক যোগাযোগও কমে যায়। অন্য জায়গায় পর্যাপ্ত সামাজিক যোগাযোগ থাকলে এর খরচ সামান্য হতে পারে; একা থাকা মানুষের জন্য তা অনেকে বড় হতে পারে।

জীবিতকো amplifier

সবচেয়ে শক্তিশালী বচ্ছিন্নতা প্রভাব **জীবিত একা** কর্মীতে। পুরো দিন একা এবং এমন দিন যখন gym/store/restaurant-এর পারিপার্শ্বিক যোগাযোগও নেই—এই চরম solitude দূর থেকে করা যায় এমন + জীবিতকো দলে বেশি বেড়েছে।

অন্যদৃষ্টিটি সরল। সঙ্গী, শিশু বা অন্য housemate থাকলে দূরবর্তী কাজ সহকর্মীর মুখোমুখি যোগাযোগ কমালেও ঘরে ভেতর মানুষের মথিস্ক্রিয়া থাকে। একা থাকলে দূরবর্তী কর্মদবিস কখনো পুরো দিন অন্য কারও শারীরিক উপস্থিতি ছাড়াই কাটতে পারে। তাই “remote বনাম office” খুব ভেঁতা দ্বিবিভাগ; পরিবারের গঠন, পাড়া, যাতায়াত, ব্যক্তিত্ব, স্বাস্থ্য, caregiving এবং সবাই একই দিনে office-এ আসে কিনা—এসবই প্রভাব বদলাতে পারে।

মানসিক স্বাস্থ্য-ও একই দিকে নড়ছে

Remote-capable পেশার কর্মীদের মানসিক distress non-remote-capable কর্মীদের তুলনায় প্রায় **0.1 standard deviation** বেশি বেড়েছে। Panel Study of Income Dynamics-এ K-6 distress **0.3 point** বেড়েছে, যখন pandemic-এর আগের গড় ছিল **3.0**; একা থাকা কর্মীদের ক্ষেত্রে বৃদ্ধি ছিল প্রায় দ্বিগুণ।

ধরন এক সমীক্ষা প্রশ্নে সীমিত নয়। মানসিক-স্বাস্থ্য পেশাদার দেখে **4.6 শতাংশ বন্দি** বেড়েছে, prepandemic গড় **7.9%** থেকে। Depression/anxiety প্রসেক্রপিশন **1.8 বন্দি** বেড়েছে (গড় **10.9%**); সব মানসিক-স্বাস্থ্য প্রসেক্রপিশন **1.9 বন্দি** (গড় **11.6%**)।

প্লাসবিঃ যাচাই গুরুত্বপূর্ণ: একই দলে অ-মানসিক-স্বাস্থ্য সেবা বা অ-মানসিক-স্বাস্থ্য প্রসেক্রপিশন যোগাযোগকারী বৃদ্ধি নেই। সাধারণ healthcare-ব্যবহার boom দিয়ে ধরন ব্যাখ্যা করা কঠিন।

লেখকদের অনুমান অনুযায়ী, গবেষণার সময় remote work বৃদ্ধিটি মেটে বচ্ছিন্নতা ও মানসিক কষ্ট বৃদ্ধির প্রায় **এক-তৃতীয়াংশ** ব্যাখ্যা করতে পারে। প্রভাবটি যথেষ্ট বড় যে গুরুত্ব পাওয়ার দাবি রাখে, কিন্তু পুরো গল্প ব্যাখ্যা করে না।

এটুকী প্রমাণ করে না

- দূরবর্তী কাজ সবার জন্য খারাপ—না।
- নরিদ্ষিট ব্যক্তি personally কাজ-থেকে-বাড়ি বিচ্ছেদে নেওয়ার কারণে দূরদশা হয়েছে—গবেষণা ব্যক্তি কারণত পথ দেখায় না।
- কার্যালয় স্বয়ংক্রিয়ভাবে healthier—না।
- সম্পূর্ণভাবে দূরবর্তী বনাম hybrid স্পষ্টভাবে আলাদা নয়।
- কোন উপদল দূরবর্তী কাজ থেকে উপকার করে সম্পূর্ণ শনাক্ত করা নয়।
- সম্পূর্ণ যাচাইদ loneliness/সামাজিক-নটেওয়ারক পরিসর নই; উপলভ্য সমীক্ষা থেকে বিচ্ছিন্নতা প্রতিনিধি সূচক তরৈ।
- প্রতটি মহামারি-য়ুগ confound eliminate নয়। পার্থক্য-in-পার্থক্য অনুমান হলো 2020/21 বাদ দলি দূর থেকে করা যায় এমন/দূর থেকে করা যায় না এমন পশো otherwise comparable প্রবণতা অনুসরণ করে করত।
- উৎপাদনশীলতা, disability প্রবণোধিকার, caregiving নমনীয়তা বা যাতায়াত সশ্রয় অপ্রাসঙ্গিক—না।

দূরবর্তী কাজ বাস্তব উপকার দিতে পারে; গবেষণাপত্র নজিও সমর্থনরে মাত্রা, সন্তুষ্ট, ধরে রাখা, কাজ-জীবন ভারসাম্য গবেষণা-সাহিত্য acknowledge করে। সামাজিক খরচ মটে রাখা নয়।

প্রমাণ কতটা শক্তিশালী?

গবেষণাটির শক্তি হলো 1 এটি একটমাত্র সুবধাজনক survey-র ওপর দাঁড়াই না; একাধিক জাতীয়ভাবে প্রতিনিধিত্বশীল dataset, সময় ব্যবহাররে তথ্য, মানসিক কষ্টরে সূচক, স্বাস্থ্যসবো ব্যবহার ও prescription—সব মলিযি দেখা হয়েছে। পশোভিত্তিক নকশা ব্যক্তি নজি remote work বছে নেওয়ার সমস্যাও কিছুটা কমায়। robustness ও placebo পরীক্ষা করা হয়েছে; একা থাকা মানুষরে মধ্যে বড় প্রভাব পাওয়া বিচ্ছিন্নতা-ব্যাখ্যার সঙ্গে মলে; মানসিক স্বাস্থ্যরে বাইরে স্বাস্থ্যসবো ব্যবহারে একই ধরনরে পরবর্তন দেখা যায়নি। লখেকরো generative AI-ও বকিল্প ব্যাখ্যা হিসেবে পরীক্ষা করনে—ফলাফল AI exposure-এর চয়ে কাজটি কতটা দূর থেকে করা যায়, সেই বশেষ্ট্যরে সঙ্গেই বশেষ্ট্যরে মলে।

দূরবল জায়গাটি নিম্নার আকার নয়, ব্যাখ্যা। “মহামারি পরে দূর থেকে করা যায় এমন পশোয় থাকা” আর “এই ব্যক্তি সপ্তাহে পাঁচ দিন বাড়ি থেকে কাজ করনে”—এক কথা নয়। অনুমানরে মধ্যে hybrid কাজ, workplace spillover, পশো-স্তররে পরবর্তন এবং না-মাপা ভিন্দর্মী shock ঢুক থোকত পারে।

পর্যকার পাঠ: postpandemic দূরবর্তী-কাজ বৃদ্ধি বিচ্ছিন্নতা বাড়িচ্ছে এবং খারাপ মানসিক-স্বাস্থ্য পরমাপরে সঙ্গে গুরুতর প্রমাণে যুক্ত, বশেষ্ট্য করে জীবতি একা; ব্যক্তি প্রসেক্রপিশন নয়।

নকশা ইঙ্গতি

ব্যবহারিক উপসংহার “সবাই কার্যালয়ে ফরিন” নয়। বরং **দূরবর্তী কাজ এমনভাবে নকশা করবনে না যনে অবস্থান একমাত্র চলক।**

Hybrid কর্মী ভিন্দ দিনে কার্যালয়ে এলে কার্যালয় সামাজিকভাবে খালি থাকত পারে। দূরবর্তী meeting দক্ষ হলও অনানুষ্ঠানিক যোগাযোগ শূন্য হত পারে। একা থাকা কর্মীর সম্পূর্ণভাবে দূরবর্তী সপ্তাহ guaranteed পারিপার্শ্বিক সামাজিক পর্যবেক্ষণকাল সরিয়ে দিতে পারে।

লখেকরো coordinated in-কার্যালয় দিন এবং অনানুষ্ঠানিক মথিস্করয়া—অনলাইন-সহ—encourage করার মত 1 হস্তক্ষেপে note করনে। এটি cubicle নস্টালজিয়া নয়; **সামাজিক যোগাযোগ অবকাঠামো** 1 হিসেবে ধরে নেওয়া।

ভালো প্রশ্ন: “দূরবর্তী না কার্যালয়?” নয়। পুরোনো বনিয়াস accidentally কোন মানব যোগাযোগ দতি, এবং নতুন বনিয়াস কীভাবে

ইচ্ছাকৃতভাবে সেই কার্য দিতে পারে?

সংক্ষিপ্ত সারাংশ

Emanuel, Harrington ও Pallais-এর হিসাবে pandemic-এর পর remote work বৃদ্ধির সঙ্গে কর্মদবিস আরও একাকী হওয়া এবং mental-health indicator খারাপ হওয়া জড়িত, বিশেষ করে যারা একা থাকেন তাদের মধ্যে। Remote-capable পেশার কর্মীরা non-remote-capable কর্মীদের তুলনায় 1.2 ঘণ্টা বেশি একা কাজ এবং 1.1 ঘণ্টা বেশি জিগে একা থাকা সময় কাটিয়েছেন প্রতি কর্মদবিসে; distress, mental-health care ও psychiatric prescription বেশি বেড়েছে, কিন্তু অন্য healthcare use একইভাবে বাড়েনি। এটি remote work-এর বন্নিধে সার্বকি রায় নয়; বরং design warning: নমনীয়তা সময় বাঁচাতে পারে, একই সঙ্গে দনৈন্দনি স্বতঃস্ফূর্ত সামাজকি যোগাযোগে সরিয়ে দিতে পারে, এবং একা থাকা মানুষ বেশি ঝুঁকিতে থাকতে পারনে।

উৎস

Emanuel, Harrington and Pallais, Home alone: Remote work, isolation, and mental health, Science 392, eaec7671 (2026)
<https://doi.org/10.1126/science.aec7671>