



The CLEAN PAPER

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

Η εξ αποστάσεως εργασία μπορεί να γλιτώνει τη μετακίνηση. Μπορεί επίσης να αφαιρεί τη μικρή καθημερινή κοινωνική επαφή που παρείχε η δουλειά.

Μελέτη στο Science με 588.322 εργαζομένους στις ΗΠΑ εκτιμά ότι τα επαγγέλματα που έγιναν πολύ πιο εξ αποστάσεως μετά την πανδημία έγιναν επίσης πιο μοναχικά, με μεγαλύτερες αυξήσεις ψυχικής δυσφορίας, ιδιαίτερα σε ανθρώπους που ζουν μόνοι. Δεν είναι γενικό επιχείρημα κατά της τηλεργασίας ούτε εντολή επιστροφής στο γραφείο. Είναι προειδοποίηση ότι η ευελιξία έχει μια κρυφή μεταβλητή σχεδιασμού: την κοινωνική επαφή.

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

Η μετακίνηση δεν ήταν το μόνο πράγμα που αφαίρεσε η τηλεργασία

Η συνηθισμένη συζήτηση για την εξ αποστάσεως εργασία αφορά την παραγωγικότητα, την ευελιξία και τη μετακίνηση. Μπορούν οι άνθρωποι να κάνουν την ίδια δουλειά από το σπίτι; Τους αρέσει; Θα ανταλλάσσαν μισθό για αυτή την ευελιξία; Πρέπει οι εταιρείες να τους αναγκάσουν να επιστρέψουν;

Αυτά είναι πραγματικά ερωτήματα, αλλά χάνουν μια πιο ήσυχη μεταβλητή: τη **συνηθισμένη κοινωνική επαφή**. Το γραφείο δεν είναι μόνο τόπος παραγωγής. Είναι επίσης το μέρος όπου πολλοί άνθρωποι αποκτούν μικρές, χαμηλού ρίσκου ανθρώπινες αλληλεπιδράσεις: περνάς δίπλα από κάποιον, τρως κοντά σε άλλους, κάνεις μια ερώτηση, ακούς μια συζήτηση, βρίσκεσαι σε ένα δωμάτιο που δεν είναι άδειο.

Σε νέα εργασία στο Science, οι Natalia Emanuel, Emma Harrington και Amanda Pallais εκτιμούν τι συνέβη όταν η τηλεργασία παρέμεινε μετά την πανδημία. Το εύρημά τους δεν είναι ότι η τηλεργασία είναι κακή για όλους. Είναι ότι τα επαγγέλματα που μπορούσαν να μετακινηθούν εξ αποστάσεως έγιναν αισθητά πιο μοναχικά και η ψυχική δυσφορία αυξήθηκε περισσότερο σε αυτά, ιδιαίτερα για ανθρώπους που ζουν μόνοι.

Αυτό είναι διαφορετικός ισχυρισμός από το «η τηλεργασία προκαλεί κατάθλιψη». Είναι στενότερος και πιο χρήσιμος: ο τόπος εργασίας αλλάζει την κοινωνική αρχιτεκτονική μιας ημέρας.

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

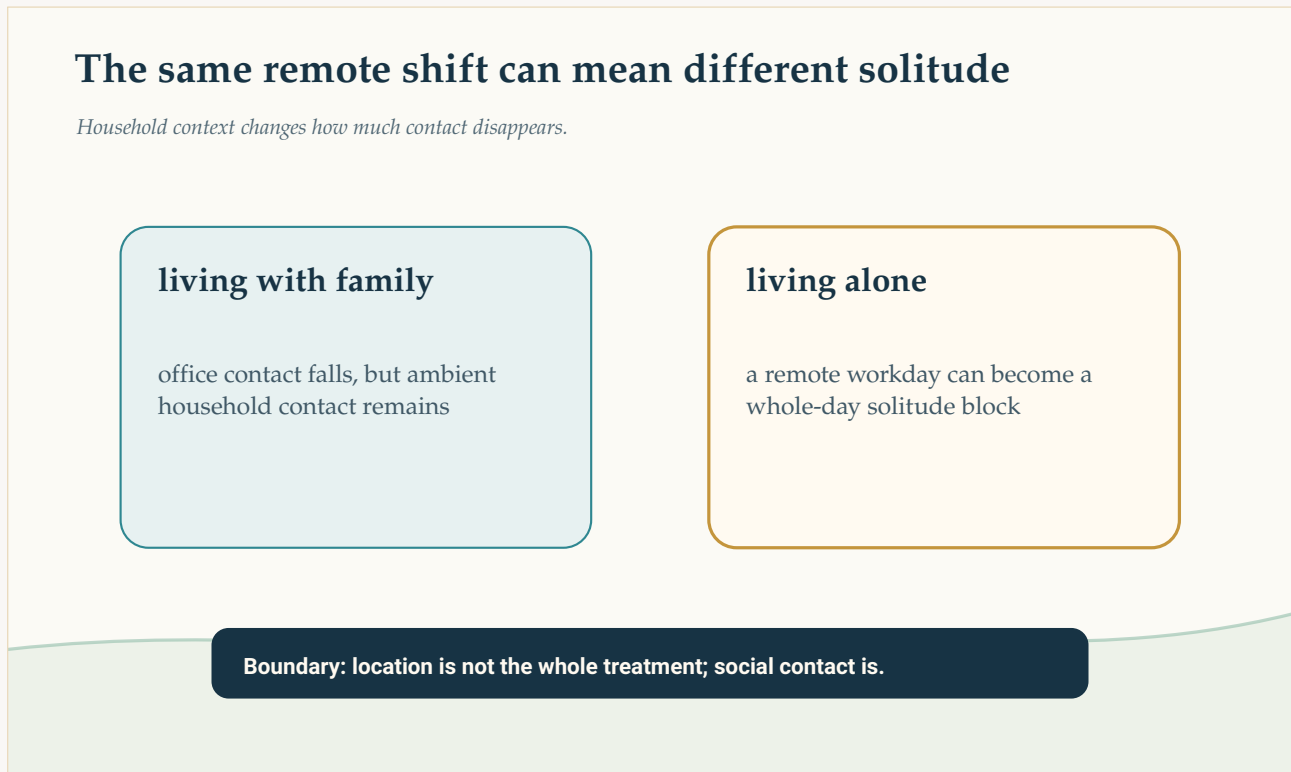
+1.1 waking hours
alone

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

Μια εργάσιμη ημέρα χωρισμένη σε εξ αποστάσεως εργασία, γραφείο και επαφή μετά τη δουλειά, με την

κρυφή μεταβλητή να είναι η κοινωνική επαφή και όχι η παραγωγικότητα: +1.2 περισσότερες ώρες εργασίας μόνος και +1.1 περισσότερες ώρες εγρήγορσης μόνος την ημέρα, με ισχυρότερο αποτέλεσμα για όσους ζουν μόνοι.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0



Η ίδια μετατόπιση προς τηλεργασία έχει διαφορετικό αποτέλεσμα ανάλογα με το νοικοκυριό: η συμβίωση με οικογένεια διατηρεί κάποια καθημερινή επαφή· το να ζεις μόνος μπορεί να μετατρέψει μια ημέρα τηλεργασίας σε ολόκληρη ημέρα απομόνωσης. Ο τρόπος δεν είναι όλη η παρέμβαση· η κοινωνική επαφή είναι.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

Τι έκανε η μελέτη

Οι συγγραφείς δεν συνέκριναν απλώς ανθρώπους που επέλεξαν τηλεργασία με ανθρώπους που πήγαιναν στο γραφείο. Μια τέτοια σύγκριση θα είχε σοβαρή σύγχυση από άλλους παράγοντες. Οι άνθρωποι επιλέγουν επαγγέλματα, εταιρείες και ρυθμίσεις για πολλούς λόγους.

Αντί γι' αυτό, συνέκριναν εργαζομένους σε επαγγέλματα που μπορούν εύλογα να γίνουν από το σπίτι με εργαζομένους σε επαγγέλματα που γενικά απαιτούν φυσική παρουσία. Η μηχανική λογισμικού και το marketing είναι παραδείγματα επαγγελμάτων που μπορούν να γίνουν εξ αποστάσεως· η νοσηλευτική, η παρασκευή φαγητού και ο χειρισμός μηχανημάτων όχι. Η ταξινόμηση προέρχεται από τον δείκτη Dingel-Neiman για τη δυνατότητα τηλεργασίας ανά επάγγελμα.

Ο σχεδιασμός είναι μελέτη difference-in-differences. Οι συγγραφείς ρωτούν αν η απομόνωση και η ψυχική υγεία άλλαξαν περισσότερο μετά την πανδημία για ανθρώπους σε επαγγέλματα που μπορούν να γίνουν εξ αποστάσεως απ' ό,τι για ανθρώπους σε επαγγέλματα που δεν μπορούν. Χρησιμοποιούν πέντε εθνικά αντιπροσωπευτικές έρευνες των ΗΠΑ από το 2011 έως το 2024 και εξαιρούν το 2020 και το 2021, την κορύφωση της πανδημίας, από την κύρια σύγκριση πριν-μετά.

Το δείγμα είναι μεγάλο: 588.322 εργαζόμενοι στα συνδυασμένα δεδομένα. Τα αποτελέσματα περιλαμβάνουν ημερολόγια χρήσης χρόνου, βαθμολογίες ψυχολογικής δυσφορίας Kessler K-6, κατάθλιψη, χρήση υπηρεσιών ψυχικής υγείας και χρήση συνταγογραφούμενων φαρμάκων.

Το κρίσιμο σημείο είναι ότι η «θεραπεία» δεν είναι η προσωπική προτίμηση κάποιου για τηλεργασία. Είναι η έκθεση σε ένα επάγγελμα του οποίου ο τρόπος εργασίας άλλαξε πολύ περισσότερο μετά την πανδημία.

Τι άλλαξε

Η τηλεργασία πράγματι αυξήθηκε πολύ περισσότερο στα επαγγέλματα που μπορούσαν να γίνουν εξ αποστάσεως. Μέχρι το 2024, οι εργαζόμενοι σε τέτοια επαγγέλματα περνούσαν 31.1% των εργάσιμων ημερών πλήρως εξ αποστάσεως, έναντι 8.9% μεταξύ εργαζομένων σε μη εξ αποστάσεως επαγγέλματα. Η διαφορική μεταπανδημική αύξηση ήταν 17.9 ποσοστιαίες μονάδες.

Παράλληλα, οι εργαζόμενοι σε επαγγέλματα που μπορούσαν να γίνουν εξ αποστάσεως περνούσαν **1.2 περισσότερες ώρες εργασίας μόνοι ανά εργάσιμη ημέρα** σε σχέση με τους μη εξ αποστάσεως εργαζομένους. Η εργασία το περιγράφει ως αύξηση 58.0%. Αν αυτή η αλλαγή αναχθεί στη διαφορική αύξηση της τηλεργασίας, η υπονοούμενη εκτίμηση είναι 6.6 επιπλέον ώρες εργασίας μόνος στις ημέρες πλήρους τηλεργασίας.

Η αλλαγή δεν σταμάτησε στις εργασιακές δραστηριότητες. Ο συνολικός χρόνος εγρήγορσης που περνούσαν μόνοι αυξήθηκε κατά **1.1 ώρες ανά εργάσιμη ημέρα** για εργαζομένους σε εξ αποστάσεως επαγγέλματα σε σχέση με τους άλλους. Η εργασία αναφέρει επίσης περισσότερες ολόκληρες ημέρες που περιιούνται μόνοι και λιγότερες κοινωνικές δραστηριότητες μετά τη δουλειά.

Αυτό είναι το σημείο που εύκολα υποτιμάται. Η μετακίνηση μπορεί να είναι δυσάρεστη. Ένα γραφείο μπορεί να αποσπά. Αλλά αφαιρώντας το γραφείο αφαιρείται και μια αυτόματη πηγή χαλαρών κοινωνικών δεσμών. Για ανθρώπους που έχουν αρκετή επαφή αλλού, ίσως να μην έχει μεγάλη σημασία. Για ανθρώπους που ζουν μόνοι, μπορεί να έχει πολύ.

Ο ενισχυτής του να ζεις μόνος

Τα ισχυρότερα αποτελέσματα εμφανίζονται μεταξύ εργαζομένων που ζουν μόνοι.

Η εργασία αναφέρει ότι η αύξηση των ακραίων μορφών μοναξιάς συγκεντρώθηκε σε αυτή την ομάδα. Εργαζόμενοι που ζούσαν μόνοι και είχαν επαγγέλματα που μπορούσαν να γίνουν εξ αποστάσεως εμφάνισαν πολύ μεγαλύτερες αυξήσεις στο να περνούν ολόκληρες ημέρες μόνοι και στο να περνούν ημέρες χωρίς ούτε καν παθητική κοινωνική επαφή σε δημόσιους χώρους όπως γυμναστήριο, κατάστημα ή εστιατόριο.

Αυτό βγάζει διαισθητικά νόημα. Αν ζείτε με σύντροφο, παιδιά ή άλλη οικογένεια, η τηλεργασία μπορεί να αφαιρεί συναδέλφους αλλά να αφήνει τη συνηθισμένη αλληλεπίδραση του νοικοκυριού. Αν ζείτε μόνοι, μια ημέρα τηλεργασίας μπορεί να γίνει ολόκληρη ημέρα χωρίς φυσική παρουσία κανενός άλλου.

Γι' αυτό το «remote έναντι γραφείου» είναι υπερβολικά αδρό. Η ίδια εργασιακή ρύθμιση μπορεί να έχει διαφορετικές κοινωνικές συνέπειες ανάλογα με τη δομή του νοικοκυριού, τη γειτονιά, τη μετακίνηση, την προσωπικότητα, την υγεία, τις υποχρεώσεις φροντίδας και το αν οι ημέρες στο γραφείο συντονίζονται με άλλους ανθρώπους.

Μετακινήθηκε και η ψυχική υγεία

Οι δείκτες ψυχικής υγείας κινούνται προς την ίδια κατεύθυνση με τους δείκτες απομόνωσης.

Για εργαζομένους σε επαγγέλματα που μπορούσαν να γίνουν εξ αποστάσεως, η ψυχική δυσφορία αυξήθηκε κατά περίπου **0.1 τυπικές αποκλίσεις** σε σχέση με εργαζομένους σε μη εξ αποστάσεως επαγγέλματα. Στο Panel Study of Income Dynamics, η βαθμολογία δυσφορίας K-6 αυξήθηκε κατά 0.3 μονάδες σε σχέση με προπανδημικό μέσο όρο 3.0. Η αύξηση ήταν περίπου διπλάσια για εργαζομένους που ζούσαν μόνοι.

Το μοτίβο δεν περιορίζεται σε μία ερώτηση ερωτηματολογίου. Η εργασία αναφέρει παρόμοιες μετατοπίσεις στην κατάθλιψη, στη χρήση φροντίδας ψυχικής υγείας και στη χρήση συνταγογραφούμενων φαρμάκων. Οι εργαζόμενοι σε επαγγέλματα τηλεργασίας έγιναν 4.6 ποσοστιαίες μονάδες πιο πιθανό να επισκεφθούν επαγγελματία ψυχικής υγείας, από προπανδημικό μέσο όρο 7.9%. Οι συνταγές για κατάθλιψη ή άγχος αυξήθηκαν κατά 1.8 ποσοστιαίες μονάδες από μέσο όρο 10.9%· όλες οι συνταγές ψυχικής υγείας κατά 1.9 ποσοστιαίες μονάδες από 11.6%.

Οι placebo έλεγχοι έχουν σημασία. Οι ίδιοι εργαζόμενοι δεν εμφάνισαν αντίστοιχες αυξήσεις σε φροντίδα ή συνταγές που δεν σχετίζονταν με ψυχική υγεία. Αυτό δυσκολεύει την εξήγηση του αποτελέσματος ως απλή γενική αύξηση στη χρήση υπηρεσιών υγείας.

Οι συγγραφείς εκτιμούν ότι η αύξηση της τηλεργασίας εξηγεί περίπου το ένα τρίτο της συνολικής αύξησης απομόνωσης και ψυχικής δυσφορίας κατά την περίοδο της μελέτης. Είναι αρκετά μεγάλο για να έχει σημασία, αλλά δεν είναι όλη η ιστορία.

Τι δεν αποδεικνύει

- Δεν αποδεικνύει ότι η τηλεργασία είναι κακή για όλους.
- Δεν αποδεικνύει ότι ένα συγκεκριμένο άτομο εμφάνισε δυσφορία επειδή προσωπικά επέλεξε να δουλεύει από το σπίτι.
- Δεν δείχνει ότι η εργασία στο γραφείο είναι αυτόματα πιο υγιής.
- Δεν διαχωρίζει πλήρως εξ αποστάσεως εργασία από υβριδική εργασία.
- Δεν ταυτοποιεί κάθε υποομάδα που μπορεί να ωφελείται από τηλεργασία.
- Δεν μετρά τη μοναξιά με πλήρη επικυρωμένη κλίμακα μοναξιάς ή κοινωνικού δικτύου· οι μετρήσεις απομόνωσης κατασκευάζονται από τα διαθέσιμα δεδομένα των ερευνών.
- Δεν εξαλείφει κάθε πιθανό συγχυτικό παράγοντα της εποχής της πανδημίας. Ο σχεδιασμός υποθέτει ότι, αφού εξαιρεθούν το 2020 και το 2021, τα επαγγέλματα τηλεργασίας και μη τηλεργασίας θα είχαν διαφορετικά ακολουθήσει συγκρίσιμες τάσεις.
- Δεν λέει ότι η παραγωγικότητα, η προσβασιμότητα για αναπηρία, η ευελιξία φροντίδας ή ο χρόνος μετακίνησης δεν έχουν σημασία.

Το τελευταίο σημείο είναι ουσιώδες. Η τηλεργασία μπορεί να είναι πολύτιμη. Η ίδια η εργασία σημειώνει ότι πολλοί εργαζόμενοι προτιμούν εξ αποστάσεως ή υβριδικές ρυθμίσεις, και άλλες μελέτες βρίσκουν οφέλη για ικανοποίηση, διατήρηση προσωπικού και ισορροπία εργασίας-ζωής. Ένα κοινωνικό κόστος δεν είναι το ίδιο με συνολική ετυμηγορία.

Πόσο ισχυρά είναι τα στοιχεία;

Η δύναμη της εργασίας είναι ότι δεν βασίζεται σε ένα μόνο βολικό ερωτηματολόγιο. Συνδυάζει δεδομένα χρήσης χρόνου, κλίμακες ψυχικής υγείας, χρήση υπηρεσιών υγείας και συνταγές σε πολλαπλά εθνικά αντιπροσωπευτικά datasets των ΗΠΑ. Οι συγγραφείς χρησιμοποιούν επίσης σχεδιασμό σε επίπεδο επαγγέλματος, άρα δεν συγκρίνουν μόνο ανθρώπους που επέλεξαν τηλεργασία με ανθρώπους που δεν την επέλεξαν.

Εκτελούν αρκετούς ελέγχους ευρωστίας και placebo. Τα αποτελέσματα είναι ισχυρότερα για ανθρώπους που ζουν μόνοι, ακριβώς εκεί όπου ένας μηχανισμός απομόνωσης θα προέβλεπε μεγαλύτερα αποτελέσματα. Δεν εμφανίζονται αντίστοιχα σε φροντίδα μη σχετιζόμενη με ψυχική υγεία. Και οι συγγραφείς ελέγχουν αν η έκθεση σε generative AI θα μπορούσε να εξηγήσει το μοτίβο ψυχικής υγείας· τα αποτελέσματα συνδέονται με τη δυνατότητα τηλεργασίας και όχι με την έκθεση στην AI.

Το αδύναμο σημείο δεν είναι το μέγεθος του dataset. Είναι η ερμηνεία. Το «επάγγελμα που μπορεί να γίνει εξ αποστάσεως μετά την πανδημία» δεν είναι το ίδιο με το «αυτό το άτομο εργάζεται από το σπίτι πέντε ημέρες την εβδομάδα». Οι εκτιμήσεις περιλαμβάνουν υβριδικές ρυθμίσεις, επιδράσεις στο επίπεδο του χώρου εργασίας, αλλαγές στο επίπεδο του επαγγέλματος και οποιοδήποτε μη μετρημένο σοκ επηρέασε διαφορετικά τις δουλειές που μπορούσαν να γίνουν εξ αποστάσεως.

Η καθαρή ανάγνωση είναι λοιπόν: η μελέτη δίνει σοβαρές ενδείξεις ότι η μεταπανδημική άνοδος της τηλεργασίας αύξησε την απομόνωση και συνδέεται με χειρότερους δείκτες ψυχικής υγείας, ιδιαίτερα μεταξύ εργαζομένων που ζουν μόνοι. Δεν πρέπει να διαβαστεί ως απλή ατομική συνταγή.

Η συνέπεια για τον σχεδιασμό

Το πρακτικό συμπέρασμα δεν είναι «όλοι πίσω στο γραφείο». Είναι «μη σχεδιάζετε την τηλεργασία σαν να ήταν ο τρόπος η μόνη μεταβλητή».

Αν υβριδική εργασία σημαίνει ότι όλοι έρχονται διαφορετικές ημέρες, το γραφείο μπορεί να παραμένει κοινωνικά άδειο. Αν τηλεργασία σημαίνει συναντήσεις χωρίς ανεπίσημη επαφή, η ημέρα μπορεί να είναι ταυτόχρονα αποδοτική και απομονωτική. Αν ένας εργαζόμενος ζει μόνος, μια πλήρως εξ αποστάσεως εβδομάδα μπορεί να αφαιρεί τη μοναδική εγγυημένη καθημερινή κοινωνική έκθεση που είχε.

Οι συγγραφείς δείχνουν προς παρεμβάσεις όπως ο συντονισμός ημερών γραφείου για υβριδικούς εργαζομένους και η ενθάρρυνση ανεπίσημης αλληλεπίδρασης, ακόμη και διαδικτυακά. Αυτό δεν είναι νοσταλγία για cubicles. Είναι αναγνώριση ότι η κοινωνική επαφή είναι υποδομή.

Το καλύτερο ερώτημα δεν είναι «remote ή γραφείο;». Είναι: ποια κομμάτια ανθρώπινης επαφής παρείχε τυχαία η παλιά ρύθμιση και πώς μπορεί μια νέα ρύθμιση να τα παρέχει σκόπιμα;

Καθαρή σύνοψη

Οι Emanuel, Harrington και Pallais εκτιμούν ότι η μεταπανδημική άνοδος της τηλεργασίας έκανε τις εργάσιμες ημέρες πιο μοναχικές και συνέπεσε με χειρότερους δείκτες ψυχικής υγείας, ιδιαίτερα για ανθρώπους που ζουν μόνοι. Οι εργαζόμενοι σε επαγγέλματα που μπορούσαν να γίνουν εξ αποστάσεως περνούσαν περίπου 1.2 περισσότερες ώρες εργασίας μόνοι την ημέρα και συνολικά 1.1 περισσότερες ώρες εγρήγορσης μόνοι, σε σχέση με εργαζομένους σε επαγγέλματα που δεν μπορούσαν. Η ψυχική δυσφορία, η χρήση υπηρεσιών ψυχικής υγείας και οι σχετικές συνταγές αυξήθηκαν περισσότερο σε αυτές τις δουλειές, ενώ η μη ψυχιατρική φροντίδα όχι. Το αποτέλεσμα δεν είναι γενικό επιχείρημα κατά της τηλεργασίας. Είναι προειδοποίηση σχεδιασμού: η ευελιξία μπορεί να εξοικονομεί χρόνο και ταυτόχρονα να αφαιρεί κοινωνική επαφή, και οι άνθρωποι που εκτίθενται περισσότερο σε αυτή την απώλεια μπορεί να είναι εκείνοι των οποίων το σπίτι είναι ήδη άδειο.

Πηγές

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

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