



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

Հեռավար աշխատանքը կարող է խնայել ճանապարհը, բայց նաև վերացնել այն փոքր սոցիալական շփումները, որ աշխատանքն ինքնաբերաբար ապահովում էր

Science-ի ուսումնասիրությունը՝ 588,322 ԱՄՆ աշխատողների տվյալներով, գնահատում է, որ համավարակից հետո շատ ավելի հեռավար դարձած մասնագիտություններն էլ ավելի մեկուսացված են դարձել, իսկ հոգեբանական distress-ն ավելի շատ է աճել հատկապես միայնակ ապրողների մոտ: Սա հեռավար աշխատանքի դեմ համընդհանուր փաստարկ կամ գրասենյակ վերադառնալու հրաման չէ: Դա զգուշացում է, որ ճկունությունն ունի թաքնված դիզայնային փոփոխական՝ սոցիալական շփումը:

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

Հեռավար աշխատանքը միայն ճանապարհը չվերացրեց

Հեռավար աշխատանքի շուրջ սովորական բանավեճը արտադրողականության, ճկունության և աշխատանքի գնալգալու ճանապարհի մասին է: Մարդիկ տնից նույնքան գործ անո՞ւմ են: Միտո՞ւմ են դա: Դրա համար աշխատավարձից կիրաժարվե՞ին: Ընկերությունները պե՞տք է ստիպեն մարդկանց վերադառնալ գրասենյակ:

Այս հարցերը իրական են, բայց բաց են թողնում ավելի լուռ փոփոխականը՝ **սովորական սոցիալական շփումը**: Գրասենյակը միայն արտադրության վայր չէ: Շատ մարդկանց համար այն նաև փոքր, ցածր լարվածությամբ մարդկային շփումների աղբյուր է՝ մեկի կողքով անցնել, ուրիշների մոտ ճաշել, հարց տալ, պատահաբար լսել զրույց, պարզապես գտնվել ոչ դատարկ սենյակում:

Science-ում հրապարակված նոր հոդվածում Նատալիա Էմանուելը, Էմմա Հարինգթոնը և Ամանդա Պալեն գնահատել են, թե ինչ եղավ, երբ համավարակից հետո հեռավար աշխատանքը պահպանվեց: Նրանց արդյունքը այն չէ, թե հեռավար աշխատանքը բոլորի համար վատ է: Արդյունքն այն է, որ հեռավար դառնալու հնարավորություն ունեցող աշխատանքները զգալիորեն ավելի մեկուսացված դարձան, և այդ մասնագիտությունները հոգեկան անհանգստության ցուցանիշներն ավելի շատ աճեցին, հատկապես միայնակ ապրողների մոտ:

Սա այլ պնդում է, քան «հեռավար աշխատանքը դեպրեսիա է առաջացնում»: Ավելի նեղ է և ավելի օգտակար. աշխատանքի վայրը փոխում է օրվա սոցիալական կառուցվածքը:

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

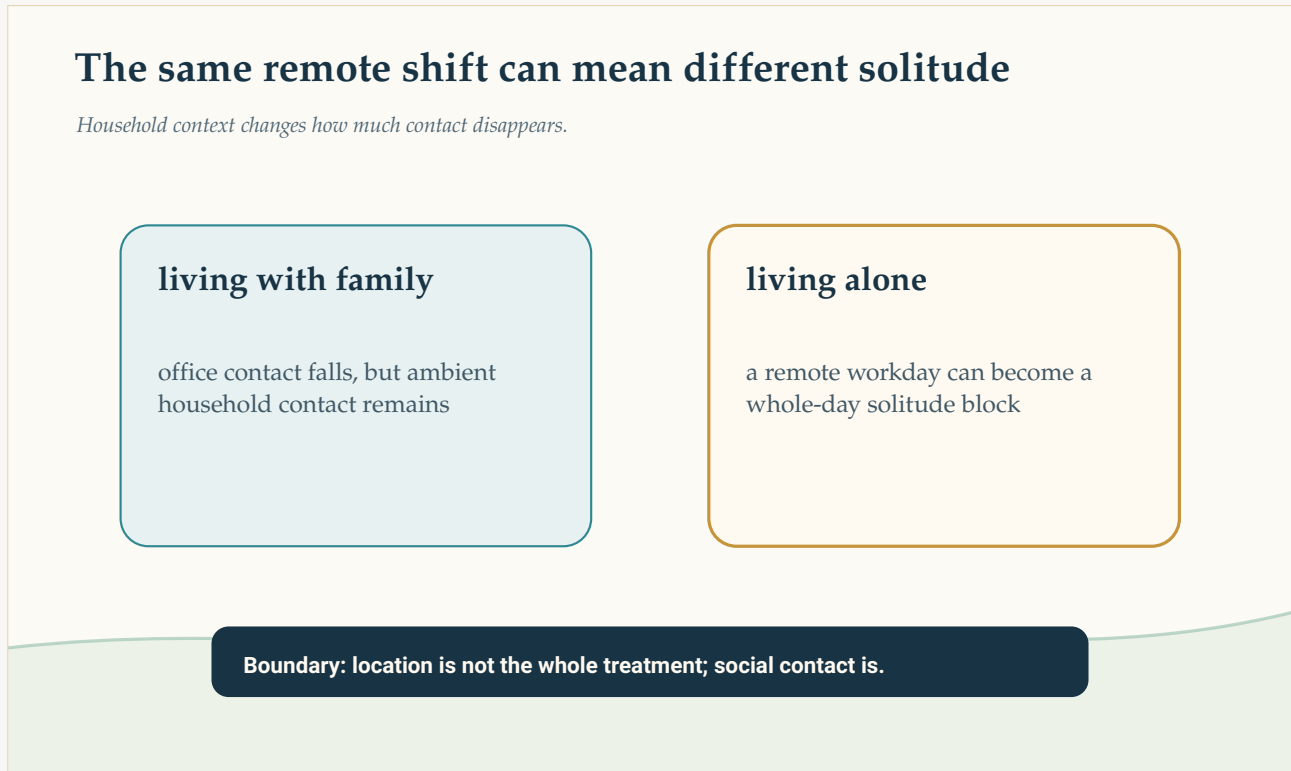
after-work contact

+1.1 waking hours
alone

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

Աշխատանքային օրը բաժանված է հեռավար, գրասենյակային և աշխատանքից հետո շփման մասերի: Թաքնված փոփոխականը արտադրողականությունը չէ, այլ սոցիալական շփումը՝ օրական +1.2 ժամ ավելի միայնակ աշխատանք և ընդհանուր առմամբ +1.1 ժամ ավելի միայնակ արթուն ժամանակ, ավելի ուժեղ ազդեցությամբ միայնակ ապրողների մոտ:

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0



Նույն հեռավար անցումը տարբեր ընտանիքներում տարբեր ազդեցություն ունի. ընտանիքի հետ ապրելիս որոշ ֆոնային շփում մնում է, իսկ միայնակ ապրելիս հեռավար աշխատանքային օրը կարող է դառնալ ամբողջ օրվա մենություն: «Բուժումը» միայն գտնվելու վայրը չէ. սոցիալական շփումն է:

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

Ինչ արեց հետազոտությունը

Հեղինակները պարզապես չեն համեմատել հեռավար աշխատանք ընտրած մարդկանց և գրասենյակ գնացողներին: Այդ համեմատությունը խիստ confounded կլիներ, որովհետև մարդիկ շատ տարբեր պատճառներով են հայտնվում տարբեր մասնագիտություններ ընկերություններում և աշխատանքային պայմաններում:

Փոխարենը նրանք համեմատել են այն մասնագիտությունների աշխատողներին, որոնք իրատեսորեն կարելի է անել տնից, այն մասնագիտությունների աշխատողներին հետ, որոնք սովորաբար ֆիզիկական ներկայություն են պահանջում: Software engineering-ը և marketing-ը հեռավարելի մասնագիտությունների օրինակներ են,

իսկ nursing-ը, սննդի պատրաստումը և մեքենաների շահագործումը՝ ոչ: Դասակարգումը հիմնված է Dingel-Neiman occupational remotability index-ի վրա:

Դիզայնը difference-in-differences ուսումնասիրությունն է: Հեղինակները հարցրել են՝ համավարակից հետո մեկուսացումն ու հոգեկան առողջությունը ավելի շատ փոխվե՞լ են հեռավարելի մասնագիտություններում աշխատողների մոտ, քան ոչ հեռավարելի մասնագիտություններում: Նրանք օգտագործել են ԱՄՆ-ի հինգ ազգային ներկայացուցչական հարցումներ 2011–2024 թվականներից և հիմնական before-after համեմատությունից հանել են 2020 ու 2021 թվականները՝ համավարակի ամենաուժեղ շրջանը:

Ընտրանքը մեծ է՝ համակցված տվյալների աղբյուրներում **588,322 աշխատող**: Արդյունքային չափումները ներառում են ժամանակի օգտագործման օրագրեր, Kessler K-6 հոգեբանական distress-ի միավորներ, դեպրեսիա, հոգեկան առողջության ծառայությունների օգտագործում և դեղատոմսով դեղերի օգտագործում:

Կարևորն այն է, որ «ազդեցությունը» ոչ թե տվյալ մարդու՝ հեռավար աշխատելու նախընտրությունն է, այլ այնպիսի մասնագիտության մեջ լինելը, որի աշխատանքային պայմանները համավարակից հետո շատ ավելի ուժեղ փոխվեցին:

Ինչ փոխվեց

Հեռավար աշխատանքն իսկապես շատ ավելի մեծ չափով աճեց հեռավարելի մասնագիտություններում: 2024-ին այդ մասնագիտությունների աշխատողները աշխատանքային օրերի 31.1%-ը ամբողջությամբ հեռավար էին անցկացնում, մինչդեռ ոչ հեռավարելի մասնագիտությունների աշխատողների մոտ ցուցանիշը 8.9% էր: Համավարակից հետո տարբերակված աճը 17.9 տոկոսային կետ էր:

Այդ անցմանը զուգահեռ հեռավարելի մասնագիտությունների աշխատողները ոչ հեռավարելի մասնագիտությունների համեմատ մեկ աշխատանքային օրվա ընթացքում **1.2 ժամ ավելի շատ էին միայնակ աշխատում**: Հոդվածը դա նկարագրում է որպես 58.0% աճ: Եթե այս փոփոխությունը վերաչափենք հեռավար աշխատանքի տարբերակված աճով, ստացվող գնահատականը հեռավար օրերին մոտ 6.6 լրացուցիչ միայնակ աշխատանքային ժամ է:

Փոփոխությունը միայն աշխատանքային առաջադրանքներով չի սահմանափակվել: Հեռավարելի մասնագիտությունների աշխատողների ընդհանուր արթուն միայնակ ժամանակը ոչ հեռավարելի աշխատողների համեմատ մեկ աշխատանքային օրում աճել է **1.1 ժամով**: Հոդվածը նաև հաղորդում է ավելի շատ ամբողջությամբ միայնակ օրեր և ավելի քիչ սոցիալական ակտիվություն աշխատանքից հետո:

Սա այն մասն է, որը հեշտ է թերագնահատել: Աշխատանքի ճանապարհը կարող է տհաճ լինել: Գրասենյակը կարող է շեղել: Բայց գրասենյակը հանելիս վերանում է նաև «թույլ» սոցիալական կապերի ավտոմատ աղբյուրը: Մարդկանց համար, ովքեր բավարար չփում ունեն այլ տեղերում, դա կարող է քիչ նշանակություն ունենալ:

Միայնակ ապրողների համար՝ շատ:

Միայնակ ապրելու ուժեղացնող ազդեցությունը

Ամենաուժեղ ազդեցությունները երևում են միայնակ ապրող աշխատողների մոտ:

Հոդվածը ցույց է տալիս, որ մենության ծայրահեղ ձևերի աճը կենտրոնացած է հենց այս խմբում: Հեռավարելի աշխատանք ունեցող և միայնակ ապրող մարդիկ շատ ավելի հաճախ են սկսել ամբողջ օրերը միայնակ անցկացնել և օրեր ունենալ առանց նույնիսկ հասարակական վայրերից ստացվող ֆոնային սոցիալական շփման՝ օրինակ մարզասրահում, խանութում կամ ռեստորանում:

Սա ինտուիտիվ է: Եթե ապրում եք գուգքնկերոջ, երեխաների կամ ընտանիքի այլ անդամների հետ, հեռավար աշխատանքը կարող է հեռացնել գործընկերներին, բայց տնային սովորական շփումը մնում է: Եթե միայնակ եք ապրում, հեռավար աշխատանքային օրը կարող է վերածվել ամբողջ օրվա, երբ ֆիզիկապես ոչ ոք մոտակայքում չկա:

Հենց դրա համար «հեռավար թե գրասենյակ» բաժանումը չափազանց կոպիտ է: Նույն աշխատանքային պայմանը կարող է ունենալ տարբեր սոցիալական հետևանքներ՝ կախված տնային կազմից, թաղամասից, ճանապարհից, բնավորությունից, առողջությունից, խնամքի պարտականություններից և նրանից, թե գրասենյակային օրերը համաժամեցված են ուրիշ մարդկանց օրերի հետ:

Հոգեկան առողջության ցուցանիշներն էլ շարժվեցին

Հոգեկան առողջության չափումները շարժվել են նույն ուղղությամբ, ինչ մեկուսացման ցուցանիշները:

Հեռավարելի աշխատանք ունեցողների մոտ հոգեբանական distress-ը ոչ հեռավարելի աշխատանք ունեցողների համեմատ աճել է մոտ **0.1 ստանդարտ շեղմամբ**: Panel Study of Income Dynamics-ում K-6 հոգեբանական անհանգստության գնահատականը բարձրացել է 0.3 միավորով՝ համավարակից առաջ 3.0 միջինից: Միայնակ ապրողների մոտ աճը մոտ երկու անգամ ավելի մեծ էր:

Օրինաչափությունը մեկ հարցաշարային հարցով չի սահմանափակվում: Հոդվածը նման տեղաշարժեր է հաղորդում դեպրեսիայի, հոգեկան առողջության ծառայությունների օգտագործման և դեղատոմսային դեղերի համար: Հեռավարելի մասնագիտությունների աշխատողները 4.6 տոկոսային կետով ավելի հաճախ էին դիմում հոգեկան առողջության մասնագետի՝ համավարակից առաջ 7.9% միջին ցուցանիշից: Դեպրեսիայի կամ անհանգստության դեղատոմսերը աճել են 1.8 տոկոսային կետով՝ 10.9% միջինից,

իսկ հոգեկան առողջության բոլոր դեղատոմսերը՝ 1.9 տոկոսային կետով՝ 11.6% միջինից:

պլացերո ստուգումները կարևոր են: Նույն աշխատողների մոտ ոչ հոգեկան առողջության բուժօգնության կամ ոչ հոգեբանական դեղատոմսերի համարժեք ան չի եղել: Դա դժվարացնում է արդյունքը պարզապես բուժօգնության ընդհանուր օգտագործման անով բացատրելը:

Հեղինակները գնահատում են, որ հեռավար աշխատանքի անը ուսումնասիրության ամբողջ ժամանակահատվածում մեկուսացման և հոգեկան distress-ի ընդհանուր անի մոտ մեկ երրորդն է բացատրում: Սա բավական մեծ է, որպեսզի կարևոր լինի, բայց ամբողջ պատմությունը չէ:

Ինչ սա չի ապացուցում

- Սա **չի ապացուցում, որ հեռավար աշխատանքը բոլորի համար վատ է:**
- Սա **չի ապացուցում, որ կոնկրետ մարդը distress է ապրել հենց այն պատճառով, որ անձամբ ընտրել է տնից աշխատել:**
- Սա **չի ցույց տալիս, որ գրասենյակային աշխատանքը ինքնաբերաբար ավելի առողջ է:**
- Սա **չի տարանջատում ամբողջությամբ հեռավար և hybrid աշխատանքը:**
- Սա **չի նույնականացնում հեռավար աշխատանքից օգուտ ստացող յուրաքանչյուր ենթախումբ:**
- Սա **մենությունը չի չափում լիարժեք վավերացված loneliness կամ սոցիալական ցանկությունը:** մեկուսացման չափումները կառուցված են հասանելի հարցումների տվյալներից:
- Սա **չի վերացնում համավարակային շրջանի բոլոր հնարավոր confound-ները:** Դիզայնը ենթադրում է, որ 2020 և 2021 թվականները հանելուց հետո հեռավարելի և ոչ հեռավարելի մասնագիտությունները այլապես համեմատելի միտումներ կունենային:
- Սա **չի ասում, որ արտադրողականությունը, հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց հասանելիությունը, խնամքի ճկունությունը կամ ճանապարհի ժամանակը կարևոր չեն:**

Վերջին կետը էական է: Հեռավար աշխատանքը կարող է արժեքավոր լինել: Հոդվածն ինքն է նշում, որ շատ աշխատողներ նախընտրում են հեռավար կամ hybrid պայմանները, իսկ այլ հետազոտություններ ցույց են տալիս օգուտներ աշխատանքային բավարարվածության աշխատողների պահպանման և աշխատանքկյանը balance-ի համար: Սոցիալական ծախսը նույնը չէ, ինչ ընդհանուր դատավճիռը:

Որքանո՞վ է ուժեղ ապացույցը

Հոդվածի ուժեղ կողմն այն է, որ այն չի հենվում մեկ convenience դիտարկումի վրա: Այն միավորում է ժամանակի օգտագործման տվյալներ, հոգեկան առողջության սանդղակներ, բուժօգնության օգտագործում և դեղատոմսային չափումներ ԱՄՆի մի քանի ազգային ներկայացուցչական տվյալների հավաքածուներից: Հեղինակները նաև occupation-մակարդակ դիզայն են օգտագործում, այնպես որ միայն հեռավար աշխատանք ընտրած մարդկանց և չընտրած մարդկանց չեն համեմատում:

Նրանք կատարում են մի շարք կայունություն և պլացերո ստուգումներ: Ազդեցություններն ավելի ուժեղ են միայնակ ապրողների մոտ՝ ճիշտ այն խմբում, որտեղ մեկուսացման մեխանիզմը ավելի մեծ ազդեցություն կկանխատեսեր: Նույն փոփոխությունները չեն երևում ոչ հոգեկան առողջության բուժօգնությունում: Հեղինակները նաև ստուգում են՝ generative ԱԲի ազդեցությունը կարո՞ղ էր բացատրել հոգեկան առողջության օրինաչափությունը. արդյունքը կապված է հեռավարելիության, ոչ ԱԲ ազդեցությունի հետ:

Թույլ կետը տվյալների հավաքածուի չափը չէ: Մեկնաբանությունն է: «Համավարակից հետո հեռավարելի մասնագիտություն» նույնը չէ, ինչ «այս մարդը շաբաթը հինգ օր տնից է աշխատում»: Գնահատականները ներառում են hybrid պայմաններ, աշխատավայրային spillover-ներ, occupation-մակարդակ փոփոխություններ և ցանկացած չափված shock, որը տարբեր կերպ է ազդել հեռավարելի աշխատանքի վրա:

Ուստի ամենամաքուր ընթերցումը սա է. ուսումնասիրությունը լուրջ ապացույց է տալիս, որ համավարակից հետո հեռավար աշխատանքի անը մեծացրել է մեկուսացումը և կապված է հոգեկան առողջության ավելի վատ չափումների հետ, հատկապես միայնակ ապրողների շրջանում: Այն չպետք է կարդալ որպես պարզ անհատական հրահանգ:

Դիզայնի հետևություններ

Գործնական եզրակացությունը «բոլորը վերադարձեք գրասենյակ» չէ: Այն ավելի շուտ՝ «հեռավար աշխատանքը մի նախագծեք այնպես, կարծես միակ փոփոխականը գտնվելու վայրն է»:

Եթե hybrid աշխատանքի դեպքում բոլորը տարբեր օրերին են գրասենյակ գալիս, գրասենյակը կարող է սոցիալապես նույնքան դատարկ մնալ: Եթե հեռավար աշխատանքը նշանակում է հանդիպումներ առանց ոչ պաշտոնական շփման, օրը կարող է միաժամանակ արդյունավետ ու մեկուսացնող լինել: Եթե մարդը միայնակ է ապրում, ամբողջությամբ հեռավար շաբաթը կարող է վերացնել նրա միակ երաշխավորված ֆոնային սոցիալական շփումը:

Հեղինակները նշում են հնարավոր միջամտություններ՝ օրինակ hybrid աշխատողների

գրասենյակային օրերը համաժամեցնելը և ոչ պաշտոնական շփումները խրախուսելը, ներառյալ առցանց: Սա cubicle-ների հանդեպ նոստալգիա չէ: Սա այն գիտակցումն է, որ սոցիալական շփումը ենթակառուցվածք է:

Ավելի լավ հարցը «հեռավար թե գրասենյակ» չէ: Հարցն է՝ հին համակարգը մարդկային շփման ո՞ր մասերն էր պատահաբար ապահովում, և նոր համակարգը դրանք ինչպե՞ս կարող է ապահովել դիտավորյալ:

Կարճ ամփոփում

Էմանուելը, Հարինգթոնը և Պալեն գնահատում են, որ համավարակից հետո հեռավար աշխատանքի անը աշխատանքային օրերը ավելի մեկուսացված է դարձրել և համընկել է հոգեկան առողջության ավելի վատ ցուցանիշների հետ, հատկապես միայնակ ապրողների մոտ: Հեռավարելի մասնագիտությունների աշխատողները ոչ հեռավարելի մասնագիտությունների աշխատողների համեմատ օրական մոտ 1.2 ժամ ավելի շատ էին միայնակ աշխատում և ընդհանուր առմամբ 1.1 ժամ ավելի շատ արթուն ժամանակ էին միայնակ անցկացնում: Հոգեբանական distress-ը, հոգեկան առողջության բուժօգնության օգտագործումը և հոգեբանական դեղատոմսերը ավելի շատ են աճել այդ մասնագիտություններում, մինչդեռ ոչ հոգեբանական բուժօգնությունը՝ ոչ: Արդյունքը հեռավար աշխատանքի դեմ համընդհանուր փաստարկ չէ: Դա դիզայնային զգուշացում է. ճկունությունը կարող է ժամանակ խնայել և միաժամանակ սոցիալական շփում վերացնել, իսկ այդ կորստին առավել խոցելի կարող են լինել այն մարդիկ, որոնց տունն արդեն դատարկ է:

Աղբյուրներ

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

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