



The CLEAN PAPER

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

Remote work อาจช่วยลดเวลาเดินทาง แต่ก็อาจตัดการติดต่อทางสังคมเล็ก ๆ ที่งานเคยให้

งานใน *Science* ที่ศึกษาคนทำงานสหรัฐฯ 588,322 คนประเมินว่าอาชีพที่กลายเป็น *remote* มากขึ้นหลังโรคระบาดก็โดดเดี่ยวมากขึ้น และความทุกข์ทางจิตใจเพิ่มมากกว่า โดยเฉพาะคนที่อยู่คนเดียว นี่ไม่ใช่ข้อดีเหมารวมต่อต้าน *remote work* หรือคำสั่งให้กลับออฟฟิศ แต่เป็นคำเตือนว่า *flexibility* มีตัวแปรด้านการออกแบบที่ซ่อนอยู่: *social contact*

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

สิ่งที่ การทำงานทางไกล เอาออกไปไม่ใช่แค่การเดินทางไปทำงาน

ข้อถกเถียงเรื่อง การทำงานทางไกล ปกติมักวนอยู่กับ productivity, flexibility และการเดินทางไปทำงาน คนทำงานจากบ้านได้เท่าเดิมไหม? ชอบหรือเปล่า? ยอมแลกเงินเดือนเพื่อมันไหม? บริษัทควรบังคับให้กลับออฟฟิศหรือไม่?

คำถามเหล่านั้นจริง แต่พลาดตัวแปรที่เจียบกว่า: **การติดต่อทางสังคมธรรมดา** ออฟฟิศไม่ได้เป็นเพียงสถานที่ผลิตงาน แต่ยังเป็นพื้นที่ที่คนจำนวนมากได้รับปฏิสัมพันธ์กับมนุษย์เล็ก ๆ ที่ไม่มีเดิมพันสูง: เดินผ่านใครสักคน กินอาหารใกล้คนอื่น ถามคำถามได้ยืนบนทสทนาแว่ว ๆ หรือเพียงอยู่ในห้องที่ไม่ได้ว่างเปล่า

ในงานใหม่ใน Science Natalia Emanuel, Emma Harrington และ Amanda Pallais ประเมินว่าเกิดอะไรขึ้นเมื่อ การทำงานทางไกล ยังคงอยู่หลังโรคระบาด ผลของพวกเขาไม่ใช่ว่า การทำงานทางไกล แย่สำหรับทุกคน แต่คืออาชีพที่ย้ายไป remote ได้กลายเป็นงานที่โดดเดี่ยวมากขึ้นอย่างชัดเจน และความทุกข์ทางจิตใจเพิ่มมากกว่าในอาชีพเหล่านั้น โดยเฉพาะคนที่อยู่คนเดียว

นี่ต่างจากข้ออ้างว่า “การทำงานทางไกล ทำให้ซึมเศร้า” มันแคบกว่าและมีประโยชน์กว่า: สถานที่ทำงานเปลี่ยนสถาปัตยกรรมทางสังคมของวันหนึ่งวัน

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.

วันทำงานแบ่งเป็น remote, ออฟฟิศ และการติดต่อหลังเลิกงาน โดยตัวแปรที่ซ่อนอยู่คือ social contact ไม่ใช่ productivity: เวลาทำงานคนเดียวเพิ่ม 1.2 ชั่วโมง และเวลาตื่นที่อยู่คนเดียวเพิ่ม 1.1 ชั่วโมงต่อวัน โดยผลแรงกว่าสำหรับคนที่อยู่คนเดียว

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.

การเปลี่ยนไป remote แบบเดียวกันส่งผลต่างกันตามครัวเรือน: การอยู่กับครอบครัวยังรักษาการติดต่อแวดล้อมบางส่วนไว้; การอยู่คนเดียวอาจทำให้วัน remote กลายเป็นความโดดเดี่ยวทั้งวัน สถานที่ไม่ใช่ treatment ทั้งหมด; social contact ต่างหาก

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

งานวิจัยทำอะไร

ผู้เขียนไม่ได้เพียงเปรียบเทียบคนที่เลือก การทำงานทางไกล กับคนที่ไปออฟฟิศ การเปรียบเทียบแบบนี้มี confounding มาก เพราะคนเลือกอาชีพ บริษัท และรูปแบบงานด้วยเหตุผลหลายอย่าง

แทนที่จะทำเช่นนั้น พวกเขาเปรียบเทียบคนในอาชีพที่มีเหตุผลว่าจะทำจากบ้านได้กับคนในอาชีพที่ต้องอยู่ในสถานที่จริง Software engineering และ marketing เป็นตัวอย่างอาชีพที่ remotable ส่วน nursing, food preparation และ machine operation ไม่ใช่ การจำแนกนี้มาจาก Dingel-Neiman index ของ occupational remotability

การออกแบบเป็น difference-in-differences ผู้เขียนถามว่า หลังโรคระบาด ความโดดเดี่ยวและสุขภาพจิตเปลี่ยนมากกว่าในคนที่ทำงานอาชีพ remotable เมื่อเทียบกับอาชีพ nonremotable หรือไม่ พวกเขาใช้การสำรวจสหรัฐฯ ที่เป็นตัวแทนระดับประเทศ ห้าชุดตั้งแต่ปี 2011–2024 และตัดปี 2020 กับ 2021 ซึ่งเป็นช่วงสูงสุดของโรคระบาดออกจากการเปรียบเทียบก่อน-หลังหลัก

กลุ่มตัวอย่างใหญ่มาก: คนทำงาน 588,322 คนจากแหล่งข้อมูลรวม ผลลัพธ์ที่วัดรวม time-use diaries, คะแนนความทุกข์ทางจิตใจ Kessler K-6, ภาวะซึมเศร้า, การใช้บริการสุขภาพจิต และการใช้ยาตามใบสั่งแพทย์

ประเด็นสำคัญคือ treatment ไม่ใช่ความชอบส่วนตัวของใครต่อ การทำงานทางไกล แต่คือการอยู่ในอาชีพที่รูปแบบการทำงานเปลี่ยนไปมากกว่ามากหลังโรคระบาด

อะไรเปลี่ยนไป

Remote work เพิ่มขึ้นมากกว่าจริงในงาน remotable ภายในปี 2024 คนทำงานในอาชีพ remotable ใช้ 31.1% ของวันทำงานแบบ remote เต็มวัน เทียบกับ 8.9% ในอาชีพ nonremotable ความต่างของการเพิ่มขึ้นหลังโรคระบาดคือ 17.9 จุดเปอร์เซ็นต์

พร้อมกับการเปลี่ยนนี้ คนทำงานในงาน remotable ใช้ **เวลาทำงานคนเดียวเพิ่ม 1.2 ชั่วโมงต่อวันทำงาน** เมื่อเทียบกับคนงาน nonremotable งานอธิบายว่าเป็นการเพิ่ม 58.0% หากปรับสเกลการเปลี่ยนนี้ด้วยความแตกต่างของการเพิ่ม การทำงานทางไกล ค่าที่อนุมานได้คือทำงานคนเดียวเพิ่ม 6.6 ชั่วโมงในวันที่ remote

การเปลี่ยนไม่ได้หยุดที่ตัวงาน เวลาตื่นที่อยู่คนเดียวโดยรวมเพิ่ม **1.1 ชั่วโมงต่อวันทำงาน** ในคนงาน remotable เมื่อเทียบกับ nonremotable งานยังรายงานจำนวนวันที่อยู่คนเดียวทั้งวันมากขึ้นและกิจกรรมทางสังคมหลังเลิกงานลดลง

นี่คือส่วนที่ประเมินต่ำได้ง่าย การเดินทางไปทำงานอาจไม่น่ารื่นรมย์ ออฟฟิศอาจทำให้เสียสมาธิ แต่การเอาออฟฟิศออกก็เอาแหล่ง “weak social ties” อัดโนมิตีออกด้วย สำหรับคนที่มีปฏิสัมพันธ์เพียงพอจากที่อื่น เรื่องนี้อาจไม่สำคัญมาก สำหรับคนที่อยู่คนเดียว มันอาจสำคัญมาก

ตัวขยายผลของการอยู่คนเดียว

ผลที่แรงที่สุดปรากฏในคนทำงานที่อยู่คนเดียว

งานรายงานว่า การเพิ่มขึ้นของรูปแบบความโดดเดี่ยวสุดชั่วขณะในกลุ่มนี้ คนที่อยู่คนเดียวในอาชีพ remotable มีการเพิ่มขึ้นมากกว่ามากทั้งการใช้เวลาทั้งวันเพียงลำพัง และการใช้วันโดยไม่มีแม้แต่ social contact แบบแวดล้อมจากสถานที่สาธารณะ เช่น ยิม ร้านค้า หรือร้านอาหาร

เรื่องนี้เข้าใจได้ หากอยู่กับคู่ชีวิต ลูก หรือครอบครัวคนอื่น การทำงานทางไกล อาจเอาเพื่อนร่วมงานออกแต่ยังเหลือปฏิสัมพันธ์ในบ้านตามปกติ หากอยู่คนเดียว วัน remote อาจกลายเป็นวันเต็มที่ไม่มีใครอยู่ตรงหน้าเลย

นี่คือเหตุผลที่ “remote หรือ office” หยิบยื่นไป รูปแบบงานเดียวกันอาจมีผลทางสังคมต่างกันตามโครงสร้างครัวเรือน ย่านที่อยู่ ระยะเดินทาง บุคลิก สุขภาพ ภาระดูแล และว่าวันเข้าออฟฟิศถูกประสานกับคนอื่นหรือไม่

สุขภาพจิตก็ขยับตาม

ตัวชี้สุขภาพจิตเคลื่อนไหวในทิศทางเดียวกับตัวชี้ความโดดเดี่ยว

สำหรับคนในงาน remotable ความทุกข์ทางจิตใจเพิ่มประมาณ **0.1 standard deviations** เทียบกับคนงาน nonremotable ใน Panel การศึกษา of Income Dynamics จะแนบ K-6 เพิ่ม 0.3 หน่วยจากค่าเฉลี่ยก่อนโรคระบาด 3.0 และการเพิ่มราวสองเท่าสำหรับคนที่อยู่คนเดียว

รูปแบบไม่ได้จำกัดอยู่ที่คำถามสำรวจข้อเดียว งานรายงานการเปลี่ยนที่สลับกันในภาวะซึมเศร้า การใช้บริการสุขภาพจิต และยาตามใบสั่งแพทย์ คนในงาน remotable มีโอกาสพบผู้เชี่ยวชาญสุขภาพจิตเพิ่ม 4.6 จุดเปอร์เซ็นต์ จากค่าเฉลี่ยก่อนโรคระบาด 7.9% ใบสั่งยาสำหรับซึมเศร้าหรือวิตกกังวลเพิ่ม 1.8 จุดเปอร์เซ็นต์จากค่าเฉลี่ย 10.9%; ยาสุขภาพจิตทั้งหมดเพิ่ม 1.9 จุดเปอร์เซ็นต์จากค่าเฉลี่ย 11.6%

ยาหลอก checks สำคัญ คนกลุ่มเดียวกันไม่ได้มีการเพิ่มสอดคล้องกันในบริการสุขภาพที่ไม่เกี่ยวกับสุขภาพจิตหรือใบสั่งยาที่ไม่เกี่ยวกับสุขภาพจิต ทำให้ยากขึ้นที่จะอธิบายผลว่าเป็นเพียงการใช้บริการสุขภาพเพิ่มขึ้นทั่วไป

ผู้เขียนประเมินว่าการเพิ่มของ การทำงานทางไกล อธิบายราวหนึ่งในสามของการเพิ่มขึ้นโดยรวมของความโดดเดี่ยวและความทุกข์ทางจิตใจตลอดช่วงศึกษา มากพอที่จะสำคัญ แต่ไม่ใช่ทั้งเรื่อง

สิ่งที่งานนี้ไม่ได้พิสูจน์

- ไม่ได้พิสูจน์ว่า การทำงานทางไกล แยกสำหรับทุกคน
- ไม่ได้พิสูจน์ว่าคนใดคนหนึ่งมีความทุกข์เพราะ *ตัวเขาเอง* เลือกทำงานจากบ้าน
- ไม่ได้แสดงว่าการทำงานในออฟฟิศต่อสุขภาพโดยอัตโนมัติ
- ไม่ได้แยก ทำงานทางไกลเต็มรูปแบบ ออกจาก การทำงานแบบไฮบริด
- ไม่ได้ระบุทุกกลุ่มย่อยที่อาจได้ประโยชน์จาก การทำงานทางไกล
- ไม่ได้วัด loneliness ด้วยแบบประเมิน loneliness หรือ social network ที่ผ่าน validation เต็มรูปแบบ; ตัวชี้ isolation สร้างจากข้อมูลสำรวจที่มีอยู่
- ไม่ได้กำจัด confound ในยุคโรคระบาดทุกอย่าง การออกแบบสมมติว่า หลังตัดปี 2020–2021 ออก อาชีพ remotable และ nonremotable จะมีแนวโน้มเปรียบเทียบกันได้หากไม่มีการเปลี่ยนรูปแบบงาน
- ไม่ได้บอกว่า productivity, การเข้าถึงสำหรับผู้พิการ, flexibility ด้านการดูแล หรือเวลาเดินทางไม่สำคัญ

ข้อสุดท้ายสำคัญมาก Remote work มีคุณค่าได้ งานเองระบุว่าคนจำนวนมากชอบ remote หรือ hybrid และงานวิจัยอื่นพบประโยชน์ต่อความพึงพอใจ การรักษาพนักงาน และ work-life balance ต้นทุนทางสังคมหนึ่งอย่างไม่เท่ากับค่าตัดสินรวมทั้งหมด

หลักฐานแข็งแรงแค่ไหน

จุดแข็งคือไม่ได้พึ่ง convenience survey ชัดเดียว แต่รวมข้อมูล time use, scale สุขภาพจิต, การใช้บริการสุขภาพ และใบสั่งยาจากชุดข้อมูลสหรัฐฯ ที่เป็นตัวแทนระดับประเทศหลายชุด ผู้เขียนยังออกแบบที่ระดับอาชีพ จึงไม่ได้เพียงเปรียบเทียบคนที่เลือกการทำงานทางไกล กับคนที่ไม่เลือก

พวกเขาทำ robustness และ ยาหลอก checks หลายแบบ ผลแรงกว่าในคนที่อยู่คนเดียว ซึ่งตรงกับสิ่งที่กลไก isolation ควรทำนาย ผลไม่ได้สะท้อนในบริการสุขภาพที่ไม่เกี่ยวกับสุขภาพจิต และผู้เขียนทดสอบว่าการสัมผัส AI เชิงกำเนิด อธิบายรูปแบบสุขภาพจิตได้หรือไม่; ผลไปกับ remotability มากกว่า AI exposure

จุดอ่อนไม่ใช่ขนาดข้อมูล แต่คือการตีความ “อาชีพ remotable หลังโรคระบาด” ไม่เท่ากับ “บุคคลนี้ทำงานจากบ้านห้าว้นต่อสัปดาห์” ค่าประเมินรวม hybrid arrangements, spillovers ในที่ทำงาน, การเปลี่ยนระดับอาชีพ และ shock ที่ไม่ได้วัดซึ่งอาจกระทบงาน remotable ต่างออกไป

ดังนั้นการอ่านที่สะอาดคือ: งานให้หลักฐานจริงจางว่าการเพิ่ม การทำงานทางไกล หลังโรคระบาดเพิ่มความโดดเดี่ยวและสัมพันธ์กับตัวชี้สุขภาพจิตที่แย่ลง โดยเฉพาะในคนที่อยู่คนเดียว ไม่ควรถูกอ่านเป็นใบสั่งง่าย ๆ สำหรับแต่ละบุคคล

นัยต่อการออกแบบ

ข้อสรุปเชิงปฏิบัติไม่ใช่ “ทุกคนกลับออฟฟิศ” แต่คือ “อย่าออกแบบการทำงานทางไกล ราวกับว่าสถานที่เป็นตัวแปรเดียว”

หาก การทำงานแบบไฮบริด หมายถึงทุกคนเข้าออฟฟิศคนละวัน ออฟฟิศก็ยังว่างเปล่าทางสังคมได้ หาก การทำงานทางไกล หมายถึงประชุมโดยไม่มีการติดต่อไม่เป็นทางการ วันนั้นอาจทั้งมีประสิทธิภาพและโดดเดี่ยวในเวลาเดียวกัน หากคนทำงานอยู่คนเดียว สัปดาห์ ทำงานทางไกลเต็มรูปแบบ อาจเอา การได้พบปะผู้คนโดยรอบตามธรรมชาติ ที่รับประกันอย่างเดียวนในชีวิตออก

ผู้เขียนชี้ intervention เช่น ประสานวันเข้าออฟฟิศสำหรับ การทำงานแบบไฮบริด และส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ไม่เป็นทางการ รวมถึงออนไลน์ นี่ไม่ใช่ความโหยหา cubicles แต่คือการยอมรับว่า social contact เป็นโครงสร้างพื้นฐาน

คำถามที่ดีกว่าไม่ใช่ “remote หรือ office?” แต่คือ: รูปแบบเดิมให้การติดต่อกันส่วนบุคคลแก่เราโดยบังเอิญ และรูปแบบใหม่จะให้สิ่งเหล่านั้นโดยตั้งใจได้อย่างไร?

สรุป

Emanuel, Harrington และ Pallais ประเมินว่าการเพิ่ม การทำงานทางไกล หลังโรคระบาดทำให้วันทำงานโดดเดี่ยวขึ้นและเกิดพร้อมกับตัวชี้สุขภาพจิตที่แย่ลง โดยเฉพาะคนที่อยู่คนเดียว คนในอาชีพ remotable ใช้เวลาทำงานคนเดียวเพิ่มราว 1.2 ชั่วโมงต่อวัน และเวลาตื่นที่อยู่คนเดียวรวมเพิ่ม 1.1 ชั่วโมง เมื่อเทียบกับคนในอาชีพ nonremotable ความทุกข์ทางจิตใจ การใช้บริการสุขภาพจิต และใบสั่งยาสุขภาพจิตเพิ่มมากกว่าในงาน remotable ขณะที่บริการสุขภาพด้านอื่นไม่เพิ่มตาม ผลนี้ไม่ใช่แค่ดีเหมารวมต่อต้าน การทำงานทางไกล แต่เป็นคำเตือนด้านการออกแบบ: flexibility ช่วยประหยัดเวลาได้และในเวลาเดียวกันก็เอา social contact ออกได้ โดยคนที่รับผลจากการสูญเสียนั้นมากที่สุดอาจเป็นคนที่บ้านว่างอยู่แล้ว

แหล่งข้อมูล

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