



The CLEAN PAPER

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

עבודה מרחוק עשויה לחסוך את הנסיעה. היא עשויה גם להסיר את המגע החברתי הקטן שהעבודה סיפקה פעם.

מחקר ב-*Science* על 588,322 עובדים בארה"ב מעריך שמקצועות שנעשו הרבה יותר מרוחקים לאחר המגפה נעשו גם בודדים יותר, עם עליות גדולות יותר במצוקה נפשית, במיוחד אצל אנשים שחיים לבד. זו אינה טענה גורפת נגד עבודה מרחוק ואינה צו לחזור למשרד. זו אזהרה שלגמישות יש משתנה עיצוב סמוי: מגע חברתי.

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

הנסיעה לעבודה לא הייתה הדבר היחיד שעבודה מרחוק הסירה

הוויכוח הרגיל על עבודה מרחוק עוסק בפרודוקטיביות, גמישות והנסיעה לעבודה. האם אנשים יכולים להספיק בבית אותה כמות עבודה? האם הם אוהבים את זה? האם היו מוותרים על חלק מהשכר כדי לקבל זאת? האם חברות צריכות לכפות חזרה למשרד?

אלה שאלות אמיתיות, אבל הן מפספסות משתנה שקט יותר: **מגע חברתי יומיומי**. משרד אינו רק אתר ייצור. עבור אנשים רבים הוא גם המקום שבו הם מקבלים אינטראקציה אנושית קטנה ובסיכון נמוך: לעבור ליד מישהו, לאכול בקרבת אחרים, לשאול שאלה, לשמוע שיחה ברקע, להיות בחדר שאינו ריק.

במאמר חדש ב-Science, Pallais Amanda ו-Harrington Emma Emanuel, Natalia, הממצא שלהן אינו שעבודה מרחוק רעה לכולם. הוא שמשרות שיכלו לעבור לעבודה מרחוק נעשו בודדות משמעותית יותר, והמצוקה הנפשית עלתה יותר במשרות האלה, במיוחד אצל אנשים שחיים לבד.

זו טענה שונה מ"עבודה מרחוק גורמת לדיכאון". היא צרה יותר ושימושית יותר: מיקום העבודה משנה את הארכיטקטורה החברתית של היום.

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.

יום עבודה מחולק לעבודה מרחוק, משרד ומגע אחרי שעות העבודה, כשהמשתנה הסמוי הוא מגע חברתי ולא פרודוקטיביות: עוד 1.2 שעות עבודה לבד ועוד 1.1 שעות ערות לבד ביום, עם אפקט חזק יותר אצל אנשים שחיים לבד.

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.

אותו מעבר לעבודה מרחוק פועל אחרת לפי מבנה הבית: חיים עם משפחה משאירים מידה מסוימת של מגע סביבתי; חיים לבד יכולים להפוך יום עבודה מרחוק לבדידות של יום שלם. המיקום אינו כל ה"טיפול"; המגע החברתי הוא חלק מרכזי ממנו.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

מה המחקר עשה

המחברות לא פשוט השוו בין אנשים שבחרו לעבוד מרחוק לבין אנשים שהלכו למשרד. השוואה כזאת הייתה סובלת מהטיה קשה, משום שאנשים מיינים את עצמם למשרות, חברות וסידורי עבודה מסיבות רבות.

במקום זאת הן השוו עובדים במקצועות שאפשר באופן סביר לבצע מהבית לעובדים במקצועות שבדרך כלל דורשים נוכחות פיזית. הנדסת תוכנה ושיווק הם דוגמאות למקצועות שניתנים לעבודה מרחוק; סיעוד, הכנת מזון והפעלת מכונות אינם כאלה. הסיווג מבוסס על מדד Dingel-Neiman ליכולת עבודה מרחוק של מקצועות.

התכנון הוא מחקר difference-in-differences. המחברות שואלות אם בידוד ובריאות נפשית השתנו יותר אחרי המגפה אצל אנשים במקצועות שניתנים לעבודה מרחוק מאשר אצל אנשים במקצועות שאינם ניתנים לכך. הן משתמשות בחמישה סקרים מייצגים ארצית בארה"ב מן השנים 2011 עד 2024, ומוציאות את 2020 ו-2021 — שיא תקופת המגפה — מן ההשוואה הראשית של לפני ואחרי.

המדגם גדול: 588,322 עובדים בכלל מקורות הנתונים. התוצאות כוללות יומני שימוש בזמן, ציוני מצוקה פסיכולוגית K-6, Kessler, דיכאון, שימוש בשירותי בריאות נפשית ושימוש בתרופות מרשם.

הנקודה המרכזית היא שה"טיפול" אינו העדפה אישית לעבודה מרחוק. הוא חשיפה למקצוע שסידורי העבודה בו השתנו הרבה יותר לאחר המגפה.

מה השתנה

עבודה מרחוק אכן השתנתה הרבה יותר במקצועות שניתנים לכך. עד 2024, עובדים במקצועות כאלה בילו 31.1% מימי העבודה באופן מרחוק לחלוטין, לעומת 8.9% אצל עובדים במקצועות שאינם ניתנים לעבודה מרחוק. העלייה היחסית לאחר המגפה הייתה 17.9 נקודות אחוז.

לצד המעבר הזה, עובדים במקצועות שניתנים לעבודה מרחוק בילו עוד 1.2 שעות עבודה לבד בכל יום עבודה ביחס לעובדים במקצועות שאינם ניתנים לכך. המאמר מתאר זאת כעלייה של 58.0%. אם משנים את קנה המידה של השינוי בהתאם לעלייה היחסית בעבודה מרחוק, האומדן המשתמע הוא 6.6 שעות נוספות של עבודה לבד בימים שעובדים בהם מרחוק.

השינוי לא נעצר במשימות העבודה. סך זמן הערות לבד עלה ב-1.1 שעות לכל יום עבודה אצל עובדים במקצועות שניתנים לעבודה מרחוק ביחס לעובדים במקצועות שאינם. המאמר מדווח גם על יותר ימים שלמים לבד ועל פחות פעילויות חברתיות אחרי העבודה.

קל להמעיט בערך של החלק הזה. נסיעה לעבודה יכולה להיות לא נעימה. משרד יכול להסית. אבל הסרת המשרד מסירה גם מקור אוטומטי לקשרים חברתיים חלשים. אצל מי שמקבל מספיק מגע אנושי במקום אחר, זה אולי לא חשוב במיוחד. אצל מי שחי לבד, זה יכול להיות משמעותי מאוד.

המגבר של חיים לבד

האפקטים החזקים ביותר מופיעים אצל עובדים שחיים לבד.

המאמר מדווח שהעלייה בצורות הקיצוניות יותר של בדידות התרכזת בקבוצה הזאת. עובדים שחיו לבד ובמקצועות שניתנים לעבודה מרחוק הראו עליות גדולות בהרבה במספר הימים שבהם בילו את כל היום לבד ובמספר הימים בלי אפילו מגע חברתי סביבתי ממקומות ציבוריים כמו חדר כושר, חנות או מסעדה.

זה הגיוני אינטואיטיבית. אם אתם חיים עם בן או בת זוג, ילדים או בני משפחה אחרים, עבודה מרחוק אולי מסירה קולגות אבל משאירה אינטראקציה ביתית רגילה. אם אתם חיים לבד, יום עבודה מרחוק יכול להפוך ליום שלם שבו אף אחד אחר אינו נוכח פיזית.

לכן "מרחוק לעומת משרד" הוא ניסוח גס מדי. לאותו סידור עבודה יכולות להיות השלכות חברתיות שונות לפי מבנה משק הבית, השכונה, הנסיעה, האישיות, הבריאות, חובות טיפוליות והשאלה אם ימי המשרד מתואמים עם אנשים אחרים.

גם בריאות הנפש זזה

מדדי בריאות הנפש נעים באותו כיוון כמו מדדי הבידוד.

אצל עובדים במקצועות שניתנים לעבודה מרחוק, המצוקה הנפשית עלתה בכ-0.1 סטיות תקן ביחס לעובדים במקצועות שאינם ניתנים לכך. ב-Dynamics, Income of Study Panel ציון המצוקה K-6 עלה ב-0.3 נקודות ביחס לממוצע טרום-מגפה של 3.0. העלייה הייתה בערך כפולה אצל עובדים שחיו לבד.

הדפוס אינו מוגבל לשאלת סקר אחת. המאמר מדווח על שינויים דומים בדיכאון, בשימוש בשירותי בריאות נפשית ובתרופות מרשם. עובדים במקצועות שניתנים לעבודה מרחוק נעשו בעלי הסתברות גבוהה ב-4.6 נקודות אחוז לראות איש מקצוע בתחום בריאות הנפש, לעומת ממוצע טרום-מגפה של 7.9%. מרשמים לדיכאון או חרדה עלו ב-1.8 נקודות אחוז ממוצע של 10.9%; כלל המרשמים בתחום בריאות הנפש עלו ב-1.9 נקודות אחוז ממוצע של 11.6%.

בדיקות ה-placebo חשובות. אצל אותם עובדים לא הופיעו עליות מקבילות בטיפול רפואי שאינו נפשי או במרשמים שאינם בתחום בריאות הנפש. זה מקשה להסביר את התוצאה כעלייה כללית בשימוש בשירותי בריאות.

המחברות מעריכות שהעלייה בעבודה מרחוק מסבירה בערך שליש מן העלייה הכוללת בבידוד ובמצוקה נפשית לאורך תקופת המחקר. זה מספיק גדול כדי להיות חשוב, אבל זה אינו כל הסיפור.

מה זה לא מוכיח

- זה לא מוכיח שעבודה מרחוק רעה לכולם.
- זה לא מוכיח שאדם מסוים נעשה במצוקה משום שהוא עצמו בחר לעבוד מהבית.
- זה לא מראה שעבודה במשרד בריאה אוטומטית.
- זה לא מפריד בין עבודה מרחוק מלאה לעבודה היברידית.
- זה לא מזהה כל תת-קבוצה שעשויה להרוויח מעבודה מרחוק.
- זה לא מודד בדידות באמצעות סולם מלא ומאומת של בדידות או רשת חברתית; מדדי הבידוד נבנו מן הנתונים הזמינים בסקרים.
- זה לא מבטל כל confound אפשרי מתקופת המגפה. התכנון מניח שלאחר הוצאת 2020 ו-2021, מקצועות שניתנים ולא ניתנים לעבודה מרחוק היו אמורים אחרת לעקוב אחר מגמות דומות.
- זה לא אומר שפרודוקטיביות, נגישות לאנשים עם מוגבלויות, גמישות בטיפול בבני משפחה או זמן נסיעה אינם חשובים.

הנקודה האחרונה חיונית. עבודה מרחוק יכולה להיות בעלת ערך. המאמר עצמו מציין שעובדים רבים מעדיפים סידורים מרחוק או היברידיים, ומחקרים אחרים מוצאים יתרונות בשביעות רצון, שימור עובדים ואיזון עבודה-חיים. עלות חברתית אינה פסק דין כולל.

עד כמה הראיות חזקות?

החוזקה של המאמר היא שהוא אינו נשען על סקר נוחות יחיד. הוא משלב נתוני שימוש בזמן, סולמות בריאות נפשית, שימוש בשירותי בריאות ומדדי מרשמים על פני כמה מערכי נתונים מייצגים ארצית בארה"ב. המחברות גם משתמשות בתכנון ברמת המקצוע, כך שהן אינן רק משוות בין אנשים שבחרו לעבוד מרחוק לבין כאלה שלא.

הן מבצעות כמה בדיקות עמידות ו-placebo. האפקטים חזקים יותר אצל אנשים שחיים לבד, בדיוק במקום שבו מנגנון של בידוד היה מנבא אפקט גדול יותר. האפקטים אינם משתקפים בטיפול רפואי שאינו בתחום בריאות הנפש. והמחברות בודקות אם חשיפה ל-AI גרטיבי יכולה להסביר את דפוס בריאות הנפש; התוצאות עוקבות אחר יכולת עבודה מרחוק ולא אחר חשיפה ל-AI.

נקודת החולשה אינה גודל מערך הנתונים. היא הפרשנות. "מקצוע שניתן לעבודה מרחוק אחרי המגפה" אינו זהה ל"האדם הזה עובד מהבית חמישה ימים בשבוע". האומדנים כוללים סידורים היברידיים, השפעות זליגה במקום העבודה,

שינויים ברמת המקצוע וכל זעזוע שלא נמדד שפגע אחרת בעבודה שניתנת לביצוע מרחוק.

לכן הפרשנות המדויקת היא: המחקר מספק ראיות רציניות לכך שהעלייה בעבודה מרחוק לאחר המגפה הגדילה בידוד וקשורה למדדי בריאות נפשית גרועים יותר, במיוחד בקרב עובדים שחיים לבד. אין לקרוא אותו כמרשם אישי פשוט.

המשמעות לעיצוב העבודה

המסקנה המעשית אינה "כולם חזרה למשרד". היא "אל תתכננו עבודה מרחוק כאילו המיקום הוא המשתנה היחיד".

אם עבודה היברידית פירושה שכל אחד מגיע בימים אחרים, גם המשרד יכול להישאר ריק חברתית. אם עבודה מרחוק פירושה פגישות בלי מגע בלתי פורמלי, היום יכול להיות יעיל ומבודד בעת ובעונה אחת. אם עובד חי לבד, שבוע מרוחק לחלוטין עשוי להסיר את החשיפה החברתית הסביבתית היחידה שהייתה מובטחת לו.

המחברות מצביעות על התערבויות כמו תיאום ימי משרד לעובדים היברידיים ועידוד אינטראקציה בלתי פורמלית, כולל באינטרנט. זו אינה נוסטלגיה לקיוביקל. זו הכרה בכך שמגע חברתי הוא תשתית.

השאלה הטובה יותר אינה "מרחוק או משרד?" אלא: אילו חלקים של מגע אנושי הסידור הישן סיפק במקרה, וכיצד יכול סידור חדש לספק אותם בכוונה?

בקצרה

Pallais-Harrington Emanuel, מעריכות שהעלייה בעבודה מרחוק לאחר המגפה הפכה ימי עבודה לבודדים יותר והתרחשה במקביל להחמרה במדדי בריאות נפשית, במיוחד אצל אנשים שחיים לבד. עובדים במקצועות שניתנים לעבודה מרחוק בילו בערך עוד 1.2 שעות עבודה לבד ביום ועוד 1.1 שעות ערות לבד בסך הכול, ביחס לעובדים במקצועות שאינם ניתנים לעבודה מרחוק. מצוקה נפשית, שימוש בשירותי בריאות נפשית ומרשמים בתחום בריאות הנפש עלו יותר במשרות שניתנות לעבודה מרחוק, בעוד שטיפול רפואי שאינו בתחום בריאות הנפש לא עלה כך. זו אינה טענה גורפת נגד עבודה מרחוק. זו אזהרת עיצוב: גמישות יכולה לחסוך זמן ובאותו זמן להסיר מגע חברתי, והאנשים החשופים ביותר לאובדן הזה עשויים להיות אלה שהבית שלהם כבר ריק.

מקורות

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