The Clean Paper

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

Удалённая работа может сэкономить время на дорогу. Но она также может убрать мелкий социальный контакт, который раньше давал офис.

Исследование в Science на 588 322 работниках США оценивает, что профессии, которые после пандемии значительно сильнее перешли на удалённый формат, также стали более одинокими, а психологический дистресс в них вырос сильнее — особенно среди людей, живущих одни. Это не общий аргумент против удалённой работы и не приказ возвращаться в офис. Это предупреждение о скрытой переменной гибкого формата: социальном контакте.

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

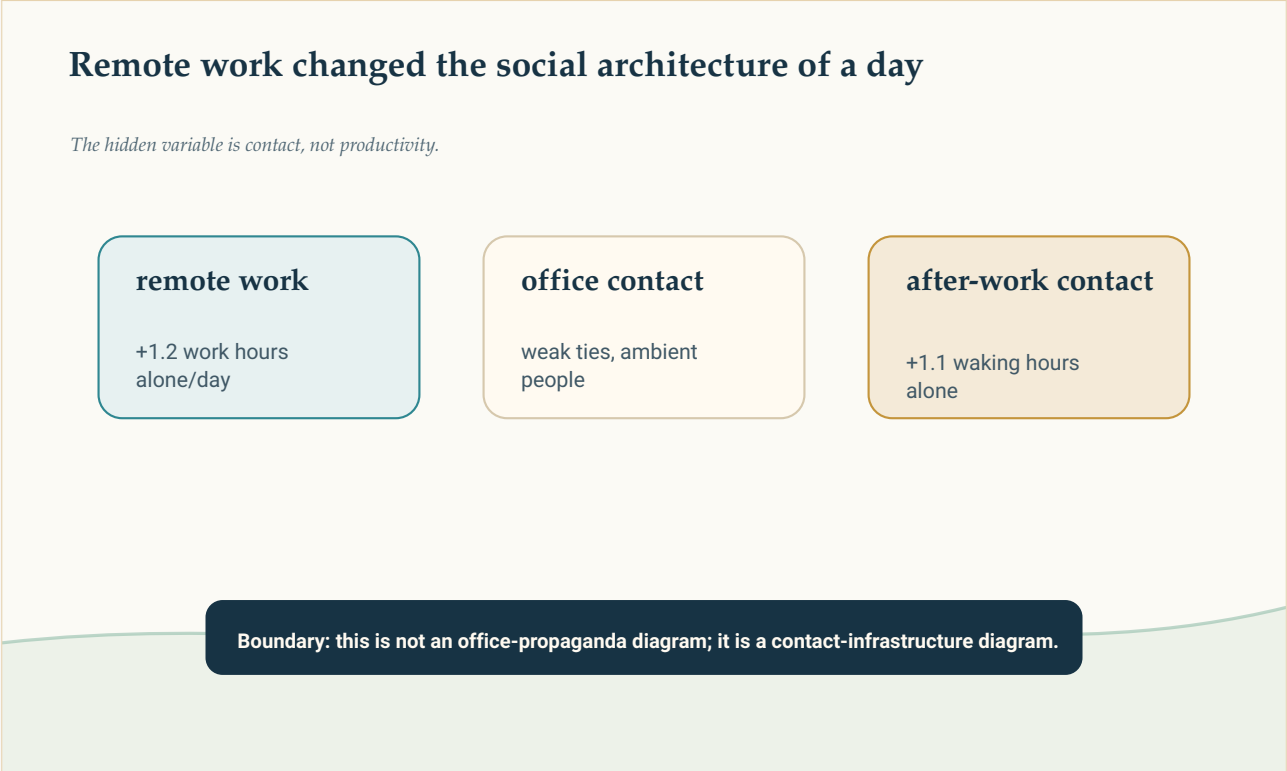
Удалённая работа убрала не только дорогу до офиса

Привычный спор об удалённой работе вращается вокруг продуктивности, гибкости и поездок. Могут ли люди так же хорошо работать из дома? Нравится ли им это? Согласились бы они ради этого на меньшую зарплату? Должны ли компании заставлять всех возвращаться?

Эти вопросы реальны, но они пропускают более тихую переменную: **обычный социальный контакт**. Офис — не только место производства. Для многих это ещё и источник мелкого, непринуждённого человеческого взаимодействия: пройти мимо кого-то, поесть рядом с людьми, задать вопрос, случайно услышать разговор, просто находиться в комнате, которая не пуста.

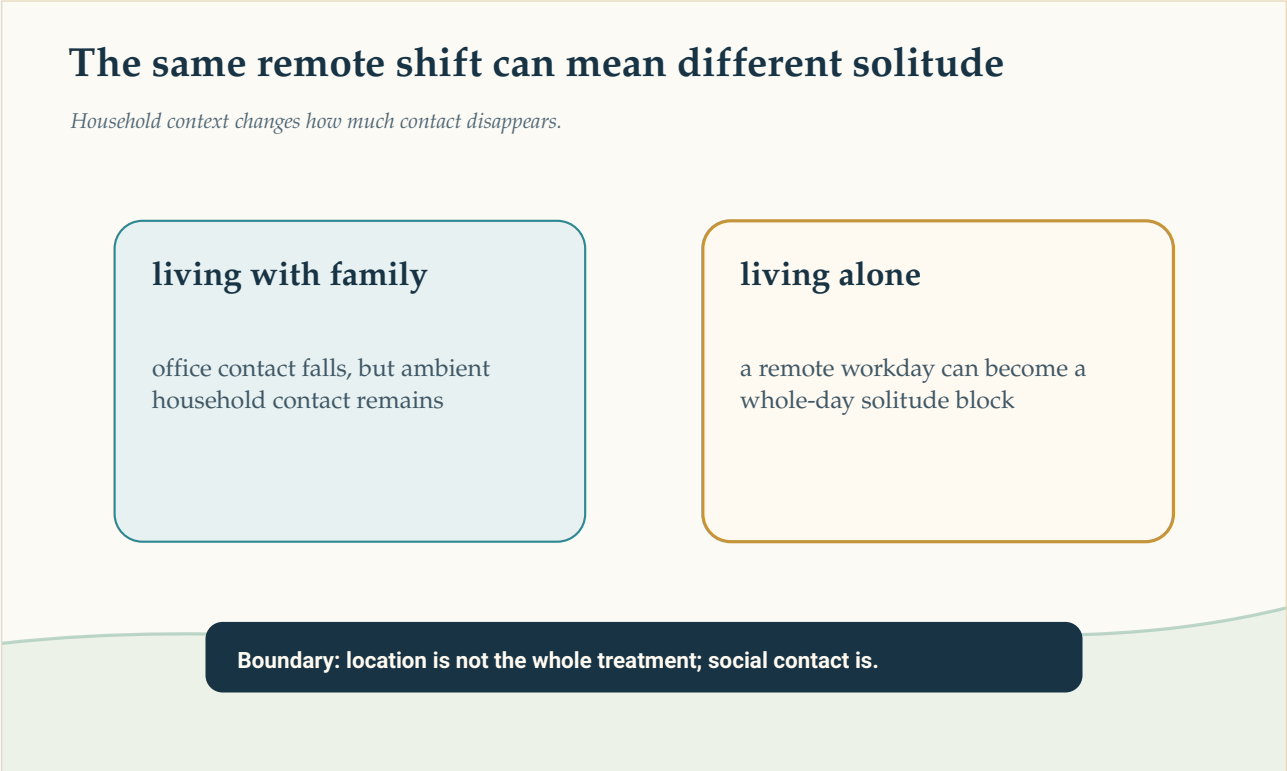
В новой статье в Science Natalia Emanuel, Emma Harrington и Amanda Pallais оценивают, что произошло, когда удалённая работа сохранилась после пандемии. Их вывод не в том, что удалённая работа плоха для всех. Он в том, что профессии, которые могли перейти на дистанционный формат, стали заметно более одинокими, а психологический дистресс в них вырос сильнее — особенно среди людей, живущих одни.

Это другое утверждение, чем «удалённая работа вызывает депрессию». Оно уже и полезнее: место работы меняет социальную архитектуру дня.



Рабочий день разделён на удалённую работу, офис и контакты после работы; скрытая переменная здесь — социальный контакт, а не продуктивность: +1,2 часа работы в одиночестве и +1,1 часа бодрствования в одиночестве за день, причём эффект сильнее у людей, живущих одни.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0



Один и тот же переход к удалённому формату действует по-разному в зависимости от домохозяйства: жизнь с семьёй сохраняет часть фонового контакта, тогда как жизнь в одиночку может превратить удалённый рабочий день в целый день одиночества. Локация — не вся «терапия»; важен именно социальный контакт.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

Что сделало исследование

Авторы не просто сравнили людей, которые сами выбрали удалённую работу, с теми, кто ходил в офис. Такое сравнение было бы сильно искажено: люди выбирают себе профессии, компании и форматы работы по множеству причин.

Вместо этого они сравнили работников профессий, которые реально можно выполнять из дома, с работниками профессий, обычно требующих физического присутствия. Программная инженерия и маркетинг — примеры профессий, совместимых с удалённой работой; сестринское дело, приготовление пищи и работа с промышленными машинами — нет. Классификация происходит из индекса дистанционной пригодности профессий Dingel-Neiman.

Дизайн основан на методе разностей разностей (*difference-in-differences*). Авторы спрашивают, изменились ли после пандемии изоляция и психическое здоровье сильнее у людей в дистанционно совместимых профессиях, чем у людей в профессиях, не подходящих для удалённой работы. Они используют пять репрезентативных для США общенациональных опросов за 2011–2024 годы и исключают 2020 и 2021 годы —

пик пандемии — из основного сравнения «до/после».

Выборка велика: 588 322 работника в объединённых источниках данных. Результаты включают дневники использования времени, показатели психологического дистресса Kessler K-6, депрессию, обращения за психиатрической или психологической помощью и использование рецептурных препаратов.

Ключ здесь в том, что «воздействие» — не личное желание работать удалённо. Это принадлежность к профессии, условия работы которой после пандемии изменились гораздо сильнее.

Что изменилось

Удалённая работа действительно выросла гораздо сильнее в подходящих для неё профессиях. К 2024 году работники дистанционно совместимых профессий проводили 31,1% рабочих дней полностью удалённо против 8,9% у работников недистанционных профессий. Дифференциальный рост после пандемии составил 17,9 процентного пункта.

Одновременно работники дистанционно совместимых профессий проводили **на 1,2 рабочего часа больше в одиночестве за рабочий день** по сравнению с недистанционными работниками. Статья описывает это как рост на 58,0%. Если масштабировать это изменение в соответствии с дифференциальным ростом удалённой работы, оценка означает примерно 6,6 дополнительного часа работы в одиночестве именно в удалённые дни.

Изменение не ограничилось рабочими задачами. Общее время бодрствования в одиночестве выросло на **1,1 часа за рабочий день** у работников дистанционно совместимых профессий относительно остальных. Статья также сообщает о большем числе целых дней, проведённых самостоятельно, и меньшем количестве социальных активностей после работы.

Эту часть легко недооценить. Дорога на работу может быть неприятной. Офис может отвлекать. Но вместе с офисом исчезает автоматический источник слабых социальных связей. Для людей, у которых достаточно контактов в других местах, это может мало что изменить. Для тех, кто живёт один, — очень многое.

Усилитель жизни в одиночку

Самые сильные эффекты наблюдаются среди работников, которые живут одни.

Статья сообщает, что рост крайних форм одиночества был сосредоточен именно в этой группе. Люди, жившие одни и работавшие в дистанционно совместимых

профессиях, гораздо чаще проводили целые дни в одиночестве и дни даже без фонового социального контакта в общественных местах — спортзале, магазине или ресторане.

Это интуитивно понятно. Если вы живёте с партнёром, детьми или другой семьёй, удалённая работа может убрать коллег, но оставить обычное домашнее взаимодействие. Если вы живёте один, удалённый рабочий день может стать целым днём, когда рядом физически никого нет.

Именно поэтому «удалённо или в офисе» — слишком грубая категория. Одна и та же организация работы может иметь разные социальные последствия в зависимости от состава домохозяйства, района, времени на дорогу, личности, здоровья, обязанностей по уходу и того, координируются ли офисные дни с другими людьми.

Психическое здоровье тоже изменилось

Показатели психического здоровья движутся в том же направлении, что и показатели изоляции.

У работников дистанционно совместимых профессий психологический дистресс вырос примерно на **0,1 стандартного отклонения** относительно работников недистанционных профессий. В Panel Study of Income Dynamics показатель K-6 увеличился на 0,3 балла относительно допандемического среднего 3,0. Для людей, живших одни, рост был примерно вдвое больше.

Паттерн не ограничивался одним вопросом опроса. Статья сообщает похожие сдвиги по депрессии, использованию психиатрической или психологической помощи и рецептурных лекарств. Работники дистанционно совместимых профессий стали на 4,6 процентного пункта чаще обращаться к специалисту по психическому здоровью по сравнению с допандемическим средним 7,9%. Назначения препаратов от депрессии или тревоги выросли на 1,8 процентного пункта от среднего 10,9%; все рецептурные препараты для психического здоровья — на 1,9 процентного пункта от среднего 11,6%.

Важны и плацебо-проверки. У тех же работников не наблюдалось соответствующего роста использования медицинской помощи или лекарств, не связанных с психическим здоровьем. Это затрудняет объяснение результата просто общим ростом обращений к медицине.

Авторы оценивают, что распространение удалённой работы объясняет примерно треть общего роста изоляции и психологического дистресса за исследуемый период. Это достаточно много, чтобы иметь значение, но это не вся история.

Чего это не доказывает

- Это **не** доказывает, что удалённая работа плоха для всех.
- Это **не** доказывает, что конкретному человеку стало психологически хуже именно потому, что он лично выбрал работать из дома.
- Это **не** показывает, что офисная работа автоматически полезнее для здоровья.
- Это **не** отделяет полностью удалённую работу от гибридной.
- Это **не** определяет все подгруппы, для которых удалённая работа может быть полезной.
- Это **не** измеряет одиночество полной валидированной шкалой одиночества или социальной сети; показатели изоляции построены из доступных данных опросов.
- Это **не** устраняет все возможные конфаундеры пандемической эпохи. Дизайн предполагает, что после исключения 2020 и 2021 годов дистанционно совместимые и недистанционные профессии без этого воздействия двигались бы по сопоставимым трендам.
- Это **не** говорит, что продуктивность, доступность для людей с инвалидностью, гибкость для ухода или время на дорогу не имеют значения.

Последний пункт принципиален. Удалённая работа может быть ценной. Сама статья отмечает, что многие работники предпочитают удалённый или гибридный формат, а другие исследования находят преимущества для удовлетворённости, удержания работников и баланса между работой и жизнью. Социальная цена — не то же самое, что общий приговор.

Насколько сильны доказательства?

Сила статьи в том, что она не опирается на один удобный опрос. Она объединяет данные об использовании времени, шкалы психического здоровья, обращения за медицинской помощью и рецептурные препараты из нескольких репрезентативных национальных наборов США. Авторы также используют дизайн на уровне профессий, поэтому не просто сравнивают людей, которые сами выбрали удалённую работу, с теми, кто её не выбрал.

Они проводят несколько проверок устойчивости и плацебо-проверки. Эффекты сильнее для людей, живущих одни, — именно там механизм изоляции предсказывал бы большее воздействие. Они не повторяются в медицинской помощи, не связанной с психическим здоровьем. Авторы также проверяют, может ли паттерн психического здоровья объясняться воздействием генеративного ИИ; результаты сильнее связаны с дистанционной пригодностью профессии, а не с экспозицией к ИИ.

Слабое место — не размер данных, а интерпретация. «Дистанционно совместимая профессия после пандемии» — не то же самое, что «этот конкретный человек работает из дома пять дней в неделю». Оценки включают гибридные форматы, побочные

изменения рабочей среды, изменения на уровне профессий и любые неизмеренные шоки, которые по-разному ударили по дистанционно совместимой работе.

Поэтому наиболее осторожный вывод таков: исследование даёт серьёзные доказательства того, что постпандемическое распространение удалённой работы увеличило изоляцию и связано с худшими показателями психического здоровья, особенно среди людей, живущих одни. Это не следует читать как простую индивидуальную рекомендацию.

Что это означает для дизайна

Практический вывод не «всем обратно в офис». Он другой: «не проектируйте удалённую работу так, будто место — единственная переменная».

Если гибридная работа означает, что все приходят в разные дни, офис всё равно может быть социально пустым. Если удалённая работа означает одни совещания без неформального контакта, день может быть одновременно эффективным и изолирующим. Если работник живёт один, полностью удалённая неделя может убрать единственную гарантированную фоновую социальную среду, которая у него была.

Авторы упоминают такие вмешательства, как координация офисных дней для гибридных работников и поощрение неформального взаимодействия, в том числе онлайн. Это не ностальгия по кубиклам. Это признание того, что социальный контакт — инфраструктура.

Лучший вопрос не «удалённо или офис?». Он такой: какие части человеческого контакта старая организация случайно обеспечивала — и как новая может обеспечить их намеренно?

Краткий итог

Emanuel, Harrington и Pallais оценивают, что постпандемическое распространение удалённой работы сделало рабочие дни более одинокими и совпало с ухудшением показателей психического здоровья, особенно среди людей, живущих одни. Работники дистанционно совместимых профессий проводили примерно на 1,2 рабочего часа больше в одиночестве за день и в целом на 1,1 часа больше бодрствования в одиночестве по сравнению с работниками недистанционных профессий. Психологический дистресс, использование помощи по психическому здоровью и соответствующих рецептурных препаратов выросли сильнее именно в дистанционно совместимых профессиях, тогда как другая медицинская помощь — нет. Это не общий аргумент против удалённой работы. Это предупреждение для дизайна: гибкость может экономить время и одновременно убирать социальный контакт, а сильнее всего эту потерю могут чувствовать люди, чьи дома и без того пусты.

Источники

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