

ГОЛОВНА → ЗДОРОВ'Я → **ВЧЕНІ ВИЯВИЛИ НЕСПОДІВАНИЙ НАСЛІДОК ДИСТАНЦІЙНОЇ РОБОТИ: ВОНА МОЖЕ ПОГІРШУВАТИ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я****Вчені виявили несподіваний наслідок дистанційної роботи: вона може погіршувати психічне здоров'я**

09:30, 07.06.26



Вчені пов'язали дистанційну роботу зі зростанням ізоляції та психологічного стресу. Дистанційна робота, яка стала звичним форматом для мільйонів людей після пандемії COVID-19, може мати негативний вплив на психічне здоров'я.

Такого висновку дійшли дослідники, чия дослідження опубліковане в авторитетному науковому журналі Science.

Науковці проаналізували дані п'яти національно репрезентативних досліджень у США, що охоплювали 588 322 працівників у період з 2011 по 2024 рік. Для уникнення викривлень автори не враховували пікові роки пандемії – 2020 та 2021-й.

Результати показали, що працівники на віддалених посадах значно частіше проводять час наодинці. Зокрема, у них зросла кількість днів без будь-яких соціальних контактів, навіть коротких взаємодій із людьми у громадських місцях.

Дослідники також зафіксували підвищення рівня психологічного стресу за кількома незалежними показниками. Працівники, які працювали дистанційно, частіше повідомляли про тривожність, безнадійність, нервозність та інші симптоми психологічного виснаження.

Крім того, люди на віддаленій роботі частіше зверталися до фахівців із психічного здоров'я та отримували рецепти на препарати від депресії й тривожних розладів. Частота звернень по психологічну допомогу в цій групі зросла на 4,6 відсоткового пункту порівняно з працівниками, які працювали офлайн.

Найбільш виражений негативний ефект спостерігався серед людей, які живуть самі. Саме вони частіше залишалися без соціальних контактів протягом дня та демонстрували значно вищий рівень психологічного стресу порівняно з іншими групами.

Автори дослідження оцінюють, що зростання дистанційної роботи може пояснювати приблизно третину загального збільшення соціальної ізоляції та психологічного стресу серед американців у період між 2011–2019 та 2022–2024 роками.

Водночас науковці наголошують, що дистанційна робота має й переваги, однак роботодавцям та працівникам варто враховувати її можливий вплив на соціальні контакти та емоційне благополуччя.

Вам буде цікаво: У разі більша ніж в освітан: яку зарплату отримують заступники міністра освіти і науки України

БІЛЬШЕ НОВИН

У Львові пройшов прайд і символічне весілля одностатевої пари: порядок охороняла поліція
11:30, 07.06.26

Удар дрона по об'єкту ЧАЕС: пошкоджено будівлю сховища відпрацьованого ядерного палива
11:20, 07.06.26

За добу на фронті сталося 223 боєзйткнення: найгарячішим залишається Покровський напрямок
09:40, 07.06.26

Україну накриють дощі та грози: прогноз погоди на 7 червня
09:00, 07.06.26

Вірменія голосує на парламентських виборах: країна обирає між зближенням із Заходом та збереженням тісних зв'язків із росією
08:30, 07.06.26

Китай розпочав морську операцію поблизу Тайваню через суперечку щодо розмежування вод
08:00, 07.06.26

Україна випробувала балістичну ракету FP-7: дальність ураження сягає 200 кілометрів
23:00, 06.06.26

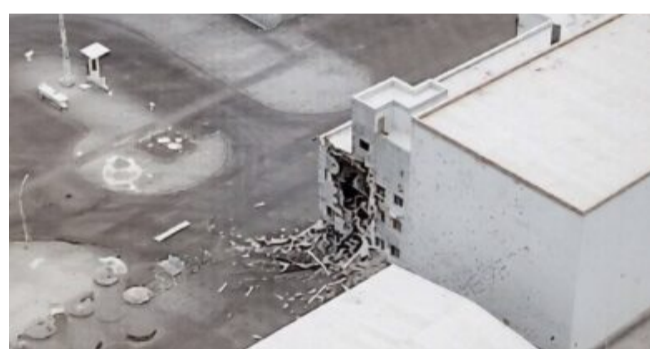
Пенсіонери та ветерани платитимуть за проїзд: в Україні готують масштабну реформу транспортних пілг
22:03, 06.06.26

На Черкащині судитимуть працівницю суду за недостовірне декларування на 5,4 млн грн
21:23, 06.06.26

ПОПУЛЯРНІ НОВИНИ



У Львові пройшов прайд і символічне весілля одностатевої пари: порядок охороняла поліція
11:30, 07.06.26



Удар дрона по об'єкту ЧАЕС: пошкоджено будівлю сховища відпрацьованого ядерного палива
11:20, 07.06.26



За добу на фронті сталося 223 боєзйткнення: найгарячішим залишається Покровський напрямок
09:40, 07.06.26



Україну накриють дощі та грози: прогноз погоди на 7 червня
09:00, 07.06.26