



The CLEAN PAPER

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

Práce na dálku může ušetřit dojíždění. Může také odstranit drobný společenský kontakt, který práce poskytovala.

Studie v Science zahrnující 588 322 pracovníků v USA odhaduje, že práce v povoláních, v nichž se po pandemii začalo mnohem více pracovat na dálku, se stala také osamělejší a v těchto povoláních více vzrostla psychická nepohoda, zejména u lidí žijících samotně. Není to plošný argument proti práci na dálku ani příkaz k návratu do kanceláře. Je to varování, že flexibilita má skrytou proměnnou, kterou je třeba zohlednit při uspořádání práce: společenský kontakt.

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

Dojíždění nebylo to jediné, co práce na dálku odstranila

Obvyklá debata o práci na dálku se točí kolem produktivity, flexibility a dojíždění. Dokážou lidé doma odvést stejnou práci? Vyhovuje jim to? Vyměnili by za to část platu? Měly by je firmy nutit k návratu?

Jsou to skutečné otázky, přehlízejí však tišší proměnnou: **běžný společenský kontakt**. Kancelář není jen místem výroby. Pro mnoho lidí je také zdrojem drobných, nenáročných interakcí: někoho minout, jíst mezi lidmi, položit otázku, zaslechnout rozhovor nebo být v místnosti, která není prázdná.

V nové práci v *Science* odhadují Natalia Emanuel, Emma Harrington a Amanda Pallais, co se stalo, když práce na dálku přetrvala po pandemii. Jejich zjištění neříká, že je práce na dálku špatná pro každého. Říká, že práce v povoláních, která bylo možné přesunout na dálku, se stala výrazně osamělejší a psychická nepohoda v nich vzrostla více, zejména u lidí žijících o samotě.

To je jiné tvrzení než „práce na dálku způsobuje depresi“. Je užší a užitečnější: místo výkonu práce mění společenskou architekturu dne.

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.

Pracovní den rozdělený na práci na dálku, kancelář a kontakt po práci, se skrytou proměnnou společenského kontaktu místo produktivity: o 1,2 hodiny více osamělé práce a o 1,1 hodiny více celkového bdělého času o samotě za den; účinek je silnější u lidí žijících o samotě.

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.

Stejný přesun k práci na dálku dopadá různě podle domácnosti: soužití s rodinou zachovává část běžného kontaktu; při samostatném bydlení se pracovní den na dálku může změnit v celý den samoty. Rozhodujícím faktorem není samotné místo, ale společenský kontakt.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

Co studie udělala

Autorky jednoduše neporovnaly lidi, kteří si zvolili práci na dálku, s lidmi docházejícími do kanceláře. Takové srovnání by silně zkreslovalo další faktory. Lidé se do povolání, firem a pracovních uspořádání třídí z mnoha důvodů.

Místo toho porovnaly pracovníky v povoláních, která lze reálně vykonávat z domova, s pracovníky povolání obvykle vyžadujících fyzickou přítomnost. Softwarové inženýrství a marketing jsou příklady povolání vhodných pro práci na dálku; ošetřovatelství, příprava jídla a obsluha strojů nikoli. Klasifikace pochází z Dingelova-Neimanova indexu možnosti práce na dálku.

Studie používá metodu rozdílu v rozdílech. Autorky se ptají, zda se po pandemii izolace a duševní zdraví změnily více u lidí v povoláních vhodných pro práci na dálku než u lidí v ostatních povoláních. Využívají pět celostátně reprezentativních amerických průzkumů z let 2011 až 2024 a z hlavního srovnání před a po vylučují vrchol pandemie v letech 2020 a 2021.

Vzorek je velký: 588 322 pracovníků v propojených zdrojích dat. Sledované ukazatele zahrnují časové deníky, skóre psychické nepohody Kessler K-6, depresi, využívání péče o duševní zdraví a léků na předpis.

Podstatné je, že sledovaným faktorem není osobní preference práce na dálku. Je jí práce v povolání, jehož uspořádání se po pandemii změnilo mnohem výrazněji.

Co se změnilo

Práce na dálku skutečně vzrostla mnohem více v povoláních, která ji umožňují. V roce 2024 trávili jejich pracovníci 31,1 % pracovních dnů plně na dálku, oproti 8,9 % u povolání vyžadujících přítomnost. Rozdílový nárůst po pandemii činil 17,9 procentního bodu.

Spolu s tímto posunem trávili pracovníci v povoláních vhodných pro práci na dálku **o 1,2 hodiny pracovního dne více prací o samotě** než ostatní. Práce to popisuje jako nárůst o 58,0 %. Po přepočtu podle rozdílového růstu práce na dálku vychází odhad na 6,6 dodatečné hodiny práce o samotě ve dnech práce na dálku.

Změna nekončila u pracovních úloh. Celkový bdělý čas o samotě vzrostl u těchto pracovníků **o 1,1 hodiny za pracovní den** oproti ostatním. Práce také uvádí více celých dnů strávených samotně a méně společenských aktivit po práci.

Tuto část lze snadno podcenit. Dojíždění může být nepříjemné. Kancelář může rozptylovat. Odstranění kanceláře však také odstraňuje automatický zdroj slabých společenských vazeb. Pro lidi, kteří mají dost kontaktu jinde, to nemusí mnoho znamenat. Pro lidi žijící samotně může znamenat hodně.

Zesílení samostatným bydlením

Nejsilnější účinky se objevují u pracovníků žijících o samotě.

Práce uvádí, že právě v této skupině se soustředil nárůst extrémních forem samoty. Lidé žijící samotně v povoláních vhodných pro práci na dálku mnohem častěji trávili celé dny sami a dny bez nepřímého společenského kontaktu na veřejných místech, jako je posilovna, obchod nebo restaurace.

Dává to intuitivní smysl. Člověk žijící s partnerem, dětmi či jinou rodinou může při práci na dálku ztratit kolegy, ale zachovat běžnou domácí interakci. U člověka žijícího samotně se pracovní den na dálku může změnit v celý den bez fyzické přítomnosti kohokoli dalšího.

Proto je dělení na „na dálku versus v kanceláři“ příliš hrubé. Stejně pracovní uspořádání může mít různé společenské důsledky podle složení domácnosti, sousedství, dojíždění, osobnosti, zdraví, pečovatelských povinností a toho, zda jsou kancelářské dny sladěny s ostatními lidmi.

Změnilo se i duševní zdraví

Ukazatele duševního zdraví se pohybují stejným směrem jako míry izolace.

U pracovníků v povoláních vhodných pro práci na dálku vzrostla psychická nepohoda asi o **0,1 směrodatné odchyly** oproti ostatním. V Panel Study of Income Dynamics se skóre K-6 zvýšilo o 0,3 bodu vůči předpandemickému průměru 3,0. Nárůst byl přibližně dvakrát větší u pracovníků žijících samotně.

Vzorec se neomezuje na jedinou průzkumnou otázku. Práce uvádí podobné posuny u deprese, využívání péče o duševní zdraví a léků na předpis. Pracovníci v povoláních vhodných pro práci na dálku měli o 4,6 procentního bodu větší pravděpodobnost návštěvy odborníka na duševní zdraví, z předpandemického průměru 7,9 %. Předepisování léků na depresi či úzkost vzrostlo o 1,8 procentního bodu z průměru 10,9 % a předepisování všech léků souvisejících s duševním zdravím o 1,9 bodu z průměru 11,6 %.

Důležité jsou placebo kontroly. U stejných pracovníků nedošlo k odpovídajícímu nárůstu jiné zdravotní péče ani jiných léků. Výsledek se tak hůře vysvětluje obecným růstem využívání zdravotnictví.

Autorky odhadují, že rozšíření práce na dálku vysvětluje zhruba třetinu celkového nárůstu izolace a psychické nepohody během sledovaného období. Je to dost, aby na tom záleželo, ale není to celý příběh.

Co to nedokazuje

- **Nedokazuje**, že je práce na dálku špatná pro každého.
- **Nedokazuje**, že se konkrétní člověk dostal do nepohody proto, že si osobně zvolil práci z domova.
- **Neukazuje**, že je práce v kanceláři automaticky zdravější.
- **Neodděluje** plně vzdálenou práci od hybridní.
- **Neurčuje** každou podskupinu, které může práce na dálku prospívat.
- **Neměří** osamělost úplnou validovanou škálou osamělosti či sociální sítě; míry izolace vznikly z dostupných průzkumných dat.
- **Neodstraňuje** každý možný rušivý faktor z pandemické éry. Návrh předpokládá, že po vyloučení let 2020 a 2021 by se povolání vhodná a nevhodná pro práci na dálku jinak vyvíjela srovnatelně.
- **Neříká**, že produktivita, dostupnost pro lidi s postižením, pečovatelská flexibilita či čas dojíždění nejsou důležité.

Poslední bod je zásadní. Práce na dálku může být cenná. Samotná práce uvádí, že mnoho pracovníků dává přednost vzdálenému či hybridnímu uspořádání a jiné výzkumy nacházejí přínosy pro spokojenost, udržení zaměstnanců a rovnováhu práce a života. Společenský náklad není totéž co celkový verdikt.

Jak silné jsou důkazy?

Silnou stránkou práce je, že se neopírá o jediný nahodile sestavený průzkum. Kombinuje údaje o využití času, škály duševního zdraví, čerpání péče a léky v několika celostátně reprezentativních amerických souborech. Autorky také používají návrh na úrovni povolání, takže neporovnávají jen lidi, kteří si práci na dálku vybrali, s těmi, kteří nikoli.

Provádějí několik kontrol robustnosti a placebo. Účinky jsou silnější u lidí žijících samotně, tedy přesně tam, kde by izolační mechanismus předpovídal větší dopad. Nezrcadlí se v péči nesouvisející s duševním zdravím. Autorky také testují, zda by vzorec mohla vysvětlit expozice generativní AI; výsledky souvisejí s možností práce na dálku, nikoli s AI.

Slabinou není velikost dat, ale interpretace. „Povolání vhodné pro práci na dálku po pandemii“ není totéž jako „tento člověk pracuje z domova pět dní v týdnu“. Odhady zahrnují hybridní uspořádání, dopady na úrovni pracoviště a povolání i všechny nezměřené otřesy, které na práci vhodnou pro vzdálený režim působily jinak.

Čisté čtení tedy zní: studie přináší vážné důkazy, že popandemický růst práce na dálku zvýšil izolaci a souvisí s horšími ukazateli duševního zdraví, zejména u pracovníků žijících samotně. Neměla by se číst jako jednoduchý individuální předpis.

Důsledky pro uspořádání práce

Praktický závěr není „všichni zpět do kanceláře“. Je to „nenavrhujte práci na dálku, jako by místo bylo jedinou proměnnou“.

Pokud při hybridní práci každý přichází jiný den, může kancelář zůstat společensky prázdná. Pokud práce na dálku znamená schůzky bez neformálního kontaktu, může být den současně efektivní a izolující. Pokud pracovník žije sám, plně vzdálený týden může odstranit jedinou zaručenou okolní přítomnost lidí.

Autorky ukazují na zásahy, jako je koordinace kancelářských dnů hybridních pracovníků a podpora neformální interakce, včetně té online. Není to nostalgie po kancelářských boxech. Je to uznání, že společenský kontakt je infrastruktura.

Lepší otázka není „na dálku, nebo v kanceláři?“. Zní: které části lidského kontaktu staré uspořádání poskytovalo náhodou a jak je může nové poskytovat záměrně?

Stručné shrnutí

Emanuel, Harrington a Pallais odhadují, že popandemický růst práce na dálku učinil pracovní dny osamělejšími a provázely je horší ukazatele duševního zdraví, zejména u lidí žijících samotně. Pra-

covníci v povoláních vhodných pro práci na dálku trávili denně asi o 1,2 hodiny více prací o samotě a celkem o 1,1 hodiny více bdělého času sami než pracovníci ostatních povolání. Psychická nepohoda, využívání péče o duševní zdraví a související léky vzrostly v těchto povoláních více, zatímco ostatní zdravotní péče nikoli. Výsledek není plošným argumentem proti práci na dálku. Je to varování pro design: flexibilita může šetřit čas a současně odstraňovat společenský kontakt, přičemž nejvíce této ztrátě mohou být vystaveni lidé, jejichž domovy jsou již prázdné.

Zdroje

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