The Clean Paper

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

Rad na daljinu može uštedjeti putovanje. Može ukloniti i sitne društvene kontakte koje je posao prije pružao.

Studija u Scienceu na 588,322 američka radnika procjenjuje da su zanimanja koja su nakon pandemije postala mnogo udaljenija istodobno postala usamljenija, uz veći porast psihičke nelagode, osobito među ljudima koji žive sami. To nije opći argument protiv rada na daljinu ni mandat za povratak u ured. To je upozorenje da fleksibilnost ima skrivenu varijablu dizajna: društveni 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

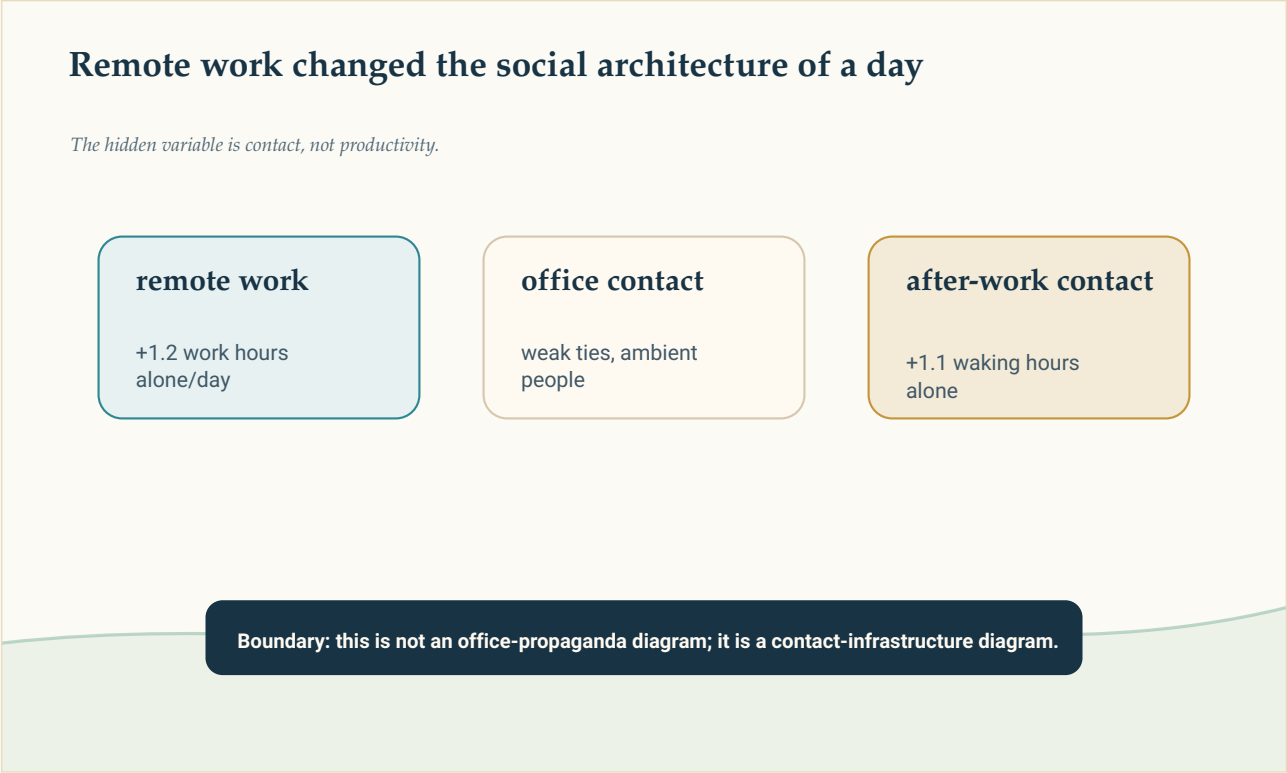
Rad na daljinu nije uklonio samo putovanje na posao

Uobičajena rasprava o radu na daljinu vrti se oko produktivnosti, fleksibilnosti i putovanja na posao. Mogu li ljudi od kuće obaviti jednako mnogo posla? Sviđa li im se to? Bi li za tu mogućnost pristali na manju plaću? Trebaju li ih tvrtke prisiliti da se vrate?

Ta su pitanja stvarna, ali propuštaju tišu varijablu: **običan društveni kontakt**. Ured nije samo mjesto proizvodnje. Za mnoge je ljude i mjesto sitnih, neopterećenih ljudskih interakcija: proći pokraj nekoga, jesti u blizini drugih, postaviti pitanje, načuti razgovor, biti u prostoriji koja nije prazna.

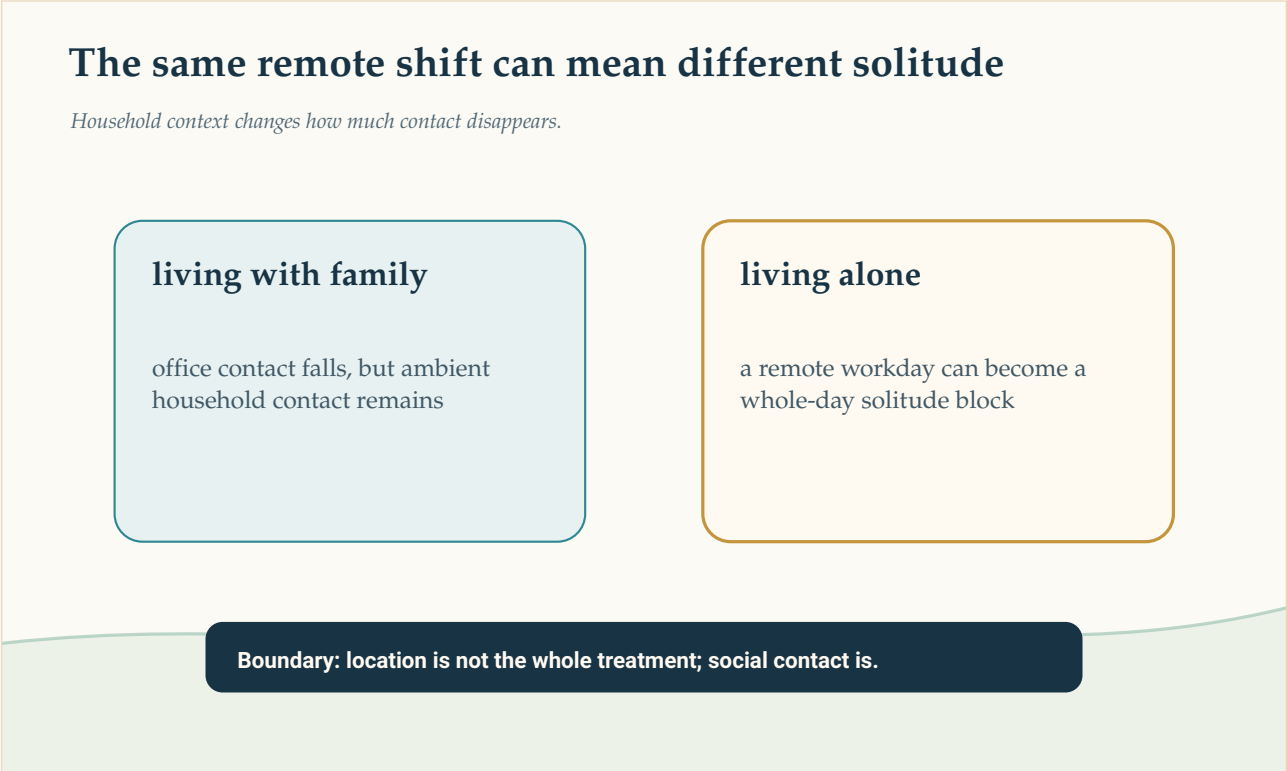
U novom radu u Scienceu Natalia Emanuel, Emma Harrington i Amanda Pallais procjenjuju što se dogodilo kada je rad na daljinu ostao raširen i nakon pandemije. Njihov nalaz nije da je rad na daljinu loš za sve. Nego da su poslovi koji su se mogli preseliti na daljinu postali znatno usamljeniji, a psihička nelagoda više je porasla u tim poslovima, osobito kod ljudi koji žive sami.

To je drukčija tvrdnja od „rad na daljinu uzrokuje depresiju". Uža je i korisnija: mjesto rada mijenja društvenu arhitekturu dana.



Radni dan podijeljen na rad na daljinu, ured i kontakte nakon posla, pri čemu je skrivena varijabla društveni kontakt, a ne produktivnost: +1.2 sata više rada nasamo i +1.1 sat više budnog vremena nasamo dnevno, uz jači učinak kod ljudi koji žive sami.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0



Isti prijelaz na rad na daljinu različito djeluje ovisno o kućanstvu: život s obitelji zadržava dio svakodnevnog kontakta; život nasamo može radni dan na daljinu pretvoriti u cjelodnevnu samoću. Mjesto nije cijeli „tretman"; društveni kontakt jest.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

Što je studija napravila

Autori nisu jednostavno usporedili ljude koji su izabrali rad na daljinu s onima koji su išli u ured. Takva bi usporedba bila jako opterećena drugim razlikama. Ljudi se razvrstavaju u poslove, tvrtke i radne aranžmane iz mnogo razloga.

Umjesto toga usporedili su radnike u zanimanjima koja se realno mogu obavljati od kuće s radnicima u zanimanjima koja općenito zahtijevaju fizičku prisutnost. Softversko inženjerstvo i marketing primjeri su zanimanja pogodnih za rad na daljinu; njega bolesnika, priprema hrane i rad na strojevima nisu. Klasifikacija dolazi iz Dingel-Neimanova indeksa mogućnosti rada na daljinu po zanimanjima.

Dizajn je studija razlika-u-razlikama. Autori pitaju jesu li se izolacija i mentalno zdravlje nakon pandemije promijenili više kod ljudi u zanimanjima pogodnima za rad na daljinu nego kod ljudi u zanimanjima koja nisu. Koriste pet nacionalno reprezentativnih američkih anketa od 2011. do 2024. i iz glavne usporedbe prije–poslije isključuju 2020. i 2021., vrhunac pandemije.

Uzorak je velik: 588,322 radnika kroz kombinirane izvore podataka. Ishodi uključuju dnevnike korištenja vremena, Kessler K-6 bodove psihičke nelagode, depresiju, korištenje usluga mentalnog zdravlja i uporabu lijekova na recept.

Ključno je da „tretman” nije osobna sklonost radu na daljinu. To je izloženost zanimanju čiji se način rada nakon pandemije promijenio mnogo više.

Što se promijenilo

Rad na daljinu doista se mnogo više promijenio u zanimanjima pogodnima za njega. Do 2024. radnici u takvim zanimanjima provodili su 31.1% radnih dana potpuno na daljinu, u usporedbi s 8.9% među radnicima u zanimanjima koja nisu pogodna za rad na daljinu. Diferencijalni porast nakon pandemije iznosio je 17.9 postotnih bodova.

Uz taj pomak radnici u zanimanjima pogodnima za rad na daljinu provodili su **1.2 radna sata više nasamo po radnom danu** u odnosu na ostale radnike. Rad to opisuje kao porast od 58.0%. Ako se ta promjena preračuna prema diferencijalnom porastu rada na daljinu, procjena implicira 6.6 dodatnih sati rada nasamo na danima rada od kuće.

Promjena se nije zaustavila na radnim zadacima. Ukupno budno vrijeme provedeno nasamo poraslo je za **1.1 sat po radnom danu** kod radnika u zanimanjima pogodnima za rad na daljinu u odnosu na ostale. Rad također izvještava o više cijelih dana provedenih nasamo i manje društvenih aktivnosti nakon posla.

Taj je dio lako podcijeniti. Putovanje na posao može biti neugodno. Ured može ometati. Ali uklanjanje ureda uklanja i automatski izvor slabih društvenih veza. Za ljude koji dovoljno kontakta dobivaju drugdje to možda nije važno. Za one koji žive sami može biti vrlo važno.

Pojačalo života nasamo

Najjači učinci pojavljuju se kod radnika koji žive sami.

Rad izvještava da je porast ekstremnijih oblika samoće bio koncentriran u toj skupini. Radnici koji žive sami i rade u zanimanjima pogodnima za rad na daljinu imali su mnogo veći porast broja cijelih dana provedenih nasamo i dana bez čak i usputnog društvenog kontakta na javnim mjestima poput teretane, trgovine ili restorana.

To intuitivno ima smisla. Ako živite s partnerom, djecom ili drugom obitelji, rad na daljinu može ukloniti kolege, ali i dalje ostavlja običnu interakciju u kućanstvu. Ako živite sami, dan rada na daljinu može postati cijeli dan bez fizičke prisutnosti druge osobe.

Zato je podjela „na daljinu ili ured” pregruba. Isti radni aranžman može imati različite društvene posljedice ovisno o kućanstvu, četvrti, putovanju na posao, osobnosti, zdravlju, obvezama skrbi i tome jesu li uredski dani koordinirani s drugima.

Promijenilo se i mentalno zdravlje

Mjere mentalnog zdravlja kreću se u istom smjeru kao mjere izolacije.

Kod radnika u zanimanjima pogodnima za rad na daljinu psihička je nelagoda porasla za oko **0.1 standardnu devijaciju** u odnosu na radnike u ostalim zanimanjima. U Panel Study of Income Dynamics K-6 rezultat porastao je za 0.3 boda u odnosu na pretpandemijski prosjek od 3.0. Porast je bio približno dvostruko veći kod radnika koji žive sami.

Obrazac nije ograničen na jedno anketno pitanje. Rad izvještava o sličnim pomacima u depresiji, korištenju skrbi za mentalno zdravlje i lijekovima na recept. Radnici u zanimanjima pogodnima za rad na daljinu postali su za 4.6 postotnih bodova skloniji posjetiti stručnjaka za mentalno zdravlje, s pretpandemijskog prosjeka od 7.9%. Recepti za depresiju ili anksioznost porasli su za 1.8 postotnih bodova s prosjeka od 10.9%; svi lijekovi za mentalno zdravlje porasli su za 1.9 postotnih bodova s prosjeka od 11.6%.

Placebo provjere su važne. Isti radnici nisu pokazali odgovarajuće poraste korištenja zdravstvene skrbi ili lijekova koji nisu povezani s mentalnim zdravljem. Zbog toga je rezultat teže objasniti općim porastom korištenja zdravstvenog sustava.

Autori procjenjuju da porast rada na daljinu objašnjava otprilike trećinu ukupnog povećanja izolacije i psihičke nelagode tijekom razdoblja studije. To je dovoljno veliko da bude važno, ali nije cijela priča.

Što ovo ne dokazuje

- **Ne** dokazuje da je rad na daljinu loš za sve.
- **Ne** dokazuje da je određena osoba postala psihički lošije zato što je osobno izabrala rad od kuće.
- **Ne** pokazuje da je rad u uredu automatski zdraviji.
- **Ne** razdvaja potpuno udaljeni rad od hibridnog.
- **Ne** identificira svaku skupinu koja može imati korist od rada na daljinu.
- **Ne** mjeri usamljenost punom validiranom ljestvicom usamljenosti ili društvene mreže; mjere izolacije konstruirane su iz dostupnih anketnih podataka.
- **Ne** uklanja svaki mogući pandemijski confound. Dizajn pretpostavlja da bi, nakon isključenja 2020. i 2021., zanimanja pogodna i nepogodna za rad na daljinu inače slijedila usporedive trendove.
- **Ne** kaže da produktivnost, pristupačnost za osobe s invaliditetom, fleksibilnost za skrb ili vrijeme izgubljeno na putovanje nisu važni.

Posljednja je točka ključna. Rad na daljinu može biti vrijedan. Sam rad napominje da mnogi radnici preferiraju udaljene ili hibridne aranžmane, a druga istraživanja nalaze koristi za zadovoljstvo, zadržavanje zaposlenika i ravnotežu posla i privatnog života. Društveni trošak nije isto što i konačna presuda.

Koliko su dokazi jaki?

Snaga rada jest što se ne oslanja na jednu prigodnu anketu. Kombinira podatke o korištenju vremena, ljestvice mentalnog zdravlja, korištenje zdravstvene skrbi i lijekova kroz više nacionalno reprezentativnih američkih skupova podataka. Autori koriste i dizajn na razini zanimanja, pa ne uspoređuju samo ljude koji su sami odabrali rad na daljinu s onima koji nisu.

Provode nekoliko provjera robusnosti i placeba. Učinci su jači kod ljudi koji žive sami, upravo ondje gdje bi mehanizam izolacije predvidio veći učinak. Ne odražavaju se u zdravstvenoj skrbi koja nije povezana s mentalnim zdravljem. Autori testiraju i može li izloženost generativnom AI-ju objasniti obrazac mentalnog zdravlja; rezultati prate mogućnost rada na daljinu, a ne izloženost AI-ju.

Slaba točka nije veličina skupa podataka. To je tumačenje. „Zanimanje pogodno za rad na daljinu nakon pandemije" nije isto što i „ova osoba radi od kuće pet dana tjedno". Procjene uključuju hibridne aranžmane, prelijevanja unutar radnih mjesta, promjene na razini zanimanja i sve neizmjerene šokove koji su drukčije pogodili poslove pogodne za rad na daljinu.

Čisto čitanje glasi: studija pruža ozbiljne dokaze da je porast rada na daljinu nakon pandemije povećao izolaciju i povezan je s lošijim mjerama mentalnog zdravlja, osobito među radnicima koji žive sami. Ne treba je čitati kao jednostavnu osobnu preporuku.

Implikacija za dizajn rada

Praktičan zaključak nije „svi natrag u ured". Nego „ne dizajnirajte rad na daljinu kao da je lokacija jedina varijabla".

Ako hibridni rad znači da svi dolaze različitim danima, ured i dalje može biti društveno prazan. Ako rad na daljinu znači sastanke bez neformalnog kontakta, dan istodobno može biti učinkovit i izolirajući. Ako radnik živi sam, potpuno udaljen tjedan može ukloniti jedini zajamčeni usputni društveni kontakt koji je imao.

Autori ukazuju na intervencije poput koordiniranja uredskih dana za hibridne radnike i poticanja neformalne interakcije, uključujući online. To nije nostalgija za pregradnim zidovima. To je priznanje da je društveni kontakt infrastruktura.

Bolje pitanje nije „na daljinu ili ured?" Nego: koje je dijelove ljudskog kontakta stari aranžman pružao slučajno i kako ih novi aranžman može pružiti namjerno?

Sažetak bez uljepšavanja

Emanuel, Harrington i Pallais procjenjuju da je porast rada na daljinu nakon pandemije učinio radne dane usamljenijima i poklopio se s lošijim mjerama mentalnog zdravlja, osobito kod ljudi koji žive

sami. Radnici u zanimanjima pogodnima za rad na daljinu provodili su oko 1.2 radna sata više nasamo dnevno i ukupno 1.1 sat više budnog vremena nasamo u odnosu na radnike u zanimanjima koja nisu pogodna za udaljeni rad. Psihička nelagoda, korištenje skrbi za mentalno zdravlje i recepti za psihijatrijske lijekove porasli su više u tim zanimanjima, dok druga zdravstvena skrb nije. Rezultat nije opći argument protiv rada na daljinu. To je upozorenje za dizajn: fleksibilnost može uštedjeti vrijeme i istodobno ukloniti društveni kontakt, a gubitku su najizloženiji oni čiji su domovi već prazni.

Izvori

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