



The CLEAN PAPER

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

Munca la distanță poate economisi naveta. Poate elimina și micul contact social pe care munca îl oferea.

Un studiu din Science pe 588.322 de lucrători din SUA estimează că ocupațiile care au devenit mult mai remote după pandemie au devenit și mai solitare, cu creșteri mai mari ale suferinței mintale, mai ales printre oamenii care trăiesc singuri. Nu este un caz general împotriva muncii la distanță sau un mandat de întoarcere la birou. Este un avertisment că flexibilitatea are o variabilă de design ascunsă: contactul social.

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](https://doi.org/10.1126/science.aec7671)

Naveta nu era singurul lucru pe care munca la distanță l-a eliminat

Argumentul obișnuit despre munca la distanță este despre productivitate, flexibilitate și navetă. Pot oamenii să facă aceeași muncă de acasă? Le place? Ar schimba salariu pentru asta? Ar trebui companiile să îi forțeze să se întoarcă?

Aceste întrebări sunt reale, dar ratează o variabilă mai tăcută: **contactul social obișnuit**. Biroul nu este doar un loc de producție. Este și locul unde mulți oameni primesc interacțiuni umane mici, cu miză redusă: să treci pe lângă cineva, să mănânci lângă oameni, să pui o întrebare, să auzi o conversație, să fii într-o cameră care nu este goală.

Într-o nouă lucrare din Science, Natalia Emanuel, Emma Harrington și Amanda Pallais estimează ce s-a întâmplat când munca la distanță a persistat după pandemie. Concluzia lor nu este că munca la distanță este rea pentru toată lumea. Este că ocupațiile care puteau fi mutate mai ușor în regim de lucru la distanță au devenit considerabil mai solitare, iar suferința psihologică a crescut mai mult în aceste ocupații, mai ales în rândul persoanelor care trăiesc singure.

Aceasta este o afirmație diferită de „munca la distanță cauzează depresie”. Este mai îngustă și mai utilă: locația muncii schimbă arhitectura socială a unei zile.

Munca remote a schimbat arhitectura sociala a zilei

Variabila ascunsă este contactul, nu productivitatea.

munca remote

+1,2 ore de munca
singur/zi

contact la birou

legături slabe, oameni
în jur

contact după munca

+1,1 ore treaz singur

Limita: nu este propaganda pro-birou; este o diagrama despre infrastructura contactului.

O zi de lucru împărțită între munca la distanță, birou și contactele sociale de după program. Variabila importantă aici este contactul social, nu productivitatea: +1,2 ore suplimentare de muncă petrecute singur și +1,1 ore suplimentare de veghe petrecute singur pe zi, cu efecte mai puternice pentru persoanele care locuiesc singure.

Aceeasi trecere la remote poate insemna singuratatii diferite

Contextul gospodariei schimba cat contact dispare.

locuieste cu familia

contactul de birou scade, dar
ramane contactul ambiantal din
casa

locuieste singur

o zi remote poate deveni un bloc
de singurătate pe toata ziua

Limita: locatia nu este tot tratamentul; contactul social este.

Aceeși trecere spre munca la distanță are efecte diferite în funcție de gospodărie: viața alături de familie păstrează o parte din contactul social cotidian, în timp ce traiul singur poate transforma o zi de lucru la distanță într-o zi petrecută aproape complet singur. Locul de muncă nu este singura variabilă relevantă; contactul social contează la fel de mult.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

Ce a făcut studiul

Autorii nu au comparat pur și simplu persoane care au ales munca la distanță cu persoane care au continuat să meargă la birou. O asemenea comparație ar fi fost puternic afectată de factori de confuzie: oamenii se distribuie între ocupații, companii și forme de lucru din numeroase motive.

În schimb, au comparat lucrători din ocupații care pot fi desfășurate în mod realist de acasă cu lucrători din ocupații care necesită, în general, prezență fizică. Ingineria software și marketingul sunt exemple de ocupații compatibile cu munca la distanță; îngrijirea medicală, prepararea alimentelor și operarea utilajelor nu sunt. Clasificarea se bazează pe indicele Dingel-Neiman al posibilității de lucru la distanță.

Metoda este una de tip **diferență-în-diferențe** (*difference-in-differences*). Autorii întreabă dacă izolarea și sănătatea mintală s-au schimbat mai mult după pandemie pentru persoanele din ocupații compatibile cu munca la distanță decât pentru cele din ocupații care necesită prezență fizică. Ei folosesc cinci sondaje reprezentative la nivel național în SUA, din perioada 2011–2024, și exclud anii 2020 și 2021 — vârful pandemiei — din comparația principală înainte/după.

Eșantionul este mare: 588.322 de lucrători în sursele de date combinate. Rezultatele includ jurnale de folosire a timpului, scoruri Kessler K-6 de suferință psihologică, depresie, utilizare a îngrijirii de sănătate mintală și utilizare de medicamente prescrise.

Punctul-cheie este că „tratamentul” statistic nu reprezintă preferința unei persoane pentru munca la distanță. El reprezintă expunerea la o ocupație ale cărei condiții de lucru s-au schimbat mult mai mult după pandemie.

Ce s-a schimbat

Munca la distanță a crescut într-adevăr mult mai mult în ocupațiile în care putea fi adoptată ușor. În 2024, lucrătorii din ocupații compatibile cu munca la distanță petreceau 31,1% din zilele de lucru complet de acasă, comparativ cu 8,9% în ocupațiile care necesitau prezență fizică. Creșterea diferențială post-pandemie a fost de 17,9 puncte procentuale.

Odată cu acea schimbare, lucrătorii din ocupațiile compatibile cu munca la distanță petreceau **cu 1,2 ore mai mult lucrând singuri în fiecare zi de lucru** decât cei din ocupațiile care necesitau prezență fizică. Lucrarea descrie asta ca o creștere de 58,0%. Dacă acea schimbare este rescalată după creșterea diferențială a muncii la distanță, estimarea implicită este de 6,6 ore suplimentare lucrate singur în zilele petrecute la muncă de acasă.

Schimbarea nu s-a oprit la sarcinile de lucru. Timpul total de veghe petrecut singur a crescut cu **1,1 ore pe zi de lucru** pentru persoanele din ocupațiile compatibile cu munca la distanță, comparativ cu cele din ocupațiile care necesitau prezență fizică. Lucrarea raportează și mai multe zile întregi petrecute singur și mai puține activități sociale după muncă.

Aceasta este partea ușor de subestimat. O navetă poate fi neplăcută. Un birou poate distrage. Dar eliminarea biroului elimină și o sursă automată de legături sociale slabe. Pentru oamenii care primesc destul contact în altă parte, asta poate să nu conteze mult. Pentru oamenii care trăiesc singuri, poate conta mult.

Amplificatorul traiului singur

Cele mai puternice efecte apar printre lucrătorii care trăiesc singuri.

Lucrarea raportează că creșterea formelor extreme de singurătate a fost concentrată în acest grup. Lucrătorii care trăiesc singuri și au ocupații compatibile cu munca la distanță au avut creșteri mult mai mari în petrecerea unor zile întregi singuri și în petrecerea unor zile fără nici măcar contact social ambiant din locuri publice precum o sală, un magazin sau un restaurant.

Are sens intuitiv. Dacă locuiești cu un partener, copii sau altă familie, munca la distanță poate elimina colegii, dar tot lasă interacțiune obișnuită în gospodărie. Dacă locuiești singur, o zi de muncă la distanță se poate transforma într-o zi întreagă în care nimeni nu este prezent fizic.

De aceea opoziția simplă „acasă versus birou” este prea grosieră. Același aranjament de muncă poate avea consecințe sociale diferite în funcție de structura gospodăriei, cartier, navetă, personalitate, sănătate, obligații de îngrijire și dacă ziua la locul de muncă este coordonată cu alți oameni.

Și sănătatea mintală s-a mișcat

Măsurile de sănătate mintală se mișcă în aceeași direcție cu măsurile de izolare.

Pentru lucrătorii din ocupațiile compatibile cu munca la distanță, suferința psihologică a crescut cu aproximativ **0,1 deviații standard** față de lucrătorii din ocupațiile care necesitau prezență fizică. În Panel Study of Income Dynamics, scorul K-6 de suferință a crescut cu 0,3 unități față de o medie prepandemică de 3,0. Creșterea a fost aproximativ de două ori mai mare pentru lucrătorii care trăiesc singuri.

Tiparul nu se bazează pe o singură întrebare de sondaj. Lucrarea raportează schimbări similare în depresie, utilizarea îngrijirii de sănătate mintală și utilizarea de medicamente prescrise. Lucrătorii din ocupațiile compatibile cu munca la distanță au devenit cu 4,6 puncte procentuale mai predispuși să consulte un profesionist în sănătate mintală, de la o medie prepandemică de 7,9%. Prescripțiile pentru depresie sau anxietate au crescut cu 1,8 puncte procentuale de la o medie de 10,9%; toate prescripțiile de sănătate mintală au crescut cu 1,9 puncte procentuale de la o medie de 11,6%.

Testele placebo sunt importante. Aceiași lucrători nu au prezentat creșteri comparabile în utilizarea altor servicii medicale sau a medicamentelor prescrise pentru alte probleme decât sănătatea mintală. Asta face rezultatul mai greu de explicat ca o creștere generală a utilizării serviciilor de sănătate.

Autorii estimează că creșterea muncii la distanță explică aproximativ o treime din creșterea totală a izolării și suferinței mintale în perioada studiului. Este destul de mare ca să conteze, dar nu este întreaga poveste.

Ce nu demonstrează

- Nu dovedește că munca la distanță este rea pentru toată lumea.
- Nu dovedește că o anumită persoană a devenit afectată fiindcă a ales personal să lucreze de acasă.
- Nu arată că munca la birou este automat mai sănătoasă.
- Nu separă munca desfășurată complet la distanță de munca hibridă.
- Nu identifică fiecare subgrup care poate beneficia de munca la distanță.
- Nu măsoară singurătatea cu o scală complet validată dedicată acestui fenomen sau rețelelor sociale; indicatorii de izolare sunt construiți din datele de sondaj disponibile.
- Nu elimină fiecare posibil factor de confuzie din perioada pandemiei. Metoda presupune că, după excluderea anilor 2020 și 2021, cele două tipuri de ocupații ar fi urmat în rest tendințe comparabile.
- Nu spune că productivitatea, accesul pentru dizabilitate, flexibilitatea pentru îngrijire sau timpul

de navetă nu contează.

Ultimul punct este esențial. Munca la distanță poate fi valoroasă. Lucrarea însăși notează că mulți lucrători preferă forme de muncă la distanță sau hibride, iar alte cercetări găsesc beneficii pentru satisfacție, retenție și echilibru muncă-viață. Un cost social nu este același lucru cu un verdict total.

Cât de solide sunt dovezile?

Forța lucrării este că nu se bazează pe un singur sondaj de conveniență. Combină date de folosire a timpului, scale de sănătate mintală, utilizare de îngrijire medicală și măsuri de prescripții în mai multe seturi de date SUA reprezentative național. Autorii folosesc și o metodă de identificare la nivelul ocupației, deci nu compară doar oameni care s-au selectat în munca la distanță cu oameni care nu au făcut-o.

Autorii efectuează mai multe verificări de robustețe și teste placebo. Efectele sunt mai puternice pentru oamenii care trăiesc singuri, exact acolo unde un mecanism de izolare ar prezice efecte mai mari. Efectele nu se regăsesc în utilizarea altor servicii medicale. Iar autorii testează dacă expunerea la AI generativă ar putea explica modelul de sănătate mintală; rezultatele sunt asociate cu posibilitatea de a lucra la distanță, nu cu expunerea la AI.

Punctul slab nu este dimensiunea setului de date. Este interpretarea. „Ocupație compatibilă cu munca la distanță după pandemie” nu este identic cu „această persoană lucrează de acasă cinci zile pe săptămână”. Estimările includ aranjamente hibride, efecte indirecte la locul de muncă, schimbări la nivel de ocupație și orice șocuri nemăsurate care au afectat diferit ocupațiile compatibile cu munca la distanță.

Concluzia prudentă este aceasta: studiul oferă dovezi solide că extinderea post-pandemică a muncii la distanță a crescut izolarea și este asociată cu indicatori mai nefavorabili de sănătate mintală, mai ales în rândul lucrătorilor care trăiesc singuri. Rezultatul nu trebuie transformat într-o recomandare simplă pentru fiecare individ.

Implicația pentru organizarea muncii

Concluzia practică nu este „toată lumea înapoi la birou”. Este „nu proiectați munca la distanță ca și cum locația ar fi singura variabilă”.

Dacă munca hibridă înseamnă că fiecare vine în zile diferite, biroul poate rămâne socialmente gol. Dacă munca la distanță înseamnă ședințe fără interacțiuni informale, ziua poate fi eficientă și izolantă în același timp. Pentru cineva care trăiește singur, o săptămână lucrată complet de acasă poate elimina una dintre puținele surse regulate de contact social cotidian.

Autorii indică intervenții precum coordonarea zilelor la birou pentru lucrătorii hibridi și încurajarea interacțiunii informale, inclusiv online. Nu este nostalgie după cubicle. Este recunoașterea că con-

tactul social este infrastructură.

Întrebarea mai bună nu este „acasă sau la birou?”. Este: ce părți ale contactului uman oferea accidental vechiul aranjament și cum poate un aranjament nou să le ofere deliberat?

Pe scurt

Emanuel, Harrington și Pallais estimează că creșterea post-pandemică a muncii la distanță a făcut zilele de lucru mai solitare și a coincis cu măsuri mai proaste de sănătate mintală, mai ales pentru oamenii care trăiesc singuri. Lucrătorii din ocupațiile compatibile cu munca la distanță petreceau aproximativ 1,2 ore suplimentare lucrând singuri și 1,1 ore suplimentare de veghe singuri pe zi, comparativ cu lucrătorii din ocupațiile care necesitau prezență fizică. Suferința psihologică, utilizarea serviciilor de sănătate mintală și prescripțiile pentru astfel de probleme au crescut mai mult în acele ocupații, în timp ce utilizarea altor servicii medicale nu a crescut în același mod. Rezultatul nu este un caz general împotriva muncii la distanță. Este un avertisment pentru modul în care este organizată munca: flexibilitatea poate economisi timp și totuși elimina contact social, iar oamenii cei mai expuși acelei pierderi pot fi oamenii ale căror case sunt deja goale.

Surse

Emanuel, Harrington and Pallais, Home alone: Remote work, isolation, and mental health, Science 392, eaec7671 (2026)

<https://doi.org/10.1126/science.aec7671>