



The CLEAN PAPER

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

Práca na diaľku môže ušetriť dochádzanie. Môže však odstrániť aj drobný spoločenský kontakt, ktorý práca poskytovala.

Štúdia v časopise Science zahŕňajúca 588 322 pracovníkov v USA odhaduje, že práca v povolaniach, v ktorých sa po pandémie začalo oveľa viac pracovať na diaľku, sa stala osamelejšou a psychická nepohoda v nich vzrástla viac, najmä u ľudí žijúcich osamote. Nie je to plošný argument proti práci na diaľku ani príkaz na návrat do kancelárie. Je to varovanie, že flexibilita má skrytú premennú, ktorú treba zohľadniť pri návrhu práce: spoločenský 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](https://doi.org/10.1126/science.aec7671)

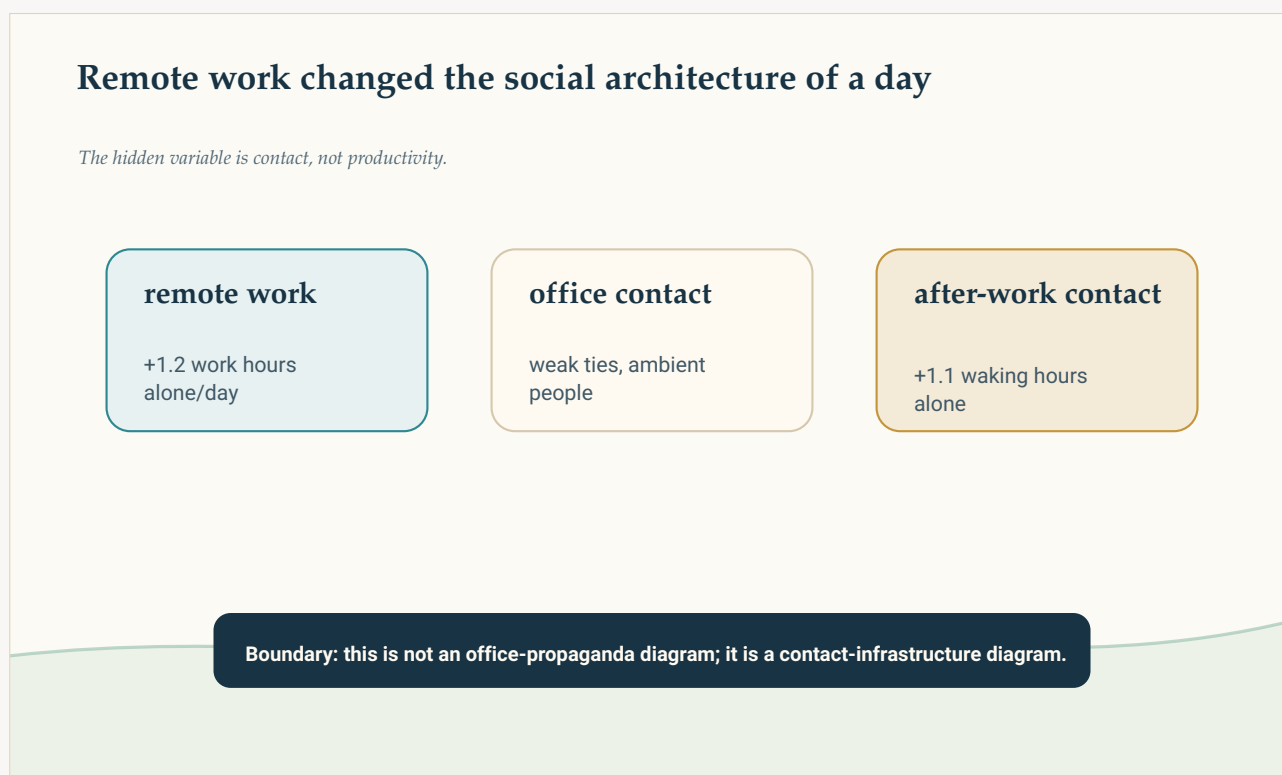
Dochádzanie nebolo to jediné, čo práca na diaľku odstránila

Bežná debata o práci na diaľku sa točí okolo produktivity, flexibility a dochádzania. Dokážu ľudia doma urobiť rovnakú prácu? Vyhovuje im to? Vzdali by sa za túto možnosť časti platu? Mali by ich firmy nútiť k návratu?

Sú to oprávnené otázky, no prehliadajú menej nápadnú premennú: **bežný spoločenský kontakt**. Kancelária nie je iba miestom, kde sa pracuje. Pre mnohých ľudí je aj zdrojom drobných, nenáročných medziľudských kontaktov: niekoho obísť, byť v prítomnosti iných, položiť otázku, začuť rozhovor či byť v miestnosti, ktorá nie je prázdna.

Natalia Emanuel, Emma Harrington a Amanda Pallais v novej štúdii v časopise *Science* odhadujú, čo sa stalo, keď práca na diaľku pretrvala aj po pandémie. Ich zistenie nehovorí, že práca na diaľku škodí každému. Hovorí, že povolania, ktoré sa dali presunúť na diaľku, sa stali podstatne osamelejšími a psychická nepohoda v nich vzrástla viac, najmä u ľudí žijúcich osamote.

Je to iné tvrdenie než „práca na diaľku spôsobuje depresiu“. Je užšie a užitočnejšie: miesto výkonu práce mení spoločenskú architektúru dňa.



Pracovný deň rozdelený na prácu na diaľku, kanceláriu a kontakt po práci, pričom skrytou premennou je spoločenský kontakt, nie produktivita: o 1,2 hodiny viac práce osamote a o 1,1 hodiny viac celkového času bdenia osamote za deň; účinok je silnejší u ľudí žijúcich osamote.

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.

Rovnaký presun k práci na diaľku vplýva na domácnosti odlišne: život s rodinou zachováva časť bežného kontaktu s ľuďmi; pri samostatnom bývaní môže práca na diaľku zmeniť pracovný deň na celý deň samoty. Rozhodujúcim faktorom nie je samotné miesto, ale spoločenský kontakt.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

Čo štúdia skúmala

Autorky jednoducho neporovnali ľudí, ktorí si zvolili prácu na diaľku, s ľuďmi dochádzajúcimi do kancelárie. Také porovnanie by výrazne skreslovali iné faktory. Ľudia si vyberajú povolania, firmy a pracovné režimy z mnohých dôvodov.

Namiesto toho porovnali pracovníkov v povolaniach, ktoré možno reálne vykonávať z domu, s pracovníkmi v povolaniach, ktoré zvyčajne vyžadujú fyzickú prítomnosť. Softvérové inžinierstvo a marketing sú príkladmi povolaní vhodných na prácu na diaľku; ošetrovatelstvo, príprava jedla a obsluha strojov nie. Klasifikácia vychádza z Dingelovho-Neimanovho indexu možnosti práce na diaľku.

Štúdia využíva metódu rozdielov v rozdieloch. Autorky sa pýtajú, či sa po pandémie izolácia a duševné zdravie zmenili viac u ľudí v povolaniach vhodných na prácu na diaľku než u ľudí v ostatných povolaniach. Využívajú päť celoštátne reprezentatívnych amerických prieskumov z rokov 2011 až 2024 a z hlavného porovnania obdobia pred pandemiou a po nej vylučujú roky 2020 a 2021, keď pandémia vrcholila.

Vzorka je veľká: 588 322 pracovníkov v spojených zdrojoch údajov. Sledované výsledky zahŕňajú denníky využívania času, skóre psychickej nepohody Kessler K-6, depresiu, využívanie starostlivosti

o duševné zdravie a užívanie liekov na predpis.

Podstatné je, že sledovaným faktorom nie je osobná oblúba práce na diaľku. Je ním práca v povolani, ktorého pracovné podmienky sa po pandémie zmenili oveľa výraznejšie.

Čo sa zmenilo

Práca na diaľku skutočne vzrástla oveľa viac v povolaniach, ktoré ju umožňujú. V roku 2024 strávili pracovníci v takýchto povolaniach 31,1 % pracovných dní úplne na diaľku, v porovnaní s 8,9 % pri povolaniach vyžadujúcich prítomnosť. Rozdiel v popandemickom náraste dosiahol 17,9 percentuálneho bodu.

Spolu s týmto posunom trávili pracovníci v povolaniach vhodných na prácu na diaľku **o 1,2 hodiny pracovného dňa viac pracou osamote** než ostatní. Štúdia to opisuje ako nárast o 58,0 %. Po prepočte podľa rozdielného nárastu práce na diaľku vychádza odhad na 6,6 hodiny práce osamote navyše počas dní strávených pracou na diaľku.

Zmena sa neskončila pri pracovných úlohách. Celkový čas bdenia osamote vzrástol u týchto pracovníkov **o 1,1 hodiny za pracovný deň** v porovnaní s ostatnými. Štúdia uvádza aj viac celých dní strávených osamote a menej spoločenských aktivít po práci.

Túto časť možno ľahko podceňiť. Dochádzanie môže byť nepríjemné. Kancelária môže rozptyľovať. Odstránenie kancelárie však odstraňuje aj automatický zdroj slabých spoločenských väzieb. Pre ľudí, ktorí majú dosť kontaktu inde, to nemusí veľa znamenať. Pre ľudí žijúcich osamote to môže znamenať mnoho.

Zosilňujúci účinok samostatného bývania

Najsilnejšie účinky sa objavujú u pracovníkov žijúcich osamote.

Štúdia uvádza, že nárast krajných foriem samoty sa sústredil práve v tejto skupine. Pracovníci žijúci osamote v povolaniach vhodných na prácu na diaľku zaznamenali oveľa väčší nárast celých dní strávených osamote aj dní bez čo i len nepriameho spoločenského kontaktu na verejných miestach, ako sú posilňovňa, obchod či reštaurácia.

Dáva to intuitívny zmysel. Človek žijúci s partnerom, deťmi alebo inými členmi rodiny môže pri práci na diaľku stratiť kontakt s kolegami, no zachovať si bežnú interakciu v domácnosti. Človeku žijúcemu osamote sa pracovný deň na diaľku môže zmeniť na celý deň bez fyzickej prítomnosti kohokoľvek ďalšieho.

Preto je delenie na „na diaľku verus v kancelárii“ príliš hrubé. Rovnaký pracovný režim môže mať odlišné spoločenské dôsledky podľa zloženia domácnosti, susedstva, dochádzania, osobnosti, zdravia, opatrovateľských povinností a toho, či sú kancelárske dni zladené s prítomnosťou ostatných

ľudí.

Zmenilo sa aj duševné zdravie

Ukazovatele duševného zdravia sa pohybujú rovnakým smerom ako ukazovatele izolácie.

U pracovníkov v povolaniach vhodných na prácu na diaľku vzrástla psychická nepohoda približne o **0,1 štandardnej odchýlky** v porovnaní s ostatnými. V štúdií Panel Study of Income Dynamics sa skóre nepohody K-6 zvýšilo o 0,3 bodu oproti predpandemickému priemeru 3,0. Nárast bol približne dvojnásobný u pracovníkov žijúcich osamote.

Tento vzorec sa neobmedzuje na jednu otázku v prieskume. Štúdia uvádza podobné posuny pri depresii, využívaní starostlivosti o duševné zdravie a užívaní liekov na predpis. Pravdepodobnosť, že pracovníci v povolaniach vhodných na prácu na diaľku navštívia odborníka na duševné zdravie, vzrástla o 4,6 percentuálneho bodu z predpandemického priemeru 7,9 %. Predpisovanie liekov na depresiu či úzkosť vzrástlo o 1,8 percentuálneho bodu z priemeru 10,9 % a predpisovanie všetkých liekov súvisiacich s duševným zdravím o 1,9 bodu z priemeru 11,6 %.

Dôležité sú placebo kontroly. U rovnakých pracovníkov nedošlo k zodpovedajúcemu nárastu inej zdravotnej starostlivosti ani predpisovania iných liekov. Výsledok sa preto ťažšie vysvetľuje všeobecným zvýšením využívania zdravotnej starostlivosti.

Autorky odhadujú, že rozšírenie práce na diaľku vysvetľuje približne tretinu celkového nárastu izolácie a psychickej nepohody počas sledovaného obdobia. Je to dosť na to, aby na tom záležalo, ale nie je to celý príbeh.

Čo to nedokazuje

- **Nedokazuje**, že práca na diaľku škodí každému.
- **Nedokazuje**, že konkrétny človek začal pociťovať psychickú nepohodu preto, lebo sa osobne rozhodol pracovať z domu.
- **Neukazuje**, že práca v kancelárii je automaticky zdravšia.
- **Neoddeľuje** plne vzdialenú prácu od hybridnej.
- **Neurčuje** všetky podskupiny, ktorým môže práca na diaľku prospievať.
- **Nemeria** osamelosť úplnou validovanou škálou osamelosti alebo sociálnych sietí; ukazovatele izolácie sú zostavené z dostupných údajov z prieskumov.
- **Neodstraňuje** všetky možné rušivé faktory z pandemického obdobia. Návrh predpokladá, že po vylúčení rokov 2020 a 2021 by sa povolania vhodné a nevhodné na prácu na diaľku inak vyvíjali porovnateľne.
- **Nehovorí**, že produktivita, dostupnosť pre ľudí so zdravotným postihnutím, flexibilita pri opatrovaní alebo čas dochádzania nie sú dôležité.

Posledný bod je zásadný. Práca na diaľku môže byť hodnotná. Samotná štúdia uvádza, že mnohí pracovníci uprednostňujú vzdialené alebo hybridné usporiadanie, a iné výskumy nachádzajú prínosy pre spokojnosť, udržanie zamestnancov a rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom. Spoločenský náklad nie je to isté ako celkový verdikt.

Aké silné sú dôkazy?

Silnou stránkou štúdie je, že sa neopiera o jediný príležitostný prieskum. Spája údaje o využívaní času, škály duševného zdravia, čerpanie zdravotnej starostlivosti a predpisovanie liekov z viacerých celoštátne reprezentatívnych amerických súborov údajov. Autorky navyše používajú návrh na úrovni povolání, takže neporovnávajú iba ľudí, ktorí si prácu na diaľku vybrali, s tými, ktorí si ju nevybrali.

Vykonalí niekoľko kontrol robustnosti a placebových testov. Účinky sú silnejšie u ľudí žijúcich osamote, teda presne tam, kde by mechanizmus izolácie predpovedal väčšie dôsledky. Neodrzakajú sa v starostlivosti nesúvisiacej s duševným zdravím. Autorky tiež skúmali, či by vzorec v oblasti duševného zdravia mohla vysvetliť expozícia generatívnej AI; výsledky súvisia s možnosťou práce na diaľku, nie s expozíciou AI.

Slabinou nie je veľkosť súboru údajov, ale interpretácia. „Povolanie vhodné na prácu na diaľku po pandémie“ nie je totožné s tvrdením „tento človek pracuje z domu päť dní v týždni“. Odhady zahŕňajú hybridné usporiadania, širšie zmeny na pracovisku a v povolaní aj všetky nemerané otrasy, ktoré odlišne zasiahli povolania vhodné na prácu na diaľku.

Najpresnejšie čítanie teda znie: štúdia prináša závažné dôkazy, že popandemický nárast práce na diaľku zvýšil izoláciu a súvisí s horšími ukazovateľmi duševného zdravia, najmä u pracovníkov žijúcich osamote. Nemala by sa čítať ako jednoduché odporúčanie pre jednotlivca.

Dôsledok pre návrh pracovného režimu

Praktický záver neznie „všetci späť do kancelárie“. Znie: „Nenavrhujte prácu na diaľku tak, akoby miesto bolo jedinou premennou.“

Ak pri hybridnej práci každý prichádza v iný deň, kancelária môže zostať spoločensky prázdna. Ak práca na diaľku znamená porady bez neformálneho kontaktu, deň môže byť súčasne efektívny aj izolujúci. Ak pracovník žije sám, úplne vzdialený pracovný týždeň môže odstrániť jediný zaručený bežný kontakt s ľuďmi.

Autorky poukazujú na opatrenia, ako je koordinácia kancelárskych dní hybridných pracovníkov a podpora neformálnej interakcie vrátane tej online. Nie je to nostalgia za kancelárskymi boxmi. Je to uznanie, že spoločenský kontakt je infraštruktúra.

Lepšia otázka neznie „na diaľku alebo v kancelárii?“. Znie: ktoré časti ľudského kontaktu poskytovalo staré usporiadanie náhodou a ako ich môže nové usporiadanie zabezpečiť zámerne?

Stručné zhrnutie

Emanuel, Harrington a Pallais odhadujú, že popandemický nárast práce na diaľku urobil pracovné dni osamelejšími a sprevádzali ho horšie ukazovatele duševného zdravia, najmä u ľudí žijúcich osamote. Pracovníci v povolaniach vhodných na prácu na diaľku trávili denne približne o 1,2 hodiny viac pracou osamote a celkovo o 1,1 hodiny viac času bdenia sami než pracovníci v ostatných povolaniach. Psychická nepohoda, využívanie starostlivosti o duševné zdravie a užívanie súvisiacich liekov vzrástli v týchto povolaniach viac, zatiaľ čo pri ostatnej zdravotnej starostlivosti taký nárast nenastal. Výsledok nie je plošným argumentom proti práci na diaľku. Je varovaním pre návrh pracovných režimov: flexibilita môže šetriť čas a zároveň odstraňovať spoločenský kontakt, pričom tejto strate môžu byť najviac vystavení ľudia, ktorých domovy sú už aj tak prázdne.

Zdroje

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

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