The Clean Paper

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

Delo na daljavo lahko prihrani vožnjo. Lahko pa odstrani tudi majhne socialne stike, ki jih je nekoč prinašalo delo.

Študija v reviji Science na 588.322 ameriških delavcih ocenjuje, da so poklici, ki so po pandemiji postali bistveno bolj oddaljeni, postali tudi bolj samotarski, pri njih pa se je bolj povečala psihološka stiska, zlasti pri ljudeh, ki živijo sami. To ni splošen argument proti delu na daljavo niti poziv k obvezni vrnitvi v pisarne. Je opozorilo, da ima fleksibilnost skrito oblikovalsko spremenljivko: socialni stik.

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

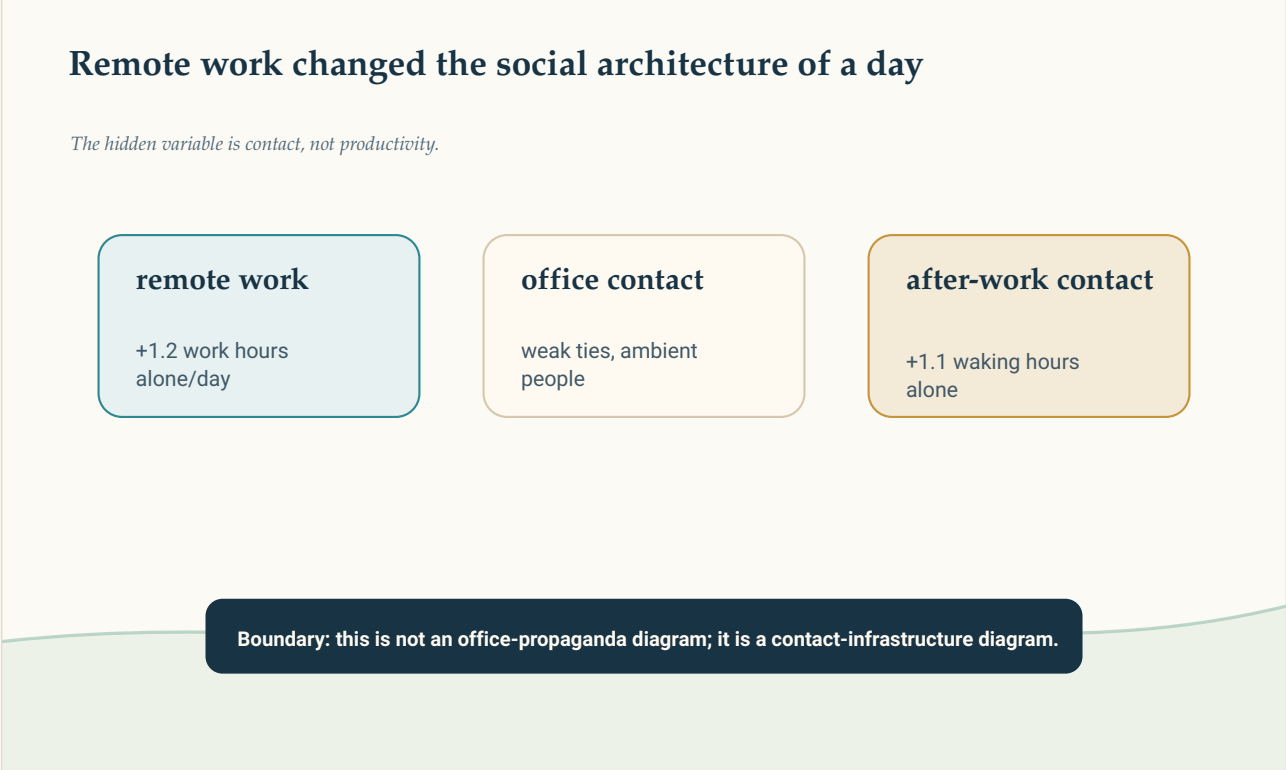
Delo na daljavo ni odstranilo samo vožnje na delo

Običajna razprava o delu na daljavo se vrti okoli produktivnosti, fleksibilnosti in vožnje na delo. Ali lahko ljudje doma opravijo enako količino dela? Jim je tako všeč? Bi za to sprejeli nižjo plačo? Bi jih morala podjetja prisiliti nazaj v pisarne?

Ta vprašanja so resnična, vendar zgrešijo tišjo spremenljivko: **običajen socialni stik**. Pisarna ni le kraj proizvodnje. Za mnoge ljudi je tudi kraj drobnih, nezahtevnih človeških stikov: iti mimo nekoga, jesti v bližini drugih, postaviti vprašanje, mimogrede slišati pogovor ali preprosto biti v prostoru, ki ni prazen.

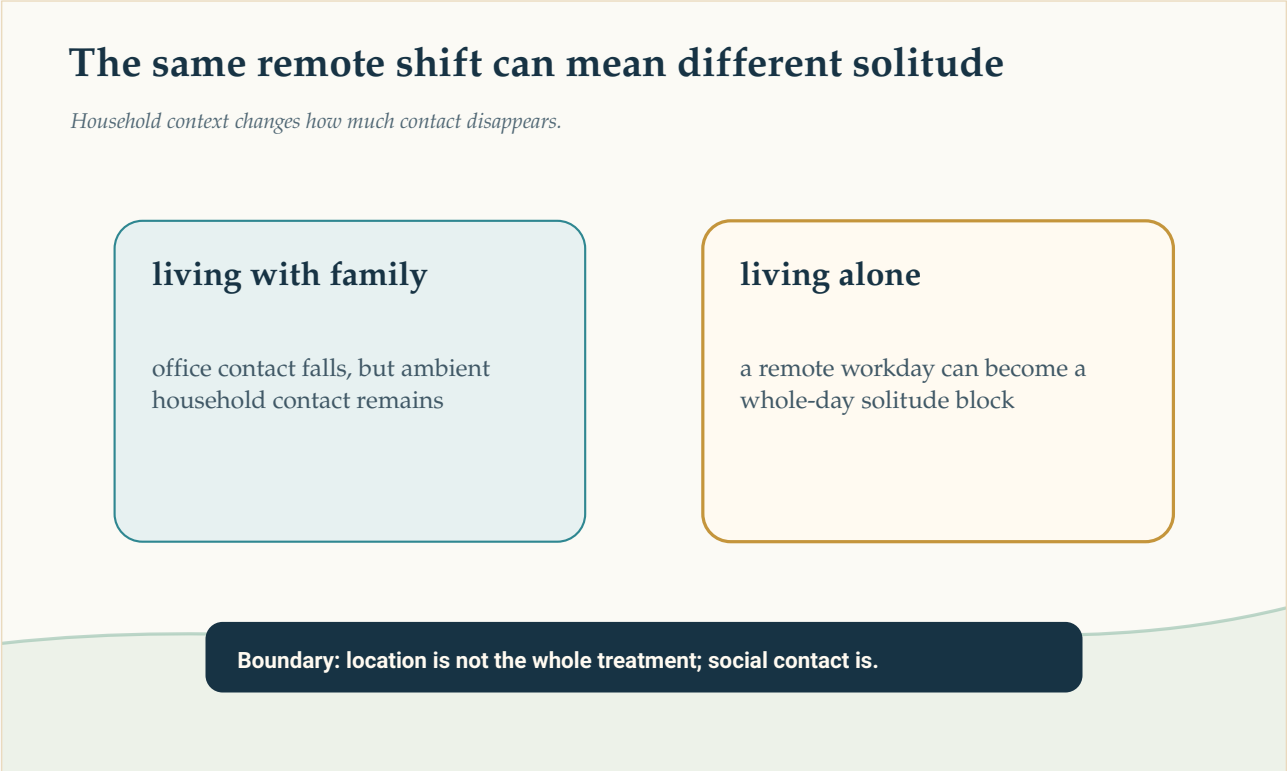
V novem članku v reviji Science Natalia Emanuel, Emma Harrington in Amanda Pallais ocenjujejo, kaj se je zgodilo, ko je delo na daljavo ostalo razširjeno tudi po pandemiji. Njihov rezultat ni, da je delo na daljavo slabo za vse. Poklici, ki so se lahko preselili na daljavo, so postali občutno bolj samotarski, pri delavcih v teh poklicih pa se je bolj povečala psihološka stiska — zlasti pri tistih, ki živijo sami.

To ni isto kot trditev »delo na daljavo povzroča depresijo«. Trditev je ožja in uporabnejša: lokacija dela spremeni socialno arhitekturo dneva.



Delovni dan, razdeljen na delo na daljavo, pisarniški stik in stik po službi, pri čemer je skrita spremenljivka socialni stik in ne produktivnost: +1,2 ure dela na samem in +1,1 budne ure na samem na dan, z izrazitejšim učinkom pri ljudeh, ki živijo sami.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0



Enak premik na delo na daljavo ima različne posledice glede na gospodinjstvo: pri življenju z družino ostane del običajnega stika, pri življenju sam pa lahko oddaljeni delovni dan postane cel dan samote. Lokacija ni celotna intervencija; socialni stik je.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

Kaj je študija naredila

Avtorice niso preprosto primerjale ljudi, ki so se odločili delati na daljavo, z ljudmi, ki so hodili v pisarno. Takšna primerjava bi bila močno zamegljena z drugimi dejavniki. Ljudje izbirajo poklice, podjetja in delovne ureditve iz številnih razlogov.

Namesto tega so primerjale delavce v poklicih, ki jih je mogoče verjetno opravljati od doma, z delavci v poklicih, kjer je navadno potrebna fizična prisotnost. Programsko inženirstvo in trženje sta primera poklicev, ki jih je mogoče opravljati na daljavo; zdravstvena nega, priprava hrane in upravljanje strojev pa večinoma ne. Razvrstitev temelji na indeksu Dingel-Neiman za možnost dela poklica na daljavo.

Zasnova je študija razlike v razlikah (*difference-in-differences*). Avtorice sprašujejo, ali sta se po pandemiji izolacija in duševno zdravje bolj spremenila pri ljudeh v poklicih, primernih za delo na daljavo, kot pri tistih v drugih poklicih. Uporabijo pet nacionalno reprezentativnih ameriških raziskav med letoma 2011 in 2024 ter iz glavne primerjave pred in po spremembi izločijo leti 2020 in 2021, vrhunec pandemije.

Vzorec je velik: skupaj 588.322 delavcev iz vseh virov podatkov. Izidi vključujejo dnevnike porabe

časa, lestvico psihološke stiske Kessler K-6, depresijo, uporabo storitev za duševno zdravje in uporabo zdravil na recept.

Ključna točka je, da »intervencija« ni osebna želja po delu od doma. Gre za izpostavljenost poklicu, katerega način dela se je po pandemiji spremenil precej bolj kot pri drugih poklicih.

Kaj se je spremenilo

Delo na daljavo se je res precej bolj povečalo v poklicih, kjer ga je mogoče izvajati. Do leta 2024 so delavci v takih poklicih 31,1 % delovnih dni opravili povsem na daljavo, pri delavcih v poklicih, ki zahtevajo prisotnost, pa 8,9 %. Razlika v povečanju po pandemiji je bila 17,9 odstotne točke.

Ob tem premiku so delavci v poklicih, primernih za delo na daljavo, glede na druge delavce preživeli **1,2 ure več delovnega dne na samem**. Članek to opisuje kot 58,0-odstotno povečanje. Če spremembo preračunamo glede na razliko v povečanju dela na daljavo, ocena pomeni 6,6 dodatne ure dela na samem v oddaljenem delovnem dnevu.

Sprememba se ni končala pri delovnih nalogah. Skupni budni čas na samem se je pri teh delavcih glede na primerjalno skupino povečal za **1,1 ure na delovni dan**. Članek poroča tudi o več celih dnevih, preživetih brez družbe, in manj družabnih dejavnostih po službi.

Ta del je lahko podceniti. Vožnja na delo je lahko neprijetna. Pisarna lahko moti zbranost. Toda odstranitev pisarne odstrani tudi samodejni vir šibkih socialnih vezi. Za ljudi, ki imajo dovolj stika drugje, to morda ni pomembno. Za ljudi, ki živijo sami, pa je lahko zelo pomembno.

Ojačevalni učinek življenja sam

Najmočnejši učinki se pojavijo pri delavcih, ki živijo sami.

Članek poroča, da se je povečanje skrajnih oblik samote koncentriralo prav v tej skupini. Ljudje, ki so živeli sami in delali v poklicih, primernih za delo na daljavo, so veliko pogosteje preživeli ves dan sami in tudi dneve brez kakršnegakoli okoliškega socialnega stika na javnih mestih, kot so telovadnica, trgovina ali restavracija.

To je intuitivno razumljivo. Če živite s partnerjem, otroki ali drugimi družinskimi člani, delo na daljavo odstrani sodelavce, vendar pusti običajno interakcijo v gospodinjstvu. Če živite sami, se lahko delovni dan od doma spremeni v cel dan, ko nihče ni fizično prisoten.

Zato je delitev »na daljavo ali v pisarni« preveč groba. Enaka delovna ureditev ima lahko različne socialne posledice glede na sestavo gospodinjstva, sosesko, vožnjo, osebnost, zdravje, skrbniške obveznosti in to, ali so dnevi v pisarni usklajeni z dnevi drugih ljudi.

Spremenilo se je tudi duševno zdravje

Kazalniki duševnega zdravja se premaknejo v isti smeri kot meritve izolacije.

Pri delavcih v poklicih, primernih za delo na daljavo, se je psihološka stiska glede na primerjalne poklice povečala za približno **0,1 standardnega odklona**. V raziskavi Panel Study of Income Dynamics se je rezultat K-6 povečal za 0,3 enote glede na predpandemično povprečje 3,0. Pri delavcih, ki živijo sami, je bilo povečanje približno dvakrat večje.

Vzorec ni omejen na eno vprašanje v anketi. Članek poroča o podobnih spremembah pri depresiji, uporabi storitev za duševno zdravje in uporabi zdravil na recept. Delavci v poklicih, primernih za delo na daljavo, so za 4,6 odstotne točke pogosteje obiskali strokovnjaka za duševno zdravje, glede na predpandemično povprečje 7,9 %. Predpisovanje zdravil za depresijo ali tesnobo se je povečalo za 1,8 odstotne točke z izhodišča 10,9 %; vsa zdravila za duševno zdravje pa za 1,9 odstotne točke z izhodišča 11,6 %.

Pomembna so placebo preverjanja. Pri istih delavcih ni bilo ustreznega povečanja uporabe zdravstvenih storitev ali receptov, ki niso povezani z duševnim zdravjem. Zato je rezultat težje razložiti kot splošno povečanje uporabe zdravstva.

Avtorice ocenjujejo, da povečanje dela na daljavo pojasni približno tretjino celotnega povečanja izolacije in psihološke stiske v obdobju študije. To je dovolj veliko, da je pomembno, ni pa celotna zgodba.

Česa to ne dokazuje

- **Ne** dokazuje, da je delo na daljavo slabo za vse.
- **Ne** dokazuje, da je določen človek postal psihološko bolj obremenjen zato, ker se je osebno odločil delati od doma.
- **Ne** kaže, da je delo v pisarni samodejno bolj zdravo.
- **Ne** loči povsem oddaljenega dela od hibridnega dela.
- **Ne** določi vseh podskupin, ki imajo lahko od dela na daljavo korist.
- **Ne** meri osamljenosti s polno validirano lestvico osamljenosti ali socialnih omrežij; meritve izolacije so sestavljene iz razpoložljivih anketnih podatkov.
- **Ne** odpravi vseh možnih zamenjujočih dejavnikov iz časa pandemije. Zasnova predpostavlja, da bi po izločitvi let 2020 in 2021 poklici, primerni in neprimerni za delo na daljavo, sicer sledili primerljivim trendom.
- **Ne** pravi, da produktivnost, dostopnost za invalide, fleksibilnost pri skrbi za družino ali čas vožnje niso pomembni.

Zadnja točka je bistvena. Delo na daljavo ima lahko veliko vrednost. Tudi članek opozarja, da številni delavci dajejo prednost oddaljenim ali hibridnim ureditvam, druge raziskave pa kažejo koristi za zadovoljstvo, zadržanje zaposlenih in ravnotežje med delom in življenjem. Socialni strošek ni isto kot celotna razsodba.

Kako močni so dokazi?

Prednost članka je, da ne temelji na eni priročni spletni anketi. Združuje podatke o porabi časa, lestvice duševnega zdravja, uporabo zdravstvenih storitev in zdravila v več nacionalno reprezentativnih ameriških naborih podatkov. Avtorice uporabljajo tudi zasnovo na ravni poklica, zato ne primerjajo le ljudi, ki so sami izbrali delo od doma, z ljudmi, ki ga niso.

Izvedejo več preverjanj robustnosti in placebo testov. Učinki so večji pri ljudeh, ki živijo sami, kar je natanko tam, kjer bi mehanizem izolacije napovedal večji učinek. Učinki se ne ponovijo pri zdravstvenih storitvah, ki niso povezane z duševnim zdravjem. Avtorice preverijo tudi, ali bi vzorec lahko pojasnila izpostavljenost generativni AI; rezultat sledi možnosti dela na daljavo, ne izpostavljenosti AI.

Šibka točka ni velikost podatkov. Je interpretacija. »Poklic, primeren za delo na daljavo po pandemiji« ni isto kot »ta posameznik dela od doma pet dni na teden«. Ocene vključujejo hibridne ureditve, prelive sprememb na delovnem mestu, spremembe na ravni poklica in morebitne neizmerjene šoke, ki so drugače prizadeli poklice, primerne za delo na daljavo.

Najbolj poštena razlaga je zato: študija ponuja resne dokaze, da je porast dela na daljavo po pandemiji povečal izolacijo in je povezan s slabšimi kazalniki duševnega zdravja, zlasti pri ljudeh, ki živijo sami. Ne smemo je brati kot preprost recept za posameznika.

Kaj to pomeni za oblikovanje dela

Praktični sklep ni »vsi nazaj v pisarno«. Je: »dela na daljavo ne načrtujte, kot da je lokacija edina spremenljivka«.

Če hibridno delo pomeni, da vsak pride v pisarno drug dan, je lahko pisarna še vedno socialno prazna. Če delo na daljavo pomeni sestanke brez neformalnega stika, je lahko dan hkrati učinkovit in izolirajoč. Če delavec živi sam, lahko povsem oddaljen teden odstrani edino zagotovljeno vsakodnevno izpostavljenost drugim ljudem.

Avtorice omenjajo ukrepe, kot sta usklajevanje dni v pisarni pri hibridnih delavcih in spodbujanje neformalnih interakcij, tudi spletnih. To ni nostalgija po pisarniških kubikih. Je priznanje, da je socialni stik infrastruktura.

Boljše vprašanje ni »na daljavo ali v pisarni?«. Je: katere dele človeškega stika je stara ureditev zagotavljala po naključju in kako jih lahko nova ureditev zagotovi namenoma?

Kratek povzetek

Emanuel, Harrington in Pallais ocenjujejo, da je porast dela na daljavo po pandemiji delovne dni naredil bolj samotarske in sovpadel s slabšimi kazalniki duševnega zdravja, zlasti pri ljudeh, ki živijo sami. Delavci v poklicih, primernih za delo na daljavo, so glede na delavce v drugih poklicih na dan preživeli približno 1,2 ure več delovnega časa sami in skupno 1,1 budne ure več sami. Psihološka stiska, uporaba storitev za duševno zdravje in recepti za duševno zdravje so se v teh poklicih povečali bolj, medtem ko se druga zdravstvena oskrba ni. Rezultat ni splošen argument proti delu na daljavo. Je opozorilo za oblikovanje dela: fleksibilnost lahko prihrani čas in hkrati odstrani socialni stik, izgubi tega stika pa so lahko najbolj izpostavljeni prav ljudje, katerih domovi so že tako prazni.

Viri

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