The Clean Paper

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

Uzaktan çalışma işe gidişi ortadan kaldırabilir. İşin eskiden sağladığı küçük sosyal temasları da kaldırabilir.

588.322 ABD çalışanını inceleyen bir Science çalışması, pandemi sonrasında çok daha fazla uzaktan hâle gelen mesleklerin aynı zamanda daha yalnızlaştığını ve özellikle yalnız yaşayanlarda ruhsal sıkıntının daha fazla arttığını tahmin ediyor. Bu, uzaktan çalışmaya karşı genel bir dava ya da ofise dönüş emri değil. Esnekliğin gizli bir tasarım değişkeni olduğuna dair bir uyarı: sosyal temas.

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

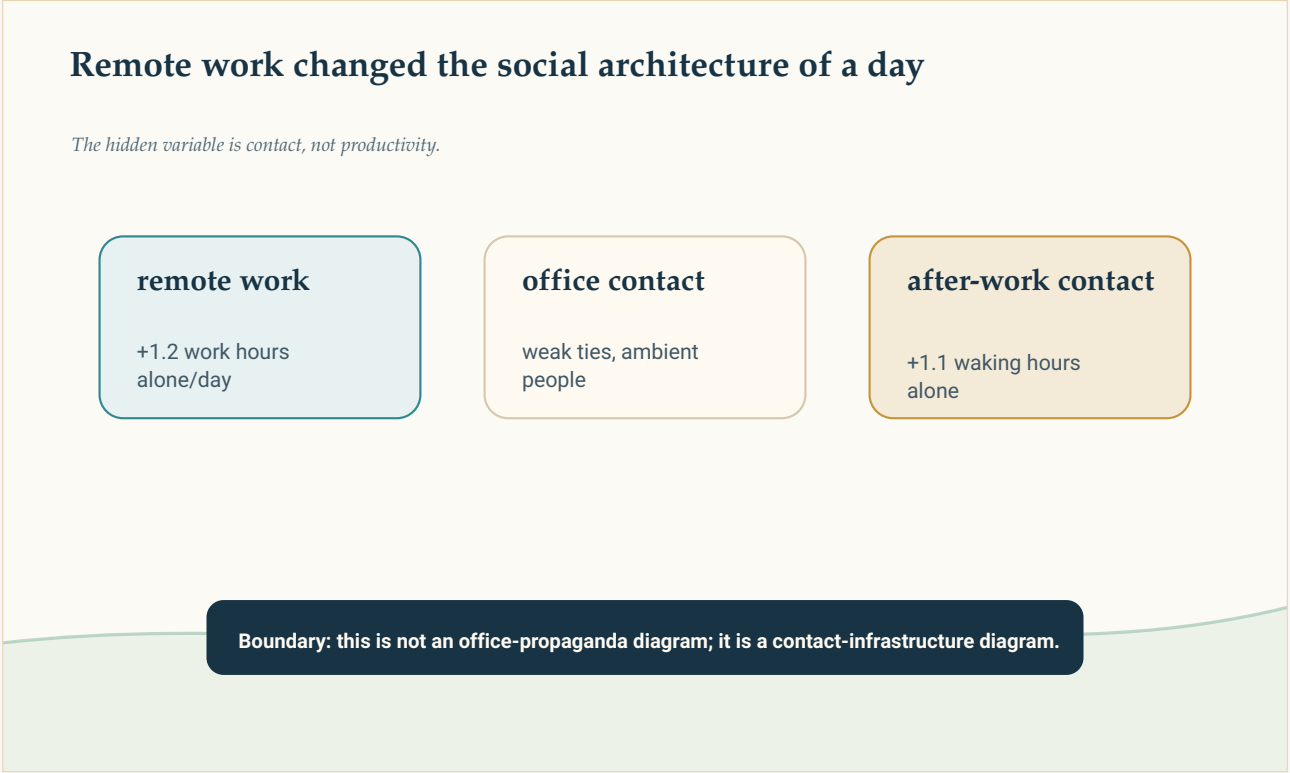
Uzaktan çalışmanın ortadan kaldırdığı tek şey işe gidip gelme değildi

Uzaktan çalışma tartışması genellikle üretkenlik, esneklik ve işe gidip gelme etrafında döner. İnsanlar evden aynı işi yapabilir mi? Bundan hoşlanıyorlar mı? Bunun karşılığında maaştan vazgeçerler mi? Şirketler insanları geri dönmeye zorlamalı mı?

Bunlar gerçek sorular, ama daha sessiz bir değişkeni kaçırıyorlar: **sıradan sosyal temas**. Ofis yalnızca üretim yapılan bir yer değildir. Birçok insanın küçük ve düşük riskli insan etkileşimlerini aldığı yerdir: birinin yanından geçmek, insanların yanında yemek yemek, soru sormak, konuşmaya kulak misafiri olmak, boş olmayan bir odada bulunmak.

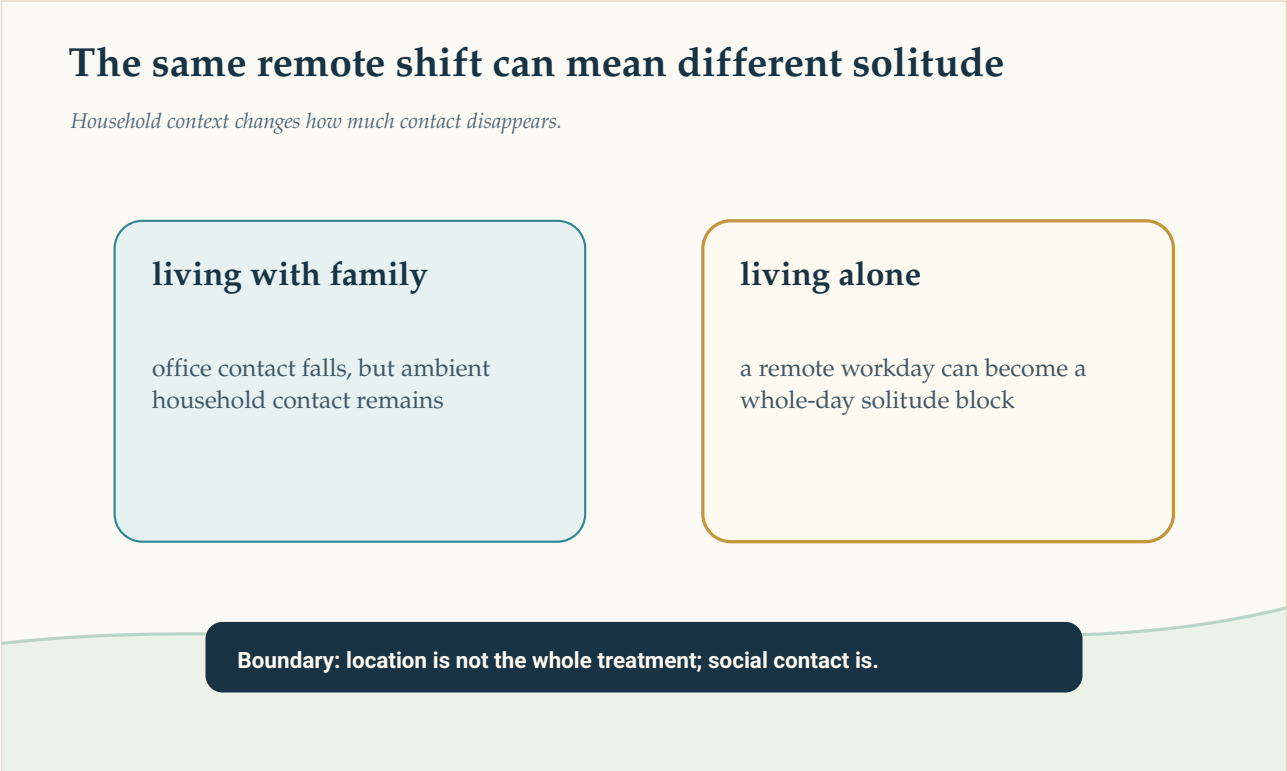
Yeni bir Science makalesinde Natalia Emanuel, Emma Harrington ve Amanda Pallais, pandemi sonrasında uzaktan çalışma kalıcılaştığında ne olduğunu tahmin ediyor. Bulguları uzaktan çalışmanın herkes için kötü olduğu değil. Uzaktan yapılabilen işlerin belirgin biçimde daha yalnız hâle geldiği ve özellikle yalnız yaşayan kişilerde ruhsal sıkıntının bu işlerde daha fazla arttığı.

Bu, “uzaktan çalışma depresyona neden olur” iddiasından farklı. Daha dar ve daha yararlı: çalışma yeri bir günün sosyal mimarisini değiştirir.



Çalışma günü uzaktan, ofis ve iş sonrası temas olarak bölünüyor; gizli değişken üretkenlik değil sosyal temas: günde +1,2 saat daha fazla yalnız çalışma ve toplamda +1,1 saat daha fazla yalnız uyanık zaman; etki yalnız yaşayanlarda daha güçlü.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0



Aynı uzaktan çalışma değişimi hane yapısına göre farklı sonuç verir: aileyle yaşamak bir miktar gündelik teması korur; yalnız yaşamak uzaktan çalışma gününü bütün gün süren yalnızlığa dönüştürebilir. Etki yalnızca konum değildir; sosyal temastır.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

Çalışma ne yaptı?

Yazarlar uzaktan çalışmayı seçen insanlarla ofise gidenleri basitçe karşılaştırmadı. Böyle bir karşılaştırma ağır biçimde karıştırıcı etkenlere açık olurdu. İnsanlar birçok nedenle işlere, firmalara ve çalışma düzenlerine ayrışır.

Bunun yerine, makul biçimde evden yapılabilen mesleklerde çalışanlarla genellikle fiziksel varlık gerektiren mesleklerde çalışanları karşılaştırdılar. Yazılım mühendisliği ve pazarlama uzaktan yapılabilir mesleklere örnek; hemşirelik, yemek hazırlama ve makine işletme değildir. Sınıflandırma, mesleklerin uzaktan yapılabilirliğini ölçen Dingel-Neiman endeksinden geliyor.

Tasarım bir farkların-farkı çalışması. Yazarlar pandemi sonrasında uzaktan yapılabilir işlerde çalışanların yalnızlık ve ruh sağlığının, uzaktan yapılamayan işlerde çalışanlara kıyasla daha fazla değişip değişmediğini soruyor. 2011–2024 arasında ABD'yi ulusal düzeyde temsil eden beş anket kullanıyorlar; pandeminin doruk yılları 2020 ve 2021'i ana öncesi-sonrası karşılaştırmasından çıkarıyorlar.

Örneklem büyük: birleştirilmiş veri kaynaklarında 588.322 çalışan. Sonuç ölçümleri zaman kullanım günlüklerini, Kessler K-6 psikolojik sıkıntı puanlarını, depresyonu, ruh sağlığı hizmeti kullanımını

ve reçeteli ilaç kullanımını içeriyor.

Ana nokta, "tedavinin" kişinin uzaktan çalışma tercihi olmaması. Maruziyet, çalışma düzeni pandemi sonrasında çok daha fazla değişen bir meslekte bulunmak.

Ne değişti?

Uzaktan çalışma gerçekten de uzaktan yapılabilir mesleklerde çok daha fazla arttı. 2024'e gelindiğinde bu mesleklerdeki çalışanlar iş günlerinin %31,1'ini tamamen uzaktan geçirirken, uzaktan yapılamayan mesleklerde oran %8,9'du. Pandemi sonrası farktaki artış 17,9 yüzde puanıydı.

Bu değişimle birlikte, uzaktan yapılabilir işlerdeki çalışanlar uzaktan yapılamayan işlerdeki çalışanlara göre **iş günü başına 1,2 saat daha fazla yalnız çalıştı**. Makale bunu %58,0'lık artış olarak tanımlıyor. Bu değişim uzaktan çalışmadaki farklı artışa göre yeniden ölçeklendiğinde, tahmini değer uzaktan çalışma günlerinde 6,6 ek yalnız çalışma saati oluyor.

Değişim iş görevleriyle sınırlı kalmadı. Uzaktan yapılabilir işlerde çalışanların toplam uyanık yalnız zamanı, uzaktan yapılamayan işlerde çalışanlara göre **iş günü başına 1,1 saat arttı**. Makale ayrıca daha fazla bütün gün yalnız kalma ve daha az iş sonrası sosyal etkinlik bildiriyor.

Kolayca küçümsenen kısım bu. İşe gidip gelmek tatsız olabilir. Ofis dikkat dağıtıcı olabilir. Ama ofisi ortadan kaldırmak, zayıf sosyal bağların otomatik bir kaynağını da kaldırır. Başka yerlerde yeterli temas yaşayanlar için bunun önemi az olabilir. Yalnız yaşayanlar için çok daha önemli olabilir.

Yalnız yaşamanın büyütücü etkisi

En güçlü etkiler yalnız yaşayan çalışanlarda görülüyor.

Makale, aşırı yalnızlık biçimlerindeki artışın bu grupta yoğunlaştığını bildiriyor. Uzaktan yapılabilir mesleklerde çalışan ve yalnız yaşayan kişilerde bütün günleri yalnız geçirme ve hatta spor salonu, mağaza ya da restoran gibi kamusal alanlardan gelen çevresel sosyal temas olmadan gün geçirme artışı çok daha büyük.

Bu sezgisel olarak mantıklı. Eş, çocuklar ya da başka aile üyeleriyle yaşıyorsanız, uzaktan çalışma meslektaşları ortadan kaldırabilir ama sıradan ev içi etkileşim kalır. Yalnız yaşıyorsanız, uzaktan çalışma günü fiziksel olarak hiç kimsenin bulunmadığı tam bir güne dönüşebilir.

Bu yüzden "uzaktan mı ofis mi?" ayrımı fazla kaba. Aynı çalışma düzeni; hane yapısı, mahalle, işe gidiş, kişilik, sağlık, bakım sorumlulukları ve ofis gününün başka insanlarla koordine edilip edilmediğine göre farklı sosyal sonuçlar yaratabilir.

Ruh sağlığı ölçümleri de değişti

Ruh sağlığı ölçümleri yalnızlık ölçümleriyle aynı yönde hareket ediyor.

Uzaktan yapılabilir işlerde çalışanlarda ruhsal sıkıntı, uzaktan yapılamayan işlerde çalışanlara göre yaklaşık **0,1 standart sapma** arttı. Panel Study of Income Dynamics verisinde K-6 sıkıntı puanı, pandemi öncesi 3,0 ortalamaya göre 0,3 puan yükseldi. Artış yalnız yaşayan çalışanlarda yaklaşık iki kat büyüktü.

Örüntü tek bir anket sorusuyla sınırlı değil. Makale depresyon, ruh sağlığı hizmeti kullanımı ve reçeteli ilaç kullanımında benzer değişimler bildiriyor. Uzaktan yapılabilir işlerde çalışanların ruh sağlığı uzmanına başvurma olasılığı, pandemi öncesi %7,9 ortalamadan 4,6 yüzde puanı arttı. Depresyon ya da anksiyete ilaçları, %10,9'luk ortalamadan 1,8 yüzde puanı; tüm ruh sağlığı ilaçları ise %11,6'lık ortalamadan 1,9 yüzde puanı arttı.

Plasebo kontrolleri önemli. Aynı çalışanlarda ruh sağlığı dışındaki sağlık hizmetlerinde ya da ruh sağlığı dışındaki reçetelerde benzer artış görülmedi. Bu, sonucu genel sağlık hizmeti kullanımındaki artışla açıklamayı zorlaştırıyor.

Yazarlar uzaktan çalışmadaki artışın, çalışma dönemindeki genel yalnızlık ve ruhsal sıkıntı artışının yaklaşık üçte birini açıkladığını tahmin ediyor. Bu dikkate değer büyüklükte, ama hikâyenin tamamı değil.

Bu neyi kanıtlamıyor?

- Uzaktan çalışmanın herkes için kötü olduğunu **kanıtlamıyor**.
- Belirli bir kişinin bizzat evden çalışmayı seçtiği için ruhsal sıkıntı yaşadığını **kanıtlamıyor**.
- Ofiste çalışmanın otomatik olarak daha sağlıklı olduğunu **göstermiyor**.
- Tamamen uzaktan çalışmayı hibrit çalışmadan **ayıramıyor**.
- Uzaktan çalışmadan yarar görebilecek bütün alt grupları **belirlemiyor**.
- Yalnızlığı tam doğrulanmış bir yalnızlık ya da sosyal ağ ölçeğiyle **ölçmüyor**; izolasyon ölçümleri mevcut anket verilerinden oluşturulmuş.
- Pandemi dönemine ait olası bütün karıştırıcı etkenleri **ortadan kaldırmıyor**. Tasarım, 2020 ve 2021 çıkarıldıktan sonra uzaktan yapılabilir ve yapılamaz mesleklerin aksi hâlde benzer eğilimler izleyeceğini varsayıyor.
- Üretkenliğin, engelliler için erişimin, bakım esnekliğinin ya da işe gidiş süresinin önemsiz olduğunu **söylemiyor**.

Son nokta temel. Uzaktan çalışma değerli olabilir. Makalenin kendisi birçok çalışanın uzaktan ya da hibrit düzenleri tercih ettiğini belirtiyor; başka araştırmalar memnuniyet, çalışanı elde tutma ve iş-yaşam dengesi açısından faydalar buluyor. Sosyal bir maliyet, toplam bir hüküm değildir.

Kanıt ne kadar güçlü?

Makalenin gücü tek bir kolaylık örneklemli ankete dayanmaması. Birden fazla ulusal düzeyde temsil edici ABD veri setinde zaman kullanımı, ruh sağlığı ölçekleri, sağlık hizmeti kullanımı ve reçete ölçümlerini birleştiriyor. Yazarlar ayrıca meslek düzeyinde bir tasarım kullanıyor; dolayısıyla yalnızca uzaktan çalışmayı seçenlerle seçmeyenleri karşılaştırmıyorlar.

Birden çok sağlamlık ve plasebo kontrolü yapıyorlar. Etkiler yalnız yaşayanlarda daha güçlü; bu tam da izolasyon mekanizmasının daha büyük etki öngöreceği yer. Ruh sağlığı dışındaki sağlık hizmetlerinde aynı örüntü yok. Yazarlar üretken yapay zekâya maruziyetin ruh sağlığı desenini açıklayıp açıklayamayacağını da test ediyor; sonuçlar AI maruziyetinden çok mesleğin uzaktan yapılabilirliğine yükleniyor.

Zayıf nokta veri setinin büyüklüğü değil, yorum. “Pandemi sonrası uzaktan yapılabilir meslek”, “bu birey haftada beş gün evden çalışıyor” ile aynı şey değil. Tahminler hibrit düzenleri, işyeri taşma etkilerini, meslek düzeyindeki değişiklikleri ve uzaktan yapılabilir işleri farklı biçimde etkileyen ölçülmemiş şokları da içeriyor.

Dolayısıyla en temkinli yorum şu: çalışma, pandemi sonrası uzaktan çalışmadaki artışın izolasyonu artırdığına ve özellikle yalnız yaşayan çalışanlarda daha kötü ruh sağlığı ölçümleriyle ilişkili olduğuna dair ciddi kanıt sunuyor. Basit bir bireysel reçete olarak okunmamalı.

Tasarım açısından çıkarım

Pratik sonuç “herkes ofise dönsün” değil. “Uzaktan çalışmayı, tek değişken konummuş gibi tasarlamayın.”

Hibrit çalışma herkesin farklı günlerde gelmesi anlamına geliyorsa ofis yine sosyal olarak boş olabilir. Uzaktan çalışma, gayriresmî temas olmadan yapılan toplantılar demekse gün aynı anda hem verimli hem yalnızlaştırıcı olabilir. Bir çalışan yalnız yaşıyorsa tamamen uzaktan geçen bir hafta, sahip olduğu tek garanti çevresel sosyal maruziyeti ortadan kaldırabilir.

Yazarlar hibrit çalışanların ofis günlerini koordine etmek ve çevrimiçi olanlar dahil gayriresmî etkileşimi teşvik etmek gibi müdahalelere işaret ediyor. Bu, bölmeli ofis nostaljisi değil. Sosyal temasın bir altyapı olduğunu kabul etmek.

Daha iyi soru “uzaktan mı, ofis mi?” değil. Eski düzen insan temasının hangi parçalarını tesadüfen sağlıyordu ve yeni düzen bunları nasıl bilinçli biçimde sağlayabilir?

Kısa özet

Emanuel, Harrington ve Pallais, pandemi sonrası uzaktan çalışmadaki artışın iş günlerini daha yalnız hâle getirdiğini ve özellikle yalnız yaşayan kişilerde daha kötü ruh sağlığı ölçümleriyle birlikte seyrettiğini tahmin ediyor. Uzaktan yapılabilir mesleklerdeki çalışanlar, uzaktan yapılamayan mesleklerdeki çalışanlara kıyasla günde yaklaşık 1,2 saat daha fazla yalnız çalıştı ve toplamda 1,1 saat daha fazla uyanık zamanı yalnız geçirdi. Ruhsal sıkıntı, ruh sağlığı hizmeti kullanımı ve ruh sağlığı ilaçları bu uzaktan yapılabilir işlerde daha fazla artarken, ruh sağlığı dışındaki sağlık hizmetleri aynı şekilde artmadı. Sonuç uzaktan çalışmaya karşı genel bir dava değil. Bir tasarım uyarısı: esneklik zaman kazandırabilir ve yine de sosyal teması ortadan kaldırabilir; bu kayba en fazla maruz kalanlar, evleri zaten boş olan kişiler olabilir.

Kaynaklar

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