



Più isolati con lo smart working, in uno studio l'impatto sul benessere mentale

## Descrizione

(Adnkronos) Sulla carta a molti piacerebbe essere "smart worker": potersi risparmiare il viaggio in auto o sui mezzi pubblici per raggiungere l'ufficio, svolgere la propria attività in un ambiente più rilassato, poter pranzare a casa. Ma la realtà non è così rosea come sembra. Secondo un nuovo studio, il lavoro da remoto ha un prezzo in termini umani e la bilancia costi-benefici non è così favorevole. Chi lo pratica in maniera prolungata finisce per essere più solo e con un benessere peggiorato. La ricerca che fotografa l'impatto sulla salute mentale dello smart working è pubblicata su "Science" e si basa sui dati di sondaggi condotti su oltre 500mila americani.

È un spartiacque che separa un prima e un dopo: la pandemia di Covid. Sull'onda dell'emergenza sanitaria vissuta a livello globale, infatti, una delle misure adottate in molti Paesi per arginare la corsa del virus è stata disporre che le aziende adottassero o aumentassero laddove possibile i livelli di smart working. Quello che però emerge dallo studio firmato da Natalia Emanuel della Federal Reserve Bank of New York con i colleghi Amanda Pallais di Harvard University e Emma Harrington di University of Virginia è che l'aumento del lavoro da remoto, causato dalla pandemia, ha incrementato notevolmente il tempo trascorso in solitudine e peggiorato la salute mentale dei lavoratori. L'analisi appena pubblicata va oltre la principale conseguenza del lavoro a distanza solitamente valutata negli studi precedenti: la produttività dei lavoratori. I risultati dello studio suggeriscono che il passaggio al lavoro da casa comporta costi misurabili a livello di popolazione, scrivono Emma Zhang e Rourke O'Brien della Yale University in un articolo di approfondimento correlato.

Dopo che la pandemia ha portato molte persone a lavorare da casa, gli esiti delle ricerche che valutavano l'impatto sulla salute mentale dei dipendenti sono stati contrastanti. Per comprendere meglio l'effetto del lavoro da remoto sul benessere umano, Emanuel e colleghi hanno quindi analizzato nel dettaglio i dati di 5 sondaggi rappresentativi a livello nazionale condotti negli Stati Uniti, che insieme coprono un arco di tempo di oltre un decennio e includono 568mila intervistati. Gli esperti hanno confrontato le esperienze dei lavoratori prima della pandemia (dal 2011 al 2019) con quelle del periodo successivo al picco (dal 2022 al 2024), escludendo gli anni di emergenza sanitaria acuta del 2020 e del 2021. E hanno scoperto che i lavoratori con mansioni che si prestavano al lavoro da remoto hanno sperimentato un aumento post-pandemia sostanzialmente maggiore del tempo trascorso in

---

solitudine, un peggioramento del benessere mentale misurato da diversi indicatori e un aumento dell'uso di servizi di salute mentale e di prescrizioni mediche.

Questi effetti sono stati particolarmente pronunciati tra le persone che già vivevano da sole. Poiché i nostri dati si fermano al 2024, non possiamo cogliere appieno gli adattamenti a lungo termine tra i lavoratori che possono lavorare da remoto, puntualizzano gli autori mettendo in evidenza un limite del loro studio. Qualora infatti i lavoratori avessero apportato modifiche, come ad esempio coltivare reti sociali al di fuori del lavoro, potrebbero non averne ancora tratto tutti i benefici al momento della ricerca, argomentano. Nell'ambito di diverse modalità di lavoro a distanza concludono dunque Emanuel e colleghi sia le singole persone che le organizzazioni potrebbero voler dare priorità all'esigenza di ridurre l'effetto di isolamento del lavoro da remoto, ad esempio coordinando delle giornate in ufficio per i lavoratori ibridi o incoraggiando l'interazione informale, anche online degli smart worker.

??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Giugno 5, 2026

### Autore

redazione

default watermark