The Clean Paper

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

Далечинската работа може да го скрати патувањето. Може и да го отстрани малиот човечки контакт што работата го обезбедуваше.

Студија во Science на 588,322 работници во САД проценува дека професиите што по пандемијата станале многу подалечински станале и поосамени, со поголем пораст на психолошката вознемиреност, особено кај луѓето што живеат сами. Ова не е општ аргумент против далечинската работа ниту наредба за враќање во канцеларија. Тоа е предупредување дека флексибилноста има скриена променлива во дизајнот: социјалниот контакт.

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

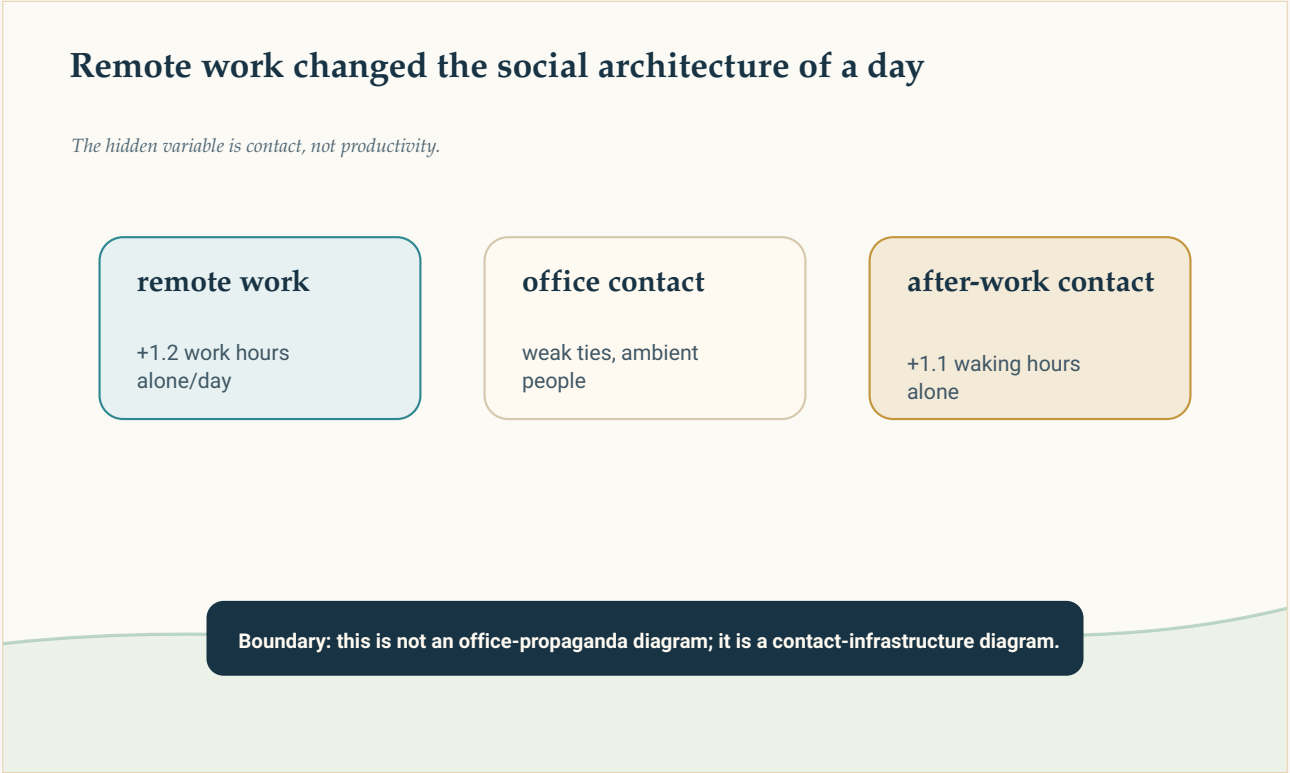
Работењето од дома не го отстрани само патувањето до работа

Вообичаената расправа за работењето од дома се врти околу продуктивноста, флексибилноста и патувањето до работа. Може ли човек да ја заврши истата работа од дома? Дали му се допаѓа? Би се откажал ли од дел од платата за тоа? Треба ли компаниите да ги принудат луѓето да се вратат?

Тоа се вистински прашања, но пропуштаат една потивка променлива: **обичниот човечки контакт**. Канцеларијата не е само место каде се произведува работа. За многу луѓе таа е и извор на мали, ненаметливи човечки интеракции: да поминеш покрај некого, да јадеш во близина на други, да поставиш прашање, да слушнеш разговор, едноставно да бидеш во просторија што не е празна.

Во нов труд во Science, Наталија Емануел, Ема Харингтон и Аманда Пале ја проценуваат промената откако работењето од дома остана широко присутно и по пандемијата. Нивниот резултат не е дека работењето од дома е лошо за секого. Туку дека професиите што можеле лесно да преминат на далечинска работа станале значително поосамени, а психолошката вознемиреност пораснала повеќе во тие професии — особено кај луѓето што живеат сами.

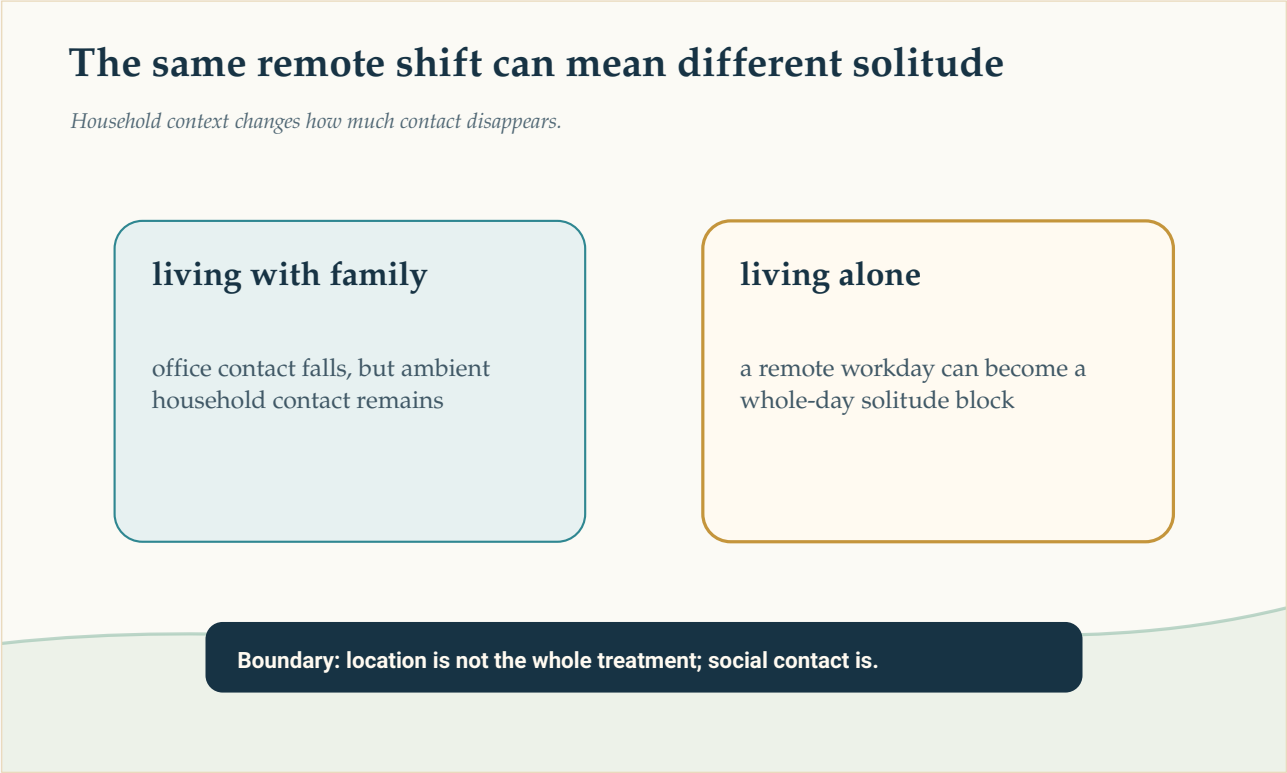
Тоа е различно тврдење од „работењето од дома предизвикува депресија“. Потесно е и покорисно: местото каде работиме ја менува социјалната архитектура на денот.



Работен ден поделен на далечинска работа, канцеларија и контакти по работа, при што скриената

променлива е социјалниот контакт, не продуктивноста: +1.2 работни часа повеќе сами и +1.1 будни часа повеќе сами дневно, со посилен ефект кај луѓето што живеат сами.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0



Истата промена кон далечинска работа има различен ефект зависно од домаќинството: животот со семејство задржува дел од секојдневниот контакт; животот сам може да го претвори денот на работа од дома во цел ден самотија. Локацијата не е целата „терапија“; социјалниот контакт е дел од неа.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

Што направила студијата

Авторите не ги споредиле едноставно луѓето што избрале далечинска работа со луѓето што оделе во канцеларија. Таквата споредба би била силно збунета од други фактори. Луѓето избираат професии, фирми и работни аранжмани од многу причини.

Наместо тоа, ги споредиле работниците во професии што реално можат да се извршуваат од дома со работниците во професии што обично бараат физичко присуство. Софтверското инженерство и маркетингот се примери за професии погодни за далечинска работа; медицинската нега, подготовката на храна и управувањето со машини обично не се. Класификацијата доаѓа од индексот Dingel-Neiman за можноста професијата да се извршува од далечина.

Дизајнот е студија difference-in-differences. Авторите прашуваат дали изолацијата

и менталното здравје се промениле повеќе по пандемијата кај луѓето во професии погодни за далечинска работа отколку кај оние во професии што не се. Користат пет национално репрезентативни анкети во САД од 2011 до 2024 година и ги исклучуваат 2020 и 2021, врвот на пандемијата, од главната споредба пред–потоа.

Примерокот е голем: 588,322 работници низ комбинираните извори на податоци. Исходите вклучуваат дневници за користење на времето, резултати на скалата Kessler K-6 за психолошка вознемиреност, депресија, користење услуги за ментално здравје и употреба на лекови на рецепт.

Клучното е дека „третманот“ не е личната желба за работа од дома. Тоа е изложеност на професија чии работни услови се промениле многу повеќе по пандемијата.

Што се променило

Далечинската работа навистина пораснала многу повеќе во професиите што можат да се извршуваат од дома. До 2024 година, работниците во такви професии минувале 31.1% од работните денови целосно оддалечено, наспроти 8.9% кај работниците во професии што не се погодни за тоа. Разликата во постпандемискиот пораст била 17.9 процентни поени.

Паралелно со таа промена, работниците во професии погодни за далечинска работа минувале **1.2 работни часа повеќе сами во секој работен ден** во однос на оние во професии што не се. Трудот го опишува тоа како зголемување од 58.0%. Ако промената се преразмери според разликата во порастот на далечинската работа, проценката е 6.6 дополнителни часа работа во самотија во деновите кога се работи од дома.

Промената не завршила со работните задачи. Вкупното будно време поминато сами се зголемило за **1.1 час по работен ден** кај работниците во професии погодни за далечинска работа, во однос на другите. Трудот исто така известува за повеќе цели денови поминати сами и помалку социјални активности по работа.

Ова лесно може да се потцени. Патувањето до работа може да биде непријатно. Канцеларијата може да одвлекува внимание. Но, отстранувањето на канцеларијата го отстранува и автоматскиот извор на слаби социјални врски. За луѓето што имаат доволно контакт на друго место, тоа можеби не е особено важно. За оние што живеат сами, може да биде многу важно.

Кога живеењето сам го засилува ефектот

Најсилните ефекти се појавуваат кај работниците што живеат сами.

Трудот известува дека зголемувањето на најекстремните форми на самотија било

концентрирано токму во оваа група. Кај луѓето што живеат сами и работат во професии погодни за далечинска работа, многу повеќе се зголемило поминувањето цели денови сами и денови без дури ни случаен социјален контакт на јавни места како теретана, продавница или ресторан.

Тоа има интуитивна логика. Ако живеете со партнер, деца или други членови од семејството, работењето од дома може да ги отстрани колегите, но не и секојдневниот домашен контакт. Ако живеете сами, еден далечински работен ден може да стане цел ден во кој никој физички не е присутен.

Затоа поделбата „од дома наспроти канцеларија“ е премногу груба. Истиот работен аранжман може да има различни социјални последици зависно од структурата на домаќинството, соседството, патувањето, личноста, здравјето, обврските за грижа и тоа дали деновите во канцеларија се усогласени со деновите на другите луѓе.

Се промениле и мерките за ментално здравје

Мерките за ментално здравје се движат во иста насока како мерките за изолација.

Кај работниците во професии погодни за далечинска работа, психолошката вознемиреност пораснала за околу **0.1 стандардна девијација** во однос на работниците во професии што не се. Во Panel Study of Income Dynamics, резултатот K-6 се зголемил за 0.3 поени во однос на предпандемискиот просек од 3.0. Кај работниците што живеат сами, порастот бил приближно двојно поголем.

Образецот не се ограничува на едно анкетно прашање. Трудот известува за слични промени кај депресијата, користењето услуги за ментално здравје и лековите на рецепт. Работниците во професии погодни за далечинска работа станале за 4.6 процентни поени поверојатно да посетат професионалец за ментално здравје, од предпандемиски просек од 7.9%. Рецептите за депресија или анксиозност пораснале за 1.8 процентни поени од просек од 10.9%; сите рецепти поврзани со менталното здравје пораснале за 1.9 процентни поени од просек од 11.6%.

Плацебо-проверките се важни. Истите работници не покажале соодветни зголемувања во здравствена грижа што не е поврзана со менталното здравје или во други лекови на рецепт. Затоа е потешко резултатот да се објасни само со општ пораст на користењето здравствени услуги.

Авторите проценуваат дека порастот на далечинската работа објаснува приближно една третина од вкупното зголемување на изолацијата и психолошката вознемиреност во периодот на студијата. Тоа е доволно големо за да биде важно, но не е целата приказна.

Што ова не докажува

- **Не** докажува дека далечинската работа е лоша за секого.
- **Не** докажува дека конкретен човек станал вознемирен затоа што лично избрал да работи од дома.
- **Не** покажува дека работата во канцеларија автоматски е поздрава.
- **Не** ја одделува целосно далечинската работа од хибридната.
- **Не** ги идентификува сите групи што можеби имаат корист од далечинска работа.
- **Не** ја мери осамеността со целосна валидирана скала за осаменост или социјална мрежа; мерките за изолација се составени од достапните анкетни податоци.
- **Не** го отстранува секој можен збунувачки фактор од пандемискиот период. Дизајнот претпоставува дека, по исклучувањето на 2020 и 2021 година, професиите погодни и непогодни за далечинска работа инаку би следеле споредливи трендови.
- **Не** вели дека продуктивноста, пристапноста за лица со попреченост, флексибилноста за грижа или времето за патување не се важни.

Последната точка е суштинска. Далечинската работа може да биде вредна. Самиот труд забележува дека многу работници претпочитаат далечински или хибридни аранжмани, а други истражувања наоѓаат придобивки за задоволството, задржувањето на работници и рамнотежата меѓу работата и приватниот живот. Социјален трошок не е исто што и конечна пресуда.

Колку се убедливи доказите?

Силата на трудот е што не се потпира на една пригодна анкета. Комбинира податоци за користење на времето, скали за ментално здравје, користење здравствена грижа и мерки за лекови на рецепт низ повеќе национално репрезентативни американски извори. Авторите користат и дизајн на ниво на професија, па не ги споредуваат само луѓето што самите се избрале за далечинска работа со оние што не го направиле тоа.

Тие спроведуваат повеќе проверки на робусност и плацебо-тестови. Ефектите се посилни кај луѓето што живеат сами, токму каде механизмот на изолација би предвидел поголеми ефекти. Нема соодветен образец кај здравствената грижа што не е поврзана со менталното здравје. Авторите тестираат и дали изложеноста на генеративна AI може да го објасни образецот во менталното здравје; резултатите се поврзуваат со можноста за далечинска работа, не со изложеноста на AI.

Слабата точка не е големината на примерокот, туку толкувањето. „Професија погодна за далечинска работа по пандемијата“ не е исто што и „овој конкретен човек работи од дома пет дена неделно“. Проценките вклучуваат хибридни аранжмани, прелевања од работното место, промени на ниво на професија и сите неизмерени шокови што различно ги погодиле професиите погодни за работа од далечина.

Затоа најчистото читање е: студијата дава сериозни докази дека постпандемискиот пораст на далечинската работа ја зголемил изолацијата и е поврзан со полоши мерки за ментално здравје, особено кај работниците што живеат сами. Не треба да се чита како едноставен совет за секој поединец.

Што значи ова за дизајнот на работата

Практичниот заклучок не е „сите назад во канцеларија“. Тој е: „не дизајнирајте далечинска работа како локацијата да е единствената променлива“.

Ако хибридната работа значи сите да доаѓаат во различни денови, канцеларијата и понатаму може да биде социјално празна. Ако далечинската работа значи состаноци без неформален контакт, денот може истовремено да биде ефикасен и изолирачки. Ако работникот живее сам, целосно далечинска недела може да го отстрани единствениот загарантиран случаен човечки контакт што го имал.

Авторите посочуваат интервенции како усогласување на канцелариските денови за хибридните работници и поттикнување неформална интеракција, вклучително и онлајн. Тоа не е носталгија по канцелариски кабини. Тоа е признавање дека социјалниот контакт е дел од инфраструктурата.

Подоброто прашање не е „од дома или од канцеларија?“. Тоа е: кои делови од човечкиот контакт стариот аранжман ги обезбедувал случајно, и како новиот може намерно да ги обезбеди?

Кратко резиме

Емануел, Харингтон и Пале проценуваат дека постпандемискиот пораст на далечинската работа ги направил работните денови поосамени и се совпаднал со полоши мерки за ментално здравје, особено кај луѓето што живеат сами. Работниците во професии погодни за далечинска работа минувале околу 1.2 работни часа повеќе сами дневно и вкупно 1.1 будни часа повеќе сами, во однос на работниците во професии што не се погодни за тоа. Психолошката вознемиреност, користењето услуги за ментално здравје и рецептите за ментално здравје пораснале повеќе во тие професии, додека другата здравствена грижа не. Резултатот не е општ аргумент против далечинската работа. Тој е предупредување за дизајнот: флексибилноста може да заштеди време и сепак да отстрани социјален контакт, а најизложени на таа загуба можат да бидат луѓето чии домови и онака се празни.

Извори

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