The Clean Paper

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

Puna nga distanca mund ta kursejë udhëtimin. Por mund të heqë edhe kontaktin e vogël shoqëror që puna dikur e siguronte.

Një studim në Science me 588,322 punonjës në SHBA vlerëson se profesionet që u bënë shumë më të përshtatshme për punë nga distanca pas pandemisë u bënë edhe më të vetmuara, me rritje më të mëdha të shqetësimit mendor, sidomos te njerëzit që jetojnë vetëm. Ky nuk është argument i përgjithshëm kundër punës nga distanca dhe as urdhër për kthim në zyrë. Është një paralajmërim se fleksibiliteti ka një ndryshore të fshehur të dizajnit: kontaktin shoqëror.

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

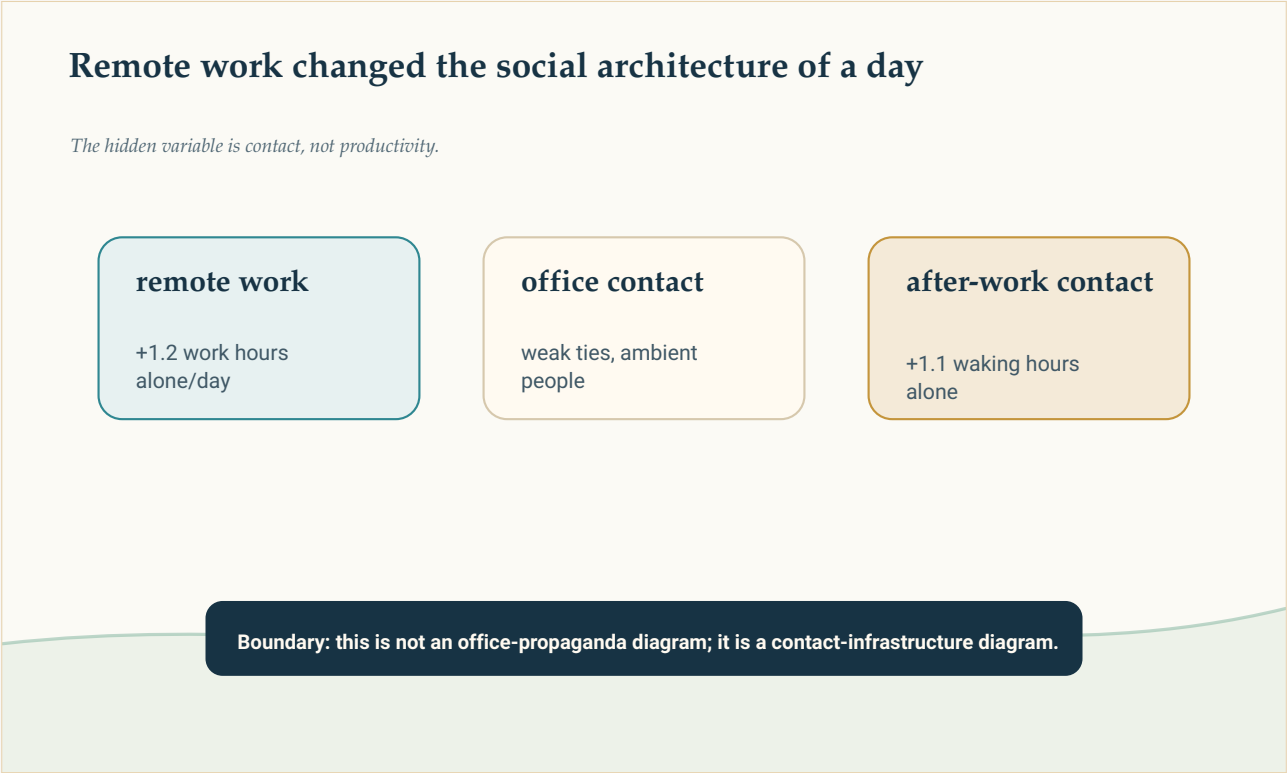
Puna nga distanca nuk hoqi vetëm udhëtimin për në zyrë

Debati i zakonshëm për punën nga distanca sillet rreth produktivitetit, fleksibilitetit dhe udhëtimit. A bëjnë njerëzit po aq punë nga shtëpia? A e pëlqejnë? A do të pranonin pagë më të ulët për ta pasur? A duhet kompanitë t'i detyrojnë të kthehen në zyrë?

Këto pyetje janë reale, por lënë jashtë një ndryshore më të qetë: **kontaktin e zakonshëm shoqëror**. Zyra nuk është vetëm vend prodhimi. Për shumë njerëz është edhe vendi ku ndodhin ndërveprime të vogla, pa peshë të madhe: kalon pranë dikujt, ha mes njerëzve, bën një pyetje, dëgjon pa dashje një bisedë, ndodhesh në një dhomë që nuk është bosh.

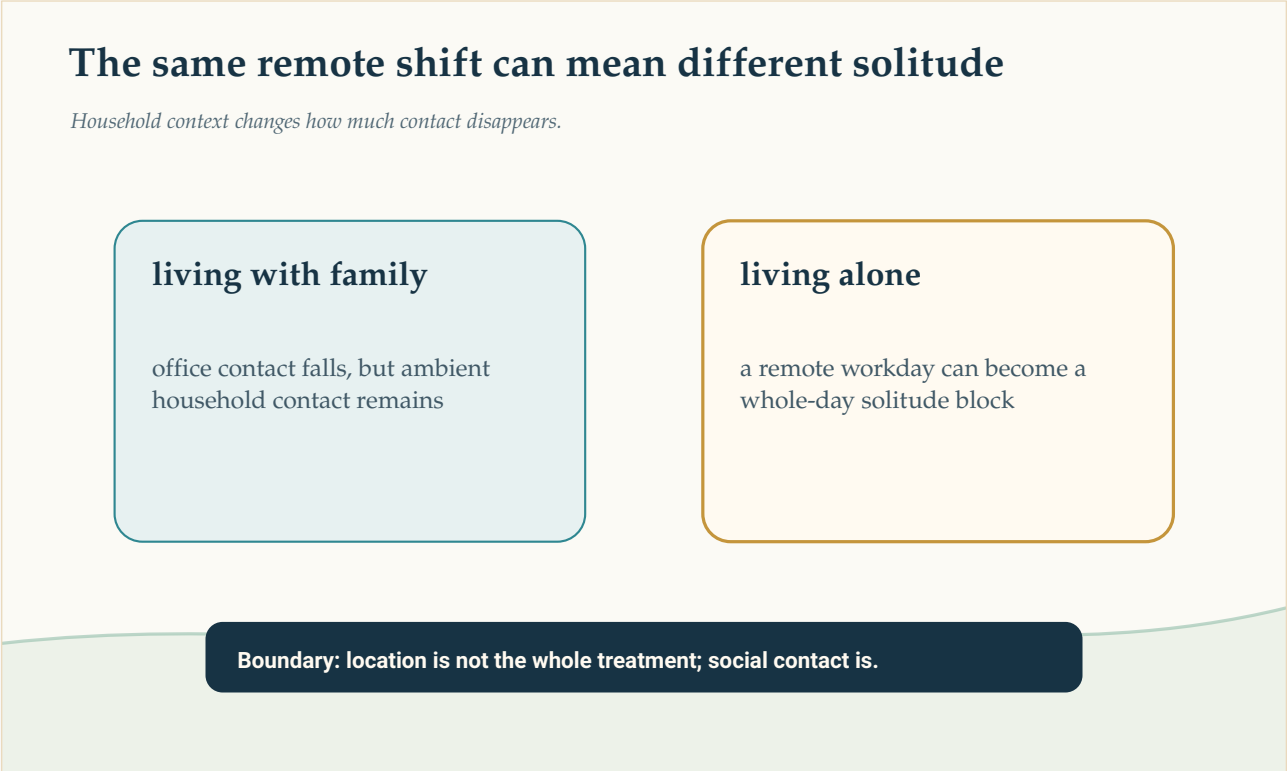
Në një punim të ri në Science, Natalia Emanuel, Emma Harrington dhe Amanda Pallais vlerësojnë çfarë ndodhi kur puna nga distanca vazhdoi edhe pas pandemisë. Rezultati i tyre nuk është se puna nga distanca është e keqe për të gjithë. Është se profesionet që mund të kalonin më shumë në distancë u bënë dukshëm më të vetmuara dhe shqetësimi psikologjik u rrit më shumë në to, veçanërisht te njerëzit që jetonin vetëm.

Ky është një pretendim tjetër nga "puna nga distanca shkakton depresion". Është më i ngushtë dhe më i dobishëm: vendi ku punohet ndryshon arkitekturën shoqërore të ditës.



Një ditë pune e ndarë mes punës nga distanca, zyrës dhe kontaktit pas orarit, ku ndryshorja e fshehur është kontakti shoqëror, jo produktiviteti: +1.2 orë më shumë pune vetëm dhe +1.1 orë më shumë zgjuar vetëm në ditë, me efekt më të fortë te njerëzit që jetojnë vetëm.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0



E njëjta zhvendosje drejt punës nga distanca ka pasoja të ndryshme sipas familjes: të jetosh me familje ruan një pjesë të kontaktit të përditshëm; të jetosh vetëm mund ta kthejë një ditë pune nga shtëpia në një ditë të tërë vetmie. Vendi nuk është i gjithë "trajtimi"; kontakti shoqëror është pjesë e tij.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

Çfarë bëri studimi

Autorët nuk krahasuan thjesht njerëzit që zgjodhën punën nga distanca me ata që shkonin në zyrë. Një krahasim i tillë do të ishte i ngatërruar rëndë nga faktorë të tjerë. Njerëzit përfundojnë në profesione, kompani dhe marrëveshje pune të ndryshme për shumë arsye.

Në vend të kësaj, ata krahasuan punonjës në profesione që mund të bëhen në mënyrë të besueshme nga shtëpia me punonjës në profesione që zakonisht kërkojnë prani fizike. Inxhinieria e softuerit dhe marketingu janë shembuj profesionesh të përshtatshme për punë nga distanca; infermieria, përgatitja e ushqimit dhe operimi i makinerive jo. Klasifikimi vjen nga indeksi Dingel-Neiman i mundësisë për të punuar nga distanca.

Dizajni është një studim difference-in-differences. Autorët pyesin nëse izolimi dhe shëndeti mendor ndryshuan më shumë pas pandemisë për njerëzit në profesione të përshtatshme për punë nga distanca sesa për ata në profesione që nuk janë të tilla. Ata përdorën pesë anketa kombëtarisht përfaqësuese në SHBA nga 2011 deri më 2024 dhe përjashtuan 2020 e 2021, kulmin e pandemisë, nga krahasimi kryesor para-pas.

Kampioni është i madh: 588,322 punonjës në burimet e kombinuara të të dhënave. Rezultatet përf-

shijnë ditarë të përdorimit të kohës, rezultatet Kessler K-6 për shqetësimin psikologjik, depresionin, përdorimin e shërbimeve të shëndetit mendor dhe përdorimin e barnave me recetë.

Pika kyçe është se "trajtimi" nuk është preferenca personale për punë nga distanca. Është ekspozimi ndaj një profesioni mënyra e punës së të cilit ndryshoi shumë më tepër pas pandemisë.

Çfarë ndryshoi

Puna nga distanca vërtet u rrit shumë më tepër në profesionet e përshtatshme për të. Në vitin 2024, punonjësit në këto profesione kalonin 31.1% të ditëve të punës plotësisht në distancë, kundrejt 8.9% te profesionet që zakonisht kërkojnë prani fizike. Rritja diferenciale pas pandemisë ishte 17.9 pikë përqindjeje.

Paralelisht, punonjësit në profesionet e përshtatshme për punë nga distanca kalonin **1.2 orë më shumë pune vetëm për çdo ditë pune** krahasuar me punonjësit e profesioneve të tjera. Punimi e përshkruan këtë si rritje prej 58.0%. Nëse ky ndryshim rishkallëzohet sipas rritjes diferenciale të punës nga distanca, vlerësimi i nënkuptuar është 6.6 orë shtesë pune vetëm në ditët kur punohet nga distanca.

Ndryshimi nuk u ndal te detyrat e punës. Koha e përgjithshme zgjuar dhe vetëm u rrit me **1.1 orë për ditë pune** te punonjësit e profesioneve të përshtatshme për distancë, krahasuar me të tjerët. Punimi raporton edhe më shumë ditë të plota të kaluara vetëm dhe më pak aktivitete shoqërore pas punës.

Kjo është pjesa që nënvlerësohet lehtë. Udhëtimi për në punë mund të jetë i pakëndshëm. Zyra mund të shpërqendrojë. Por heqja e zyrës heq edhe një burim automatik të lidhjeve të dobëta shoqërore. Për njerëzit që marrin mjaft kontakt diku tjetër, kjo mund të ketë pak rëndësi. Për ata që jetojnë vetëm, mund të ketë shumë.

Efekti përforcues i të jetuarit vetëm

Efektet më të forta shfaqen te punonjësit që jetojnë vetëm.

Punimi raporton se rritja e formave ekstreme të vetmisë u përqendrua në këtë grup. Punonjësit që jetonin vetëm dhe kishin profesione të përshtatshme për distancë patën rritje shumë më të mëdha të ditëve të kaluara krejtësisht vetëm dhe të ditëve pa as kontaktin e zakonshëm që ofrojnë vende publike si palestra, dyqani apo restoranti.

Kjo ka kuptim intuitiv. Nëse jeton me partner, fëmijë ose familjarë të tjerë, puna nga shtëpia mund t'i heqë kolegët por të lërë ndërveprimin e zakonshëm në shtëpi. Nëse jeton vetëm, një ditë pune nga distanca mund të kthehet në një ditë të tërë pa askënd fizikisht pranë.

Prandaj "distancë kundrejt zyrës" është shumë e trashë si ndarje. E njëjta marrëveshje pune mund të ketë pasoja të ndryshme shoqërore sipas strukturës së familjes, lagjes, udhëtimit, personalitetit,

shëndetit, detyrimeve të kujdesit dhe faktit nëse dita në zyrë koordinohet me njerëz të tjerë.

Ndryshoi edhe shëndeti mendor

Matjet e shëndetit mendor lëvizën në të njëjtin drejtim si matjet e izolimit.

Te punonjësit në profesione të përshtatshme për distancë, shqetësimi psikologjik u rrit me rreth **0.1 devijime standarde** krahasuar me punonjësit e profesioneve të tjera. Në Panel Study of Income Dynamics, rezultati K-6 u rrit me 0.3 pikë nga një mesatare para pandemisë prej 3.0. Rritja ishte afërsisht dy herë më e madhe te punonjësit që jetonin vetëm.

Modeli nuk kufizohet te një pyetje e vetme ankete. Punimi raporton zhvendosje të ngjashme në depresion, përdorimin e shërbimeve të shëndetit mendor dhe përdorimin e barnave me recetë. Punonjësit në profesione të përshtatshme për distancë u bënë 4.6 pikë përqindjeje më të prirur të vizitonin një profesionist të shëndetit mendor, nga një mesatare para pandemisë prej 7.9%. Recetat për depresion ose ankth u rritën me 1.8 pikë përqindjeje nga një mesatare prej 10.9%; të gjitha recetat për shëndetin mendor u rritën me 1.9 pikë përqindjeje nga 11.6%.

Kontrollet placebo janë të rëndësishme. Të njëjtët punonjës nuk shfaqën rritje përkatëse në kujdesin shëndetësor që nuk lidhej me shëndetin mendor ose në receta për gjendje të tjera. Kjo e bën më të vështirë shpjegimin e rezultatit si një rritje e përgjithshme e përdorimit të kujdesit shëndetësor.

Autorët vlerësojnë se rritja e punës nga distanca shpjegon afërsisht një të tretën e rritjes së përgjithshme të izolimit dhe shqetësimit mendor gjatë periudhës së studimit. Është mjaftueshëm për të pasur rëndësi, por nuk është e gjithë historia.

Çfarë nuk provon kjo

- Nuk provon se puna nga distanca është e keqe për të gjithë.
- Nuk provon se një person i caktuar u shqetësua psikologjikisht sepse personalisht zgjodhi të punonte nga shtëpia.
- Nuk tregon se puna në zyrë është automatikisht më e shëndetshme.
- Nuk i ndan plotësisht punën tërësisht në distancë nga puna hibride.
- Nuk identifikon çdo nëngrup që mund të përfitojë nga puna në distancë.
- Nuk e mat vetminë me një shkallë të plotë e të validuar për vetminë ose rrjetet shoqërore; matjet e izolimit ndërtohen nga të dhënat e disponueshme në anketa.
- Nuk eliminon çdo faktor ngatërrues të epokës së pandemisë. Dizajni supozon se, pas përjashtimit të 2020 dhe 2021, profesionet e përshtatshme dhe jo të përshtatshme për punë nga distanca do të kishin ndjekur ndryshe prirje të krahasueshme.
- Nuk thotë se produktiviteti, aksesueshmëria për personat me aftësi të kufizuara, fleksibiliteti për kujdesin familjar ose koha e udhëtimit nuk kanë rëndësi.

Pika e fundit është thelbësore. Puna nga distanca mund të jetë e vlefshme. Vetë punimi vëren se shumë punonjës preferojnë marrëveshje në distancë ose hibride, dhe kërkime të tjera gjejnë përfitime për kënaqësinë, mbajtjen e punonjësve dhe ekuilibrin punë-jetë. Një kosto shoqërore nuk është e njëjta gjë me një verdikt të përgjithshëm.

Sa e fortë është prova?

Forca e punimit është se nuk mbështetet në një anketë të vetme të volitshme. Ai kombinon të dhëna për përdorimin e kohës, shkallë të shëndetit mendor, përdorimin e kujdesit shëndetësor dhe recetat në disa grupe të dhënash kombëtarisht përfaqësuese të SHBA-së. Autorët përdorin gjithashtu një dizajn në nivel profesioni, kështu që nuk po krahasojnë vetëm njerëz që vetë u përzgjodhën për punë nga distanca me njerëz që nuk e bënë këtë.

Ata kryejnë disa kontrolle robustësie dhe placebo. Efektet janë më të forta te njerëzit që jetojnë vetëm, pikërisht aty ku një mekanizëm izolimi do të parashikonte efekt më të madh. Efektet nuk pasqyrohen në kujdesin për shëndetin jo-mendor. Autorët testojnë edhe nëse ekspozimi ndaj AI gjenerative mund ta shpjegojë modelin e shëndetit mendor; rezultatet lidhen me mundësinë e punës nga distanca, jo me ekspozimin ndaj AI-së.

Pika e dobët nuk është madhësia e kampionit. Është interpretimi. “Profesion i përshtatshëm për distancë pas pandemisë” nuk është e njëjta gjë me “ky individ punon nga shtëpia pesë ditë në javë”. Vlerësimet përfshijnë marrëveshje hibride, efekte që përhapen brenda vendit të punës, ndryshime në nivel profesioni dhe çdo tronditje të pamatur që ka goditur ndryshe punën e përshtatshme për distancë.

Pra leximi më i pastër është ky: studimi jep prova serioze se rritja pas pandemisë e punës nga distanca shtoi izolimin dhe lidhet me matje më të këqija të shëndetit mendor, sidomos te punonjësit që jetojnë vetëm. Nuk duhet lexuar si një recetë e thjeshtë për çdo individ.

Çfarë nënkupton për dizajnin e punës

Përfundimi praktik nuk është “të gjithë përsëri në zyrë”. Është “mos e projekto punën nga distanca sikur vendndodhja të ishte e vetmja ndryshore”.

Nëse puna hibride do të thotë se secili vjen në zyrë në ditë të ndryshme, zyra mund të mbetet shoqërisht bosh. Nëse puna nga distanca do të thotë takime pa kontakt informal, dita mund të jetë njëkohësisht efikase dhe izoluese. Nëse një punonjës jeton vetëm, një javë plotësisht në distancë mund të heqë të vetmin ekspozim shoqëror të garantuar që kishte.

Autorët përmendin ndërhyrje si koordinimi i ditëve në zyrë për punonjësit hibridë dhe nxitja e ndërveprimit informal, edhe online. Kjo nuk është nostalgji për kubiklet. Është njohja se kontakti shoqëror është infrastrukturë.

Pyetja më e mirë nuk është “distancë apo zyrë?”. Është: cilat pjesë të kontaktit njerëzor i ofronte rastësisht marrëveshja e vjetër dhe si mund t’i ofrojë me qëllim një marrëveshje e re?

Përmbledhje e shkurtër

Emanuel, Harrington dhe Pallais vlerësojnë se rritja pas pandemisë e punës nga distanca i bëri ditët e punës më të vetmuara dhe përkoi me matje më të këqija të shëndetit mendor, veçanërisht te njerëzit që jetojnë vetëm. Punonjësit në profesione të përshtatshme për distancë kaluan rreth 1.2 orë më shumë pune vetëm në ditë dhe 1.1 orë më shumë zgjuar vetëm në përgjithësi, krahasuar me punonjësit në profesione jo të përshtatshme për distancë. Shqetësimi mendor, përdorimi i shërbimeve të shëndetit mendor dhe recetat për shëndetin mendor u rritën më shumë në këto profesione, ndërsa kujdesi për shëndetin jo-mendor jo. Rezultati nuk është argument i përgjithshëm kundër punës nga distanca. Është një paralajmërim për dizajnin: fleksibiliteti mund të kursejë kohë dhe njëkohësisht të heqë kontaktin shoqëror, dhe më të ekspozuarit ndaj kësaj humbjeje mund të jenë pikërisht ata që kthehen në një shtëpi tashmë bosh.

Burimet

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