The Clean Paper

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

Rad na daljinu može uštedeti putovanje. Može ukloniti i sitne društvene kontakte koje je posao pre pružao.

Studija u Scienceu na 588,322 američka radnika procenjuje da su zanimanja koja su nakon pandemije postala mnogo udaljenija istovremeno postala usamljenija, uz veći porast psihičke nelagode, naročito među ljudima koji žive sami. To nije opšti argument protiv rada na daljinu ni mandat za povratak u kancelarija. To je upozorenje da fleksibilnost ima skrivenu varijablu dizajna: društveni kontakt.

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

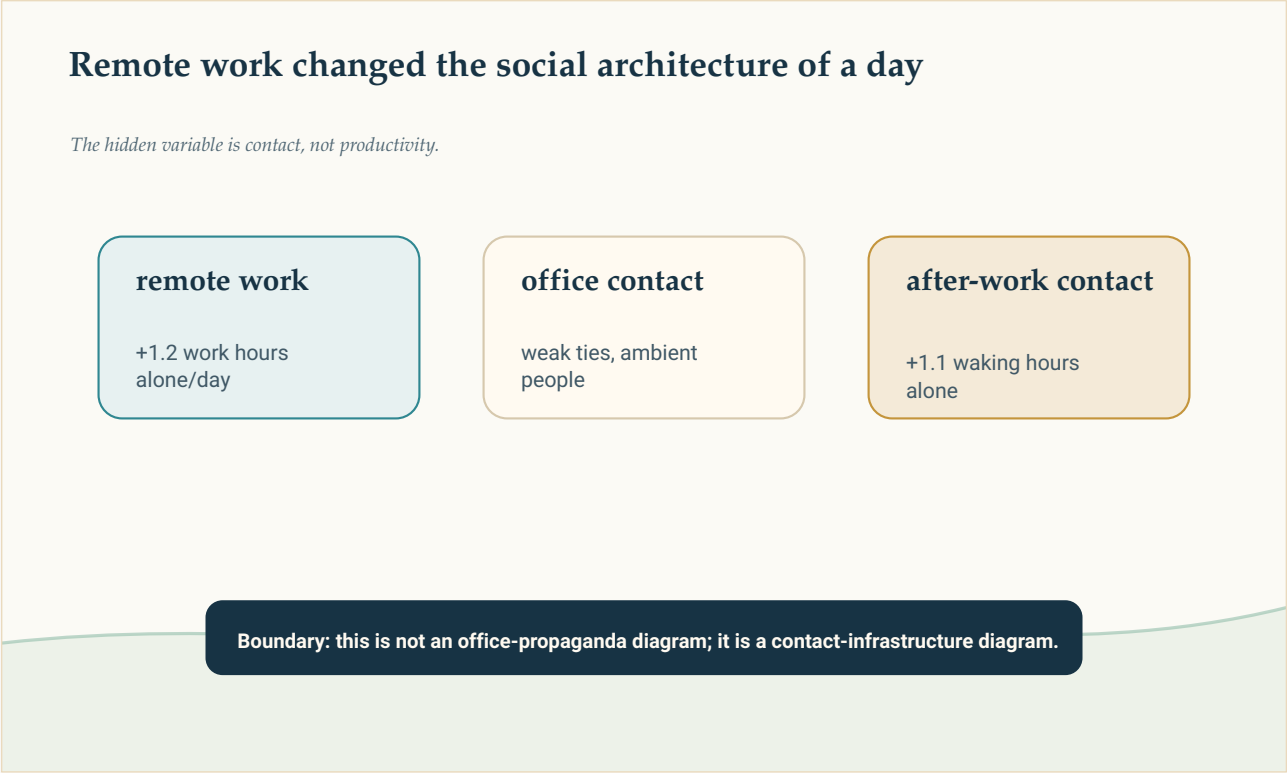
Rad na daljinu nije uklonio samo putovanje na posao

Uobičajena rasprava o radu na daljinu vrti se oko produktivnosti, fleksibilnosti i putovanja na posao. Mogu li ljudi od kuće obaviti jednako mnogo posla? Sviđa li im se to? Bi li za tu mogućnost pristali na manju plaću? Trebaju li ih kompanije prisiliti da se vrate?

Ta su pitanja stvarna, ali propuštaju tišu varijablu: **običan društveni kontakt**. Kancelarija nije samo mesto proizvodnje. Za mnoge je ljude i mesto sitnih, neopterećenih ljudskih interakcija: proći pored nekoga, jesti u blizini drugih, postaviti pitanje, načuti razgovor, biti u prostoriji koja nije prazna.

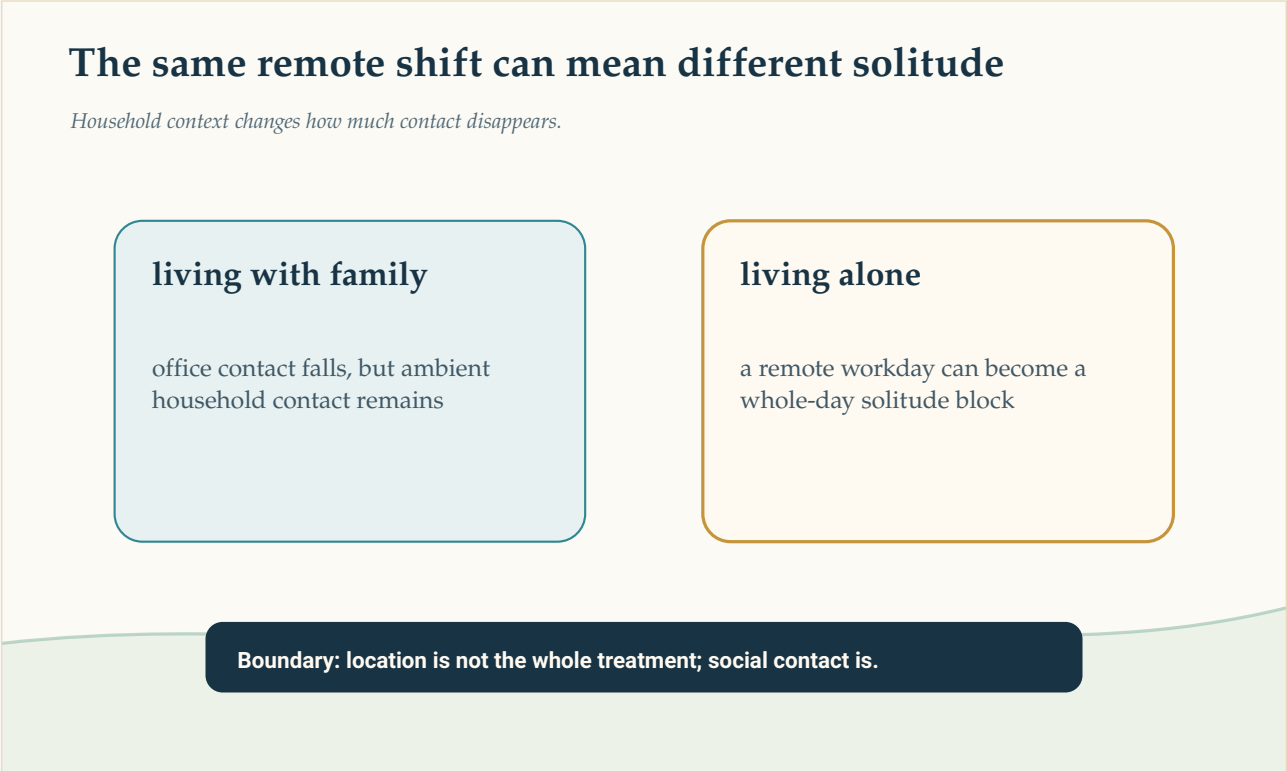
U novom radu u Scienceu Natalia Emanuel, Emma Harrington i Amanda Pallais procenjuju što se dogodilo kada je rad na daljinu ostao raširen i nakon pandemije. Njihov nalaz nije da je rad na daljinu loš za sve. Nego da su poslovi koji su se mogli preseliti na daljinu postali znatno usamljeniji, a psihička nelagoda više je porasla u tim poslovima, naročito kod ljudi koji žive sami.

To je drugačija tvrdnja od „rad na daljinu uzrokuje depresiju". Uža je i korisnija: mesto rada menja društvenu arhitekturu dana.



Radni dan podeljen na rad na daljinu, kancelarija i kontakte nakon posla, pri čemu je skrivena varijabla društveni kontakt, a ne produktivnost: +1.2 sata više rada nasamo i +1.1 sat više budnog vremena nasamo dnevno, uz jači efekat kod ljudi koji žive sami.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0



Isti prelaz na rad na daljinu različito deluje zavisno o domaćinstvu: život s porodici zadržava deo svakodnevnog kontakta; život nasamo može radni dan na daljinu pretvoriti u celodnevnu samoću. mesto nije celi „tretman"; društveni kontakt je.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

Šta je studija napravila

Autori nisu jednostavno uporedili ljude koji su izabrali rad na daljinu s onima koji su išli u kancelarija. Takva bi poređenje bila jako opterećena drugim razlikama. Ljudi se razvrstavaju u poslove, kompanije i radne aranžmane iz mnogo razloga.

Umesto toga uporedili su radnike u zanimanjima koja se realno mogu obavljati od kuće s radnicima u zanimanjima koja uopšteno zahtevaju fizičku prisutnost. Softversko inženjerstvo i marketing primeri su zanimanja pogodnih za rad na daljinu; njega bolesnika, priprema hrane i rad na mašinama nisu. Klasifikacija dolazi iz Dingel-Neimanova indeksa mogućnosti rada na daljinu po zanimanjima.

Dizajn je studija razlika-u-razlikama. Autori pitaju da li su se izolacija i mentalno zdravlje nakon pandemije promenili više kod ljudi u zanimanjima pogodnima za rad na daljinu nego kod ljudi u zanimanjima koja nisu. Koriste pet nacionalno reprezentativnih američkih anketa od 2011. do 2024. i iz glavne poređenja pre–posle isključuju 2020. i 2021., vrhunac pandemije.

Uzorak je velik: 588,322 radnika kroz kombinovane izvore podataka. Ishodi uključuju dnevnike korišćenja vremena, Kessler K-6 bodove psihičke nelagode, depresiju, korišćenje usluga mentalnog zdravlja i upotrebu lekova na recept.

Ključno je da „tretman” nije lična sklonost radu na daljinu. To je izloženost zanimanju čiji se način rada nakon pandemije promenio mnogo više.

Šta se promenilo

Rad na daljinu zaista se mnogo više promenio u zanimanjima pogodnima za njega. Do 2024. radnici u takvim zanimanjima provodili su 31.1% radnih dana potpuno na daljinu, u poređenju s 8.9% među radnicima u zanimanjima koja nisu pogodna za rad na daljinu. Diferencijalni porast nakon pandemije iznosio je 17.9 procentnih bodova.

Uz taj pomak radnici u zanimanjima pogodnima za rad na daljinu provodili su **1.2 radna sata više nasamo po radnom danu** u odnosu na ostale radnike. Rad to opisuje kao porast od 58.0%. Ako se ta promena preračuna prema diferencijalnom porastu rada na daljinu, procena implicira 6.6 dodatnih sati rada nasamo na danima rada od kuće.

Promena se nije zaustavila na radnim zadacima. Ukupno budno vreme provedeno nasamo poraslo je za **1.1 sat po radnom danu** kod radnika u zanimanjima pogodnima za rad na daljinu u odnosu na ostale. Rad takođe izveštava o više celih dana provedenih nasamo i manje društvenih aktivnosti nakon posla.

Taj je deo lako potceniti. Putovanje na posao može biti neprijatno. Kancelarija može ometati. Ali uklanjanje ureda uklanja i automatski izvor slabih društvenih veza. Za ljude koji dovoljno kontakta dobijaju drugde to možda nije važno. Za one koji žive sami može biti vrlo važno.

Pojačalo života nasamo

Najjači efekti pojavljuju se kod radnika koji žive sami.

Rad izveštava da je porast ekstremnijih oblika samoće bio koncentrisan u toj grupi. Radnici koji žive sami i rade u zanimanjima pogodnima za rad na daljinu imali su mnogo veći porast broja celih dana provedenih nasamo i dana bez čak i usputnog društvenog kontakta na javnim mestima poput teretane, prodavnice ili restorana.

To intuitivno ima smisla. Ako živite s partnerom, decom ili drugom porodici, rad na daljinu može ukloniti kolege, ali i dalje ostavlja običnu interakciju u domaćinstvu. Ako živite sami, dan rada na daljinu može postati celi dan bez fizičke prisutnosti druge osobe.

Zato je podela „na daljinu ili kancelarija” pregruba. Isti radni aranžman može imati različite društvene posledice zavisno o domaćinstvu, četvrti, putovanju na posao, ličnosti, zdravlju, obavezama nezi i tome da li su kancelarijski dani koordinirani s drugima.

Promenilo se i mentalno zdravlje

Mere mentalnog zdravlja kreću se u istom smeru kao mere izolacije.

Kod radnika u zanimanjima pogodnima za rad na daljinu psihička je nelagoda porasla za oko **0.1 standardnu devijaciju** u odnosu na radnike u ostalim zanimanjima. U Panel Study of Income Dynamics K-6 rezultat porastao je za 0.3 boda u odnosu na pretpandemijski prosek od 3.0. Porast je bio približno dvostruko veći kod radnika koji žive sami.

Obrazac nije ograničen na jedno anketno pitanje. Rad izveštava o sličnim pomacima u depresiji, korišćenju nezi za mentalno zdravlje i lekovima na recept. Radnici u zanimanjima pogodnima za rad na daljinu postali su za 4.6 procentnih bodova skloniji posetiti stručnjaka za mentalno zdravlje, s pretpandemijskog proseka od 7.9%. Recepti za depresiju ili anksioznost porasli su za 1.8 procentnih bodova s proseka od 10.9%; svi lekovi za mentalno zdravlje porasli su za 1.9 procentnih bodova s proseka od 11.6%.

Placebo provere su važne. Isti radnici nisu pokazali odgovarajuće poraste korišćenja zdravstvene zaštite ili lekova koji nisu povezani s mentalnim zdravljem. Zbog toga je rezultat teže objasniti opštim porastom korišćenja zdravstvenog sistema.

Autori procenjuju da porast rada na daljinu objašnjava otprilike trećinu ukupnog povećanja izolacije i psihičke nelagode tokom perioda studije. To je dovoljno veliko da bude važno, ali nije cela priča.

Šta ovo ne dokazuje

- **Ne** dokazuje da je rad na daljinu loš za sve.
- **Ne** dokazuje da je određena osoba postala psihički lošije zato što je lično izabrala rad od kuće.
- **Ne** pokazuje da je rad u uredu automatski zdraviji.
- **Ne** razdvaja potpuno udaljeni rad od hibridnog.
- **Ne** identifika svaku grupu koja može imati korist od rada na daljinu.
- **Ne** meri usamljenost punom validiranom skalom usamljenosti ili društvene mreže; mere izolacije konstruisane su iz dostupnih anketnih podataka.
- **Ne** uklanja svaki mogući pandemijski confound. Dizajn pretpostavlja da bi, nakon isključenja 2020. i 2021., zanimanja pogodna i nepogodna za rad na daljinu inače sledila uporedive trendove.
- **Ne** kaže da produktivnost, pristupačnost za osobe s invaliditetom, fleksibilnost za nega ili vreme izgubljeno na putovanje nisu važni.

poslednja je tačka ključna. Rad na daljinu može biti vredan. Sam rad napominje da mnogi radnici preferiraju udaljene ili hibridne aranžmane, a druga istraživanja nalaze koristi za zadovoljstvo, zadržavanje zaposlenika i ravnotežu posla i privatnog života. Društveni trošak nije isto što i konačna presuda.

Koliko su dokazi jaki?

Snaga rada je što se ne oslanja na jednu prigodnu anketu. Kombinuje podatke o korišćenju vremena, skale mentalnog zdravlja, korišćenje zdravstvene zaštite i lekova kroz više nacionalno reprezentativnih američkih skupova podataka. Autori koriste i dizajn na nivou zanimanja, pa ne upoređuju samo ljude koji su sami odabrali rad na daljinu s onima koji nisu.

Provode nekoliko provera robusnosti i placeba. Efekti su jači kod ljudi koji žive sami, upravo tamo gde bi mehanizam izolacije predvidio veći efekat. Ne odražavaju se u zdravstvenoj zaštiti koja nije povezana s mentalnim zdravljem. Autori testiraju i može li izloženost generativnom AI-ju objasniti obrazac mentalnog zdravlja; rezultati prate mogućnost rada na daljinu, a ne izloženost AI-ju.

Slaba tačka nije veličina skupa podataka. To je tumačenje. „Zanimanje pogodno za rad na daljinu nakon pandemije" nije isto što i „ova osoba radi od kuće pet dana nedeljno". Procene uključuju hibridne aranžmane, prelivanja unutar radnih mesta, promene na nivou zanimanja i sve neizmerene šokove koji su drugačije pogodili poslove pogodne za rad na daljinu.

Čisto čitanje glasi: studija pruža ozbiljne dokaze da je porast rada na daljinu nakon pandemije povećao izolaciju i povezan je s lošijim merama mentalnog zdravlja, naročito među radnicima koji žive sami. Ne treba je čitati kao jednostavnu ličnu preporuku.

Implikacija za dizajn rada

Praktičan zaključak nije „svi natrag u kancelarija". Nego „ne dizajnirajte rad na daljinu kao da je lokacija jedina varijabla".

Ako hibridni rad znači da svi dolaze različitim danima, kancelarija i dalje može biti društveno prazan. Ako rad na daljinu znači sastanke bez neformalnog kontakta, dan istovremeno može biti efikasan i izolirajući. Ako radnik živi sam, potpuno udaljen nedelja može ukloniti jedini zajamčeni usputni društveni kontakt koji je imao.

Autori ukazuju na intervencije poput koordiniranja kancelarijskih dana za hibridne radnike i podsticanja neformalne interakcije, uključujući online. To nije nostalgija za pregradnim zidovima. To je priznanje da je društveni kontakt infrastruktura.

Bolje pitanje nije „na daljinu ili kancelarija?" Nego: koje je delove ljudskog kontakta stari aranžman pružao slučajno i kako ih novi aranžman može pružiti namerno?

Kratak rezime

Emanuel, Harrington i Pallais procenjuju da je porast rada na daljinu nakon pandemije učinio radne dane usamljenijima i poklopio se s lošijim merama mentalnog zdravlja, naročito kod ljudi koji žive

sami. Radnici u zanimanjima pogodnima za rad na daljinu provodili su oko 1.2 radna sata više nasamo dnevno i ukupno 1.1 sat više budnog vremena nasamo u odnosu na radnike u zanimanjima koja nisu pogodna za udaljeni rad. Psihička nelagoda, korišćenje nezi za mentalno zdravlje i recepti za psihijatrijske lekove porasli su više u tim zanimanjima, dok druga zdravstvena nega nije. Rezultat nije opšti argument protiv rada na daljinu. To je upozorenje za dizajn: fleksibilnost može uštedeti vreme i istovremeno ukloniti društveni kontakt, a gubitku su najizloženiji oni čiji su domovi već prazni.

Izvori

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