



The CLEAN PAPER

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

Kaugtöö võib säästa töölesõidu. See võib eemaldada ka väikese sotsiaalse kontakti, mida töö varem pakkus.

588 322 USA töötajat hõlmanud Science'i uuring hindab, et ametid, mis muutusid pärast pandeemiat palju kaugtöisemaks, muutusid ka üksildasemaks ning vaimne distress suurenes neis rohkem, eriti üksi elavatel inimestel. See ei ole üldine argument kaugtöö vastu ega käsk kontorisse naasta. See on hoiatus, et paindlikkusel on varjatud disainimuutuja: sotsiaalne 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

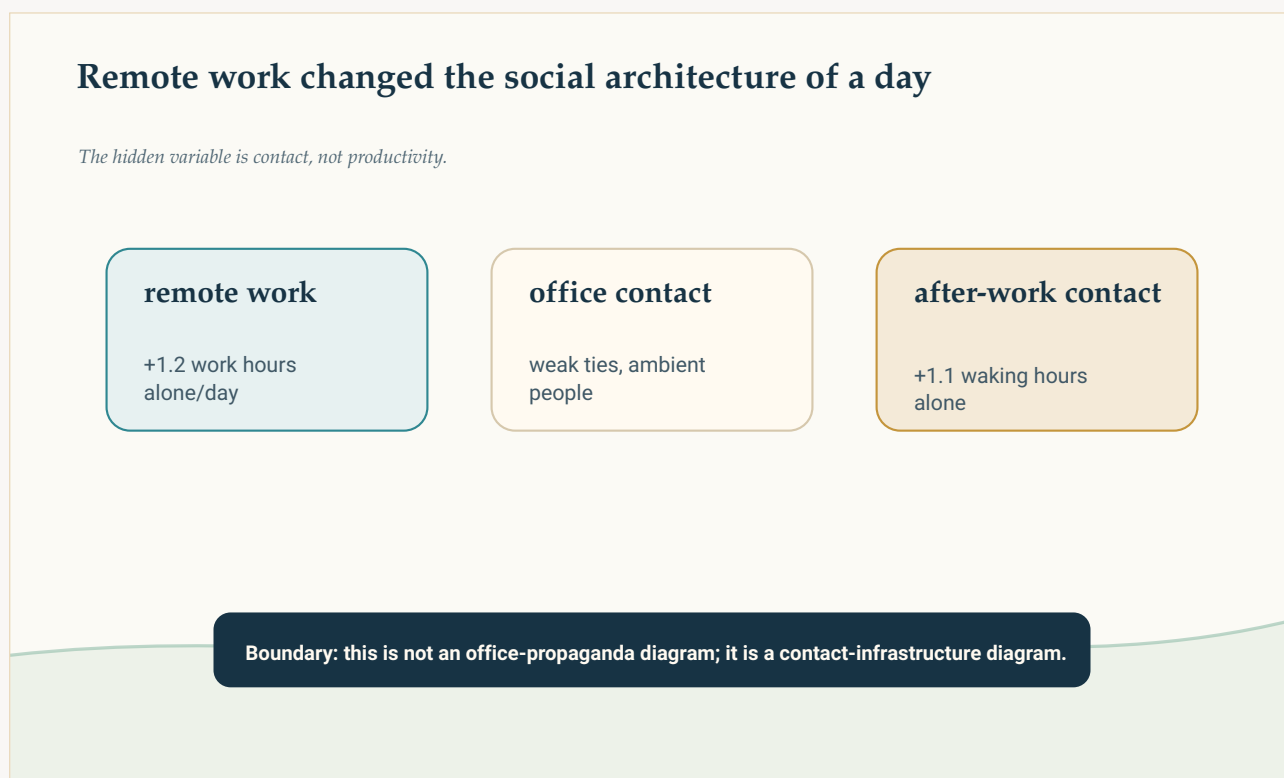
Kaugtöö ei eemaldanud ainult töölesõitu

Tavapärane kaugtöövaidlus käib tootlikkuse, paindlikkuse ja töölesõidu ümber. Kas inimesed saavad kodus sama töö tehtud? Kas neile meeldib see? Kas nad oleksid valmis selle nimel palgast loobuma? Kas ettevõtted peaksid inimesed kontorisse tagasi sundima?

Need küsimused on päris, kuid jätavad kõrvale vaiksema muutuja: **tavalise sotsiaalse kontakti**. Kontor ei ole ainult töö tootmise koht. Paljude jaoks on see ka paik, kust tuleb väike ja vähese panusega inimkontakt: kellestki möödumine, teiste läheduses söömine, küsimuse esitamine, vestluse pealtkuulmine, lihtsalt viibimine ruumis, mis pole tühi.

Uues Science'i artiklis hindavad Natalia Emanuel, Emma Harrington ja Amanda Pallais, mis juhtus siis, kui kaugtöö pärast pandeemiat püsima jäi. Nende järeldus ei ole, et kaugtöö oleks kõigile halb. See on, et tööd, mida sai viia kaugrežiimi, muutusid märksa üksildasemaks ning vaimne distress suurenes neis ametites rohkem, eriti üksi elavatel inimestel.

See on teistsugune väide kui „kaugtöö põhjustab depressiooni“. See on kitsam ja kasulikum: töö asukoht muudab päeva sotsiaalset arhitektuuri.



Tööpäev on jagatud kaugtööks, kontoriks ja tööjärgseks kontaktiks; varjatud muutuja on tootlikkuse asemel sotsiaalne kontakt: +1,2 tundi rohkem üksi töötamist ja +1,1 tundi rohkem ärkvelolekuaega üksi päevas, mõju tugevam üksi elavatel inimestel.

The same remote shift can mean different solitude

Household context changes how much contact disappears.

living with family

office contact falls, but ambient household contact remains

living alone

a remote workday can become a whole-day solitude block

Boundary: location is not the whole treatment; social contact is.

Sama kaugtöönihe mõjub erinevalt sõltuvalt leibkonnast: perega elades jääb osa taustakontakti alles; üksi elades võib kaugtööpäev muutuda terve päeva kestvaks üksiolekuks. Asukoht pole kogu sekkumine; sotsiaalne kontakt on.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

Mida uuring tegi

Autorid ei võrrelnud lihtsalt inimesi, kes valisid kaugtöö, inimestega, kes käisid kontoris. Selline võrdlus oleks tugevalt segatud paljude muude teguritega. Inimesed valivad ameteid, ettevõtteid ja töökorraldusi väga erinevatel põhjustel.

Selle asemel võrreldi töötajaid ametites, mida saab usutavalt kodust teha, töötajatega ametites, mis üldiselt nõuavad füüsilist kohalolu. Tarkvaraarendus ja turundus on näited kaugtööks sobivatest ametitest; õendus, toidu valmistamine ja masinate käitamine mitte. Klassifikatsioon pärineb Dingeli-Neimani ametite kaugtöövõimalikkuse indeksist.

Uuring kasutab *difference-in-differences* ehk erinevuste erinevuse meetodit. Autorid küsivad, kas isolatsioon ja vaimne tervis muutusid pärast pandeemiat rohkem kaugtööks sobivate ametite inimestel kui ametitel, mida kaugelt teha ei saa. Nad kasutavad viit USA riiklikult esinduslikku uuringut aastatest 2011–2024 ning jätavad põhilisest enne-pärast võrdlusest välja pandeemia kõrgaja 2020. ja 2021. aasta.

Valim on suur: kombineeritud andmeallikates 588 322 töötajat. Tulemusnäitajate hulka kuuluvad ajakasutuspäevikud, Kessleri K-6 psühholoogilise distressi skoorid, depressioon, vaimse tervise teenuste kasutus ja retseptiravimite kasutus.

Oluline on, et „sekkumine“ pole inimese isiklik eelistus kaugtöö suhtes. See on kokkupuude ametiga, mille töökorraldus muutus pärast pandeemiat palju rohkem.

Mis muutus

Kaugtöö suurenes tööpoolest palju rohkem kaugtööks sobivates ametites. 2024. aastaks veetsid nende ametite töötajad 31,1% tööpäevadest täielikult kaugtööl, võrreldes 8,9%-ga ametites, mida kaugelt üldiselt teha ei saa. Pandeemiajärgne erinevus kasvus oli 17,9 protsendipunkti.

Selle nihkega koos veetsid kaugtööks sobivate ametite töötajad võrreldes teistega **1,2 tundi rohkem tööaega üksi ühe tööpäeva kohta**. Artikkel kirjeldab seda kui 58,0% kasvu. Kui see muutus skaleerida kaugtöö erineva kasvu järgi, annab hinnang ligikaudu 6,6 lisatundi üksi töötamist kaugtööpäeva kohta.

Muutus ei piirdunud tööülesannetega. Üldine ärkvelolekuaeg üksi kasvas kaugtööks sobivate ametite töötajatel võrreldes teistega **1,1 tunni võrra tööpäevas**. Artikkel teatab ka rohkematest täiesti üksi veedetud päevadest ja vähemast tööjärgsest sotsiaalsest tegevusest.

Seda osa on lihtne alahinnata. Töölööit võib olla ebameeldiv. Kontor võib hajutada tähelepanu. Kuid kontori eemaldamine eemaldab ka automaatse nõrkade sotsiaalsete sidemete allika. Inimestele, kes saavad piisavalt kontakti mujalt, ei pruugi see palju tähendada. Üksi elavatele võib see tähendada väga palju.

Üksi elamise võimendi

Kõige tugevamad mõjud ilmnevad üksi elavatel töötajatel.

Artikkel teatab, et just selles rühmas koondus äärmuslikuma üksioleku kasv. Kaugtööks sobivates ametites üksi elavatel töötajatel suurenes palju rohkem nii täiesti üksi veedetud päevade kui ka selliste päevade hulk, mil polnud isegi taustal sotsiaalset kontakti avalikes kohtades nagu jõusaal, pood või restoran.

See on intuiitselt arusaadav. Kui elad partneri, laste või teiste pereliikmetega, võib kaugtöö küll kolleegid eemaldada, kuid jätta alles igapäevase koduse suhtluse. Kui elad üksi, võib kaugtööpäev muutuda terveks päevaks, mil keegi teine pole füüsiliselt kohal.

Seepärast on „kaugtöö versus kontor“ liiga jäme jaotus. Sama töökorraldus võib anda väga erinevaid sotsiaalseid tagajärgi sõltuvalt leibkonnast, naabruskonnast, töölööidust, isiksusest, tervisest, hoolduskohustustest ja sellest, kas kontoripäevad on teiste inimestega koordineeritud.

Ka vaimne tervis liikus

Vaimse tervise mõõdikud liikusid samas suunas kui isolatsioonimõõdikud.

Kaugtööks sobivate ametite töötajatel kasvas vaimne distress võrreldes teiste ametite töötajatega umbes **0,1 standardhälbe** võrra. Panel Study of Income Dynamicsi andmetes suurenes K-6 distressiskoor 0,3 ühiku võrra võrreldes pandeemiaeelse keskmisega 3,0. Üksi elavatel töötajatel oli kasv ligikaudu kaks korda suurem.

Muster ei piirdu ühe küsitlusküsimusega. Artikkel kirjeldab sarnaseid muutusi depressioonis, vaimse tervise teenuste kasutuses ja retseptiravimite tarvitamises. Kaugtööks sobivate ametite töötajad pöördusid vaimse tervise spetsialisti poole 4,6 protsendipunkti suurema tõenäosusega, võrreldes pandeemiaeelse keskmisega 7,9%. Depressiooni või ärevuse ravimite kasutus kasvas 1,8 protsendipunkti võrreldes 10,9% keskmisega; kõigi vaimse tervise ravimite kasutus 1,9 protsendipunkti võrreldes 11,6% keskmisega.

Platseebokontrollid on tähtsad. Samadel töötajatel ei suurenenud vastavalt mitte-vaimse-tervise teenuste või muude ravimite kasutus. See teeb tulemuse seletamise lihtsalt üldise tervishoiuteenuste kasutuse kasvuga raskemaks.

Autorite hinnangul seletab kaugtöö kasv umbes kolmandiku kogu uurimisperioodi jooksul toimunud isolatsiooni ja vaimse distressi suurenemisest. See on piisavalt suur, et olla oluline, kuid kaugeltki mitte kogu lugu.

Mida see ei tõesta

- See **ei** tõesta, et kaugtöö on kõigile halb.
- See **ei** tõesta, et konkreetne inimene muutus distressis just seetõttu, et ta ise valis kodust töötamise.
- See **ei** näita, et kontoritöö on automaatselt tervislikum.
- See **ei** erista täielikku kaugtööd hübriidtööst.
- See **ei** tuvasta kõiki alarühmi, kellele kaugtöö võib kasulik olla.
- See **ei** mõõda üksildust täieliku valideeritud üksilduse- või sotsiaalsõrgustiku skaalaga; isolatsioonimõõdikud on koostatud olemasolevatest küsitlusandmetest.
- See **ei** kõrvalda kõiki pandeemiaajastu võimalikke segajaid. Meetod eeldab, et pärast 2020. ja 2021. aasta väljajätmist oleksid kaugtööks sobivad ja mitesobivad ametid muidu järginud võrreldavaid trende.
- See **ei** ütle, et tootlikkus, ligipääsetavus puuetega inimestele, hoolduskohustuste paindlikkus või töölesõiduaeg pole olulised.

Viimane punkt on oluline. Kaugtöö võib olla väärtuslik. Artikkel ise märgib, et paljud töötajad eelistavad kaug- või hübriidtööd ning muud uuringud leiavad kasu rahulolule, töötajate püsimisele ja töö-eraelu tasakaalule. Sotsiaalne kulu ei ole sama mis lõplik hinnang kogu töökorraldusele.

Kui tugev on tõendus?

Artikli tugevus on selles, et see ei tugine ühele mugavusvalimiga küsitlusele. See ühendab ajakasutusandmed, vaimse tervise skaalad, tervishoiuteenuste kasutuse ja retseptiravimite mõõdikud mitmest USA riiklikult esinduslikust andmestikust. Autorid kasutavad ka ametitasandi uurimisdisaini, seega ei võrdle nad ainult inimesi, kes ise kaugtöö valisid, nendega, kes seda ei valinud.

Nad teevad mitu robustsus- ja platseebokontrolli. Mõjud on tugevamad üksi elavatel inimestel – täpselt seal, kus isolatsioonimehhanism ennustaks suuremat mõju. Mõju ei kordu mitte-vaimse tervise teenustes. Autorid kontrollivad ka, kas vaimse tervise mustrit võiks seletada kokkupuude generatiivse AI-ga; tulemused seostuvad kaugtöövõimalikkuse, mitte AI-kokkupuutega.

Nõrk koht ei ole andmestiku suurus, vaid tõlgendus. „Kaugtööks sobiv amet pärast pandeemiat“ ei võrdu „see inimene töötab viis päeva nädalas kodust“. Hinnangud sisaldavad hübriidkorraldusi, töökoha laiemaid mõjusid, ametitasandi muutusi ja kõiki mõõtmata šokke, mis tabasid kaugtööks sobivaid ameteid teisiti.

Puhas tõlgendus on seega: uuring annab tõsist tõendust, et pandeemiajärgne kaugtöö kasv suurendas isolatsiooni ja seostub halvemate vaimse tervise näitajatega, eriti üksi elavatel töötajatel. Seda ei tohiks lugeda lihtsa individuaalse ettekirjutusena.

Mida see töökorralduse jaoks tähendab

Praktiline järeldus ei ole „kõik kontorisse tagasi“. See on „ärge kujundage kaugtööd nii, nagu oleks asukoht ainus muutuja“.

Kui hübriidtöö tähendab, et kõik tulevad kontorisse eri päevadel, võib kontor jääda sotsiaalselt tühjaks. Kui kaugtöö tähendab ainult koosolekuid ilma informaalse kontaktita, võib päev olla korraga tõhus ja isoleeriv. Kui töötaja elab üksi, võib täiesti kauge töönädal eemaldada ainsa garanteeritud taustalise sotsiaalse kokkupuute, mis tal oli.

Autorid viitavad sekkumistele nagu hübriidtöötajate kontoripäevade koordineerimine ja informaalse suhtluse soodustamine, ka veebis. See ei ole nostalgia kuubikbüroode järele. See on tunnistus, et sotsiaalne kontakt on infrastruktuur.

Parem küsimus pole „kaugtöö või kontor?“. Küsimus on: milliseid inimkontakti osi pakkus vana töökorraldus juhuslikult ja kuidas saab uus korraldus neid teadlikult pakkuda?

Lühidalt

Emanuel, Harrington ja Pallais hindavad, et pandeemiajärgne kaugtöö kasv muutis tööpäevad üksildasemaks ning langes kokku halvemate vaimse tervise näitajatega, eriti üksi elavatel inimestel.

Kaugtööks sobivate ametite töötajad veetsid võrreldes kaugtööks mittesobivate ametite töötajatega umbes 1,2 tundi rohkem tööaega üksi päevas ja kokku 1,1 tundi rohkem ärkvelolekuaega üksi. Vaimne distress, vaimse tervise teenuste kasutus ja vaimse tervise ravimite tarvitamine kasvasid nendes ametites rohkem, samal ajal kui muu tervishoiu kasutus ei kasvanud samal viisil. Tulemus ei ole üldine argument kaugtöö vastu. See on disainihoiatus: paindlikkus võib säästa aega ja samal ajal eemaldada sotsiaalset kontakti ning kõige rohkem võivad seda kaotust tunda inimesed, kelle kodu on juba niigi tühi.

Allikad

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