The Clean Paper

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

Etätyö voi säästää työmatkan. Se voi myös poistaa pienet sosiaaliset kontaktit, joita työ ennen tarjosi.

Science-lehdessä julkaistu 588,322 yhdysvaltalaista työntekijää koskeva tutkimus arvioi, että pandemian jälkeen paljon etätyövaltaisemmiksi muuttuneet ammatit muuttuivat myös yksinäisemmiksi ja että psyykkinen kuormitus kasvoi niissä enemmän, erityisesti yksin asuvilla. Tämä ei ole yleinen syyte etätyötä vastaan eikä määräys palata toimistolle. Se on varoitus siitä, että joustavuudella on piilevä suunnittelumuuttuja: sosiaalinen kontakti.

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

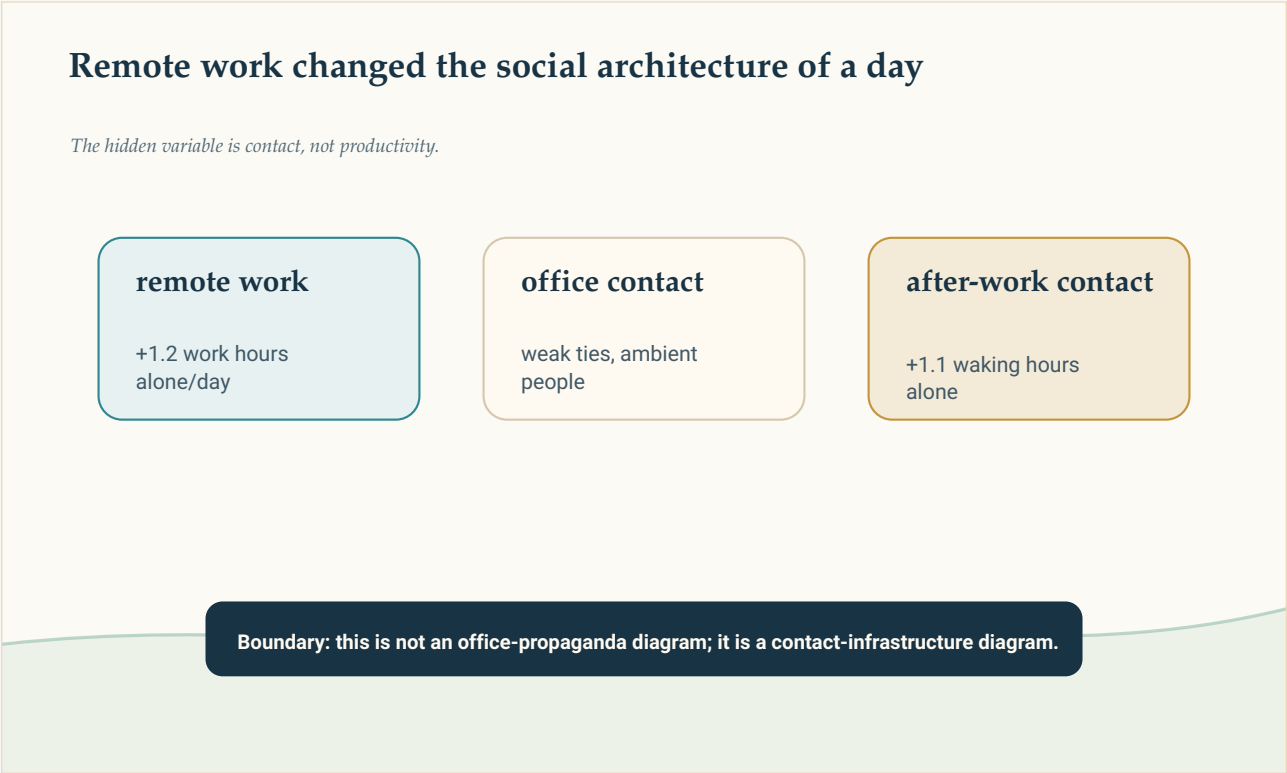
Etätyö ei poistanut vain työmatkaa

Tavallinen etätyökeskustelu koskee tuottavuutta, joustavuutta ja työmatkaa. Saavatko ihmiset saman työn tehtyä kotona? Pitävätkö he siitä? Vaihtaisivatko he osan palkastaan siihen? Pitäisikö yritysten pakottaa ihmiset takaisin?

Kysymykset ovat todellisia, mutta niistä puuttuu hiljaisempi muuttuja: **tavallinen sosiaalinen kontakti**. Toimisto ei ole vain tuotantopaikka. Se on myös paikka, jossa monet saavat pieniä, matalan panoksen ihmiskontakteja: kuljetaan jonkun ohi, syödään muiden lähellä, kysytään jotain, kuullaan keskustelun sivusta tai vain ollaan huoneessa, joka ei ole tyhjä.

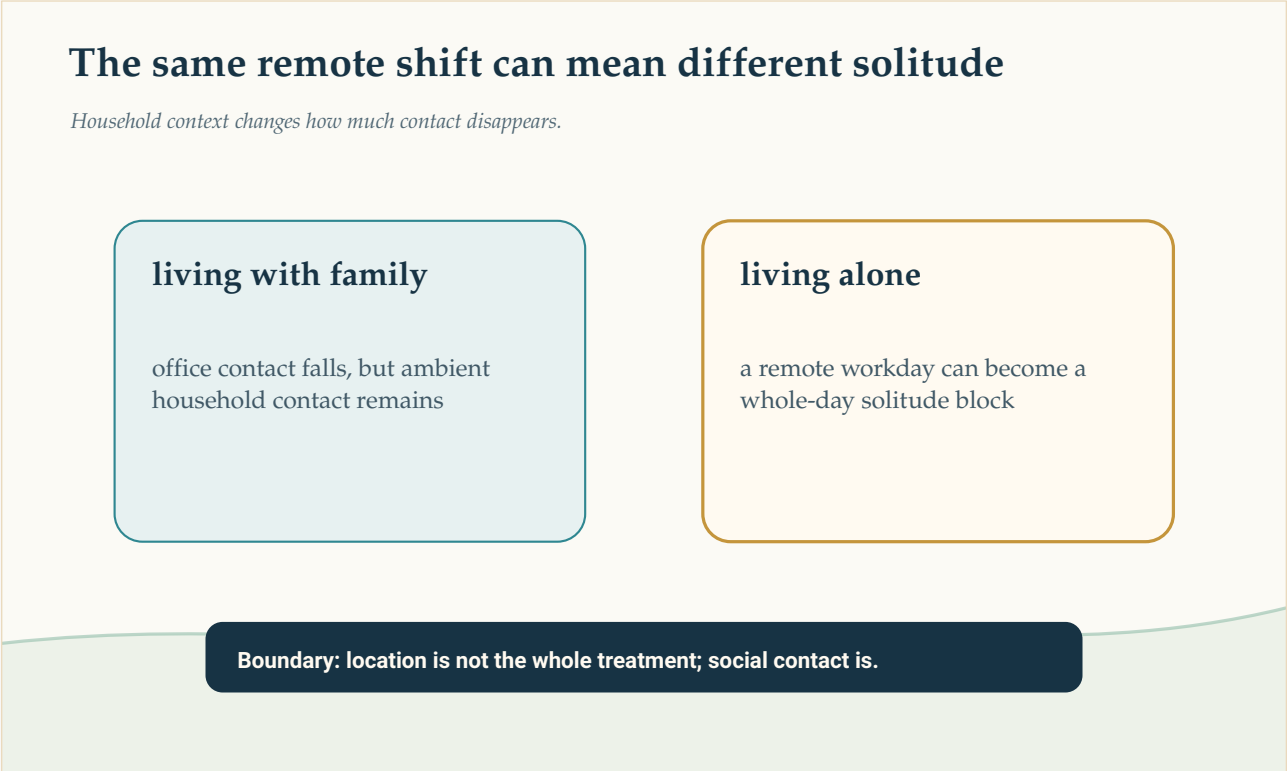
Uudessa Science-artikkelissa Natalia Emanuel, Emma Harrington ja Amanda Pallais arvioivat, mitä tapahtui, kun etätyö jäi pandemian jälkeen pysyvämmäksi. Heidän tuloksensa ei ole, että etätyö olisi kaikille haitallista. Se on, että etätyöhön soveltuvat ammatit muuttuivat selvästi yksinäisemmiksi ja psyykkinen kuormitus kasvoi niissä enemmän, erityisesti yksin asuvilla.

Se on eri väite kuin ”etätyö aiheuttaa masennusta”. Se on rajatumpi ja hyödyllisempi: työn sijainti muuttaa päivän sosiaalista rakennetta.



Työpäivä jaettuna etätyöhön, toimistoon ja työn jälkeiseen kontaktiin. Piilomuuttuja on sosiaalinen kontakti, ei tuottavuus: +1.2 yksin tehtyä työtuntia ja +1.1 valveillaolotuntia yksin päivässä, vaikutus suurempi yksin asuvilla.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0



Sama etätyösiirtymä vaikuttaa eri tavalla kotitalouden mukaan: perheen kanssa asuminen säilyttää osan ympäröivästä kontaktista, kun taas yksin asuessa etätyöpäivä voi muuttua koko päivän yksinoloksi. Sijainti ei ole koko altistus; sosiaalinen kontakti on.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

Mitä tutkimus teki

Kirjoittajat eivät vain verranneet vapaaehtoisesti etätyön valinneita ihmisiä toimistolla käyneisiin. Sellainen vertailu olisi pahasti sekoittunut, koska ihmiset valikoituvat ammatteihin, yrityksiin ja työjärjestelyihin monista syistä.

Sen sijaan he vertasivat työntekijöitä ammateissa, joita voidaan uskottavasti tehdä kotoa, työntekijöihin ammateissa, jotka yleensä vaativat fyysistä läsnäoloa. Ohjelmistokehitys ja markkinointi ovat esimerkkejä etätyöhön soveltuvista ammateista; hoitotyö, ruoanvalmistus ja koneiden käyttö eivät ole. Luokittelu perustuu Dingel–Neimanin ammattien etätyökelpoisuusindeksiin.

Asetelma on *difference-in-differences* -tutkimus. Kirjoittajat kysyvät, muuttuivatko eristyneisyys ja mielenterveys pandemian jälkeen enemmän etätyökelpoisissa ammateissa kuin ammateissa, joita ei voi samalla tavalla tehdä etänä. He käyttävät viittä Yhdysvaltoja kansallisesti edustavaa kyselyä vuosilta 2011–2024 ja jättävät pääasiallisesta ennen–jälkeen-vertailusta pois pandemian huippuvuodet 2020 ja 2021.

Otos on suuri: yhdistetyissä aineistoissa 588,322 työntekijää. Tuloksiin kuuluvat ajankäyttöpäiväkirjat, Kessler K-6 -psyykkisen kuormituksen pisteet, masennus, mielenterveyspalvelujen käyttö ja re-

septilääkkeiden käyttö.

Oleellinen kohta on, ettei ”hoito” ole henkilön oma mieltymys etätyöhön. Se on altistuminen ammatille, jonka työjärjestelyt muuttuivat pandemian jälkeen paljon enemmän.

Mikä muuttui

Etätyö todella lisääntyi paljon enemmän etätyökelpoisissa ammateissa. Vuonna 2024 niiden työntekijät tekivät 31.1 % työpäivistään kokonaan etänä, kun ei-etätyökelpoisissa ammateissa osuus oli 8.9 %. Pandemian jälkeisten nousujen ero oli 17.9 prosenttiyksikköä.

Samalla etätyökelpoisten ammattien työntekijät viettivät **1.2 työtuntia enemmän yksin työpäivää kohden** suhteessa ei-etätyökelpoisiin työntekijöihin. Artikkeli kuvaa tätä 58.0 prosentin kasvuksi. Kun muutos suhteutetaan etätyön eritahtiseen nousuun, arvio vastaa 6.6 lisätuntia yksin työskentelyä etätyöpäivinä.

Muutos ei loppunut työtehtäviin. Etätyökelpoisten ammattien työntekijöiden kokonaisvalveillaoloaika yksin kasvoi **1.1 tuntia työpäivää kohti** suhteessa verrokkiryhmään. Artikkeli raportoi myös enemmän kokonaan yksin vietettyjä päiviä ja vähemmän työpäivän jälkeisiä sosiaalisia toimintoja.

Tätä osaa on helppo vähätellä. Työmatka voi olla epämiellyttävä. Toimisto voi häiritä. Mutta toimiston poistaminen poistaa samalla automaattisen lähteen heikoille sosiaalisille siteille. Ihmiselle, joka saa riittävästi kontaktia muualta, sillä ei ehkä ole paljon väliä. Yksin asuvalle sillä voi olla paljonkin.

Yksin asuminen vahvistaa vaikutusta

Vahvimmat vaikutukset näkyvät yksin asuvilla työntekijöillä.

Artikkelin mukaan äärimmäisten yksinolon muotojen kasvu keskittyi tähän ryhmään. Etätyökelpoisissa ammateissa työskentelevillä yksin asuvilla kasvoivat paljon enemmän sekä kokonaan yksin vietetyt päivät että päivät, joina ei ollut edes julkisten paikkojen — kuten kuntosalin, kaupan tai ravintolan — tarjoamaa ympäröivää sosiaalista kontaktia.

Tulos käy järkeen. Jos asut kumppanin, lasten tai muun perheen kanssa, etätyö voi poistaa kollegat mutta jättää tavallisen kotitalousvuorovaikutuksen. Jos asut yksin, etätyöpäivä voi muuttua kokonaiseksi päiväksi, jolloin kukaan toinen ei ole fyysisesti läsnä.

Siksi ”etä vai toimisto” on liian karkea jako. Sama työjärjestely voi vaikuttaa sosiaalisesti eri tavalla kotitalouden rakenteen, naapuruston, työmatkan, persoonallisuuden, terveyden, hoivavastuiden ja sen mukaan, ovatko muiden ihmisten toimistopäivät koordinoituja.

Myös mielenterveysmittarit liikkuivat

Mielenterveysmittarit muuttuvat samaan suuntaan kuin eristyneisyyden mittarit.

Etätyökelpoisten ammattien työntekijöiden psyykkinen kuormitus kasvoi noin **0.1 keskihajontaa** suhteessa ei-etätyökelpoisiin työntekijöihin. Panel Study of Income Dynamics -aineistossa K-6-kuormituspiste nousi 0.3 yksikköä pandemian edeltävästä keskiarvosta 3.0. Kasvu oli yksin asuvilla suunnilleen kaksinkertainen.

Kuvio ei rajoitu yhteen kyselykysymykseen. Artikkeli raportoi saman suuntaisia muutoksia masennuksessa, mielenterveyspalvelujen käytössä ja reseptilääkkeissä. Etätyökelpoisten ammattien työntekijöiden todennäköisyys käydä mielenterveysammattilaisella kasvoi 4.6 prosenttiyksikköä pandemian edeltävästä 7.9 %:n keskiarvosta. Masennus- tai ahdistuslääkkeiden käyttö nousi 1.8 prosenttiyksikköä 10.9 %:n keskiarvosta; kaikkien mielenterveyslääkkeiden käyttö 1.9 prosenttiyksikköä 11.6 %:n keskiarvosta.

Plasebotarkistukset ovat tärkeitä. Samoilla työntekijöillä ei nähty vastaavaa kasvua muussa terveydenhuollossa tai muissa kuin mielenterveyslääkkeissä. Siksi tulosta on vaikeampi selittää vain yleisenä terveyspalvelujen käytön lisääntymisenä.

Kirjoittajat arvioivat etätyön yleistymisen selittävän noin kolmanneksen tutkimusjakson kokonaiskasvusta eristyneisyydessä ja psyykkisessä kuormituksessa. Se on tarpeeksi paljon ollakseen merkityksellistä, mutta ei koko tarina.

Mitä tämä ei todista

- Se **ei** todista etätyön olevan kaikille haitallista.
- Se **ei** todista, että tietty ihminen koki psyykkistä kuormitusta siksi, että hän itse valitsi kotona työskentelyn.
- Se **ei** osoita toimistotyön olevan automaattisesti terveellisempää.
- Se **ei** erottele täysin etätyötä hybrideytöstä.
- Se **ei** tunnista jokaista ryhmää, joka voi hyötyä etätyöstä.
- Se **ei** mittaa yksinäisyyttä täydellä validoidulla yksinäisyys- tai sosiaalisten verkostojen asteikolla; eristyneisyysmittarit rakennettiin saatavilla olevasta kyselydatasta.
- Se **ei** poista kaikkia mahdollisia pandemia-ajan sekoittavia tekijöitä. Asetelma olettaa, että vuosien 2020 ja 2021 poistamisen jälkeen etätyökelpoiset ja muut ammatit olisivat muuten seuranneet vertailukelpoisia trendejä.
- Se **ei** sano, etteivät tuottavuus, esteettömyys, hoivajoustot tai työmatka-aika olisi tärkeitä.

Viimeinen kohta on olennainen. Etätyö voi olla arvokasta. Artikkeli itse huomauttaa, että monet työntekijät pitävät etä- tai hybrideytöstä, ja muu tutkimus löytää hyötyjä tyytyväisyydelle, henkilöstön pysyvyydelle ja työn ja muun elämän tasapainolle. Sosiaalinen kustannus ei ole sama asia kuin kokonaisarvio.

Kuinka vahvaa näyttö on?

Artikkelin vahvuus on, ettei se nojaa yhteen mukavuusotokseen. Se yhdistää ajankäyttödataa, mielenterveysasteikkoja, terveyspalvelujen käyttöä ja reseptilääkemittareita useista kansallisesti edustavista yhdysvaltalaisaineistoista. Kirjoittajat käyttävät lisäksi ammattitason asetelmaa, joten he eivät vertaa vain ihmisiä, jotka valikoituivat etätyöhön, niihin jotka eivät.

He tekevät useita robustisuus- ja plasebotarkistuksia. Vaikutukset ovat suurempia yksin asuvilla, juuri kuten eristyneisyysmekanismi ennustaisi. Ne eivät toistu muussa kuin mielenterveyteen liittyvässä terveydenhuollossa. Kirjoittajat testaavat myös, voisiko generatiiviselle tekoälylle altistuminen selittää mielenterveyskuvion; tulokset liittyvät etätyökelpoisuuteen, eivät tekoälyaltistukseen.

Heikkous ei ole aineiston koko vaan tulkinta. ”Etätyökelpoinen ammatti pandemian jälkeen” ei ole sama asia kuin ”tämä henkilö työskentelee kotona viisi päivää viikossa”. Arviot sisältävät hybrideityötä, työpaikan heijastusvaikutuksia, ammattitason muutoksia ja mahdollisia mittaamattomia sokkeja, jotka osuivat etätyökelpoisiin ammatteihin eri tavalla.

Selkeä tulkinta on siis: tutkimus antaa vakavasti otettavaa näyttöä siitä, että pandemian jälkeinen etätyön kasvu lisäsi eristyneisyyttä ja liittyy heikompiin mielenterveysmittareihin erityisesti yksin asuvilla. Sitä ei pidä lukea yksinkertaisena yksilökohtaisena määräyksenä.

Mitä tämä tarkoittaa suunnittelulle

Käytännön johtopäätös ei ole ”kaikki takaisin toimistolle”. Se on ”älä suunnittele etätyötä ikään kuin sijainti olisi ainoa muuttuja”.

Jos hybrideityössä kaikki tulevat toimistolle eri päivinä, toimisto voi silti olla sosiaalisesti tyhjä. Jos etätyö tarkoittaa kokouksia ilman epämuodollista kontaktia, päivä voi olla samaan aikaan tehokas ja eristävä. Jos työntekijä asuu yksin, kokonaan etänä tehty viikko voi poistaa ainoan taatun arkisen sosiaalisen altistuksen.

Kirjoittajat viittaavat toimiin kuten hybrideityöntekijöiden toimistopäivien koordinointiin ja epämuodollisen vuorovaikutuksen rohkaisemiseen, myös verkossa. Se ei ole nostalgiaa avokonttoreihin. Se on sen tunnustamista, että sosiaalinen kontakti on infrastruktuuria.

Parempi kysymys ei ole ”etä vai toimisto?”. Se on: mitä ihmiskontaktin osia vanha järjestely tarjosi vahingossa, ja miten uusi järjestely voi tarjota ne tarkoituksella?

Tiivistelmä

Emanuel, Harrington ja Pallais arvioivat, että pandemian jälkeinen etätyön yleistyminen teki työpäivistä yksinäisempiä ja osui yhteen heikompien mielenterveysmittareiden kanssa erityisesti

yksin asuvilla. Etätyökelpoisissa ammateissa työntekijät viettivät noin 1.2 työtuntia enemmän yksin päivässä ja yhteensä 1.1 valveillaolotuntia enemmän yksin suhteessa työntekijöihin ammateissa, joita ei yleensä voi tehdä etänä. Psyykkinen kuormitus, mielenterveyspalvelujen käyttö ja mielenterveyslääkkeet lisääntyivät enemmän etätyökelpoisissa ammateissa, kun muu terveydenhuolto ei. Tulos ei ole yleinen syyte etätyötä vastaan. Se on suunnitteluvaroitus: joustavuus voi säästää aikaa ja samalla poistaa sosiaalista kontaktia, ja menetykselle alttiimpia voivat olla juuri ne, joiden koti on jo valmiiksi tyhjä.

Lähteet

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