The Clean Paper

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

A távmunka megspórolhatja az ingázást. De eltüntetheti a munkahely apró társas találkozásait is.

A Science 588,322 amerikai munkavállalót vizsgáló tanulmánya szerint azok a foglalkozások, amelyek a világjárvány után sokkal inkább távmunkára álltak át, magányosabbá is váltak, és nagyobb mértékben nőtt bennük a pszichés distressz, különösen az egyedül élők körében. Ez nem általános érv a távmunka ellen, és nem felszólítás az irodába való visszatérésre. Arra figyelmeztet, hogy a rugalmasságnak van egy rejtett tervezési változója: a társas érintkezés.

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

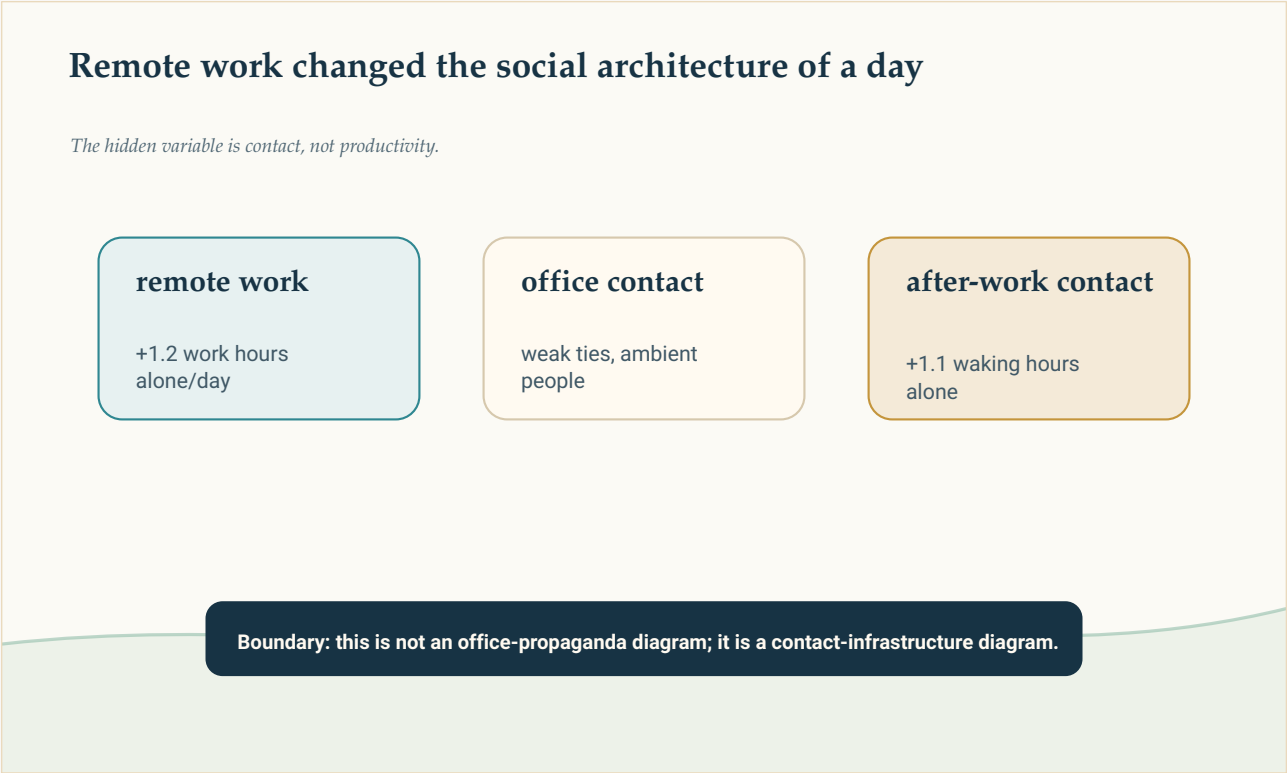
A távmunka nem csak az ingázást tüntette el

A távmunka körüli szokásos vita a termelékenységről, a rugalmasságról és az ingázásról szól. Ugyanazt a munkát el tudják végezni az emberek otthonról? Szeretik így? Lemondanának érte a fizetésük egy részéről? Vissza kellene kényszeríteniük őket a cégeknek az irodába?

Ezek valós kérdések, de van egy csendesebb változó, amely könnyen kimarad: a **hétköznapi társas érintkezés**. Az iroda nem csupán a termelés helyszíne. Sok embernek ez adja az apró, tét nélküli emberi találkozásokat is: elmenni valaki mellett, mások közelében enni, feltenni egy kérdést, fél füllel hallani egy beszélgetést, egyszerűen olyan helyiségben lenni, amely nem üres.

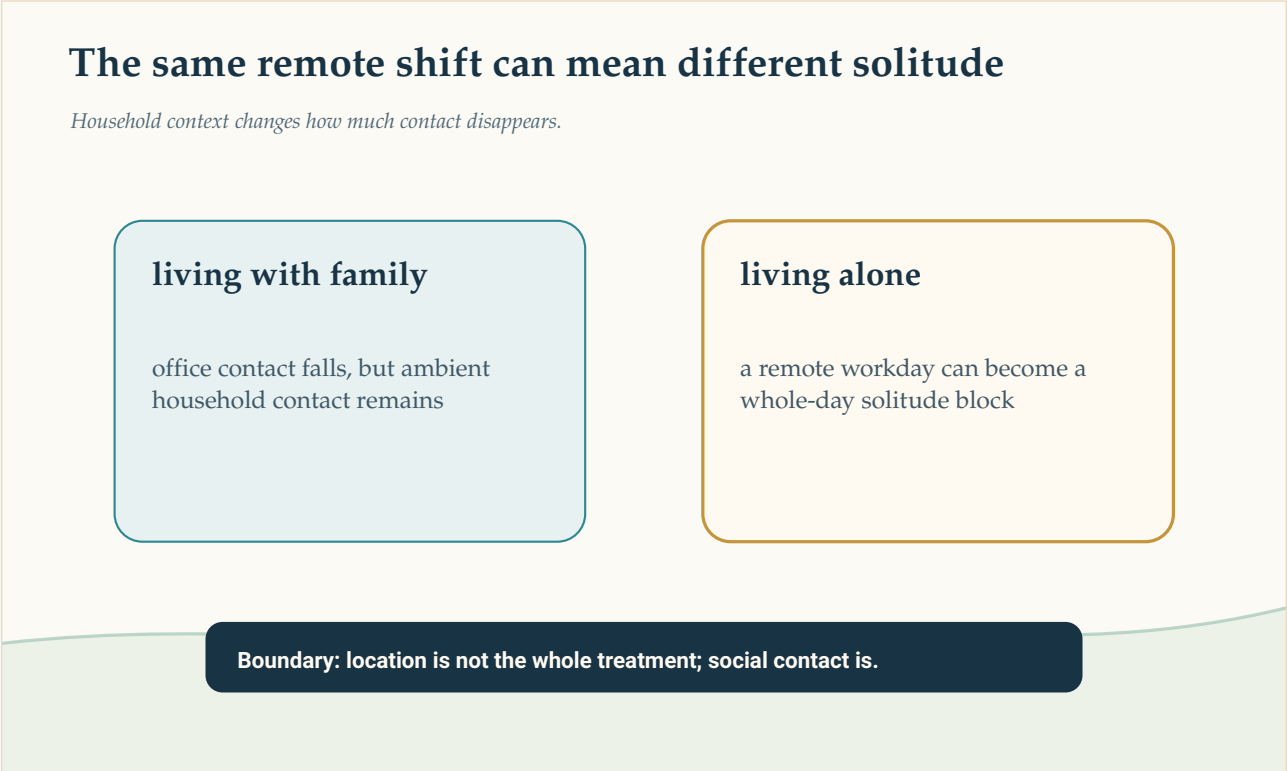
Natalia Emanuel, Emma Harrington és Amanda Pallais új, a Science-ben megjelent tanulmányukban azt becsülik meg, mi történt, amikor a távmunka a világjárvány után is tartósan megmaradt. Eredményük nem az, hogy a távmunka mindenkinek rossz. Hanem az, hogy azok a munkák, amelyek át tudtak állni távmunkára, lényegesen magányosabbá váltak, és ezekben a munkakörökben nagyobb mértékben nőtt a pszichés distressz — különösen az egyedül élők körében.

Ez más állítás, mint az, hogy „a távmunka depressziót okoz”. Szűkebb, és éppen ezért hasznosabb: a munka helyszíne megváltoztatja egy nap társas szerkezetét.



Egy munkanap távoli, irodai és munka utáni társas érintkezésre bontva. A rejtett változó nem a termelékenység, hanem a társas kontaktus: naponta +1.2 órával több egyedül végzett munka és +1.1 órával több ébren töltött idő egyedül, erősebben az egyedül élőknél.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0



Ugyanaz a távmunkára váltás másképp hat a háztartástól függően: családdal élve megmarad valamennyi háttérben jelen lévő társas kapcsolat; egyedül élve egy távmunkanap akár egész napos egyedüllétté válhat. Nem önmagában a helyszín a „kezelés"; a társas érintkezés is része.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

Mit vizsgált a tanulmány?

A szerzők nem egyszerűen azokat hasonlították össze, akik a távmunkát választották, azokkal, akik bejártak az irodába. Ez az összevetés erősen torzított lenne, hiszen az emberek sokféle okból választanak bizonyos munkákat, cégeket és munkarendeket.

Ehelyett olyan foglalkozások dolgozóit hasonlították össze, amelyek életszerűen végezhetők otthonról, olyan foglalkozások dolgozóival, amelyek általában fizikai jelenlétet igényelnek. A szoftverfejlesztés és a marketing például távolról is végezhető; az ápolás, az ételkészítés vagy a gépkezelés nem. Az osztályozás a Dingel–Neiman-féle foglalkozási távmunkaképességi indexből származik.

A kutatás difference-in-differences elrendezést használ. A szerzők azt kérdezik, hogy a világjárvány után jobban változott-e az elszigeteltség és a mentális egészség a távolról végezhető munkákban dolgozóknál, mint a nem távolról végezhető foglalkozásokban. Öt, országosan reprezentatív amerikai felmérést használnak 2011 és 2024 között; a fő előtte-utána összehasonlításból kihagyják 2020-at és 2021-et, a világjárvány csúcsidőszakát.

A minta nagy: az egyesített adatforrásokban összesen 588,322 munkavállaló szerepel. A kimenetek között időfelhasználási naplók, Kessler K-6 pszichés distresszpontszámok, depresszió, mentális

egészségügyi ellátás és vényköteles gyógyszerek használata is szerepel.

A kulcspont az, hogy a „kezelés” nem egy ember távmunkára vonatkozó személyes preferenciája. Hanem az, hogy olyan foglalkozásban dolgozik, amelynek munkaszervezése a világjárvány után sokkal nagyobb mértékben változott meg.

Mi változott?

A távmunka valóban jóval nagyobb mértékben terjedt el a távolról végezhető foglalkozásokban. 2024-re az ilyen munkakörökben dolgozók a munkanapjaik 31.1%-át töltötték teljes egészében távmunkában, szemben a nem távolról végezhető munkakörökben dolgozók 8.9%-ával. A világjárvány utáni különbségi növekedés 17.9 százalékpont volt.

Ezzel párhuzamosan a távolról végezhető munkákban dolgozók **munkanaponként 1.2 órával többet dolgoztak egyedül** a nem távolról végezhető munkákban dolgozókhoz képest. A tanulmány ezt 58.0%-os növekedésként írja le. Ha ezt a változást a távmunka különbségi növekedéséhez skálázzuk, a becslés szerint a távmunkanapokon 6.6 órával több egyedül végzett munka adódik.

A változás nem állt meg a munkafeladatoknál. A teljes ébren töltött, egyedüli idő **munkanaponként 1.1 órával nőtt** a távolról végezhető munkákban dolgozóknál a nem távolról végezhető munkákban dolgozókhoz képest. A tanulmány több teljesen egyedül töltött napról és kevesebb munka utáni társas programról is beszámol.

Ezt a részt könnyű alábecsülni. Az ingázás kellemetlen lehet. Az iroda zavaró lehet. De az iroda eltűnésével a gyenge társas kapcsolatok egyik automatikus forrása is eltűnik. Akik máshonnan elegendő emberi kapcsolatot kapnak, azoknak ez talán alig számít. Az egyedül élőknek viszont nagyon is számíthat.

Az egyedül élés felerősítő hatása

A legerősebb hatások az egyedül élő munkavállalóknál jelentkeznek.

A tanulmány szerint a magány szélsőségesebb formáinak növekedése erre a csoportra összpontosult. A távolról végezhető foglalkozásokban dolgozó, egyedül élő embereknél sokkal nagyobb mértékben nőtt a teljesen egyedül eltöltött napok száma, valamint azoké a napoké, amikor még nyilvános helyeken — például edzőteremben, üzletben vagy étteremben — sem volt körülöttük háttérként jelen lévő társas kontaktus.

Ez intuitív. Ha valaki partnerrel, gyerekekkel vagy más családtagokkal él, a távmunka eltüntetheti a kollégákat a napból, de a hétköznapi otthoni érintkezés megmaradhat. Ha viszont valaki egyedül él, egy távmunkanap könnyen olyan teljes nappá válhat, amikor fizikailag senki más nincs jelen.

Ezért túl durva az „otthon vagy iroda” felosztás. Ugyanaz a munkarend eltérő társas következményekkel

járhat a háztartás szerkezetétől, a környéktől, az ingázástól, a személyiségtől, az egészségi állapottól, a gondozási kötelezettségektől és attól függően, hogy az irodai napokat összehangolják-e másokéval.

A mentális egészség mutatói is elmozdultak

A mentális egészség mutatói ugyanabba az irányba változtak, mint az elszigeteltség mutatói.

A távolról végezhető munkákban dolgozóknál a pszichés distressz körülbelül **0.1 szórással nőtt** a nem távolról végezhető munkákban dolgozókhoz képest. A Panel Study of Income Dynamics adataiban a K-6 distresszpontszám 0.3 egységgel emelkedett a világjárvány előtti 3.0-s átlaghoz viszonyítva. Az emelkedés az egyedül élőknél nagyjából kétszer akkora volt.

A minta nem egyetlen kérdőívtételre korlátozódik. A tanulmány hasonló elmozdulásokról számol be a depresszió, a mentális egészségügyi ellátás igénybevétele és a vényköteles gyógyszerek használata terén. A távolról végezhető munkákban dolgozóknál 4.6 százalékponttal nőtt annak valószínűsége, hogy mentális egészségügyi szakemberhez fordulnak, a világjárvány előtti 7.9%-os átlagról. A depresszióra vagy szorongásra felírt gyógyszerek használata 1.8 százalékponttal emelkedett a 10.9%-os átlaghoz képest; az összes mentális egészségre felírt gyógyszeré 1.9 százalékponttal a 11.6%-os átlaghoz képest.

Fontosak a placeboellenőrzések. Ugyanezeknél a munkavállalóknál nem jelent meg hasonló emelkedés sem a nem mentális egészségügyi ellátásban, sem az ilyen célú gyógyszerek használatában. Emiatt nehezebb az eredményt egyszerűen az egészségügyi ellátás általános növekedésével magyarázni.

A szerzők becslése szerint a távmunka növekedése a vizsgált időszakban az elszigeteltség és a mentális distressz teljes növekedésének nagyjából egyharmadát magyarázza. Ez elég nagy ahhoz, hogy számítson, de nem a teljes történet.

Mit nem bizonyít mindez?

- **Nem** bizonyítja, hogy a távmunka mindenkinek rossz.
- **Nem** bizonyítja, hogy egy konkrét ember azért került rosszabb lelkiállapotba, mert személyesen az otthoni munkát választotta.
- **Nem** mutatja, hogy az irodai munka automatikusan egészségesebb.
- **Nem** különíti el a teljes távmunkát a hibrid munkától.
- **Nem** azonosít minden alcsoportot, amely számára a távmunka előnyös lehet.
- **Nem** méri a magányt teljes, validált magány- vagy társas hálózati skálával; az elszigeteltségi mutatókat a rendelkezésre álló felmérési adatokból állították össze.
- **Nem** zár ki minden lehetséges, a pandémia időszakához kötődő zavaró tényezőt. A kutatási elrendezés feltételezi, hogy 2020 és 2021 kihagyása után a távolról és nem távolról végezhető foglalkozások egyébként összehasonlítható trendeket követtek volna.

- **Nem** mondja azt, hogy a termelékenység, a fogyatékossággal élők hozzáférése, a gondozási rugalmasság vagy az ingázási idő ne számítana.

Az utolsó pont alapvető. A távmunka értékes lehet. Maga a tanulmány is megjegyzi, hogy sok munkavállaló a távoli vagy hibrid munkarendet részesíti előnyben, más kutatások pedig az elégedettség, a megtartás és a munka–magánélet egyensúlya terén mutatnak előnyöket. Egy társas költség nem azonos egy mindent eldöntő ítélettel.

Mennyire erős a bizonyíték?

A tanulmány egyik erőssége, hogy nem egyetlen kényelmi mintás felmérésre támaszkodik. Több országosan reprezentatív amerikai adatbázisból egyesít időfelhasználási adatokat, mentális egészségi skálákat, egészségügyi ellátási és gyógyszerhasználati mutatókat. A szerzők foglalkozásszintű kutatási elrendezést is alkalmaznak, ezért nem pusztán az önmagukat távmunkába válogató embereket hasonlítják össze azokkal, akik nem így tettek.

Több robusztussági és placeboellenőrzést futtatnak. A hatások erősebbek az egyedül élőknél, pontosan ott, ahol egy elszigetelődési mechanizmus nagyobb hatást jósolna. A változás nem tükröződik a nem mentális egészségügyi ellátásban. A szerzők azt is tesztelik, magyarázhatja-e a mentális egészségi mintát a generatív MI-nek való kitettség; az eredmények inkább a távmunkára való alkalmassághoz, nem pedig az MI-kitettséghez kapcsolódnak.

A gyenge pont nem az adatbázis mérete, hanem az értelmezés. A „világjárvány után távolról végezhető foglalkozás” nem azonos azzal, hogy „ez az ember heti öt napot otthonról dolgozik”. A becslések magukba foglalják a hibrid munkarendet, a munkahelyi tovagyűrűző hatásokat, a foglalkozásszintű változásokat és minden nem mért sokkot, amely eltérően érintette a távolról végezhető munkákat.

A legpontosabb értelmezés tehát ez: a tanulmány komoly bizonyítékot ad arra, hogy a távmunka világjárvány utáni terjedése növelte az elszigeteltséget, és rosszabb mentális egészségi mutatókkal jár együtt, különösen az egyedül élő munkavállalóknál. Nem szabad egyszerű, egyéni előírásként értelmezni.

Mit jelent ez a munkaszervezés szempontjából?

A gyakorlati következtetés nem az, hogy „mindenki vissza az irodába”. Hanem az, hogy „ne úgy tervezzük meg a távmunkát, mintha a helyszín lenne az egyetlen változó”.

Ha a hibrid munka azt jelenti, hogy mindenki más napokon jár be, az iroda társas szempontból továbbra is üres lehet. Ha a távmunka értekezleteket jelent informális kapcsolat nélkül, a nap egyszerre lehet hatékony és elszigetelő. Ha valaki egyedül él, egy teljesen távoli munkahét eltüntetheti az egyetlen garantált, hétköznapi társas jelenlétet az életéből.

A szerzők olyan beavatkozásokat említenek, mint a hibrid dolgozók irodai napjainak összehangolása és az informális kapcsolatok ösztönzése, akár online is. Ez nem nosztalgia az irodai boxok iránt. Annak felismerése, hogy a társas érintkezés infrastruktúra.

A jobb kérdés nem az, hogy „távmunka vagy iroda?”. Hanem az: az emberi kapcsolat mely részeit biztosította véletlenül a régi munkarend, és hogyan lehet ezeket az új rendszerben tudatosan biztosítani?

Röviden

Emanuel, Harrington és Pallais becslése szerint a távmunka világjárvány utáni terjedése magányosabbá tette a munkanapokat, és rosszabb mentális egészségi mutatókkal esett egybe, különösen az egyedül élők körében. A távolról végezhető foglalkozásokban dolgozók a nem távolról végezhető foglalkozásokhoz képest naponta körülbelül 1.2 órával többet dolgoztak egyedül, és összességében 1.1 órával több ébren töltött időt töltöttek egyedül. Ezekben a munkakörökben jobban nőtt a pszichés distressz, a mentális egészségügyi ellátás igénybevétele és a mentális egészségre felírt gyógyszerek használata, miközben a nem mentális egészségügyi ellátás nem emelkedett hasonlóan. Az eredmény nem általános érv a távmunka ellen. Inkább tervezési figyelmeztetés: a rugalmasság időt takaríthat meg, miközben társas kapcsolatokat is eltüntethet, és e veszteségnek azok lehetnek a leginkább kitéve, akik eleve üres otthonba térnek haza.

Források

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