The Clean Paper

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

Nuotolinis darbas gali sutaupyti kelionę. Jis taip pat gali pašalinti mažus socialinius kontaktus, kuriuos anksčiau suteikdavo darbas.

„Science“ tyrime, apimančiame 588 322 JAV darbuotojus, vertinama, kad profesijos, kurios po pandemijos tapo gerokai nuotolinesnės, taip pat tapo vienišesnės, o psichologinis distresas jose padidėjo labiau — ypač tarp vienų gyvenančių žmonių. Tai nėra bendras argumentas prieš nuotolinį darbą ar nurodymas visiems grįžti į biurą. Tai perspėjimas, kad lankstumas turi paslėptą dizaino kintamąjį: socialinį kontaktą.

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

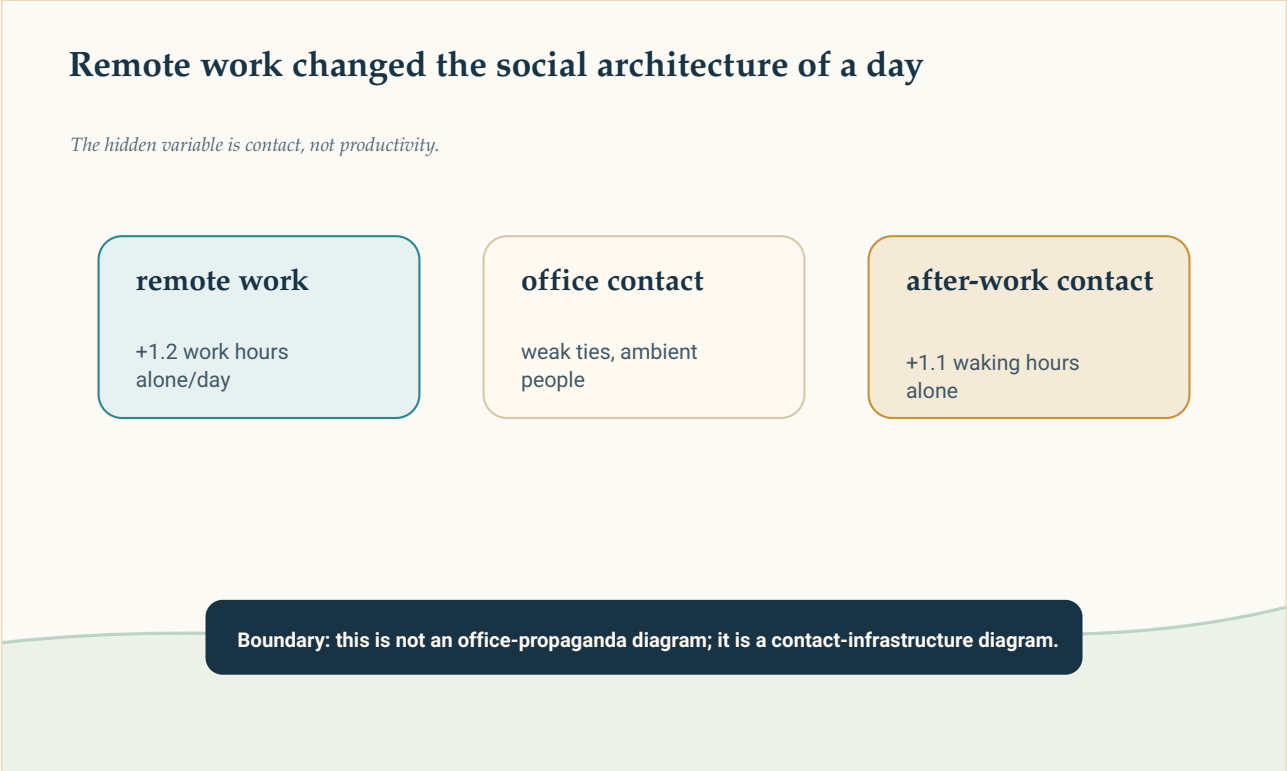
Nuotolinis darbas pašalino ne tik kelionę į biurą

Įprasta diskusija apie nuotolinį darbą sukasi apie produktyvumą, lankstumą ir kelionę į darbą. Ar žmonės namuose nuveikia tiek pat? Ar jiems tai patinka? Ar jie dėl tokios galimybės sutiktų su mažesniu atlyginimu? Ar įmonės turėtų versti visus grįžti į biurą?

Šie klausimai realūs, tačiau jie praleidžia tylesnį kintamąjį: **paprastą socialinį kontaktą**. Biuras nėra vien gamybos vieta. Daugeliui žmonių tai ir vieta, kur savaime gaunama nedidelė, mažai įpareigojanti žmonių sąveika: prasilenkti su kolega, valgyti šalia kitų, paklausti smulkmenos, nugirsti pokalbį, tiesiog pabūti kambaryje, kuriame nesi vienas.

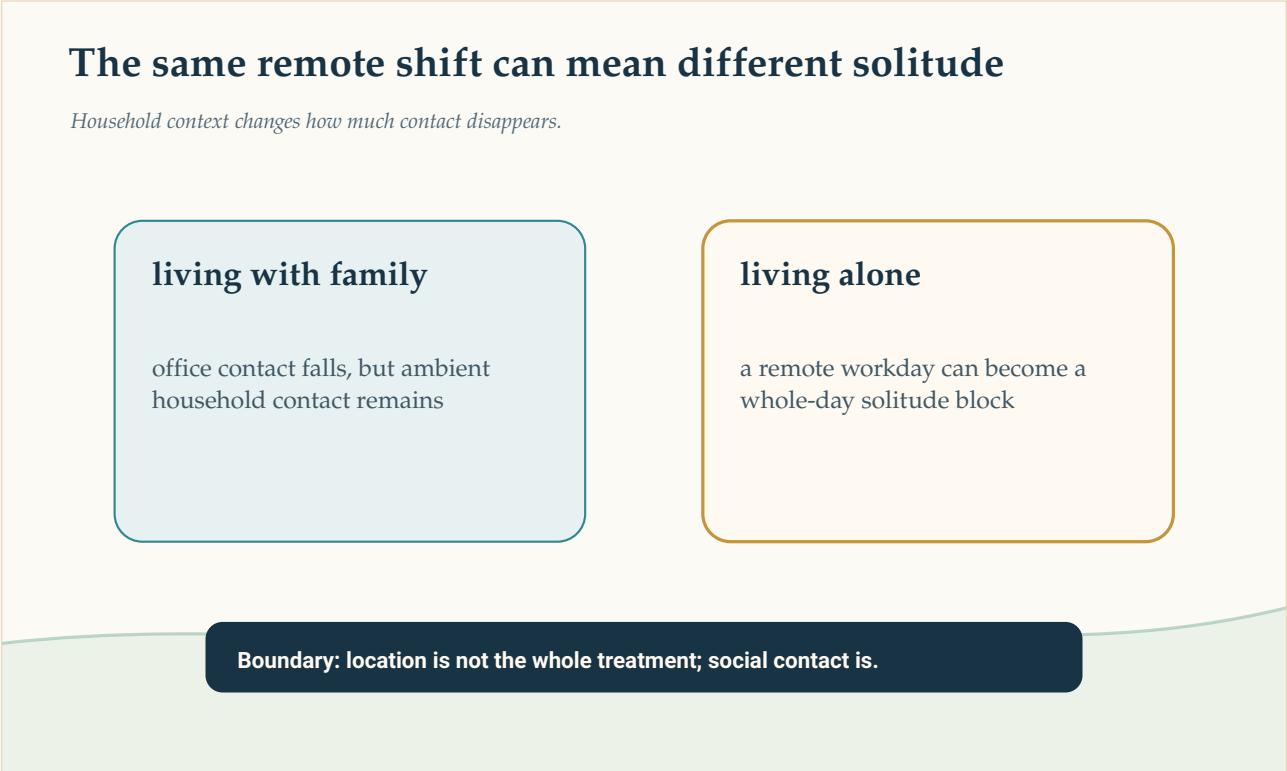
Naujame „Science“ straipsnyje Natalia Emanuel, Emma Harrington ir Amanda Pallais įvertino, kas nutiko, kai nuotolinis darbas išliko ir po pandemijos. Jų rezultatas nėra „nuotolinis darbas blogas visiems“. Jis toks: profesijose, kuriose buvo įmanoma pereiti prie nuotolinio darbo, darbo dienos tapo gerokai vienišesnės, o psichologinio distreso rodikliai pablogėjo labiau — ypač tarp vienų gyvenančių žmonių.

Tai nėra tas pats, kas teiginys „nuotolinis darbas sukelia depresiją“. Teiginys siauresnis ir naudingesnis: darbo vieta keičia socialinę dienos architektūrą.



Darbo diena padalinta į nuotolinį darbą, kontaktą biure ir kontaktą po darbo; paslėptas kintamasis yra socialinis bendravimas, o ne produktyvumas. Nuotoliniu būdu dirbti tinkamose profesijose po pandemijos atsirado +1,2 darbo valandos vienumoje ir +1,1 papildomos budrumo valandos vienumoje per darbo dieną; poveikis stipresnis vieniems gyvenantiems žmonėms.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0



Tas pats perėjimas prie nuotolinio darbo skirtingai veikia skirtingus namų ūkius: gyvenant su šeima dalį sumažėjusio bendravimo su kolegomis kompensuoja namų kontaktas; gyvenant vienam nuotolinė darbo diena gali tapti visa diena vienumoje. Vien darbo vieta nėra visas „gydymas“ — svarbus socialinis kontaktas.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

Ką padarė tyrėjai

Autoriai neapsiribojo paprastu žmonių, kurie pasirinko dirbti nuotoliniu būdu, palyginimu su einančiais į biurą. Toks palyginimas būtų stipriai iškraipytas: žmonės į profesijas, įmones ir darbo režimus atsirenka dėl daugybės priežasčių.

Vietoj to jie palygino darbuotojus profesijose, kurias realiai galima dirbti iš namų, su darbuotojais profesijose, kurioms paprastai reikia fizinio buvimo vietoje. Programų kūrimas ir rinkodara — nuotoliniam darbui tinkamų profesijų pavyzdžiai; slauga, maisto gamyba ir mašinų valdymas — ne. Klasifikacija paimta iš Dingel–Neiman profesijų nuotolinio darbo galimybių indekso.

Tyrimo dizainas — skirtumų skirtumo analizė. Autoriai klausia, ar po pandemijos vienišumas ir psichikos sveikata labiau pasikeitė nuotoliniu būdu dirbti tinkamų profesijų darbuotojams nei tų profesijų, kurioms reikia fizinio buvimo. Jie naudojo penkias nacionaliniu mastu reprezentatyvias JAV apklausas nuo 2011 iki 2024 m., o pagrindiniame prieš–po palyginime neįtraukė 2020 ir 2021 m. — pandemijos piko.

Imtis didelė: visuose sujungtuose šaltiniuose 588 322 darbuotojai. Rodikliai apima laiko naudojimo dienoraščius, Kessler K-6 psichologinio distreso balus, depresiją, psichikos sveikatos priežiūros nau-

dojimą ir receptinių vaistų vartojimą.

Svarbi detalė: „intervencija“ čia nėra asmeninis žmogaus noras dirbti iš namų. Tai buvimas profesijoje, kurios darbo organizavimas po pandemijos pasikeitė gerokai labiau.

Kas pasikeitė

Nuotolinis darbas iš tiesų daug labiau išaugo profesijose, kuriose jis įmanomas. 2024 m. tokių profesijų darbuotojai visiškai nuotoliniu būdu praleido 31,1 % darbo dienų, palyginti su 8,9 % profesijose, kurioms paprastai reikia fizinio buvimo. Skirtumas tarp grupių po pandemijos padidėjo 17,9 procentinio punkto.

Kartu su tuo nuotoliniam darbui tinkamų profesijų žmonės per darbo dieną praleido **1,2 darbo valandos daugiau vieni**, palyginti su kita grupe. Straipsnyje tai apibūdinama kaip 58,0 % padidėjimas. Jei šis pokytis perskaičiuojamas pagal skirtuminį nuotolinio darbo augimą, gaunamas įvertis — apie 6,6 papildomos darbo valandos vienumoje per nuotolinę darbo dieną.

Pokytis nesibaigė darbo užduotimis. Bendras būdravimo laikas vienumoje nuotoliniam darbui tinkamų profesijų darbuotojams padidėjo **1,1 valandos per darbo dieną**, palyginti su kita grupe. Straipsnyje taip pat nurodoma daugiau ištisų dienų vienumoje ir mažiau socialinių veiklų po darbo.

Šią dalį lengva sumenkinti. Kelionė į darbą gali varginti. Biuras gali blaškyti. Tačiau pašalinus biurą kartu pašalinamas ir savaiminis silpnų socialinių ryšių šaltinis. Žmonėms, kurie pakankamai bendrauja kitur, tai gali beveik neturėti reikšmės. Gyvenantiems vieniems — gali turėti labai daug.

Gyvenimas vienam poveikį sustiprina

Stipriausi pokyčiai pasirodė tarp darbuotojų, gyvenančių vienų.

Straipsnyje teigiama, kad būtent šioje grupėje susitelkė ryškiausias ekstremalesnės vienumos padidėjimas. Nuotoliniam darbui tinkamose profesijose dirbantys vieni gyvenantys žmonės gerokai dažniau praleisdavo ištisas dienas vieni ir dienas be net „foninio“ socialinio kontakto viešose vietose — sporto salėje, parduotuvėje ar restorane.

Tai intuityvu. Gyvenant su partneriu, vaikais ar kitais šeimos nariais nuotolinis darbas gali pašalinti kolegas, bet įprastas kontaktas namuose lieka. Gyvenant vienam nuotolinė darbo diena gali tapti visa diena, kai fiziškai šalia nėra nė vieno žmogaus.

Todėl klausimas „nuotolinis ar biuras“ yra per grubus. Tas pats darbo režimas gali turėti skirtingas socialines pasekmes priklausomai nuo namų ūkio sudėties, kaimynystės, kelionės į darbą, asmenybės, sveikatos, priežiūros pareigų ir to, ar biuro dienos suderintos su kitų žmonių buvimu.

Keitėsi ir psichikos sveikatos rodikliai

Psichikos sveikatos matavimai judėjo ta pačia kryptimi kaip ir vienišumo rodikliai.

Nuotoliniam darbui tinkamų profesijų darbuotojų psichologinis distresas padidėjo maždaug **0,1 standartinio nuokrypio**, palyginti su kita grupe. Panel Study of Income Dynamics duomenyse K-6 distreso balas padidėjo 0,3 punkto, kai prieš pandemiją vidurkis buvo 3,0. Vieniems gyvenantiems darbuotojams padidėjimas buvo maždaug dvigubai didesnis.

Tai ne vienos apklausos klausimo efektas. Straipsnyje panašūs pokyčiai matomi depresijos, psichikos sveikatos priežiūros ir receptinių vaistų vartojimo rodikliuose. Nuotoliniam darbui tinkamų profesijų darbuotojų tikimybė kreiptis į psichikos sveikatos specialistą padidėjo 4,6 procentinio punkto nuo 7,9 % priešpandeminio vidurkio. Receptai depresijai ar nerimui padidėjo 1,8 procentinio punkto nuo 10,9 % vidurkio; visų psichikos sveikatos vaistų receptai — 1,9 procentinio punkto nuo 11,6 %.

Placebo patikros svarbios. Tiems patiems darbuotojams nepadidėjo ne su psichikos sveikata susijusių sveikatos paslaugų ar vaistų vartojimas. Dėl to rezultatą sunkiau paaiškinti tiesiog bendru sveikatos priežiūros naudojimo augimu.

Autoriai vertina, kad nuotolinio darbo išplitimas paaiškina maždaug trečdalį viso izoliacijos ir psichologinio distreso padidėjimo tyrimo laikotarpiu. Tai pakankamai daug, kad būtų svarbu, bet toli gražu ne visa istorija.

Ko tai neįrodo

- Tyrimas **neįrodo**, kad nuotolinis darbas blogas visiems.
- Jis **neįrodo**, kad konkretus žmogus patyrė distresą todėl, kad pats pasirinko dirbti iš namų.
- Jis **neparodo**, kad darbas biure savaime sveikesnis.
- Jis **neatskiria** visiškai nuotolinio ir hibridinio darbo.
- Jis **nenustato** visų pogrupių, kuriems nuotolinis darbas gali būti naudingas.
- Jis **nematuoja vienišumo** visa patvirtinta vienišumo ar socialinio tinklo skale; izoliacijos rodikliai sudaryti iš prieinamų apklausų duomenų.
- Jis **nepašalina visų galimų pandemijos laikotarpio trikdžių**. Dizainas daro prielaidą, kad atmetus 2020 ir 2021 m. nuotoliniam darbui tinkamos ir netinkamos profesijos kitomis aplinkybėmis būtų sekusios panašiomis tendencijomis.
- Jis **nesako**, kad produktyvumas, prieinamumas žmonėms su negalia, lankstumas prižiūrint artimuosius ar sutaupytas kelionės laikas nesvarbūs.

Pastarasis punktas esminis. Nuotolinis darbas gali būti labai vertingas. Pačiame straipsnyje pažymima, kad daug darbuotojų renkasi nuotolinį ar hibridinį režimą, o kiti tyrimai randa naudą pasitenkinimui, darbuotojų išlaikymui ir darbo bei gyvenimo balansui. Socialinė kaina nėra bendras nuosprendis.

Kiek tvirti yra įrodymai?

Straipsnio stiprybė ta, kad jis nesiremia viena patogia internetine apklausa. Jis sujungia laiko naudojimo duomenis, psichikos sveikatos skales, sveikatos priežiūros naudojimą ir receptų rodiklius iš kelių nacionaliniu mastu reprezentatyvių JAV duomenų rinkinių. Autoriai taip pat naudoja profesijos lygmens dizainą, todėl neapsiriboja žmonių, kurie patys pasirinko nuotolinį darbą, palyginimu su tais, kurie jo nepasirinko.

Atlikta keliolika patikimumo ir placebo patikrų. Poveikis stipresnis gyvenantiems vieniems — būtent ten, kur izoliacijos mechanizmas prognozuotų didesnį efektą. Ne su psichikos sveikata susijusi sveikatos priežiūra taip pat nepasikeitė. Autoriai tikrino ir tai, ar psichikos sveikatos pokyčius galėtų paaiškinti generatyvinio DI poveikis; rezultatai labiau siejosi su profesijos tinkamumu nuotoliniam darbui nei su DI ekspozicija.

Silpnoji vieta nėra imties dydis. Ji yra interpretacija. „Nuotoliniam darbui tinkama profesija po pandemijos“ nėra tas pats, kas „šis konkretus žmogus penkias dienas per savaitę dirba iš namų“. Įverčiai apima hibridinį darbą, poveikį darbo vietos aplinkai, profesijos lygmens pokyčius ir bet kokius nepamatuotus sukrėtimus, kurie nuotoliniam darbui tinkamas profesijas paveikė kitaip.

Todėl tvarkingiausia išvada tokia: tyrimas pateikia rimtų įrodymų, kad po pandemijos išplitęs nuotolinis darbas padidino izoliaciją ir siejosi su blogesniais psichikos sveikatos rodikliais, ypač vieniems gyvenantiems darbuotojams. Iš to nereikėtų daryti paprasto individualaus recepto.

Ką tai reiškia projektavimui

Praktinė išvada nėra „visi grįžkite į biurą“. Ji yra: „neprojektuokite nuotolinio darbo taip, tarsi vienintelis kintamasis būtų vieta“.

Jei hibridiniame režime visi ateina į biurą skirtingomis dienomis, biuras vis tiek gali būti socialiai tuščias. Jei nuotolinis darbas susideda iš susitikimų be neformalaus kontakto, diena gali būti efektyvi ir vieniša vienu metu. Jei darbuotojas gyvena vienas, visiškai nuotolinė savaitė gali pašalinti vienintelę garantuotą aplinką, kurioje jis bent būdavo tarp žmonių.

Autoriai siūlo tokias intervencijas kaip bendrų biuro dienų derinimas hibridiniams darbuotojams ir neformalaus bendravimo skatinimas, įskaitant internetinį. Tai nėra nostalgija kabinoms. Tai pripažinimas, kad socialinis kontaktas yra infrastruktūra.

Geresnis klausimas ne „nuotolinis ar biuras?“, o: kokius žmonių kontakto elementus senasis darbo režimas suteikdavo netyčia, ir kaip naujame režime juos sukurti sąmoningai?

Trumpa santrauka

Emanuel, Harrington ir Pallais vertina, kad po pandemijos išplitęs nuotolinis darbas padarė darbo dienas vienišesnes ir sutapo su blogesniais psichikos sveikatos rodikliais, ypač vieniems gyvenantiems žmonėms. Nuotoliniam darbui tinkamų profesijų darbuotojai per dieną praleido maždaug 1,2 darbo valandos daugiau vieni ir 1,1 budrumo valandos daugiau vieni apskritai, palyginti su profesijomis, kurioms reikia fizinio buvimo. Psichologinis distresas, psichikos sveikatos priežiūros naudojimas ir psichikos sveikatos vaistų receptai šiose profesijose padidėjo labiau, o kitų sveikatos paslaugų — ne. Tai nėra bendras argumentas prieš nuotolinį darbą. Tai darbo dizaino perspėjimas: lankstumas gali sutaupyti laiko ir kartu pašalinti socialinį kontaktą, o labiausiai šį nuostolį gali pajusti tie, kurių namuose ir taip nieko nėra.

Šaltiniai

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