The Clean Paper

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

Attālināts darbs var ietaupīt braucienu uz biroju. Tas var arī atņemt mazos sociālos kontaktus, ko darbs agrāk nodrošināja.

Science pētījumā ar 588 322 ASV darbiniekiem lēsts, ka profesijas, kuras pēc pandēmijas kļuva daudz attālinātākas, kļuva arī vientuļākas, un tajās vairāk pieauga psiholoģiskais distress — īpaši cilvēkiem, kuri dzīvo vieni. Tas nav vispārīgs arguments pret attālinātu darbu un nav pavēle atgriezties birojā. Tas ir brīdinājums, ka elastībai ir slēpts dizaina mainīgais: sociālais kontakts.

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

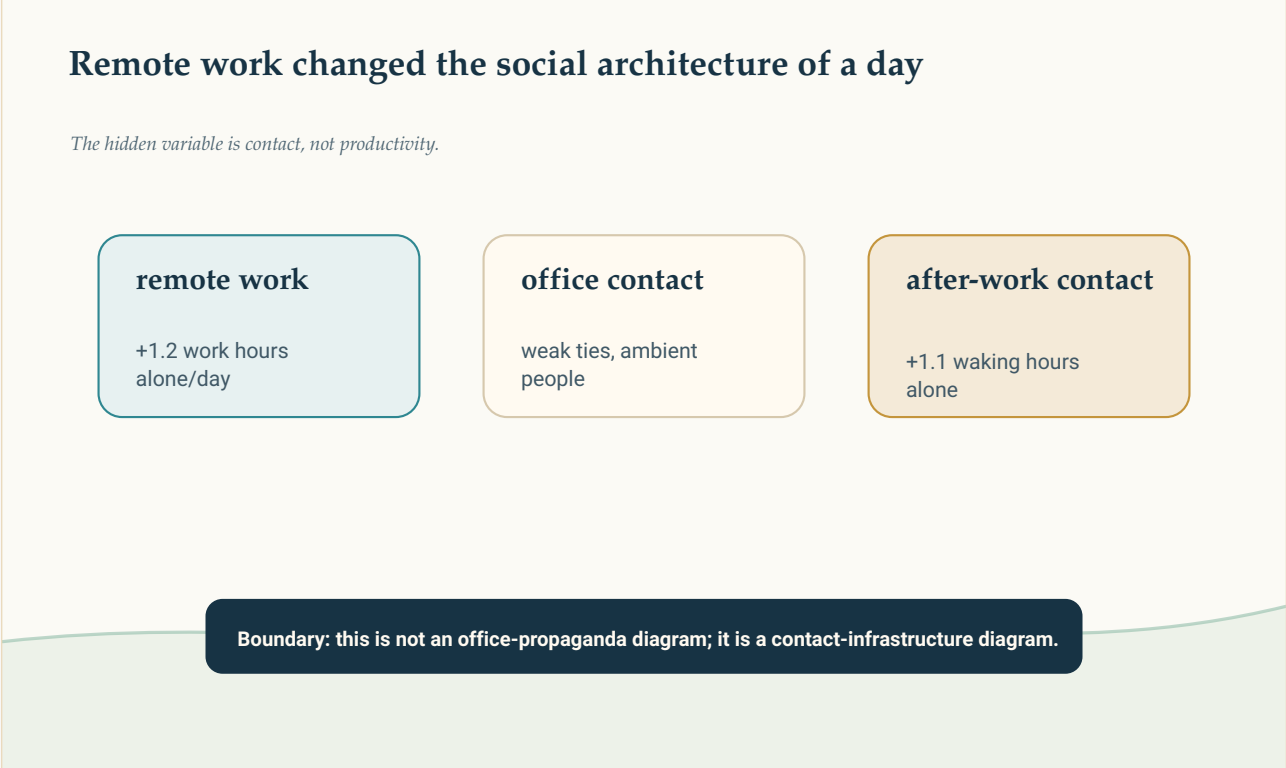
Attālinātais darbs atņēma ne tikai braucienu uz biroju

Par attālināto darbu parasti strīdas produktivitātes, elastības un ceļā pavadītā laika dēļ. Vai cilvēki mājās var paveikt tikpat daudz? Vai viņiem tas patīk? Vai viņi būtu gatavi par to saņemt mazāku algu? Vai uzņēmumiem vajadzētu likt darbiniekiem atgriezties birojā?

Tie ir īsti jautājumi, taču tajos pazūd klusāks mainīgais: **ikdienišķs sociālais kontakts**. Birojs nav tikai vieta, kur ražo rezultātu. Daudziem cilvēkiem tas ir arī ikdienas mazu, neuzkrītošu kontaktu avots: paiet garām kolēģim, ēst citu cilvēku tuvumā, uzdot jautājumu, nejauši dzirdēt sarunu, vienkārši atrasties telpā, kas nav tukša.

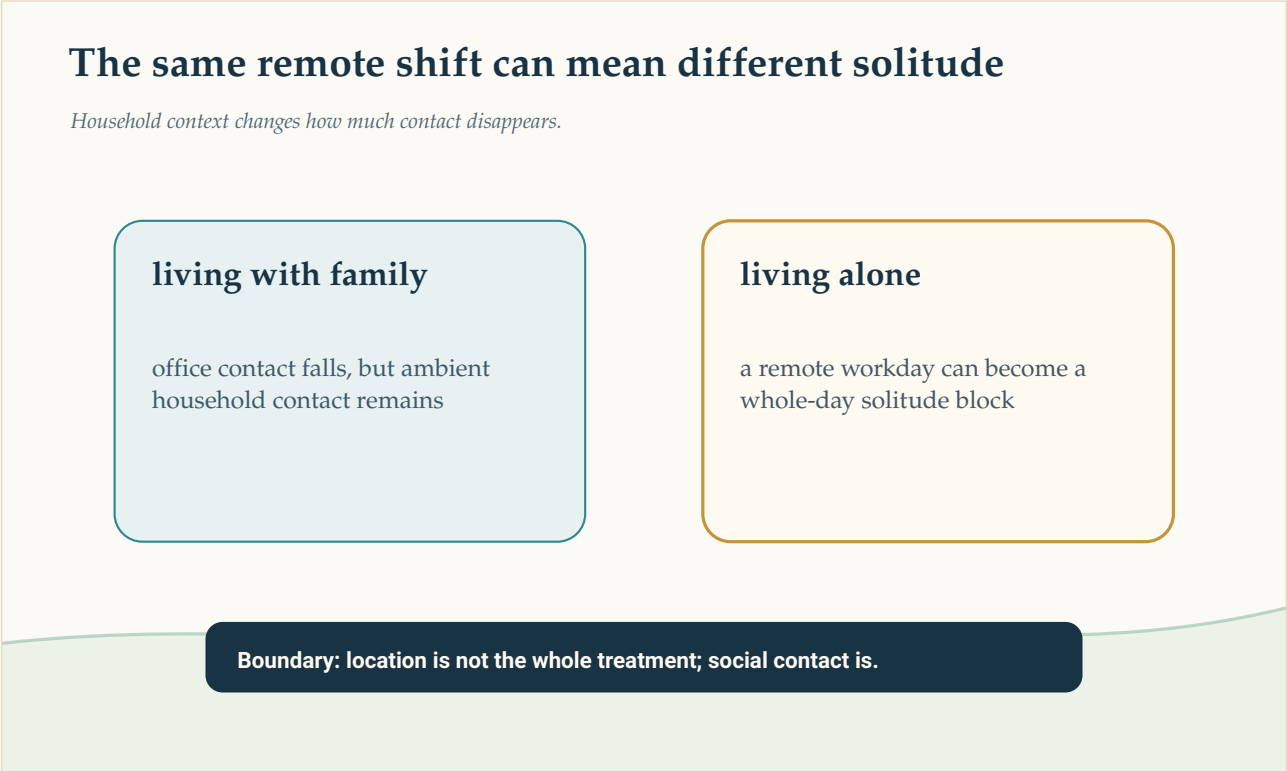
Jaunā *Science* rakstā Natalia Emanuel, Emma Harrington un Amanda Pallais vērtē, kas notika, kad attālinātais darbs saglabājās arī pēc pandēmijas. Viņu secinājums nav, ka attālinātais darbs visiem ir slikts. Secinājums ir šaurāks: profesijās, kurās darbu varēja pārcelt uz mājām, darba diena kļuva ievērojami vientuļāka, un psiholoģiskais distress pieauga vairāk — īpaši cilvēkiem, kuri dzīvo vieni.

Tas nav tas pats, kas teikt „attālinātais darbs izraisa depresiju". Apgalvojums ir pieticīgāks un praktiskāks: darba vieta maina dienas sociālo struktūru.



Darba diena sadalīta attālinātajā darbā, birojā un kontaktos pēc darba; slēptais mainīgais nav produktivitāte, bet sociālais kontakts: attālināmās profesijās pēc pandēmijas dienā bija par 1.2 vairāk darba stundu vienatnē un par 1.1 vairāk nomoda stundu vienatnē kopumā, īpaši cilvēkiem, kuri dzīvo vieni.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0



Tā pati pāreja uz attālinātu darbu dažādās mājsaimniecībās iedarbojas atšķirīgi: dzīvojot kopā ar ģimeni, daļa ikdienišķā kontakta saglabājas; dzīvojot vienam, attālināta darba diena var kļūt par veselu dienu vienatnē. Darba vieta nav vienīgais faktors — nozīme ir sociālajam kontaktam.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

Ko pētījums darīja

Autori neaprobežojās ar cilvēku, kuri paši izvēlējušies strādāt attālināti, salīdzināšanu ar tiem, kuri dodas uz biroju. Šāds salīdzinājums būtu stipri sajaukts ar citiem faktoriem: cilvēki dažādu iemeslu dēļ izvēlas noteiktas profesijas, uzņēmumus un darba režīmus.

Tā vietā pētnieki salīdzināja darbiniekus profesijās, kur darbu reāli iespējams veikt no mājām, ar darbiniekiem profesijās, kur parasti vajadzīga fiziska klātbūtne. Programmatūras izstrāde un mārketings ir attālināmi piemēri; māszinības, ēdiena gatavošana un iekārtu vadīšana — ne. Klasifikācijai izmantots Dingel–Neiman profesiju attālināmības indekss.

Pētījuma dizains ir *difference-in-differences*: autori jautā, vai pēc pandēmijas izolācija un garīgās veselības rādītāji vairāk mainījās attālināmās profesijās nekā profesijās, kur attālināts darbs nav praktiski iespējams. Viņi izmanto piecus reprezentatīvus ASV apsekojumus no 2011. līdz 2024. gadam un galvenajā salīdzinājumā izslēdz 2020. un 2021. gadu — pandēmijas kulmināciju.

Izlase ir liela: apvienotajos datu avotos ir **588 322 darbinieki**. Rādītāji ietver laika lietojuma dienasgrāmatas, Kessler K-6 psiholoģiskā distresa skalu, depresiju, garīgās veselības aprūpes izmantošanu un recepšu medikamentu lietošanu.

Svarīgākais: pētījuma „intervence” nav konkrēta cilvēka vēlme strādāt no mājām. Tā ir atrašanās profesijā, kuras darba režīms pēc pandēmijas mainījās daudz vairāk.

Kas mainījās

Attālinātais darbs tiešām pieauga daudz vairāk profesijās, kuras iespējams veikt no mājām. Līdz 2024. gadam šo profesiju darbinieki pilnībā attālināti pavadīja 31.1% darba dienu, salīdzinot ar 8.9% neattālināmās profesijās. Atšķirība pēcpandēmijas pieaugumā bija 17.9 procentpunkti.

Vienlaikus attālināmās profesijās strādājošie, salīdzinot ar pārējiem, darba dienā pavadīja **par 1.2 darba stundām vairāk vienatnē**. Rakstā tas aprakstīts kā 58.0% pieaugums. Ja šo izmaiņu pārrēķina attiecībā pret attālinātā darba pieaugumu, iegūtais novērtējums atbilst aptuveni 6.6 papildu stundām, kas attālinātā darba dienā pavadītas strādājot vienam.

Izmaiņas nebeidzās ar darba uzdevumiem. Kopējais nomoda laiks vienatnē attālināmās profesijās pieauga par **1.1 stundu vienā darba dienā**, salīdzinot ar neattālināmām profesijām. Rakstā ziņots arī par vairāk pilnīgi vienatnē pavadītām dienām un mazāk sociālām aktivitātēm pēc darba.

Šo daļu ir viegli novērtēt par zemu. Ceļš uz darbu var būt nepatīkams. Birojs var traucēt koncentrēties. Taču biroja izņemšana no dienas reizē izņem arī automātisku vājo sociālo saišu avotu. Cilvēkiem, kuri kontaktus saņem pietiekami daudz citur, tas var nebūt svarīgi. Cilvēkiem, kuri dzīvo vieni, tas var nozīmēt daudz.

Dzīvošana vienatnē pastiprina efektu

Visstiprākie efekti parādījās darbiniekiem, kuri dzīvo vieni.

Raksts ziņo, ka tieši šajā grupā koncentrējās pieaugums ekstrēmākajās vientulības formās. Cilvēkiem, kuri dzīvoja vieni un strādāja attālināmās profesijās, daudz vairāk pieauga pilnīgi vienatnē pavadīto dienu skaits un dienas bez pat nejauša kontakta publiskās vietās, piemēram, sporta zālē, veikalā vai restorānā.

Tas ir intuitīvi saprotams. Dzīvojot kopā ar partneri, bērniem vai citiem ģimenes locekļiem, attālinātais darbs var atņemt kolēģus, bet mājās paliek ikdienišķa saskarsme. Dzīvojot vienam, attālināta darba diena var pārvērsties par dienu, kurā fiziski klāt nav neviena cita cilvēka.

Tāpēc dalījums „attālināti vai birojā” ir pārāk rupjš. Tas pats darba režīms var radīt ļoti atšķirīgas sociālās sekas atkarībā no mājsaimniecības, apkaimes, ceļa uz darbu, personības, veselības, aprūpes pienākumiem un tā, vai klātienes dienas ir saskaņotas ar citu kolēģu klātbūtni.

Mainījās arī garīgās veselības rādītāji

Garīgās veselības rādītāji virzījās tajā pašā virzienā kā izolācijas rādītāji.

Attālināmās profesijās psiholoģiskais distress pieauga par aptuveni **0.1 standartnovirzi** vairāk nekā neattālināmās profesijās. *Panel Study of Income Dynamics* K-6 distresa rādītājs pieauga par 0.3 punktiem no pirms pandēmijas vidējā līmeņa 3.0. Cilvēkiem, kuri dzīvoja vieni, pieaugums bija aptuveni divreiz lielāks.

Modelis neaprobežojās ar vienu aptaujas jautājumu. Rakstā ziņots par līdzīgām izmaiņām depresijā, garīgās veselības aprūpes izmantošanā un recepšu medikamentos. Attālināmās profesijās iespēja apmeklēt garīgās veselības speciālistu pieauga par 4.6 procentpunktiem no 7.9% pirms pandēmijas. Depresijas vai trauksmes medikamentu izrakstīšana pieauga par 1.8 procentpunktiem no 10.9%; visu garīgās veselības medikamentu izrakstīšana — par 1.9 procentpunktiem no 11.6%.

Svarīgas ir placebo pārbaudes. Tiem pašiem darbiniekiem nebija līdzīga pieauguma ar garīgo veselību nesaistītā aprūpē vai medikamentos. Tāpēc rezultātu ir grūtāk izskaidrot ar vispārēju veselības aprūpes izmantošanas pieaugumu.

Autori lēš, ka attālinātā darba pieaugums var izskaidrot aptuveni trešdaļu no kopējā izolācijas un psiholoģiskā distresa pieauguma pētītajā periodā. Tas ir pietiekami daudz, lai būtu svarīgi, bet ne viss stāsts.

Ko tas nepierāda

- Tas **nepierāda**, ka attālinātais darbs ir slikts ikvienam.
- Tas **nepierāda**, ka konkrēta cilvēka distress radās tāpēc, ka viņš pats izvēlējās strādāt no mājām.
- Tas **neparāda**, ka darbs birojā automātiski ir veselīgāks.
- Tas **nenodala** pilnībā attālinātu darbu no hibrīddarba.
- Tas **neidentificē** visas grupas, kurām attālināts darbs var būt īpaši izdevīgs.
- Vientulība nav mērīta ar pilnu validētu vientulības vai sociālā tīkla skalu; izolācijas rādītāji veidoti no pieejamajiem aptauju datiem.
- Pētījums **neizslēdz visus** iespējamos pandēmijas laikmeta traucējošos faktorus. Dizains pieņem, ka pēc 2020. un 2021. gada izslēgšanas attālināmās un neattālināmās profesijas citādi būtu sekojušas salīdzināmām tendencēm.
- Tas **nesaka**, ka produktivitātei, pieejamībai cilvēkiem ar invaliditāti, aprūpes elastībai vai ceļā ietaupītam laikam nav nozīmes.

Pēdējais punkts ir būtisks. Attālināts darbs var būt vērtīgs. Arī pats raksts norāda, ka daudzi darbinieki dod priekšroku attālinātam vai hibrīdam režīmam, un citi pētījumi atrod ieguvumus apmierinātībā, darbinieku noturēšanā un darba–privātās dzīves līdzsvarā. Sociāla cena nav tas pats, kas galīgs spriedums par visu darba modeli.

Cik pārliecinoši ir pierādījumi?

Raksta stiprā puse ir tā, ka tas nebalstās vienā ērtības izlasē. Tas apvieno laika lietojumu, garīgās veselības skalas, veselības aprūpes un recepšu datus no vairākiem reprezentatīviem ASV avotiem. Turklāt dizains ir profesiju līmenī, tāpēc autori nesalīdzina tikai cilvēkus, kuri paši izvēlējās attālinātu darbu, ar tiem, kuri to neizvēlējās.

Veiktas vairākas robustuma un placebo pārbaudes. Efekti ir stiprāki cilvēkiem, kuri dzīvo vieni — tieši tur, kur izolācijas mehānisms paredzētu lielāku ietekmi. Tie neatkārtojas ar garīgo veselību nesaistītā aprūpē. Autori arī pārbauda, vai garīgās veselības tendenci varētu izskaidrot saskare ar ģeneratīvo MI; rezultāti vairāk saistās ar profesijas attālināmību, nevis MI ekspozīciju.

Vājā vieta nav datu apjoms, bet interpretācija. „Attālināma profesija pēc pandēmijas" nav tas pats, kas „šis konkrētais cilvēks piecas dienas nedēļā strādā no mājām". Novērtējumos ietilpst hibrīddarbs, pārmaiņas darba vietā, profesiju līmeņa izmaiņas un visi neizmērītie satricinājumi, kas attālināmās profesijas varēja skart citādi.

Tāpēc tīrākais secinājums ir šāds: pētījums sniedz nopietnus pierādījumus, ka attālinātā darba pieaugums pēc pandēmijas palielināja izolāciju un ir saistīts ar sliktākiem garīgās veselības rādītājiem, īpaši cilvēkiem, kuri dzīvo vieni. To nevajag pārvērst vienkāršā individuālā priekšrakstā.

Ko tas nozīmē darba dizainam

Praktiskais secinājums nav „visiem atpakaļ uz biroju". Tas ir: neveidojiet attālināto darbu tā, it kā vienīgais mainīgais būtu atrašanās vieta.

Ja hibrīddarbs nozīmē, ka visi birojā ierodas dažādās dienās, birojs tik un tā var būt sociāli tukšs. Ja attālināts darbs nozīmē tikai sapulces bez neformāla kontakta, diena vienlaikus var būt efektīva un izolējoša. Ja darbinieks dzīvo viens, pilnībā attālināta nedēļa var atņemt vienīgo garantēto ikdienas saskarsmi ar citiem cilvēkiem.

Autori norāda uz tādiem risinājumiem kā kopīgu klātienes dienu koordinēšana hibrīddarbiniekiem un neformālas mijiedarbības veicināšana, arī tiešsaistē. Tā nav nostalģija pēc biroja kabīnēm. Tā ir atziņa, ka sociālais kontakts ir infrastruktūra.

Labāks jautājums nav „attālināti vai birojā?". Jautājums ir: kādus cilvēku kontaktus vecais darba režīms nodrošināja nejauši, un kā jaunais režīms tos var nodrošināt apzināti?

Īss kopsavilkums

Emanuel, Harrington un Pallais lēš, ka attālinātā darba pieaugums pēc pandēmijas padarīja darba dienas vientuļākas un sakrita ar sliktākiem garīgās veselības rādītājiem, īpaši cilvēkiem, kuri

dzīvo vieni. Attālināmās profesijās darbinieki dienā pavadīja aptuveni par 1.2 darba stundām vairāk vienatnē un kopumā par 1.1 nomoda stundu vairāk vienatnē nekā neattālināmās profesijās. Psiholoģiskais distress, garīgās veselības aprūpes izmantošana un garīgās veselības medikamentu lietošana pieauga vairāk, bet ar garīgo veselību nesaistīta aprūpe — ne. Tas nav vispārīgs arguments pret attālinātu darbu. Tas ir dizaina brīdinājums: elastība var ietaupīt laiku un vienlaikus atņemt sociālo kontaktu, un visvairāk to var izjust cilvēki, kuru mājas jau tā ir tukšas.

Avoti

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