The Clean Paper

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

# Fjarvinna fjarlægði ekki aðeins ferðina til vinnu

*Greining á 588.322 bandarískum starfsmönnum bendir til að störf sem urðu mun fjarvinnuvænni eftir faraldurinn hafi einnig orðið félagslega einangraðri, með meiri aukningu í andlegri vanlíðan, einkum hjá fólki sem býr eitt. Þetta er ekki almenn röksemd gegn fjarvinnu eða krafa um skrifstofu, heldur áminning um að félagsleg snerting er falin hönnunarbreyta sveigjanleika.*

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

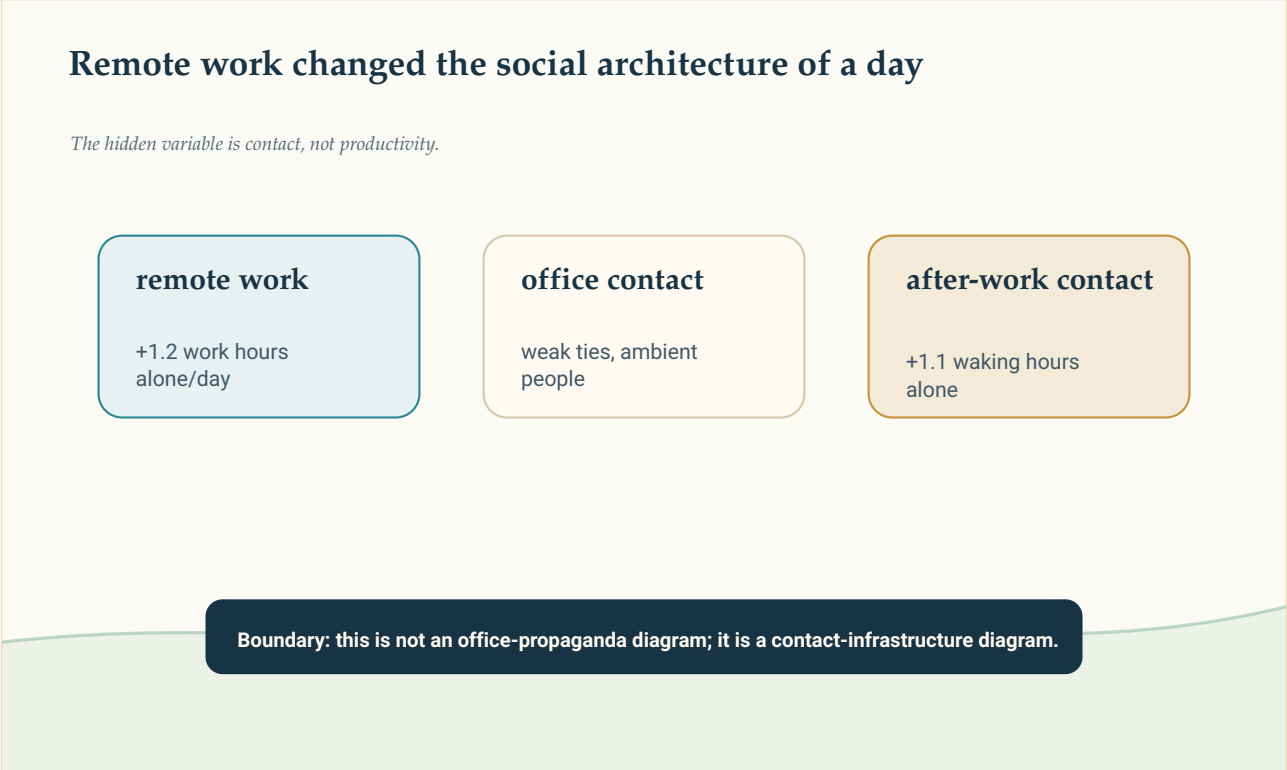
# Fjarvinna fjarlægði ekki aðeins ferðina til vinnu

Venjulega umræðan um fjarvinnu snýst um framleiðni, sveigjanleika og ferðina til og frá vinnu. Getur fólk unnið sama verk heima? Líkar því það? Myndi það taka lægri laun fyrir möguleikann? Ættu fyrirtæki að neyða fólk aftur á skrifstofuna?

Þetta eru raunverulegar spurningar, en þær missa af hljóðlátari breytu: **venjulegum félagslegum samskiptum**. Skrifstofan er ekki aðeins framleiðslustaður. Hún er líka staðurinn þar sem margir fá lítil, hversdagsleg samskipti án mikillar áhættu: ganga fram hjá einhverjum, borða nálægt fólki, spyrja spurningar, heyra samtal eða einfaldlega vera í herbergi sem er ekki tómt.

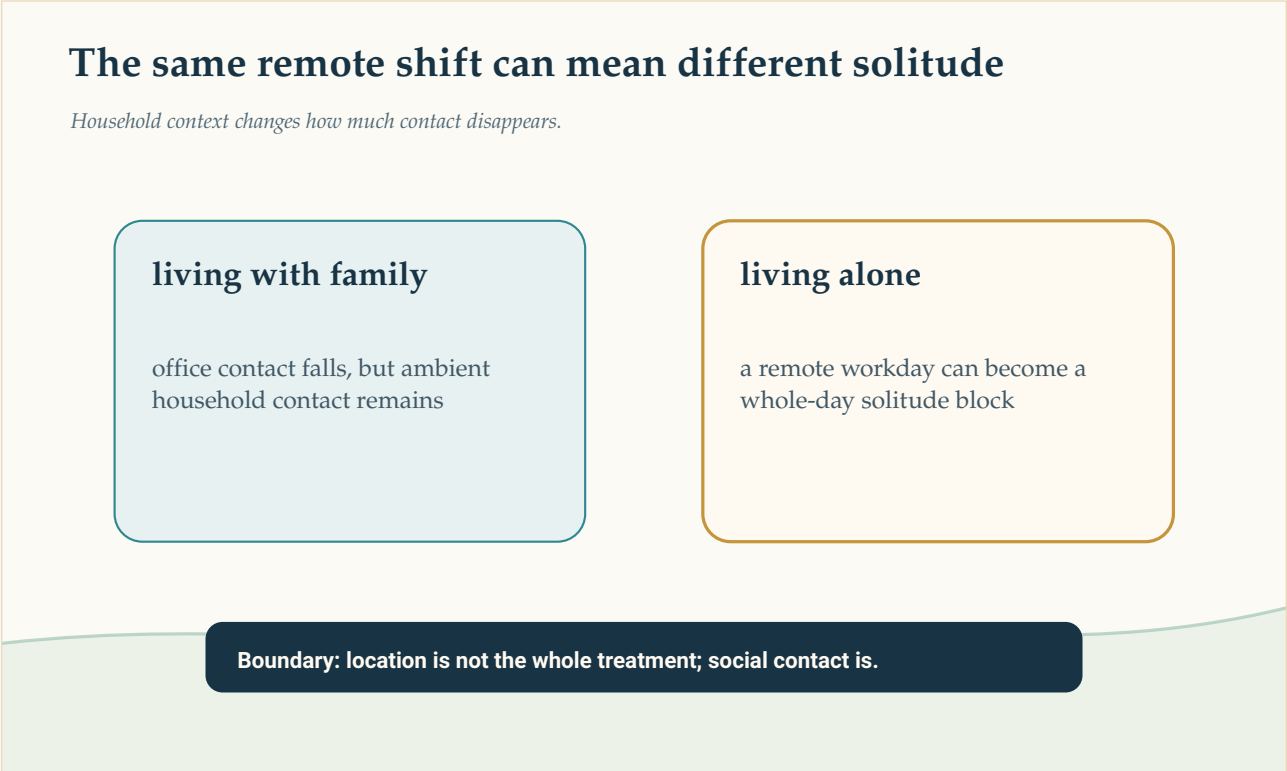
Í nýrri grein í Science meta Natalia Emanuel, Emma Harrington og Amanda Pallais hvað gerðist þegar fjarvinna hélt áfram eftir heimsfaraldurinn. Niðurstaðan er ekki að fjarvinna sé slæm fyrir alla. Hún er að störf sem gátu færst heim urðu mun einmanalegri og andleg vanlíðan jókst meira í þeim störfum, sérstaklega meðal fólks sem býr eitt.

Það er önnur fullyrðing en „fjarvinna veldur þunglyndi“. Hún er þrengri og gagnlegri: staðsetning vinnu breytir félagslegri byggingu dagsins.




Vinnudagur skiptur í fjarvinnu, skrifstofu og samskipti eftir vinnu, þar sem falda breytan er félagsleg snerting fremur en framleiðni: +1,2 fleiri vinnustundir í einrúmi og +1,1 fleiri vökustundir í einrúmi á dag, með sterkari áhrif hjá fólki sem býr eitt.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0




Sama breyting yfir í fjarvinnu kemur ólíkt niður eftir heimilisaðstæðum: heimili með fjölskyldu heldur eftir einhverjum daglegum samskiptum; hjá einstaklingi sem býr einn getur fjarvinnudagur orðið að heilum degi í einveru. Staðsetningin er ekki öll „meðferðin“; félagsleg snerting skiptir máli.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

# Hvað rannsóknin gerði

Höfundarnir báru ekki einfaldlega saman fólk sem valdi fjarvinnu og fólk sem mætti á skrifstofu. Slíkur samanburður væri mjög ruglaður, því fólk velur sig inn í störf, fyrirtæki og vinnufyrirkomulag af mörgum ástæðum.

Í staðinn báru þau saman starfsfólk í störfum sem raunhæft er að vinna heiman frá við starfsfólk í störfum sem almennt krefjast líkamlegrar viðveru. Hugbúnaðarverkfræði og markaðssetning eru dæmi um störf sem hægt er að flytja heim; hjúkrun, matargerð og vélarekstur eru það ekki. Flokkunin kemur úr Dingel-Neiman-vísinum um fjarvinnuhæfi starfa.

Rannsóknarsniðið er svokölluð *difference-in-differences* greining. Höfundarnir spyrja hvort einangrun og geðheilsa hafi breyst meira eftir heimsfaraldurinn hjá fólki í fjarvinnuhæfum störfum en hjá fólki í störfum sem ekki er hægt að vinna heima. Þau nota fimm landsfulltrúa bandarískar kannanir frá 2011 til 2024 og útiloka 2020 og 2021, hápunkt heimsfaraldursins, úr aðalsamanburðinum fyrir og eftir.

Úrtakið er stórt: 588.322 starfsmenn yfir sameinuð gagnasöfn. Mælikvarðarnir ná yfir tímadagbækur, Kessler K-6 kvarða fyrir sálræna vanlíðan, þunglyndi, notkun geðheilbrigðisþjónustu og notkun lyf-

seðilsskyldra lyfja.

Lykilatriðið er að „meðferðin“ er ekki persónulegt val einstaklings um fjarvinnu. Hún er útsetning fyrir starfi þar sem vinnufyrirkomulag breyttist miklu meira eftir heimsfaraldurinn.

# Hvað breyttist

Fjarvinna jókst í raun miklu meira í fjarvinnuhæfum störfum. Árið 2024 unnu starfsmenn í slíkum störfum 31,1% vinnudaga alveg heima, samanborið við 8,9% hjá fólki í störfum sem almennt krefjast viðveru. Mismunurinn í aukningu eftir heimsfaraldurinn var 17,9 prósentustig.

Samhliða þessari breytingu vörðu starfsmenn í fjarvinnuhæfum störfum **1,2 fleiri vinnustundum einir á hverjum vinnudegi** miðað við hina. Greinin lýsir þessu sem 58,0% aukningu. Ef breytingin er sköluð eftir mismunandi aukningu fjarvinnu jafngildir matið 6,6 viðbótarstundum í einrúmi á hreinum fjarvinnudegi.

Breytingin stoppaði ekki við vinnuna. Heildarvökutími í einrúmi jókst um **1,1 klukkustund á vinnudag** hjá fjarvinnuhæfum störfum miðað við önnur störf. Greinin greinir einnig frá fleiri heilum dögum einum og færri félagslegum athöfnum eftir vinnu.

Þetta er hluti sem auðvelt er að gera lítið úr. Ferð til vinnu getur verið leiðinleg og skrifstofa truflandi. En þegar skrifstofan hverfur hverfur líka sjálfvirk uppspretta veikra félagslegra tengsla. Fyrir fólk sem fær næg samskipti annars staðar skiptir það kannski litlu. Fyrir fólk sem býr eitt getur það skipt miklu.

# Aukningaráhrif þess að búa einn

Sterkustu áhrifin koma fram meðal starfsmanna sem búa einir.

Greinin segir að aukning öfgafyllri einveru hafi fyrst og fremst komið fram í þessum hópi. Fólk sem býr eitt og er í fjarvinnuhæfum störfum varð mun líklegra til að eyða heilum dögum eitt og dögum án jafnvel óbeinna félagslegra samskipta á opinberum stöðum eins og líkamsræktarstöð, verslun eða veitingastað.

Það er rökrétt. Ef þú býrð með maka, börnum eða annarri fjölskyldu getur fjarvinna fjarlægt vinnufélagana en eftir verða hversdagsleg samskipti á heimilinu. Ef þú býrð einn getur fjarvinnudagur orðið heill dagur án þess að nokkur annar sé líkamlega viðstaddur.

Þess vegna er „fjarvinna eða skrifstofa“ of gróf tvískipting. Sama vinnufyrirkomulag getur haft ólíkar félagslegar afleiðingar eftir heimilisskipan, hverfi, ferðatíma, persónuleika, heilsu, umönnunarskyldum og því hvort vinnudagar á skrifstofu samræmast dögum annarra.

# Geðheilsa hreyfðist líka

Geðheilbrigðismælingarnar færðust í sömu átt og einangrunarmælingarnar.

Hjá fólki í fjarvinnuhæfum störfum jókst andleg vanlíðan um um **0,1 staðalfrávik** miðað við fólk í öðrum störfum. Í Panel Study of Income Dynamics jókst K-6 vanlíðunarkvarðinn um 0,3 stig miðað við meðaltalið 3,0 fyrir heimsfaraldur. Aukningin var um tvöfalt meiri hjá fólki sem bjó eitt.

Mynstrið er ekki bundið einni spurningu. Greinin greinir frá sambærilegum breytingum í þunglyndi, notkun geðheilbrigðisþjónustu og lyfjanotkun. Starfsmenn í fjarvinnuhæfum störfum urðu 4,6 prósentustigum líklegri til að hitta geðheilbrigðisstarfsmann, frá 7,9% grunnmeðaltali. Lyfseðlar við þunglyndi eða kvíða jukust um 1,8 prósentustig frá 10,9% og allir geðheilbrigðislyfseðlar um 1,9 prósentustig frá 11,6%.

Lyfleysuprófin skipta máli. Sama fólkið sýndi ekki sambærilega aukningu í annarri heilbrigðisþjónustu eða öðrum lyfseðlum. Það gerir erfiðara að skýra niðurstöðuna sem almenna aukningu heilbrigðisþjónustunotkunar.

Höfundarnir meta að aukning fjarvinnu skýri um það bil þriðjung heildaraukningar einangrunar og andlegrar vanlíðunar á tímabilinu. Það er nógu stórt til að skipta máli en alls ekki öll sagan.

# Hvað þetta sannar ekki

- Þetta sannar **ekki** að fjarvinna sé slæm fyrir alla.
- Þetta sannar **ekki** að tiltekinn einstaklingur hafi orðið vanlíðan vegna þess að hann valdi persónulega að vinna heima.
- Þetta sýnir **ekki** að skrifstofuvinna sé sjálfkrafa hollari.
- Þetta skilur **ekki** fulla fjarvinnu frá blandaðri vinnu.
- Þetta greinir **ekki** alla undirhópa sem gætu sérstaklega haft gagn af fjarvinnu.
- Þetta mælir **ekki** einmanaleika með fullgildum einmanaleika- eða félagsnetakvarða; einangrunarmælikvarðarnir eru byggðir úr þeim spurningum sem fyrir voru í könnunum.
- Þetta útilokar **ekki** alla mögulega ruglandi þætti frá heimsfaraldurstímanum. Greiningin gerir ráð fyrir að eftir að 2020 og 2021 eru tekin út hefðu fjarvinnuhæf og önnur störf annars fylgt sambærilegri þróun.
- Þetta segir **ekki** að framleiðni, aðgengi fyrir fatlaða, sveigjanleiki fyrir umönnun eða ferðatími skipti ekki máli.

Síðasta atriðið er lykilatriði. Fjarvinna getur verið verðmæt. Greinin bendir sjálf á að margir kjósi fjar- eða blandaða vinnu og að aðrar rannsóknir finni ávinning fyrir ánægju, starfsmannahald og jafnvægi vinnu og einkalífs. Félagslegur kostnaður er ekki heildardómur.

# Hversu sterk eru gögnin?

Styrkur greinarinnar er að hún byggir ekki á einni þægindaúrtakskönnun. Hún sameinar tímagögn, geðheilbrigðiskvarða, heilbrigðisþjónustu og lyfjanotkun yfir nokkur landsfulltrúa bandarísk gagnasöfn. Höfundarnir nota líka starfaflokka fremur en einfaldan samanburð á fólki sem valdi fjarvinnu og fólki sem gerði það ekki.

Þau framkvæma fjölmörg næmni- og lyfleysupróf. Áhrifin eru sterkari hjá fólki sem býr eitt, sem er einmitt þar sem einangrunarferli myndi spá meiri áhrifum. Áhrifin sjást ekki í annarri heilbrigðisþjónustu. Höfundarnir prófa líka hvort útsetning fyrir skapandi gervigreind gæti skýrt mynstrið; niðurstöðurnar fylgja fjarvinnuhæfi fremur en AI-útsetningu.

Veiki punkturinn er ekki stærð gagnasafnsins heldur túlkunin. „Fjarvinnuhæft starf eftir heimsfaraldur“ er ekki það sama og „þessi einstaklingur vinnur heima fimm daga í viku“. Matið inniheldur blandað vinnufyrirkomulag, áhrif innan vinnustaða, breytingar á starfsstigi og ómælda þætti sem gætu hafa hitt fjarvinnuhæf störf öðruvísi.

Hrein túlkun er því: rannsóknin gefur alvarleg gögn um að aukin fjarvinna eftir heimsfaraldurinn hafi aukið einangrun og tengist verri geðheilbrigðismælingum, sérstaklega hjá fólki sem býr eitt. Hún á ekki að lesa sem einfalt persónulegt ráð til allra.

# Hvað þetta þýðir fyrir hönnun vinnu

Hagnýta niðurstaðan er ekki „allir aftur á skrifstofuna“. Hún er „hannaðu ekki fjarvinnu eins og staðsetning sé eina breytan“.

Ef blönduð vinna þýðir að allir koma inn á mismunandi dögum getur skrifstofan enn verið félagslega tóm. Ef fjarvinna þýðir fundi án óformlegra samskipta getur dagurinn verið bæði skilvirkur og einangrandi. Ef starfsmaður býr einn getur heil fjarvinnuvika fjarlægt eina tryggðu daglegu félagslegu snertinguna sem hann hafði.

Höfundarnir benda á leiðir eins og að samræma skrifstofudaga hjá blönduðum teymum og hvetja til óformlegra samskipta, einnig á netinu. Þetta er ekki söknuður eftir básaskrifstofum. Þetta er viðurkenning á því að félagsleg samskipti eru innviðir.

Betri spurningin er ekki „fjarvinna eða skrifstofa?“ heldur: hvaða hluta mannlegra samskipta gaf gamla fyrirkomulagið óvart, og hvernig getur nýtt fyrirkomulag veitt þá með ásetningi?

# Í stuttu máli

Emanuel, Harrington og Pallais meta að aukin fjarvinna eftir heimsfaraldurinn hafi gert vinnudaga einmanalegri og farið saman við verri geðheilbrigðismælingar, sérstaklega meðal fólks sem býr

eitt. Starfsmenn í fjarvinnuhæfum störfum vörðu um 1,2 fleiri vinnustundum einir á dag og 1,1 fleiri vökustundum einir í heild miðað við fólk í störfum sem ekki er hægt að vinna heima. Andleg vanlíðan, notkun geðheilbrigðisþjónustu og geðheilbrigðislyf jukust meira í fjarvinnuhæfum störfum, en önnur heilbrigðisþjónusta ekki. Þetta er ekki almenn röksemd gegn fjarvinnu. Þetta er hönnunarviðvörun: sveigjanleiki getur sparað tíma og samt fjarlægt félagslega snertingu, og þeir sem verða mest fyrir þeirri missi geta verið þeir sem koma heim í þegar tómt heimili.

## Heimildir

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