

Suomalaisten etätyöntekijöiden alkoholinkäyttö ennen koronapandemiaa

Leena Kaila-Kangas, Matti Joensuu, Jaana Laitinen & Seppo Tuomivaara

Julkaistu 16.9.2022

Tiivistelmä

English Summary

Lähtökohdat: Kun koronapandemian vaatimat turvatoimet keväällä 2020 edellyttivät suomalaisten siirtymistä suuressa määrin etätyöhön, heräsi huoli etätyöntekijöiden alkoholinkäytöstä. Tutkimustiedon puuttuessa ei tiedetä, poikkeako etätyötä tekevien alkoholinkäyttö työpaikalla työtä tekevien alkoholinkäytöstä. Koska etätyötä ovat aikaisemmin tehneet pääasiassa asiantuntijoina työskentelevät toimihenkilöt, tutkimme heidän joukossaan etätyön paikan ja yleisyyden yhteyttä alkoholinkäyttöön.

Menetelmät: Analysoimme kansallisesti edustavaa Työ ja terveys Suomessa puhelinhaastatteluaineistoa, joka tehtiin vuonna 2009. Aineisto ei ole enää tuore, mutta on siitä ainutlaatuinen, että se sisältää tietoa sekä etätyöstä että alkoholinkäytöstä. Alkoholien riskikäyttöä mitattiin AUDIT-C -testillä ja lisäksi analyseissä käytettiin testiin sisältyvää kysymystä alkoholinkäytön useudesta. Etätyöntekoa mitattiin kolmella kysymyksellä etätyön yleisyydestä ja työnteon paikoista. Vastaukset yhdistettiin yhdeksi moniulotteiseksi muuttujaksi.

Monimuuttujamalleissa laskettiin suhteellinen riski (RR) sille, poikkeako etätyötä tekevien ryhmissä alkoholinkäyttö ei-etätyötä tekevien alkoholinkäytöstä, kun ikä, sukupuoli, ja sosioekonominen asema vakioitiin.

Tulokset: Etätyöntekijöiden alkoholinkäyttö ei ollut yhteydessä alkoholin riskikäyttöön, mutta etätyöntekijät voivat alkoholia vähintään 2-3 kertaa viikossa useammin kuin ne, jotka eivät tehneet etätyötä. Erityisesti ne, jotka tekivät etätyötä viikoittain sekä kotona että muualla, käyttivät alkoholia muita useammin.

Päätelmät: Lisää tutkimusta tarvitaan etätyöntekijöiden alkoholinkäytöstä ja siihen vaikuttavista mekanismeista. Monipaikkaiseen etätyöhön voi liittyä kuormitusta, joka lisää alkoholinkäyttöä. Työnantajan on hyvä yhdessä työntekijöiden ja työterveyshuollon kanssa laatia sellainen päihdeohjelma, jossa myös etätyö on otettu huomioon.

Ydinviestit

Tämä tiedettiin

- Etätyön voimakas lisääntyminen on herättänyt huolen etätyöntekijöiden alkoholinkäytöstä, mutta tutkimustietoa aiheesta on niukasti.
- Kahden kansainvälisen tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että etätyössä voi olla ryhmiä, jotka käyttävät alkoholia viikkotasolla useammin kuin ne, jotka eivät tee etätyötä.
- Kansallisissa tutkimusaineistoissa on vähän samanaikaista tietoa etätyöstä ja alkoholinkäytöstä.

Tämä tutkimus opetti

- Etätyö ei ollut yhteydessä alkoholin riskikäyttöön.
- Etätyöntekijöillä oli suurempi todennäköisyys juoda alkoholia useana päivänä viikossa verrattuna niihin, jotka eivät tehneet etätyötä. Erityisesti tämä koski niitä, jotka tekivät viikoittain etätyötä sekä kotona että muualla varsinaisen työpaikan ulkopuolella.
- Etätyön ja alkoholinkäytön yhteyttä on syytä tutkia tarkemmin, jotta löydetään tekijöitä, jotka voivat lisätä etätyöntekijöiden alkoholinkäyttöä.

Johdanto

Etätyö Suomessa

Etätyöllä tarkoitetaan ansiotyötä, joka tehdään päätyöpaikan ulkopuolella ja josta on sovittu työnantajan kanssa. Työntekijällä on tietoteknisiin välinein yhteys työnantajan tietoverkkoon ja hän voi näin käyttää työnantajan tarjoamia resursseja ajasta ja paikasta riippumatta. Tietotyön yleistyminen ja kansainvälistyminen sekä kehittynyt tieto- ja viestintäteknologia ovat laajentaneet mahdollisuuksia valita työn tekemisen aika ja paikka (Ruohomäki 2013). Tietotyöntekijöiden työssä liikkumiseen ovat vaikuttaneet myös uudistuneet työn organisoimisen tavat ja työntekijöiden saama autonomia (Nätti ym. 2010). Viime vuosina nopea digitalisaation kehitys on vauhdittanut etätyön yleistymistä (Sutela ym. 2019, 344).

Työolotutkimusten mukaan etätyö on lisääntynyt Suomessa erityisesti viimeisten kymmenen vuoden aikana (Sutela ym. 2019, 251-252). Vuonna 2008 etätyötä teki 9 prosenttia palkansaajista, kun vastaava osuus oli 28 prosenttia vuonna 2018. Ylemmistä toimihenkilöistä 22 prosenttia määritteli itsensä etätyötä tekeviksi vuonna 2008 ja 59 prosenttia vuonna 2018. Alemmista toimihenkilöistä vastaavat osuudet olivat 5 ja 22 prosenttia. Prosenttiosuudet vaihtelevat sen mukaan, miten etätyöstä on kysytty. Kaikki eivät miellä itseään etätyöntekijöiksi, vaikka työskentelevät välillä varsinaisen työpaikan ulkopuolella. Vuonna 2009 etätyötä tehneet olivat pääasiassa korkeasti koulutettuja ja ylempiä toimihenkilöitä. He toimivat joko johtajina, ylimpinä virkamiehinä, erityisasiantuntijoina tai asiantuntijoina (Kandolin ym. 2010, 71).

Digitalisaation kehittyminen työssä on mahdollistanut etätyön lisääntymisen toimihenkilöille, mutta edelleen vain 3 prosenttia työntekijäammattissa toimivista teki etätyötä vuonna 2018 (Sutela ym. 2019, 252). Tuolloin työntekijäammateissa toimivista 93 prosenttia kertoi, että etätyö ei onnistuisi työtehtävien takia. Vastaavat osuudet olivat 43 prosenttia ylemmillä toimihenkilöillä (erityisesti lääkärit ja opettajat) ja 70 prosenttia alemmilla toimihenkilöillä (Sutela ym. 2019, 253).

Vuoden 2020 keväällä alkaneet koronan aiheuttamat turvatoimet johtivat siihen, että kaikilta niiltä aloilta, joilla saattoi tehdä työtä muualla kuin työpaikalla, siirryttiin pääasiallisesti tekemään töitä kotona. Koronapandemian puhkeamisen jälkeen etätyötä teki jo noin puolet palkansaajista. Suurin osa (86 %) kertoi tehneensä etätyötä aikaisempaa enemmän juuri koronan aiheuttamien rajoitusten takia (Keyriläinen 2021, 79). Työolobarometrin mukaan palkansaajista viidennes vastasi syksyllä 2021 tehneensä etätyötä päivittäin viimeisten 12 kuukauden aikana. Ylemmistä toimihenkilöistä osuus oli 41 prosenttia, alemmista toimihenkilöistä 18 prosenttia ja työntekijöistä vain yksi prosentti (Keyriläinen 2021, 45)

Etätyö ja hyvinvoinnin haasteet

Etätyön tekeminen on yleensä perustunut vapaaehtoisuuteen, mutta koronan aikana on siirrytty pakotettuun kotiperustaiseen etätyöhön. Jo ennen koronaa tehdyssä etätyötutkimuksessa on havaittu, että etä- ja monipaikkaisen työn yhteydet työhyvinvointiin ovat epäjohdonmukaisia. Tutkimuksissa on todettu etätyön myönteisiä vaikutuksia, kuten lisääntynyt autonomia työjärjestelyissä (Kelliher ym. 2008), keskeytysten väheneminen (Haddad ym. 2009), organisaatioon sitoutumisen lisääntyminen (Kelliher ym. 2010) ja lisääntynyt tuottavuus (Golden ym. 2008). Etätyön on havaittu vähentävän työstressiä ja lisäävän työtyytyväisyyttä (Kelliher ym. 2010; Tremblay ym. 2012), joihin vaikuttavat myös työmatka-ajan ja kulujen väheneminen. Etätyön on koettu helpottavan myös työn ja perheen yhteensovittamista (Tietze ym. 2005; Sutela ym. 2019, 253).

Parhaimmillaan mahdollisuus vaikuttaa omiin työaikoihin ja paikkoihin lisää tyytyväisyyttä, mutta vaatii myös tekijältä kykyä johtaa tehokkaasti omaa työtään. Etä- ja monipaikkaisen työn on todettu joissakin tilanteissa muodostuvan kuormittavaksi ja aiheuttavan stressiä, henkistä pahoinvointia ja työtytymättömyyttä (Curzi ym. 2020). Haasteena voi olla työn ja muun elämän sekoittuminen, jolloin työajat venyvät pitkälle iltaan ja työntekijä stressaantuu (Tietze ym. 2005; Kelliher ym. 2010). Ongelmina on myös koettu työyhteisöstä vieraantuminen, heikentynyt tiedonsaanti ja oman näkyvyyden väheneminen työyhteisössä (Gajendran ym. 2007, Maruyama ym. 2012).

Etätyön vaikutuksista työhyvinvointiin saatujen vaihtelevien tulosten vuoksi on tärkeä ymmärtää eri tekijöiden yhtäaikaista ilmenemistä sekä etätyön kontekstia yksilöllisiä hyvinvointiseuraamuksia arvioitaessa. Etätyön toteutumisen olosuhteet, yksilölliset tekijät, perhetilanne, työn autonomian aste, tehtävät, työn organisointi, organisaation etätyökulttuuri, osaaminen ja elämäntavat osaltaan muovaavat hyvinvointiseuraamuksia.

Tutkimuksen kohde

Tässä artikkelissa kohdistamme huomion yksilöllisiin toimintatapoihin, terveystyötytymiseen, jonka katsomme tukevan etätyöntekijän työkykyä ja samanaikaisesti mahdollisesti myös muovautuvan etätyöolosuhteiden vaikutuksesta. Tutkimme alkoholinkäyttötottumusten eroja ja etätyön kontekstin merkitystä tottumuksiin. Etätyöntekijöiden elintapoja, mukaan lukien alkoholinkäyttö, ei ole juuri tutkittu aiemmin. Etätyöntekijöiden tutkiminen tästä näkökulmasta on juuri nyt tarpeellista, kun etätyö on voimakkaasti lisääntynyt. On tärkeä tietää, voisiko etätyössä olla terveyteen tai työkykyyn liittyviä tunnistamattomia riskitekijöitä, jotta niitä voidaan hallita esimerkiksi työpaikan ja työterveyshuollon kanssa. Tutkimme kansallisesti edustavalla aineistolla, onko löydettävissä viitteitä siitä, että etätyötä tekevien alkoholinkäyttö olisi aikaisemmin poikennut työpaikalla työskentelevien alkoholinkäytöstä.

Alkoholinkäytön vaikutus terveyteen ja työkykyyn

Liiallinen alkoholinkäyttö on globaali ongelma, joka aiheuttaa kuolemaan johtavia tapaturmia ja myrkytyksiä sekä on yhteydessä kymmeniin vakaviin sairauksiin (WHO 2018). Pitkään on arveltu alkoholilla olevan hyviä terveysvaikutuksia sydämen toiminnalle, mutta nykytutkimus ei vahvista alkoholilla olevan suoraa terveyttä edistävää vaikutusta (GBDA 2016 alcohol Collaborators 2018). Alkoholien runsas käyttö lisää huomattavasti masennusoireiden ja vakavan masennustilan riskiä (Paljärvi ym. 2009), joka on tärkeä työkyvyttömyyden syy.

Tutkimusnäyttöä on siitä, että alkoholinkäyttö lisää sekä lyhyitä että pitkiä sairauslomia molemmilla sukupuolilla ja kaikissa sosioekonomisissa ryhmissä (Schou ym. 2016). Jonkinlaista tutkimusnäyttöä on myös alkoholinkäytön vaikutuksesta vajaakuntoisena työskentelyyn (presenteismi), mutta tutkimusta aiheesta on kertynyt vasta vähän (Thørrisen ym. 2019).

Etätyö ja alkoholinkäyttö

Etätyötä tekevien alkoholinkäytöstä löytyy vain muutama tutkimus, jotka perustuvat ennen koronapandemiaa kerättyihin aineistoihin. Tutkimusten tulokset ovat pääosin ristiriitaiset. Rahoitusallalla työskenteleviä 18–64 -vuotiaita palkansaajia koskevan tutkimuksen mukaan etätyöntekijöillä oli paremmat elintavat kuin niillä, jotka eivät tehneet etätyötä eikä heidän alkoholinkäyttönsä pääosin eronnut muiden alkoholinkäytöstä (Henke ym. 2016). Tutkimuksesta käy kuitenkin ilmi, että etätyötä normityöajan ulkopuolella tehneistä suurempi osuus (7,1 %) oli alkoholin suurkuluttajia verrattuna niihin, jotka tekivät etätyötä normityöaikana (3,1 %) tai eivät ollenkaan (4,9 %). Vuosina 2004–2019 kerättiin laaja norjalaisia palkansaajia koskeva aineisto. Sen mukaan etätyötä vähintään 15 tuntia viikoittain kotona tehneet joivat useammin vähintään viisi alkoholiannosta viikossa verrattuna niihin, jotka tekivät vähemmän etätyötä tai ei ollenkaan (Nielsen ym. 2021).

Alkoholinkäyttöön mahdollisesti vaikuttavia tekijöitä

Etä- ja monipaikkaisessa työssä työyhteisön ja työympäristön suojaavat tekijät voivat puuttua, jolloin työn psykososiaaliset kuormitustekijät mahdollisesti altistavat epäterveellisille stressinhallintakeinoille sekä terveyshaitoille (Nevanperä ym. 2012; Jääskeläinen ym. 2015), kuten esimerkiksi passiiviseen stressinhallintaan alkoholilla (Heikkilä ym. 2012) pyrittäessä psykologiseen irrottautumiseen työstä (Kinnunen 2017). Stressisyyden ja -juomisen on puolestaan todettu olevan yhteydessä heikentyneeseen työkykyyn (Nevanperä ym. 2015). Etätyön konteksti voi mahdollistaa haitallisten selviytymiskeinojen käytön (Barnes ym. 2013) sosiaalisten normien ja kontrollin vaikutusten vähetessä (Barrientos-Gutierrez ym. 2007) ja vaikeuttaa varhaisten merkkien havaitsemista sekä varhaista tukea.

Asiantuntijatyöhön kuuluu usein pitkät työpäivät. Pitkien työpäivien ja ylitöiden on todettu olevan yhteydessä henkisesti kuormittavaan stressiin (Ishida ym. 2020) ja myös lisääntyneeseen

alkoholinkäyttöön (Virtanen ym. 2015). Vahva sitoutuminen työhön yhdistettynä sellaiseen työstressiin, jossa työntekijä kokee panostavansa työhön enemmän kuin saa palkintoa itselleen, voi johtaa alkoholiongelmiin (Skogen ym. 2019).

Koska asiantuntijana toimivat toimihenkilöt tekevät valtaosan etätyöstä ja heidän työnsä sisältö sekä alkoholinkäyttönsä eroavat muiden ammattiryhmien vastaavista, tutkimme heidän joukossaan etätyön paikan ja yleisyyden yhteyttä alkoholinkäyttöön.

Tutkimuskysymykset

- 1) Onko etätyön paikka ja yleisyys yhteydessä alkoholin riskikäyttöön?
- 2) Onko etätyön paikka ja yleisyys yhteydessä alkoholinkäytön useuteen?

Tutkimusaineisto ja menetelmät

Aineisto

Tutkimusaineistona oli vuonna 2009 tehty Työ ja terveys Suomessa -haastatteluaineisto (Perkiö-Mäkelä ym. 2010). Otos poimittiin Väestörekisteristä 20-64 -vuotiaiden joukosta. Haastattelut tehtiin Tilastokeskuksen CATI- ja kenttähaastatteluyksiköissä ja siihen osallistui 3 400 palkansaajaa ja yrittäjää, joka käsitti 59 % otoksesta. Tutkittavat olivat antaneet suostumuksensa haastatteluun. Vastaavia haastatteluja on tehty vuodesta 1997 alkaen joka kolmas vuosi, mutta vuosi 2009 oli ainoa, jolloin kysymyksiä esitettiin sekä etätyöstä että alkoholinkäytöstä. Haastatteluun osallistuneet luokiteltiin Tilastokeskuksen ammattiluokituksen mukaan (Ammattiluokitus 2001). Tähän tutkimukseen valittiin vain toimihenkilöt (johtajat, asiantuntijat ja erityisasiantuntijat), jotka olivat palkansaajia ja vakituudessa tai määräaikaisessa työsuhteessa. Tutkimuksesta jätettiin pois projekti-, keikka- ja vuokratyöntekijät. Tutkittavia oli yhteensä 1377, miehiä 707 (51,3 %) ja naisia 670 (48,7 %).

Etätyö kotona ja muualla

Etätyöstä tiedusteltiin ensin yleisellä kysymyksellä: ”Etätyöllä tarkoitetaan ansiotyötä, jota tehdään varsinaisen työpaikan ulkopuolella. Periaatteessa tätä työtä voidaan tehdä myös työnantajan tiloissa. Olennaista etätyölle ovat ajasta ja paikasta riippumattomat työjärjestelyt. Oletko viimeisten 12 kuukauden sisällä tehnyt etätyötä?” Seuraavaksi esitettiin tarkentavia kysymyksiä: A) Oletko viimeisten 12 kuukauden aikana työskennellyt kotona? Vastausvaihtoehdot olivat: 1) päivittäin, 2) viikoittain, 3) kuukausittain, 4) satunnaisesti, 5) et ollenkaan, 6) vai onko kotisi myös varsinainen työpaikkasi tai työpisteesi? B) Oletko viimeisten 12 kuukauden aikana työskennellyt työnantajan toisessa toimipisteessä tai asiakkaan tai yhteistyökumppanin luona? Vastausvaihtoehdot olivat samat kuin edellisessä kysymyksessä, mutta ilman vaihtoehtoa 6, ja C) Oletko viimeisten 12 kuukauden aikana työskennellyt työpaikkasi toimitilojen ja kodin ulkopuolella esimerkiksi hotellissa, kahvilassa, kongressitiloissa,

puistoissa ym.? Vastausvaihtoehdot olivat samat kuin edellisessä kysymyksessä. Kolmen etätyön kysymysten vastaukset luokiteltiin viiteen kategoriaan, jossa yhdistettiin etätyön tekemisen paikka ja yleisyys. Etätyön vaihtoehdot olivat seuraavat: 1) ei ollenkaan, 2) enintään kuukausittain muualla tai kotona, 3) kotona viikoittain ja muualla enintään kuukausittain, 4) muualla ainakin viikoittain ja kotona enintään kuukausittain ja 5) sekä muualla että kotona ainakin viikoittain.

Alkoholin riskikäyttö

Alkoholin riskikäyttöä mitattiin AUDIT-C-testillä, joka on lyhennetty versio Maailman terveysjärjestön kehittämästä kymmenen kysymyksen AUDIT - testistä (Alcohol Use Disorders Identification Test). AUDIT-C koostuu kolmesta kysymyksestä, joilla mitataan alkoholin käytön useutta, kerralla juotujen annosten määrää ja humalahakuista juomista. AUDIT-C pistemäärä voi vaihdella välillä 0–12. Mitä suurempi pistemäärä on, sitä runsaampi on alkoholin kulutus. Miehillä riskikulutuksen raja on 6 pistettä ja naisilla 5 pistettä.

Alkoholinkäytön useus

Tutkittavilta kysyttiin ”kuinka usein käytät alkoholia?”. Vastausvaihtoehdot: 1) ei koskaan, 2) kuukausittain tai harvemmin, 3) 2–4 kertaa kuukaudessa, 4) 2–3 kertaa viikossa ja 5) 4 kertaa viikossa tai useammin. Vastauksista muodostettiin kaksiosainen tulosmuuttuja: käyttää alkoholia vähintään 2–3 kertaa viikossa vs. harvemmin.

Kerralla juotujen alkoholiannosten määrä

Kertajuomisesta kysyttiin seuraavasti: ”Kun käytät alkoholia, montako annosta tavallisimmin otat päivässä?”. Vastausvaihtoehdot: (ei koskaan=0), 1) vähemmän kuin 1 annos, 2) 1–2, 3) 3–4, 4) 5–6, 5) 7–9, 6) 10 tai enemmän.

Humalahakuinen juominen

Tutkittavilta kysyttiin ”Kuinka usein juot kerrallaan vähintään 6 annosta?”. Vastausvaihtoehdot olivat 1) ei koskaan, 2) harvemmin kuin kuukausittain, 3) kuukausittain, 4) viikoittain, 5) lähes päivittäin.

Mahdolliset sekoittavat tekijät

Sukupuoli: miehet ja naiset, ikä luokiteltiin neljään ryhmään: 1) 20–34-vuotiaat, 2) 35–44-vuotiaat, 3) 45–54-vuotiaat ja 4) 55–64-vuotiaat. Sosioekonominen asema sisälsi kaksi luokkaa: 1) ylemmät toimihenkilöt ja 2) alemmat toimihenkilöt.

Tilastolliset analyysit

Ensin laskimme suorat jakaumat tarkasteltaville muuttujille, joita olivat alkoholin riskikäyttö, alkoholinkäytön useus, kerralla juotujen alkoholiannosten määrä, humalahakuinen juominen, etätyö,

sukupuoli, ikä ja sosioekonominen asema. Seuraavaksi tarkastelimme muuttujia kahdessa joukossa sen mukaan, oliko tehnyt etätyötä (ei tee ollenkaan, tekee). Muuttujien jakaumien erot testattiin khi-toiseen testillä ja niille laskettiin p-arvot. Kerralla juotujen alkoholiannosten määrää ja humalahakuista juomista emme tarkastelleet enempää, koska erot ryhmien välillä olivat hyvin pieniä eivätkä tilastollisesti merkitseviä.

Seuraavaksi analysoimme log-binomiaalisella regressiomallilla etätyön yhteyttä alkoholin riskikäyttöön sekä juomisen useuteen. Laskimme suhteellisen riskin (RR) sille poikkeako alkoholinkäyttö etätyötä tekevien ryhmissä ei-etätyötä tekevien alkoholinkäytöstä. Riskisuhteille laskimme 95 % luottamusvälin (95 % LV). Etätyön ja alkoholinkäytön yhteyttä tarkastelimme ensin vakioimattomilla regressiomalleilla ja lisäksi mallilla, jossa vakioitiin ikä, sukupuoli ja sosioekonominen asema. Tilastolliset analyysit tehtiin SAS tilasto-ohjelmalla 9.4 (SAS Institute, Inc, Cary, North Carolina).

Tulokset

Taulukossa 1 esitetään taustatietoja tutkimuskohteenamme olevista asiantuntijoista. Heistä 59,5 % oli tehnyt etätyötä, miehistä suurempi osuus kuin naisista (67,6 % vs. 50,9 %). Etätyötä kuukausittain teki 23,9 % ja viikoittain 35,6 %. Tutkittavista 7,8 % ei koskaan juonut alkoholia (miehet 6,5 % vs. naiset 9,1 %). Alkoholia riskitasolla käytti 25,9 % (miehet 34,5 % ja naiset 16,7 %).

Taulukko 1. Tutkimukseen osallistuneiden asiantuntijoiden taustatiedot.

	Kaikki N=1377 N (%)	Ei tee etätyötä ollenkaan N=558 N (%)	Tekee etätyötä N=819 N (%)	P-arvo
<i>Selitettävä: alkoholinkäyttö</i>				
AUDIT-C (pisteet 0–12)				
0	107 (7,8)	54 (9,7)	53 (6,5)	
1 (miehet 1–3, naiset 1–2)	380 (27,6)	150 (26,9)	230 (28,0)	
2 (miehet 4–6, naiset 3–5)	533 (38,7)	214 (38,4)	319 (39,0)	
3 (miehet >6, naiset >5) = riskikäyttö	356 (25,9)	139 (25,0)	217 (26,5)	0,169
<i>Kuinka usein käyttää alkoholia</i>				
ei koskaan	107 (7,8)	54 (9,7)	53 (6,5)	
kuukausittain tai harvemmin	379 (27,5)	176 (31,5)	203 (24,8)	
2–4 kertaa kuukaudessa	570 (41,4)	223 (40,0)	346 (42,3)	
2–3 kertaa viikossa	267 (19,4)	90 (16,1)	177 (21,6)	
4 kertaa viikossa tai useammin	54 (3,9)	15 (2,7)	140 (4,8)	0,001
<i>Selittäjä: etätyö kotona tai muualla työpaikan ulkopuolella</i>				
ei ollenkaan	558 (40,5)			
kotona tai muualla enintään kuukausittain	329 (23,9)			
kotona ainakin viikoittain ja muualla enintään kuukausittain	216 (15,7)			
muualla ainakin viikoittain ja kotona enintään kuukausittain	146 (10,6)			
muualla ja kotona ainakin viikoittain	128 (9,3)			
<i>Muut muuttujat</i>				
Sukupuoli				
miehet	707 (51,3)	229 (41,0)	625 (76,3)	
naiset	670 (48,7)	329 (59,0)	194 (23,7)	<0,001
Ikä				
20–34	314 (22,8)	123 (22,0)	191 (23,3)	
35–44	355 (25,8)	121 (21,7)	234 (28,6)	
45–54	393 (28,5)	152 (27,2)	241 (29,4)	
55–64	315 (22,9)	162 (29,0)	153 (18,7)	<0,001
Sosioekonominen asema: asiantuntijoita				
ylemmät toimihenkilöt	858 (62,3)	233 (41,8)	625 (76,3)	
alemmat toimihenkilöt	519 (37,7)	325 (58,2)	194 (23,7)	<0,001

Taulukossa 2 tarkastellaan etätyötä ja alkoholin riskikäyttöä. Etätyöntekijöiden suhteellinen riski olla riskikäyttäjiä verrattuna niihin, jotka eivät tehneet etätyötä oli 0,95; 95 % LV 0,79–1,15, kun sukupuoli, ikä ja sosioekonominen asema vakioitiin. Teimme vielä lisäanalyysin alentamalla alkoholinkäytön riskirajoja (miehet 5 ja naiset 4), mutta eroja ei ryhmien välillä ollut. Miehillä oli naisia suurempi todennäköisyys olla alkoholin riskikäyttäjiä (RR 2,07; 1,69–2,54). Ikäryhmässä 55–64 -vuotiaat oli pienempi todennäköisyys riskijuomiseen 20–34 -vuotiaisiin verrattuna. Ylempien ja alemmien toimihenkilöiden välillä ei ollut eroa.

Taulukko 2. Etätyön yhteys alkoholin riskikäyttöön (AUDIT-C). Log-binomiaalinen regressio, suhteellinen riski (RR) ja 95 % luottamusväli (LV).

	Tapaukset N=356	Vakioimattomat yhteydet		Vakioitu ikä, sp ja sosioekonominen asema	
		RR	95 % LV	RR	95 % LV
<i>Etätyö kaksiluokkaisena</i>					
ei tee etätyötä	231	1		1	
tekee etätyötä	125	1,06	0,88–1,28	0,95	0,79–1,15
<i>Etätyö useampiluokkaisena</i>					
ei ollenkaan	139	1		1	
enintään kuukausittain	92	1,12	0,89–1,40	1,01	0,81–1,27
kotona ainakin viikoittain ja muualla enintään kuukausittain	51	0,95	0,72–1,25	0,90	0,68–1,20
muualla ainakin viikoittain ja kotona enintään kuukausittain	37	1,02	0,74–1,39	0,88	0,65–1,20
muualla ja kotona ainakin viikoittain	37	1,18	0,73–1,91	0,84	0,52–1,36
<i>Vakioivat muuttujat: Sukupuoli</i>					
nainen	112	1			
mies	244	2,06	1,69–2,51	2,07	1,69–2,54
<i>Ikä</i>					
20–34	100	1		1	
35–44	102	0,90	0,72–1,14	0,97	0,77–1,21
45–54	93	0,74	0,58–0,94	0,81	0,64–1,02
55–64	61	0,61	0,46–0,81	0,68	0,51–0,89
<i>Sosioekonominen asema</i>					
ylemmät toimihenkilöt	136	1		1	
alemmat toimihenkilöt	220	0,98	0,81–1,17	0,85	0,71–1,03

Taulukossa 3 tarkastellaan ensin etätyön yhteyttä alkoholinkäytön useuteen yleensä ja lähemmin etätyön pääasiallisen paikan ja yleisyyden yhteyttä alkoholinkäytön useuteen.

Etätyön ja alkoholinkäytön useuden välillä oli yhteys sukupuolen, iän ja sosioekonomisen aseman vakioimisenkin jälkeen (RR 1,29; 95 % LV 1,04–1,60). Vakiointien jälkeen ne, jotka tekivät etätyötä enintään kuukausittain tai viikoittain pääasiassa kotona, eivät eronneet alkoholinkäytön useudessa niistä, jotka eivät tehneet etätyötä ollenkaan. Mutta jos teki viikoittain etätyötä sekä muualla että kotona, todennäköisyys sille, että käytti alkoholia ainakin 2–3 kertaa viikossa oli kaksinkertainen (RR 2,01; 1,21–3,34) verrattuna niihin, jotka eivät tehneet etätyötä.

Miehet joivat alkoholia vähintään 2–3 kertaa viikossa naisia todennäköisemmin (RR 1,81; 1,47–2,23). Nuorimpaan ikäryhmään eli 20–34 -vuotiaisiin verrattuna muissa ikäryhmissä juotiin useammin ja riski lisääntyi ikääntymisen myötä. Ero sosioekonomisten ryhmien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevä (RR 1,22; 0,97–1,91).

Taulukko 3. Etätyön yhteys alkoholinkäytön useuteen. Log-binomiaalinen regressio, suhteellinen riski (RR) ja 95 % luottamusväli (LV).

		Vakioimattomat yhteydet		Vakioitu ikä, sp ja sosioekonominen asema	
		RR	95 % LV	RR	95 % LV
Alkoholinkäytön useus	kaikki	vähintään 2–3 kertaa		vähintään 2–3 kertaa	
vertailuryhmä (1) = harvemmin kuin 2–3 viikossa	N=1377	viikossa		viikossa	
	Tapaukset	RR	95 % LV	RR	95 % LV
	N=322				
<i>Etätyö kaksiluokkaisena</i>					
Ei tee etätyötä	184	1		1	
Tekee etätyötä	138	1,42	1,15–1,75	1,29	1,04–1,60
<i>Etätyö useampiluokkaisena</i>					
ei ollenkaan	105	1		1	
enintään kuukausittain	79	1,29	0,99–1,67	1,21	0,94–1,57
kotona ainakin viikoittain ja muualla enintään kuukausittain	55	1,36	1,02–1,82	1,21	0,90–1,62
muualla ainakin viikoittain ja kotona enintään kuukausittain	35	1,28	0,92–1,80	1,23	0,89–1,71
muualla ja kotona ainakin viikoittain	48	2,58	1,56–4,27	2,01	1,21–3,34
<i>Vakioivat muuttujat: Sukupuoli</i>					
nainen	109	1			
mies	213	1,87	1,52–2,29	1,81	1,47–2,23
<i>Ikä</i>					
20–34	37	1		1	
35–44	86	2,06	1,44–2,93	2,10	1,48–2,98
45–54	102	2,20	1,56–3,11	2,31	1,64–3,25
55–64	97	2,59	1,84–3,67	2,90	2,07–4,08
<i>Sosioekonominen asema</i>					
ylemmät toimihenkilöt	96	1		1	
alemmat toimihenkilöt	226	1,44	1,16–1,78	1,22	0,97–1,51

Johtopäätökset ja pohdinta

Tietääksemme tämä tutkimus on ensimmäinen, joka koskee etätyön yhteyttä alkoholinkäyttöön asiantuntijatyötä tekevien toimihenkilöiden joukossa. Tutkimuksen rajaaminen näin oli perusteltua, koska toimihenkilöt tekevät valtaosan etätyöstä ja tutkimusten mukaan heidän alkoholinkäyttönsä eroaa työntekijöiden alkoholinkäytöstä. Varsinkin ylemmät toimihenkilöt yleisesti ottaen juovat alkoholia useammin, mutta eivät keskimäärin juo paljon kerralla (Mäkelä 2018).

Tulosten arviointia

Etätyö ei ollut yhteydessä alkoholin riskikäyttöön, mutta etätyötä tehneet käyttivät viikkotasolla useammin alkoholia. Tuloksemme on osittain linjassa norjalaisen tutkimuksen (Nielsen 2021) tulosten kanssa, jossa osoitettiin, että etätyötä tehneet joivat viikkotasolla muita enemmän alkoholia (> 5 annosta). Norjalaistutkimus ei kuitenkaan tarkastellut riskijuomista erikseen eikä etätyönteon muita paikkoja kodin lisäksi. Tutkimuksemme näytti, että erityisesti ne, jotka tekivät etätyötä sekä usein että monissa paikoissa, joivat alkoholia viikkotasolla useammin kuin ne, jotka eivät tehneet ollenkaan etätyötä.

Ne etätyötä tehneet, jotka joivat useammin alkoholia, edustivat mobiilia työtä, jossa työskennellään viikoittain useassa paikassa, kuten esim. työnantajan toisessa toimipaikassa, asiakkaan tai yhteistyökumppanin luona, kahvilassa, hotellissa, konferenssituloissa ja lisäksi myös kotona. On mahdollista, että mobiiliin työhön liittyy kulttuurisia tekijöitä, jotka liittyvät siihen, että alkoholia juodaan useammin. Aikaisempien tutkimusten mukaan monipaikkaisuus työssä on mahdollinen kuormitustekijä (Curzi ym. 2020). Liikkuminen usean paikan välillä voi olla kuormittavaa ja alkoholia saatetaan juoda rentoutumiseen, mutta muitakin vaikuttavia tekijöitä voi olla. On myös mahdollista, että mobiiliin etätyöhön valikoituu henkilöitä, jotka käyttävät alkoholia useammin.

Se, että juodaan useita kertoja viikossa ei välttämättä ole huolestuttavaa, jos kerralla juodut määrät pysyvät pieninä. Nykyään kuitenkin tiedetään, että alkoholi vaikuttaa heikentävästi palautumiseen edellisen päivän kuormituksesta. Henkilökohtaisten aktiivisuusmittareiden kehittyminen on mahdollistanut unen ja siihen vaikuttavien tekijöiden mittaamisen. Mittaukset osoittavat, että jo pienikin annos alkoholia vaikuttaa unen rakenteeseen ja heikentää fyysistä palautumista (Pietilä ym. 2018), jolla puolestaan voi olla vaikutusta päiväsaikaiseen suoriutumiseen.

Päihdelääketieteen asiantuntijoiden mukaan välittömien haittojen riski kasvaa terveillä työikäisillä, kun kerralla juotu määrä ylittää 5 alkoholiannosta (Alkoholiongelman hoito 2018). Riskirajojen asettaminen alkoholinkäytölle on kuitenkin vaikeaa, koska alkoholin vaikutukset ovat yksilöllisiä ja vaihtelevat muun muassa henkilön sukupuolen, iän, painon, terveydentilan, muiden elintapojen ja lääkkeiden käytön suhteen (Thørrisen ym. 2016). Alkoholinkäytön ja yleisen kuolleisuuden sekä

sydänsairastavuuden yhteyttä 19 maassa tarkastelleen tutkimuksen mukaan riskirajojen alentaminen olisi useimmissa maissa suositeltavaa (Wood ym. 2018).

Työpaikan sosiaalisen kontrollin teorian mukaan työntekijän alkoholinkäyttö voi lisääntyä, kun hän ei ole integroitunut työorganisaatioon tai saa sieltä ohjausta (Ames ym. 2000). Tutkimusnäyttöä siitä on kuitenkin vähän eivätkä harvat tutkimukset vahvista olettamusta, että esimiehen aktiivinen yhteydenpito alaisen kanssa vaikuttaisi tämän työ- tai vapaa-ajan alkoholinkäytön useuteen. Mutta jos esimies ottaa havaitsemansa alkoholiongelman esille, puuttumisella voi olla vaikutusta työaikana tapahtuvaan alkoholinkäyttöön (Frone ym. 2012). Myös työyhteisön työajalla tapahtuvaan alkoholin käyttöön liittyvien kielteisten normien on todettu vaikuttavan vähentävästi juomiskertoihin (Frone ym. 2010).

Alkoholinkäyttö yleensä koronapandemian aikana

Etätyön nopea yleistyminen koronan takia herätti huolen etätyötä tekevien alkoholinkäytöstä ympäri maailman. Kansainvälisen kokooma-artikkelin mukaan vuoden 2020 aikana julkaistiin paljon tutkimuksia alkoholinkäytön muutoksista koronapandemian alettua (Roberts 2021). Alkoholinkäyttö oli lisääntynyt useissa maissa, toisissa pysynyt samana ja toisissa vähentynyt eli yhtenäistä trendiä ei ollut havaittavissa. Alkoholinkäytön lisääntyminen oli useimmiten yhteydessä mielenterveyden häiriöihin kuten esimerkiksi masentuneisuuteen.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen väestökyselyn mukaan, suurin osa suomalaisista ei muuttanut alkoholinkäyttöään vuonna 2020; 8 % lisäsi ja 12 % vähensi sitä (Mäkelä ym. 2020, 1). On kuitenkin viitteitä siitä, että vaikka kokonaiskulutus ei lisääntynyt, niin koronapandemian aikana aikaisemmin alkoholia kohtuullisesti juoneet olivat vähentäneet ja kaikkein eniten juoneet lisänneet juomistaan (Mäkelä ym. 2021, 1; Rossow ym. 2021).

Norjalaisen väestökyselyn (Bramness ym. 2021) mukaan 30 % vastaajista oli vähentänyt ja 13 % lisännyt alkoholinkäyttöään koronan aiheuttamien sosiaalista elämää rajoittavien sääntöjen tultua voimaan maaliskuussa 2020. Alkoholinkäytön vähentäminen liittyi useimmiten (43 %) siihen, että juhliminen ravintoloissa ja ystävien kanssa oli vähentynyt. Käytön lisääminen liittyi puolestaan useimmiten kokemukseen, että oli enemmän tarvetta lohduttaa tai ilahduttaa itseään (30 %) tai että juomisesta ei todennäköisesti koitunut harmia seuraavana päivänä (17 %).

Etätyötä tehneiden alkoholinkäyttö koronapandemian aikana

Helsinkiläisiä koskeneen puhelinhaastattelun (Mäki 2020) mukaan vastaajista 28 % oli vähentänyt alkoholinkäyttöään koronapandemian aikana ja 7 % lisännyt. Etätöissä olleista 29 % ja työpaikalla työtä tehneistä 27 % oli vähentänyt alkoholinkäyttöä, mutta alkoholinkäytön lisäämisessä ei ollut eroa.

Työterveyslaitoksen vuonna 2021 pelkästään etätyötä tehneille suunnatun kyselyn mukaan 21 prosenttia oli vähentänyt ja 2 prosenttia lisännyt alkoholinkäyttöään (Työterveyslaitos, tiedote 2021).

Japanissa vuoden 2020 lopussa tehdyn, laajan internet-kyselyn (20,000 vastaajaa) mukaan etätyötä omasta halustaan tehneiden alkoholinkäyttö ei lisääntynyt koronapandemian aikana, mutta niiden alkoholinkäyttö oli lisääntynyt, jotka tekivät etätyötä vastoin omaa toivettaan (Watanabe et al. 2022).

Tilastojen ja tutkimusten perusteella ei näytä siltä, että laajamittainen etätyöhön siirtyminen olisi yleisesti ottaen lisännyt alkoholinkäyttöä Suomessa koronapandemian aikana. Poikkeuksellisissa olosuhteissa on kuitenkin vaikea arvioida nimenomaan etätyön vaikutusta, kun muita samanaikaisesti vaikuttavia tekijöitä on ollut paljon.

Alkoholinkäyttö on voinut lisääntyä henkilöillä, joille etätyö ei ole sopinut tai se on ollut vastentahtoista. Helsingiläisiä koskeneen kyselyn mukaan erityisesti yksinäisyyden kokeminen oli yhteydessä alkoholinkäytön lisäämiseen (Mäki 2020). Alkoholien suurkuluttajille puolestaan etätyö voi antaa liian paljon vapauksia alkoholinkäyttöön, ja he tarvitsevat juomisen rajoittamiseen erityistä tukea.

Etätyöntekijän päihdeongelman havaitseminen voi olla esimiehelle erityisen haastavaa, varsinkin jos yhteydenpito ei ole aktiivista. Siksi on tärkeää, että työnantaja yhdessä työntekijöiden ja työterveyshuollon kanssa laatii hyvän päihdeohjelman. Siinä vastuut ja käytännön prosessit puheeksi ottamisesta ja hoitoon ohjaamisesta kuvataan organisaation ja työntekijän toimintaa tukeviksi ja ohjeet koskevat läsnätyön ohella myös etätyötä.

Tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet

Tutkimustulokset valottavat aihetta, jota on tutkittu hyvin vähän. Ne luovat pohjaa etätyön eri muotojen ja elintapojen välisen yhteyden tutkimukselle. Vahvuutena voi pitää kansallisesti edustavaa väestöaineistoa, jonka vastausprosentti oli korkea. Aineisto on siitä ainutlaatuinen, että se sisältää useita kysymyksiä työn tekemisestä muualla kuin työnantajan varsinaisessa toimipaikassa, etätyön useudesta ja alkoholinkäytöstä. Alkoholinkäytön mittaamiseen käytimme kansainvälisesti validoitua AUDIT-C -testiä ja sen osakysymyksiä. Teimme myös lisäanalyysin, jossa alensimme riskikäytön rajoja, mutta tulos pysyi samana.

Aineiston heikkoutena voi pitää sitä, että se on kerätty jo vuonna 2009, jolloin etätyötä tehtiin yleisesti melko vähän. Tutkimuksemme kuitenkin osoittaa, että etätyö oli jo silloin tavallista asiantuntija-ammateissa toimivien keskuudessa. Lähes kaikki palkkatyötä tehneet asiantuntijat käyttivät tietotekniikkaa työssä jo vuonna 2009 (Tuomivaara 2009, s. 13). Suurin muutos lienee tapahtunut digitaalisten välineiden ja tietoturvan kehityksessä, jotka ovat mahdollistaneet työpaikan ulkopuolelta tietokoneyhteyden suoraan työnantajan järjestelmiin. Se on lisännyt esim. tietokonevälikkeistä asiakaspalvelua. Etätyö ja sen tekemisen muodot ovat lisääntyneet ja muuttuneet viime vuosina ja sitä

tehdään huomattavasti useammilla toimialoilla kuin vuonna 2009, mutta edelleen etätyö on yleisintä asiantuntija-ammateissa.

Johtopäätökset

Etätöiden yleistyessä ja todennäköisesti jäädessä pysyvästi osaksi työelämää, on tärkeää tarkastella, mitä mahdollisia riskitekijöitä etätöihin voi liittyä. Tässä tutkimuksessa havaittiin, että etätöiden ei ollut yhteydessä alkoholin riskikäyttöön, mutta etätöitä tehneet käyttivät viikkotasolla useammin alkoholia, varsinkin silloin kun he tekivät työtä viikoittain monessa paikassa työpaikan ulkopuolella. Tätä havaintoa olisi tärkeä tutkia tarkemmin, jotta löydetään mekanismeja, jotka voivat lisätä alkoholinkäyttöä etätöissä.

Kirjoittajat ja julkaisun tiedot

Leena Kaila-Kangas, FT, erikoistutkija, Työterveyslaitos, Työkyky ja työurat
Matti Joensuu, PsT, vanhempi tutkija, Työterveyslaitos, Työkyky ja työurat
Jaana Laitinen, FT, tutkimusprofessori Työterveyslaitos, Hyppäys digiin
Seppo Tuomivaara, PsT, työterveyspsykologi, Terveystalo

Yhteyshenkilö: Leena Kaila-Kangas, PL 40, 00032 Työterveyslaitos, 043-8266204, leena.kaila-kangas@ttl.fi

Avainsanat: alkoholinkäyttö, etätö, hyvinvointi, työkyky

Tutkimus kuuluu Työterveyslaitoksen hankkeeseen ”Työn uudet muodot ja työkyvystä huolehtiminen – terveyskäyttäytyminen etätöissä”. Hanketta ovat taloudellisesti tukeneet: Työsuojelurahasto, Alko, Elo, Ilmarinen, Keva ja Varma.

ISSN: 2343-3884

Copyright: © Kaila-Kangas, Joensuu, Laitinen & Tuomivaara. Julkaisu on vapaasti käytettävissä ja levitettävissä, kunhan kirjoittajat ja alkuperäinen lähde mainitaan.

Kiitokset

Kiitämme Virpi Ruohomäkeä (Työterveyslaitos) hänen antamastaan etätöitä koskevasta asiantuntemuksesta. Kiitokset myös hankkeen rahoittajille.

Lähteet

- [Alkoholiongelman hoito](#) (2018): Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. (Luettu 27.5.2022).
- Ames, G.M., Grube, J.W. & Moore, R.S. (2000): Social control and workplace drinking norms: a comparison of two organizational cultures. *Journal of Studies on Alcohol*. 61(2): 203-19. doi: 10.15288/jsa.2000.61.203
- Ammattiluokitus 2001: Tilastokeskus, Käsikirjoja 14, Helsinki.
- Barnes, A.J. & Zimmerman, F.J. (2013): Associations of occupational attributes and excessive drinking. *Social Science & Medicine* 92:35-42. doi: 10.1016/j.socscimed.2013.05.023
- Barrientos-Gutierrez, T., Gimeno, D., Mangione, T.W., Harrist, R.B. & Amick, B.C. (2007): Drinking social norms and drinking behaviours: a multilevel analysis of 137 workgroups in 16 worksites. *Occupational & Environmental Medicine* 64 (9): 602-8. doi: 10.1136/oem.2006.031765
- Bramness, J.G., Bye, E.K., Moan, I.S. & Rossow, I. (2021): Alcohol Use during the COVID-19 Pandemic: Self-Reported Changes and Motives for Change. *European Addiction Research* 27 (4): 257-262. doi: 10.1159/000515102.
- Curzi, Y., Fabbri, T. & Pistoresi B. (2020): The stressful implications of remote e-working: Evidence from Europe. *International Journal of Business and Management* 15 (7): 108-119. doi:10.5539/ijbm.v15n7p108
- Frone, M.R. & Brown, A.L. (2010): Workplace substance-use norms as predictors of employee substance use and impairment: a survey of U.S. workers. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs* 71 (4): 526-34. <https://doi.org/10.15288/jsad.2010.71.526>
- Frone, M.R. & Trinidad, J.R. (2012): Relation of supervisor social control to employee substance use: considering the dimensionality of social control, temporal context of substance use, and substance legality. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs* 73 (2):303-10. <https://doi.org/10.15288/jsad.2012.73.303>
- Gajendran, R.S. & Harrison, D.A. (2007): The good, the bad, and the unknown about telecommuting: meta-analysis of psychological mediators and individual consequences. *Journal of Applied Psychology* 92 (6): 1524-41. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.92.6.1524>
- GBDA 2016 alcohol Collaborators (2018): Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet* 392 (10152): 1015-35. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31310-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31310-2)

Golden, T.D. & Veiga, J.F. (2008): The impact of superior-subordinate relationships on the commitment, job satisfaction, and performance of virtual workers. *The Leadership Quarterly* 19 (1): 77-88. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2007.12.009>

Haddad, H., Lyons, G. & Chatterjee, K. (2009): An examination of determinants influencing the desire for and frequency of part-day and whole-day homeworking, *Journal of Transport Geography* 17 (2): 124-133. <https://doi.org/10.1016/j.jtrangeo.2008.11.008>

Heikkilä, K., Nyberg, S.T., Fransson, E.I. ym. (2012): IPD-Work Consortium. Job strain and alcohol intake: a collaborative meta-analysis of individual-participant data from 140,000 men and women. *PLoS One* 7 (7):e40101. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0040101>

Henke, R.M., Benevent, R., Schulte, P., Rinehart, C., Crighton, K.A. & Corcoran, M. (2016): The Effects of Telecommuting Intensity on Employee Health. *American Journal of Health Promotion* 30 (8):604-612. <https://doi.org/10.4278/ajhp.141027-QUAN-544>.

Ishida, Y., Murayama, H. & Fukuda, Y. (2020): Association Between Overtime-Working Environment and Psychological Distress Among Japanese Workers: A Multilevel Analysis. *Journal of Occupational and Environmental Medicine* 62 (8): 641-646. doi: 10.1097/JOM.0000000000001920

Jääskeläinen, A., Kaila-Kangas, L., Leino-Arjas, P., Lindbohm, M.L., Nevanperä, N., Remes, J., Järvelin, M.R. & Laitinen, J. (2015): Association between occupational psychosocial factors and waist circumference is modified by diet among men. *European Journal of Clinical Nutrition* 69 (9):1053-9. <https://doi.org/10.1038/ejcn.2015>.

Kandolin, I., Tuomivaara, S. & Huuhtanen, P. (2010). Työorganisaatiot, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Teoksessa Kauppinen, T., Hanhela, R., Kandolin, I., Karjalainen, A., Kasvio, A., Perkiö-Mäkelä, M., Priha, E., Toikkanen, J. & Viluksela, M. (toim.): Työ ja terveys Suomessa 2009: 67–74. Helsinki: Työterveyslaitos. [Työ ja terveys Suomessa2009.pdf \(julkari.fi\)](#) (Luettu 27.5.2022)

Kelliher, C. & Anderson, D. (2008): For Better or for worse? An analysis of how flexible working practices influence employees' perceptions of job quality. *The International Journal of Human Resource Management* 19 (3): 419-431. <https://doi.org/10.1080/09585190801895502>

Kelliher C & Anderson D (2010): Doing more with less? Flexible working practices and the intensification of work. *Human Relations* 63(1), 83–106. <https://doi.org/10.1080/09585190801895502>

Keyriläinen, M. (2021): [Työolobarometri 2020](#). Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 2021:36. (Luettu 27.5.2022).

Kinnunen, U. (2017): Työstä palautuminen. Teoksessa Mäkikangas, A., Mauno, S. & Feldt, T. (toim.): Tykkää työstä. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet: 127-147. PS-kustannus, Jyväskylä.

Maruyama, T. & Tietze, S. (2012): From anxiety to assurance: concerns and outcomes of telework, *Personnel Review* 41 (4): 450-469. <https://doi.org/10.1108/00483481211229375>

- Mäkelä, P. (2018): Miten työikäisten yhteiskunnallinen asema on yhteydessä alkoholinkäyttöön? Teoksessa Mäkelä, P., Härkönen, J., Lintonen, T., Tigerstedt, C. & Warpenius, K. (toim.): [Näin Suomi juo. Suomalaisten muuttuvat alkoholinkäyttötavat](#): 168–177. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. (Luettu 27.5.2022).
- Mäkelä, P., Ylöstalo, T., Warpenius, K., Karlsson, T., Jääskeläinen, M. & Ståhl, T. (2020): [Koronaepidemian vaikutukset suomalaisten alkoholikulutukseen – kokonaisarvio kevään ja kesän 2020 muutoksista](#). Tutkimuksesta tiiviisti 30/2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. (Luettu 27.5.2022).
- Mäkelä, P., Warpenius, K., Keski-Kuha, T., Raitasalo, K., Jääskeläinen, M., Karlsson, T. & Ståhl, T. (2021): [Koronaepidemian vaikutukset suomalaisten alkoholikulutukseen vuonna 2020](#). Tutkimuksesta tiiviisti 14/2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. (Luettu 27.5.2022).
- Mäki, N. (2020): [Helsinkiäisten alkoholinkäytön muutos polarisoitunut korona-aikana](#). Helsinki: Kvartti. (Luettu 27.5.2022).
- Nevanperä, N.J., Hopsu, L., Kuosma, E., Ukkola, O., Uitti, J. & Laitinen, J.H. (2012): Occupational burnout, eating behavior, and weight among working women. *American Journal of Clinical Nutrition* 95 (4): 934-43. doi: 10.3945/ajcn.111.014191
- Nevanperä, N., Ala-Mursula, L., Seitsamo, J., Remes, J., Auvinen, J., Hopsu, L., Husman, P., Karppinen, J., Järvelin, M.R. & Laitinen, J. (2015): Long-Lasting Obesity Predicts Poor Work Ability at Midlife: A 15-Year Follow-Up of the Northern Finland 1966 Birth Cohort Study. *Journal of Occupational and Environmental Medicine* 57 (12): 1262-1268. doi: 10.1097/JOM.0000000000000579
- Nielsen, M.B., Christensen, J.O. & Knardahl, S. (2021): Working at home and alcohol use. *Addictive Behaviors Reports* 14:100377. doi: 10.1016/j.abrep.2021.100377.
- Nätti, J., Pyöriä, P., Ojala, S. & Anttila, T. (2010): Kotona työskentely ja työssä liikkuminen suomalaisilla palkansaajilla. *Alue ja Ympäristö* 39 (2): 53–60.
- Paljärvi, T., Koskenvuo, M., Poikolainen, K., Kauhanen, J., Sillanmäki, L. & Mäkelä, P. (2009): Binge drinking and depressive symptoms: a 5-year population-based cohort study. *Addiction*. 104 (7): 1168-78. [https://doi: 10.1111/j.1360-0443.2009.02577.x](https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02577.x).
- Perkiö-Mäkelä, M., Hirvonen, M., Elo, A-L. ym.(toim.): [Työ ja terveys haastattelututkimus 2009](#). Työterveyslaitos, Helsinki. (Luettu 27.5.2022).
- Pietilä, J., Helander, E., Korhonen, I., Myllymäki, T., Kujala, U.M. & Lindholm, H. (2018): Acute Effect of Alcohol Intake on Cardiovascular Autonomic Regulation During the First Hours of Sleep in a Large Real-World Sample of Finnish Employees: Observational Study. *JMIR Mental Health*. 5(1): e23. doi:10.2196/mental.9519
- Roberts, A., Rogers, J., Mason, R., Siriwardena, A.N., Hogue, T., Whitley, G.A. & Law, G.R. (2021): Alcohol and other substance use during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Drug and Alcohol Dependence* 1;229 (Pt A):109150. doi: 10.1016/j.drugalcdep.2021.109150.

Rossow, I., Bye, E.K., Moan, I.S., Kilian, C. & Bramness, J.G. (2021): Changes in Alcohol Consumption during the COVID-19 Pandemic-Small Change in Total Consumption, but Increase in Proportion of Heavy Drinkers. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18 (8):4231. doi: 10.3390/ijerph18084231.

Ruohomäki, V. (2013): Ilmastonsuojelua ja elämänlaatua - Etätyö on ekoteko. *Psykologia* 48 (1): 57-62.

Schou, L. & Moan, I.S. (2016): Alcohol use-sickness absence association and the moderating role of gender and socioeconomic status: A literature review. *Drug and Alcohol Review* 35(2):158-69. doi: 10.1111/dar.12278.

Skogen, J.C., Thørrisen, M.M., Bonsaksen, T., Vahtera, J., Sivertsen, B. & Aas, R.W. (2019): Effort-Reward Imbalance is Associated with Alcohol-Related Problems. WIRUS-Screening Study. *Frontiers in Psychology* 10:2079. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02079

Sutela, H., Pärnänen, A. & Keyriläinen, M. (2019): [Digiajan työelämä – työolotutkimuksen tuloksia 1977-2018](#). Tilastokeskus, Helsinki. (Luettu 27.5.2022)

Thørrisen, M.M., Bonsaksen, T., Hashemi, N., Kjeker, I., van Mechelen, W. & Aas, R.W. (2019): Association between alcohol consumption and impaired work performance (presenteeism): a systematic review. *BMJ Open* 9 (7): e029184. doi: 10.1136/bmjopen-2019-029184.

Tietze, S. & Musson, G. (2005): Recasting the Home-Work Relationship: a Case of Mutual Adjustment? *Organization Studies* 26 (9): 1331-1352. <https://doi.org/10.1177/0170840605054619>

Tremblay, D-G. & Thomsin, L. (2012): Telework and mobile working: analysis of its benefits and drawbacks. *International Journal of Work Innovation* 1 (1): 100–113. <https://doi.org/10.1504/IJWI.2012.047995>

Tuomivaara, S. (2010): Etätyö, monipaikkainen liikkuva työ ja tietotekniikan käyttö. Teoksessa Perkiö-Mäkelä, M. ym. (toim.): [Työ ja terveys -haastattelututkimus 2009](#): 13. Työterveyslaitos, Helsinki. (Luettu 27.5.2022).

Työterveyslaitos, tiedote 25.10.2021: [Etätöissä uni on parempaa ja alkoholia kuluu vähemmän | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#) (Luettu 27.5.2022).

Watanabe C, Konno Y, Hino A. ym. (2022): Relationship between alcohol consumption and telecommuting preference-practice mismatch during the COVID-19 pandemic. *Journal of Occupational Health* 64 (1):e12331. doi: 10.1002/1348-9585.12331.

WHO (2018): [Global status report on alcohol and health 2018](#). World Health Organization. (Luettu 27.5.2022).

Virtanen, M., Jokela, M., Nyberg, S.T. ym. (2015): Long working hours and alcohol use: systematic review and meta-analysis of published studies and unpublished individual participant data. *BMJ*.350: g7772. DOI: 10.1136/bmj.g7772

Wood, A.M., Kaptoge, S., Butterworth, A.S. ym. (2018): Emerging Risk Factors Collaboration/EPIC-CVD/UK Biobank Alcohol Study Group. Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies. *Lancet* 391(10129):1513-1523. doi:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30134-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30134-X)

English Summary

Alcohol consumption by Finnish teleworkers before the corona pandemic

Background: When the coronavirus pandemic started in spring 2020 and the security measures required Finns to move to telecommute in large numbers, concerns arose about the alcohol consumption of remote workers. In the absence of research, it is not known whether the alcohol consumption of teleworkers differs from that of those working at the workplace. As teleworking has previously been carried out mainly by people working in expert positions, we examined the association between the place and prevalence of telecommuting with alcohol consumption specifically among them.

Methods: We analysed the nationally representative Work and Health in Finland telephone interview data conducted in 2009. The risk consumption of alcohol was measured by AUDIT-C test, and the frequency of alcohol use was inquired by one question that was included in the test. Teleworking was measured by three questions concerning the prevalence of teleworking and the places of work. Multivariate models calculated the relative risk (RR) for whether, in groups of telecommuting, alcohol consumption differed from alcohol consumption of those not telecommuting

Results: Alcohol consumption by teleworkers was not associated with high-risk alcohol consumption, but teleworkers consumed alcohol at least 2–3 times a week more often compared to those who did not work remotely. Particularly employees who worked remotely weekly, both at home and elsewhere, consumed alcohol more often.

Conclusions: More research is needed on the alcohol consumption of teleworkers and the mechanisms affecting it. Telecommuting in several places may involve factors that increase alcohol consumption. It is recommended that employer together with employees and occupational health care draw up a substance abuse programme that also takes teleworking into account.

Key words: alcohol consumption, teleworking, well-being, work ability