

Szymon Nęcki

Uniwersytet Jagielloński

Telepraca i psychoterapia *online*

1. Telepraca jako zjawisko kulturowe

Zgodnie z art. 675 §1 Kodeksu pracy telepraca to „praca wykonywana regularnie poza zakładem pracy, z wykorzystaniem środków komunikacji elektronicznej w rozumieniu przepisów o świadczeniu usług drogą elektroniczną” (Dz.U. z 1998 r., Nr 21 poz. 94 z późn. zm.). Ta definicja tylko częściowo wskazuje na najważniejsze założenie związane z telepracą, które dotyczy tego, że praca to coś, co trzeba wykonać, a nie miejsce, w którym trzeba być (Baruch 2000). Konsekwencją tego założenia jest to, że pracę można wykonywać z dala od siedziby pracodawcy – we własnym mieszkaniu, innym mieście, na innym kontynencie lub żyjąc jako „cyfrowy nomada” (*digital nomad*) – wieczny podróżnik realizujący swoje obowiązki z miejsca, w którym akurat się znajduje. W Stanach Zjednoczonych o telepracy pisze się najczęściej, używając pojęcia *telecommuting* (Nilles 1975). W Europie zjawisko to określa się mianem *telework*, *work-at-distance* lub *remote work* (Tavares 2015).

O telepracy zaczęto dyskutować podczas kryzysu na rynku ropy naftowej w latach siedemdziesiątych XX wieku. Zakładano wtedy (dziś wiemy, że nietrafnie), że jeśli co siódmy pracownik dojeżdżający codziennie do pracy pracowałby zdalnie, to Stany Zjednoczone nie miałyby potrzeby importu ropy naftowej (Tavares 2015). Lata osiemdziesiąte i dziewięćdziesiąte przyniosły rozwój technologiczny umożliwiający wdrażanie telepracy na coraz szerszą skalę (Shafizadeh i in. 2000). W XXI wieku technologie związane z komunikacją za pośrednictwem Internetu stały się nie tylko nowością techniczną, ale także dominującą siłą kształtującą zmiany kulturowe (Lanier 2010). Rewolucja cyfrowa zapewniła niskie koszty, powszechność i łatwość dostępu do technologii komunikacji na dowolną odległość (Lenhart i in. 2010). Obecnie w USA 37% pracowników korzysta już

z telepracy (Jones 2015). W Polsce 15% przedsiębiorstw zatrudnia pracowników wykonujących pracę zdalnie (PBS 2005). Trend ten stał się na tyle istotny, że wymierne są jego konsekwencje ekonomiczne, ekologiczne, społeczne i psychologiczne (Nakanishi 2015; Choo 2005; Lanier 2010; Tremblay, Thomsin 2012). Jednak wzajemny wpływ oddziaływań między nimi wciąż jest słabo zbadany, a sumaryczny bilans zjawiska telepracy w każdym z wymienionych obszarów pozostaje przedmiotem kontrowersji (Hynes 2013).

2. Ekologiczne skutki telepracy

Przykładem tych kontrowersji jest ekologiczny bilans pracy zdalnej. Zwolennicy telepracy zwracają uwagę na to, że wiąże się ona ze znacznym zmniejszeniem natężenia ruchu samochodowego (Nelson, Safirova, Walls 2005). Konsekwencją tego miałyby być zmniejszenie ilości zanieczyszczeń, emisji gazów cieplarnianych i zapotrzebowania na energię rzędu kilkudziesięciu procent (Koenig, Henderson, Mokhtarian 1996). Hipoteza ta stała się podstawą wykorzystywaną przez instytucje polityczne i lobbystyczne do promowania telepracy (Kim 2016). Coraz liczniejsze badania zwracają jednak uwagę na tzw. efekt odbicia (*rebound effect*), który w wielu analizach był marginalizowany lub pomijany (Kim 2016). Za ten efekt odpowiedzialne są zmiany behawioralne związane ze zmianą stylu życia pracowników zdalnych. Zaoszczędzone na dojazdach do pracy środki i czas wykorzystują oni, by podróżować w inne miejsca (Kim 2016). Są skłonni do zmiany miejsca zamieszkania na bardziej odległe od pracy (Nilles 1991). Samochód, który nie jest wykorzystywany w celu dojazdu do pracy, często służy innym członkom rodziny (James 2004). Osobnych podróży wymagają aktywności, które były wykonywane po drodze do pracy – na przykład zawiezenie dzieci do szkoły (Kim 2016). Ponadto ekologiczne efekty pracy zdalnej stają się jeszcze mniej wyraźne, jeśli pracownik używa komunikacji zbiorowej lub *carpoolingu*. Efekt odbicia może pochłaniać między 14% a 75% zaoszczędzonych na podróży do pracy kilometrów (Kim 2016).

Polityczne broszury mówią także o tym, że telepraca wiąże się ze zmniejszeniem zużycia energii na zasilanie urządzeń elektronicznych, oświetlenie, ogrzanie i chłodzenie pomieszczeń biurowych (Fuchs 2005). Jednak, jak wskazują badania empiryczne, oszczędność ta bywa pozorna (Nakanishi 2015). Zmniejszeniu zapotrzebowania na energię w biurach odpowiada zwiększenie zużycia energii w domach osób wykonujących pracę. Wzrost ten odpowiada między 73% a 85% energii zaoszczędzonej na zamknięciu biura. Innymi słowy, aby osiągnąć zyski energetyczne na poziomie 15–27%, należałoby całkowicie zamknąć biura (Nakanishi 2015). Jeśli biura pozostają otwarte, a pracownicy dodatkowo zużywają energię w domu, oszczędności energetyczne wydają się mrzonką. Należy też zwrócić uwagę, że dodatkową energię zużywa się na obsługę infrastruktury związanej z technologią

ICT (Fuchs 2005). Ponadto istnieją pewne przesłanki mogące wskazywać na to, że zmiany w zachowaniu wywołane przez telepracę skutkują nie tylko zwiększonym poborem energii w domu, ale są też odpowiedzialne za zwiększenie ilości produkowanych śmieci (Hynes 2013). Jednoznacznie pozytywne ekologicznie obrazy rysowane przez polityczne broszury okazują się więc nieadekwatnie reprezentować skomplikowaną rzeczywistość, w której implementacja telepracy pociąga za sobą szereg konsekwencji behawioralnych, ekonomicznych i psychologicznych oddziałujących wtórnie na ekologiczny bilans pracy zdalnej.

3. Psychologiczne skutki telepracy

Psychologiczne konsekwencje pracy zdalnej także nie są jednoznaczne. Stwierdzono, że telepraca sprzyja uzyskaniu równowagi między pracą a życiem osobistym (*work-life balance*) i może wpływać korzystnie na relacje rodzinne (Tremblay 2002). Z drugiej strony pisze się o tym, że telepraca może prowadzić do izolacji od kontaktów społecznych, a w konsekwencji do poczucia osamotnienia i depresji (Tavares 2015; Crawford, MacCalman, Jackson 2011). Niektóre badania wskazują na to, że telepraca może zmniejszać poziom stresu i zwiększać zadowolenie z życia (Brumm 2016). Inne dowodzą, że poziom stresu może zostać zwiększony z powodu przekraczania granic między życiem zawodowym i prywatnym, przepracowania, zbyt długich godzin pracy i trudności w odpoczynku (Standen, Lamond, Daniels 1999; Weinert, Maier, Laumer 2015). Mówi się, że praca zdalna może mieć pozytywny wpływ na zdrowie, bowiem osoby tak pracujące rzadziej korzystają ze zwolnień lekarskich (Casey, Grzywacz 2008). Jednak Steward (2009) wskazuje na to, że telepracownicy pracują nawet wtedy, gdy są chorzy, co tym bardziej zwiększa ich poziom stresu. Na ich zdrowie i poziom stresu może wpływać też nieprawidłowa postawa ciała, wynikająca z pracy w nieergonomicznym środowisku w warunkach domowych (Tavares 2015). Sprzeczne wnioski dotyczące psychologicznych skutków telepracy dotyczą wielu innych obszarów – na przykład poczucia satysfakcji z pracy, produktywności, poczucia niezależności (Tremblay, Thomsin 2012). Na podstawie wyżej wymienionych przykładów można stwierdzić, że wnioski dotyczące psychologicznych skutków telepracy są nie tylko niejednoznaczne, ale również bardzo często stoją ze sobą w sprzeczności.

4. Kontrowersje wokół psychoterapii *online*

Być może, największe kontrowersje dotyczą przenoszenia do Internetu aktywności, które do niedawna wydawały się niemożliwe bez spotkania „na żywo”. Dzieje się tak na przykład w obszarze opieki zdrowotnej związanej ze zdrowiem psychicznym. Przeniesienie konsultacji psychiatrycznych, pomocy psychologicznej

czy psychoterapii do świata *online* niesie korzyści, ale jednocześnie wzbudza liczne wątpliwości dotyczące niejasnych konsekwencji etycznych, legalistycznych, psychologicznych i medycznych. Być może, kontrowersje te najwyraźniej widać na przykładzie psychoterapii prowadzonej za pośrednictwem Internetu.

Korzystanie z narzędzi psychoterapii zdalnej ma wiele zalet. Zwiększa dostępność psychoterapii, szczególnie dla osób mieszkających w małych miejscowościach oddalonych od głównych ośrodków skupiających psychoterapeutów (Nelson, Bui 2010). Wiąże się z obniżeniem nakładów energii, czasu i pieniędzy poświęconych na dojazd do psychoterapeuty (Dávalos i in. 2009). Umożliwia uelastycznienie grafiku i zachowanie odpowiedniej regularności spotkań (van der Vaart i in. 2014). Często jest jedynym możliwym sposobem skorzystania z psychoterapii dla osób niepełnosprawnych, starszych, chorych somatycznie, mających pod opieką dzieci, a także dla osób przebywających za granicą, a chcących skorzystać z psychoterapii w ojczystym języku (Martin 2013). Umożliwia terapię prowadzenie bardziej mobilnej i elastycznej praktyki (Martin 2013). Korzyści wynikające z prowadzenia e-terapii są dobrze i dokładnie opisane w literaturze, a psychoterapeuci są zgodni co do ich zasadności (Kudiyarova 2013).

Jednak zupełnie inaczej wygląda kwestia słabych stron e-terapii – istnieją sprzeczne doniesienia dotyczące ograniczeń tej metody kontaktu (Amichai-Hamburger i in. 2014). Autorzy, którzy są jej zagorzałymi zwolennikami, wskazują na badania świadczące o tym, że psychoterapia *online* nie różni się od tradycyjnej psychoterapii pod względem skuteczności (Barak i in. 2008), satysfakcji (Simpson 2009) ani siły sojuszu terapeutycznego (Simpson, Reid 2014; Rees, Stone 2005). Inni autorzy stwierdzają, że mocno utrudnione lub nawet niemożliwe jest prowadzenie psychoterapii *online* ze względu na ryzyko utraty poufności (Wells i in. 2007), ograniczoną możliwość poznania pacjenta, co bywa wymogiem prawnym i etycznym psychoterapii (Kamińska 2013), ograniczoną możliwość korzystania z komunikacji niewerbalnej (Martin 2013), która często w kontekście terapii niesie ze sobą więcej informacji niż komunikacja werbalna (Gabbard 2009), a także brak możliwości utrzymania relacji terapeutycznej jedynie przez Internet (Lester 2006).

W dostępnej literaturze na próżno szukać konsensusu lub dokładnych modeli opisujących zjawiska zachodzące podczas psychoterapii prowadzonej zdalnie. Badania empiryczne e-terapii w przeważającej większości dotyczą kwestii skuteczności psychoterapii prowadzonej na podstawie paradygmatu poznawczo-behawioralnego – de Bitencourt i in. (2016), próbujący poddać refleksji skuteczność e-terapii z perspektywy psychodynamicznej, stwierdzili, że na 59 znalezionych przez nich badań empirycznych dotyczących psychoterapii *online* jedynie dwa napisano, opierając się na analizie terapii prowadzonej psychodynamicznie. Duża część tekstów dotyczących e-terapii jest pisana przez praktyków psychoterapii, którzy wnoszą w nie bagaż związany z postawami (zarówno uprzedzeniami, jak i idealizacją) wobec psychoterapii *online* (de Bitencourt i in. 2016). Wadą

obecnej literatury jest też to, że często nie dokonuje się podziału ani na różne modalności psychoterapii, ani między psychoterapią a pomocą psychologiczną, która bywa przedstawiana jako forma psychoterapii (Cooper, McLeod 2007). Często analizuje się wspólnie całą dziedzinę nazywaną *Telemental Health*, w której skład wchodzi aktywności psychoterapeutów, psychologów, ale także psychiatrów, opiekunów środowiskowych, socjoterapeutów itd. (Hilty i in. 2013). Brakuje opracowań porządkujących kwestię tego, jak różni specjaliści prowadzący psychoterapię przez Internet, opierający się na odmiennych paradygmatach teoretycznych, postrzegają ograniczenia pracy za pośrednictwem sieci i tego, jak wpływają one na proces psychoterapii. Szczególnie brakuje wiedzy o wpływie kontaktu przez Internet na proces psychoterapii prowadzonej w nurtach innych niż poznawczo-behawioralny (Johansson, Frederick, Andersson 2013). Liczni autorzy (Stanard-Kinnaird 2014; de Bitencourt i in. 2016; Schröder i in. 2016) wskazują, że konieczne jest dalsze badanie zjawiska psychoterapii *online* przez obiektywnych badaczy zarówno metodami jakościowymi, jak i ilościowymi.

Niezależnie od kontrowersji wokół psychoterapii *online*, praktyka terapii internetowej rozwija się w dynamicznym tempie (de Bitencourt i in. 2016). Większość polskich towarzystw zrzeszających psychoterapeutów do tej pory pozostała neutralna wobec tego zjawiska. Wyjątkiem jest Polskie Towarzystwo Psychoterapii Psychodynamicznej, które w kwietniu 2016 roku wpisało w swój kodeks etyki zapis o całkowitym zakazie prowadzenia psychoterapii za pośrednictwem elektronicznych form komunikacji (Kodeks etyki psychoterapeuty PTPPd 2016). Zakaz ten można postrzegać jako próbę wstrzymania się od używania drogi kontaktu, której konsekwencje dla pacjentów leczonych psychoterapią psychodynamiczną nie są znane. Jednak z drugiej strony jego obowiązywanie nawet w przypadku pacjentów, którzy nie mogą skorzystać z psychoterapii w gabinecie (np. chorych somatycznie lub przebywających za granicą), może być odebrane jako kontrowersyjne. Jak długo zakaz ten pozostanie w mocy oraz to, czy nie jest on próbą walki z wiatrakami, zapewne zweryfikuje upływający czas.

5. Wnioski

Ocena skutków zjawiska telepracy nie jest jednoznaczna. Z jednej strony podkreśla się liczne korzyści mające z niej wynikać, wskazując, w jak sielankowych czasach żyjemy, mogąc pracować z każdego zakątka Ziemi, do którego dociera Internet. Z drugiej strony, jak twierdzą inni, idylla naszych czasów może okazać się złudna, bowiem z telepracy wynikają ukryte zagrożenia. Prób oceny korzyści i zagrożeń wynikających z telepracy dokonuje się z perspektywy ekonomii, ekologii, psychologii, etyki, socjologii i innych dziedzin nauki. Brakuje jednak ujęć uwzględniających wzajemne oddziaływanie na siebie tych obszarów. Nie ma także dokładnych badań analizujących skutki przenoszenia do Internetu

aktywności zawodowych, dla których nawiązywanie relacji między ludźmi jest kluczowe – na przykład psychoterapii.

Patrząc w przyszłość, należy jednak dopuścić również taką ewentualność, że dylematy opisane w niniejszym artykule są jedynie znakiem czasów przejściowych. Być może, dla przyszłych pokoleń praca zdalna (w tym zdalna psychoterapia) będzie tak naturalną częścią życia, jak naturalne jest dla nas korzystanie z komputerów, a nie maszyn do pisania, samochodów, a nie zaprzęgów konnych, samolotów, a nie wielomiesięcznych podróży. Być może, wraz ze wrastaniem telepracy w kulturę zmianie ulegną wszelkie paradygmaty myślenia o niej, a do interpretacji znaczenia jej skutków stosowana będzie zupełnie inna hermeneutyka.

Bibliografia

- Amichai-Hamburger Y., Klomek A.B., Friedman D., Zuckerman O., Shani-Sherman T. (2014). The future of online therapy. *Computers in Human Behavior*, 41, s. 288–294.
- Barak A., Hen L., Boniel-Nissim M., Shapira N. (2008). A comprehensive review and a meta-analysis of the effectiveness of internet-based psychotherapeutic interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 26(2–4), s. 109–160.
- Baruch Y. (2000). Teleworking: benefits and pitfalls as perceived by professionals and managers. *New Technology, Work and Employment*, 15(1), s. 34–49.
- Brumma F. (2016). Telework is work: Navigating the new normal. *Cornell HR Review*, s. 11–15.
- de Bitencourt-Machado D., Braga-Laskoski P., Trelles-Severo C., Bassols A.M., Sfoggia A., Kowacs C. i in. (2016). A psychodynamic perspective on a systematic review of online psychotherapy for adults. *British Journal of Psychotherapy*, 32(1), s. 79–108.
- Casey P.R., Grzywacz J.G. (2008). Employee health and well-being: The role of flexibility and work-family balance. *Psychologist-Manager Journal*, 11(1), s. 31–47.
- Choo S., Mokhtarian P.L., Salomon I. (2005). Does telecommuting reduce vehicle-miles traveled? An aggregate time series analysis for the US. *Transportation*, 32(1), s. 37–64.
- Cooper M., McLeod J. (2007). A pluralistic framework for counselling and psychotherapy: Implications for research. *Counselling and Psychotherapy Research*, 7(3), s. 135–143.
- Crawford J.O., MacCalman L., Jackson C.A. (2011). The health and well-being of remote and mobile workers. *Occupational Medicine*, 61(6), s. 385–394.
- Dávalos M.E., French M.T., Burdick A.E., Simmons S.C. (2009). Economic evaluation of telemedicine: Review of the literature and research guidelines for benefit-cost analysis. *Telemedicine and e-Health*, 15(10), s. 933–948.
- Fuchs C. (2008). The implications of new information and communication technologies for sustainability. *Environment, Development & Sustainability*, 10(3), s. 291–309.
- Gabbard G.O. (2009). *Psychiatria psychodynamiczna w praktyce klinicznej*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Glum P. (1976). Divine Judgment in Bosch's Garden of Earthly Delights. *The Art Bulletin*, 58(1), s. 45–54.

- Hilty D.M., Ferrer D.C., Parish M.B., Johnston B., Callahan E.J., Yellowlees P.M. (2013). The effectiveness of telemental health: a 2013 review. *Telemedicine and e-Health*, 19(6), s. 444–454.
- Hynes M. (2013). What's smart about working from home? Telework and the sustainable consumption of distance in Ireland. W: S. Thouëсны, C. Fowley, C. English (red.), *Internet Research, Theory, and Practice: Perspectives from Ireland* (s. 225–245). Dublin: Research-Publishing.
- Jones (2015). *In U.S., Telecommuting for Work Climbs to 37%*. <http://www.gallup.com/poll/184649/telecommuting-work-climbs.aspx> (dostęp: 23.11.2016).
- James P. (2004). Is teleworking sustainable? An analysis of its economic, environmental and social impacts. *Information Society Technologies (SUSTEL) initiative deliverable*. Bruxelles: SUSTEL.
- Johansson R., Frederick R.J., Andersson G. (2013). Using the Internet to provide psychodynamic psychotherapy. *Psychodynamic Psychiatry*, 41(4), s. 513–540.
- Kamińska K. (2013). Internetowa pomoc psychologiczna. *Psychoterapia*, 1(165), s. 99–113.
- Kim S.-N. (2016). Is telecommuting sustainable? An alternative approach to estimating the impact of home-based telecommuting on household travel. *International Journal of Sustainable Transportation*, 11(2), s. 72–85.
- Koenig B.E., Henderson D.K., Mokhtarian P.L. (1996). The travel and emissions impacts of telecommuting for the State of California Telecommuting Pilot Project. *Transportation Research Part C: Emerging Technologies*, 4(1), s. 13–32.
- Kodeks etyki psychoterapeuty Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychodynamicznej (2016). Tekst jednolity po zmianie 17.04.2017. <http://psychodynamika.pl/kodeks-etyki-psychoterapeuty/> (dostęp: 5.12.2016).
- Kudiyarova A. (2013). Psychoanalysis using Skype. W: J.S. Scharff (red.), *Psychoanalysis Online* (s. 183–193). London: Karnac Books.
- Lanier J. (2010). *You Are Not a Gadget: A Manifesto*. New York: Alfred A. Knopf.
- Lenhart A., Purcell K., Smith A., Zickuhr K. (2010). *Social Media & Mobile Internet Use among Teens and Young Adults: Millennials*. Washington: Pew Internet & American Life Project.
- Lester D. (2006). E-therapy: Caveats from experiences with telephone therapy. *Psychological Reports*, 99(3), s. 894–896.
- Martin A.C. (2013). Legal, clinical, and ethical issues in teletherapy. W: J.S. Scharff (red.), *Psychoanalysis Online* (s. 75–84). London: Karnac Books.
- Nakanishi H. (2015). Does telework really save energy? *International Management Review*, 11(2), s. 89–97.
- Nelson E.-L., Bui T. (2010). Rural telepsychology services for children and adolescents. *Journal of Clinical Psychology*, 66(5), s. 490–501.
- Nelson P., Safirova E., Walls M. (2007). Telecommuting and environmental policy: Lessons from the ecommute program. *Transportation Research Part D: Transport and Environment*, 12(3), s. 195–207.
- Nilles J. (1975). Telecommunications and organizational decentralization. *IEEE Transactions on Communications*, 23(10), s. 1142–1147.
- Nilles J.M. (1991). Telecommuting and urban sprawl: mitigator or inciter? *Transportation*, 18(4), s. 411–432.

- PBS (2005). Raport PBS sp. z o.o. w ramach projektu: *Telepraca. Ogólnopolski program promocji i szkoleń dla przedsiębiorców*. <http://pbs.pl/x.php/1,337/telepraca-1000-firm.html> (dostęp: 29.11.2016).
- Perry G. (2010). Hieronim Bosch. Ogród rozkoszy ziemskich. W: C. Dell (red.), *Arcydzieła i mistrzowie: siedemdziesiąt spotkań ze sztuką*. Olszanica: Wydawnictwo Bosz.
- Rees C.S., Stone S. (2005). Therapeutic alliance in face-to-face versus videoconferenced psychotherapy. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(6), s. 649–653.
- Schröder J., Berger T., Westermann S., Klein J.P., Moritz S. (2016). Internet interventions for depression: new developments. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 18(2), s. 203–212.
- Shafizadeh K.R., Mokhtarian P.L., Niemeier D.A., Salomon I. (2000). *The Costs and Benefits of Home-based Telecommuting*. Berkeley: California Partners for Advanced Transit and Highways (PATH).
- Simpson S.G., Reid C.L. (2014). Therapeutic alliance in videoconferencing psychotherapy: A review. *Australian Journal of Rural Health*, 22, s. 280–299.
- Stanard-Kinnaird K. (2014). *Qualitative Study of Clinicians' Experience Conducting Psychotherapy Using Skype*. Ann Arbor: ProQuest LLC.
- Standen P., Daniels K., Lamond D. (1999). The home as a workplace: Work-family interaction and psychological well-being in telework. *Journal of Occupational Health Psychology*, 4(4), s. 368–381.
- Steward B. (2001). Health trade-offs in teleworking: An exploratory study of work and health in computer homebased working. *Indexer*, 22(3), s. 142–146.
- Tavares A.I. (2015). *Telework and Health Effects Review, and a Research Framework Proposal*. Munich: MPRA.
- Tremblay D.-G. (2002). Balancing work and family with telework? Organizational issues and challenges for women and managers. *Women in Management Review*, 17(3/4), s. 157–170.
- Tremblay D.-G., Thomsin L. (2012). Telework and mobile working: Analysis of its benefits and drawbacks. *International Journal of Work Innovation*, 1(1), s. 100–113.
- Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r. Kodeks pracy (Dz.U. z 1998 r., Nr 21 poz. 94 z późn. zm.).
- van der Vaart R., Witting M., Riper H., Kooistra L., Bohlmeijer E.T., van Gemert-Pijnen L.J. (2014). Blending online therapy into regular face-to-face therapy for depression: Content, ratio and preconditions according to patients and therapists using a Delphi study. *BMC Psychiatry*, 14(1), s. 1.
- Weinert C., Maier C., Laumer S. (2015). Why are teleworkers stressed? An empirical analysis of the causes of telework-enabled stress. W: O. Thomas, F. Teuteberg (red.), *Proceedings der 12. Internationalen Tagung Wirtschaftsinformatik* (s. 1407–1421). <http://aisel.aisnet.org/wi2015/94> (dostęp: 4.12.2016).
- Wells M., Mitchell K.J., Finkelhor D., Becker-Blease K.A. (2007). Online mental health treatment: Concerns and considerations. *CyberPsychology & Behavior*, 10(3), s. 453–459.