

Opinnäytetyö (AMK)

Tietojenkäsittelyn koulutusohjelma

Tietojärjestelmät

2016

Jarno Heinonen

SOSIAALINEN MEDIA LIIKUNTARAJOITTEISEN APUNA



Jarno Heinonen

SOSIAALINEN MEDIA LIIKUNTARAJOITTEISEN APUNA

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on antaa näkemys siitä, kuinka nykyisin laajalle levittäytynyt sosiaalinen media voi olla suurena apuna liikuntarajoitteisille henkilöille. Lisäksi opinnäytteessä käydään läpi itsensä motivoimista, itsenäistä opiskelua sekä etätyöskentelyä. Opinnäytetyön toimeksiantajana on Turun seudun Reumayhdistys ry.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käydään läpi sosiaalista mediaa, sen väitettyjä hyötyjä sekä haittoja. Itsensä motivoinnin kasvattamisessa käytetään eri tutkimusten perusteella hyödyllisiä vinkkejä ja niistä kerrotaan eri tavoin. Itsenäistä opiskelua sekä etätyöskentelyä pohjustetaan kertomalla niistä sekä pyritään kuvailemaan, kuinka niistä saisi parhaan hyödyn irti.

Opinnäytetyön empiirisessä osassa käydään läpi edellä mainittuja asioita kirjoittajan näkökulmasta, jolla on vuosien kokemus asioista. Näkökulmaa tuetaan myös eri tutkimustuloksilla, niin myötäilevillä kuin kriittisillä tutkimustuloksilla. Lopputuloksena on eräänlainen näkemys siitä, miten sosiaalista mediaa voidaan hyödyntää niin työelämässä, opiskelussa kuin suhteiden luomisessa ja niiden ylläpitämisessä.

ASIASANAT:

sosiaalinen media, liikuntarajoitteisuus, etätyö, itsenäinen opiskelu, motivointi

Jarno Heinonen

SOCIAL MEDIA HELP WITH PHYSICALLY IMPAIRED

The purpose of this thesis was to explain how people with reduced mobility can be assisted by the social media in their life. In addition, the thesis discusses self-motivation, independent studying and telecommuting. The commissioner of the thesis was Turku Region Rheumatism Association

The theoretical part of the thesis discusses social media and their alleged benefits and drawbacks. The thesis attempts to demonstrate how to increase self-motivation by examining the results of various research studies. In addition, the thesis explains independent study and telecommuting and how people with reduced mobility can benefit from them.

The empirical part consists of the author's perspective on the above mentioned topics since, the author has years of personal experience. The author's perspective is supported by the results of relevant research studies. As a final result, the thesis is a one perspective of how social media can be used to assist people with reduced mobility in working life, studying and creating and maintaining relationships.

KEYWORDS:

social media, physically impaired, telecommuting, Independent study, motivation

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 LIIKUNTARAJOITTEISET SUOMESSA	7
3 SOSIAALISET MEDIAT	9
3.1 Facebook	9
3.2 Titanpad	12
3.3 YouTube	13
3.4 LinkedIn	14
3.5 Twitter	15
4 ITSENSÄ MOTIVOIMINEN	17
5 ITSENÄINEN OPISKELU	20
6 ETÄTYÖSKENTELY	22
7 VERKOSTOITUMINEN	24
8 SOSIAALISEN MEDIAN HYÖDYT SEKÄ HAITAT	26
8.1 Hyödyt	26
8.2 Haitat	28
9 POHDINTA	30
10 LÄHTEET	32

KUVAT

Kuva 1. Eräs tapa lisätä motivaatiota.	18
Kuva 2. Havainnekuva etätyöskentelyprosessista	23
Kuva 3. Havainnekuva verkostoitumisesta	25

TAULUKOT

Taulukko 1. Miten liikuntarajoitteinen voi hyödyntää Facebookia?	11
Taulukko 2. Sosiaalisten medioiden yhteenveto	31

1 JOHDANTO

Sosiaalinen media on viime vuosina yleistynyt räjähdysmäisesti ympäri maailmaa. Näistä tunnetuin ja suurin on tällä hetkellä Facebook, jossa käy päivittäin miljoonia käyttäjiä. Sanana sosiaalinen media tarkoittaa verkkoviestintäympäristöä, johon kerääntyy ihmisiä ja heidän kesken aletaan viestitellä eri tavoin. (Doughty 2015.)

Opinnäytetyön tavoitteena on antaa perusteltu näkemys siitä, miten liikuntarajoitteinen ihminen voisi hyödyntää sosiaalista mediaa luodakseen uusia verkostoja ympäri maailmaa ja saada uudenlaista käsitystä erilaisista asioista. Sosiaalisten medioiden hyödyntämisen mahdollisuudet ovat käytännössä rajattomat. Opinnäytteessä esitellään lyhyesti suosituimpia medioita, joissa on päivittäin miljoonia aktiivisia käyttäjiä ympäri maailmaa.

Opinnäytteessä käsitellään käyttötapauksia, joissa sosiaalinen media on erittäin suuressa roolissa ja auttanut huomattavasti, työ on painotettu liikuntarajoitteisille, mutta kirjoitettu myös yleisellä tasolla, jotta jokainen lukija voisi saada siitä neuvoja itselleen. Lisäksi pohditaan sosiaalisen median väitettyjä hyötyjä ja haittoja. Opinnäytteessä on keskitytty muutamaa aihe-alueeseen, jottei työstä tule liian laajaa ja rakenne pysyy selkeänä. Opinnäyte perustuu osittain kirjoittajan sekä tutkimustuloksiin.

Lisäksi käydään läpi eri tapoja verkostoitua erilaisten ihmisten kanssa ympäri maailmaa. Nykyaikana tämä ei ole ollenkaan vaikeata ja mahdollisuudet ovat suuret ja niistä verkostoista voi hyötyä hyvinkin paljon.

Opinnäyte pyrittiin tekemään selkokielellä, eikä sen ymmärtämiseen vaadita erityistä tietoa/taitoa tietotekniikasta, jolloin kuka vaan voi lukea siitä ja mahdollisesti hyötyä siitä. Perusosaaminen oletetaan käyttäjällä olevan hallussa niin, että hän osaa liikkua internetissä itsenäisesti ja luoda käyttäjäprofiilin.

Idea opinnäytteen aiheesta lähti, kun kirjoittaja joutui onnettomuuden seurauksena olemaan vuosia poissa ns. normaalista elämästä, jolloin uudenlaiset haasteet tulivat eteen. Kirjoituksellani pyrin kertomaan tuosta ajasta ja siitä, kuinka sosiaalinen media osoittautui äärettömän tärkeäksi työkaluksi. Voisin jopa sanoa, että kouluni olisi jäänyt pahasti kesken tai peräti keskeytynyt kokonaan ilman sosiaalisia medioita. Niiden avulla yhteydenpito luokkalaisiin oli erittäin vaivatonta ja sain heidän kautta tietää koko ajan, missä he menevät ja mitä ollaan tehty. Myös opettajat olivat erittäin ymmärtäviä tilanteistani. Kävin sähköpostitse päivittäin heidän kanssaan keskustelua.

2 LIIKUNTARAJOITTEISET SUOMESSA

Suomessa on suunnilleen 250 000 henkilöä, joilla on todettu jonkinasteinen pysyvä vamma, joka haittaa häntä normaalissa kanssakäymisessä. Lisäksi on monia ihmisiä, jotka ovat tilapäisesti jonkin asteisia liikuntarajoitteisia. Onnettomuuksissa tällaisia ihmisiä tulee valitettavan usein, ja näin ollen he joutuvat uudenlaisen elämätilanteen eteen. (Rautavaara 2010.)

Käsitteenä liikuntarajoitteinen on laaja, se voidaan kuitenkin jakaa kahteen ryhmään: fyysisesti rajoittunut sekä henkisesti rajoittunut. Jokainen ihminen käsittelee rajoittuneisuutensa omalla tavallaan, eikä ole olemassa mitään pääsääntöä, kuinka pitäisi toimia. Nykymaailma on kuitenkin erittäin sopeutuvainen ja liikuntarajoitteiset on hyväksytty yhteiskuntaan kiitettävästi, aina näin ei kuitenkaan ole ollut. (Rautavaara 2010.)

Internet-sivustot pyritään nykyisin toteuttamaan erittäin helppokäyttöisiksi jokaiselle kävijälle. Tämän toteutus ei ole niin näkyvää, kuin esimerkiksi rakennusten muuttaminen esteettömäksi. Harvoin kävijä edes pohtii sivuston esteettömyyttä, ellei hänellä ole itse jokin rajoite, joka vaatii avustusta sivustolta. Tietokoneissa on myös kauan ollut erilaisia helppokäyttötoimintoja, kuten tekstin suurentaminen ja tekstinluku ääneen. (Korpela 2003, 3, 5, 19)

Nyky-yhteiskuntaa on alettu rakentamaan esteettömäksi, mikä tarkoittaa sitä, että niin kävelijät kuin pyörätuolilla liikkuvat ovat kykeneväisiä liikkumaan helposti paikasta toiseen. Suurten ikäryhmien vanhentuessa myös heidän kohdallaan alkaa liikkuminen olla vaikeampaa ja näin ollen heidän avuntarpeensa lisääntyy. (Rautavaara 2010.)

Yhteiskunnassa on myös pyritty huomioimaan liikuntarajoitteiset erityisellä ”Vammaispalvelulailla”. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että kunnan on huomioitava liikuntarajoitteiset ihmiset mm. järjestämällä heille tarvittavia palveluita ja avustuksia. Palveluita pyritään jatkuvasti kehittämään sopivaksi kaikille. (THL 2016.)

Sosiaalinen media on oiva apukeino pitää yhteyttä tuttaviiin ympäri maailmaa, varsinkin jos oma liikkuminen on hankalaa. Sosiaalisen median mahdollisuudet ovat lähes rajattomat. Yritykset ovat alkaneet löytää sosiaalisen median ja sen tuomat markkinointimahdollisuudet. (Pulkkinen 2014.)

Facebookissa erityisesti voidaan pitää tarkkaa yhteyttä eri yrityksiin ja yritykset reagoivat kiitettävästi viesteihin ja kommentteihin. Kirjoittaja laittoi kommentin Jimm's Pc-Storen Facebook-sivulle, ettei näytönohjaimen mukana tullut koodi toiminutkaan. Alle tunnissa asia oli selvitetty, ja yritys sai myös tykkäyksiä kirjoittamastaan vastauksesta eli tämä oli yrityksellekin positiivinen tilaisuus osoittaa, että heidän asiakaspalvelu on luontevaa ja sujuvaa!

Sosiaalisessa mediassa markkinoinnin tulee olla selkeätä ja reaaliaikaista, koska käyttäjiä on jatkuvasti paikalla eli onlineissa. Sosiaalisen median suosion myötä markkinointihinnat ovat alkaneet kasvaa, koska kysyntä on suurta. Facebookin ohella Twitter ja Instagram ovat lähteneet mukaan markkinointiin ja tarjoavat yrityksille mainospaikkoja. (Pulkkinen 2014.)

Sosiaalisen median käyttöön ei tarvita juuri muuta kuin älylaite (älypuhelin, tabletti, tietokone) ja siihen pääsy internetiin. Viestittely on vaivatonta ja useat ihmiset kokoontuvat internetissä yhteen paikkaan, jossa he voivat jakaa ajatuksiaan muiden kanssa esimerkiksi Facebookissa.

Liikuntarajoittuneisuus saattaa myös tuoda lisäkustannuksia, joita ei muulloin olisi. Tämä on myös huomiotu, ja sitä pyritään tukemaan erilaisilla tuilla, joita voidaan hakea. Myös asumista on pyritty tukemaan mm. helpottamalla asuntoihin menoa esteettömästi, jotta asianomainen pääsisi kotiinsa helposti sekä mahdollisesti myös itsenäisesti. (Kela 2012.)

Liikuntarajoitteisten työskentely onnistuu nykyään suhteellisen helposti. Toki työssä pitää huomioida rajoitteiden tuomat mahdolliset haitat. Yritykset saattavat saada myös palkkatukea, palkatessaan liikuntarajoitteisen ihmisen. Päätökset tehdään aina tapauskohtaisesti. (Yrittäjät 2015.)

Liikuntarajoitteisille on Suomessa monenlaisia yhdistyksiä ja liittoja erilaisten sairauksien vertaistukeen, hoidon saamiseen sekä lisätiedon saamiseen. Esimerkiksi toimeksiantajani kuuluu Suomen Reumaliittoon, joka toimii ympäri maata. Tarkoituksena on juurikin auttaa ihmisiä selviytymään reuman kanssa jokapäiväisessä elämässä. Lisäksi he järjestävät erilaisia aktiviteetteja huomioiden sairauden. (Reumaliitto 2016.)

3 SOSIAALISET MEDIAT

Tässä luvussa kerrotaan viidestä tunnetusta sosiaalisesta mediasta, joita liikuntarajoitteiset käyttävät erilaisten yritysten, kuten MAA sekä Australialaisen ACCAN teettämien tutkimustulosten ja kirjoittajan omakohtaisten havaintojen perusteella, jotta he pystyvät toimimaan itsenäisesti ja ryhmätyöskentelemään.

Lisäksi jokaisessa mediassa on pieni kuvaus siitä, mihin kyseinen sosiaalinen media kirjoittajan mielestä soveltuu parhaiten. Lisäksi muutaman sosiaalisen median kohdalla kerrotaan myös esimerkein siitä, kuinka liikuntarajoitteinen ihminen voisi hyödyntää sosiaalisia medioita. Myös kunkin sosiaalisen median kohdalla esitetään kritiikkiä kyseistä mediaa kohtaan.

Lisätietona mainittakoon, että MAA ja ACCAN tekivät vuonna 2011 tutkimuskyselyn, mitä sosiaalisia medioita ihmiset, joilla on jonkinlainen liikuntarajoite, käyttävät. Tutkimus toteutettiin Twitterin ja sähköpostin välityksellä, tutkimukseen osallistui 49 ihmistä. Yleisin sosiaalinen media oli Facebook ja toiseksi yleisin YouTube. Myös Twitter ja LinkedIn olivat suosittujen joukossa. (Australian Communications Consumer Action Network 2012, 6)

Tutkimuksesta päätellä, että sosiaalisen medioiden suosio on ollut huimaa jo vuonna 2011 ja se on vain kasvanut vuosi vuodelta. Kirjoittaja myös uskoo, että erilaiset sosiaaliset mediat ovat tulleet jäädäkseen.

3.1 Facebook

Facebook on perustettu vuonna 2004, perustajanaan Mark Zuckerberg. Facebookin alkuperäinen idea pohjautuu ConnectU-nimiseen ohjelmistoon, jonka perustajat Tyler ja Cameron Winklevoss kehittivät. Facebookin alkuperäinen tarkoitus oli toimia vain Harvardin yliopistossa, mutta tahtomattaan se alkoi laajentua. Joulukuussa 2004 Facebook saavutti miljoonan käyttäjän rajan. (Facebook 2004.)

Lokakuussa 2005 Facebook alkoi laajentua maailmanlaajuisesti mediaksi ja saavutti nopeasti uusia käyttäjiä palveluunsa. (Facebook 2005.) Facebookissa käy kuukausittain yli 960 miljoonaa päivittäistä käyttäjää ympäri maailmaa. Nykyisin Facebook on maailman

vierailluin sivusto. (Facebook Stats) Toki joissakin maissa esim. Kiinassa on Facebookin käyttö kokonaan kielletty, valtion johdon määräämänä. (Bender 2015.)

Facebookin soveltuvuus on todella laajaa, koska siitä on käytännössä lähes mihin vaan. Sivustolla pystyy tutustumaan erilaisiin ihmisiin ympäri maailmaa, eli ei ole minkään näköistä estettä alkaa jutella esimerkiksi japanilaisen kanssa vaikkapa sushin teon saloista. Facebookin ryhmätiloja kannattaa hyödyntää erilaisissa ryhmätyöskentelyissä. Ryhmän oikeuksia saa muokattua vapaasti; oikeudet voidaan näyttää kaikille Facebookin käyttäjille, osalle heistä tai sitten pelkästään kyseisen ryhmän jäsenille. Tämä selkeyttää ryhmätyöskentelyä, ryhmän jäsenet voivat olla missä vain, kunhan pääsevät internettiin. Eli yhteistä fyysistä paikkaa ei tarvita, jotta työskentely onnistuisi.

Kirjoittaja suoritti ryhmätentin juuri edellä mainitulla tavalla, neljä opiskelijaa olivat kukin kotonaan ja oli sovittu tapaaminen aamukymmeneltä ja jokainen liitti ryhmän tiedostoihin aiemmin tehdyn työnsä, niitä vertailtiin ja lopuksi koottiin yhteen.

Liikuntarajoitteinen voi hyödyntää Facebookia käyttämällä sitä viestintävälineenä. Nykyisin monet ihmiset ovat Facebookissa, jolloin yhteydenpito on helppoa, eikä tarvitse kotoa poistua ollenkaan, pitääkseen yhteyttä tuttaviansa. Facebookissa viestit myös säilyvät, joten viestittely ei edellytä molempien osapuolten läsnä olemista samaan aikaan, vaan viestit voidaan lähettää ja lukea itselleen sopivana aikana.

Toinen tapa, miten liikuntarajoitteinen voi hyödyntää Facebookia, on verkostoituminen, josta kerrotaan tarkemmin opinnäytteen myöhemmässä osiossa. Verkostoituminehan tarkoittaa eräänlaista yhteisöä, jossa on asiasta jotain tietäviä. (Wikikirjasto 2008.) Facebookissa on monia erilaisia ryhmiä, joihin liittymällä voi rauhassa keskustella jostain asiasta. Esimerkiksi rajoitteen kanssa pohdiskeleva ihminen voi liittyä juuri hänen rajoitteensa ympärille luotuun ryhmään. Tällöin hän voi saada arvokasta neuvoa ja apua rajoitteensa kanssa. Facebookiin on myös perustettu erilaisia seuranhakuryhmiä rajoitteisille ihmisille, tarkoituksenaan yhdistää ihmisiä niin kaveri- kuin seurustelumielessä. (Facebook 2016.)

Facebookin ehkä tunnetuin kritiikki liittyy sen tietoturvaan. (Meritt 2015.) Vaikka Facebook lupaa olla tarkkana käyttäjistään, on selvää, että se myös samalla haluaa saada kaiken mahdollisen tiedon käyttäjistään eri tavoin. Tämä ilmenee muun muassa siitä, kun sivusto esittää käyttäjälle kohdennettuja mainoksia, joka tarkoittaa sitä, että sivusto tarkastelee, mitä hakusanoja käyttäjä on käyttänyt sekä minkälaisia tykkäyksiä käyttäjällä on. (Facebook Data policy) Jos käyttäjä esimerkiksi tykkää jäätelöstä ja on aiemmin

etsinyt vaikkapa Valion uusia jäätelöitä, suurella todennäköisyydellä hän tulee kohtaamaan seuraavaksi Facebookissa jäätelömainoksia.

Alla olevassa taulukossa on eritelty erilaisia kokemuksia Facebookin hyödyntämisessä liikuntarajoitteisten näkökulmasta. Siitä voimme päätellä, että Facebookissa viihdytään ja monet uskaltavat olla omia itsejään, mikä on tärkeätä itsetunnon osalta. Arvoasteikko on 1–5, missä 1 on huonoin pistemäärä ja 5 parhain pistemäärä. (Gill & Shpigelman 2014, 618.)

Taulukko 1. Miten liikuntarajoitteinen voi hyödyntää Facebookia?

Kokemus	Keskiarvo (1-5)
Löysin ihmisiä, jotka pitävät minusta	3.19
Löysin ihmisiä, joilla jokin rajoite	3.11
Löysin ihmisiä, joilla ei ole rajoitetta	3.16
Löysin uusia ihmisiä, jotka tapaam netissä	2.77
Löysin uusia ihmisiä, joita saatan tavata kasvotusten	2.74
Löysin vanhoja ystäviä	4.27
Pystyn harjoittelemaan sosiaalista kanssakäymistä	3.00
Voin piilottaa todelliset tunteeni	2.52
Saan valita miten ihmiset huomaavat minut	3.13
Voin teeskennellä olevani muu, kuin mitä olen	2.25
Saan valita kenelle juttelen	3.61
Mahdollisuus liittyä ryhmään, jossa liikuntarajoitteisia	3.38
Mahdollisuus liittyä ryhmään, jossa ei ole liikuntarajoitteisia	3.29

Saan mahdollisuuden vaikuttaa yhteiskuntaan, online-protestien avulla.	3.14
Voin ja nautin vapaa-ajastani Facebookissa	3.66
Saan pelata muiden kanssa onlinepelejä.	2.86

3.2 Titanpad

Titanpad on avoimeen lähdekoodiin perustuva ryhmäkirjotuspalvelu internetissä, johon voi kuka tahansa mennä kirjoittamaan. Se on tarkoitettu ryhmätyöskentelyyn, jossa jokainen ryhmän jäsen voi kirjoittaa omalta koneeltaan yhteiseen tilaan ja kaikki näkevät kirjoituksen reaaliaikaisesti. Jokaisella ryhmänjäsenellä on oma värinsä, joten sen avulla pystytään helposti katsomaan, kuka on kirjoittanut mitään.

Titanpadiin ei tarvita erillistä rekisteröitymistä, kuitenkin mikäli ryhmä haluaa, he voivat tehdä yksityisen ryhmätilan, johon pääsee vain pyytämällä ryhmän vetäjältä luvan liittyä ryhmätilaan. Tämän ryhmätilamuodon voi myös tallentaa Titanpad-palvelimelle, jolloin siihen voidaan palata koska tahansa. Muutoin tila katoaa, kun kaikki jäsenet ovat poistuneet. (Yadav, H 2012.)

Tärkeä juttu Titanpadissa on muistaa, että se ei kauan säilytä kirjoituksia. Opinnäytteen kirjoitushetkellä Titanpad ilmoittaa, että julkiset kirjoitustilat säilyvät 2 viikkoa ja salatut 2 vuotta. Tietysti mikäli kirjoitustilaan kirjaudutaan tuona aikana, aika alkaa aina alusta. Hyvä tapa on siis pitää myös varmuuskopiota muuallakin kuin Titanpad-palvelimella. (Titanpad 2010.)

Titanpad on harmillisen tuntematon väline suurelle osalle internetin käyttäjistä, se on sääli koska se on erinomainen sivusto, jossa käyttäjät voivat kirjoittaa yhtä aikaa tekstiä ja kuten aiemmin mainittiin kaikki näkevät sen välittömästi, mitä toinen on kirjoittanut. Titanpad soveltuu siis parhaiten ryhmäkirjoitukseen, jossa eri jäsenet voivat yhtä aikaa kirjoittaa samaan sivuun eri tietoja.

Liikuntarajoitteinen voi parhaiten hyödyntää Titanpadiä erilaisissa ryhmätöissä. Kuten mainittua, Titanpad ei vaadi mitään tiettyä läsnäolopaikkaa, vaan sinne voidaan liittyä mistä vaan ja milloin vaan. Tämä antaa mahdollisuuksia toteuttaa asioita omalla ajallaan ja kun ajankohta on käyttäjälle sopivin.

Titanpad ei juurikaan ole saanut kritiikkiä palvelustaan. Titanpad on luvannut säilyttää tiedot itsellään, eikä luovuta käyttäjistä tietoja kolmansille osapuile ikinä. Myös väärinkäyttöä seurataan eri tavoin ja tarpeen tullen Titanpadin omistajat poistavat laittomat kirjoitukset tai antavat kehotuksen poistamaan sen. (Titanpad 2010.)

3.3 YouTube

YouTuben tarina alkoi virallisesti 14.2.2005. Ensimmäinen video ladattiin palvelimelle 23.4.2005. Vuonna 2006 Google osti YouTuben oikeudet itselleen 1.65 miljardilla. Nykyisin YouTuben suosio on vain kasvanut. (Schroeder 2010.)

4Suomessa alkoi YouTubessa näkyä erilaisia mainoksia vuonna 2013. Nykyisin se on merkittävä mainospaikka erilaisille yrityksille, koska mainospaikka sivustolle on helposti järjestettävissä sekä YouTuben suosion vuoksi mainoksen näkyvyys on suurta. Tämä on helppo keino saada tuhansia katsomiskertoja mainokselleen hetkessä. Hinnoittelu määräytyy halutun mainostyylin mukaisesti. (Timonen 2013.)

YouTuben mahdollisuudet ovat laajat, sieltä löytyy lähes kaikkea mahdollista mitä voi kuvata. Viihdekäytössä sieltä löytyy musiikkivideoita, pelivideoita, konserttikuvauksia sekä elokuvia, joskin osa niistä on laittomasti ladattu ja yleensä ne poistetaan pian. YouTubessa on myös paljon erilaisia opetusvideoita, joita saa vapaasti katsella. Siellä voi oppia esimerkiksi piirtämään tauluja, puhumaan uusia kieliä sekä kuuntelemaan eri yliopistoiden luentoja.

Kirjoittaja käyttää YouTube-palvelua päivittäin eri tarkoituksiin, välillä on hauskaa kuunnella eri musiikkityylejä, välillä opetella uusia asioita ja saada päivitettyä tietoa tietokoneista sekä niiden ohjelmoinnista. YouTubessa on myös mahdollista tilata kanavia, joka tarkoittaa sitä, että kun tietty käyttäjä julkaisee uuden videon, tästä lähtee ilmoitus tilaajille, että uusi video on nyt saatavilla ja katsottavissa.

Liikuntarajoitteisille YouTube on myös oiva paikka esittää omia taitojaan videokuvamalla. Videossa ei välttämättä tarvitse itse edes esiintyä, vaan voidaan kuvata pelejä, kirjoituksia yms. Nykyisin on myös ns. vloggaajia, lyhyesti tämä termi tarkoittaa video-päiväkirjaa, jossa henkilö puhuu haluamastaan asiastaan videoitse. Eli vähän samanlainen kuin bloggaaja, joka kirjoittaa ajatuksiaan. YouTubessa on muutamia liikuntarajoitteisia ihmisiä, jotka välillä tulevat suuremman yleisön tietouteen. (Willitts 2015.)

YouTube on saanut kiitosta siitä, että se tarkkailee mitä sen palvelimelle ladataan ja näin ollen se yritetään pitää siistinä ja turvallisena sivustona kaikille. (Teosto) Joihinkin videoihin saa laitettua ikärajan, jolla pyritään estämään nuorempien pääsy videoihin.

Kritiikkiä YouTube on saanut koko olemassaolonsa aikana erilaisista tekijänoikeuksista. Nykyisin YouTube käyttää Content ID-järjestelmää, jonka tarkoituksena on tunnistaa videoita sekä äänistä mahdolliset ristikohdat tekijänoikeuksien kannalta. Mikäli havaitaan ristiriitoja, YouTube antaa tästä ilmoituksen ja/tai poistaa koko videon palvelimeltaan. (Teosto)

3.4 LinkedIn

LinkedIn on yhteisöpalvelu, jonne käyttäjät voivat laittaa itsestään sähköisen CV:n sekä kiinnostuksen kohteensa. Lisäksi he voivat verkostoitua tuttavien ja ei-tuttavien kesken, he voivat myös suositella keskenään toisiaan. LinkedIn ei ole varsinaisesti työnhakusivusto, vaan verkostoitumissivusto, jonka oman profiiliosoitteen he voivat liittää työhaui ilmoitukseensa.

LinkedIn julkaistiin virallisesti vuonna 2003, nykyisin sillä on yli 300 miljoonaa käyttäjää maailmanlaajuisesti ja sen suosio vain kasvaa. (LinkedIn) LinkedInissä on helppoa seurata tietyn alan tapahtumia ja uutisia, YouTubein tavoin siellä voi seurata jotain tiettyä yritystä tai henkilöä, jolloin seurattavan kirjoitukset ja tapahtumat näkyvät heti seuraajan uutisvirrassa etusivulla.

LinkedInissä on kuten sanottua myös mahdollista löytää työpaikka, työpaikkailmoituksia näkyy kiitettävästi ja ne on yleensä pyritty kohdistamaan juuri oikeille henkilöille. Eli esimerkiksi IT-alalla työskentelevä ei näe hiusalaan liittyviä ilmoituksia eikä päinvastoin. Työnantajille LinkedIn on puolestaan oiva näyteikkuna yritykseen ja sen toimintaan. Lisäksi tätä kautta saadaan laitettua työpaikkailmoituksia näkyville ja mahdolliset työntekijät huomaavat sen ja halutessaan voivat hakea kyseistä työpaikkaa.

Liikuntarajoitteiselle LinkedIn on oiva paikka tuoda esiin hänen kykynsä tehdä työtä ja samalla näyttää taitonsa. Tämä on suuri etu työhaussa, jotkut työnantavat voivat olla ennakkoluuloisia liikuntarajoitteisia kohtaan, niin luettuaan liikuntarajoitteisen tieto/taidot, saattaa hän unohtaa ennakkoluulonsa ja kiinnostua hakijasta, rajoitteesta välittämättä.

LinkedInin ominaisuus muiden käyttäjien korostamat taidot ovat myös suuri lisä työhaussa, kun työnantaja varmistuu hakijan kyvyistä tehdä työtä. (Australian Communications Consumer Action Network. 2012, 20-22)

LinkedIn ei ole juurikaan kritiikkiä saanut, sen hyöty on henkilökohtaista ja riippuu paljon käyttäjästä, kuinka aktiivinen hän on palvelussa. Toisin kuin Facebookissa LinkedInissä ollaan pääasiassa järkeviä eikä pelleilyä juurikaan esiinny. Toki näitäkin käyttäjiä on ja osa on tekaistuja profiileja, jotka koettavat välillä hyötyä muista käyttäjistä eri tavoin.

3.5 Twitter

Twitter on hyvin suosittu sosiaalinen media, sen idea perustuu omien kiinnostavien asioiden seurantaan. Käyttäjät saavat päättää mitä ja keitä he seuraavat, jolloin he näkevät kyseisten käyttäjien kirjoitukset eli tweetit heti omalla uutisvirallaan. Viime aikoina myös erilaiset tv-ohjelmat ovat alkaneet ottamaan Twitteriä mukaan ohjelmaansa, eli käyttäjät voivat osallistua ohjelman keskusteluun. Erityisesti vaaliohjelmissä tämä on erityisen suosittu menetelmä ja osa tweeteistä otetaan huomioon suorassa lähetyksessä. (Louhimies 2012.)

Twitteriin saadaan tehtyä käyttäjätili varsin yksinkertaisesti. Twitterissä on yli 300 miljoonaa kuukaudesta käyttäjää ja luvun odotetaan nousevan. Twitterin suosio perustuu osittain myös siihen, että siellä on julkisuuden henkilöitä kuten muusikoita, näyttelijöitä ja poliitikkoja. (Twitter 2015.)

Twitteriä voidaan hyödyntää eritavoin, joillekin se on ajankulutuspaikka, jossa voidaan seurata mielenkiintoisia ihmisiä ja yrityksiä. Se on myös oiva paikka saada nopeasti tietoa uusista tapahtumista, monet uutissivustot käyttävät Twitteriä ja koska lisäävät nopeasti lyhyen kattauksen uusista uutisista. Yritykset ovat myös alkaneet tulemaan Twitteriin ja näin ollen yrittävät saada näkyvyyttä brändilleen ja tuotteilleen.

Twitterissä myös pelastuslaitokset ovat alkaneet toimittaa hätätiedotteita tai muita kiireellisiä tapahtumien tietoa omalla Twitter-tilillään. Heitä seuraamalla pysyy hyvin ajan tasalla mitä omalla paikkakunnalla tapahtuu. Esimerkiksi Varsinais-Suomen pelastuslaitos kertoo Twitter-tilillään ajankohtaista tietoa Varsinais-Suomessa tapahtuvista asioista. (Twitter 2013.) Lisäksi erityisesti Yhdysvalloissa myös erilaiset sääpalvelut ilmoittavat säämuutoksista Twitterissä. Viranomaisten kanssa pystyy myös kommunikoimaan Twitterin välityksellä.

Liikuntarajoitteinen voi hyödyntää Twitteriä siten että, hän tuo esiin omia ajatuksiaan ja mielipiteitään. Usein Tweetit huomiodaan tarkasti ja niihin saatetaan kommentoidakin, jolloin kyseisen tweetin suosio kasvaa ja sen myötä useammat ihmiset näkevät sen. Tärkeintä tässä on riittävä rohkeus alkaa kirjoittaa omia tweettejä ja kommentoimaan muiden julkaisuja. Twitter on myös palautteen myötä parantanut tweetteiden ulkoasua, jolloin se on helpompi luettava ja laitteesta riippuen myös suurennettavissa. (Australian Communications Consumer Action Network 2012, 28-30)

Twitteriä on välillä kritisoitu siitä, että siellä liikkuu pahantahtoisia ihmisiä, sekä jotkin ryhmittymät koettavat saada kannattajia puolelleen Twitterin kautta. Twitter on pyrkinyt pääsemään tästä eroon tarkkailemalla uutisvirtoja, sekä ilmiantojen perusteella poistaen käyttäjäprofiileja. (Twitter 2016.) Luonnollisesti tämä on lähes mahdoton urakka, vaikka he tekevät parhaansa saattaa silti haitallinen käyttäjä olla siellä.

Twitter on selkeästi ilmaissut kantansa, ettei heidän palvelussaan hyväksytä minkäänlaista väkivaltaan yllyttämistä tai siihen kehottamista. Vuonna 2015 Twitter ilmoitti poistaneensa yli 125 000 käyttäjätiliä, joiden epäillään olevan rikollisten ja terroristien luomia, tarkoituksenaan edistää propagandaa tai peräti hankkia uusia jäseniä ryhmälleen. (Twitter 2016.)

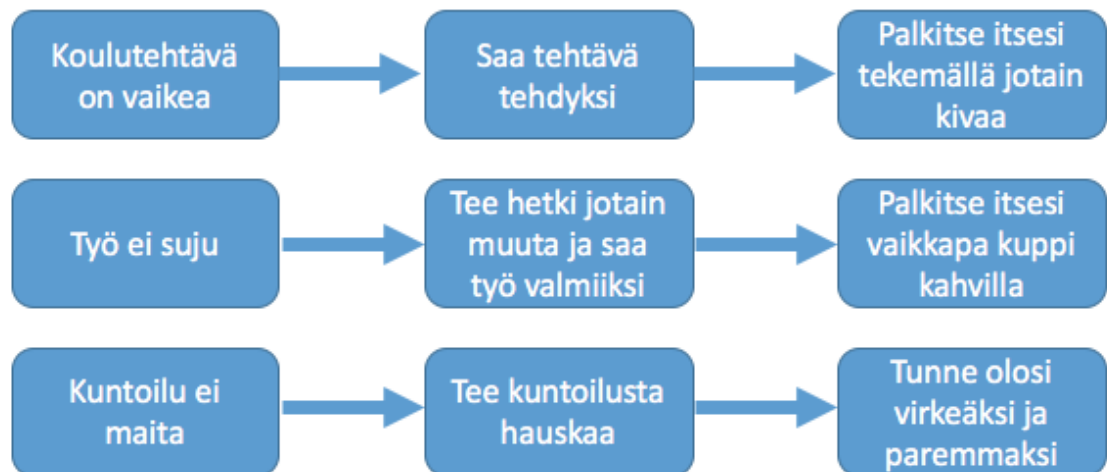
4 ITSENSÄ MOTIVOIMINEN

Jokainen on varmasti kohdannut ja tulee kohtamaan tilanteita, jolloin jonkin asian tekeminen ei vaan tunnu mieluisalta ja näin ollen tekemisen aloittaminen on raskasta ja joskus työ voi jäädä kokonaan tekemättä. Ihmiset ovat erilaisia ja myös tämän asian tiimoilta, on jokaisella omalaisensa ratkaisu ongelmaan.

Liikuntarajoitteisille voi motivointi olla paikoitellen erittäin hankalaa, miltei mahdotonta. Tässä kohtaan tuen saaminen hoitohenkilökunnalta ja omaisilta sekä tuttavilta on ääretömän tärkeitä. Mikäli ihminen kokee olonsa masentuneeksi, hänen mielenkiinto terveystta kohtaan voi jopa loppua kokonaan, joka tuo taas omia ongelmia. Eli käytännössä ongelmat vain lisääntyvät. Sopeutuminen olisi hyvin tärkeitä, jotta ihminen pääsisi eteenpäin elämässään. (Koistinen & Sahisalmi 2014, 9)

Miksi sitten itsensä motivoiminen tuntuu välillä kovin haastavalta? Tutkimuksen mukaan tehtävä, jonka tiedetään olevan työläs tai hankala, tuottaa ihmiselle heti alussa jo pienen epätoivon tunnelman ja näin aiheuttaa stressin lisääntymistä. Tällaisessa tilanteessa pitäisi nopeasti unohtaa tämän tunnelman ja keskittymään enemmän tehdyn työn jälkeisiin palkkioihin. Hyvin tehty työ tuottaa aina mielihyvää ja olo kirkastuu nopeasti, vaikka olisi muuten allapäin. (Team FME 2013, 4-5, 8.)

Kuvassa 1 esitellään muutama tapa, jolla työn tai kuntoilun aloittaminen tuntuu ylivoimaisen raskaalta, eikä sitä jaksaisi millään aloittaa. Kuvion alussa on itse ongelma, eli aloitus, jonka jälkeen suoritetaan vaadittu asia ja sitten eräs tapa palkita itseään hyvin tehdystä työstä. Palkitsemista ajatellessa voi ihminen unohtaa aloittamisen vaikeuden ja lähtee mielihyvin tekemään vaadittua tehtävää, vaikka se tuntui vaikealta.



Kuva 1. Eräs tapa lisätä motivaatiota.

Itsensä motivoiminen ei siis aina ole helppoa, jokaisella on oma tapansa motivoida itsensä hyviin suorituksiin. Ajanhallintablogin kirjoittaja Harri Jussila kertoo, että parhain keino saada motivaatiota jonkin tekemiseen on yksinkertaisesti vaan sen aloittaminen, kun asiaa alkaa tehdä sitä myöten ihminen huomaa edistymisen ja sen tuoman onnistumisen tunteen. (Jussila)

Kirjoittajan mielestä edellä mainittu on yksinkertainen, mutta se ei kuitenkaan aina toimi kaikilla. On totta, että edistyessään ihminen kokee mielihyvän tunteen, joka puolestaan jaksaa tsemputa asiassa eteenpäin. Kirjoittaja käyttää itse kuitenkin mottoa ”Puoliksi suunniteltu, on jo valmiiksi tehty”. Tämä tarkoittaa sitä, että kun ihmisellä on selkeä suunnitelma, mitä ja miten hän tekee asian, on huomattavasti helpompaa aloittaa, kun on selkeä näkemys asian etenemisestä.

Sosiaalisissa medioissa, erityisesti Facebookissa on mahdollista löytää erilaisia keskusteluryhmiä, joissa voidaan keskustella eri tavoista motivoida itseään. Näissä keskusteluissa on tietysti se riski olemassa, että neuvot käsitetään väärin ja niistä on enemmänkin haittaa kuin hyötyä. Kirjoittaja löysi muutaman Facebook-ryhmän, jossa liittyneiden määrät vaihtelivat 4-100 välillä. Jokainen ryhmä oli keskittynyt johonkin tiettyyn aiheeseen, esimerkiksi gradun teon motivoimiseen. (Facebook gradu.)

Seuraavaksi esitellään neljä erilaista pääasiaa, joilla voidaan ylläpitää motivoitunutta sekä selkeätä ajatusmaailmaa ja tavoitteita. Asiat on poimittu Time-lehden tilaaman, Inc.-nimisen yrityksen toteuttaman tutkimustuloksen perusteella, sekä kirjoittajan omakohtaisella kokemuksella. Ne pyritään selittämään lyhyesti mutta ytimekkäästi. (Time 2014.)

Selvä tavoite, tämä on yksi tärkeimmistä asioista, kun halutaan olla motivoituneita, selvä ja realistinen tavoite auttaa motivoituneen olotilan luonnissa sekä tekee tehtävän aloittamisen helpommaksi. (Time 2014.)

Huolehdi itsestäsi, jatkuvasti ei kannata kamppailla työn kanssa vaan on muistettava välillä levätä sekä fyysisesti että psyykkisesti. Riittävä lepo ja tauot ovat erinomainen tapa tehostaa omaa tuotantoa sekä ylläpitää motivaatiota. Olemassa on myös hyviä sovelluksia älypuhelimiin, jotka muistuttavat tauoista ja samalla pysyt ajan tasalla mitä olet tekemässä. (Time 2014.)

Mieti hyötyjä, pelkkä väkisin itsensä motivoiminen ei auta ketään. Tekemällä asioista miellyttäviä, motivoituminen tapahtuu luonnostaan ja työnteko on mielekästä. Vaikean asian kohdatessa aloitetaan pienistä asioista ja laitetaan ne kuntoon, niin koko asia selkenee ja näin asiasta tulee mielenkiintoinen. (Time 2014.)

Ajatukset kirkkaina, missään vaiheessa ei kannata alkaa miettiä, että onpa raskasta, kun toiset pääsevät helpommalla. Vaan on pidettävä ajatukset kirkkaina ja pyrittävä hyvään lopputulokseen, vaikka läpi harmaan kiven. Tämä ideologia soveltuu myös normaali elämässä erittäin hyvin. Koskaan ei juurikaan kannata verrata itseään muihin ihmisiin, tästä ei juurikaan hyvää seuraa vaan ainoastaan kateutta sekä huonoa mieltä. (Time 2014.)

Kuten tässä kappaleessa käy ilmi, on monenlaisia keinoja, joilla saadaan motivaatiota lisättyä. Kuitenkaan olemassa ei ole yhtä ainoata keinoa, vaan jokaisella on oma tapansa motivoitua, erilaiset asiat vaativat erilaisia ratkaisukeinoja. (Time 2014.)

5 ITSENÄINEN OPISKELU

Itsenäinen opiskelu eroaa normaalisti opiskelusta sillä tavalla, että opiskelija on itse vastuussa omasta oppimisestaan, aikataulustaan sekä tavoitteistaan. Aina ei ole ketään neuvomassa tai kertomassa, mitä milloinkin kuuluu tehdä, vaan tämä tulee itsenäisesti ymmärtää ja sitä mukaan asettaa itselleen sopivia tavoitteita. Itsenäinen opiskelu voi olla aika-ajoin haastavaa mutta onnistuessaan, se palkitsee suuresti opiskelijan.

Liikuntarajoiteisille itsenäinen opiskelu tuo mahdollisuuksia kehittää itseään muita taitavimmiksi, joka puolestaan edesauttaa työpaikan saamisessa. Yhteiskunta pyrkii avustamaan rajoittuneita ihmisiä opiskelemaan eri tavoin. Avustukset ovat tapauskohtaisia, joihin vaikuttaa moni seikka, kuten opinnon tarkoitus, mahdolliset matkustuskulut, opiskelumateriaalien hankinta jne. (THL 2016.)

Aloitellessaan itsenäistä opiskelua, opiskelija saattaa yllätyä työmäärästä, joka tuntuu varsinkin aivan uudelta itsenäiseltä opiskelijalta suurelta määrältä, mutta siihen tottuu ja tosiaan, on palkitsevaa, kun työt saadaan tehtyä ja siitä on saatu arvoisensa palkinto.

Philip Candy määrittelee itsenäisen opiskelun seuraavanlaisesti: ”Itsenäinen opiskelu on prosessi, metodi ja filosofinen tapa opiskella: siinä opiskelija joutuu itse hankkimaan tiedon ja samalla arvioimaan, kuinka todellista tieto on”. Tällä siis tarkoitetaan lähdekritiikkiä. (The Higher Education Academy 2014, 3.)

Nykyään itsenäinen opiskelu on huomattavasti helpompaa Internetin yleistymisen vuoksi. Siinä missä ennen vanhaan jouduttiin lainamaan kirjastosta kasa kirjoja, tiedonhaku onnistuu kätevästi omalta kotikoneelta. Toisaalta lähdekriittisyys tulee ottaa tässä kohtaan huomioon, koska Internet on täynnä virheellistäkin tietoa. Sanonta ”kaikki ei ole sitä, miltä näyttää” pätee tässä asiassa erityisen hyvin ja tämä tulisi muistaa, koska Internet on huijauksia täynnä.

Sosiaalinen media on oiva apukeino itsenäisessä opiskelussa. Eri sosiaalisten medioiden kautta voidaan saada kattavaa tietoa erilaisista aihealueista. Lisäksi erilaiset keskusteluryhmät Facebookissa antavat mahdollisuuden keskustella tietystä aiheesta ja saada näin ollen lisätietoa aiheesta. Myös ongelmien kohdatessa näistä keskusteluryhmistä saa nopeasti apua ja mielipiteitä asiasta kuin asiasta. Twitterissä voidaan myös seurata alan asiantuntijoita, joiden tviiteistä eli kirjoituksista voidaan saada erittäin arvokasta tietoa nopeasti.

Itsenäistä opiskelua voi suorittaa kuka vain ja missä tahansa. Aina ei tarvitse olla koulutuksissa, vaan ihminen voi ihan itse opiskella muun toiminnan ohessa. Näin ollen ajatusmaailma laajenee ja uuden oppiminen on aina jännittävää sekä palkitsevaa. Opiskelusta voi myös hyötyä muullakin tavalla, kuin vaan itsensä sivistämiseksi.

Olemassa on myös paljon erilaisia koulutuksia, joita voi käydä etänä, eli niitä voi suorittaa, kun oma aika sallii sen. Toki kursseissa on omat aikarajoituksensa, eli niitä ei voi suorittaa aivan loputtomiin. Koulutuksen päätyttyä saadaan yleisesti todistus tai diplomi suoritetusta kurssista, tällä todistuksella voi olla valtaisa hyöty tulevaisuudessa! (Etäkoulutus 2015.)

Itsenäinen opiskelu tuo siis aivan uudenlaisia mahdollisuuksia hankkia tietoa ja koulutautua eri aloille. Nykyään lähes joka alalla tuodaan uusia laitteita ja teknologioita, jotka vaativat niiden toiminnan opiskelun. Itsenäisesti kun opiskelee, niin aikaa jää myös muuhunkin esimerkiksi työntekoon.

Ensimmäistä kertaa opiskelijan harjoittaessa täysin itsenäistä opiskelua, olisi hyvä valita selkeä ja helppo aihe, jotta pääsee helposti selville järjestelyistä ja toiminnasta.

6 ETÄTYÖSKENTELY

Etätyöskentely on Internetin yleistymisen myötä lisääntynyt valtavasti ja se jatkaa kasvuaan. Suomi on yksi Euroopan johtavia etätyöskentelyn käyttöön ottaneista maista. (Raukola 2013.) Etätyöskentelyn suosio perustuu siihen, että periaatteessa voidaan työskennellä mistäpäin maailmaa vaan, eikä tarvitse olla koko ajan toimistossa yms. (Pasanen 2014.)

Etätyöpaikkoja julkaistaan ajoittain eri työnvälitystoimistojen kautta. Sosiaalisessa mediassa jotkin suuremmat yritykset saattavat ilmoittaa Facebook-sivuillaan, että nyt hakisivat työntekijää tehtävään x. Julkaisut eivät yleensä kauan ehdi vanheta, kun julkaisu poistetaan sen merkiksi, että paikka on täytetty.

Uudet teknologiat mahdollistavat myös erilaisten palaverien pitämisen ympäri maailmaa, videoneuvotteluissa osallistujat voivat istua kotonaan tai toimistossaan ja nähdä samanaikaisesti kaikki muut osallistujat tietokoneen ja webkameran välityksellä. Tämän ansiosta kokouksia voidaan pitää useammin, eivätkä ne ole niin riippuvaisia osallistujien aikataulusta, kun matkustusaika on olematon. (Raukola 2013.)

Etätyöskentelyn mahdollisuus on monille työnhakijoille tärkeä asia, jonka he huomioivat hakiessaan työpaikkoja. Toki etätyöskentely ei onnistu kaikilla aloilla, mutta sitä pyritään jatkuvasti kehittämään ja laajentamaan eri aloille. Mikäli työpaikka on pelkästään etänä hoidettavissa, paikkakunnilla ei ole enää väliä, koska työ voidaan suorittaa eri paikkakunnalta tai peräti eri maasta. (Raukola 2013.)

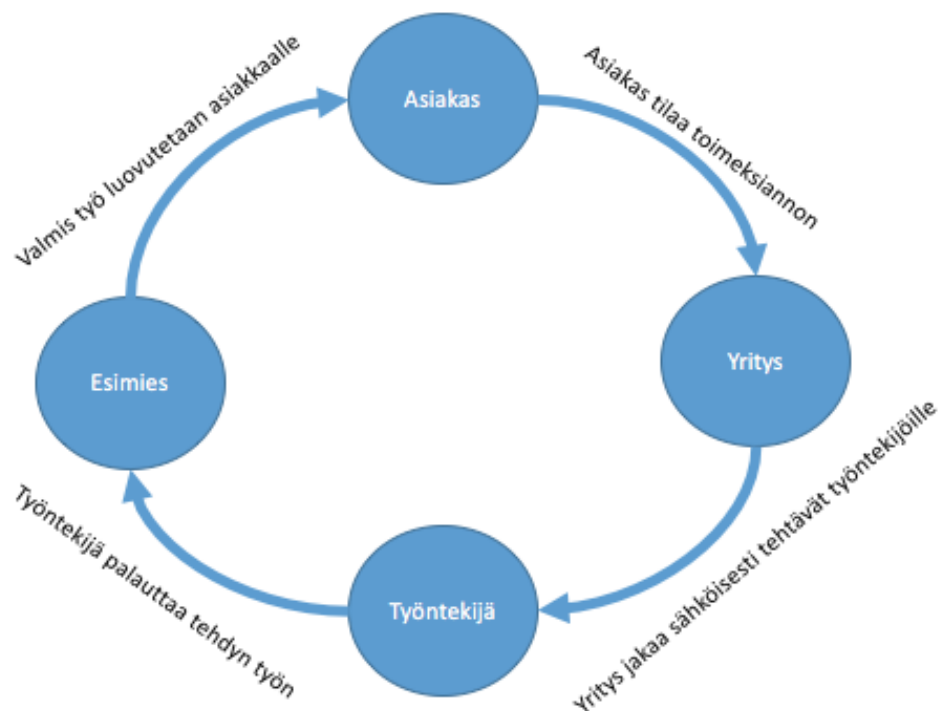
Liikuntarajoitteisille etätyöskentelyn mahdollisuus on erittäin merkittävää. Kuten äsken mainittiin, asuinpaikalla ei ole aina vaikutusta, eli työtä voidaan hakea, vaikka ihan eri maasta. Tämä laajentaa työpaikkojen määrää ja voidaan paremmin valita itselle mieluisa työpaikka. Lisäksi mikäli sairaslomia tulee paljon, voi kotona jatkaa työskentelyä, kunhan asiasta ensin sovitaan työnantajan kanssa. Tämä mahdollisuus hyödyttää sekä työntekijää että työnantajaa, kun työt eivät kasaannu tai sairaana olevan työntekijän töitä ei jouduta jakamaan muille työntekijöille. Tällöin ei kuitenkaan voi saada sairauspäivärahaa Kelalta. (Vantaan sanomat 2014.)

Lisäksi tutkimuksen mukaan etätyöskentely kasvattaa työntekijän motivaatiota ja innokkuutta työntekoon, jolloin luonnollisesti tuottavuus kasvaa. Myös työuupumuksen riski pienenee, koska mikäli työntekijä alkaa kokea olonsa epämiellyttäväksi tai väsyneeksi,

mikään ei estä ottamasta pieniä torkkuja kotisohvalla tai hetken kävelylenkkiä ulkosalla. Etätyöskentely on myös ekologista, varsinkin jos etätyöskentely tapahtuu kotona, koska ei tule matkustusta eikä näin ollen pakokaasuja ympäristöön. (Parris 2014.)

Toisaalta etätyön aloittaminen voi olla yritykselle kalliimpaa, kun uudenlaiset työntekosuunnitelmat joudutaan tekemään. Lisäksi työlaiteisto ja työohjelmat voidaan joutua uusimaan, jotta työskentely sujuisi sulavasti ja myös tietoturvallisesti. Näiden kustannusten jälkeen ei kustannuksia enää juurikaan tule ja kassavirta kääntyy nousuun. (Raukola 2013.)

Kuvassa 2 hahmotetaan etätyön kulku. Koko projekti lähtee siitä, kun asiakas tilaa yritykseltä toimeksiannon. Yritys tarkistaa pyynnön ja mikäli se on toteuttavissa, yritys jakaa sen sähköisesti työntekijöille. Työntekijä vastaanottaa työpyynnön ja lähtee työstämään omaa osaansa. Kun työ valmistuu, työntekijä palauttaa tekemänsä työn yritykselle, joka sitten kokoaa eri työntekijöiden tekemät osat ja viimeistelee työn. Kun työ on valmis, se lähetetään asiakkaalle, joka tarkistaa sen. Mikäli kaikki on kunnossa, työ luovutetaan kokonaan asiakkaalle.



Kuva 2. Havainnekuva etätyöskentelyprosessista

7 VERKOSTOITUMINEN

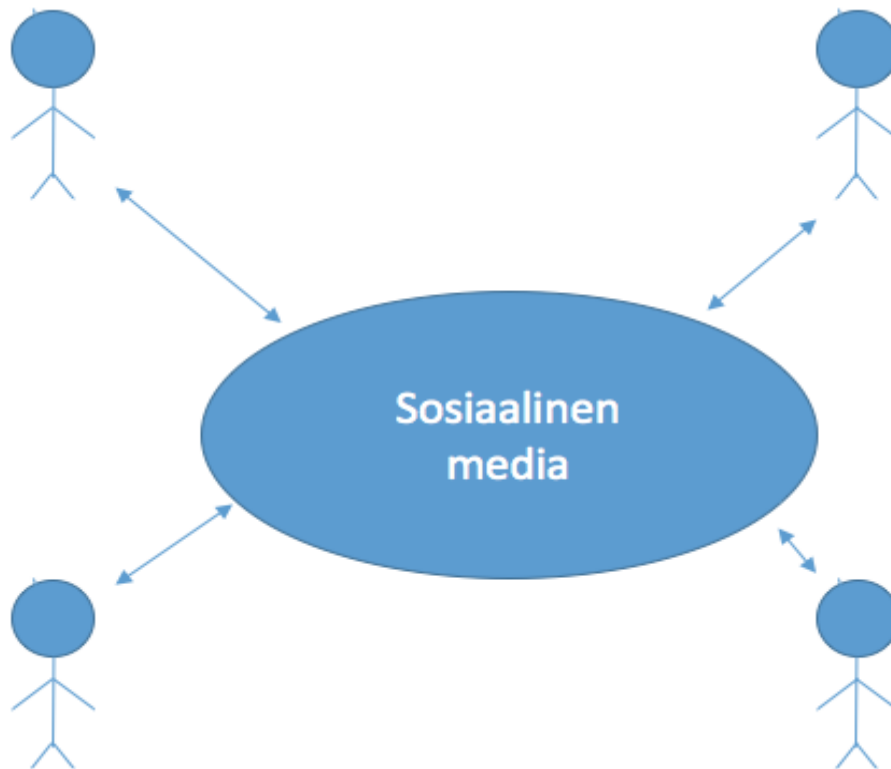
Sanalla verkostoituminen voidaan tarkoittaa useampia erilaisia asioita, mutta yleisesti sillä tarkoitetaan eräänlaista verkostoa tai ryhmittymää, jossa on osallisena useampi ihminen, jotka haluavat keskustella jostakin tietystä asiasta tai aihepiiristä. Usein verkosto saa alkunsa ihmisten alkaessa kokoontua keskustelakseen samasta asiasta. Internetissä oleva verkosto voi laajimmillaan kattaa koko maailman. Tällöin keskusteluun saadaan helposti erilaisia kulttuurillisia näkökulmia. (Wikikirjasto 2008.)

Verkostoitumisella saadaan siis helposti luotua uusia kontakteja globaalisesti, sekä erilaisia näkökantoja asioihin. Lisäksi verkostoitumisella tavataan uusia ihmisiä, joiden kautta voi aueta aivan uusia mahdollisuuksia ja keskustelija voi kehittyä sekä ihmisenä että työntekijänä. Oma tapa tehdä erilaisia asioitakin saattaa muuttua tehokkaammaksi, kun keskustelussa käy ilmi, miten asia tai asiat voitaisiin tehdä tehokkaammin. Verkostoissa on myös yleisesti erittäin hyvä ilmapiiri, josta saa tukea myös ulkopuolisiin asioihin tarvittaessa. (Aspegrén 2015.)

Verkostoituminen on nykyaikana helppoa internetin ja sosiaalisen median yleistyessä. Internetissä on lukemattomia erilaisia keskusteluryhmiä, joiden aiheet vaihtelevat suunnattomasti ja jokainen löytää varmasti mieleisensä. Facebookissa puolestaan on erilaisia ryhmiä, joihin voi pääsääntöisesti vapaasti liittyä. Ryhmien aiheet on selkeästi merkitty ryhmään nimeen ja esittelyteksti löytyy, heti nimen alta.

Liikuntarajoitteiset voivat hyötyä paljon verkostoitumisesta, sen lisäksi että voivat luoda uusia kaverisuhteita sekä virkasuhteita, he voivat luoda omanlaisensa vertaistukiverkoston johon jäsenet liittyisivät eri vaivojen takia ja näin ollen he voivat antaa vertaistukea sekä neuvoja toisilleen. Tämä keino tuo uusia mahdollisuuksia kehittyä ihmisenä sekä tulla paremmin toimeen rajoitteen kanssa. On myös helpompaa, kun tietää, ettei ole asian kanssa yksin, vaan on muitakin asian kokeneita henkilöitä.

Erityisesti kokeneiden kokemukset nuoremmille ovat erittäin arvokasta. Mahdollisesti juuri sairastunut tai loukkaantunut henkilö voi olla murheissaan tai jopa masentunut uuden tilanteen edessä. Tällöin saman asian kokeneen kanssa käyty keskustelu mahdollistaa mielialan kohennuksen ja henkilö huomaa, ettei tämä nyt välttämättä olekaan niin paha, vaan asian kanssa pystyy hyvin elämään.



Kuva 3. Havainnekuva verkostoitumisesta

Kuvassa 3 huomataan, että sosiaalinen media sekä antaa että ottaa. Tämä tarkoittaa lyhyesti sitä, että siellä vietetään aikaa reilusti mutta vastineeksi voidaan saada huomattavasti enemmän tietoa erilaisista asioista sekä luoda uudenlaisia yhteyksiä ja verkostoja globaalisti. Hahmojen ja sosiaalisen median väliset nuolet kuvaavat etäisyyttä, eli sillä ei ole merkitystä, miten kaukana asuu muista henkilöistä.

8 SOSIAALISEN MEDIAN HYÖDYT SEKÄ HAITAT

Sosiaalisesta mediasta puhuttaessa kuullaan usein pohdintaa, onko siitä enemmän haittaa vai hyötyä ja mitkä näiden suhteet ovat. Seuraavaksi esitellään muutamia hyötyjä ja haittoja, joihin törmätään usein, kun puhutaan sosiaalisesta mediasta. Vertailussa pyritään sekoittamaan sekä kirjoittajan omia kokemuksia, että eri raporteista löydettyjä väitteitä.

Päälin puolin voidaan sanoa, että mikään hyöty tai haitta ei päde kaikkiin, vaan nämä hyödyt sekä haitat tulevat ilmi käyttäjän omalla käyttötavallaan. On iso ero, sillä käyttääkö sosiaalisia medioita kerran päivässä ja vai kerran tunnissa.

8.1 Hyödyt

Sosiaalisen median ehkä suurin hyöty tulee siinä, että sen avulla ei ole enää minkäänlaisia rajoitteita, vaan käyttäjä kykenee ottamaan yhteyttä ympäri maailmaa. Tiedonhaku on helpottunut huomattavasti, esimerkiksi suomalainen haluaa tutustua australialaisen ihmisen elämään ja elintapoihin. Hänen ei enää tarvitse matkustaa toiselle puolelle maailmaa, vaan voi erilaisten keskusteluryhmien, uutissivustojen sekä erilaisten yhteydenpitovälineiden avulla ottaa yhteyttä Australiaan ja alkaa keskustella paikallisten kanssa.

Lisäksi jos kohtaa jonkin kiperän ongelman jonkin asian kanssa, sosiaalisen median kautta saadaan nopeasti apua ongelman ratkaisemiseksi. Ennen vanhaan piti lähteä kirjastoon tai muuhun vastaavaan paikan päälle, jotta sai apua ongelmiin ja tämä vei kallista aikaa. Sosiaalisen median kautta voidaan ottaa hetkessä yhteyttä henkilöihin, jotka osaavat neuvoa asiassa kuin asiassa.

Sosiaalisessa mediassa tavataan myös uusia tuttavuuksia, joiden kanssa jaetaan erilaisia ajatuksia. Myös mikäli henkilö on erinäisistä syistä rajoittunut, voi hän sosiaalisen median kautta pitää yhteyttä henkilöihin, ja näin ollen pysyä ajan tasalla mitä heille kuuluu.

Pediatricissa ollaan teetetty tutkimus, jonka mukaan sosiaalinen media auttaa ihmisiä luomaan kontakteja ja pitämään yhteyttä toisiinsa. Lisäksi monenlaiset sivustot tarjoavat oppimateriaalia lähes mihin tahansa, joten käyttäjä voi saada lisätietoa haluamaansa tietoon, sekä keskustella muiden asiasta kiinnostuneiden kanssa. (Rytönen 2015.)

Edellisen tutkimuksen mukaan myös suurin osa nuorisosta kirjautuu päivittäin erilaisille sosiaalisen median kanavoille. Tutkimuksen suorittanut tohtori O’Keeffen kertoo, että sosiaalinen median kautta luotu verkosto on pääasiassa erittäin hyvä asia. Nuoret pystyvät täten socialisoitumaan paremmin ja laajemmin ympäri maailmaa. Lisäksi yhteydenpito ystäviin on helppoa ja näin ollen ryhmänhenki paranee. (Rytkönen 2015.)

Koulussa ystävän ollessa esimerkiksi sairaana, voivat luokkalaiset pitää hänet ajan tasalla koulun asioista ja tehtävien edistymisestä, näin ollen sairaana oleva ei jää paljoa-kaan jälkeen. Vielä muutamia vuosia sitten, opiskelijan jouduttua olemaan poissa koulusta, ei yhteydenpito ollut näin yksinkertaista ja useinkin oppilas joutui palattuaan kouluun tekemään paljon lisätehtäviä, jotta pääsi taas mukaan opiskeluun.

Liikuntarajoitteisille sosiaalinen media tarjoaa mahtavan mahdollisuuden löytää muita samassa tilanteessa olevia ihmisiä ja näin he voivat luoda oman vertaistukiryhmän, jossa voidaan jakaa kaikenlaisia asioita ja murheita muiden asiasta tietävien kanssa. Lisäksi heidän kautta voi saada aivan uudenlaista tietoa, joka voi olla parhaimmillaan merkittävää tietoa, joka auttaa selviytymään rajoitteen kanssa.

Sosiaalinen media tarjoaa kaiken lisäksi suuren verkostoalueen, johon kuka tahansa voi liittyä. Liikuntarajoitteisille tämä merkitsee sitä, että rajoite ei ole välttämättä ollenkaan este verkostoitua ja näin ollen saada lisää näkyvyyttä itselleen sekä asialleen. Vamman laadusta riippuen, liikkuminen saattaa olla erittäin hankalaa, sosiaalisessa mediassa tällä ei ole juurikaan merkitystä, koska sinne voidaan liittyä ihan kotoa käsin. (Australian Communications Consumer Action Network 2012, 3)

Sosiaalinen media eroaa myös normaalista kansakäymisestä silleen, että keskustelua voidaan käydä aivan kahden kesken, ilman kenenkään muun läsnäoloa ympärillä. (Australian Communications Consumer Action Network 2012, 3-4)

Sosiaalinen media vaikuttaa myös taloudellisesti. Sosiaalisen median kautta lähetetyt viestit eivät itsessään maksa mitään, mahdolliset datasiirtomaksut toki maksavat, tilanteesta riippuen. Siinä missä ennen läheteltiin tekstiviestejä, joita saattoi olla useampikin päivässä, jokainen viesti maksoi tietyn verran, ellei ollut erikoista tekstiviestipakettia.

8.2 Haitat

Yleisin ongelma Sosiaalisen mediasta puhuttaessa korostuu muu maailman unohtuminen täysin tai osittain. Tämä tarkoittaa käyttäjän keskittyvän niin tarkasti älypuhelimeen, tablettiin tai tietokoneeseen, että ulkopuolinen maailma jää käytännössä pimentoon. Tästä ei suoranaisesti voida sosiaalista mediaa syyttää, vaan käyttäjän tulee itse pohtia käyttöönsä, käyttääkö sitä liikaa? Millä tavoin vaikuttaa arkeen? Ja niin edelleen.

O’Keeffen mukaan sosiaalinen media ei kuitenkaan tulisi kokonaan korvata nuorten ja aikuisten sosiaalista toimintaa vaan enemminkin olla lisänä normaalissa kanssakäymisessä. Tämän vuoksi erityisesti nuorten tulisi ymmärtää sosiaalisen median käyttötarkoitus ja tällöin hyödyntää sitä ystävyysuhteiden luomisessa ja ylläpidossa. (Rytönen 2015.)

Ikävä puoli sosiaalisessa mediassa on mahdollisuus joutua nettikiusaukseen, joka voi olla pahimmillaan erittäin tuhoisaa ihmisen omatunnon ja mielelle. Nettikiusaaminen on harmittavan helppoa, koska netissä kuka vaan voi olla kuka vaan, eikä väärän identiteetin havaitseminen ole aina yksinkertaista. Lisäksi kiusaaminen ei vaadi fyysistä läsnäoloa eikä edes kiusattavan kohteen paikallaoloa, vaan hänestä voidaan tahallisesti levittää väärää tietoa. (Rytönen 2015.)

Tätä asiaa ollaan toki yritetty vähentää ns. nettipoliiseilla, jotka toimivat useilla suosituilla sosiaalisen median kanavilla. Heihin saa helposti yhteyden ja heille voidaan nimettömästi antaa ilmiänto, jos havaitsee kiusaamista internetissä. (Poliisi 2015.)

Väärän tiedon löytyminen on sosiaalisessa mediassa helppoa, koska ketä tahansa pystyy kirjoittamaan mitä haluaa. Tämän vuoksi pitää olla hyvin lähdekriittinen ja ei pidä uskoa kaikkea, mitä netissä lukee. Vääriä tietoja pyritään myös poistamaan tasaisin väliajoin sosiaalisesta mediasta, mutta kuitenkin niitä jää aina sinne sekä uusia vääriä tietoja tulee jatkuvasti.

Sosiaalisen median uhkana ja haittana on myös yksityisyyden menettäminen lähes kokonaan, tähän pystyy toki käyttäjä vaikuttamaan suuresti niillä valinnoilla, mitä hän haluaa jakaa muiden kanssa. Kuvia lisätessä internettiin on aina hyvä pitää mielessä, että niitä kuvia ei välttämättä saa koskaan kokonaan pois.

Varsinkin Facebookissa törmää lähes päivittäin erilaisiin arvontoihin. Suurin osa näistä arvunnoista on huijauksia, joiden tarkoituksena on ainoastaan saada tietoa käyttäjistään.

Tämä ilmenee sovelluksen kysyessä lupaa jakaa käyttäjästä tiettyjä tietoja. Toinen yleinen tapa on saada ihmiset tykkäämään jostakin sivustosta ”Jos tämä status saa 5000 tykkäystä...” tyylisillä statuksilla, tällä yritetään saada mahdollisimman paljon tykkäyksiä, jonka jälkeen sivusto myydään toiselle, hinta saadaan korkeammaksi, mitä enemmän tykkääjiä sivustolla on. (Wiren 2015.)

Matkalle lähtiessä, on syytä myös miettiä millaisen tiedon laittaa, esimerkiksi selkeä kirjoitus ”Lomalle kahdeksi viikoksi”, vaikuttaa aluksi mukavalta. Mutta kyseisen tiedon päättyessä väärille tahoille, on vaarana joutua rikoksen uhriksi, koska tällöin vihamieliset ihmiset tietävät talon olevan tyhjillään kaksi viikkoa. (Grosvenor 2015.)

9 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli antaa omakohtainen sekä erilaisten tutkimustulosten näkemys siitä, kuinka liikuntarajoitteinen tai miksei kuka vaan voisi hyötyä sosiaalisesta mediasta nykymaailmassa. Sosiaalinen media on tullut jäädäkseen ja se vain yleistyy koko maailmassa. On yhä paikkoja, joissa ei ole mahdollisuutta päästä internettiin ja tämä omalta osaltaan hankaloittaa sellaisten ihmisten elämää.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli myös kertoa vinkkejä eritoten liikuntarajoitteisille, kuinka he voisivat hyödyntää sosiaalista mediaa ja näin ollen tulla enemmän yhteyksiin yhteiskunnan kanssa. Toki tämä kirjoitus on vain yhdenlainen näkemys asiasta, on muitakin tapoja, joilla voidaan olla hyödyksi.

Opinnäytteessä käydään läpi myös itsensä motivoimista eri esimerkein. Kuten jo todettua itsensä motivoiminen lähtee pelkästään itsestään liikkeelle mutta on monia eri hyväksi havaittuja tapoja, joilla voidaan motivaatiota kerryttää ja näin tehokkuus paranee sekä mieliala kohoaa. Positiivinen ja iloinen työntekijä on myös työnantajan mieleen, joka varmasti huomaa eron työntekijässään.

Itsenäinen opiskelu sekä itsenäinen työskentely, joka tunnetaan paremmin nimellä etätyöskentely, ovat uudenlaisia tapoja, jotka ovat lisääntyneet sosiaalisen median ja Internetin laajentumisen myötä. Mainitsin siitä, että molemmat sekä sosiaalinen media että Internet ovat tulleet jäädäkseen, joten jokaiselle olisi ihan hyödyllistä tutustua edellä mainittuihin tapoihin. Jotkin yritykset voisivat esimerkiksi tehdä suuriakin säästöjä panostamalla etätyöskentelyyn, jolloin tilakulut pienenevät sekä työmatkatapaturmat vähenisivät.

Sosiaalisesta mediasta puhuttaessa törmätään usein pohdintaan, onko sosiaalisesta mediasta enemmän hyötyä vai haittaa. Esittelin työssä muutamia tunnettuja väitteitä sekä selontekoa niihin. Itse olen vakaasti sitä mieltä, että sosiaalisesta mediasta on valtava hyöty niin kaverisuhteissa, virkasuhteissa kuin itsenäisessä tiedonhankinnassa. Kunhan sosiaalisen median ei anna ottaa valtaa itselleen.

Muokattu sanonta ”sosiaalinen media on hyvä renki, mutta huono isäntä” pätee tässä kohtaan aika tarkasti. Päällisin puolin mielestäni sosiaalisesta mediasta on enemmän hyötyä kuin haittaa, kunhan vaan muistaa, ettei anna sosiaalisen median viedä kaikkea aikaa. Aikaa pitää olla myös muuhun ja muille tärkeille ihmisille ympärillä!

Alla olevassa taulukossa tiivistetään sosiaalisen medioiden käyttötarkoituksia, sekä kuinka liikuntarajoitteiset voisivat niitä hyödyntää (Taulukko 2).

Taulukko 2. Sosiaalisten medioiden yhteenveto

Sosiaalinen media	Käyttötarkoitus
Facebook	<p>Facebookia voidaan hyödyntää lähes rajattomasti. Siellä voidaan luoda uusia suhteita globaalisesti, sieltä saa kaikkien näköistä tietoa ja mielipidettä jokaiseen asiaan.</p> <p>Liikuntarajoitteisille se on helppo paikka pitää yhteyttä tuttaviansa, lisäksi sieltä voi löytää vertaisryhmiä omaan rajoitteensa ja sen hoitoon sekä lisätiedon saamiseen.</p>
Titanpad	<p>Titanpad toimii eräänlaisena kokoontumispaikkana. Toisin kuin Facebook, siellä ei tavata uusia ihmisiä, vaan käyttäjät liittyvät ryhmätyötilaan. Liikuntarajoitteinen voi hyötyä Titanpadista parhaiten, sen paikasta riippumattomuuden ansiosta.</p>
LinkedIn	<p>LinkedIn on verkostoitumis-sivusto, jonka kautta voidaan löytää työpaikka sekä saada kattavaa tietoa kiinnostuksen kohteista.</p> <p>Liikuntarajoitteisille se on hyvä paikka tuoda ilmi heidän kykynsä ja taitonsa, jolloin työnantaja saattaa kiinnostua palkkamaan heidät tai antamaan vinkkiä, mistä voisi käyttäjän kiinnostuksen kohteena olevaa työtä hakea.</p>
YouTube	<p>YouTube on sivusto, johon lisäällään videoita. Sivustoa voidaan myös hyödyntää opetusmielessä, sillä siellä on valtavasti kaikenlaisia opetus- ja työvideoita, joissa kerrotaan kuinka mikäkin työ/aihe voidaan toteuttaa.</p>
Twitter	<p>Twitterissä voidaan jakaa omia mielipiteitä ja seurata kiinnostavia ihmisiä ja heidän kuulumisiaan. Liikuntarajoitteinen voi Twitterin avulla saada kuuluviin oma ajatuksiaan ja mielipiteitään.</p>

10 LÄHTEET

Aspegren, M. 2015. Verkostoitumisen todelliset hyödyt. Viitattu 16.1.2016 <http://www.momentous.fi/verkostoitumisen-todelliset-hyodyt/>

Australian Communications Consumer Action Network. 2012. Sociability: social media for people with a disability. Viitattu 3.04.2016 <http://www.mediaaccess.org.au/sites/default/files/files/MAA2657-Report-OnlineVersion.pdf>

Bender, J. 2015. 6 Countries that block social media. Viitattu 7.3.2016 <http://uk.businessinsider.com/the-six-countries-that-block-social-media-2015-4?r=US&IR=T>

Doughty, E. 2015. Facebook is the most popular social network for the over 50s. Viitattu 16.5.2016 <http://www.telegraph.co.uk/goodlife/11751851/Facebook-is-the-most-popular-social-network-for-the-over-50s.html>

Etäopiskelu. 2015. Opiskele etänä! Viitattu 18.1.16 http://www.etaopiskelu.fi/Etaopiskelu_d2651.html

Facebook. 2015. Company info, Our history. Viitattu 10.10.2015 <https://newsroom.fb.com/company-info/>

Facebook. 2015. Data Policy. Viitattu 7.3.2016 <https://www.facebook.com/privacy/explanation>

Facebook. 2016. Haluatko olla liikuntarajoitteisen kaveri? Viitattu 3.6.2016 <https://www.facebook.com/groups/110242509034396/>

Facebook. GraduMotivointiGruppi. Viitattu 4.5.2016 <https://www.facebook.com/groups/272209686235436/>

Gill, C & Shpigelman, C-N. 2014. Facebook Use by Persons with Disabilities. Viitattu 3.4.2016 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jcc4.12059/epdf>

Grosvenor, C. 2015. Reasons why social networking is bad. Viitattu 8.1.2016 http://socialnetworking.lovetoknow.com/Reasons_Why_Social_Networking_Is_Bad

Jussila, H. Itsensä motivointi: johdanto. Viitattu 6.3.2016 <http://www.ajanhallintablogi.com/36>

Kela. 2012. Tuet ja palvelut. Viitattu 15.03.2016 <http://www.kela.fi/tuet-ja-palvelut>

Koistinen, S & Sahisalmi, N. 2014. Pitkäaikaissairaahan ohjaus. Viitattu 1.6.2016

Korpela, J. 2003. www-sivut jokaiselle sopiviksi. Viitattu 2.6.2015

LinkedIn. About LinkedIn. <https://press.linkedin.com/about-linkedin>

Louhimies, P. 2012. Mikä ihmeen Twitter? Viitattu 13.10. 2015 <http://someco.fi/blogi/mika-ihmeen-twitter/>

Merritt, M. 2015. Lasten suojaaminen Facebookissa. Viitattu 15.3.2016 http://securityresponse.symantec.com/fi/fi/norton/familyresources/resources.jsp?title=column_protecting_your_kids_on_facebook

Parris, J. 2014. 5 Benefits of Telecommuting for employers and employees. Viitattu 8.3.2016 <http://www.workflexibility.org/5-benefits-of-telecommuting-for-employers-and-employees/>

Pasanen, T. 2014. Etätyöskentelyn mahdollisuudet. Viitattu 17.5.2016 <https://www.ukko.fi/etatyoskentelyn-mahdollisuudet/>

- Poliisi. 2016. Nettipoliisi. Viitattu 30.5.2016 <https://www.poliisi.fi/nettipoliisi>
- Pulkkinen, T. 2014. Kerro kerro some-kuvastin, mitä vuosi 2015 tuo tullessaan? Viitattu 17.3.2016 <http://www.kuulu.fi/blogi/sosiaalisen-median-markkinointi-2015/>
- Raukola, J-M. 2013. Etätyöstä on hyötyä myös työnantajalle. Viitattu 7.3.2016 <http://www.raukola.fi/blogi/etatyosta-on-hyotya-mynos-tyonantajalle/>
- Rautavaara, A. 2010. Uusia näkökulmia vammaisuuteen. Viitattu 26.2.2016 http://www.edu.fi/am-mattikoulutus/sosiaali-terveys-ja-liikunta-ala/vammaisuuden_koko_olemus_-kolumni-sarja/vammaisuus_yhteiskunnassa/viranomaisen_nakokulma
- Reumaliitto. 2016. Reumaliitto. Viitattu 2.6.2016 <http://www.reumaliitto.fi/>
- Rytönen, J. 2015. Sosiaalinen media vaikuttaa sekä hyvällä että huonolla tavalla. Viitattu 6.3.2016 <http://www.terve.fi/koululainen/sosiaalinen-media-vaikuttaa-seka-hyvalla-etta-huonolla-tavalla>
- Schroeder, S. 2010. YouTube's first video uploaded five years ago today. Viitattu 13.10.2015 <http://mashable.com/2010/04/23/first-video-youtube/#2MGEWjZP3mqB>
- Team FME. 2013. Overcoming Procrastination. Viitattu 26.2.2016
- Teosto. YouTube: Usein kysytyt kysymykset ja vastaukset. Viitattu 7.3.2016 <http://www.teosto.fi/teosto/artikkelit/youtube-usein-kysytyt-kysymykset-ja-vastaukset>
- The Higher Education Academy. 2014. Independent learning, Viitattu 7.3.2016
- THL. 2016. Itsenäisen elämän tuki. Viitattu 2.6.2016 <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki>
- Time. 2014. 5 Ways to Motivate Yourself to Work Harder. Viitattu 31.10.2015 <http://time.com/3486815/motivate-yourself-work-harder/>
- Timonen, K. 2013. YouTube-mainonta saapui Suomeen. Viitattu 13.10.2015 <http://www.tulos.fi/artikkelit/youtube-mainonta-saapui-suomeen/>
- Titanpad. 2010. TitanPad help. Viitattu 7.3.2016 <https://titanpad.com/ep/pro-help/>
- Twitter. 2016. Combating Violent Extremism Viitattu 8.2.2016 <https://blog.twitter.com/2016/combating-violent-extremism>
- Twitter. 2013. V-S pelastuslaitos. Viitattu 28.4.2016 <https://twitter.com/vspelastus>
- Twitter. 2015. Twitter usage/ Company Facts. Viitattu 13.10.2015 <https://about.twitter.com/company>
- Vantaan sanomat. 2014. Sairaslomalla tehdään paljon töitä. Viitattu 20.6.2016 <http://www.vantaansanomat.fi/artikkeli/275075-sairauslomalla-tehdaan-paljon-toita>
- Wikikirjasto. 2008. Sosiaalisen media verkostot. Viitattu 1.6.2016 https://fi.wikibooks.org/wiki/Sosiaalisen_median_verkostot
- Willits, P. 2015. You should be watching these 5 disabled vloggers on YouTube. Viitattu 31.05.2016 <http://www.dailydot.com/entertainment/youtube-disabled-vloggers/>
- Wiren, S. 2015. Feikkiarvontoja Face pullollaan - Mitä voit tehdä? Viitattu 29.03.2016 <http://www.verkonvaarat.fi/eroon-facebookin-huijausarvonnoista-katso-ohje>

Yadav, H. 2012. TitanPad: Quickly collaborate on text documents online. Viitattu 13.10.15 <http://www.guidingtech.com/4074/titanpad-quickly-collaborate-on-text-documents-online/>

Yrittäjät. 2015. Palkkatuki. Viitattu 7.3.2016 http://www.yrittajat.fi/fi-FI/tyonantajanabc/tuet_tyon-tekijan_palkkaamiseen/palkkatuki/