

Spis treści

Wstęp. Dlaczego powstała ta książka? 7

Rozdział 1. Czym są media społecznościowe? 13

Kiedy powstały media społecznościowe? 18

Jak rozwijały się media społecznościowe w Polsce? 21

Z komputera na telefon, czyli pierwsza rewolucja w mediach społecznościowych 23

Każdy z nas jest reporterem i publicystą 25

Od feedu do stories, czyli druga rewolucja w mediach społecznościowych 27

Jak działają algorytmy wyświetlania treści Facebooka, Instagrama i innych serwisów społecznościowych? 30

Quiz: sprawdź swoją wiedzę o mediach społecznościowych 36

Rozdział 2. Dlaczego i jak używamy mediów społecznościowych? 39

Miejsce mediów społecznościowych w piramidzie potrzeb Masłowa 42

Potrzeba kontaktu z bliskimi główną motywacją do korzystania z mediów społecznościowych 45

Ile czasu spędzamy na konsumowaniu treści? 46

Czas czasowi nierówny w mediach społecznościowych 49

Kto i dlaczego NIE korzysta z serwisów społecznościowych? 52

Rozdział 3. Nowi idole w mediach społecznościowych 57

Kim jest influencer? 59

Za co kochamy influencerów? 65

Jak media społecznościowe zmieniły życie celebrytów? 70

Od lekarza do influencera 71

Czy ufamy influencerom? 73

Idealne życie na Instagramie 77

Historia pewnej instagramerki oraz naleśników, które okazały się plackami tortilli 78

"Instagram dał mi w kość i wywrócił moje życie do góry nogami" - wywiad 81

Rozdział 4. W pogoni za treściami, czyli strach przed niedoinformowaniem 87

Ile osób w Polsce ma FOMO? 92

Pokolenie Z, czyli always on 94

Fonoholizm wśród polskich nastolatków 102

Rozdział 5. Emocje w mediach społecznościowych 105

Emocje podstawowe i złożone 108

Eksperyment Facebooka z manipulacją treściami 111

Co się dzieje w mózgu, gdy dostajemy like'a? 115

Jak zmienił nas Instagram? 117

Rozdział 6. Cechy osobowościowe a korzystanie z mediów społecznościowych 121

Czym jest wielka piątka? 124

Jak poszczególne wymiary osobowości determinują korzystanie z mediów społecznościowych i internetu? 127

Po like'ach ich poznać 130

Media społecznościowe lepsze od psychiatrii? 134

Jak różnice kulturowe wpływają na korzystanie z mediów społecznościowych? 136

Chińska utopia 138

Rozdział 7. Czy korzystanie z mediów społecznościowych powoduje depresję? 143

Przez media społecznościowe żyjemy w erze zazdrości 147

Zabiła się, bo dostawała za mało polubień w serwisach społecznościowych 151

Bierne i aktywne korzystanie z mediów społecznościowych 153

Rozdział 8. Serwisy społecznościowe i ich wpływ na odbiorców 157

Negatywny wpływ mediów społecznościowych na zdrowie 160

Nie śpię, bo lajkuję posty 161

Media społecznościowe a zadowolenie z własnego wyglądu 163

Przemoc w mediach społecznościowych 165

Jak minimalizować negatywny wpływ mediów społecznościowych? 171

Jakie są pozytywne efekty korzystania z mediów społecznościowych? 175

Jak pozytywne i negatywne aspekty korzystania z mediów społecznościowych rozkładają się na poszczególne serwisy? 179

Rozdział 9. Wpływ mediów społecznościowych na duże grupy ludzi 181

Fake news groźniejszą bronią niż karabin maszynowy 184

Co łączy Trumpa z macedońskim miastem Weles? 188

Jak rozpoznać fałszywe informacje? 190

Deepfake nową formą fake newsa 197

Wpływ mediów społecznościowych na politykę 200

O takich, co ukradli dane 203

Media społecznościowe w czasach pandemii 206

Rozdział 10. Media społecznościowe w reklamie i promocji 213

Jakie dane przekazujemy serwisom społecznościowym? 218

Media społecznościowe napędzają nas do wydawania pieniędzy 220

Przepis na fałszywego influencera 223

Marketing szeptany 226

Chcę zaistnieć ze swoją marką w mediach społecznościowych. Jak to zrobić? 232

Rozdział 11. Jak używać serwisów społecznościowych na co dzień? 241

Ucz się na błędach innych, czyli zestawienie wpadek w mediach społecznościowych 247

Jak pokonać trolla? 251

Chcę mieć więcej like'ów! Jakie posty publikować? 255

Jak korzystać z hashtagów w mediach społecznościowych? 259

Biznesowe media społecznościowe 263

W grupie rażniej. Zwłaszcza na Facebooku 270

Kim jest community manager? 275

Quiz: sprawdź swoją wiedzę o mediach społecznościowych 279

Zakończenie. Jakie będą media społecznościowe w przyszłości? 283