

# 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

## 4 Zrozumieć social media

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
<b>Rozdział 4. W pogoni za treściami, czyli strach przed niedoinformowaniem</b>	<b>87</b>
Ile osób w Polsce ma FOMO?	92
Pokolenie Z, czyli always on	94
Fonoholizm wśród polskich nastolatków	102
<b>Rozdział 5. Emocje w mediach społecznościowych</b>	<b>105</b>
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
<b>Rozdział 6. Cechy osobowościowe a korzystanie z mediów społecznościowych</b>	<b>121</b>
Czym jest wielka piątka?	124
Jak poszczególne wymiary osobowości determinują korzystanie z mediów społecznościowych i internetu?	127
Po like’ach ich poznanie	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 różnie. 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