

Spis treści

O książce	1
Przedmowa.....	19
Wprowadzenie.....	23
Rozdział pierwszy	
Relacje z innymi w erze cyfrowej	29
Przed zachodem słońca	31
Wirtualny czy rzeczywisty?.....	34
Występując dla mas	34
Narodziny mediów społecznościowych	36
Haczyk.....	40
Tracąc kontakt z rzeczywistością.....	42
Rozdział drugi	
Czy ja i moje zdjęcie profilowe to jedno i to samo	45
Facebook a nasze poczucie tożsamości	47
Wyrażanie siebie czy retusz	47
Nawiązywanie relacji, gdy zasłaniamy się maską	53
Kontakt czy kontrola.....	57
Facebookowy awatar – nowa gwiazda <i>reality show</i>	59
I co teraz	62
Rozdział trzeci	
Wszystko, co umieszczam na mojej ścianie, jest prywatne, prawda?	65
Prywatność a ustawienia Facebooka	67

Co o mnie myślisz	71
Czy to jest tego warte	73
Niekontrolowana siła	79
Wielki Brat.....	81
<i>Bang with friends</i>	83
Czy możemy prowadzić życie społeczne, zachowując prywatność	84
I co teraz	87
Rozdział czwarty	
Ilu masz znajomych	91
Nawiązywanie relacji w czasach mediów społecznościowych.....	93
Kiedy przyjaźnie z Facebooka wywierają wpływ na te prawdziwe	100
Rozwiązanie konfliktu	102
Zaraz, zaraz! Wyrzucił mnie ze znajomych?!	103
Zasady usuwania z listy znajomych	104
Usuwać czy nie usuwać	107
I co teraz	107
Rozdział piąty	
Związek? „To skomplikowane”	111
Miłość, romans i flirt na Facebooku.....	113
<i>Catfish</i> – nowa generacja oszustów	114
Ale ona jest tylko moją „znajomą”!.....	119
Miłość nie jest skomplikowana, ale ludzie już tak	124
Zachowaj swoje prywatne życie dla siebie	125
Facebook: wspieramy stalkerów od 2004 roku	127
I co teraz	133
Rozdział szósty	
Nastoletnie kliki klikają.....	135
Wyjątkowe wyzwania, jakie stawia Facebook przed nastolatkami	137

„Cyfrowi Tubylcy”	138
Nie tylko Facebook	141
Nowy autoportret	145
Seks, kłamstwa i osie czasu	148
Millenialsi i śmierć prywatności	152
Cyberprzemoc	158
Gdy cyberprzemoc już się zacznie	161
Co możemy zrobić my, rodzice	164
I co teraz	168

Rozdział siódmy

Gdy masz takich przyjaciół, po co ci wrogowie

Ciemna strona Facebooka: Manipulatorzy emocjonalni oraz psychiczne szkody, jakie wyrządzają	173
Sabotażysta	175
Narcyz	178
Cierpiętnicy	182
Uwodziciel	185
Stalker	189
Psychologiczne konsekwencje działania Manipulatorów Emocjonalnych	195
I co teraz	196

Rozdział ósmy

Jak skombinować działkę Facebooka

Uzależnienie w erze mediów społecznościowych	203
Efekt automatu do gier	206
FOMO	208
Na krok za nowym „polubieniem” lub „obserwującym”	209
Każdy jest fotografem	211
Sfejsowani	212
Prawo a uzależnienie	213
Sprytny rozpraszacz	215

Co ma z tym wspólnego mózg	217
Psychologia uzależnienia	219
Klatka Skinnera	221
Co robić, jeśli jesteś sfejsowany	223
To nie Facebook jest problemem; dowiedz się, co nim jest	224
Chwila wytchnienia od Facebooka	226

Rozdział dziewiąty

Lubisz mnie... naprawdę mnie lubisz!

Poszukiwanie aprobaty i potwierdzenia na Facebooku	229
Porcja mocy dla ego	232
Zdrowe dowartościowanie na Facebooku	234
Czy dowartościowanie na Facebooku się liczy	236
Niezdrowe dowartościowywanie się na Facebooku	237
I co teraz	241

Rozdział dziesiąty

Zameldować się bez wymeldowania

Korzystaj z Facebooka tak, by on cię nie wykorzystał	247
Domowe szczęście: pewien dobry uczynek, który stał się wiralem w Stanach Zjednoczonych	250
Wiedza to połowa walki	252
Inwazja porywaczy ciał	252
Prywatność: mój dom jest twoim domem	254
To co, jestem czy nie jestem na moim zdjęciu profilowym	255
I co teraz	257
Nie istnieje żaden haczyk	260

Aneks. Studia przypadków

Podziękowania

O autorce