Polsko-Ukraińskie Studia Interdyscyplinarne
2025, nr 2 (15), s. 39–47

https://czasopisma.marszalek.com.pl/en/10-15804/pom
DOI: 10.15804/PPUSI.2025.2.04

Agata Jabłońska
Uniwersytet Szczeciński
Wydział Nauk Społecznych
Instytut Nauk o Polityce i Bezpieczeństwie
240193@stud.usz.edu.pl

Piotr Nowak
Uniwersytet Szczeciński
Wydział Nauk Społecznych
Instytut Nauk o Polityce i Bezpieczeństwie
240210@stud.usz.edu.pl

MIĘDZY PRAWDĄ A ILUZJĄ: SPOŁECZEŃSTWO W OBJĘCIACH INFORMACYJNEJ MANIPULACJI. JAK DEZINFORMACJA W KONTEKŚCIE WOJNY W UKRAINIE WPŁYWA NA POSTAWY SPOŁECZNE

Streszczenie: W świecie, w którym informacje przepływają niczym nieposkromiony strumień, a cyfrowe media przenikają niemal każdy aspekt codziennego życia, społeczeństwa stają się szczególnie podatne na manipulację informacyjną. Współczesne konflikty zbrojne, takie jak wojna w Ukrainie, nie ograniczają się wyłącznie do wymiaru militarnego – równie intensywnie toczą się one w przestrzeni informacyjnej. Dezinformacja, propaganda oraz fake newsy odgrywają istotną rolę w kształtowaniu opinii publicznej, wpływając na postawy, zachowania, decyzje obywateli oraz panujące w społeczeństwach nastroje. Celem niniejszej pracy jest analiza wpływu dezinformacji związanej z konfliktem na Ukrainie na społeczne mechanizmy percepcji i reakcji. Praca skupi się na omówieniu psychologicznych uwarunkowań zwiększających podatność na manipulację, roli mediów społecznościowych w rozprzestrzenianiu nieprawdziwych treści oraz konsekwencjach dezinformacji dla zaufania społecznego, nastrojów politycznych i poczucia bezpieczeństwa obywateli. W kontekście rosnącego zagrożenia dezinformacją kluczowe staje się rozwijanie kompetencji medialnych i cyfrowych, które umożliwiają świadome i odpowiedzialne korzystanie z informacji. W pracy poruszone zostaną również kwestie związane z edukacją medialną, która odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu selektywnego myślenia odbiorców.

Słowa kluczowe: dezinformacja, fake newsy, manipulacja, wojna informacyjna, myślenie krytyczne, propaganda

BETWEEN TRUTH AND ILLUSION: SOCIETY IN THE SUPPLY OF INFORMATION MANIPULATIONS: HOW DISINFORMATION ON THE WAR IN UKRAINE AFFECTS SOCIAL REGULATION

Abstract: In a world where information flows like an untamed stream and digital media permeate almost every aspect of everyday life, societies are becoming particularly susceptible to information manipulation. Contemporary armed conflicts, such as the war in Ukraine, are not limited to the military dimension – they are equally intense in the information space. Disinformation, propaganda and fake news play a significant role in shaping public opinion, influencing attitudes, behaviors, decisions of citizens and moods prevailing in societies. The aim of this paper is to analyze the impact of disinformation related to the conflict in Ukraine on social mechanisms of perception and reaction. The paper will focus on discussing the psychological conditions that increase susceptibility to manipulation, the role of social media in the spread of false content and the consequences of disinformation for social trust, political moods and citizens' sense of security. In the context of the growing threat of disinformation, developing media and digital competences that enable conscious and responsible use of information is becoming crucial. The work will also address issues related to media education, which plays a key role in shaping the selective thinking of recipients.

Keywords: disinformation, fake news, manipulation, information warfare, critical thinking, propaganda

Wstęp

Już od czasów powstawania pierwszych struktur państwowych dostrzegano związek między nastrojami społecznymi a sprawnością funkcjonowania państwa, zwłaszcza w sytuacjach zagrożenia militarnego. Dziś, w erze cyfrowej i nieograniczonego przepływu informacji, utrzymanie stabilności społecznej jest coraz trudniejsze. Społeczeństwa stają się bardziej podatne na manipulację, co może prowadzić do paniki, nieufności wobec instytucji i polaryzacji postaw. Wojna w Ukrainie to nie tylko konflikt zbrojny, ale także wojna informacyjna, w której dezinformacja uderza w świadomość społeczną na całym świecie. W dobie nadmiaru informacji przeciętny odbiorca może czuć się zagubiony, co tworzy podatny grunt dla działań wrogich sił, także wywiadowczych. Choć temat dezinformacji może wydawać się powszechnie znany, podczas wojny ma kluczowe znaczenie, ponieważ wpływa zarówno na morale obywateli, jak i żołnierzy. Dodatkowo osoby żyjące w ciągłym zagrożeniu często mają większe trudności w odróżnianiu prawdy od fałszu. Dezinformacja nie ogranicza się już jedynie do propagandy rozpowszechnianej przez oficjalne media państwowe. Dziś może przybierać formę wiralowych postów, deep fake'ów, zmanipulowanych nagrań czy sfałszowanych dokumentów udostępnianych przez anonimowe konta, boty czy fałszywych „ekspertów". W efekcie przeciętny odbiorca, zalewany ogromem informacji, często nie jest w stanie odróżnić faktów od fikcji, a jego podatność na manipulację rośnie. W tym kontekście szczególnego znaczenia nabiera wojna w Ukrainie, która od początku swojego trwania stanowi nie tylko konwencjonalny konflikt zbrojny, lecz także szeroko zakrojoną wojnę informacyjną. Dezinformacja stała się w jej ramach jedną z głównych broni wykorzystywanych zarówno przez stronę rosyjską, jak i przez inne podmioty, które poprzez fałszywe przekazy próbują wpływać na postrzeganie konfliktu. Narracje szerzone w sieci często mają na celu podważenie zaufania do instytucji międzynarodowych, wzbudzenie chaosu informacyjnego, zniechęcenie opinii publicznej do wspierania Ukrainy czy też kreowanie fałszywego obrazu rzeczywistości. Zrozumienie mechanizmów działania dezinformacji w kontekście wojny, sposobów jej rozpowszechniania, celów strategicznych oraz skutków społecznych staje się kluczowe dla zachowania stabilności wewnętrznej państw oraz skutecznej obrony przed zagrożeniami hybrydowymi.

Informacja jako broń – współczesne pole walki

W kontekście omawianego tematu nie sposób pominąć trwającej od 2014 roku, a eskalującej od 2022 wojny w Ukrainie. To wyjątkowo długi konflikt w skali Europy, w którym Rosja stosuje nie tylko siłę militarną, ale także szeroko zakrojoną manipulację informacyjną. Celem jest osłabienie morale Ukraińców i wpływ na opinię publiczną w krajach Zachodu. Jedną z najczęściej stosowanych metod rosyjskiej dezinformacji jest strategia „Firehose of Falsehood" (Paul, Matthews, 2016), polegająca na masowym i szybkim zalewaniu odbiorców fałszywymi treściami za pośrednictwem różnych kanałów, co utrudnia odróżnienie prawdy od kłamstwa. Inną metodą jest operacja „Doppelgänger", polegająca na tworzeniu fałszywych wersji renomowanych mediów w celu szerzenia prorosyjskich narracji w Europie i USA (U.S. Cyber Command, 2024). Coraz częściej wykorzystywany jest również fałszywy „fact-checking", ukazujący pozornie rzetelne analizy, które w rzeczywistości służą propagandzie, podważając zaufanie do wiarygodnych źródeł informacji. Skutecznym narzędziem są także farmy botów i fałszywe konta w mediach społecznościowych, które publikują zmanipulowane treści i kształtują fałszywy obraz społecznego konsensusu, co potwierdzają liczne badania (Li i in., 2023). Opisane techniki to tylko część szerokiego arsenału dezinformacyjnego Rosji, który przez swoją skalę i częstotliwość staje się coraz trudniejszy do zauważenia, szczególnie w zachodnich społeczeństwach. Również w polskich mediach społecznościowych dostrzegalne są antyukraińskie kampanie, podejrzane konta i strony rozpowszechniające przekazy zgodne z oczekiwaniami Kremla. Warto podkreślić, że ataki informacyjne nie są wymierzone wyłącznie w Ukrainę, ale również w jej sojuszników, takich jak Polska czy USA. Wobec międzynarodowego charakteru konfliktu dezinformacja staje się bronią globalną. To, gdzie i w jakim stopniu odnosi sukcesy, pozostaje kwestią otwartą i prawdopodobnie odpowiedź przyniesie dopiero przyszłość.

Społeczne skutki dezinformacji

Rozważając skutki dezinformacji, które wywarły wpływ na społeczeństwa Ukrainy czy też jej sprzymierzeńców, należy zaznaczyć, że jest to wciąż element trwających

nie przerwanie badań. Wiąże się to z dwoma czynnikami: po pierwsze wojna w Ukrainie wciąż się toczy i jesteśmy nadal naocznymi świadkami skutków społecznych trwającego, a zarazem dynamicznego konfliktu, w którym sytuacja może się diametralnie zmienić. Po drugie, problem metod manipulacji internetowo-medialnych jest wciąż tematem rozwojowym i wraz z nowymi sposobami siania dezinformacji dostrzegamy jej coraz nowsze skutki społeczne. Bazując na obecnych danych, postaramy się przedstawić, jakie skutki społeczne propagandy internetowej udało się jak dotąd dostrzec. Jeszcze przed omówieniem społecznych skutków rosyjskiej dezinformacji w krajach sojuszniczych Ukrainy dla lepszego zrozumienia problemu należy się zapoznać z raportami polskiego Ministerstwa Cyfryzacji o omawianej dezinformacji. Jedne z pierwszych danych statystycznych o wzroście propagandy w polskiej przestrzeni medialnej zostały przedstawione 9 lutego 2023 roku w Parlamencie Europejskim w Brukseli:

Dezinformacja w liczbach. Wojna katalizatorem szkodliwych treści

- **1592** – liczba wysoce szkodliwych kont w mediach społecznościowych, które zostały wykryte od początku wojny w Ukrainie,
- **88 proc**. – kont rozpowszechniających dezinformację podejmuje tematy związane z Rosją i Ukrainą,
- **81 proc.** kont zawierających szkodliwe treści publikuje posty krytykujące pomoc dla uchodźców,
- **346 proc.** – odnotowany od początku wojny przyrost stale monitorowanych słów kluczowych z potencjałem dezinformacyjnym,
- **521** – liczba szkodliwych materiałów dezinformacyjnych zgłoszonych do pilnej reakcji organom administracji publicznej (Ministerstwo Cyfryzacji, 2023).

Odczytując te dane, należy pamiętać, że zostały one przedstawione po roku od rozpoczęcia się pełnoskalowej wojny i obecnie wyglądają z pewnością inaczej. Jednakże są wciąż cennym źródłem informacji, ukazując, jak wielkie siły wirtualne zostały zaangażowane do siania dezinformacji w polskim społeczeństwie. Do dodatkowych niepokojów wzbudza fakt, że Rzeczpospolita już wcześniej była atakowana przez manipulacje internetowe, ze względu na tak zwany kryzys na granicy polsko-białoruskiej, który wybuchł w połowie 2021 roku, w związku z czym powyżej przedstawiony wzrost o 346 procent świadczy kuriozalnym zwiększeniu propagandy w polskiej przestrzeni medialnej. Dla pełniejszego obrazu dezinformacji w Polsce przychodzi 10 stycznia 2025 roku Raport Zespołu ds. Dezinformacji Komisji ds. badania wpływów rosyjskich i białoruskich, który szczegółowo pokazuje, jakie narracje siły rosyjskie propagują w polskiej przestrzeni medialnej:

Główne narracje rosyjskie to:

- NATO i UE są opresyjne, wrogie, kolonizują swoich członków;
- cywilizacja zachodnia upada, jest dekadencka, zdemoralizowana;
- w wojnie w Ukrainie Rosja wygrywa i musi wygrać;
- Ukraina to upadłe państwo, a Ukraińcy nie są narodem;
- nie można pokonać Rosji – państwa nuklearnego, zwycięskiego w Wielkiej Wojnie Ojczyźnianej.

Z raportu wynika, że propagandyści promują teorie spiskowe, pseudonaukowe, podważające publicznie zaufanie (np. narracje wokół szczepionek, sieci 5G) (Ministerstwo Sprawiedliwości, 2025).

Powyższe narracje rosyjskie jakie dostrzegła komisja, okazują się być uniwersalne w dezinformacyjnej strategii Rosji i z pewnymi zmianami można je dostrzec w innych państwach wspierających Ukrainę w tym w niej samej. Sytuację Ukraińców dodatkowo utrudnia ciągle trwająca wyniszczająca wojna, z której Rosja może wydawać się niepokonana oraz wcześniejsze problemy integracyjne państwa ukraińskiego związanego z istnieniem stronnictw prorosyjskich oraz podziałów językowych, które objawiały się nieznajomością języka ukraińskiego przez część obywateli, zwłaszcza ze wschodnich granic. Jednakże, odnośnie języka należy zaznaczyć, że już obecnie 80 procent Ukraińców deklaruje ukraiński jako język ojczysty, chociaż sytuacja na przestrzeni lat, nie była tak oczywista. Łącząc powyższe informacje i posiłkując się dodatkowymi danymi możemy dostrzec szereg negatywnych skutków społecznych wynikających z rosyjskiej dezinformacji dla społeczeństw zachodu jak i samej Ukrainy. Dowodzi to tym samym, że rosyjska dezinformacja stanowi poważne zagrożenie dla demokracji i stabilności społecznej, szczególnie w państwach wspierających

Ukrainę. Poprzez narracje o upadku Zachodu, delegitymizację Ukrainy czy przedstawianie NATO i UE jako opresyjnych propaganda prowadzi do głębokiej polaryzacji społeczeństw, radykalizacji poglądów oraz spadku zaufania do instytucji. Nasila również ksenofobię i nastroje antyukraińskie, pogłębiając podziały między uchodźcami a społecznościami przyjmującymi. Dezinformacja podważa wartość prawdy i zdolność obywateli do krytycznego myślenia, zamykając ich w „bańkach informacyjnych" i osłabiając debatę publiczną. Wpływa to także na osłabienie poparcia dla Ukrainy, budując poczucie bezsensu dalszego wsparcia. Szczególnie podatna na takie przekazy jest młodzież, do której kierowane są emocjonalne i uproszczone treści w mediach społecznościowych. W efekcie działania te strategicznie osłabiają jedność społeczną, zagrażają wartościom demokratycznym i utrudniają wspólne reagowanie na kryzysy międzynarodowe.

Psychologia manipulacji – dlaczego tak łatwo wierzymy w nieprawdę?

W dobie wojny informacyjnej, która toczy się równolegle do działań militarnych prowadzonych na Ukrainie, granica między prawdą a jej iluzją staje się coraz cieńsza, a nawet zaciera się w informacyjnym chaosie przesiąkniętym krzykliwymi nagłówkami, coraz to nowszymi teoriami spiskowymi czy też wykreowanymi przez AI obrazami przedstawiającymi wydarzenia, które nawet nie miały miejsca. Jedną z najbardziej trwałych i jednocześnie niedorzecznych narracji rozpowszechnianych przez Federację Rosyjską pozostaje teza o „nazistowskich rządach w Ukrainie". Choć nie znajduje ona potwierdzenia w żadnych racjonalnych źródłach, a jej wewnętrzna sprzeczność – zwłaszcza w kontekście żydowskiego pochodzenia prezydenta Wołodymyra Zełenskiego – wydaje się oczywista, narracja ta nieprzerwanie powraca w rosyjskich (i prorosyjskich) kanałach informacyjnych. Jak zauważa Lutz Guellner z Europejskiej Służby Działań Zewnętrznych (EEAS), mimo intensywnych prób jej popularyzacji nie udało się jej trwale zakorzenić w świadomości opinii publicznej na Zachodzie.

Mimo to, według Madeline Roache z organizacji NewsGuard, pozostaje ona jedną z najczęściej powielanych narracji dezinformacyjnych. Jednym z przykładów jest także incydent z okresu mundialu w Katarze, kiedy to w mediach społecznościowych zaczęło krążyć nagranie przedstawiające rzekomo trzech pijanych Ukraińców rozprowadzających nazistowskie symbole. Materiał – podający się za relację arabskiego kanału Al Jazeera – okazał się całkowicie sfabrykowany. Fałszywe logo, zmanipulowane kadry i inscenizowana narracja miały stworzyć iluzję wiarygodności, choć całość została dość szybko zdementowana przez samą stację (DW, 2023). Oczywiście mamy tu do czynienia z klasycznym przykładem manipulacji emocjami odbiorców, opartym na wywołaniu moralnego szoku i skojarzeniu przeciwnika z absolutnym złem historycznym. To bardzo skuteczna metoda, zwłaszcza gdy rozsądek ustępuje szybkiemu emocjonalnemu osądowi. Lecz najbardziej kuriozalne jest to, że im informacje są bardziej sprzeczne i brak im logicznej spójności, tym większy zyskują rozgłos.

W epoce postprawdy fakty, konstruktywne i rzeczowe informacje, dane czy logiczne wnioski poparte dowodami nie mają większego znaczenia. Ważne jest natomiast to, żeby się „klikało", wyświetlenia biły kolejny rekord, a emocje niech sięgają szczytu, doprowadzając odbiorcę do palpitacji serca. Jeśli absurd jest miarą prawdy, to równie dobrze Al Jazeera może nadawać po rosyjsku, a Tiktok stać się niezaprzeczalnym oraz niepodważalnym źródłem prawdy. Jednak najbardziej zastanawiające i intrygujące jest to, dlaczego tak uparcie wierzymy w nieprawdę, nawet gdy jest ona stosunkowo łatwa do zweryfikowania.

Niestety słowa mistrza nazistowskiej propagandy Josepha Goebbelsa: „Kłamstwo powiedziane tysiąc razy staje się prawdą" są nadal aktualne. Z pewnością jednym z powodów odróżniania fake newsów od rzetelnych informacji jest efekt iluzorycznej prawdy masowo wykorzystywany przez różnego rodzaju social media. Zjawisko to ma istotne znaczenie w analizie mechanizmów dezinformacji oraz dalszego obiegu informacji, zwłaszcza w przestrzeni cyfrowej. Efekt iluzorycznej prawdy polega na zwiększeniu wiarygodności danej informacji na skutek jej częstego powtarzania – niezależnie od jej zgodności z faktami. Z raportu opublikowanego przez portal Demagog wynika, że znaczna część polskiego społeczeństwa podziela przekonanie o rzekomym uprzywilejowaniu obywateli Ukrainy w Polsce. Aż 47,4 proc. badanych przychyliło się do twierdzenia: „Dzisiaj w Polsce Polacy stają się obywatelami drugiej kategorii. Ukraińcy są uprzywilejowani", z czego 23,4 proc. stwierdziło,

że zdecydowanie się z tym zgadza. Te wyniki wskazują na silne poczucie społecznego niepokoju i przekonanie o nierówności, które narasta od czasu wybuchu wojny rosyjsko-ukraińskiej i napływu uchodźców do Polski. Autorzy raportu zwracają uwagę, że tego typu przekonania mogą wynikać z ekspozycji na dezinformację i teorie spiskowe, które były wielokrotnie rozpowszechniane w przestrzeni medialnej. Demagog zaznacza, że w ramach swojej działalności fact-checkingowej wielokrotnie demaskował fałszywe narracje, w tym dwie szczególnie szkodliwe: pierwszą – o istnieniu rzekomych tajnych laboratoriów biologicznych w Ukrainie, i drugą – sugerującą, że za wojną stoją Żydzi, którzy chcą kontrolować świat. Obie teorie są nieprawdziwe, jednak ich obecność w mediach wpłynęła na odbiór rzeczywistości przez społeczeństwo (Litwin, 2024).

W kontekście analizowanego raportu oznacza to, że powtarzane przez różne kanały informacyjne przekazy o rzekomym uprzywilejowaniu Ukraińców mogą stopniowo utrwalać się w świadomości społecznej i być traktowane jako fakty. Efekt iluzorycznej prawdy działa zastraszająco skutecznie w kontekście fake newsów rozprzestrzenianych na platformach takich jak Facebook, X (dawny Twitter) czy TikTok z uwagi na swoją konstrukcję algorytmiczną – promują treści cieszące się dużym zaangażowaniem użytkowników, niezależnie od ich prawdziwości. W praktyce oznacza to, że im częściej użytkownicy udostępniają daną informację, tym większe są szanse, że stanie się ona „prawdą" w odbiorze społecznym, nawet jeśli została już wielokrotnie zdementowana przez wiarygodne źródła. Każdy użytkownik Internetu, zwłaszcza w czasach wojny, staje się zarówno odbiorcą, jak i potencjalnym przekaźnikiem informacji lub dezinformacji. W kontekście wojny w Ukrainie zjawiska takie jak bańki informacyjne i echo chambers zyskały szczególne znaczenie, ponieważ wpływają nie tylko na opinię publiczną, ale także na przebieg wojny informacyjnej. Bańka informacyjna to zjawisko, w którym użytkownik Internetu, najczęściej w sposób nieświadomy zamyka się w świecie treści zgodnych z jego przekonaniami. Algorytmy mediów społecznościowych podpowiadają kolejne materiały na podstawie wcześniejszych kliknięć, lajków czy udostępnień. W efekcie użytkownik rzadko konfrontuje się z innym punktem widzenia, co wzmacnia jego wiarę w słuszność własnych racji. Echo chambers, czyli komory echa, to środowiska, w których użytkownicy nie tylko odbierają, ale także aktywnie wymieniają się informacjami zgodnymi z ich światopoglądem. Często odbiorcy są tak szczelnie zamknięci w swoich ciasnych iluzorycznych bańkach, że wykluczają lub wręcz agresywnie odrzucają odmienne opinie czy poglądy. Użytkownicy dopuszczają się nawet gróźb czy wyzwisk, żeby tylko wyprzeć ze swojej świadomości opinie sprzeczne z ich poglądami. Jednym z najbardziej wyrazistych przykładów działania baniek informacyjnych w kontekście wojny w Ukrainie jest rozpowszechnianie teorii spiskowej, jakoby Stany Zjednoczone finansowały na terenie Ukrainy laboratoria zajmujące się produkcją broni biologicznej. W rzeczywistości na Ukrainie funkcjonują laboratoria biologiczne wspierane przez USA, jednak ich celem, zgodnie z oficjalnymi oświadczeniami rządów amerykańskiego i ukraińskiego, jest zapobieganie rozprzestrzenianiu się broni biologicznej oraz ochrona zdrowia publicznego. Mimo to w mediach i w przestrzeni publicznej pojawiły się błędne interpretacje i celowe manipulacje, które przedstawiały te laboratoria jako miejsca produkcji broni biologicznej. Tego typu dezinformacja znalazła podatny i żyzny grunt w zamkniętych grupach użytkowników Internetu, którzy konsumują i udostępniają informacje potwierdzające ich wcześniejsze przekonania, nie konfrontując się z faktami czy przeciwnymi opiniami. Badania opublikowane na stronie YouGov wykazały, że około jedna czwarta Amerykanów uważa tę teorię za prawdopodobną lub zdecydowanie prawdziwą. Wśród respondentów zaobserwowano podziały polityczne – 32% republikanów i 20% demokratów wierzyło w istnienie takich laboratoriów broni biologicznej na Ukrainie (Frankovic, Orth, 2022). Te dane doskonale obrazują, jak silne i niebezpieczne mogą być bańki informacyjne, które sprzyjają rozpowszechnianiu fałszywych narracji, a jednocześnie utrudniają dialog i zrozumienie prawdziwego kontekstu. Od rozpoczęcia interwencji zbrojnej w lutym 2022 r. w retoryce rosyjskich władz i prorządowych mediów z niespotykaną wcześniej intensywnością zaczęto posługiwać się określeniami nacechowanymi emocjonalnie, takimi jak „reżim kijowski", „marionetki Waszyngtonu", „faszyści", „banderowcy", a przede wszystkim „naziści", „neonaziści" czy wręcz „sataniści". Tego rodzaju język służy przede wszystkim dehumanizacji Ukraińców w oczach rosyjskiego społeczeństwa, ale też budowaniu baniek informacyjnych oraz narracji, zgodnie z którą Ukraina nie jest podmiotem politycznym, lecz instrumentem

wykorzystywanym przez Stany Zjednoczone w rywalizacji geopolitycznej z Rosją. Jak wskazują dane opublikowane przez Polski Instytut Spraw Międzynarodowych (PISM), tylko w okresie od lutego do kwietnia 2022 r. użycie słowa „nazista" w prorosyjskich mediach wzrosło aż o 290%, a sformułowania „ludobójstwo" – o ponad 500% (Legucka, Szczudlik, 2023). To nie są przypadkowe słowa, to zaplanowana strategia operowania językiem skrajnym, mająca wywoływać silne emocje, lęk, złość i strach. Na takich emocjach właśnie żeruje kremlowska propaganda, która chce swoją narracją zagnieździć się w świadomości społeczeństwa niczym nieproszone zło, które trudno wykorzenić. Taka retoryka ma mobilizować społeczeństwo, legitymizować represje wobec przeciwników wojny, a jednocześnie torować drogę dla dalszej eskalacji konfliktu. Rosyjska dezinformacja nie operuje argumentami merytorycznymi, zamiast tego sięga po emocjonalne przymiotniki, słowa stanowiące symbole i narrację budującą przekonanie o słuszności agresji Rosji na Ukrainę. Niestety, wszyscy jesteśmy w pewnym sensie niewolnikami własnych emocji – trudno przecież nie zareagować, gdy po raz kolejny natykamy się na ten sam wpis, gdy nagłówki nieustannie utwierdzają nas w naszych przekonaniach, a frustracja zaczyna sięgać zenitu. Strach już dawno przejął nad nami kontrolę. Jak zauważył Gottfried Wilhelm Leibniz, każdy człowiek widzi świat z własnej perspektywy, z wnętrza swojej „bańki rzeczywistości". Odwołując się do jego koncepcji monad, można powiedzieć, że każda jednostka odbiera świat na swój indywidualny sposób, bez bezpośredniego kontaktu z innymi punktami widzenia, co utrudnia pełen obiektywizm. Lubimy tworzyć „własne" poglądy, ale warto zapytać: na ile są one rzeczywiście nasze, a na ile ukształtowane przez media społecznościowe i współczesną propagandę? W rzeczywistości każda grupa wiekowa jest dziś zagrożona podobnymi zjawiskami. Od efektu bańki informacyjnej i echo chamberów, aż po manipulacje emocjonalne, które bazują na strachu, lęku i ciągłym powtarzaniu tych samych treści. To właśnie efekt iluzorycznej prawdy sprawia, że im częściej coś słyszymy, tym bardziej jesteśmy skłonni w to wierzyć, nawet jeśli to nieprawda. W dobie błyskawicznie rozwijającej się technologii, sztucznej inteligencji, farm trolli i algorytmów stworzonych po to, by przyciągać naszą uwagę, zapanowanie nad tym, co naprawdę myślimy, staje się coraz trudniejsze.

Jak się bronić? Edukacja, krytyczne myślenie, cyfrowa higiena

Jednak nie bądźmy aż tak pesymistyczni, nie jest to sytuacja bez wyjścia. Istnieją bowiem sposoby i praktyki, które wspierają racjonalne myślenie oraz pomagają panować nad emocjami w sytuacjach, gdy dociera do nas informacja burząca nasz spokój i siejąca lęk. To właśnie poprzez budowanie świadomości, krytyczne myślenie i analizę faktów możemy skutecznie przeciwdziałać dezinformacji, propagandzie, fake newsom, teoriom spiskowym oraz obrazom wykreowanym na potrzeby określonej narracji. Warto zwracać uwagę na nacechowane emocjonalnie słownictwo oraz charakterystyczne, powtarzające się konstrukcje, które wręcz rażą swoją sugestywnością i mają na celu wywołać natychmiastową reakcję. Nie zapominajmy też o sprawdzaniu informacji w różnych źródłach. Także tych, które wykraczają poza naszą strefę komfortu i prezentują poglądy odmienne od naszych. Tylko otwartość, ciekawość świata i gotowość do konfrontowania się z różnymi punktami widzenia pozwala nam zbliżyć się do prawdy i zminimalizować wpływ manipulacji. W procesie oceny wiarygodności źródeł internetowych kluczowe znaczenie ma analiza elementów formalnych strony internetowej, takich jak adres URL, logo oraz stopka redakcyjna. Nietypowy lub zmodyfikowany adres witryny nie musi jednoznacznie wskazywać na fałszywość publikowanych informacji, lecz może sygnalizować intencję wykorzystania rozpoznawalności oryginalnego serwisu w celu zwiększenia wiarygodności spreparowanych treści. Istotnym zjawiskiem w tym kontekście są tzw. clickbaity – sensacyjne nagłówki zaprojektowane w sposób mający przyciągnąć uwagę odbiorcy, często przy użyciu emocjonalnego języka i ogólnikowych sformułowań („Nie uwierzysz, że…"). Praktyka ta, choć skuteczna z perspektywy marketingowej, bywa szkodliwa informacyjnie – treść artykułu rzadko odpowiada sugerowanej w tytule wartości merytorycznej (Demagog, 2018). Warto również analizować obecność autora, datę publikacji oraz źródła, na których oparto artykuł. Brak odniesień do sprawdzonych danych lub instytucji naukowych powinien wzbudzić podejrzenia co do wiarygodności materiału. Aby skutecznie przeciwstawiać się dezinformacji, niezwykle ważne jest umiejętne panowanie nad własnymi emocjami. Szczególnie strach, gniew i poczucie zagrożenia są wykorzystywane do manipulowania naszymi opiniami. Warto

zatem w pierwszej kolejności nauczyć się wychwytywać moment, w którym reagujemy impulsywnie. Pomocna będzie na pewno samoświadomość własnych emocji i odczuć. Można ją zbudować poprzez zadawanie sobie pytań na przykład takich jak: Czy to źródło jest na pewno wiarygodne? Czy ta informacja nie została celowo podana w sposób, który ma mną wstrząsnąć? Warto także dać sobie przestrzeń na chwilowe wyciszenie i świadome odcięcie się od natłoku informacji. Media społecznościowe działają jak nieustanny hałas, który nie pozwala nam w pełni zastanowić się nad tym, co właśnie przeczytaliśmy czy zobaczyliśmy. Tymczasem chwilowe wyciszenie, oderwanie się od ekranu, może być niezwykle pomocne. Zamiast pochopnie „połykać" każdą wiadomość, warto nauczyć się filtrować przekaz, nie przyjmować wszystkiego bezrefleksyjnie, lecz zadać sobie pytanie: Dlaczego ta informacja została podana właśnie w taki sposób? Jakie emocje próbuje we mnie wywołać? Świadome spowolnienie reakcji pozwala nam odzyskać kontrolę nad własnym odbiorem świata, nie jako bierni odbiorcy, lecz jako krytyczni, uważni uczestnicy debaty publicznej. Szczególną uwagę należy poświęcić higienie cyfrowej i edukacji medialnej, zwłaszcza w odniesieniu do młodzieży, której krytyczne myślenie oraz różnorodne poglądy na rzeczywistość dopiero się kształtują. W dobie wszechobecnych mediów cyfrowych i nieograniczonego dostępu do informacji młodzi ludzie są szczególnie narażeni na negatywne skutki nadmiernego korzystania z technologii, takie jak uzależnienia, problemy ze snem czy obniżenie koncentracji. Ponadto, w procesie formowania się ich światopoglądu, brak odpowiednich kompetencji medialnych może prowadzić do łatwego ulegania manipulacjom i dezinformacji. Higiena cyfrowa to przede wszystkim dbałość o zdrowie psychiczne w obliczu nadmiaru informacji i dezinformacji. Ograniczanie czasu spędzanego przed ekranem, wprowadzanie regularnych przerw oraz świadome zarządzanie treściami, z którymi się stykamy, pomaga zmniejszyć przeciążenie poznawcze, stres informacyjny oraz uczucie zagubienia. Takie praktyki wspierają jasność umysłu, poprawiają zdolność koncentracji i wzmacniają krytyczne myślenie, co jest niezbędne do skutecznego rozpoznawania manipulacji i filtrowania fałszywych informacji. Równocześnie edukacja medialna powinna być integralnym elementem systemu wychowawczego i edukacyjnego, ucząc młodzież krytycznego podejścia do treści dostępnych w sieci. Niezbędne jest rozwijanie umiejętności analizy źródeł informacji, weryfikacji faktów oraz rozpoznawania manipulacji i fake newsów. Poprzez odpowiednio zaprojektowane programy edukacyjne i warsztaty młodzi ludzie mogą zdobyć narzędzia pozwalające im na świadome i bezpieczne funkcjonowanie w przestrzeni cyfrowej. Warto także zwrócić uwagę na naukę ochrony prywatności i bezpiecznego zarządzania danymi osobowymi, co stanowi ważny element budowania odporności na zagrożenia w sieci.Tylko poprzez połączenie zasad higieny cyfrowej z szeroko rozumianą edukacją medialną można skutecznie wspierać młodzież w rozwijaniu zdrowych nawyków oraz krytycznego myślenia, które są kluczowe dla ich bezpiecznego i odpowiedzialnego uczestnictwa w społeczeństwie informacyjnym.

Wnioski

Dezinformacja przypomina pajęczą sieć, misterną, niemal niewidoczną, a jednak lepką i zdradliwą. Rozpięta między ekranami, nagłówkami i komentarzami w mediach społecznościowych, potrafi schwytać uwagę, sparaliżować myślenie i uwięzić odbiorcę w pozornie spójnym obrazie świata. Im dłużej tkwimy w tej sieci, tym trudniej dostrzec, co jest nicią prawdy, a co już tylko cieniem manipulacji. Współczesne konflikty toczą się równolegle na polach bitew i w przestrzeni informacyjnej. Strzały i wybuchy są głośne, ale to szept fałszu dociera najgłębiej. Manipulacja nie potrzebuje siły fizycznej, wystarczy odpowiednio dobrany przekaz, powtarzany wielokrotnie, aż stanie się tłem codzienności. W ten sposób fałsz przestaje być oczywisty, a prawda zaczyna być wątpliwa. Człowiek wystawiony na długotrwałe działanie dezinformacji traci pewność, co widzi i co czuje. W rzeczywistości pełnej szumów informacyjnych prawda wymaga wysiłku, odwagi i świadomości, że pierwsze wrażenie może być właśnie tym, co zostało zaprojektowane, by nas zwieść. Wojna w Ukrainie pokazuje, że broń nie zawsze ma fizyczną, namacalną formę. Coraz częściej konflikty toczą się za pomocą słów, obrazów i emocji, które są precyzyjnie planowane i kierowane tak, by wywołać określone reakcje społeczne. Taki przekaz potrafi poruszyć tłumy, zmienić ich postawy, wzbudzić strach i niepokój, a w efekcie wpłynąć na decyzje i zachowania ludzi. W ten sposób manipulacja informacją staje się niewidzialną bronią, której skutki bywają równie groźne jak działania zbroj-

ne na polu walki. W takich warunkach kluczowe staje się nie tylko, co myślimy, ale także jak myślimy i czy potrafimy oddzielić rzetelne fakty od złudnych wrażeń. W obliczu celowych działań dezinformacyjnych, prowadzonych niekiedy z zimną precyzją i strategicznym zamysłem, nie wystarcza już bierna konsumpcja treści. Konieczne staje się kształtowanie świadomego i krytycznego podejścia do przekazów medialnych, rozwijanie kompetencji informacyjnych oraz wrażliwości na manipulację. Tylko społeczeństwo zdolne do samodzielnego myślenia, odporne na uproszczenia i gotowe do kwestionowania pozornych oczywistości, ma szansę zachować spójność i odporność wobec presji informacyjnej. W świecie utkanym z informacji najcenniejszą umiejętnością staje się zdolność do ich rozplątywania, cierpliwego, świadomego i odpowiedzialnego zdejmowania kolejnych warstw pajęczyny. Tylko wtedy możliwe jest spojrzenie prosto w światło prawdy, zanim ono samo zostanie całkiem zasnute.

Bibliografia

1. Miotk, A. (2023). „Szum medialny a zjawiska pokrewne". *Naukowy Przegląd Dziennikarski*, 3(47), s. 84–104. DOI: brak. Dostęp: http://naukowy-przeglad-dziennikarski.org/sites/default/files/04.%20Anna%20Miotk.%20Szum%20medialny%20a%20zjawiska%20pokrewne.pdf
2. Paul, C., Matthews, M. (2016). „The Russian 'Firehose of Falsehood' Propaganda Model: Why It Might Work and Options to Counter It." *RAND Corporation*, PE-198. DOI: brak. Dostęp: https://www.rand.org/pubs/perspectives/PE198.html
3. U.S. Cyber Command Public Affairs. (2024). „Russian Disinformation Campaign 'DoppelGänger' Unmasked: A Web of Deception." *U.S. Cyber Command*, dostęp: 23.04.2025. DOI: brak. Dostęp: https://www.cybercom.mil/Media/News/Article/3895345/russian-disinformation-campaign-doppelgnger-unmasked-a-web-of-deception
4. Li, Q., Liu, Q., Liu, S., Di, X., Chen, S., Zhang, H. (2023). „Influence of social bots in information warfare: A case study on@UAWeapons Twitter account in the context of Russia–Ukraine conflict". *Social Media + Society*, 9(2). DOI: 10.1177/20570473231166157. Dostęp: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/20570473231166157
5. Ministerstwo Cyfryzacji (2023). „Start with 'WHY?' Zwalczanie dezinformacji w czasie wojny – doświadczenia Europy, Polski i Ukrainy". *Gov.pl*, 9 lutego. DOI: brak. Dostęp: https://www.gov.pl/web/cyfryzacja/start-with-why-zwalczanie-dezinformacji-w-czasie-wojny--doswiadczenia-europy-polski-i-ukrainy
6. Ministerstwo Sprawiedliwości (2025). „Raport Zespołu ds. Dezinformacji Komisji ds. badania wpływów rosyjskich i białoruskich". *Gov.pl*, 10 stycznia. DOI: brak. Dostęp: https://www.gov.pl/web/sprawiedliwosc/raport-zespolu-ds-dezinformacji-komisji-ds-badania-wplywow-rosyjskich-i-bialoruskich
7. Litwin, P. (2024). *Czy Polacy wierzą w teorie spiskowe? Analizujemy nowe badanie* (6 marca 2024). OKO.press, https://oko.press/czy-polacy-wierza-w-teorie-spiskowe-analizujemy-nowe-badanie
8. DW (2023). *DW sprawdza fakty: Rosyjskie fake newsy przeciwko Ukrainie* (23 lutego 2023). Deutsche Welle.https://www.dw.com/pl/dw-sprawdza-fakty-rosyjskie-fake-newsy-przeciwko-ukrainie/a-64803003
9. Frankovic, K., Orth, T. (2022). *Which groups of Americans believe conspiracy theories about Ukraine and Russia?* YouGov, https://today.yougov.com/politics/articles/41874-which-groups-believe-conspiracies-ukraine-russia
10. Legucka, A., Szczudlik, J. (2023). *Dezinformacja i propaganda Rosji oraz Chin w kontekście wojny na Ukrainie* (17 stycznia 2023). Polski Instytut Spraw Międzynarodowych, https://www.pism.pl/publikacje/dezinformacja-i-propaganda-rosji-oraz-chin-w-kontekscie-wojny-na-ukrainie
11. Demagog (2018). *Fake news – jak nie dać się nabrać?* (18 grudnia 2018). Demagog.org.pl, https://demagog.org.pl/analizy_i_raporty/fake-news-jak-nie-dac-sie-nabrac (dostęp: 8 czerwca 2025).