FUNDACJA HEALING TOUCH

ŚWIADOMY CZŁOWIEK W ŚWIECIE BODŹCÓW

DLACZEGO WIERZYMY FAKE NEWSOM?

JAK DEZINFORMACJA WYKORZYSTUJE NATURALNE MECHANIZMY DZIAŁANIA MÓZGU.





ŚWIADOMY CZŁOWIEK W ŚWIECIE BODŹCÓW

Zeszyt edukacyjny nr 2

„Nie uczymy, co masz myśleć. Pomagamy zrozumieć, jak podejmujesz decyzje"

Dlaczego wierzymy fake newsom? Jak dezinformacja wykorzystuje naturalne mechanizmy działania mózgu.

Niniejsza publikacja została opracowana w ramach działalności statutowej Fundacji Healing Touch. Seria **„Świadomy człowiek w świecie bodźców"** powstała po to, aby pomagać lepiej rozumieć mechanizmy, które każdego dnia wpływają na nasze decyzje, uwagę, emocje i dobrostan.

Żyjemy w świecie, w którym o naszą uwagę konkurują reklamy, media społecznościowe, aplikacje, sklepy internetowe i algorytmy. Większość z nich została zaprojektowana tak, aby zatrzymać naszą uwagę choćby na kilka sekund dłużej. Nie chodzi o to, aby z nich zrezygnować. Chodzi o to, aby wiedzieć, kiedy wybieramy świadomie, a kiedy decyzję podejmuje za nas automatyczny nawyk.

Publikacja ma charakter wyłącznie edukacyjny i nie stanowi porady psychologicznej, medycznej ani prawnej.

W tym zeszycie znajdziesz

1. Dlaczego powstał ten materiał?
2. Dlaczego mózg wierzy informacjom?
3. Co dzieje się w mózgu, gdy czytamy wiadomość?
4. Cztery mechanizmy wykorzystywane przez fake newsy: dezinformacja, efekt potwierdzenia, bańki informacyjne, emocje i szybkie myślenie.
5. Co mówi neuropsychologia?

6. MIT czy FAKT?

7. Test samoobserwacji

8. Ćwiczenie „Rozkoduj fake newsa”

9. 7-dniowe wyzwanie krytycznego myślenia

10.Jak chronić swój mózg przed manipulacją?

11.Podsumowanie

Dlaczego powstał ten materiał?

Wyobraź sobie poranek, w którym jeszcze zanim zaczniesz dzień, Twój telefon pokazuje kolejne nagłówki: o przełomowych odkryciach, zagrożeniach i sensacyjnych wydarzeniach. W ciągu kilku minut Twój mózg przetwarza więcej informacji, niż jesteś w stanie świadomie przeanalizować.

Współczesny świat informacyjny zmienia się błyskawicznie. Treści rozprzestrzeniają się w kilka sekund, a obok rzetelnych informacji równie szybko pojawiają się te niepełne, wyrwane z kontekstu lub fałszywe. To sprawia, że codziennie funkcjonujemy w środowisku, które nieustannie konkuruje o naszą uwagę.

Nie oznacza to braku wiedzy ani łatwowierności. Nasz mózg nie został zaprojektowany do ciągłej analizy wszystkich docierających danych — korzysta z uproszczeń i automatycznych schematów, które zazwyczaj pomagają, ale czasem prowadzą do błędnych wniosków. Ten zeszyt powstał po to, by lepiej zrozumieć te mechanizmy i świadomiej poruszać się w świecie informacji.

Dlaczego wierzymy informacjom?

Każdego dnia docierają do nas setki informacji – z mediów, internetu, komunikatorów i rozmów z innymi ludźmi. Nie jesteśmy w stanie analizować ich wszystkich w sposób pełny i świadomy, dlatego mózg musi szybko decydować, które z nich wydają się wiarygodne.

W tym celu korzysta z uproszczeń: bierze pod uwagę m.in. źródło informacji, jej powtarzalność, zgodność z wcześniejszymi doświadczeniami oraz emocje, jakie wywołuje. Większość tych ocen zachodzi automatycznie, zanim zdążymy się nad nimi zastanowić.

To naturalny mechanizm działania mózgu, który pozwala oszczędzać energię i sprawnie funkcjonować w świecie nadmiaru bodźców. Problem pojawia się wtedy, gdy te same mechanizmy zostają wykorzystane do tworzenia i rozpowszechniania dezinformacji.

Czy wiesz, że...

Badania pokazują, że informacje wywołujące silne emocje – takie jak strach, złość czy zaskoczenie – są częściej zapamiętywane i szybciej przekazywane innym osobom niż wiadomości neutralne. To właśnie dlatego sensacyjne nagłówki tak skutecznie przyciągają uwagę.

Jak mózg przetwarza wiadomości?

Każda informacja, którą odbieramy, przechodzi przez kilka etapów. Dzieje się to niezwykle szybko – często w ciągu ułamków sekundy.

Najpierw mózg decyduje, czy dana wiadomość jest warta naszej uwagi. Szczególnie silnie reaguje na informacje nowe, zaskakujące lub związane z zagrożeniem. Jest to mechanizm, który przez tysiące lat pomagał ludziom przetrwać.

Jeżeli wiadomość wywołuje emocje, aktywuje się między innymi ciało migdałowate – struktura mózgu odpowiedzialna za szybkie rozpoznawanie sygnałów mogących mieć znaczenie dla naszego bezpieczeństwa. Gdy reakcja emocjonalna jest silna, łatwiej zapamiętujemy daną informację, ale jednocześnie możemy poświęcić mniej uwagi jej analizie.

Dopiero później większą rolę zaczyna odgrywać kora przedczołowa. To ona odpowiada za logiczne myślenie, analizowanie faktów, ocenianie wiarygodności źródeł oraz przewidywanie konsekwencji naszych decyzji.

Jeżeli jednak działamy pod wpływem silnych emocji, zmęczenia, pośpiechu lub nadmiaru informacji, kora przedczołowa może pracować mniej efektywnie. W takich sytuacjach częściej podejmujemy decyzje automatycznie, korzystając ze skrótów myślowych.

Nie oznacza to, że mózg działa niewłaściwie. Wręcz przeciwnie – próbuje oszczędzać energię. Problem pojawia się wtedy, gdy ktoś świadomie wykorzystuje te naturalne mechanizmy do rozpowszechniania dezinformacji.

Schemat edukacyjny

Widzę wiadomość
↓
Mózg ocenia, czy jest ważna
↓
Pojawia się emocja lub zainteresowanie
↓
Tworzę pierwsze przekonanie
↓

Dopiero później analizuję fakty
↓
Podejmuję decyzję: wierzę, sprawdzam lub odrzucam informację

Cztery mechanizmy wykorzystywane przez dezinformację

1. Emocje zamiast faktów

Dezinformacja bardzo często odwołuje się do emocji. Strach, złość, oburzenie czy poczucie zagrożenia sprawiają, że szybciej reagujemy i chętniej udostępniamy informacje innym osobom.Silne emocje pomagają zwrócić uwagę odbiorcy, ale jednocześnie mogą ograniczać potrzebę spokojnej analizy treści.

2. Efekt potwierdzenia

Ludzie chętniej wierzą informacjom zgodnym z tym, co już wcześniej myślą lub w co wierzą.Psychologia nazywa to **efektem potwierdzenia**. Mózg łatwiej akceptuje informacje zgodne z wcześniejszymi przekonaniami, ponieważ ich analiza wymaga mniej wysiłku poznawczego. To nie oznacza, że świadomie odrzucamy fakty. Często po prostu zwracamy większą uwagę na informacje, które potwierdzają nasze dotychczasowe doświadczenia.

3. Powtarzanie informacji

Im częściej słyszymy daną informację, tym bardziej może wydawać się prawdziwa. To zjawisko nazywane jest efektem iluzji prawdy. Mózg odbiera znane informacje jako łatwiejsze do przetworzenia, a to może zwiększać poczucie ich wiarygodności. Dlatego nawet nieprawdziwe informacje, wielokrotnie powtarzane w różnych miejscach, mogą wydawać się bardziej przekonujące.

4. Bańki informacyjne

Internet i media społecznościowe często pokazują nam treści podobne do tych, które wcześniej oglądaliśmy lub polubiliśmy. Z czasem możemy coraz częściej spotykać informacje zgodne z naszymi zainteresowaniami i przekonaniami, a rzadziej trafiać na odmienne punkty widzenia.

Tak powstają bańki informacyjne – środowiska, w których odnosimy wrażenie, że większość ludzi myśli podobnie jak my. Nie oznacza to, że informacje są fałszywe. Oznacza jednak, że możemy mieć ograniczony kontakt z innymi perspektywami.

Co mówi neuropsychologia?

Neuropsychologia bada związek między pracą mózgu a naszym myśleniem, emocjami i zachowaniem. Współczesne badania pokazują, że odbieranie informacji nie jest procesem wyłącznie logicznym — w dużym stopniu zależy od emocji, pamięci oraz sposobu, w jaki mózg filtruje bodźce.

Jedną z kluczowych ról odgrywa system emocjonalny, w tym ciało migdałowate, które szybko reaguje na sygnały potencjalnego zagrożenia lub silne bodźce emocjonalne. Towarzyszy temu układ nagrody, w którym dopamina zwiększa zainteresowanie nowymi, zaskakującymi lub sensacyjnymi informacjami, co sprawia, że chętniej je zapamiętujemy i udostępniamy.

Drugi obszar to system analityczny mózgu, związany z korą przedczołową i hipokampem. Kora przedczołowa odpowiada za ocenę wiarygodności, logiczne myślenie i analizę faktów, a hipokamp pomaga łączyć nowe informacje z wcześniejszą wiedzą i doświadczeniem. Dzięki ich współpracy możemy świadomie oceniać to, co czytamy i słyszymy.

Świadomość tych mechanizmów pokazuje, że podatność na dezinformację nie wynika ze słabości intelektu, lecz z naturalnego sposobu działania mózgu, który łączy szybkie reakcje emocjonalne z wolniejszą analizą logiczną.

MIT czy FAKT?

Wokół fake newsów i dezinformacji narosło wiele przekonań. Nie wszystkie są zgodne z wynikami badań naukowych. Sprawdź, które z nich są prawdziwe.

MIT Na fake newsy nabierają się tylko osoby, które mają niewielką wiedzę.

FAKT Badania pokazują, że podatność na dezinformację nie zależy wyłącznie od poziomu wykształcenia czy inteligencji. Każdy człowiek korzysta ze skrótów myślowych i automatycznych mechanizmów działania mózzgu. Im silniejsze emocje wywołuje informacja, tym łatwiej możemy zareagować impulsywnie, niezależnie od posiadanej wiedzy.

MIT Jeżeli jakaś informacja pojawia się w wielu miejscach, na pewno jest prawdziwa.

FAKT Powtarzanie tej samej informacji nie zwiększa jej prawdziwości. Może natomiast sprawić, że zacznie wydawać się bardziej wiarygodna. Psychologia nazywa to efektem iluzji prawdy. Nasz mózg łatwiej przetwarza informacje, które już wcześniej widział, dlatego mogą wydawać się bardziej przekonujące.

MIT Nagłówki nie wpływają na moje decyzje. Liczy się tylko treść.

FAKT To właśnie nagłówek najczęściej decyduje o tym, czy zatrzymamy uwagę. Sensacyjne lub emocjonalne tytuły aktywują mechanizmy odpowiedzialne za szybkie reagowanie i zwiększają chęć kliknięcia. Wiele osób udostępnia artykuły, nie czytając ich w całości.

MIT Media społecznościowe pokazują wszystkim te same informacje.

FAKT Algorytmy starają się dopasować treści do zainteresowań użytkownika. Oznacza to, że dwie osoby mogą otrzymać zupełnie inne informacje, mimo że korzystają z tej samej platformy.

MIT Krytyczne myślenie oznacza nieufność wobec wszystkiego.

FAKT Krytyczne myślenie nie polega na odrzucaniu każdej informacji. Polega na zadawaniu pytań, sprawdzaniu źródeł, analizowaniu dowodów i gotowości do zmiany zdania, gdy pojawiają się nowe, wiarygodne informacje.

TEST SAMOOBSERWACJI

Czy potrafię rozpoznawać manipulację?

Ten test nie służy ocenie.

Nie ma dobrych ani złych odpowiedzi. Jego celem jest pomoc w zauważeniu sytuacji, w których możemy automatycznie ufać informacjom lub udostępniać je bez wcześniejszego sprawdzenia.

Przy każdym zdaniu zaznacz odpowiedź:

□ **Nigdy** □ **Rzadko** □ **Czasami** □ **Często** □ **Bardzo często**

Korzystanie z informacji

□ Czytam tylko nagłówek i już wiem, o czym jest artykuł.

□ Udostępniam informacje, zanim sprawdzę ich źródło.

□ Zdarza mi się uwierzyć informacji dlatego, że przeczytałem(-am) ją kilka razy.

□ Rzadko sprawdzam, kto jest autorem materiału.

□ Zakładam, że skoro informacja ma dużo polubień, musi być prawdziwa.

Emocje

□ Silnie reaguję na wiadomości wywołujące strach lub oburzenie.

□ Trudno mi przejść obojętnie obok sensacyjnych nagłówków.

□ Gdy informacja zgadza się z moimi przekonaniami, rzadziej ją weryfikuję.

□ Zdarza mi się komentować lub udostępniać treści pod wpływem emocji.

Krytyczne myślenie

□ Sprawdzam, czy inne wiarygodne źródła potwierdzają tę samą informację.

□ Zwracam uwagę na datę publikacji.

□ Staram się oddzielać fakty od opinii.

□ Potrafię przyznać, że wcześniej uwierzyłem(-am) nieprawdziwej informacji.

□ Szukam różnych punktów widzenia na ten sam temat.

Spróbuj zauważyć

Przez najbliższe 24 godziny nie zmieniaj swoich zachowań. Po prostu obserwuj informacje, które pojawiają się wokół Ciebie. Przy każdej wiadomości zaznacz, co najbardziej zwróciło Twoją uwagę.

Informacja	Silne emocje	Sensacyjny nagłówek	Znane źródło	Zgodna z moimi poglądami	Sprawdziłem źródło
Wiadomość 1	□	□	□	□	□
Wiadomość 2	□	□	□	□	□
Wiadomość 3	□	□	□	□	□
Wiadomość 4	□	□	□	□	□
Wiadomość 5	□	□	□	□	□

Na końcu dnia odpowiedz:

Które informacje najszybciej przyciągały moją uwagę?

.....

Czy sprawdziłem(-am) ich wiarygodność?

.....

Rozkoduj fake newsa

Przeczytaj poniższy przykład.

> **„Przełom w medycynie! Naukowcy odkryli skuteczną metodę leczenia, która uzdrawia organizm w kilka dni. Lekarze nie chcą, aby ta informacja ujrzała światło dzienne. Naturalna terapia, która eliminuje przyczynę chorób, została potwierdzona badaniami, ale jest blokowana przez system. Udostępnij, zanim usuną tę informację!"**

Na pierwszy rzut oka taki komunikat może brzmieć wiarygodnie, ponieważ odwołuje się do nadziei, zdrowia i autorytetu nauki. Właśnie dlatego tego typu treści często szybko się rozprzestrzeniają.

Spróbujmy jednak przeanalizować go krok po kroku.

Fragment komunikatu	Co może dziać się w naszym mózgu?
Przełom w medycynie!	Zatrzymuje uwagę i wywołuje silne zainteresowanie (coś ważnego i nowego).
Naukowcy odkryli skuteczną metodę leczenia	Wzmacnia wiarygodność poprzez odwołanie do autorytetu nauki.
Uzdrawia organizm w kilka dni	Budzi nadzieję i emocjonalne oczekiwanie szybkiego efektu.
Lekarze nie chcą, aby ta informacja ujrzała światło dzienne	Wprowadza element teorii spiskowej i nieufności wobec instytucji.
Naturalna terapia... blokowana przez system	Wzmacnia przekonanie o „ukrywanej prawdzie" i buduje narrację konfliktu.
Udostępnij, zanim usuną tę informację!	Wywołuje presję czasu i potrzebę natychmiastowego działania.

Zadaj sobie pytania

- Czy podano konkretne źródło badań lub publikację naukową?
- Kto dokładnie przeprowadził te badania?
- Czy informacja pochodzi z wiarygodnego czasopisma medycznego?
- Czy komunikat bardziej informuje, czy próbuje wywołać emocje?
- Czy obiecuje zbyt szybkie i zbyt proste rozwiązanie skomplikowanego problemu?
- Dlaczego miałbym(-abym) udostępniać tę informację natychmiast?

7-dniowe wyzwanie krytycznego myślenia

W świecie, w którym informacje pojawiają się bez przerwy, łatwo jest reagować automatycznie. Ten tydzień ma pomóc Ci zauważyć moment, w którym Twój mózg „skraca drogę" i zamiast analizy wybiera szybkie wrażenie.

Nie chodzi o to, żeby przestać ufać ludziom. Chodzi o to, żeby częściej zauważać moment, w którym zaufanie pojawia się zbyt szybko.

Dzień 1–2: Zauważanie emocji

Zwróć uwagę na to, jakie wiadomości przyciągają Twoją uwagę jako pierwsze.
Czy są to informacje: budzące strach? wywołujące złość? zaskakujące? obiecujące szybkie rozwiązanie?
Na koniec dnia odpowiedz: **Które emocje najczęściej „łapią" moją uwagę?**

Dzień 3–4: Źródło informacji

Przy każdej ważniejszej informacji zadaj sobie pytanie: Kto to napisał? Czy znam to źródło? Czy to opinia, czy fakt?
Nie chodzi o sprawdzanie wszystkiego. Wystarczy zauważyć, jak często nie wiemy, skąd pochodzi dana informacja.

Dzień 5: Efekt powtarzania

Zauważ, czy informacje, które widzisz kilka razy, zaczynają wydawać się bardziej wiarygodne. Zapisz: **Czy coś zaczęło wydawać mi się prawdziwe tylko dlatego, że widziałem(-am) to wielokrotnie?**

Dzień 6: Zatrzymanie reakcji

Gdy widzisz coś sensacyjnego, spróbuj zrobić krótką pauzę: Nie udostępniaj od razu.
Zadaj sobie jedno pytanie: **Czy ta informacja nadal będzie ważna za 10 minut?**

Dzień 7: Podsumowanie

Odpowiedz:

- Co najbardziej wpłynęło na moje decyzje?
- Czy częściej reagowałem(-am) emocją czy analizą?
- Co mnie zaskoczyło w moim sposobie reagowania na informacje?

Co pomaga chronić mózg przed dezinformacją?

Nie da się całkowicie wyeliminować błędów w myśleniu. Można jednak zmniejszyć ich liczbę. Pomaga w tym kilka prostych nawyków:

- zatrzymanie się przed udostępnieniem informacji,
- sprawdzanie źródła, a nie tylko treści,
- porównywanie kilku niezależnych źródeł,
- rozpoznawanie emocji, które wywołuje informacja,
- unikanie decyzji pod presją czasu,
- świadomość, że „znajome" nie zawsze znaczy „prawdziwe".

Ważne jest też zrozumienie, że krytyczne myślenie nie oznacza braku zaufania. Oznacza świadome zaufanie — oparte na analizie, a nie pierwszym wrażeniu.

Jedno pytanie, które warto zabrać ze sobą

Nie spiesz się z odpowiedzią. Zostaw to pytanie na później:

Czy wierzę w tę informację dlatego, że jest prawdziwa,

czy dlatego, że brzmi znajomo, logicznie lub emocjonalnie przekonująco?

Podsumowanie

Dezinformacja jest częścią współczesnego świata informacyjnego. Dzięki niej mamy dostęp do ogromnej ilości treści, opinii i interpretacji wydarzeń z całego świata. Sama w sobie nie jest zjawiskiem nowym, jednak w erze internetu rozprzestrzenia się szybciej niż kiedykolwiek wcześniej.

Warto jednak pamiętać, że wiele fałszywych lub niepełnych informacji odwołuje się do sposobu działania naszego mózgu – jego emocji, uwagi, pamięci oraz naturalnej skłonności do upraszczania rzeczywistości. Nie oznacza to, że jesteśmy bezradni wobec dezinformacji. Oznacza to jedynie, że nasz mózg nie zawsze działa jak analityczne narzędzie, ale często jak system szybkich decyzji.

Świadomość tych mechanizmów nie sprawia, że przestaniemy wierzyć informacjom. Może jednak pomóc częściej zatrzymać się na chwilę, zadać pytanie i sprawdzić źródło, zanim uznamy coś za prawdę lub przekażemy to dalej.

Każde świadome myślenie zaczyna się od prostego pytania: **„Czy ta informacja jest faktem, czy tylko dobrze pasuje do tego, w co już wierzę?”**

Fundacja Healing Touch zachęca do rozwijania świadomości informacyjnej, krytycznego myślenia oraz budowania dobrostanu poprzez codzienne, świadome decyzje dotyczące tego, co czytamy, udostępniamy i w co wierzymy.

Bo dobrostan zaczyna się od świadomości,
a świadomość zaczyna się od sposobu, w jaki myślimy.

Materiał został opracowany na podstawie wiedzy z zakresu psychologii poznawczej, neuropsychologii oraz badań nad dezinformacją i podejmowaniem decyzji:

1. Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*.
2. Cialdini, R. B. (2021). *Influence*: *The Psychology of Persuasion*.
3. Lewandowsky, S., Ecker, U. K. H. i in. (badania nad dezinformacją i „continued influence effect").
4. Vosoughi, S., Roy, D., Aral, S. (2018). The spread of true and false news online. *Science*.
5. Thaler, R. H., Sunstein, C. R. (2021). *Nudge*.

Autor opracowania: Marzena Lipińska

Wydawca: Fundacja Healing Touch

Fundacja Healing Touch prowadzi działalność edukacyjną, popularyzatorską i wydawniczą w zakresie zdrowia, dobrostanu oraz profilaktyki. Tworzymy materiały edukacyjne, publikacje i projekty wspierające rozwój świadomości zdrowotnej oraz odpowiedzialne podejście do jakości życia.

Wydanie I

©2026 Fundacja Healing Touch

Wszelkie prawa zastrzeżone.