Aleksandra Kuczyńska-Zonik, Jakub Olchowski

Odporność kognitywna Ukrainy i państw bałtyckich wobec rosyjskich operacji informacyjnych

słowa kluczowe: odporność kognitywna, odporność poznawcza, odporność społeczna, Ukraina, państwa bałtyckie

Odporność kognitywna opiera się na zdolności społeczeństwa do zachowania spójności, zaufania do instytucji i gotowości do wspólnego działania. Właśnie te elementy stają się celem rosyjskich operacji kognitywnych, które nie tylko zniekształcają informacje, lecz przede wszystkim wpływają na przekonania, postawy i wolę oporu. Dlatego wzmacnianie tej odporności, a w szerszym kontekście odporności społecznej, wymaga sprawnych instytucji państwa, wiarygodnej komunikacji publicznej, niezależnych źródeł informacji oraz rozwijania kompetencji poznawczych obywateli.

Zagrożenia kognitywne i odporność poznawcza

Operacje kognitywne (poznawcze) stanowią jakościowo inny typ oddziaływania niż dezinformacja. Dezinformacja koncentruje się na rozpowszechnianiu treści fałszywych, zmanipulowanych lub selektywnie przedstawionych w celu wywołania błędnych przekonań u odbiorców, natomiast działania poznawcze ingerują w szersze procesy funkcjonowania jednostek i zbiorowości[1]. Ich zasadniczym celem nie jest jedynie kształtowanie określonych opinii poprzez dostarczanie nieprawdziwych informacji, lecz modyfikowanie sposobów percepcji rzeczywistości, interpretacji danych, oceny ryzyka oraz mechanizmów decyzyjnych[2].

Dezinformację można traktować jako jedno z narzędzi w arsenale wpływu informacyjnego. Z kolei operacje kognitywne mają charakter systemowy i długoterminowy. Ukierunkowane są na formowanie trwałych schematów myślenia, wzorców postaw i reakcji społecznych, a także na przekształcanie relacji między obywatelami a instytucjami państwa oraz ich ogólnego stosunku do otoczenia społecznopolitycznego. W rezultacie oddziałują nie tylko na treść przekonań jednostek, lecz również na procesy poznawcze, poprzez które ludzie przetwarzają informacje, formułują oceny i dokonują wyborów.

W kontekście tak rozumianych operacji kognitywnych kluczowe staje się zrozumienie mechanizmów, które pozwalają jednostkom i instytucjom ograniczać ich skuteczność. Odporność poznawcza odgrywa fundamentalną rolę w przeciwdziałaniu ingerencji w procesy myślenia, ponieważ odnosi się do zdolności zarówno jednostek, jak i systemów decyzyjnych do zachowania stabilności poznawczej mimo prób jej zakłócenia. Na poziomie indywidualnym obejmuje umiejętność krytycznej analizy informacji, rozpoznawania manipulacji, funkcjonowania

[1] E. Lange-Ionatamišvili, J. Lindgren, A. Palmer, J. Pamment, S. Svetoka, *Countering Information Influence Operations in the Nordic-Baltic Region*, NATO Strategic Communications Centre of Excellence, Riga 2026.

[2] J.-M. Rickli, F. Mantellassi, G. Glasser, *Peace of Mind: Cognitive Warfare and the Governance of Subversion in the 21st Century*, Geneva Centre for Security Policy, 2023.

pod presją oraz adaptacji do stresu i doświadczeń traumatycznych. W ujęciu systemowym oznacza zdolność struktur decyzyjnych do dokonywania trafnych i wiarygodnych wyborów pomimo celowych ingerencji w przepływ danych lub mechanizmy oceny sytuacji. Jest to zarówno stan, jak i proces, w którym niepożądany wpływ nie prowadzi do zniekształcenia percepcji, osłabienia uwagi czy zaburzenia przetwarzania informacji. Odporność poznawcza powstaje dzięki połączeniu wiedzy, świadomości sytuacyjnej oraz skoordynowanych działań jednostkowych i zbiorowych. W ten sposób tworzy się środowisko bezpieczeństwa poznawczego, które umożliwia podejmowanie decyzji bez zewnętrznych zakłóceń oraz ogranicza podatność na zagrożenia związane z ingerencją w podstawowe procesy poznawcze (Tab. 1).

Tab. 1. Elementy odporności kognitywnej

Wymiar odporności	Znaczenie
Poznawczy	Zdolność krytycznej oceny informacji i rozpoznawania manipulacji
Informacyjny	Dostęp do wiarygodnych, niezależnych i możliwych do weryfikacji informacji
Instytucjonalny	Zdolność państwa do szybkiego komunikowania się i utrzymania wiarygodności
Społeczny	Utrzymywanie zaufania, solidarności i spójności pomimo prób polaryzacji
Behawioralny	Zdolność do podejmowania racjonalnych decyzji i zachowania gotowości do działania pomimo presji informacyjnej

Opracowanie własne.

Specyfika działań kognitywnych Rosji

Należy podkreślić zasadniczą różnicę między zachodnim a rosyjskim rozumieniem bezpieczeństwa informacyjnego. Na Zachodzie, mimo zachodzących w tym zakresie zmian, wciąż często definiuje się je przede wszystkim w kategoriach cyberbezpieczeństwa – w kontekście *stricte* technologicznym. W rosyjskim podejściu cyberbezpieczeństwo stanowi jedynie część znacznie szerszego bezpieczeństwa informacyjnego, które obejmuje zarówno techniczne systemy przetwarzania informacji, jak i świadomość, przekonania oraz postawy ludzi. W rezultacie rosyjskie operacje informacyjne mogą obejmować jednocześnie cyberataki, propagandę, manipulację przekazem medialnym, operacje psychologiczne i działania militarne[3]. Wzięte razem tworzą one zagrożenia kognitywne dla konkretnego społeczeństwa i państwa obranego za cel.

Działania takie stwarzają istotne zagrożenia kognitywne, bowiem ich celem nie jest wyłącznie kontrola informacji, ale uzyskanie przewagi nad przeciwnikiem poprzez wpływanie na jego percepcję, procesy decyzyjne i wolę oporu. Dlatego też oddziaływanie informacyjne może służyć dezorganizowaniu zarządzania państwem, wywoływaniu protestów, wprowadzaniu przeciwnika w błąd, kształtowaniu opinii publicznej oraz osłabianiu jego gotowości do oporu. Tego typu działania nie tylko towarzyszą operacjom militarnym, ale – co istotne – prowadzone są na długo przed nimi („Komentarze IEŚ", nr 1439).

Wśród mechanizmów typowych dla działań Rosji można wskazać następujące:

Po pierwsze – narzucanie ram interpretacyjnych. Rosyjski przekaz propagandowy nie ogranicza się do pojedynczych komunikatów, lecz buduje spójną narrację wyjaśniającą wydarzenia polityczne (może to być np. koncepcja „ruskiego miru" czy obraz Rosji jako ofiary zachodniej ekspansji). Narracja ta ma dostarczać odbiorcom gotowego schematu interpretowania rzeczywistości. Nowe wydarzenia są następnie oceniane przez pryzmat wcześniej przyjętych przekonań.

[3] Wynika to nie tylko z założeń rosyjskiej doktryny bezpieczeństwa informacyjnego z 2016 r., ale i z praktyki działań Rosji (odzwierciedlających także specyfikę rosyjskiej kultury strategicznej), łączących wymiar militarny i niemilitarny.

Po drugie – dostosowywanie przekazu do odbiorców. Wskazana powyżej ogólna narracja propagandowa jest przyswajana i modyfikowana przez różne społeczeństwa i grupy społeczne. Inny przekaz adresowany jest do Polaków, inny do Niemców czy Ukraińców, jeszcze inny do państw Afryki. Dzięki temu propaganda nie musi przekonywać wszystkich do identycznej wizji świata. Wystarczy, że wzmacnia istniejące przekonania i uprzedzenia poszczególnych grup.

Po trzecie – wykorzystywanie zaufania interpersonalnego. Informacje udostępniane w mediach społecznościowych (które obecnie są kluczowym kanałem rozpowszechniania dezinformacji) są często odbierane jako bardziej wiarygodne, gdy pochodzą od znajomych, członków własnej grupy lub osób o podobnych poglądach. Rosyjskie działania informacyjne wykorzystują zatem istniejące sieci społeczne, a nie wyłącznie oficjalne kanały propagandowe (które są skuteczne głównie w stosunku do społeczeństwa rosyjskiego).

Po czwarte – dezorganizowanie środowiska informacyjnego i podważanie wiarygodności źródeł informacji. Sprzeczne bądź fałszywe komunikaty rozpowszechniane są dzięki wykorzystaniu trolli, botnetów oraz fałszywych tożsamości internetowych, ale także przez świadomych bądź nieświadomych agentów wpływu. Tego rodzaju działalność utrudnia odróżnienie autentycznej debaty społecznej od zorganizowanej manipulacji. Nadrzędnym celem rosyjskiej strategii jest rozbijanie spójności, destabilizowanie i polaryzowanie państw i społeczeństw, a także podważanie zaufania do instytucji publicznych.

Nie jest to nowa strategia, lecz kontynuacja tzw. „środków aktywnych", którymi posługiwał się Związek Radziecki w okresie zimnej wojny. Wówczas Moskwa w skali globalnej wspierała ruchy i organizacje lewicowe oraz skrajnie lewicowe (komunistyczne), aby destabilizować Zachód, wzmagać tendencje odśrodkowe i rozbijać spójność społeczną i polityczną. Obecnie większy potencjał destabilizacji mają środowiska i ugrupowania prawicowe oraz populistyczne – i takie są przez Moskwę wspierane i promowane. Nie oznacza to jednak, że nie są wykorzystywane także inne podmioty. Z punktu widzenia interesów Rosji przydatne jest zatem podsycanie wszelkich podziałów społecznych, resentymentów narodowościowych, teorii spiskowych itp. – bez względu na ich pochodzenie i charakter[4].

Casus Ukrainy

W przypadku Ukrainy rosyjskie oddziaływanie kognitywne ma wpływać na przekonania i postawy obywateli, co wpisuje się w ogólną logikę tego rodzaju działań. O specyfice przypadku Ukrainy decyduje jednak dążenie do osłabiania mechanizmów umożliwiających ukraińskiemu społeczeństwu funkcjonowanie jako spójna wspólnota polityczna, zdeterminowana, by bronić się przed agresją, a państwu – prowadzenie długotrwałej obrony (w różnych wymiarach: militarnym, ekonomicznym itp.). Kluczowe są tu zatem: zaufanie do państwa i jego instytucji, spójność społeczna, tożsamość narodowa i obywatelska, gotowość do ponoszenia kosztów wojny, relacje między cywilami a wojskiem oraz zdolność społeczeństwa do odróżniania informacji wiarygodnych od manipulacji.

Należy podkreślić, że rosyjskie operacje kognitywne, podobnie jak w przypadku innych państw i społeczeństw, wykorzystują rzeczywiste problemy społeczne. W przypadku Ukrainy to zmęczenie wojną, straty ludzkie i materialne, nierówności (m.in. w ponoszeniu przez różne grupy kosztów wojny), napięcia wokół mobilizacji[5],

[4] Ten mechanizm oraz jego specyfika są szeroko opisane zarówno w literaturze naukowej, jak i opracowaniach analityczno-eksperckich (m.in. przez East StratCom Task Force, EUvsDisinfo, Institute for the Study of War, Info Ops itp.). Zob. też K. Giles, *Handbook of Russian Information Warfare*, NATO Defense College, Rome 2016.

[5] Według danych ukraińskiej policji w pierwszym kwartale 2026 r. zanotowano tyle przypadków fizycznej agresji wobec funkcjonariuszy centrów rekrutacyjnych (TCK) co w całym 2024 r.

trudności ekonomiczne, korupcja, problemy demograficzne czy stan relacji z innymi państwami. Celem jest podsycanie niezadowolenia i niepokoju społecznego, by w konsekwencji doprowadzić do podważenia zaufania obywateli do państwa, wzmocnienia podziałów społecznych, osłabienia poczucia wspólnoty i przekonania o sensowności dalszego oporu. W kontekście odporności ukraińskiego państwa i społeczeństwa występuje tu pewien paradoks: wojna wzmacnia ukraińską tożsamość i solidarność społeczną, a jednocześnie generuje napięcia i podziały, które Rosja próbuje wykorzystywać do osłabiania tej solidarności i woli walki.

Co równie istotne, skuteczność oddziaływania kognitywnego nie musi wynikać z przekonania odbiorców do rosyjskiej narracji. Może polegać na wzmacnianiu istniejącego niezadowolenia, nieufności i poczucia niesprawiedliwości. Ten mechanizm Rosja wykorzystuje nie tylko w przypadku Ukrainy („Komentarze IEŚ", nr 1708).

Casus państw bałtyckich

Rosja stosuje wobec państw bałtyckich zestaw mechanizmów kognitywnych mających osłabiać ich spójność społeczną i podważać zaufanie do instytucji. Mechanizmy te obejmują manipulowanie faktami, czyli łączenie prawdziwych informacji z półprawdami i fałszami, oraz wykorzystywanie emocji poprzez narracje wzbudzające poczucie krzywdy, zagrożenia czy nostalgii za okresem sowieckim. Ważnym narzędziem jest upraszczanie rzeczywistości, przedstawianie złożonych kwestii w czarnobiałych kategoriach i etykietowanie antykomunistycznej partyzantki jako faszystów. Rosja stosuje także odwracanie oskarżeń (*whataboutism*), przenosząc uwagę z własnych działań na rzekome uchybienia Zachodu, oraz delegitymizację państwa, kreśląc obraz Litwy, Łotwy i Estonii jako państw rusofobicznych i dyskryminujących mniejszości („Komentarze IEŚ", nr 1600).

Kluczowym elementem rosyjskiej strategii jest instrumentalizacja historii, szczególnie narracji o II wojnie światowej i okresie sowieckim, przedstawianym jako „złota epoka", co pogłębia spory o pamięć zbiorową („Komentarze IEŚ", nr 597). Rosja wykorzystuje istniejące napięcia etniczne, językowe i ekonomiczne, nadając im znaczenie polityczne i przedstawiając je jako dowód systemowej dyskryminacji[6]. Działania te są wzmacniane przez segmentację odbiorców, czyli precyzyjne dostosowywanie przekazów do konkretnych grup społecznych, a także pozorowanie alternatywnych źródeł informacji oraz budowanie wizerunku rosyjskich mediów jako „niezależnych" i „ujawniających prawdę" („Komentarze IEŚ", nr 1709).

Tab. 2. Mechanizmy rosyjskich operacji kognitywnych wobec Ukrainy i państw bałtyckich

Wymiar	Ukraina	Państwa bałtyckie
Główny cel oddziaływania	Osłabienie spójności społecznej, woli oporu i zdolności państwa do prowadzenia długotrwałej obrony	Osłabienie zaufania do instytucji, pogłębianie podziałów społecznych i podważanie orientacji prozachodniej
Główne podatności	Zmęczenie wojną, straty, nierówności w ponoszeniu kosztów wojny, mobilizacja, korupcja i trudności ekonomiczne	Podziały etniczne i językowe, pamięć historyczna, sytuacja mniejszości rosyjskojęzycznych i napięcia wokół integracji społecznej
Mechanizmy kognitywne	Wzmacnianie frustracji, poczucia niesprawiedliwości, niepewności i nieufności wobec władz	Manipulowanie faktami i emocjami, upraszczanie rzeczywistości, *whataboutism*, etykietowanie i delegitymizacja państwa

[6] Np. w maju i lipcu 2026 r. Rosja zapowiedziała oraz rozpoczęła przygotowania do wniesienia pozwu przeciwko Litwie, Łotwie i Estonii przed Międzynarodowy Trybunał Sprawiedliwości, zarzucając państwom bałtyckim – a szczególnie Łotwie – „prześladowanie ludności rosyjskojęzycznej", „rusofobię", nasilenie presji na mniejszość rosyjską oraz naruszanie praw człowieka.

Wymiar	Ukraina	Państwa bałtyckie
Główne narracje	Wojna jest bezsensowna i niemożliwa do wygrania; władze są skorumpowane i niekompetentne; koszty wojny są niesprawiedliwie rozłożone	Państwa bałtyckie są rusofobiczne i dyskryminują mniejszości; okres sowiecki był okresem stabilności; polityka historyczna władz fałszuje przeszłość
Oczekiwany efekt	Osłabienie morale, solidarności społecznej i gotowości do dalszej obrony	Pogłębienie polaryzacji, osłabienie integracji społecznej i zaufania do instytucji oraz sojuszników

Opracowanie własne.

Mechanizmy wzmacniające odporność kognitywną

Położenie Ukrainy i państw bałtyckich w bezpośrednim sąsiedztwie Rosji (oraz jej sojusznika – Białorusi) sprawia, że państwa te od wielu lat funkcjonują w środowisku podwyższonego ryzyka, obejmującego dezinformację, cyberataki i szeroko zakrojone operacje wpływu. Doświadczenia historyczne związane z okresem Związku Radzieckiego dodatkowo zwiększają ich wrażliwość na rosyjskie działania informacyjne. Równocześnie Ukraina – będąca głównym celem rosyjskiej agresji militarnej i propagandowej – pozwala na praktyczną obserwację funkcjonowania operacji dezinformacyjnych w warunkach konfliktu zbrojnego.

Doświadczenia państw bałtyckich i Ukrainy pokazują, że skuteczność działań na rzecz bezpieczeństwa kognitywnego zależy zarówno od zdolności do neutralizowania zewnętrznych operacji informacyjnych, jak i od umiejętności krytycznej oceny treści przez społeczeństwo oraz od ochrony niezależności mediów. Państwa te od lat rozwijają kompetencje analityczne, technologiczne i instytucjonalne, które umożliwiają identyfikację zagranicznych operacji wpływu, wzmacnianie współpracy między instytucjami publicznymi, mediami i społeczeństwem obywatelskim oraz budowanie odporności społecznej. Ważnym elementem tych działań jest współpraca międzynarodowa, w tym z Polską, m.in. w ramach Trójkąta Lubelskiego, co sprzyja wymianie wiedzy, analizie rosyjskich narracji oraz upowszechnianiu skutecznych metod przeciwdziałania operacjom kognitywnym.

Wysoką aktywność w tym zakresie wykazują organizacje pozarządowe zajmujące się fact-checkingiem, ujawnianiem dezinformacji i rozwijaniem kompetencji krytycznego odbioru informacji[7]. Relatywnie niezależne media publiczne, wspierane przez liberalne media prywatne, stanowią główny filar przeciwdziałania manipulacji (przy czym w przypadku Ukrainy zasadniczą rolę odgrywają obecnie w tym kontekście rozbudowane i sprawnie działające media prywatne). Ważną funkcję pełnią również inicjatywy wielojęzyczne, umożliwiające dotarcie do zróżnicowanych grup odbiorców, w tym do mniejszości rosyjskojęzycznych w Estonii i na Łotwie oraz mniejszości polskiej na Litwie. W dalszym ciągu świadomość zagrożeń i edukacja medialna pozostają ograniczone, co osłabia potencjał budowania odporności zbiorowej. Dlatego szczególne znaczenie mają działania edukacyjne skierowane do młodych pokoleń, rozwijające kompetencje krytycznego myślenia i rozpoznawania technik manipulacji. Jednak ich efekty widoczne są głównie w dłuższej perspektywie.

Konkludując, wzmacnianie odporności społecznej i bezpieczeństwa kognitywnego wymaga podejścia systemowego. W tym kontekście za kluczowe uznaje się: rozwijanie aktywnej strategii odporności poznawczej w ramach kompleksowej obrony narodowej; rozbudowę zdolności technologicznych i potencjału państwa; pogłębioną współpracę instytucjonalną w zakresie rozpoznawania zagrożeń; zwiększenie odpowiedzialności platform cyfrowych oraz wypracowanie wspólnych norm i standardów przeciwdziałania dezinformacji. W długiej perspektywie niezbędne jest także wzmacnianie wiarygodności instytucji publicznych, odbudowa zaufania społecznego oraz rozwijanie zaangażowania obywatelskiego i odpowiedzialności społecznej. Wszystkie te

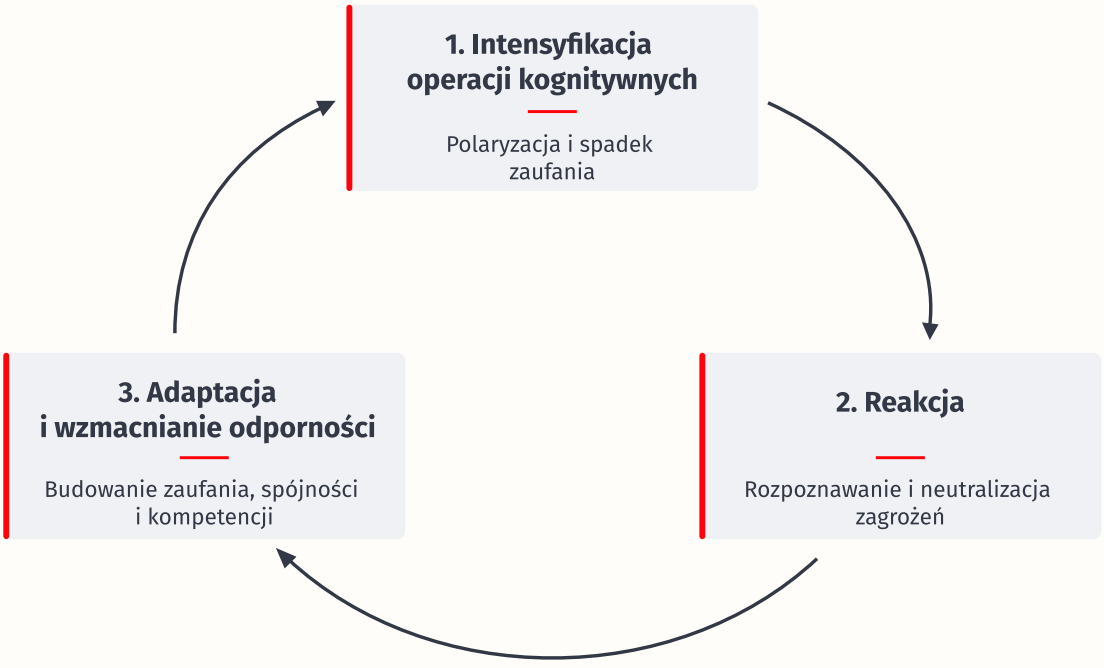
[7] Np. VoxCheck, StopFake, DetectorMedia, Demaskuok.lt (2017-2019), DebunkEU.org, Re:Baltica, Propastop.

elementy tworzą fundament trwałej odporności poznawczej i społecznej, która może skutecznie ograniczać wpływ zewnętrznych operacji informacyjnych.

Proces ciągłej eskalacji i adaptacji

W perspektywie długoterminowej rozwój rosyjskich operacji kognitywnych będzie prawdopodobnie wymuszał kolejne dostosowania strategii odpornościowych Ukrainy i państw bałtyckich. Należy przy tym zakładać, że same strategie oddziaływania Rosji nie będą miały charakteru stałego, lecz będą ewoluować w odpowiedzi na zmieniające się uwarunkowania polityczne, społeczne, gospodarcze i technologiczne, a także na nowe sytuacje kryzysowe i pojawiające się napięcia wewnętrzne w poszczególnych państwach. Rosja będzie prawdopodobnie modyfikować wykorzystywane narzędzia, narracje i sposoby docierania do określonych grup społecznych, dostosowując je do aktualnych kontekstów oraz rozpoznanych podatności. W rezultacie Ukraina i państwa bałtyckie będą musiały nie tylko rozwijać istniejące mechanizmy przeciwdziałania, lecz także systematycznie monitorować zmieniające się środowisko zagrożeń, identyfikować nowe obszary podatności oraz dostosowywać środki ochrony i wzmacniania odporności do pojawiających się wyzwań. Intensyfikacja rosyjskich operacji kognitywnych będzie zatem współwystępować z rozwojem mechanizmów budowy odporności, a nawet podejmowaniem prób uzyskania przewagi poznawczej[8].

Ryc. 1. Cykl operacji kognitywnych i adaptacji



Opracowanie własne.

[8] To zdolność do przewyższenia przeciwnika w omawianych obszarach dzięki technologiom, Finnish Defence Research Agency, *NATO's Concept of Cognitive Warfare*, Research Bulletin 2-2026, 10.02.2026, https://puolustusvoimat.fi/documents/1951253/2815786/PVTUTKL_Tutkimuskatsaus_2026-2_Kaarkoski_en.pdf/d9b617e8-5e00-2fdf-84c9-730b1a9abd9e?t=1772545283130 [14.11.2026].

Wnioski

1. Odporność kognitywna nie oznacza wyłącznie zdolności do rozpoznawania fałszywych informacji. Obejmuje również umiejętność samodzielnej oceny sytuacji, podejmowania racjonalnych decyzji, prowadzenia debaty publicznej i odróżniania uzasadnionej krytyki instytucji od celowo inspirowanych działań destabilizacyjnych. Pozwala społeczeństwu zachować autonomię decyzyjną, spójność, zaufanie do instytucji i gotowość do wspólnego działania pomimo prób manipulowania jego przekonaniami i emocjami.
2. Osłabianie tych elementów jest zasadniczym celem rosyjskich oddziaływań kognitywnych zarówno na Ukrainie, jak i w państwach bałtyckich. Mają one charakter strategiczny, ponieważ zmierzają do wpływania nie tylko na charakter informacji docierających do społeczeństwa, lecz również na jego przekonania, postawy, decyzje i wolę oporu.
3. Szczególnym obiektem oddziaływania są więzi społeczne i zaufanie. Wykorzystywanie istniejących przekonań, uprzedzeń, podziałów i sieci interpersonalnych umożliwia rozpowszechnianie manipulacyjnych narracji bez konieczności bezpośredniego kontrolowania wszystkich kanałów komunikacji (co w erze internetu jest szczególnie łatwe).
4. Bezpieczeństwo społeczne i odporność kognitywna pozostają wzajemnie zależne. Napięcia społeczne mogą zwiększać podatność na manipulację, natomiast skuteczne oddziaływanie kognitywne może pogłębiać te napięcia i osłabiać zdolność społeczeństwa do wspólnego reagowania na zagrożenia.