

Psichologinis ir informacinis atsparumas krizės akivaizdoje

Atmintinė

2.0





Daugiau apie mus!



www.cri.lt



CIVIC RESILIENCE INITIATIVE



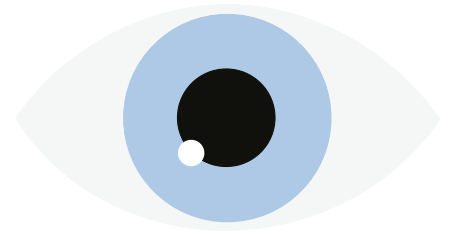
@CivicResilience



@CRI



@civicresilienceinitiative



Turiny

Ižanga	4
Neapibrėžtumas krizių metu	5
Informacinis poveikis ir manipuliacijos	8
Kaip informacija tampa veiksmu?	10
Kritinis mąstymas krizių metu: dichotominio mąstymo pavojai	13
Informacijos perteklius krizės metu: kaip su juo tvarkytis?	15
Krizės psichologijos triada:	17
Emocinės savireguliacijos patarimai krizės metu	19
Kaip kasdien stiprinti atsparumą?	20
Priedas vadovams	21
Praktiniai patarimai, kaip patikrinti informaciją	22
Kaip patikrinti naujienas arba įrašus?	23
Saugus programėlių naudojimas	25
Kaip patikrinti, ar vizuali informacija yra tikra?	26
Kaip atpažinti dirbtinio intelekto sugeneruotą vaizdą?	29
Ką daryti gavus ar pastebėjus įtartina informaciją?	33
Kaip atpažinti netikras paskyras internete?	34
Sąvokų žodynelis	37



Ižanga

Kintanti saugumo aplinka verčia iš naujo įvertinti visuomenės gebėjimą atsispirti informaciniam bei psichologiniam spaudimui. Atsižvelgdami į permainingus pavojus informacinėje erdvėje, pristatome atnaujintą „Psichologinio ir informacinio atsparumo krizės akivaizdoje“ leidinį.

Šiuolaikinės grėsmės – nuo karinio konflikto iki informacinio karo – apima ne tik fizinę infrastruktūrą, bet ir psichologinį visuomenės bei institucijų atsparumą. Psichologinis pažeidžiamumas tampa viena pagrindinių silpnų grandžių sprendimų priėmimo, pasitikėjimo institucijomis ir visuomenės veiklumo prasme.

Empiriniai duomenys rodo, kad krizių metu žmonės linkę patirti informacinį šoką: informacijos kiekis išauga, jos patikimumas tampa neaiškus, o emocinis fonas – intensyvus. Tokiose sąlygose mąstymo klaidos – tokios kaip skubotas, emocinis sprendimų priėmimas, įvairūs nuokrypiai, polinkis į pseudoautoritetų priėmimą – tampa norma. Streso ir informacinio spaudimo sąlygomis mažėja sprendimų kokybė, išauga klaidų tikimybė.

Dezinformacijos skleidėjai šiuos žmogaus elgsenos modelius aktyviai išnaudoja, siek-

dami demoralizuoti, fragmentuoti ar klaidinti visuomenę bei institucinius sprendimų priėmėjus. Tai reiškia, kad valstybės atsparumas informacinėms ir psichologinėms atakoms priklauso ne tik nuo komunikacijos kanalų kontrolės, bet ir nuo visuomenės bei institucijų gebėjimo kritiškai ir emociškai atsakingai reaguoti į informacinį stresą.

Svarbu išskirti, kad psichologinio atsparumo dalis yra susijusi ne tik su gebėjimu atpažinti manipuliacinį turinį, bet ir su įpročiu atidžiai vertinti informacinius šaltinius ir jų patikimumą. Įgūdis sustoti prieš reaguojant, palyginti ir neplatinti nepatikimo turinio padeda mažinti klaidinančios informacijos poveikį, padeda priimti racionalius sprendimus krizės akivaizdoje.

Šiame krizių ir karo kontekste psichologinio atsparumo stiprinimas tampa investicija, apimančia ne tik **emocinės savireguliacijos principus**, mažinančius individualų ir institucinį paralyžių, bet ir **kritinio mąstymo lavinimą** bei **sprendimų priėmimo kokybės** stiprinimą veikiant spaudimo sąlygomis. Pati karo tema kelia stresą, baimę ir motyvacijos ruoštis stygių. Psichologinis atsparumas yra sudėtinė *valstybės saugumo ir visuotinės gynybos dalis*.

Neapibrėžtumas

krizių metu

Kai ištinka krizė, pirmiausia sutrinka tai, kas žmogui svarbiausia – **aiškumas**. Išauga neapibrėžtumas: nebelieka tvirtų atsakymų, informacija prieštaringa, o sprendimus tenka priimti nežinant visų faktų. Neapibrėžtumas tampa nematomu, bet galingu streso sukėlėju. Žmogus natūraliai siekia prognozuoti ateitį, tačiau krizės sąlygomis tai neįmanoma. Būtent tada, kai nežinome, griebiamės bet ko – pirmos pasitaikiusios versijos, emocinio paaiškinimo, socialinių tinklų gandų.

Savivaldos lygmenyje sprendimų priėmimas tokiomis aplinkybėmis tampa ypač jautrus. Veikiama spaudžiant laikui, esant informacijos trūkumui ir dideliam bendruomenės spaudimui. Kyla rizika pervertinti pavienes žinutes, įsitraukti į emocinį triukšmą arba atidėlioti būtinus sprendimus, laukiant „tobulos informacijos“. Todėl veiksmų pagrindas turi būti iš anksto parengti planai, aiškus atsakomybių pasiskirstymas ir gebėjimas veikti nuosekliai, net kai niekas neaišku. Krizėje svarbu ne viską žinoti, o išlaikyti pasitikėjimą – ir vidinį, ir visuomenės.

Kas yra neapibrėžtumas?

Neapibrėžtumas – tai būseną, kai negalime prognozuoti, kas nutiks, nežinome visų faktų, neturime aiškių atsakymų ar kontrolės pojūčio.

Kodėl krizės metu kyla neapibrėžtumas?

- Krizė dažniausiai ištinka staiga, be išankstinio paaiškinimo.
- Informacijos trūksta, ji prieštaringa, keičiasi.
- Žmonės nežino, ką galvoti, kuo tikėti, ką daryti.
- Žmogaus protas natūraliai nori kontrolės ir aiškumo, todėl ieško prasmės – net jei ji klaidinga.

„Kai nėra fakto, įsijungia interpretacija. Kai nėra prasmės – ji sukuriama.“

Kodėl tai taip sunku žmogui?

- Žmogaus protas evoliuciškai sukurtas prognozuoti: suprasti aplinką, atpažinti grėsmes, planuoti. Tai išgyvenimo instinktas.
- Kai nėra aiškumo, smegenys kuria hipotezes – dažnai remiantis baime ar blogiausiu scenarijumi.
- Todėl kyla stiprus poreikis žinoti „kas bus toliau“, net jei informacija klaidinga – svarbiau bet kokia versija nei nežinomybė.

„Nežinojimas mus varo iš proto – todėl tikime tuo, kas pirmas pasako savo „tiesą.“

Neapibrėžtumo sąlygomis atsiveria galimybės manipuliacijai ir dezinformacijai

Ką daro suinteresuoti veikėjai (šalies viduje ir iš užsienio)?

1. Siūlo „paprastus paaiškinimus“ sudėtingoms situacijoms:

„Visa tai – sąmokslas.“
„Valdžia slepia tiesą.“

2. Kuria alternatyvią realybę, paremtą emocijomis, o ne faktais:

„Čia ne karas, o speciali operacija.“
„Evakuacija – tik priedanga turto pasisavinimui.“

3. Pasiūlo „vienintelį tikrą informacijos šaltinį“:

Telegram kanalai, pseudomoksliniai portalai, „žmonės iš vidaus“ („mano pažįstamas dirba ligoninėje, kariuomenėje“ ir pan.)

4. Naudoja paniką ir pasitikėjimo vakuumą, kad sukeltų chaosą ar susiskaldymą:

„Nesitikėk iš valdžios nieko – gelbėkis pats.“
„Jie žino, bet tyli – ką tai reiškia?“

Krizė + Neapibrėžtumas = Palankiausia terpė dezinformacijai

Faktoriai	Kas vyksta?	Kaip tai išnaudojama?
Emocinis perkrovimas	Žmonės bijo, supykę, sutrikę	Stiprinami emociniai naratyvai
Informacijos badas	Trūksta patikimų žinių	Sukuriami „greiti paaiškinimai“
Pasitikėjimo krizė	Mažėja tikėjimas institucijomis	Siūlomi „alternatyvūs“ autoritetai
Reikia aiškumo	Žmonės griebiasi pirmos versijos	Formuojami sąmokslų naratyvai

Kaip atsilaikyti?

1. Pripažinti, kad ne viską žinome – ir tai normalu.

Tai ne *silpnumas*, o brandus informacinis atsparumas.

2. Vengti „vienos tiesos“ paieškos krizių pradžioje.

Ieškoti kelių šaltinių, lyginti, abejoti.

3. Nustatyti, kas kuria naratyvą:

Kas sako? Kam naudinga?

4. Komunikuoti skaidriai, net kai informacijos dar nėra:

„Šiuo metu turime tik dalinę informaciją, tačiau ją tikriname ir informuosime, kai turėsime naujos informacijos.“



Informacinis poveikis ir manipuliacijos

Kaip atpažinti poveikį, valdyti impulsą ir sąmoningai priimti sprendimus

Kasdien susiduriame ne tik su informacija, kuri siekia mus informuoti, bet ir su turiniu, kuriuo mėginama nukreipti mūsų dėmesį, emocijas, nuomonę ar elgesį. Atsparumas prasideda ne nuo įsitikinimo, kad „manęs tai neveikia“, o nuo gebėjimo pastebėti, kaip informacija veikia mūsų viduje.

Svarbiausia mintis: atsparus žmogus nėra tas, kurio informacija neveikia. Tai žmogus, gebantis atpažinti poveikį, sukurti pauzę ir pasirinkti, kaip reaguoti.

Informuoti ar paveikti?

Informacija visada pateikiama tam tikru būdu: parenkami faktai, žodžiai, vaizdai, kalbėtojai ir kontekstas. Tai savaime dar nėra manipuliacija. Manipuliacija atsiranda tuomet, kai poveikio tikslas slepiamas, žmogaus pasirinkimas kryptingai siaurinamas, o jo emocijos ar pažeidžiamumai išnaudojami siekiant norimos reakcijos.

Manipuliacija – paslėptas ar klaidinantis bandymas paveikti žmogaus suvokimą, emocijas arba elgesį taip, kad norimas sprendimas jam atrodytų kaip visiškai savarankiškas pasirinkimas.

Dezinformacija – sąmoningai kuriama ar skleidžiama melaginga arba klaidinanti informacija, kuria siekiama padaryti žalą, su-

klaidinti ar paveikti sprendimus.

Ne kiekviena manipuliacija remiasi melu. Poveikiui gali būti naudojami tikri, bet selektyviai atrinkti faktai, nutylėtas kontekstas, klaidinanti antraštė, emocingas vaizdas ar tariamas visuomenės pritarimas. Todėl vien patikrinti, ar pavienis faktas teisingas, ne visada pakanka.

Dezinformacija platesnėje įtakos strategijoje. Pavienė klaidinga informacija gali būti tik matomiausia platesnės informacinės įtakos kampanijos dalis. Tokiose kampanijose informacija kartojama skirtingais kanalais, pritaikomos atskiroms grupėms ir siejama su jau egzistuojančiomis baimėmis ar nesutarimais. Tikslas gali būti ne tik įtikinti konkrečiu teiginiu, bet ir silpninti pasitikėjimą, didinti susiskaldymą, kelti sumaištį, skatinti pasyvumą arba išprovokuoti skubotą veiksmą.

Svarbu. Manipuliacinė kampanija nebūtinai siekia, kad patikėtume viena „tiesa“. Kartais pakanka, kad nustotume pasitikėti visais šaltiniais, pavargtume tikrinti informaciją arba manytume, jog tiesos apskritai neįmanoma nustatyti.

Manipuliacijos požymiai kasdienėje aplinkoje

Nė vienas požymis savaime automatiškai neįrodo manipuliacijos. Tačiau kelių požymių derinys yra rimtas signalas sustoti, patikrinti informaciją ir įvertinti, kam naudinga mūsų reakcija.

1. Stipri, staigi emocija.	Turinys pirmiausia verčia pykti, bijoti, piktintis ar niekinti, o tik paskui galvoti.
2. Skubinimas.	Raginama „veikti dabar“, „dalytis nedelsiant“, „nebetylėti“, o pauzė mažina manipuliacijos veiksmingumą.
3. Juodai baltas pasaulis.	Sudėtinga situacija susiaurinama iki „mes arba jie“, „geri arba blogi“, nepaliekant vietos niuansams.
4. Vienpusė atranka.	Pateikiami tik norimą išvadą palaikantys faktai, o aplinkybės, laikas, priežastys ar alternatyvūs paaiškinimai nutylimi.
5. Socialinis spaudimas ir etiketės.	Nesutinkantieji iš anksto paskelbiami kvailais, išdavikais ar „sistemos žmonėmis“, kad diskusiją pakeistų tapatybės konfliktas, sukeliant vertybių priešpriešą.
6. Miglotas šaltinis.	Remiamasi „ekspertais“, „žmonėmis“, „slaptais dokumentais“ ar anonimiais kanalais, tačiau nėra galimybės patikrinti pirminės informacijos.
7. Kartojimas ir tariama gausa.	Ta pati informacija matoma daugelyje paskyrų, nors jos gali kartoti vieną šaltinį ar veikti koordinuotai.
8. Aiškus elgesio nurodymas.	Turinys ne tik informuoja, bet ir stumia į konkretų veiksmą: nedelsiant dalytis, boikotuoti, nepasitikėti, smerkti, pirkti, balsuoti ar atsakyti pagalbos.

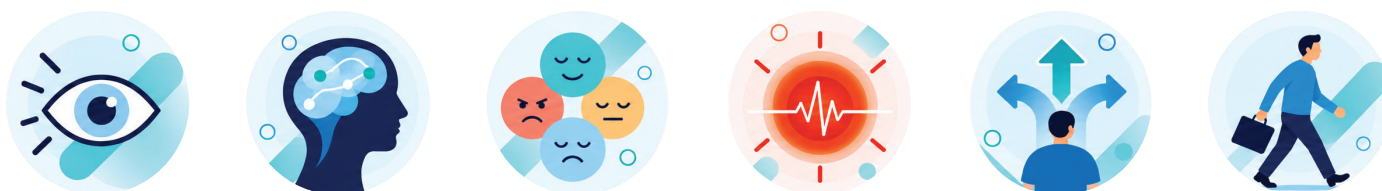
Greitas savikontrolės testas

- Kokią emociją ši informacija manyje sukelia?
- Ar mane skubina reaguoti, kol dar nepatikrinau?
- Kas yra pirminis šaltinis ir ar galiu jį pasiekti?
- Koks svarbus kontekstas galėjo būti praleistas?
- Ar pateikiami faktai, ar jų interpretacija?
- Ar nepriklausomi šaltiniai patvirtina tą patį teiginį?
- Kas laimi, jei patikiu, pasidaliju arba imu veikti?

Kaip informacija tampa veiksmu?

Žmogus nereaguoja tiesiogiai į naujieną, vaizdą ar komentarą. Pirmiausia suteikiame jam prasmę, remdamiesi savo patirtimi, vertybėmis, įsitikinimais ir dabartine būsena. Ši interpretacija sukelia emociją, emocija – impulsą, o impulsas gali virsti sprendimu ir veiksmu.

Reakcijos ciklas:



Stimulas ➔ **Interpretacija** ➔ **Emocija** ➔ **Impulsas** ➔ **Sprendimas** ➔ **Veiksmas**

Stimulas.

Naujiena, komentaras, socialinių tinklų įrašas, nuotrauka, vaizdo įrašas, dokumentas ar skambutis apie grėsmę. Pats stimulus dar nėra patvirtintas faktas.

Interpretacija.

Vidinis atsakymas į klausimą „ką tai reiškia man?“. Tas pats turinys skirtingiems žmonėms gali reikšti skirtingus dalykus.

Emocija.

Greita psichologinė ir kūno reakcija: pyktis, baimė, nerimas, pasipiktinimas, liūdesys, kaltė ar net euforija.

Impulsas.

Emocijos sužadintas noras veikti nedelsiant – atsakyti, pasidalyti, ginčytis, pasmerkti ar pritarti.

Sprendimas ir veiksmas.

Momentas, kai impulsą paverčiame elgesiu: pasidalijame, komentuojame, pakeičiame nuomonę, palaikome sprendimą arba sąmoningai sustojame ir tikriname informaciją.

Manipuliacinis turinys dažnai taikosi būtent į tarpą tarp emocijos ir veiksmo: sukelia stiprią reakciją, sukuria skubą ir nepalieka laiko patikrinimui. Kuo greičiau reaguojame, tuo mažiau išteklių skiriame analizei.

Kodėl paveikiami ir kritiškai mąstantys žmonės?

Paveikumas nėra intelekto, kompetencijos ar valios stokos požymis. Manipuliacija remiasi universaliais žmogaus psichikos veikimo principais. Pažeidžiamumą didina laiko trūkumas, nuovargis, informacijos perteklius, neapibrėžtumas ir socialinis spaudimas.

Pažeidžiamumas	Kaip jis išnaudojamas?	Kas padeda?
Stiprios emocijos	Baimė ar pyktis susiaurina dėmesį ir skatina greitą reakciją.	Įvardyti emociją ir atidėti veiksmą.
Patvirtinimo šališkumas	Lengviau priimame tai, kas atitinka mūsų ankstesnius įsitikinimus.	Sąmoningai ieškoti faktų, kurie galėtų mūsų nuomonę paneigti.
Socialinis spaudimas	Frazės „visi taip mano“ ar „normalūs žmonės supranta“ skatina pritapti.	Vertinti argumentus, o ne tariamą daugumą.
Autoriteto efektas	Žinomas vardas ar „eksperto“ etiketė pakeičia įrodymus.	Patikrinti kompetenciją, pirminį šaltinį ir teiginio pagrindą.
Kartojimas	Dažnai matoma informacija ima atrodyti pažįstama, todėl ir patikimesnė.	Nepainioti pasikartojimo su nuo aplinkybių ar eiliškumo nepriklausomu patvirtinimu.
Nuovargis ir perteklius	Mažėja dėmesys, savikontrolė ir noras tikrinti.	Riboti srautą ir svarbius sprendimus priimti pailsėjus.

Impulso kontrolė – praktinė apsauga

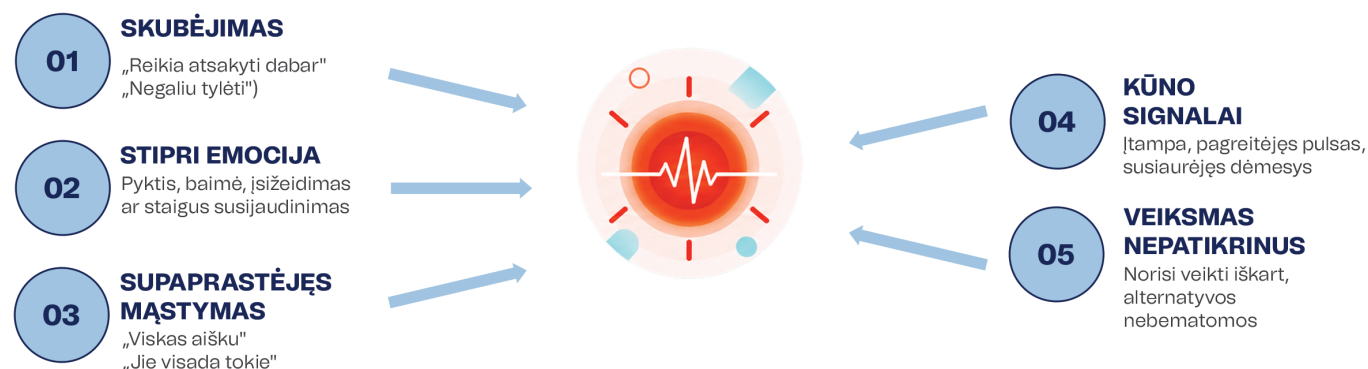
Impulso kontrolė – gebėjimas tarp emocijos ir veiksmo sukurti pauzę. Tai nėra emocijų slopinimas: žmogus pripažįsta, ką jaučia, tačiau neleidžia emocijai automatiškai priimti sprendimo už jį.

Atsparumo ciklas:

STIMULAS → INTERPRETACIJA → EMOCIJA → PAUZĖ → SPRENDIMAS → VEIKSMAS

Kaip atpažinti impulso momentą?

Impulsas dažniausiai pasirodo kaip keli vienu metu atsirandantys signalai:



Impulso Kontrolė: Tikslas nėra panaikinti emociją. Tikslas – neleisti impulsui automatiškai tapti veiksmu.

Greita taisyklė. Jeigu vienu metu jaučiate stiprią emociją, skubą ir norą veikti, tikėtina, kad sprendimą bando priimti impulsas.

Pauzės metodas: SUSTOK

Žingsnis	Ką daryti
S – sustok	Bent kelias sekundes nieko nespauskite, nerašykite ir nesidalykite.
U – užfiksuok	Įvardykite emociją ir kūno signalą: „jaučiu pyktį“, „tai impulsas“.
S – suabejok	Paklauskite: ar tai tikrai tiesa, ar gali būti kitas paaiškinimas?
T – tikrink	Suraskite pirminį šaltinį ir bent vieną nepriklausomą patvirtinimą.
O – atidėk	Jei nebūtina veikti dabar, grįžkite prie informacijos po valandos ar kitą dieną.
K – pasirink	Įvertinkite pasekmes ir tik tada sąmoningai nuspręskite, ar reaguoti.

Kritinis mąstymas krizių metu: **dichotominio mąstymo pavojai**

Kas yra dichotominis (juoda–balta) mąstymas?

Dichotominis mąstymas – tai kognityvinis šališkumas (angl. cognitive bias), kai pasaulis suvokiamas tik kraštutinumais: *geras arba blogas, teisingas arba klaidingas, mes arba jie, laimėsime arba žlugsimė*. Tai supaprastintas pasaulio vaizdavimas, kuris eliminuoja niuansus, sudėtingumą ir tarpinius sprendimus.

Kodėl krizės metu šis mąstymas suaktyvėja?

Krizėse mūsų smegenys veikia „išlikimo režimu“ (angl. survival mode), kai:

- Kyla stresas ir neapibrėžtumas,
- Emocijos ima viršų prieš loginę analizę,
- Reikia greitų sprendimų, todėl protas ieško paprastų paaiškinimų.

Todėl sudėtingos realybės interpretavimas pakeičiamas dvejetainiu – „vieni kalti, kiti geri“.

Dichotominio mąstymo pavojai krizių metu

Pavojus	Paaishkinimas	Pavyzdys
Poliarizacija	Grupės skirstomos į „savi“ vs. „priešai“	„Kas nekalba viešai apie karą – tas kolaborantas“
Greiti, neapgalvoti sprendimai	Nepakankamas duomenų įvertinimas	„Jei jau neateina pagalba – reikia evakuotis visiems“
Sąmokslo teorijų augimas	Vienas „blogis“ turi valdyti viską	„Viskas suorganizuota – niekas nevyksta atsitiktinai“
Dehumanizacija	Priešai vaizduojami kaip nebežmonės	„Tie iš kitos savivaldybės nesupranta, jiems nerūpi“
Nepasitikėjimas institucijomis	Arba „valdžia viską slepia“, arba „valdžia viską žino“	Nėra vietos tarpiniams scenarijams ar neapibrėžtumui

Kaip atpažinti dichotominį mąstymą savyje ir kituose?

Dažniausi signalai:

- Kalbos formuluotės: „visada“, „niekada“, „visi“, „niekas“, „vienintelė išeitis“, „visi prieš mus“.
- Reikalavimas „aiškaus atsakymo dabar“.
- Emocijos neproporcingos faktams.
- Nepakantumas abejonėms ir alternatyvoms.

Kaip išvengti dichotominio mąstymo krizėje

Norint išvengti **dichotominio (juoda–balta) mąstymo** klaidų krizės metu, svarbu sąmoningai lavinti gebėjimą *toleruoti neapibrėžtumą, priimti daugialypes realybes ir sustabdyti automatinis vertinimus*. Štai pagrindiniai principai, kaip tai daryti:

1. Prisimink: tikrovė retai būna „ARBA-ARBA“.

Užuot mąstęs „arba viskas gerai, arba katastrofa“, klausk: „Ką žinau dabar? Kokia situacijos dalis stabili, kokia – nežinoma?“

2. Užuoat teigęs – klausk.

Vietoj „valdžia slepia“, sakyk: „Ko aš dar nežinau? Ką galiu sužinoti ar patikrinti pats?“

3. Leisk sau neturėti galutinio atsakymo.

Krizėje svarbiau veikti pagal dalinę informaciją, nei laukti *vienos „teisingos“ tiesos*. Nežinojimas – ne silpnumas, o atsparumo dalis.

4. Įtrauk kitų požiūrį.

Diskusija su kolegomis padeda išgirsti daugiau nei vieną vertinimą. „Kaip tu matai šią situaciją? Ar galėtume turėti abi perspektyvas vienu metu?“

5. Stebėk savo kalbą.

Venk žodžių: „visada“, „niekada“, „visi“, „niekas“. Jie signalizuoja, kad smegenys pasirinko kraštutinumą.

6. Primink sau: jausmas – dar ne faktas.

Jei kažkas „*jaučiasi blogai*“, tai nereiškia, kad iš tiesų *blogai* yra. Atpažink emociją, bet nepriimk jos kaip vienintelės tiesos.

7. Praktikuok „IR IR“, o ne „ARBA ARBA“.

Krizėje gali būti: *ir baimė, ir atsakomybė, ir nežinomybė, ir veiksmas, ir klaidos, ir sprendimai*.

Krizė – ne matematikos testas su vienu teisingu atsakymu. Tai – sprendimų laukas, kuriame svarbiausia išlikti mąstančiam.

Informacijos perteklius krizės metu: kaip su juo tvarkytis?

Kas yra informacijos perteklius?

Tai būseną, kai žmogus gauna daugiau informacijos, nei gali efektyviai apdoroti, įvertinti ar panaudoti priimant sprendimus. Krizės metu ši būseną ypač pavojinga: sunku atrinkti reikiamus faktus nuo perteklinių nuomonių ir nereikšmingos detalės užima reikšmingą vietą sprendimo priėmimo procese.

Kodėl krizėse informacijos perteklius ypač pavojingas?

- 1. Didėja informacijos srautas** – tiek oficialios, tiek neoficialios.
- 2. Laikas spaudžia** – reikia spręsti čia ir dabar.
- 3. Emocijos iškreipia vertinimą** – dėmesys krypta į dramatiškiausią turinį.
- 4. Socialiniai tinklai sukuria „triukšmo efektą“**, kuriame sunku atskirti faktus nuo manipuliacijos.

„Kai viskas atrodo svarbu – niekas nebėra svarbu.“

Ką sukelia informacijos perteklius krizės metu?

Pasekmė	Paaiškinimas
Sprendimų paralyžius	Nesugebėjimas pasirinkti veiksmų, nes per daug galimų versijų
Padidėjęs nerimas	Nuolatinis skrolinimas sukelia informacinį stresą
Dezinformacijos priėmimas	Smegenys pervargsta ir ima „priimti“ netikrinant
Pasitikėjimo praradimas	Kai informacija prieštarauja viena kitai, ima atrodyti, kad „visi meluoja“

Kaip tvarkytis su informacijos pertekliumi?

1. Atskirk svarbią informaciją nuo triukšmo

KLAUSK: „Ar tai keičia mano veiksmą dabar?“ Jei ne – galbūt tai tik papildomas triukšmas.

2. Ribok informacijos vartojimo laiką

Pvz.: Tikrinu patikimus šaltinius 2 kartus per dieną – ne kas 10 minučių.

3. Naudok informacijos filtravimo principą

Turėk 3 patikimus šaltinius (pvz., KAM¹, VRM², SAM³). Neperduok toliau nieko, kas nepatvirtinta.

4. Pasidalink vaidmenimis komandoje

Vienas darbuotojas filtruoja informaciją ir apibendrina likusiems. Tai mažina triukšmą ir didina pasitikėjimą.

5. "Skaitmeninis pasninkas" (jei įmanoma)

Pertraukos nuo informacijos – būtinos psichinei sveikatai.



¹KAM – Krašto apsaugos ministerija.

²VRM – Vidaus reikalų ministerija.

³SAM – Sveikatos apsaugos ministerija.

Krizės psichologijos triada:

Panika

Paralyžius

Veikimas

Kas tai yra?

Tai modelis, padedantis suprasti **trijų pagrindinių emocinių-kognityvinių būsenų** seką ir dinamiką, kurias patiria žmonės ar grupės reaguodami į krizę (ypač staigią ir grėsmingą). Šios trys būsenos nėra linijinės, jos gali kisti cikliška ar persidengti.



1. Panika – emocijų sproginimas

Apibūdinimas:

- Reakcija į *staigią, grėsmingą, nesuprantamą situaciją*.
- Dominuoja baimė, panika, pyktis, neviltis, kaltė.
- Kognityvinė funkcija sutrikusi: žmonės sunkiai priima informaciją, nekritiškai reaguoja į emocinius dirgiklius.

Pavojai:

- Plinta gandai, pasitikima „vidiniais jausmais“ ir socialiniu burbulu.
- Būdingas emocinis užkratas („visi bėga – ir aš bėgu“).
- Informacinės atakos dažniausiai taikosi būtent į šią būseną.

Pavyzdys: Žmonės pradeda kaupti degalus ar miltus, nes „kažkas pasakė“, kad „viskas žlugs“.

2. Paralyžius – neveiksnumo būseną

Apibūdinimas:

- Užsitęsęs emociniam perkrovimui, ateina *sustingimas, pasyvumas, neryžtingumas*.
- Žmogus žino, kad reikia reaguoti, bet nežino kaip – arba bijo suklysti.
- Tipiška būseną – *laukiama, kad kas nors pasakytų, ką daryti*.

Pavojai:

- Gali būti ypač pavojinga institucijų lygmenyje: niekas nesiima iniciatyvos.
- Šią būseną dažnai išnaudoja autoritariniai ar manipuliaciniai veikėjai – „ateiname su aiškiu atsakymu“.

Pavyzdys: po elektros dingimo ir žinučių apie invaziją, savivaldybės darbuotojai laukia „nurodymų iš viršaus“, nors jų funkcijos apibrėžtos.

3. Veikimas – įgalinta būseną

Apibūdinimas:

- Grįžimas prie savitvardos, atsakomybės, veiksmo planavimo.
- Orientuojamasi į *kontroliuojamus veiksmus* net neapibrėžtumo sąlygomis.
- Galima tik tada, kai žmogus ar organizacija turi iš anksto parengtą psichologinę ir praktinę pasirengimą.

Pavojai:

- Scenarijų treniravimas („kai nutiks X – darysime Y“).
- Emocinės savitvardos įgūdžiai.
- Komandinė lyderystė ir pasitikėjimas informaciniais kanalais.

Pavyzdys: nepaisant ryšio sutrikimų, seniūnijos darbuotojai aktyvuoja turimą planą ir per bendruomenės tinklą perduoda raginimus nesibūriuoti, išlaikyti ramybę.

Emocinės savireguliacijos patarimai krizės metu

Emocinė savireguliacija krizės metu yra kertinė psichologinio atsparumo dalis. Savivaldos lygmens lyderiams svarbu ne tik išlaikyti vidinę pusiausvyrą, bet ir *užtikrinti, kad jų elgsena neperduotų panikos gyventojams*. Emocinė savireguliacija praktiškai:

1. Pirmas žingsnis – sustok, neatsakyk iš karto.	Kai kyla stipri emocija (pyktis, baimė, nerimas), <i>pirmiausia stabtelk</i> . Net 10 sekundžių pauzė padeda neperduoti impulsinės reakcijos.
2. Naudok kvėpavimo kontrolę.	Lėtas gilus kvėpavimas (4 sek. įkvėpimas – 4 sulaikymas – 4 iškvėpimas) siunčia signalą kūnui: „ <i>pavojaus nėra</i> “. Kvėpavimas – greičiausias būdas sugrįžti į save.
3. Įvardyk emociją žodžiais.	Ne „man blogai“, o „ <i>aš jaučiu nerimą, nes...</i> “. Įvardijimas sumažina emocijos galią – tai vadinama „ <i>name it to tame it</i> “ ⁴ metodu.
4. Sakyk sau: „Tai laikina“.	Net pati aštriausia situacija praeis. Primink sau: „ <i>Aš galiu išbūti. Aš jau esu susidūręs su panašiu spaudimu.</i> “
5. Susitelk į tai, ką gali kontroliuoti.	Tu negali sustabdyti krizės, bet gali: kalbėti aiškiai, priimti sprendimą dėl veiksmų, padėti kitiems išlikti ramiams.
6. Atsiribok nuo triukšmo – ribok informacijos srautą.	Užteks tikrinti naujienas <i>kas valandą</i> , o ne kas penkias minutes. Perteklinė informacija = papildomas stresas.
7. Fizinė laikysena veikia emocijas.	Ištiesk nugarą, pastatyk kojas stabiliai, pakelk smakrą. Kūnas siunčia protui žinutę: „ <i>Aš valdau situaciją.</i> “
8. Nepalik jausmų vienatvėje – dalinkis.	Kalbėk su kolega: „ <i>Jaučiu įtampą – kaip tu laikaisi?</i> “ Bendravimas su kolegomis mažina emocinę perkrovą.
9. Skaldyk problemas į mažus veiksmus.	Užuot galvojęs „ <i>viskas griūva</i> “, užduok sau klausimą: „ <i>Ką galiu padaryti per artimiausias 10 minučių?</i> “
10. Po krizės – emocinis „restartas“⁵.	Jeigu buvo stipri įtampa: išeik 5 min. į lauką, išgerk vandens, išjunk ekraną, sąmoningai kvėpuok. Psichologinis „atsijungimas“ padeda susibalansuoti.

⁴Liet. „įvardink, kad galėtum suvaldyti“.

⁵Liet. „perkrovimas“.

Kaip kasdien stiprinti atsparumą?

Tikrinkite šaltinį, ne vien informaciją Kas paskelbė informaciją? Kokia jo kompetencija ir galima nauda? Ar nurodytas pirminis dokumentas, tyrimas arba visas pasisakymas?

Atskirkite faktą nuo interpretacijos

Faktą galima patikrinti. Nuomonė, prognozė ar vertinimas gali būti pagrįsti, tačiau jų nereikėtų pateikti kaip nustatyto fakto.

Lyginkite nepriklausomus šaltinius

Kelios paskyros, kartojančios tą pačią publikaciją, nėra keli nepriklausomi patvirtinimai. Pasikartojanti informacija neturėtų remtis tuo pačiu šaltiniu.

Tikrinkite kontekstą ir savo prielaidas

Kada ir kur tai įvyko, kas buvo prieš tai, ko trūksta? Ypač atidžiai vertinkite informaciją, kuri patvirtina jūsų nuomonę ar siūlo labai patogų paaiškinimą.

Valdykite informacinę aplinką

Ribokite nuolatinį naujienų srautą, išjunkite nebūtinus pranešimus ir rinkitės kelis patikimus šaltinius. Informacinė higiena – tai dėmesio apsauga.

Kalbėkitės su skirtingai mąstančiais

Kitoks požiūris padeda pastebėti savo akląsias zonas – informaciją, nuomonės ar požiūrius, apie kuriuos dar nepagalvojai. apie kuriuos dar nepagalvojai. Kritinis mąstymas apima gebėjimą peržiūrėti ir savo poziciją.

Reflektuokite po reakcijos

Jei sureagavote impulsyviai, atkurkite ciklą: kas buvo stimulus, kaip jį interpretavote, ką pajutote ir kur galėjo atsirasti pauzė?

Trumpa atmintinė prieš dalijantis ar veikiant:

SUSTOK ➡ ATSITRAUK ➡ PATIKRINK ➡ PALYGINK ➡ NUSPRĘSK

Kuo stipresnė emocija ir skuba, tuo svarbesnė pauzė. Ne kiekviena informacija reikalauja reakcijos, o nereaguoti iš karto taip pat yra sąmoningas sprendimas.

Priedas vadovams

Vadovams: sprendimai informacinio spaudimo ir krizės sąlygomis

Krizės metu informacija yra ne tik žinojimo, bet ir veikimo pagrindas. Klaidingas pranešimas, koordinuotai platinamas gandas ar iš konteksto ištrauktas vaizdas gali paskatinti netinkamai perspėti gyventojus, stabdyti paslaugas, nukreipti resursus į tariamą grėsmę arba pakirsti pasitikėjimą institucija. Vadovui tenka suderinti du poreikius: veikti pakankamai greitai ir neleisti, kad skuba pakeistų patikrą, t. y. dėl skubėjimo negalima aukoti informacijos patikimumo.

Atskirkite situacijos būsenas

Užfiksuokite, kas patvirtinta, kas tikėtina, kas nepatvirtinta ir ko dar nežinote. Prielaida neturi nepastebimai virsti „faktu“.

Patvirtinkite kritinę informaciją

Jei sprendimas gali paveikti gyventojų saugumą ar kritinių paslaugų tęstinumą, informaciją, kai įmanoma, tikrinkite oficialiu ir dar vienu nepriklausomu kanalu. Neatidėliotinos grėsmės atveju veikite pagal iš anksto patvirtintus planus.

Aiškiai paskirstykite vaidmenis

Krizės valdymo grupėje turi būti žinoma, kas renka ir tikrina informaciją, kas rengia situacijos vertinimą, kas priima sprendimą ir kas komunikuoja visuomenei.

Valdykite informacinį ritmą

Naudokite vieną patikimą vidinį kanalą ir nustatykite reguliarių situacijos atnaujinimo laiką. Nuolatiniai nefiltruoti pranešimai didina triukšmą, nuovargį ir klaidų tikimybę.

Fiksuokite sprendimo pagrindą

Trumpai užrašykite, kokiais faktais, prielaidomis ir rizikos vertinimu remtasi. Tai svarbu keičiantis pamainoms, koreguojant veiksmus ir vertinant patirtį po krizės.

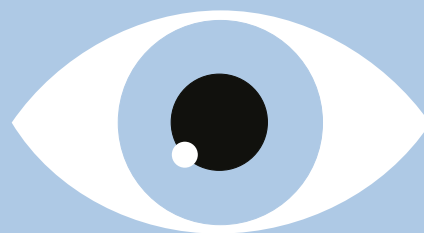
Komunikuokite ir nežinomybę

Jei faktai dar tikrinami, taip ir pasakykite, nurodykite kitą atnaujinimo laiką ir oficialų kanalą. Skaidriai įvardyta nežinomybė patikimesnė už skubotą kategorišką atsakymą.

Vadovo seka krizėje:

SUSTOK ➡ PATIKRINK ➡ PASITARK ➡ ĮVERTINK ➡ NUSPRĘSK ➡ KOMUNIKUOK

Trumpa patikros pauzė neturi stabdyti neatidėliotinių veiksmų, numatytų patvirtintuose reagavimo planuose.



Praktiniai patarimai, kaip patikrinti informaciją



Atmintinė



Kaip patikrinti naujienas arba įrašus?

Skaitote skandalingą naujieną, kurios tema ar pateikta informacija skamba neįtikėtinai? Sustokite, apmąstykite, ką turinio autoriai

norėjo pateikti skaitytojui, ir ypač įsitikinkite gautos informacijos patikimumu.

Ką reikėtų daryti?

5 paprasti veiksmai, kuriuos galite atlikti tikrindami informaciją:

1. Įvertinkite šaltinį	Pagalvokite, kas išplatino naujienas ir koks yra pačios istorijos tikslas.
2. Nesiremkite antrašte	Istorijų antraštės gali būti skandalingos, siekiant padidinti įsitraukimą į įrašą. Įsigilinus į turinį gali paaiškėti, kad antraštėje pateikti teiginiai nėra teisingi.
3. Patikrinkite autorių	Ar nurodytas autorius tikrai egzistuoja? Ar autorius yra patikimas žmogus ir nėra šališkas istorijai?
4. Ieškokite patvirtinimo kituose šaltiniuose	Melaginguose naujienose dažnai trūksta nuorodų, kurias paspaudus būtų galima patikrinti faktus. Jei informacija jums kelia abejonių, patikrinkite, ar ją skelbia ir kiti patikimi šaltiniai.
5. Patikrinkite įrašo datą	Sena informacija, kuri yra skelbiama iš naujo, gali būti pateikiama kaip dar vis aktuali, tačiau jos kontekstas yra pasikeitęs.

Papildomi patarimai:

Rinkitės saugius ir patikimus informacijos šaltinius

Naujienų skaitymui lietuvių kalba naudokite didžiuosius portalus, tokius kaip LRT, DELFI,

15min, Alfa, TV3 ir panašius į juos. Informaciją užsienio kalba rekomenduojama tikrinti patikimuose šaltiniuose, pavyzdžiui, BBC, Reuters, „Politico“ ar kituose pripažintuose naujienų portaluose.

Mažesni portalai dėl ribotų žmogiškųjų ir finansinių išteklių gali sunkiau užtikrinti išsamų faktų tikrinimą ar atsparumą išorės poveikiui.

Dėl šios priežasties jų skelbiamą informaciją verta patikrinti su kitais patikimais šaltiniais.

Atsargiai filtruokite informaciją, perskaitytą užsienio portaluose ar socialinių tinklų grupėse:

- Šaltiniai privalo turėti **pakankamą sekėjų skaičių**. Priešingu atveju ieškokite, kas dar publikavo tokią pačią informaciją ir filtruokite tuos asmenis iš naujo.

- Jei renkate informaciją iš socialinių medijų platformų, patikimose paskyrose ar kanaluose **komentarai** po įrašais dažniausiai būna įjungti. Patikimesni įrašai turės ne vieną komentarą, tarp kurių bus solidus paskelbimo laikas, jų nesies **rašymo stiliaus šablonai**. Priešingu atveju komentarų autoriai gali būti troliai ar botai.

- Šaltiniai neturėtų būti siejami su Rusijos valdžiai palankiais portalais, tokiais kaip Sputnik, PBK, Rossiya 24 ir kt.

- Informacija, kuri yra sensacinga, visada turėtų būti **paremta patikimais šaltiniais**. Jei internete paskelbta išskirtinė naujiena, patikrinkite, ar ją skelbiantis šaltinis nurodo savąjį.

Jei ne, patikrą galite atlikti naudodamiesi:



„Google“ paieška

Man sekasi!

1. Prie svarbiausių raktažodžių iš jūsų skaitomo įrašo ar straipsnio pridėkite kabutes ir įveskite į Google paiešką.
2. Spauskite mygtuką „Įrankiai“ dešiniajame krašte šalia paieškos lango ir pasirinkite, kad rodytų naujausius rezultatus.
3. Pateiktų šaltinių patikrą vėl atlikite iš naujo pagal minėtus kriterijus.

- **Paklauskite savęs**, ar šiame šaltinyje tikrai netrūksta įrodymų ir analizės? Ar skelbiantis žmogus, portalas nėra šališkas? Ar nėra taip, kad naujienos net nėra ir ja yra bandoma manipuluoti skaitytojų emocijomis?

Jei kyla įtarimų dėl oficialios institucijos svetainės

Viena iš informacinio karo priemonių yra įsilaužimas būtent į mūsų valstybines svetaines bei klaidinančios informacijos platinimas jose. Jeigu į mūsų valstybines sistemas bus įsilaužta, medijos neabejotinai apie tai praneš. Pamatę sensacingą naujieną vienoje iš valstybinių institucijų svetainių, pavyzdžiui, Užsienio reikalų ministerijos (urm.lt), apsilankykite patikimuose naujienų portaluose.

Patikrinkite, ar svetainė tikra

Klaidinantis turinys gali būti ir per oficialias svetaines imituojančius puslapius. Kai kuriais atvejais nėra būtina įsilaužti, gali pakakti padirbti oficialios svetainės adresą. Pavyzdžiui, vietoje urm.lt atsirastų urm.com ar urm.it (i vietoje l). Tokius triukus sunku pastebėti, todėl visada žiūrėkite, ar interneto adreso eilutė tikrai atrodo taip, kaip turėtų.

Rūpinkimės, kokia informacija pasiekia jūsų šeimos narius

Padėkite artimiesiems rinktis patikimus informacijos šaltinius. Teiraukitės, kokius informacijos šaltinius naudoja jūsų tėvai ir seneliai. Ar jie žiūri rusišką televiziją? Karinė informacija yra viena populiariausių ir dažniausiai rusiškų televizijos kanalų aptarinėjamų temų pastaruosius keletą metų. Suprantama, jog daugelio tėvams ar seneliams rusų kalba yra pagrindinė ir priimtinausia užsienio kalba. Todėl galime siūlyti savo šeimos nariams įdiegti vertimą turinčias platformas. Vertinkite ir komunikuokite, kad rusiška televizija yra sukurta taip, kad žiūrovas taptų apatiškas informacijai.

Saugus programėlių naudojimas

Saugiai rinkitės programėles išmaniuosiuose įrenginiuose

Svarbu atsižvelgti, kokios programėlės mūsų įrenginiuose turi prieigą prie mūsų duomenų. Kasdien naudojamos programėlės gali rinkti asmens duomenis ir naudotis tokiomis funkcijomis kaip buvimo vieta, kontaktų sąrašas, mikrofonas ar kamera. Todėl prieš įdiegiant svarbu apsvarstyti programėlės saugumą ir prašomus leidimus. Jei įrenginyje yra saugoma jautri arba tarnybinė informacija, derėtų diegti tik jūsų įstaigos patvirtintas programėles ir laikytis nustatytų kibernetinio saugumo reikalavimų.

Pašalinkite trečiųjų šalių programėles

Pašalinkite bet kokias rusų ar jų potencialių sąjungininkų kurtas programėles iš savo telefonų. Dalis jų turi įvairias prieigas prie jūsų duomenų ar lokacijos, o tai gali būti panaudota prieš jus tiek dezinformacijai skleisti, tiek karinių veiksmų metu. Jei nėra galimybės išvengti šių aplikacijų, apribokite jų prieigą prie jūsų duomenų. Tarp tokių programėlių populiariausios būtų: APUS Launcher, CheckScan, Davinci, FaceApp, Go SMS Pro, Kaspersky Lab ir kiti produktai, Mail.ru, V Kontakte, Yandex Mail, Yandex Taxi ir net TikTok.⁶



⁶Platesnį ir nuolat atnaujinamą sąrašą galite rasti Nacionalinio kibernetinio saugumo centro interneto puslapyje.

Atkreipkite dėmesį į rizikos ženklus:

- programėlė prašo prieigos prie kontaktų, mikrofono, kameros ar vietos, nors tai nėra būtina jos funkcijai;
- kūrėjas neaiškus, trūksta privatumo politikos ar kontaktinės informacijos, arba aplikacija priklauso trečiajai šaliai;
- programėlė atsisaičiuojama ne iš oficialios programėlių parduotuvės;
- ji ilgą laiką neatnaujinama arba turi daug saugumo perspėjimų;
- programėlė renka daugiau duomenų, nei reikia jos funkcijoms.

Socialinių medijų higiena

Šiuolaikiniame pasaulyje socialinių medijų paskyra tampa tarsi asmens vizitine kortele. Todėl yra ypač svarbu apsaugoti paskyras nuo įsilaužimų. Žmonės, norintys pakenkti ar pasinaudoti kito asmens tapatybe, gali įsilaužti į paskyrą ir padaryti žalos, pasinaudodami joje esančia jautria informacija ir asmens autoritetu.

Rekomenduojama reguliariai keisti slaptažodžius bei naudoti dvigubą autentifikavimą. Taip pat nereikėtų platinti jautrios informacijos, tokios kaip namų adresas, gyvenamosios vietos nuotraukos, asmens dokumento nuotraukos. Verta patikrinti, ar anksčiau nebuvo te skelbė tokios informacijos ir ją pašalinti.

Kaip patikrinti, ar vizuali informacija yra **tikra?**

Atvirkštinė vaizdo paieška

Vaizdų perdirbimas (angl. Image recycling) – prieš tai buvusio vaizdo paskelbimas ir teigimas, kad jis buvo užfiksuotas neseniai – išlieka viena pagrindinių dezinformacijos erdvės problemų. Kalbant apie netikrus ar modifikuotus vaizdus, geriausia jų atpažinimo ir patikrinimo metodika yra **atvirkštinė vaizdo paieška**. Tai leidžia mums surasti visus anksčiau pavišintus identiškus arba labai panašius vaizdus. Nustatymas, kad vaizdas buvo paskelbtas anksčiau, yra patikimas būdas patvirtinti, jog vaizdas internete patalpintas jau seniai. Kitais atvejais, jei įtarimų sukėlęs vaizdas buvo pakeistas, atvirkštinė vaizdo paieška gali padėti rasti **originalų vaizdą**.

Kaip patikrinti?

1. Atidarykite vieną iš paieškos sistemų
2. Nukopijuokite įtarimų keliančio vaizdo nuorodą arba atsisiųskite ir įkelkite patį vaizdą.
3. Atlikite analizę, ar tie patys labai panašūs vaizdai nebuvo paskelbti anksčiau.



Klaidų lygio analizė

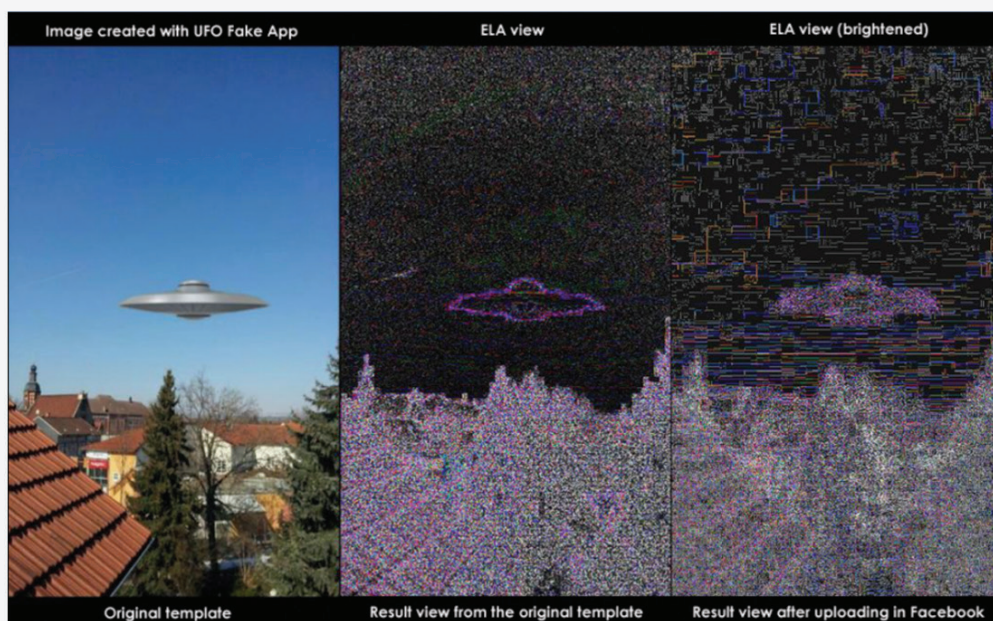
Klaidų lygio analizė (angl. error level analysis) yra pažangus metodas, leidžiantis atpažinti vaizdo vietas, kuriose yra skirtingas vaizdo apdorojimo lygis. JPEG formato vaizduose visas vaizdas turėtų būti maždaug tokio paties lygio. Jei vienos vaizdo dalies klaidų lygis žymiai skiriasi, greičiausiai vaizdas buvo pakeistas skaitmeniniu būdu. Palyginkite tokias vietas su klaidų lygio analizės rezultatais – jeigu tam tikros vaizdo dalys ženkliai skiriasi, analizė identifikuoja įtartinas vietas, kurios galėjo būti pakeistos skaitmeniniu būdu.

Pagrindinės taisyklės, kurias verta įsidėmėti:

- Atvirkštine vaizdo paieška galite pasinaudoti norėdami paveikslėlyje atpažinti nežinomus žmones, vietas, pastatus ir kitą informaciją.
- Prieš pasitikint vaizdu, atvirkštinė vaizdo paieška turėtų būti įprasta praktika. Realybės ar dabarties laiko neatitinkantys vaizdai gali iškreipti tikrąją žinutę.
- Klaidų lygio analizė nėra metodas, kuriuo verta akiai pasitikėti, tačiau tai efektyvus būdas patikrinti vaizdo originalumą.

Forensically, free online photo forensics tools - 29a.ch
<https://29a.ch/photo-forensics> 1.





Naudingos priemonės:



Google / atvirkstinė vaizdo paieška



Google / plėtinys „RevEye“



Forensically



Foto Forensics



Kaip atpažinti dirbtinio intelekto sugeneruotą vaizdą?

Dirbtinio intelekto (DI) sugeneruotą vaizdą darosi vis sunkiau atpažinti. Žymiai patobulėjęs DI atnaujiną vaizdų generavimo modelius, kurie vis tiksliau atkuria detales, tokias kaip apšvietimas ir žmogaus kūno dalys. Tačiau įsižiūrėję į nuotraukų detales, mūsų akys pastebi tam tikrus neatitikimus.

DI sugeneruoto vaizdo analizė:

Nuotraukoje pavaizduota žmonių minia Vilniaus senamiestyje. Iš pirmo žvilgsnio atrodo, kad nuotrauka yra tikra, tačiau įsižiūrėkime labiau...





1. Teksto neatitikimai – DI generuotose nuotraukose pamatysite nenatūralius užrašus. Pavyzdžiui, šioje nuotraukoje atrodo tarsi tekstas būtų atskirai uždėtas ant lentos. Užrašo forma, kampas ir apšvietimas neatitinka įprastai ranka rašomo skelbimo.



2. Simbolių neatitikimas – netiksliai atkurti simboliai ir jų detalės. Pavyzdžiui, Lietuvos vėliavos spalvos yra sumaišytos. Kitas pavyzdys yra Vilniaus jubiliejaus logotipas. Tokie neatitikimai yra dažni DI sugeneruotose vaizduose.



3. Iškreiptos kūno dalys – įsiziūrėję į nuotrauką pastebėsite, kad žmonių kūno dalys yra nenatūralios ir iškraipytos. Pavyzdyje atrodo taip, lyg žmonėms būtų išsuktos kojos. Iš pirmo nuotraukos plano nieko neįtarsite, nes jis smulkiai išdirbtas, tačiau antrasis išduoda, kad vaizdas yra sugeneruotas. Visada atkreipkite dėmesį į smulkmenas.

4. Spalvos – nuotraukoms būdingos ryškios spalvos, dažnai apšvietimas yra nesuderintas su aplinka.

5. Perspektyva ir šešėliai – neatitikimai objektų dydžio ir vietos santykiuose. Pastatas gali atrodyti žymiai didesnis, o už ar prieš jį šešėlis gali neatitikti krentančios šviesos.

6. DI žyma – vis daugiau socialinių tinklų platformų diegia naujas funkcijas, leidžiančias atpažinti DI sugeneruotą vaizdą. Socialiniai tinklai prideda informacinę etiketę, tokia kaip „AI content“⁷ ar „Made with AI“⁸. Programa atseka vaizdo metaduomenis. Tačiau jei vaizdas yra be žymos, tai nereiškia, kad jis nebuvo sugeneruotas DI.

⁷Liet. „DI turinys“.

⁸Liet. „Sugeneruota DI“.

Kaip patikrinti metaduomenis?

Vertinant, ar vaizdas buvo sugeneruotas dirbtinio intelekto, galima patikrinti nuotraukos metaduomenis. EXIF ir XMP informacijoje nurodytas įrenginys, kuriuo buvo fotografuojama, sukūrimo data ir kita informacija apie failo kilmę. Jei šių parinkčių nėra, tai gali būti užuomina apie neaiškią vaizdo kilmę. Tačiau šių duomenų nebuvimas savaime neįrodo, kad vaizdas buvo sukurtas dirbtinio intelekto, nes duomenys gali būti pakeisti.

Windows



Dešinės pelės mygtukas
→ **Ypatybės** → **Išsami informacija**

Telefonas



Atidarykite nuotrauką
→ ⓘ **Informacija / Details**

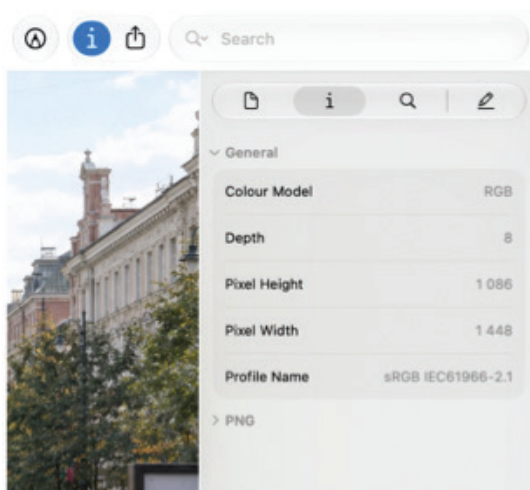
Mac



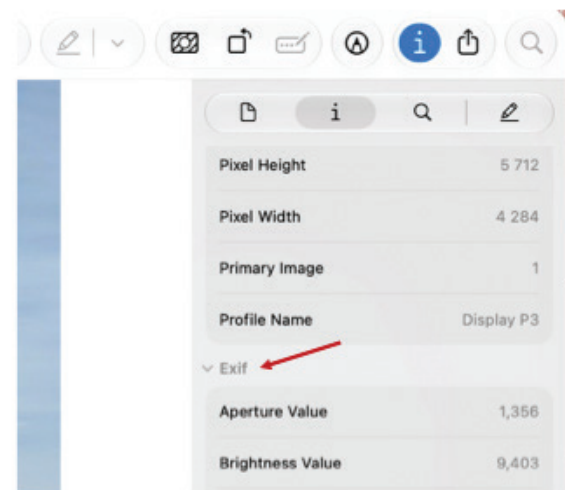
Atidarykite su Preview → **Tools** → **Show Inspector** → ⓘ

Metaduomenų analizė su MacBook kompiuteriu:

DI sugeneruota nuotrauka



Nuotrauka fotografuota telefonu



Keletas automatinių įrankių, kurie padės atpažinti DI sugeneruotas nuotraukas. Jais naudotis labai paprasta: įkelkite norimą patikrinti nuotrauką į tam skirtą lauką ir pradėkite analizę. Po kelių sekundžių gausite rezultatą⁹.

Hivemoderation



Input

Try API

Media

Upload New Media



Reset

Submit

Filename: ChatGPT Image.png

Results

Simple

</> JSON



This input is **likely to contain AI-generated or deepfake content**

99.9%

Likely to be
AI-Generated Image

0%

Likely to be
Deepfake

Generation Sources

AI-Generated

99.9%

gptimage2: 99.9%

View 101 More Results

Aiornot



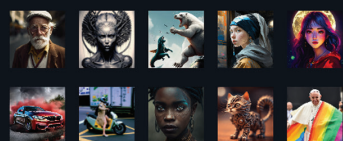
Try AI or Not

IMAGES

AUDIO

AI or Not

Determine whether an image has been generated by artificial intelligence or a human



Drag and drop
or **upload** your image

We support jpeg, png, webp, gif, tiff, bmp.
10Mb of maximum size.
User usage

OR

5

AI OR NOT?

⁹Gauti rezultatai nėra galutinis įrodymas, kad vaizdas yra netikras.

Ką daryti gavus ar pastebėjus įtartina informaciją?

- Neskubėkite dalintis. Dalijimasis su tokiu komentaru kaip „žiūrėkite, kokia nesąmonė“ gali padidinti turinio pasiekiamumą su algoritmo pastebėtu padidėjusiu įsitraukimu.
- Patikrinkite šaltinį ir kontekstą. Kas paskelbė įrašą? Kada tai buvo padaryta? Ar tai yra originalus šaltinis? Kas be šio portalo patvirtina šį šaltinį?
- Patikrinkite vaizdą. Naudokite atvirkštinę vaizdo paiešką.
- Atpažinkite emocinį spaudimą. Žinutė, kuri kelia stiprias emocijas, ragina veikti, dalintis informacija, gali būti kenkėjiška. Svarbu sustoti ir patikrinti informaciją.
- Praneškite pačiai platformai. „Facebook“, „Instagram“, „TikTok“, „YouTube“ ir kitose platformose naudokite funkciją „pranešti“ ar „report“ ir pasirinkite tinkamiausia priežastį.
- Išsaugokite įrodymą. Jei turinys gali būti svarbus institucijai ar tyrimui, išsaugokite ekrano kopiją, įrašo nuorodą, datą ir paskyros pavadinimą prieš jam dingstant.
- Jei turinys kelia tiesioginę grėsmę, neapsiribokite „Report“. Grasinimai¹⁰, raginimai smurtauti ar kita pavojinga informacija¹¹ turėtų būti perduodama kompetentingoms institucijoms.
- Susidūrus su botų ar trolių atakomis, verta įjungti automatinį komentarų filtravimą, kuris padės apriboti pasikartojančius ir įžeidžiančius komentarus.
- Svarbu pranešti apie klaidinantį turinį, nes tai padeda mažinti jo matomumą ir plitimą, apsaugoti kitus vartotojus nuo galimos manipuliacijos bei suteikia platformai signalą įvertinti, ar turinys nepažeidžia jos taisyklių.

Pavyzdys, kaip pranešti apie turinį Facebook

Prie įrašo spauskite „...“ → „Pranešti apie įrašą“ (angl. Report post) ir pasirinkite tinkamiausią priežastį, pvz., klaidinga informacija, sukčiavimas, apsimetinėjimas ar neapykantą kurstantis turinys. Įrašas bus peržvelgtas platformos moderavimo sistemos ir prireikus pašalintas.

Pranešti

Kodėl pranešate apie šį įrašą?
Jei asmeniui kyla tiesioginis pavojus, kreipkitės pagalbos prieš pranešdami apie tai „Facebook“. Nelaukite.

- Problema, susijusi su jaunesniu nei 18 metų asmeniu
- Patyčios, priekabiavimas arba piktnaudžiavimas
- Savižudybė ar savęs žalojimas
- Smurtinis, neapykantą skatinantis arba trikdantis turinys
- Parduodamos arba reklamuojamos ribojamos prekės
- Turinys suaugusiems
- Afera, apgaulė arba klaidinga informacija**
- Nenoriu to matyti
- Pranešti kaip apie neteisėtą

Pranešti

Kurios iš šių parinkčių geriausiai aprašo problemą?

- Apgaulė arba afera
- Klaidingos informacijos bendrinimas
- Šlamštas
- Apsimetimas kita įmone

¹⁰Jei susidūrėte su grasinimu, rekomenduojame apie įvykį pranešti užpildžius el. pareiškimą ePolicijoje <https://www.epolicija.lt/report>

¹¹Jeigu susidūrėte su sukčiais, tačiau nepatyrėte žalos, apie sukčiavimo svetaines ir skambučius bei žinutes galite pranešti Nacionaliniam kibernetinio saugumo centrui <https://www.nksc.lt/pranesti.html>

Kaip atpažinti netikras paskyras internete?

Kas yra trolis?

Trolis yra asmuo, kuris tyčia inicijuoja konfliktą internete, savo veikla siekia įžeisti kitus vartotojus. Jo tikslas – išblaškyti ir sėti susiskaldymą, skelbiant kurstančius ar su tema nesusijusius įrašus internetinėje bendruomenėje arba socialiniame tinkle. Trolis gali būti platesnės kampanijos dalis, kuriama siekiant sukelti dirbtinį visuomenės palaikymą (angl. astroturfing), nors iš tikrųjų veikla yra koordinuojama ar finansuojama suinteresuotų veikėjų. Esminis trolio skirtumas nuo boto yra toks, kad botai yra automatizuoti, o trolis yra tikras asmuo.

Kas yra botas?

Atpažinti botus yra lengviau nei trolius, nes šios paskyros paprastai yra automatizuotos, naudoja vienodus rašymo stiliaus šablonus. Botas yra kompiuterinė programa, kuri automatiškai atlieka užduotis. Botai, kaip technologinė priemonė, aktyviai išnaudojami ir informacinio karo kontekste, nes leidžia piktaivaliams veikėjams ir dezinformacijos kampanijų kūrėjams kuo plačiau paskleisti klaidinančią informaciją.

Vienas požymis neleidžia nustatyti, ar paskyra priklauso tikram asmeniui. Vertinkite kelių požymių visumą, labiausiai atsižveldami į paskyros tapatybę, kalbą, skelbiamą turinį ir elgiasį diskusijose. Tačiau verta paminėti, jog retai galima šimtu procentų patvirtinti, kad tam tikra paskyra priklauso troliui

ar botui, o ne neigiamai nusiteikusiam vartotojui. Jei tarp paskyrų priklausančių įrašų ar pasidalijimų vyrauja Kremliaus pasakojimai, yra daromos būdingos kalbinės klaidos, o žmogus apsimeta amerikiečių ar britų kilmės naudotoju, tai gali būti Rusijos valdomas trolis.

Kriterijai, kurie padės atpažinti trolius:

1. Neaiškus slapyvardis - Kai kurie troliai pasivadina netikrais vardais, kurie yra labai paplitę tam tikroje kalboje. Dėl to gali būti sunku atskirti konkretų autorių arba lengva sąmoningai supainioti jį su kitu žmogumi, pavyzdžiui, žinomu žurnalistu. Troliai taip pat siekia, kad jų vardai būtų suvokiami kaip tradiciniai arba „teisingi“. Tokiu būdu kiekvienas skaitytojas būtų linkęs jais pasitikėti ar jam nekiltų abejonių dėl straipsnio ar komentaro socialiniuose tinkluose autoriaus tapatybės.

2. Abejotinos nuotraukos - naudinga patikrinti trolių profilio nuotraukas, jei tokių yra. Nuotraukos įkeliamos siekiant sukurti didesnę pasitikėjimą. Jos gali būti paimtos iš nuotraukų duomenų bazių, todėl jas galite lengvai rasti internete. Tokios nuotraukos taip pat gali būti sąmoningai redaguotos (pavyzdžiui, tariamas asmuo dėvi akinius nuo saulės ir pan.), kad būtų sudėtingiau identifikuoti asmenį.

3. Troliai turi vienkartinį el. pašto adresą - El. paštai yra būtini kuriantis paskyrą ar

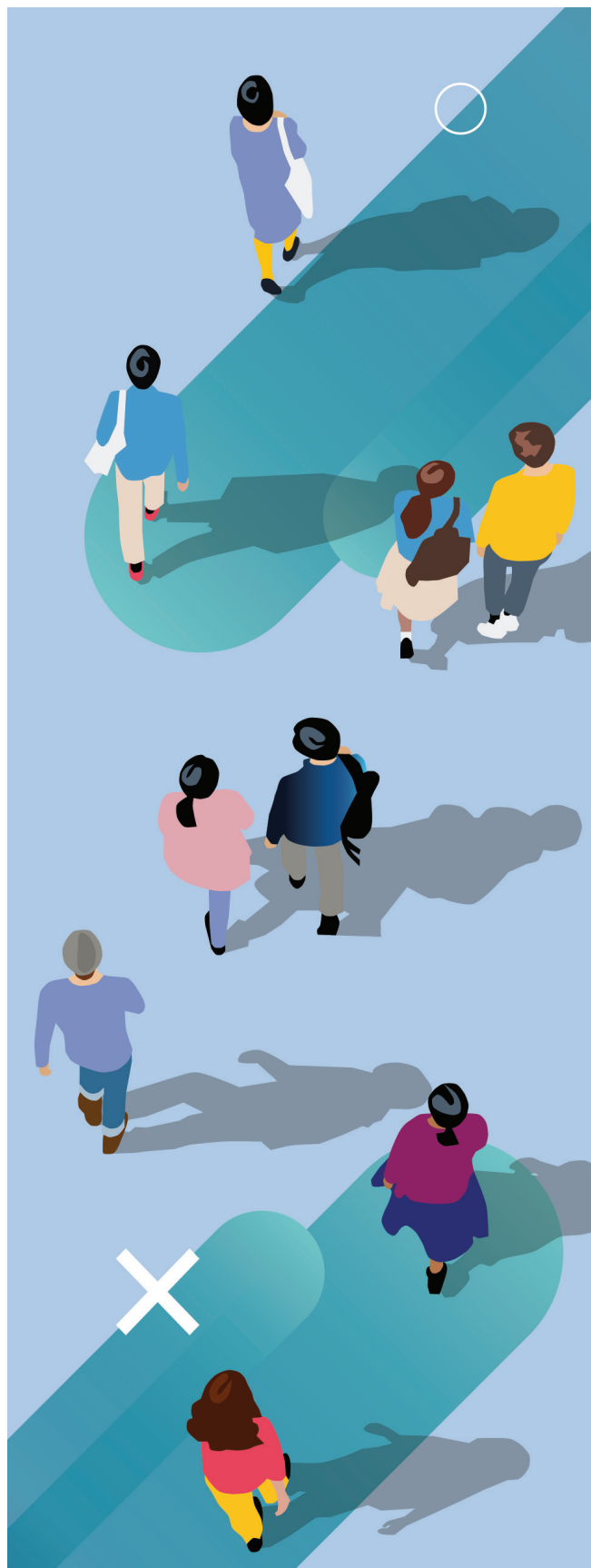
norint komentuoti tinklaraščius. Troliai apeina šį punktą susikurdami ar įvesdami išgalvotus. Dauguma vienkartinų el. pašto adresų yra atsitiktiniai ir lengvai pastebimi.

4. Troliai naudojami anonimiškais tarpiniais serveriais - Troliai dažnai naudojami anoniminėmis programomis arba tarpiniais serveriais, kurie rodo kitokį interneto protokolo (IP) adresą. Kitaip tariant, gali atrodyti, kad paskyra jungiasi iš kitos šalies ar vietos, nei yra iš tikrųjų.

5. Troliai retai prisideda vertingu turiniu - Kai troliai įsiterpia į bendruomenės diskusiją, jie dažnai neprisideda prie jos prasmingu turiniu. Vietoje to jie provokuoja, tyčiojasi, o kartais net siekia savicenzūros¹², stiprindami aido kambarių poveikį.

6. Trolių tikslas yra sukelti emociją - Jie nebūna mandagūs ir nesigėdija veltis į atvirą kovą komentarų sekcijoje. Dažnai jie mėtosi kaltinimais ir komentarais išreiškia pasipiktinimą.

7. Prokremliško pasakojimo platinimas - Rusijos vyriausybė sukūrė savitą pasakojimą apie pagrindinius pastarųjų penkerių metų geopolitinius įvykius. Tai grindžiama principais, įtvirtintais Rusijos Federacijos informacijos saugumo doktrinoje „Dėl valstybės politikos ir oficialios pozicijos Rusijos vyriausybei svarbiais klausimais perteikimo“ (2000 m.). Kadangi Kremlui palankūs pasakojimai yra plačiai prieinami internetiniuose šaltiniuose, pavyzdžiui, Rusijos užsienio reikalų ministerijos arba RT „X“ paskyroje, nesunku patikrinti, ar tos pačios temos atsikartoja įtariamoje paskyroje. Paskyra, kurioje nuolat dalijamasi Rusijos vyriausybės skelbiama informacija, gali būti pagrįstai laikoma Kremlui palankių pažiūrų.



¹²Nutildymo kampanijų iniciatoriai tikisi, jog jų puolami asmenys bijos pasisakyti ateityje



Darius Remeika

komunikacijos, informacinio karo ir psichologinio atsparumo ekspertas, turintis daugiau nei 20 metų informacinių ir psichologinių operacijų bei strateginės komunikacijos patirtį. Buvęs Specialiųjų operacijų karininkas, dalyvavęs operacijose Afganistane ir Ukrainoje. Vilniaus Universiteto ir Vytauto Didžiojo Universiteto dėstytojas.

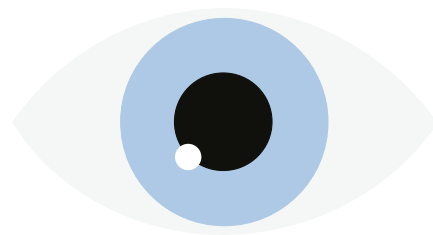


„Pilietinio Atsparuma Inicijatyva“ (angl. Civic Resilience Initiative, CRI) komanda

CRI siekia stiprinti visuomenės gebėjimą atpažinti dezinformaciją, ugdyti kritinį mąstymą ir skatinti pilietinį dalyvavimą. Inicijatyva prisideda prie sąmoningos, atsparios ir informuotos visuomenės kūrimo.

**Lukas Andriukaitis,
Linas Skirius,
Augustina Zamuškevičiūtė,
Tomas Kazulėnas,
Goda Sadauskaitė**

Sąvokų žodynėlis



Aido kambariai ir filtro burbulai

Gaunamos informacijos aplinka, kurioje žmonės susiduria su jų pačių pažiūras atitinkančia informacija. Dėl šios priežasties žmonių įsitikinimai pradeda stiprėti, išstumdami kitas nuomones ir pažiūras.

Astroturfinas (angl. astroturfing)

Tai koordinuota informacinė kampanija, kuri imituoja spontanišką pilietinį judėjimą. Iš pirmo žvilgsnio tokios iniciatyvos gali atrodyti kaip tikri žmonių ar bendruomenių susibūrimai (peticijos, NVO, socialiniai judėjimai), tačiau iš tikrųjų jos dažnai gali būti organizuotos ir valdomos iš išorės.

Botas

Kompiuterinė programa, kuri automatiškai atlieka užduotis. Automatizuota sistema gali savarankiškai atlikti užduotį, dalytis įrašais ir komentuoti. Botai dažniausiai naudoja vienodus arba panašius kalbos šablonus, neturi suasmenintos paskyros.

Dezinformacija

Klaidinga informacija, kuri sąmoningai kuriama ir platinama siekiant suklaidinti, manipuliuoti ar padaryti žalą. Nuo misinformacijos ji skiriasi tuo, kad dezinformacijos atveju egzistuoja sąmoningas ketinimas klaidinti.

Dviejų veiksmų autentifikavimas

Papildomas paskyros apsaugos būdas, kai prisijungiant tapatybė patvirtinama dviem skirtingais būdais, pavyzdžiui, slaptažodžiu ir kodu, kurį gaunate į numatytąjį įrenginį.

Giluminė klastotė (angl. deepfake)

Dirbtinio intelekto sugeneruotas turinys, kuriame įtikimai imituojamas tikras asmuo, jo balsas ar veiksmai.

Hibridinis karas

Konfliktas, kurio metu karinėmis ir nekarinėmis priemonėmis siekiama paveikti priešininką. Šis metodas jungia informacinę, kinetinę ir kognityvinę kovą siekiant paveikti valstybę ir visuomenę, dažnai pasitelkiant įtakos operacijas.

**Informacijos
verifikavimas**

Veiksmas, kurio metu tikrinamas informacijos autentiškumas ir patikimumas prieš ją pasitikint ar dalijantis. Verifikavimo tikslas yra atpažinti klaidinančią informaciją ir stabdyti dezinformacijos sklaidą.

Misinformacija

Klaidinga informacija, kuri platinama be sąmoningo tikslo suklaidinti. Ją skleidžiantis žmogus gali pats tikėti, kad informacija yra teisinga.

Naratyvas

Pasakojimas ar įvykių aiškinimo schema, kuri formuoja tai, kaip žmonės suvokia pasaulį ir priima sprendimus.

**Pasitikėjimo
vakuumas**

Situacija, kai sumažėjęs pasitikėjimas institucijomis sudaro palankias sąlygas klaidinančiai informacijai ir manipuliacijai plisti.

Poliarizacija

Visuomenės ar grupių skirstymas į priešingas stovyklas, priešingas pozicijas. Šis procesas mažina dialogo galimybes ir stiprina konfliktus.

Propaganda

Idėjų skleidimas siekiant jomis veikti žmonių pažiūras, nuotaikas ir skatinti imtis tam tikrų veiksmų. Naudojama parenkant tik dalį faktų ir ignoruojant platesnį kontekstą.

Pseudoautoritetai

Šaltiniai, kurie pateikiami kaip patikimi ekspertai, tačiau neturi pakankamos kompetencijos ar patirties aptariamoje srityje.

Triukšmo efektas

Informacinis sumišimas, kylantis dėl didelio ir prieštaringo informacijos srauto. Dėl sukkelto triukšmo efekto sumišimo yra apsunkinamas svarbios ir patikimos informacijos atskyrimas nuo klaidinančio turinio.

Trolis

Asmuo, kuris internete sąmoningai provokuoja kitus, skelbia kurstantį, įžeidžiantį ar klaidinantį turinį, siekdamas supykdyti, sukiršinti, manipuluoti ar paveikti diskusiją.



Vilnius, Lietuva
Tiražas 2000, ©CRI, 2026

© 2026 VšĮ „Pilietinio atsparumo iniciatyva“.
Visos teisės saugomos.

Šį leidinį parengė VšĮ „Pilietinio atsparumo iniciatyva“.
Be išankstinio raštiško organizacijos sutikimo draudžiama
leidinį ar jo dalis kopijuoti, dauginti, platinti, viešai skelbti,
keisti ar kitaip naudoti.

Dėl leidimo naudoti leidinį ar jo dalis kreiptis
el. paštu **info@cri.lt**.