

Чайка Г.В.

Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

ФОРМУВАННЯ І ПІДТРИМКА БАЗОВОЇ ДОВІРИ У ЧАСИ ВІЙНИ ТА ПІСЛЯВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ

У статті наголошується важливість сформувати довіру особистості до світу, інших людей, самої себе на ранніх етапах життя, а потім допомогти їй не втратити таку довіру у сучасній найскладнішій ситуації. Мета статті – запропонувати низку підходів та практичних прикладів, які допоможуть сформувати довіру, а потім не втратити її у часи війни та післявоєнного відновлення. Базова довіра формується на ранніх етапах життя людини. У процесі успішного формування довіри велику роль відіграє, перш за все мати дитини, а також інші дорослі, що піклуються дитиною. Саме їх ставлення до світу, їх віра або страхи, їх фундаментальні припущення, а також вміння та бажання займатися дитиною, піклуватися про її як фізичний, так і психологічний добробут суттєво впливають на формування у дитини довіри до світу, людей, себе. Тому, по-перше, надана низка порад для матері, батьків, інших піклувальників дитини про те, як сприяти формуванню базової довіри дитини. Рівень довіри досить стійка особистісна характеристика, що слабо змінюється із віком, але все ж таки існують методи її підвищення. З іншого боку негативні, несприятливі події на життєвому шляху можуть похитнути віру у доброзичливість світу і людей і навіть віру у власну достойність і власні сили. На жаль, усі громадини нашої країни вже майже рік перебувають під тиском найбільш тривожної з усіх можливих ситуацій – у стані війни, яку розв'язав агресор. Можна сказати, що вся країна перебуває у стані психологічної травматизації. Саме тому, по-друге, ми запропонували кілька методів підвищення довіри, які можна використовувати індивідуально, з метою підвищення довіри людини до самої себе; у робочому колективі, для створення довірчих відносин у групі та формування довіри до інших людей; або під час групового психологічного тренінгу залежно від потреб її учасників.

Ключові слова: базова довіра, установка на довіру, фундаментальні припущення, різні етапи онтогенезу, психологічні техніки.

Постановка проблеми. Довіра людини до себе і світу, або фундаментальні припущення про доброзичливість і осмисленість світу і достойність самої людини – це фундамент особистості, основа для формування позитивного сприйняття себе і навколишнього світу, інтуїтивна впевненість у тому, що все буде добре, будь-які труднощі цілком переборні, а прикладені зусилля неодмінно винагородяться. Довіра дає можливість людині отримати доступ до потужних внутрішніх ресурсів, які підживлюють її та допомагають на життєвому шляху. Довіра дає людині почуття впевненості у своїх можливостях та у прийнятті рішень. Людина відчуває впевненість та внутрішню силу перед життєвими обставинами. Вона знає, що витримає будь-які труднощі та страждання при найнесприятливішому розвитку подій, навіть коли навкруги вирує війна. Саме тому важливо сформувати довіру особистості до світу, інших людей, самої себе на ранніх етапах життя, а потім допомогти їй не втратити таку довіру у сучасній найскладнішій ситуації.

Мета статті – запропонувати низку підходів та практичних прикладів, які допоможуть сформувати довіру, а потім не втратити її у часи війни та післявоєнного відновлення.

Виклад основного матеріалу. Установка на довіру (за Еріксоном) [9] або фундаментальні припущення про доброзичливість і осмисленість світу (за Яноф-Бульман) [12] розвиваються і складаються (або не складаються) на ранньому віковому етапі, до двох-трьох років і є досить стійкою характеристикою, що мало змінюється на життєвому шляху.

Тому у процесі успішного формування довіри велику роль відіграє, перш за все мати дитини, а також інші дорослі, що піклуються дитиною. Саме їх ставлення до світу, їх віра або страхи, їх фундаментальні припущення, а також вміння та бажання займатися дитиною, піклуватися про її як фізичний, так і психологічний добробут суттєво впливають на формування у дитини довіри до світу, людей, себе.

Через довірчий контакт з матір'ю немовля відчуває той рівень безпеки та прийняття, який потім

дитина переносить і на інші об'єкти (родичів, шкільних вчителів, однолітків), і на світ загалом. Е. Еріксон [9] наголошував, що немовлята мають довіряти не лише зовнішньому світу, а й світові внутрішньому, тобто собі. Базова довіра формується в перші кілька років життя дитини, якщо немає «обриву» в контакт з матір'ю і малюк відчуває її кохання. Якщо не сформувалася ця глибинна, несвідома довіра до матері, то й формування довіри до інших людей відбуватиметься дуже нелегко, якщо взагалі колись станеться. Довіра — це завжди двосторонній процес, і якщо дитина, яка підросла, нікому не зможе довіритися, то і їй з великою ймовірністю мало хто довірятиме. Навіть якщо вона імітуватиме зовнішню товариськість і дружню прихильність, то в глибині душі, нехай і не усвідомлюючи своє сприйняття світу, така людина все одно вважатиме, що світ — це небезпечне місце, де кожен норить обдурити ближнього, а виживає тільки сильніший.

Саме тому для успішного формування базової довіри дорослі при спілкуванні з дитиною повинні дотримуватися низки правил [7; 1; 2]:

1. Мати та інші особи, що доглядають, повинні демонструвати доброту і ніжність — у словах, дотиках, у тому, наскільки дбайливо і з любов'ю вони доглядають немовля. Тому доброю практикою є годування груддю. Це не тільки годування, але й спілкування, бо на цьому етапі матуся з дитиною мають тісний невербальний зв'язок, передусім тактильний. Установка на довіру до світу також формується, коли мама відходить від ліжечка, але підтримує контакт голосом, дитина бачить її, хоч і на відстані. Поступово при цьому стає помітною готовність малюка спокійно переносити зникнення матері з поля зору.

2. Мати, інші батьки мають демонструвати дитині передбачуваність результатів тих чи інших дій. Цьому допомагає існування чіткого графіку на першому році життя малюка. Усі процедури, зокрема одягання, купання, годування мають відбуватися за схожими сценаріями. Звертатися до дитини краще на ім'я. Пізніше батьки мають будувати чіткі кордони, межі дозволеного. Зрозумілі для дитини межі допоможуть їй проявляти власну свободу та великою мірою полегшать тривоги батьків. Дитина повинна відчувати, яку її поведінку хвалять, а яку карають, і вірити у те, що у реакції батьків на її поведінку є певний сенс. Тільки в цьому випадку дитина зможе виявити закономірність наслідків своєї поведінки, що послужить основою впевненості у безпеці, стабільності та передбачуваності світу.

3. Для формування почуття довіри також важливо, щоби мати (або інший значимий дорослий) проявляла власні почуття та емоції: сміялася, коли весело, та сумувала, коли погано. Так дитина навчиться довіряти не лише іншим, а й самій собі: вірити власним очам та почуттям. Щоби дитина навчилася довіряти, варто їй показати, що немає хороших або поганих переживань. Батьки повинні всерйоз сприймати переживання дитини. Дитина повинна знати, що всі її емоції важливі, мати змогу поділитися ними з батьками і не боятися, що її перестануть любити, якщо їй сумно чи боляче.

4. Дуже важливо спілкуватися з дитиною. Причому, батькам потрібно почати з себе і щодня розповідати про свій день, бо тільки так діти навчаться робити те саме. Також важливо дослухатися до всього, що розповідає вам дитина. Так у неї формується відчуття, що її світ, події в ньому та її переживання важливі і цікавлять близьких. Не можна зводити спілкування виключно до наказових інструкцій та повчань. Нехай це буде повноцінний діалог із взаємною зацікавленістю. Завдяки такій стратегії дитині хотітиметься поділитися з батьками ще і ще.

5. Батька завжди мають казати дитині правду, з урахуванням її віку, звісно, але все одно максимально чесно. Якщо, наприклад, дитина запитує чи боляче їй буде під час уколу, скажіть як є. Невиправдані очікування неприємно вражають дитину. Не можна порушувати своїх обіцянок. Діти чудово запам'ятовують все, що їм говорять. Якщо, наприклад, ви сказали, що не зможете погуляти з дитиною на вихідні через те, що робитимете генеральне прибирання, то ви маєте робити саме це. Інакше наступного разу дитина сумніватиметься, чи дійсно тато з мамою зроблять для неї те, що обіцяли. Це провокує постійне відчуття стривоженості. Будьте послідовними у всьому, що робите на очах своєї дитини. Розмовляйте з нею відверто і чесно. Пояснійте причини, через які ви змушені діяти не так, як обіцяли раніше. Лише власний приклад, спілкування на рівних та дотримання встановлених правил всіма сторонами сприятиме довірливим та теплим взаєминам, будує взаємну довіру.

6. І на останок, батьки повинні демонструвати (і не на словах, а в реальних ситуаціях) довіру один до одного. Без виконання цих правил з боку мати, батьків у дитини не зможе сформуватися довіра до світу і себе, або довіра виявиться сформованою на не достатньому рівні.

Проте недостатня сформованість довіри — це не приговор. Поступове посилення установки на

довіру загалом можливо. У роботі [14] був проведений аналіз багаторівневого моделювання з урахуванням демографічних показників, історії психічного здоров'я, попереднього досвіду стресових життєвих подій та інших ключових переконань, який показав, що переконання людей у доброзичливості світу позитивно пов'язані з віком і досвід втрати близької людини не перешкоджає такому зростанню, хоч досвід інших негативних подій знижує це переконання. Переконання в доброзичливості світу також позитивно пов'язані з психологічним благополуччям і ці зв'язки посилюються з віком, що є частиною адаптації протягом тривалого життя.

З іншого боку негативні, несприятливі події на життєвому шляху можуть похитнути віру у доброзичливість світу і людей і навіть віру у власну достойність і власні сили. Нажаль, усі громадяни нашої країни вже майже рік перебувають під тиском найбільш тривожної з усіх можливих ситуацій – у стані війни, яку розв'язав агресор. Можна сказати, що вся країна перебуває у стані психологічної травматизації. У травматичній ситуації людини необхідно створити нові припущення або змінити свої старі про світ і себе, щоб оговтатися від травматичного досвіду, тобто відновити втрачену довіру [12]. Основні життєві припущення – це норми, які, як правило, не обговорюються і навіть не визнаються, доки вони не ставляться під сумнів або не оскаржуються через події, що змінюють життя, наприклад злочинний напад, серйозна хвороба або втрата близької людини, перебування на війні. Такий досвід змусить людину поставити під сумнів світогляд, який вона раніше сприймала як належне. Подолання травматичного досвіду є досяжним, якщо людина усвідомлює, як конкретна подія формує її поточне життя, і навчиться нової поведінки, яка змінить негативні моделі мислення. Цей процес починається, коли індивід починає відновлювати концептуальну систему, яка дозволить йому знову ефективно функціонувати [12].

Із сказаного можна зробити висновок, що розвивати недостатньо сформовану або відновити довіру, що похитнулася складно, проте можливо. Працювати над цим можна як індивідуально, так у при побудові партнерських стосунків, стосунків у колективі, або у спеціальних психологічних групах. Зупинимось коротко на кожному із шляхів відбудови установки на довіру.

Індивідуальний розвиток довіри. Цей підхід дає змогу найкраще розвивати довіру людини до самої себе, повірити у власну достойність, у мож-

ливість отримати позитивний результат у власних намаганнях. Недовіра до себе заважає діяти та рухатися до реалізації своїх бажань та цілей. Адже часто буває так, що і цілі поставлені, і розписані кроки, але щось заважає діяти. Дії зупиняються через: нерішучість та сумніви; страхи та невпевненість; відчуття ненадійності та небезпеки; надмірно сильний самоконтроль та критику.

Ось кілька порад для розвитку довіри людиною до самої себе [5; 6; 8, с. 165; 11]:

1. Згадайте ситуації, коли вам у житті вдалося реалізувати те, що ви планували, коли ви щось вдало зробили, ви були успішними. Ситуації, коли вас підтримали словом чи ділом оточуючі, коли вам прийшли на допомогу. Прокрутіть у спогадах ці епізоди і насититесь впевненістю, що все складеться вдало і на благо вам.

2. Визначте свої переваги, напишіть на аркуші паперу список своїх переваг, умінь, навичок, досягнень. Перераховуйте навіть те, що видається незначним. Написавши, перечитайте та зверніть увагу, що ви відчуваєте, коли читаете. Ця вправа підвищує впевненість у собі.

3. Намагайтеся мислити позитивно, виробіть у собі звичку підтримувати себе словами, що схвалюють, і дивитися на труднощі з гумором. Це покращує настрій і вселяє віру в себе та свої сили.

4. Розвивайте інтуїцію, не відмахуйтеся від своїх відчуттів. Якщо ви спокійні або серце радіє, все всередині відгукується на почуте вами, це знак, що інформація для вас корисна. А якщо ви відчуваєте стан легкої тривожності, це говорить про те, що не варто довіряти сказаному.

5. Замініть «помилки» на «досвід», згадайте ситуацію, коли вам здавалося, ви припустилися помилки, а далі ви зрозуміли, що з цієї помилки ви отримали позитивний досвід, який допоміг вам на подальшому життєвому шляху. Згадайте такі ситуації, проаналізуйте, знайдіть важливі переломні моменти, які ведуть до реалізації ваших намірів. Приймаючи рішення, будьте готові будь-який результат сприймати як досвід, як можливість для чогось більшого.

6. Важливо змінити фокус уваги із зовнішнього на внутрішнє, для цього звертайте увагу не лише на свої дії, але також на думки та почуття; прислухайтесь до свого організму, зауважуй сигнали свого тіла; шануйте свою думку так само, як шануєте думку інших людей.

7. Займіться самопізнанням. Самопізнання зміцнює довіру до себе та підвищує впевненість. Наприклад, пройдіть психологічні тести, що розкривають різні індивідуальні особливості.

Пізнання себе і довіра до себе дає змогу віднайти внутрішній баланс і перестати залежати від схвалення інших.

Розвиток довіри у трудовому колективі. Через розвиток довіри у групі розвивається довіра до людей, світу в цілому. Це сприяє як підвищенню результативності спільної роботи колективу, так і підвищенню довіри кожного учасника спочатку до своїх колег, а потім і до ширшого кола людей, до світу. Наведемо кілька ділових ігор, які сприяють зміцненню довіри для груп співробітників на робочому місці [10; 13].

1. Вправа «Ідеальний квадрат». Дайте співробітникам мотузку, а потім попросіть їх стати в коло. Потім зав'яжіть їм очі та попросіть скинути мотузку. Скажіть співробітникам зробити кілька кроків від місця, де вони стоять. Зніміть пов'язки з очей і попросіть їх повернутися до мотузки та спробувати разом розкласти мотузку якнайближче до форми квадрату.

2. Вправа «Малювання спиною до спини». Об'єднайте співробітників у пари, а потім попросіть кожну пару сісти спиною до спини. Ідея полягає в тому, що вони не можуть бачити один одного. Одному працівнику видається чистий блокнот і олівець, а другому – малюнок незрозумілої форми. Працівник, який тримає картинку має вказувати, що малювати, тому співробітнику, хто тримає папір.

3. Вправа «Нічна стежка». Складіть міні-смугу перешкод. Попросіть співробітників вирівнятися у рядок, а потім зав'язати очі. Дайте їм мотузку так, щоб вони всі трималися за неї. Завдання співробітників як команди знайти свій шлях через смугу перешкод, покладаючись один на одного.

4. Вправа «Розділення». Нехай працівники стануть у дві шеренги один проти одного. Потім попросіть їх витягнути руки так, щоб вони торкнулися рук людини навпроти. Людина в кінці шеренги має пройти по лінії між шеренгами. Члени команди відпускають руки по черзі, щоб людина могла пройти.

5. Вправа «Пошук предметів». Розділіть співробітників на невеликі групи, а потім попросіть їх якомога швидше знайти перелічені предмети. Та команда, яка першою знайде всі перераховані предмети, стає переможцем. Ця діяльність вимагає від членів команди спільної роботи, що сприяє довірі.

6. Вправа «Людський вузол». Попросіть співробітників стати в коло. Потім нехай кожна особа візьме правою рукою за праву руку когось із іншої сторони кола (особи, яка стоїть навпроти). Потім

нехай співробітники візьмуть лівою рукою за ліву руку когось іншого із іншої сторони кола. Нарешті співробітники мають спробувати розплутати людський вузол, не розмикаючи рук.

7. Вправа «Зоровий контакт». Співробітники по черзі дивляться в очі іншій людині одну хвилину поспіль. Це допоможе їм краще підтримувати зоровий контакт і посилить відчуття зв'язку між співробітниками.

Вправи, що можуть підвищити довіру також застосовуються у практиці психологічного консультування, у груповій роботі. Вони спрямовані на підвищення довіри як до світу і людей, так і до себе. Приведемо кілька прикладів таких вправ [3; 4].

1. Вправа "Падіння з довірою". Мета вправи: формування навичок психомоторної взаємодії та скорочення комунікативної дистанції між членами групи. Учасники утворюють велике коло. Одна людина встає у центр кола. Вона повинна впасти на руки будь-кому з кола, для цього їй потрібно заплющити очі, розслабитися і падати назад. Кожен повинен мати можливість падати та ловити. Важливе завдання ведучого – забезпечити повну фізичну безпеку учасників. Після закінчення завдання група обговорює враження від виконаної вправи.

2. Вправа «Підійди ближче». Ця вправа показує скільки особистого простору потрібно людині; де той кордон, на якому виникає відчуття, що інший підійшов надто близько. Отриманий досвід дає можливість поговорити про те, як близько готова людина підпускати до себе інших людей, які їй потрібні бути на самоті, і яка її готовність йти на контакт і співпрацю. Грають двоє. Один із них заплющує очі, інший встає на відстані п'яти метрів від нього. «Сліпий» партнер дає сигнал до початку гри і каже: «Йди сюди». Тоді інший гравець повільно підходить до «сліпого», поки той не підніме руку і не скаже «Стоп». Після цього партнери змінюються ролями. Після закінчення вправи партнери обмінюються своїми враженнями: про відчуття тоді, коли сказано «Стоп»; про комфортну відстань до партнера; про особистий ритм при входженні в контакт і виході з нього.

3. Вправа «Паровозик». Мета: простежити свої відчуття, проаналізувати їх у ситуаціях, де потрібно виявити довіру до іншої людини. Усі учасники, заплющивши очі, стають у колону один за одним. Перший учасник з відкритими очима протягом 2–3 хв. водить решту по кімнаті. Аналіз вправи: ця вправа є індикатором довіри групи. Учасники обговорюють свої переживання

та думки, що виникли під час виконання вправи, проводячи оцінку свого самопочуття.

4. Вправа «Гуру». Ця вправа напружена, пробуджує увагу, проте вона і весела. Рекомендується пропонувати цю вправу групі, учасники якої вже добре познайомились один одним. Пріміщення має бути не надто великим, щоб граючі не втратили один одного. Учасники заплющують очі і починають ходити по кімнаті, виставивши руки перед собою в захисній позі (щоб уникнути випадкових зіткнень). Ведучий торкається одно учасника. Цей учасник стає Гуру і розплющує очі. У цій грі Гуру робить те, що так чи інакше робить справжній Гуру: він мовчить і дивиться. Решта учасників ходять по кімнаті. Під час зустрічі учасники запитують один одного: «Ти гуру?» Якщо хтось не отримує відповіді, це означає, що йому випало нечуване щастя зустріти на своєму шляху гуру. У припливі подяки він бере Гуру за руку і йде за ним, розплющивши очі. З цього моменту він теж має мовчати і не має права відповідати на запитання інших гравців. Якщо зустрічаються два звичайні гравці, на запитання «Ти гуру?» обидва відповідають: «Гуру!»; таким чином стає зрозумілим, що ніхто з них насправді не є гуру, і обидва продовжують пошуки на самоті. Поступово дедалі більше учасників приєднуються до Гуру, тримаючись за руки і переміщаючись ланцюжком. Поступово в кімнаті стає все тихіше, оскільки кількість тих, хто шукає, скорочується. Гра закінчується,

коли всі гравці знайшли Гуру і вишикувалися за ним ланцюжком. У ході цієї вправи учасники можуть виявити у себе внутрішні суперечності та проблеми, яких не було видно раніше.

Запропоновані методи можуть використатися у цільовій програмі з підвищення довіри, або як складові групових психологічних тренінгів ширшої спрямованості.

Висновки. Викладений матеріал показав таке.

Базова довіра формується на ранніх етапах життя людини. Тому надана низка порад для матері, батьків, інших піклувальників дитини про те, як сприяти формуванню базової довіри дитини.

Рівень довіри досить стійка особистісна характеристика, що слабо змінюється із віком, у все ж таки існують методи її підвищення. Нажаль довіру можна втратити, якщо людина проходить через певні травматичні ситуації. Війна, розпочата проти нашої країни, – це найбільш травматична ситуація з усіх можливих, відповідно вона може призвести до втрати довіри у багатьох людей.

Виходячи із вищесказаного ми запропонували кілька методів підвищення довіри як можна використовувати індивідуально, у робочій групі або під час групового психологічного тренінгу.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці повноцінної програми формування та підтримки базової довіри.

Список літератури:

1. Базова довіра до світу: як вона формується та чому це важливо. 4mamas. URL: <https://www.4mamas-club.com/porady/bazova-dovira-do-svitu-yak-vona-formuyetsya-ta-chomu-ce-vazhливо>
2. Береговська Т. Взаємини, засновані на довірі: як і навіщо будувати їх з дітьми. *Освітторія медіа*. – URL: <https://osvitoria.media/experience/vzayemny-zasnovani-na-doviri-yak-i-navishho-buduvaty-yih-z-ditmy/>
3. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: учебно-методическое пособие. М., 2002.
4. Грецов А.Г. Тренинг уверенного поведения. СПб.: Питер, 2007.
5. Краснова А. Доверие себе. Как его восстановить и почему оно важно? *Сила мысли*. – URL: <https://alenakrasnova.biz/2018/10/doverie-sebe-kak-ego-vozstanovit-i-pochemu-ono-vazhно>
6. Людера О. Как научиться доверять: 8 рекомендаций по развитию доверия себе. *Ключи мастерства*. – URL: <https://kluchimasterstva.ru/kak-nauchitsya-doveryat-samorazvitie>
7. Филатова О.А. Как сформировать у ребёнка доверие к миру? *Школа жизни.ру. Познавательный журнал*. – URL: <https://www.shkolazhizni.ru/psychology/articles/103906/>;
8. Шевченко С. В. Психологічні особливості розвитку довіри до себе у майбутніх психологів: дис. ... канд. психол. наук., 19.00.07. Київ, 2018. 260 с.
9. Эриксон Э. Детство и общество. Изд. 2-е, перераб. и доп. / Пер. с англ. СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996
10. Brinn J. (2014). Icebreakers part 3: Building trust and creating a safe environment. *Michigan State University Extention*. July 21, 2021 – URL: https://www.canr.msu.edu/news/icebreakers_part3_building_trust_and_creating_a_safe_environment
11. Hanson R. Be Benevolent. Liking feels good, it encourages us to approach and engage the world. *Psychology today*. September 9, 2013 – URL: <https://www.rickhanson.net/be-benevolent/>
12. Janoff-Bulman R. Shattered assumptions. New York. NY: Free Press, 1992.

13. Li L. 20 team-building activities to build trust among co-workers. *Limeade Listening*. Jun 1. 2020. – URL: <https://www.tinypulse.com/blog/team-building-activity-trust>
14. Poulin M, Cohen Silver R. World benevolence beliefs and well-being across the life span. *Psychol Aging*. 2008 Mar; No 23(1). P. 13–23. – doi: 10.1037/0882-7974.23.1.13. PMID: 18361650.

Chaika G.V. FORMING AND MAINTAINING BASIC TRUST IN TIMES OF WAR AND POST-WAR RECONSTRUCTION

The article emphasizes the importance of forming an individual's trust in the world, other people, and him/herself at the early stages of life, and then helping him/her not to lose such trust in today's most difficult situation. The purpose of the article is to offer some approaches and practical examples that help to build trust and then not lose it during times of war and post-war reconstruction. Basic trust is formed in the early stages of an individual's life. For successful formation of trust, a big role is played, first of all, by a child's mother, as well as by other adults caring for the child. It is their attitude to the world, their faith or fears, their fundamental assumptions, as well as their abilities and desire to take care of a child, to take care of the child's physical and psychological well-being influence significantly the formation of the child's trust in the world, people, and themselves. Therefore, first of all, several tips are provided for mothers, fathers, and other caregivers on how to contribute to the formation of a child's basic trust. The level of trust is a rather stable personal characteristic that changes little with age, but there are still methods increasing it. On the other hand, negative, unfavourable events on the life path can shake faith in the benevolence of the world and people, and even faith in one's own dignity and strength. Unfortunately, all people of our country have been under the pressure of the most alarming of all possible situations for almost a year - a state of war unleashed by the aggressor. It can be said that the whole country is in a state of psychological traumatization. That is why, secondly, we have proposed several methods improving trust, strengthening believe in benevolence of the world and people around, in one's own dignity, which can be used individually, in order to increase a person's confidence in him/herself; in the work team, to create trusting relationships in the group and build trust in other people; or during group psychological training, depending on the needs of its participants.

Key words: basic trust, attitude to trust, fundamental assumptions, different stages of ontogenesis, psychological techniques.