

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Факультет психології та соціальної роботи

Кафедра диференціальної і спеціальної психології

Д и п л о м н а р о б о т а

бакалавра

(освітньо - кваліфікаційний рівень)

на тему: «Тривога як стимул до пошуку сенсу існування»

«Anxiety as a stimulus to the search for the meaning of existence»

Виконала: студентка 4 курсу денної форми навчання
напряму підготовки 6.030102 - «Психологія»

Остапчук Олена Анатоліївна

Керівник: д.психол.н., доц. Кононенко О.І.

(підпис)

Рецензент: к.психол.н., доц. Крюкова М.А.

(підпис)

Рекомендовано до захисту:

Захищено на засіданні ДЕК №

Протокол засідання кафедри

протокол №____ від _____ р.

№____ від _____.____.2018 р.

Оцінка _____/_____/_____

(за національною шкалою, шкалою

ECTS, бали)

Завідувач кафедри

Голова ДЕК

Родіна Н.В.

Родіна Н.В.

(підпис)

(підпис)

Одеса – 2018

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОГИ ТА СЕНСУ ІСНУВАННЯ.....	4
1.1 Категорія тривоги у науці.....	4
1.2 Висвітлення поглядів на питання сенсу існування.....	11
1.3 Висвітлення взаємозв'язку тривоги та сенсу існування.....	20
Висновки до розділу 1.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОГИ ТА СЕНСУ ІСНУВАННЯ.....	28
2.1 Програма емпіричного дослідження.....	28
2.2 Опис і аналіз результатів.....	30
2.3 Обговорення результатів.....	37
2.3.1 Обговорення результатів за методикою рівня особистісної тривожності.....	37
2.3.2 Обговорення результатів за методикою рівня осмисленості життя.....	40
2.3.3 Обговорення результатів кореляційного аналізу.....	43
2.4 Рекомендації щодо подолання екзистенціальної тривоги	49
Висновки до розділу 2.....	52
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	57
ДОДАТКИ.....	64

ВСТУП

Актуальність дослідження полягає у тому, що тривога є невід'ємним та найважливішим елементом нашого існування. Закладена в основі людського буття, вона властива всім людям.

У мінливому і нестабільному світі, наповненому невизначеністю, де рівень тривожних розладів щороку зростає і дедалі більша частина суспільства відчуває потребу осмислення того, що відбувається, позитивний погляд на тривогу може стати поштовхом, що розкриє її плідну силу. Тривога відсутності сенсу, з якою все частіше стикається сучасна людина, вказує на її прагнення до автентичного існування і виступає в якості передумови особистісного зростання.

Даний взаємозв'язок категорій тривоги і сенсу є актуальною та поширеною темою в працях як зарубіжних, так і вітчизняних вчених, а також представників таких областей, як філософія, теологія, література. Питання розмежування екзистенціальної та невротичної тривоги, на тлі їх щільного зв'язку, довгий час залишається предметом роздумів і приводом для майбутнього аналізу.

Питанням тривоги займалися такі вчені, як З. Фрейд, О. Ранк, П. Тілліх, К. Гольдштейн, Ч. Спілбергер, К. Хорні, Р. Мей, Г. Салліван, А. Адлер, В. Франкл, К. Юнг, Ш. Бюлер, Г. Олпорт та багато інших.

Тема сенсу існування піднімалася та ставала центральною в роботах Ю. Еволи, Л. Вітгенштайна, А. Камю, Ж.-П. Сартра, В. Франкла, К. Юнга, С. К'єркегора, А. Маслоу, М. Хайдеггера, І. Ялома, С. Мадді, А. Ленгле, К. Ясперса та інших.

Окремо можна виділити представників пострадянських держав таких, як В. Чудновський, Д. Леонтьєв, К. Карпинський, А. Сосланд, В. Зінченко, Д. Колєсов, А. Налчаджян, В. Летуновський, Ю. Щербатих та інші.

Слід відзначити також зростаючий інтерес до питання взаємного впливу тривоги та осмисленості серед сучасних представників зарубіжного

наукового товариства. А саме наступні імена: Д. Грінберг, М. Шермер, З. Шерідан, Ш. Соломон, Т. Піжинські, К. Бронк та інші.

Мета дослідження: висвітлити взаємозв'язок тривоги та сенсу існування.

Відповідно до мети дослідження, висувуються наступні задачі:

1. провести теоретичний аналіз літературних джерел, що розкривають погляди на поняття тривоги та сенсу існування;
2. проаналізувати підходи, які висвітлюють взаємозв'язок тривоги і сенсу існування;
3. виявити та описати взаємозв'язок рівня тривожності та рівня осмисленості життя.

Об'єкт дослідження: тривога та сенс існування.

Предметом дослідження виступає взаємозв'язок тривоги та сенсу існування.

Методи дослідження:

1. Метод теоретичного аналізу літературних джерел.
2. Методи емпіричного дослідження:
 - Шкала самооцінки рівня тривожності Ч. Спілбергера (в адаптації Ю. Ханіна);
 - тест "Смисложиттєві орієнтації" Дж. Крамбо і Л. Махолік (в адаптації Д. Леонтьєва).
3. Метод математичної статистики (розрахунок коефіцієнта рангової кореляції Спірмена).

Опис вибірки: вибірка дослідження становить 60 осіб у віці 20-40 років.

Структура роботи: робота складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків та списку використаної літератури (74 джерела). Також містить 2 таблиці, 5 рисунків, 3 формули та 1 додаток.

ВИСНОВКИ

1. В ході виконання дипломної роботи було проведено аналіз літературних джерел, який дозволив висвітити погляди на поняття тривоги та сенсу існування. Таким чином безперечним є те, що тривога найважливіший елемент людського існування, як закономірна реакція на невизначеність. Разом з цим, смислоутворення є головною відмінною особливістю буття людини. СENS існування, пов'язаний з безумовністю його відсутності та одночасно з безумовною можливістю його надбання, не спонукає людину, проте веде її в певному напрямку. Безглуздість, таким чином, не тотожна відсутності можливості сенсу, а навпроти втілює можливість. Слід вбачати у ній не відчай людського положення, а сприймати її як фундаментальну даність та джерело різноманіття проявів змістовного існування. СENS тривоги та сENS переживання безглуздості у тому, що вони вказують нам на можливість змінити зміст нашого життя. Тривога, як невід'ємна життєтворча сила підштовхує нас до повноти існування, до його многогранного та різноманітного змісту, потребуючи від нас мужності. Отже, тривога грає конструктивну та позитивну роль в розвитку людини.

2. Аналіз підходів до взаємозв'язку тривоги і сенсу існування, дозволив дійти висновку, що коріння тривоги полягає у найглобальнішому внутрішньому конфлікті людства, яке потрапляє у безглуздий світ і заради існування в ньому вимушене наділяти його зміст сENSом. Глибинна екзистенціальна тривога, пронизуючи людське існування завжди нагадує про наше безсилля перед лицем безмежної безглуздості та водночас про нашу владу над неосяжними можливостями. Тривога, як покликання, що йде зсередини, стимул, тобто спонукальна причина є поштовхом до переосмислення, встановлення нових змістовних взаємозв'язків та можливості змінити дійсність. Нездатність впоратись з екзистенціальною тривогою відсутності сенсу, змушує вийти назовні тривогу невротичну. Тоді, відмовляючись від осмисленого існування, людина потрапляє в полон нескінченної тривожності.

3. Емпіричне дослідження 60 осіб у віці 20-40 дозволило виявити та описати взаємозв'язок рівня тривожності та рівня осмисленості життя. Було встановлено, що рівень тривожності та рівень осмисленості життя значно зворотно пов'язані. У випадку проведеного емпіричного дослідження це - високий зворотний кореляційний зв'язок на всіх рівнях статистичної значущості (-0.829).

Аналізуючи розподіл респондентів за рівнем особистісної тривожності, було виявлено, що 33 респонденти, тобто 55% від загальної кількості мають низький рівень особистісної тривожності. Додатковий кореляційний аналіз серед даної групи показав достатній зворотний зв'язок (-0.536 при $p \leq 0.01$). На основі чого можна зробити висновок, що переважна кількість респондентів з низьким рівнем тривожності мають достатній рівень відчуття сенсу. Достатньо меншу групу склали респонденти із середнім рівнем особистісної тривожності – 8 чоловік, або 13% від загального числа. Групу високотривожних респондентів склало 19 чоловік, тобто 32% від загального обсягу вибірки.

Аналіз розподілу респондентів за рівнем осмисленості життя дозволив виявити, що 31 респондент, тобто 52% від загального числа, мають низький рівень осмисленості життя. Додатковий кореляційний аналіз серед даної групи підтвердив високий зворотний зв'язок (-0.709 при $p \leq 0.001$). Це означає, що переважній більшості респондентів з низьким рівнем осмисленості, притаманний високий рівень тривожності. Наступну групу респондентів – групу середнього рівня осмисленості життя склало 20 людей, тобто 33% від загального обсягу вибірки. Група з високим рівнем осмисленості життя налічила 9 респондентів, що відповідає 15% від загальної кількості. На основі проведеного аналізу було зроблено висновок про наявність понижених загальних показників осмисленості життя та особистісної тривожності досліджуваної вибірки.

Підводячи підсумок, доречним буде згадати, що життя не є підготовкою до чогось більш важливого, що лише має статися. Проживати та

відчувати своє існування в повноті його моментів означає пізнати сенс в світі, який не гарантує осмислення. Узагальнюючи результати багато численних досліджень та досвід авторитетних екзистенціальних психотерапевтів можна стверджувати, що осмисленість життя є ознакою психічного здоров'я людини.

Слід зазначити, що погляди та позиції, викладені в роботі, не дивлячись на зростання кількості досліджень, все одно вивчені недостатньо. Що безперечно перспективно, цікаво та важливо в контексті психології, як науки що стрімко розвивається.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алис Миллер Депрессия как навязчивый самообман часть 1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://amtranslations.livejournal.com/8825.html>
2. Алис Миллер Депрессия как навязчивый самообман часть 2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://amtranslations.livejournal.com/9074.html>
3. Вайзер Г.А. Психологические проблемы смысла жизни и акме: Электронный сборник материалов XVI симпозиума / под ред. Г.А. Вайзер, Н.В. Кисельниковой, Т.А. Поповой – М.: ФГБНУ «Психологический институт РАО», 2011.
4. Витгенштейн в современной культуре [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://russ.ru/pole/Vitgenshtejn-v-sovremennoj-kul-ture>
5. Власова О. Рональд Лэйнг. Между философией и психиатрией/ О.Власова.- Издательство Института Гайдара, -2012.- 464 с.
6. Гаврилова Т.А. Теория управления ужасом смерти: содержание и критика/ Т.А.Гаврилова. - Дальневосточный федеральный университет.- 2014, с.84-95.
7. Гингер С. Гештальт: искусство контакта / Пер. с англ. Т.А. Ребеко. — Изд. 2-е. — М.: Академический Проект; Культура, 2010. — 191 с.
8. Гроф С. Человек перед лицом смерти/ С. Гроф, Д. Хэлифакс. – Пер. с англ. Александр Неклесс. Издательство Трансперсонального Института, М.; AlrLand, Киев, 1996. – 246с.
9. Дерманова И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития / Сост. и ред. И. Б. Дерманова. - СПб. : Речь, 2002, - с.124-126
10. Дильтей В. Структура исторического мира в науках о духе/ В.Дильтей. -1992. – с.228-246.
11. Зинченко В. Человек в пространстве времен/ В.Зинченко.- Развитие личности №3 // Проблемы бытия личности. - 2002. – с.23-50

12. Карпинский, К.В. Опросник смысложизненного кризиса: монография / К.В. Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2008. – 108 с.
13. Клиническая психология/ Ред. Н. Д. Творогова. — М.: Per Se, 2007. — 414с.
14. Колесов. Д. Психология смысла / Д. Колесов /7 Развитие личности. -2003. - № 1. - С. 47-76.
15. Колпакова М. Преодоление тревоги. Как рождается мир в душе/ М.Колпакова// М.: Никая, 2015. — 160 с.
16. Кьеркегор С. Страх и трепет./ С.Кьеркегор// Пер. Н.В.Исаевой и С.А.Исаева М.: Республика, 1993. – 109 с.
17. Леонтьев Д.А. Психология смысла. Природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. 2-е изд., испр. - М.: Смысл, 2003. - 488 с.
18. Леонтьев Д.А. Смыслоутрата и отчуждение/ Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин. Культурно историческая психология - №4. -2007. – с.68-77.
19. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориен-таций (СЖО). /Д.А.Леонтьев. М.: Смысл, 2006.-18с.
20. Леонтьев Д.А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться/ Д.А.Леонтьев// Московский психотерапевтический журнал. 2003. № 2. С. 107-119.
21. Литтл Б. Я, опять я и мы / Б.Литтл// Пер. Юрий И. Герасимчик.- Попурри. – 2005, -272с.
22. Логинова Н.А. Шарлотта Бюлер – представитель гуманистической психологии. – Вопросы психологии. – 1980.- №1. – с.154-158.
23. Лэнгле А. Дотянуться до жизни. Экзистенциальный анализ депрессии. / А.Лэнгле. - Издательство «Генезис», 2010.
24. Лэнгле А. Жизнь наполненная смыслом / А. Лэнгле// Пер. А.Боковиков, С.Хальбруннер и А.Локтионова. М.: Генезис, 2004.

25. Лэнгле А. Почему мы страдаем? Понимание, обхождение и обработка страдания с точки зрения экзистенциального анализа // Национальный психологический журнал. – 2016. – №4(24). – С. 23–33.
26. Львова Е.Н. Личностная тревожность и выбор стратегий совладания/ Е.Н. Львова, О.В. Митина, Е.И. Шлягина// Вопросы психологии. 2015. № 2 -11с.
27. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений / С.Мадди // Пер. с английского: Е. Н. Осин. Психологический журнал. - 2005. т. 26, № 6. С. 87–101.
28. Миллер О.М. К проблеме уровневого строения сознания / О.М.Миллер. –Психология. – 2012. С.113-117.
29. Мэй Р. Смысл тревоги/ Р.Мэй// Пер. М.И.Завалова и А.Ю.Сибуриной. М.: Независимая фирма "Класс", 2001.
30. Налчаджян А.А. Загадка смерти. Очерки психологической танатологии/ А.А.Налчаджян.- СПб.: Питер, 2004. — 224 с.
31. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего /Ж.Нюттен// Под ред. Д.А.Леонтьева.—М.:Смысл. 2004 .—608с.
32. О смысле жизни, самоактуализации и акме [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://vakhromov.narod.ru/publ/045.htm>
33. Пащенко О.В. Экзистенциальные потребности как основание целостности личности / О.В.Пащенко// Вестник Челябинского государственного университета. 2014. Вып. 33. с.101–103.
34. Перлз Ф. Практика гештальттерапии / Ф.Перлз// Пер. М.П.Папуша. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2005
35. Полная апофения: почему мы видим смысл в бессмысленных вещах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://knife.media/apophenia/>
36. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с.

37. Псилоцибин облегчает экзистенциальную тревогу у больных онкологическими заболеваниями [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zpsy.ru/public/75568.htm>

38. Психологические проблемы смысла жизни и акме: Электронный сборник материалов XIX симпозиума [Электронный ресурс] / под ред. Г.А. Вайзер, Н.В. Кисельниковой, Т.А. Поповой – М.: ФГБНУ «Психологический институт РАО», 2014. – Режим доступа: <https://www.pirao.ru/images/labs/gporl/XVII-simpozium.pdf>

39. Психологические проблемы смысла жизни и акме: Электронный сборник материалов XX симпозиума [Электронный ресурс] / под ред. Г.А. Вайзер, Н.В. Кисельниковой, Т.А. Поповой – М.: ФГБНУ «Психологический институт РАО», 2015. – Режим доступа: <https://www.pirao.ru/images/labs/gporl/%D0%A5%D0%A5-simpozium.pdf>

40. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Д.Я. Райгородский — Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001.—672с.

41. Серый А.В. Психологические механизмы функционирования системы личностных смыслов/ А.В.Серый. // Кемерово. -2002. -186с.

42. Сосланд А.И. Смысл смысла / А.И.Сосланд. – М.: 2003.

43. Старовойтов В.В. История философии/ В.В. Старовойтов. - Вып. 10. М.: ИФ РАН, 2003. – с.50-66.

44. Степанова Л. Психологическое консультирование / Л.Степанова. // УП «Издательство “Вышэйшая школа”», 2017. – 430с.

45. Тиллих П. Мужество быть / П.Тиллих.// Перевод Т.И.Вевюрко. М.: "Юрист", 1995, стр. 7-131.

46. Тревога: история сверхбеспокойных людей/ О.С.Чабан, Е.А.Хаустова, Е.Ю.Жабенко, Н.Ю.Жабенко, А.О.Олеиник. - Киев, 2012. - 130 с.

47. Франк. С.Л. Смысл жизни/ С.Л. Франк. – М.: ООО Издательство АСТ. – 2004, -157с.

48. Франкл В. Воля к смыслу/ В.Франкл // Пер. с англ. М.: Апрель-пресс – Эксмо-пресс, 2000.-368с.
49. Франкл В. Десять тезисов о личности //Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. - 2005. - № 2. - с. 4-13
50. Франкл В. Доктор и душа/ В.Франкл // Пер. с англ. А.А. Бореев - СПб.: Издательство Ювента, 1997.-287 с.
51. Франкл В. Психотерапия на практике /В.Франкл// Пер. с нем. СПб.: Речь, 2001. – 312с.
52. Франкл В. Страдания от бессмысленности жизни/ В.Франкл // пер. на рус. Панков С.С.- 2011. -268.
53. Франкл В. Теория и терапия неврозов: Введение в логотерапию и экзистенциальный анализ./В.Франкл// Пер. с нем. СПб.: Речь, 2001.-107.
54. Франкл В. Человек в поисках смысла / В.Франкл// Пер. с англ. и нем. / Общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева; вст. ст. Д. А. Леонтьева. — М.: Прогресс, 1990. — 368с.
55. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности /Э.Фромм // Пер. с англ. Э. М. Телятникова, Т. В. Панфилова. - Издательство: АСТ. -2004. – 635с.
56. Фромм Э. Иметь или быть / Э.Фромм// Пер. с англ. - Киев: Ника-Центр. -1998. - 400 с.
57. Фромм Э. Человек одинок. / Э.Фромм// Пер. с англ.. Р. Облонской.
Иностранная литература, 1996, №1. — С.230-233.
58. Хайдеггер М. Бытие и время / М. Хайдеггер; Пер. с нем. В.В. Биbihина. — Харьков: «Фолио», 2003. — 503
59. Херсонский Б.Г. Чувство смысла [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://hpsy.ru/public/x053.htm>
60. Хоружий С.С. Шесть интенций на бытийную альтернативу / С.С.Хоружий.- 2001.- 37с.

61. Чиксентмихайи М. Эволюция личности/ М. Чиксентмихайи// Альпина нон-фикшн. М.: - 2013.- 420с.
62. Чистая тревога: Дмитрий Хаустов интерпретирует «Мужество быть» Пауля Тиллиха [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://theoryandpractice.ru/posts/9939-muzhestvo>
63. Чудновский В.Э. Проблема оптимального смысла жизни//Смысл жизни и акме: 10 лет поиска. Материалы VIII-X симпозиумов. Часть 1. – М.:Смысл, 2004, с.7-23
64. Шумский, В. Б. Экзистенциальная психология и психотерапия : учеб. пособие для бака-лавриата и магистратуры / В. Б. Шумский. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 196 с.
65. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции/ Ю.В.Щербатых. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с
66. Экзистенциальная психология. Психолог Дмитрий Леонтьев об альтернативе инфантилизму, школе Dasein-анализа и поиске смысла жизни в экзистенциальной психологии [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://postnauka.ru/faq/72740?_utm_source=1-2-2
67. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия/ И.Д.Ялом.// Пер. с англ. Т.С. Драбкиной. М.: Класс, 1999. - 576 с.
68. Belief in Aliens May Be a Religious Impulse By Michael Shermer [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.scientificamerican.com/article/belief-in-aliens-may-be-a-religious-impulse/>
69. Embodied terror management: interpersonal touch alleviates existential concerns among individuals with low self-esteem/ S.L. Koole, M. Tjew-A-Sin, I.K. Schneider. - Psychological Science vol.3(1). – 2014. – 37
70. Examining well-being, anxiety, and self-deception in university students/ Z. Sheridan, P. Boman, A. Mergler, M.J. Furlong// Cogent Psychology №2.- 2015 -18.

71. Greenberg J. Handbook of Experimental Existential Psychology / J.Greenberg, S. L. Koole, T. A. Pyszczynski. - Guilford Press. – 2004, - 132-134.
72. Robah K. Determinants of existential Death Anxiety / K. Robah University Of Twente. – 2017. -40
73. Systematic Review of Existential Anxiety Instruments/ V.van Bruggen, G.J.Westerhof, J.Vos, G.Glas. - Journal of Humanistic Psychology. – 2015 Vol. 55(2) - 173 –201.
74. Two Decades of Terror Management Theory: A Meta-Analysis of Mortality Salience Research/ B. L. Burke, A. Martens, E. H. Faucher. - Personality and Social Psychology Review XX(X) 1–41. – 2010.

ДОДАТКИ

Додаток А

Матриця рангів при розрахуванні коефіцієнта кореляції Спірмена

X	Y	ранг X, dx	ранг Y, dy	(dx - dy) ²
81	27	30	21.5	72.25
50	46	11	42	961
44	59	5	49.5	1980.25
32	27	1	21.5	420.25
50	57	11	46.5	1260.25
79	27	28.5	21.5	49
45	60	6	52.5	2162.25
38	64	4	58	2916
55	59	16.5	49.5	1089
102	26	47	14.5	1056.25
104	25	48.5	8.5	1600
123	23	54	2	2704
50	60	11	52.5	1722.25
74	40	24.5	39	210.25
91	26	38	14.5	552.25
87	30	33.5	32	2.25
88	26	35.5	14.5	441
54	60	15	52.5	1406.25
122	25	53	8.5	1980.25
104	24	48.5	5	1892.25
36	67	3	60	3249
78	26	27	14.5	156.25
51	54	13	44.5	992.25
61	28	20	26.5	42.25
72	26	23	14.5	72.25
49	66	9	59	2500
101	26	45.5	14.5	961
127	23	57	2	3025
131	24	59.5	5	2970.25
99	23	44	2	1764
120	25	52	8.5	1892.25
46	61	7	56	2401
34	60	2	52.5	2550.25
59	61	19	56	1369
67	45	21	40.5	380.25
88	34	35.5	37.5	4
96	31	41.5	34.5	49

124	27	55	21.5	1122.25
116	28	51	26.5	600.25
74	45	24.5	40.5	256
68	51	22	43	441
115	26	50	14.5	1260.25
129	25	58	8.5	2450.25
55	58	16.5	48	992.25
79	30	28.5	32	12.25
83	30	31	32	1
97	34	43	37.5	30.25
125	26	56	14.5	1722.25
94	28	39	26.5	156.25
96	29	41.5	29.5	144
101	27	45.5	21.5	576
87	32	33.5	36	6.25
90	28	37	26.5	110.25
131	24	59.5	5	2970.25
77	27	26	21.5	20.25
95	31	40	34.5	30.25
47	61	8	56	2304
52	54	14	44.5	930.25
84	29	32	29.5	6.25
56	57	18	46.5	812.25
		1830	1830	$\Sigma = 65809.5$

Примітка: X – початкові дані осмисленості життя; Y – початкові дані особистісної тривожності