PIL

Test sensu życia (PIL)

Test sensu życia (PIL) to kwestionariusz samoopisowy mierzący, jak osoba postrzega sens i cel swojego życia, oparty na egzystencjalnym modelu Viktora Frankla. Bada zdolność osoby do nadawania sensu własnemu życiu, która jest kluczowym wskaźnikiem dobrostanu psychicznego i odporności psychicznej.

Liczba pytań	20 pytań
Szacowany czas	10 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Purpose in Life Test
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	James Crumbaugh, Leonard Maholick (1964)
Kategoria	Ogólne

Podgląd 20 pytań

Zazwyczaj jestem:

1 - całkowicie znudzony(-a) | 2 | 3 | 4 - neutralnie | 5 | 6 | 7 - ożywiony(-a), entuzjastyczny(-a)

Życie wydaje mi się:

7 - zawsze ekscytujące | 6 | 5 | 4 - neutralnie | 3 | 2 | 1 - całkowicie rutynowe

W życiu mam:

1 - żadnych celów ani dążeń | 2 | 3 | 4 - neutralnie | 5 | 6 | 7 - bardzo jasno określone cele i dążenia

Moje osobiste istnienie jest:

1 - zupełnie bez sensu i bez celu | 2 | 3 | 4 - neutralnie | 5 | 6 | 7 - w pełni celowe i pełne sensu

Każdy dzień jest:

7 - nieustannie nowy i inny	6	5	4 - neutralnie	3	2	1 - dokładnie taki sam

Obliczanie wyników i interpretacja

Każdą pozycję ocenia się na 7-stopniowej skali Likerta. Punkty sumuje się do wyniku ogólnego (zakres: od 20 do 140). Wysoki wynik wskazuje na wyraźne poczucie sensu życia, natomiast niski wynik sugeruje brak celu lub kierunku egzystencjalnego.