PIL

Teste de propósito na vida (PIL)

O PIL é um questionário de autorresposta que mede a perceção que a pessoa tem do sentido e do propósito da sua vida, com base no modelo existencial de Viktor Frankl. Explora a capacidade da pessoa para dar sentido à sua vida, um indicador-chave de bem-estar psicológico e de resiliência.

Número de perguntas	20 perguntas
Duração estimada	10 minutos
Idioma	Português
Nome original	Purpose in Life Test
Público-alvo	Adultos
Autores	James Crumbaugh, Leonard Maholick (1964)
Categoria	Geral

Pré-visualização das 20 perguntas

Habitualmente, sinto-me:

1 - completamente aborrecido/a | 2 | 3 | 4 - neutro | 5 | 6 | 7 - exuberante, entusiasmado/a

A vida parece-me:

7 - sempre empolgante | 6 | 5 | 4 - neutro | 3 | 2 | 1 - completamente rotineira

Na vida, tenho:

1 - nenhum objetivo ou meta | 2 | 3 | 4 - neutro | 5 | 6 | 7 - objetivos e metas muito claros

A minha existência pessoal é:

1 - totalmente desprovida de sentido, sem propósito | 2 | 3 | 4 - neutro | 5 | 6 | 7 - muito cheia de propósito e de sentido

Cada dia é:

7 - constantemente novo e diferente	6	5	4 - neutro	3	2	1 - exatamente igual

Cotação e interpretação

Cada item é cotado numa escala de Likert de 7 pontos. As pontuações são somadas para obter um total global (amplitude: 20 a 140). Uma pontuação elevada indica uma perceção clara de sentido na vida, ao passo que uma pontuação baixa sugere falta de propósito ou de orientação existencial.