

## قائمة مصطلحات نقاط الـ PIADS

- الكفاءة (نقطة 1): القدرة على القيام بالأشياء المهمة التي تحتاج أن تقوم بها في الحياة بشكل جيد.
- السعادة (نقطة 2): السرور، البهجة و الرضا بالحياة.
- الاستقلالية (نقطة 3): لا يعتمد على، أو لا يحتاج للمساعدة بشكل دائم من شخص أو شيء.
- الرضا (نقطة 4): المقدرة على تحمل مواقف الحياة، و الأزمات البسيطة.
- الحيرة (نقطة 5): عدم القدرة على التفكير بوضوح و التصرف بحزم.
- الفعالية (نقطة 6): الإدارة الفعالة للمهام اليومية.
- تقدير الذات (نقطة 7): كيف تشعر حيال نفسك، و إعجابك بنفسك كشخص.
- الإنتاجية (نقطة 8): المقدرة على إنهاء أشياء أكثر خلال اليوم.
- الأمان (نقطة 9): الشعور بالأمان بدل الشعور بالضعف و عدم الأمان.
- الإحباط (نقطة 10): الشعور بالضيق بسبب قلة التقدم في تحقيق مطالبك و احتياجاتك، الإحساس بخيبة الأمل.
- القدرة على الافادة و الانجاز (نقطة 11): مساعد نفسك و للغير، تستطيع انجاز الأمور.
- الثقة بالنفس (نقطة 12): الاعتماد على النفس. الثقة بنفسك و بقدراتك.
- الخبرة (نقطة 13): المعرفة في مجال معين أو مهنة معينة.
- المهارة (نقطة 14): القدرة على إظهار خبراتك، تقوم بمهامك بشكل جيد.
- الشعور بأنك على ما يرام (نقطة 15): الشعور انك على ما يرام، متفائل بحياتك و مستقبلك.
- القدرة (نقطة 16): الشعور أكثر بالقدرة، قابل للتعایش.
- نوعية الحياة (نقطة 17): ما جودة حياتك
- الأداء (نقطة 18): القدرة على إظهار مهاراتك.
- الإحساس بالقوة الداخلية (نقطة 19): الشعور بالقوة الداخلية، الإحساس بأن لديك تأثير واضح على حياتك.
- الإحساس بالتحكم (نقطة 20): الشعور بالقدرة على فعل ما تريد في بيئتك.
- الإحراج (نقطة 21): الشعور بالغرابة أو العار.
- الرغبة في أخذ الفرص المتاحة و التحديات الجديدة (نقطة 22): الرغبة في المخاطرة، و الرغبة بالقيام بتحديات جديدة.
- القدرة على المشاركة (نقطة 23): القدرة على المشاركة في الأنشطة مع الآخرين.
- الحماسة لتجربة أشياء جديدة (نقطة 24): الشعور بحب المغامرة، و الانفتاح على تجارب جديدة.
- القدرة على التكيف مع أنشطة الحياة اليومية (نقطة 25): القدرة على التكيف مع التغيرات، و القدرة على جعل المهام الأساسية تحت السيطرة
- القدرة على الاستفادة من الفرص الايجابية (نقطة 26): القدرة على التصرف بسرعة و بثقة عند وجود فرصة لتطوير شيء في حياتك.