

GLOSAR DE TERMENI

Competență	1	abilitatea de a face bine cele mai importante lucruri ce trebuiesc realizate
Satisfacție	2	senzația de bucurie, plăcere; mulțumire cu privire la viață
Independență	3	”nu depinde de” sau nu întotdeauna are nevoie de ajutor de la cineva sau de ceva
Adaptabilitate	4	abilitatea de a manipula situațiile de viață, și puține crize de manipulare
Confuzie	5	dificultăți de a gândi clar, în momentul luării deciziei
Eficiență	6	gestionarea sarcinilor uzuale de zi de zi
Stimă de sine	7	cum te simți cu propria persoană, acceptarea propriei persoane
Productivitate	8	posibilitatea de a realiza mai multe activități într-o zi
Siguranță	9	sentimentul de siguranță, mai degrabă decât a se simți vulnerabil sau nesigur
Frustrarea		iind supărat de lipsa progresului în atingerea expectanțelor; prezența senzației de dezamăgi
Utilitatea	11	util pentru utilizator dar și pentru alte persoane
Încrederea în sine	12	abilitatea de a se încrede în propria persoană și în propriile competențe
Expertiză	13	cunoștințe într-un anumit domeniu
Îndemânare	14	posibilitatea de ași demonstra competențele prin realiyarea de sarcinile bine
Stare de bine	15	optimist în privința prezentului și viitorului, raportat la sine însuși
Capacitate	16	senzație de a se simți mai capabil; capabil să facă față
Calității Vieții	17	cât de bună este viața
Performanță	18	posibilitatea de a-și demonstra competențele
Sentiment de putere	19	capacitatea de a-și găsi control intern; sentimentul că poate avea o influență semnificativă asupra propriei vieții
Sentiment de control	20	sentimentul de a putea realiza ceea ce îți dorești în spațiul în care activează
Jenă / Incomod	21	senzație de incomod sau rușine
Dorința de a risca	22	dispus să își asume anumite riscuri; dispus să accepte provocări noi
Implicarea în activitate	23	abilitatea de a se integra în activități alături de alte persoane
Dorința de a încerca noi experiențe	24	senzație de a se implica în activități și deschidere spre noi experiențe
Abilitatea de a se adapta la activitățile zilnice (de zi cu zi / de viață)		capacitatea de a face față schimbărilor; capacitatea gestionare mai ușor ale sarcinilor simple
Abilitatea de a profita de oportunități	26	abilitatea de a acționa rapid și cu încredere atunci când există o șansă de a îmbunătăți ceva în viața personală

COTARE

Item	Competență	Adaptabilitate	Stimă de sine
Competență 1	+		
Satisfacție 2	2		+
Independență 3	+		
Adaptabilitate 4	+		
Confuzie 5	-		
Eficiență 6	+		
Stimă de sine 7			+
Productivitate 8	+		
Siguranță 9			+
Frustrare 10			-
Utilitate 11	+		
Încredere în sine 12			+
Specializare 13	+		
Îndemânare 14	+		
Stare de bine 15		+	
Capacitate 16	+		
Calitatea vieții 17	+		
Performanță 18	+		
Sentiment de putere 19			+
Sentiment de control 20			+
Jenă 21			-
Dorința de a risca 22		+	
Implicare în activitate 23		+	
Dorința de a încerca noi experiențe 24		+	
Abilitatea de a te adapta la activitățile zilnice 25		+	
Abilitatea de a profita de oportunități 26		+	
Total (A)			
Numărul de itemi: (B)	12	6	8
Scoruri: A:B			

Calcularea **scorurilor** la cele trei subscale PIADS, se face după următoarea formulă:

- **Subscala competență** - se adaugă valorile corespunzătoare la pozițiile 1, 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 16, 17, și 18, scăzând valoarea corespunzătoare la punctul 5 și împărțind totalul de 12;
- **Subscala adaptabilitatea** – se adaugă valorilor corespunzătoare pozițiilor 15, 22, 23, 24, 25, 26 și împărțirea la 6;
- **Subscala stimă de sine** - se adaugă valorilor corespunzătoare pozițiilor 2, 7, 9, 12, 19, și 20, scăzând valorile corespunzătoare la elementele 10 și 21 și împărțind totalul la 8.