

Chestionarul A.D.I.*

Accesibilitate	A/F
1. Pot obține cu ușurință atenția partenerului/partenerei mele.	
2. Pot stabili cu ușurință o legătură emoțională cu partenerul/partenera mea.	
3. Partenerul meu/partenera mea imi arată că sunt pe primul loc în viața lui/ei.	
4. Nu mă simt singur(ă) sau lăsat(ă) pe dinafară în această relație.	
5. Îmi pot împărtăși cele mai profunde sentimente cu partenerul/partenera mea. El/ea mă va asculta.	

Deschidere	A/F
1. Când am nevoie de conexiune și consolare, partenerul meu/partenera mea este acolo pentru mine.	
2. Partenerul meu/partenera mea răspunde semnalelor mele că am nevoie ca el/ea să se apropie de mine.	
3. Consider că mă pot baza pe partenerul meu/partenera mea atunci când sunt îngrijorat(ă) sau nesigur(ă).	
4. Chiar și atunci când ne certăm sau ne contrazicem, știu că sunt important(ă) pentru partenerul meu/partenera mea și vom găsi o cale să ne apropiem.	
5. Dacă am nevoie de reasigurare la cât de important(ă) sunt pentru partenerul meu/partenera mea, o primesc.	

Implicare	A/F
1. Mă simt foarte confortabil când sunt aproape de partenerul meu/partenera mea.	
2. Pot avea încredere în partenerul meu/partenera mea cu privire la aproape orice.	
3. Mă simt încrezător/increzătoare că avem o legătură emoțională unul cu celălalt, chiar și atunci când nu suntem în același spațiu.	
4. Știu că partenerului meu/partenerei mele îi pasă de bucuriile, de durerile și temerile mele.	
5. Mă simt destul de sigur(ă) în relația cu partenerul meu/partenera mea, încât pot să-i spun și cele mai ascunse lucruri, care m-ar putea face vulnerabil.	

Cum obții scorul?

Fiecare răspuns A (Adevărat) primește 1 punct. La final aduni fiecare punct și obții totalul. Dacă ai un scor de 7 sau mai mult, ești pe drumul cel bun către o legătură sigură; dacă ai un scor sub 7, este momentul să depui mai mult efort pentru a întări legătura cu persoana iubită.