

رتبه	عبارات	بسیار پایین	پایین	رضایت بخش	خوب	بسیار خوب
۱	من می‌توانم احساساتم را دقیقاً شناسایی کنم.					
۲	من می‌توانم احساس فرد دیگری را دقیقاً شناسایی کنم.					
۳	من می‌توانم احساساتم را با دقت بیان کنم.					
۴	من ارزش خودم را می‌دانم و احساس خوبی نسبت به خودم دارم.					
۵	من محدودیت‌های خود را با آرامش می‌پذیرم.					
۶	من می‌توانم احساسات منفی خود را شناسایی و آنها را بیان کنم.					
۷	من می‌توانم بدون اینکه دچار احساس خجالت و پوزش‌طلبی و معذرت‌خواهی شوم، بازخورد مثبت را بپذیرم.					
۸	من می‌توانم پیام‌های غیرکلامی دیگران را دقیقاً بفهمم.					
۹	من می‌توانم دیگری را درک کنم و با احساسات او همانندسازی کنم.					
۱۰	من می‌توانم اهداف و نیاتم را واضح بیان کنم.					
۱۱	من می‌توانم به‌طور مؤثری با پیام‌هایی که دیگران ارسال می‌کنند، ارتباط برقرار کنم.					
۱۲	در شرایطی که میزان استرس زیاد است، من می‌توانم آرام بمانم.					
۱۳	من می‌توانم فیدبک مثبت دهم تا دیگران احساس خوبی پیدا کنند و احساس اطمینان داشته باشند.					
۱۴	من می‌توانم در وقت مناسب، بازخورد منفی بدهم.					
۱۵	من می‌توانم احساساتم را بدون کلمات بیان کنم.					
۱۶	من می‌توانم بقیه را آنطور که هستند، بپذیرم.					

					۱۷ من می‌توانم رفتار دیگری را همانطوری که می‌بینم، توصیف کنم؛ بدون آنکه راجع به آن قضاوت کنم.
					۱۸ من می‌توانم نظرات سایرین را بپذیرم؛ گرچه شبیه نظرات من نباشند.
					۱۹ من نسبت به ارزش‌ها و نظریات جدید و تجارب، برخورد بی‌تعصبی دارم.

روش نمره‌گذاری و تفسیر

این پرسشنامه مهارت‌های بین فردی سیمپل اچ آر، دارای ۱۹ سؤال بوده و هدف آن، سنجش میزان مهارت ارتباطی بین فردی در افراد مختلف است. طیف پاسخ‌گویی آن، از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هرگزینه، در جدول زیر ارائه گردیده است:

گزینه	بسیار پایین	پایین	رضایت‌بخش	خوب	بسیار خوب
امتیاز	۱	۲	۳	۴	۵

برای به‌دست‌آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سؤالات را باهم جمع کنید. این امتیاز، دامنه‌ای از ۱۹ تا ۹۵ را خواهد داشت. نمره‌های بالاتر، نشان‌دهنده مهارت ارتباط بین فردی بالاتر در شخص پاسخ‌دهنده خواهند بود و برعکس. اما برای یک نتیجه دقیق‌تر، می‌توان از دسته‌بندی زیر، جهت سنجش میزان مهارت ارتباط بین فردی شخص پاسخ‌دهنده استفاده کرد:

- نمره زیر ۴۵: مشکل حاد ارتباطی
- نمره ۴۶-۶۵: مشکل ارتباطی
- نمره ۶۶-۹۵: فرد توانمند