自我和谐量表(SCCS)

本量表依Rogers自我和谐（Self Consistency and Congruence）--C.Rogers人格理论中最重要的概念之一编制而成。测试者可通过被测者对35个项目的自陈报告，检测被测者自我与经验之间存在的差距，并借此推断被测者出现心理障碍的可能原因及可能的发展趋势。测验从三个方面测查被测者的"不和谐"认知：自我与经验的不和谐、自我体验的灵活性和自我观念的刻板性。

测验说明：

下面是一些个人对自己看法的陈述，请仔细阅读每一道题目，根据自己的实际情况进行作答，每个人对自己的看法都有其独特性，因此答案是没有对错的，在作答过程中不得漏题只要如实回答就行了。

分值说明：

本量表共有35个项目。使用时，要求被试按指示语对每一个句子符合自己情况的程度进行1（完全不符合）到5（完全符合）的评定。

自我与经验的不和谐

分值＜50：自我与经验的不和谐不严重，对个人与情感的自我评价与事实基本相符。

分值≥50：自我与经验不和谐。对个人能力与情感的自我评价与事实严重不符，对经验有较多的不合理期望。

自我的灵活性

分值＜55：自我概念僵化程度尚未达到严重标准，自我交流、思考问题的方式灵活

分值≥55：自我概念不灵活，自我交流、思考问题、人际沟通的方式不能变通。

自我的刻板性

分值＜23：自我刻板性尚未达到严重标准。

分值≥23：自我刻板性严重，思考问题方式僵化，刻板。

总分

分值＜75：自我和谐度较高

75≤分值≤102：自我和谐度一般，存在一些不和谐的地方，交流方式、自我概念等尚可。

分值≥103：自我和谐度较低，内心冲突较大。

量表原题：

1、我周围的人往往觉得我对自己的看法有些矛盾

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

2、有时我会对自己在某些方面的表现不满意

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

3、每当遇到困难，我总是首先分析造成困难的原因

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

4、我很难恰当地表达我对别人的情感反应

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

5、我对很多事情都有自己的观点，但我并不要求别人也与我一样

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

6、我一旦形成对事情的看法，就不会再改变

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

7、我经常对自己的行为不满意

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

8、尽管有时得做一些不愿做的事，但我基本上是按自己的愿望办事的

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

9、一件事情好就是好，不好就是不好，没有什么可以含糊的

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

10、如果我在某件事上不顺利，我就往往会怀疑自己的能力

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

11、我至少有几个知心的朋友

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

12、我觉得我所做的很多事情都是不该做的

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

13、不论别人怎样说，我的观点决不改变

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

14、别人常常会误解我对他们的好恶

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

15、很多情况下我不得不对自己的能力表示怀疑

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

16、我朋友中有些是与我截然不同的人，这并不影响我们的关系

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

17、与别人交往过多容易暴露自己的隐私

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

18、我很了解自己对周围人的情感

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

19、我觉得自己目前的处境与我的要求相距太远

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

20、我很少去想自己所做的事是否应该

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

21、我所遇到的很多问题都无法自己解决

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

22、我很清楚自己是什么样的人

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

23、我能很自如地表达我想表达的意思

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

24、如果有了足够的证据，我也可以改变自己的观点

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

25、我很少考虑自己是一个什么样的人

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

26、把心里话告诉别人不仅得不到帮助，还可能招致麻烦

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

27、在遇到问题时,我总觉得别人都离我很远

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

28、我觉得很难发挥出自己应有的水平

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

29、我很担心自己的所做所为会引起别人的误解

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

30、如果我发现自己在某些方面表现不佳，总希望尽快弥补

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

31、每个人都在忙自己的事情，很难与他们沟通

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

32、我认为能力再强的人也可能会遇上难题

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

33、我经常感到自己是孤立无援的

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

34、一旦遇到麻烦，无论怎样做都无济于事

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

35、我总能清楚地了解自己的感受

A.完全不符合 B.比较不符合 C.不确定 D.比较符合 E.完全符合

​