

Table of Contents

MEASUREMENT INVARIANCE TESTING.....	2
SURVEY FOR U.S. PARTICIPANTS.....	3
SURVEY FOR ISRAELI PARTICIPANTS.....	23
SURVEY FOR DANISH PARTICIPANTS.....	43
SURVEY FOR JAPANESE PARTICIPANTS.....	63
CODING MANUAL FOR NARRATIVE INDICES.....	85
REFERENCES.....	92

Measurement Invariance Testing

Depression (Public Health Questionnaire-8, 8 items)

Measurement Invariance Tests by Country

Model	DF	CFI	RMSEA	Δ CFI	Δ RMSEA	Comparison model	Decision
1. Configural	80	.993	.045	-	-	-	Accept
2. Metric	101	.995	.036	.001	.009	1	Accept
3. Scalar	122	.989	.048	.006	.012	2	Accept

Note: Robust versions of CFI and RMSEA reported. Decision criteria were as follows: a model would be rejected if a significant changes in model fit was observed, indicated by at least one of Δ CFI $\geq$.010 and RMSEA Δ RMSEA $\geq$.015 (Chen, 2007; Cheung & Rensvold, 2002).

Life Satisfaction (Satisfaction with Life Scale, 5 items)

Measurement Invariance Tests by Country

Model	DF	CFI	RMSEA	Δ CFI	Δ RMSEA	Comparison model	Decision
1. Configural	20	1.000	.023	-	-	-	Accept
2. Metric	32	.994	.082	.006	.059	1	Reject
2a. Partial metric ^a	29	1.000	.037	.000	.014	1	Accept
3. Scalar	41	.995	.083	.005	.046	2a	Reject
3a. Partial scalar ^b	38	1.000	.043	.000	.006	2a	Accept

Note: Robust versions of CFI and RMSEA reported. Decision criteria were as follows: a model would be rejected if a significant changes in model fit was observed, indicated by at least one of Δ CFI $\geq$.010 and RMSEA Δ RMSEA $\geq$.015 (Chen, 2007; Cheung & Rensvold, 2002).

^aLoading freed for item 4, “My life does not live up to the standards I have for a good life.”

^bIntercept freed for item 3, “If I could live my life over, I would change almost nothing.”

Psychological Well-Being (Psychological Well-Being Scale, 8 items)

Measurement Invariance Tests by Country

Model	DF	CFI	RMSEA	Δ CFI	Δ RMSEA	Comparison model	Decision
1. Configural	80	1.000	.023	-	-	-	Accept
2. Metric	101	1.000	.023	.000	.000	1	Accept
3. Scalar	122	1.000	.063	.000	.040	2	Reject
3a. Partial scalar ^a	113	1.000	.032	.000	.009	2	Accept

Note: Robust versions of CFI and RMSEA reported. Decision criteria were as follows: a model would be rejected if a significant changes in model fit was observed, indicated by at least one of Δ CFI $\geq$.010 and RMSEA Δ RMSEA $\geq$.015 (Chen, 2007; Cheung & Rensvold, 2002).

^aIntercepts freed for item 1, “I lead a purposeful and meaningful life.”; item 5, “I am competent and capable in the activities that are important to me.”; and item 8, “People respect me”.

Survey for the U.S. Participants

Demographics

- 1) How old are you?
- 2) What is your gender?
 - Male
 - Female
 - Non-binary
 - Prefer not to answer
- 3) What is your ethnicity?
*Please select all that apply.
 - White or Caucasian
 - Black or African American
 - Hispanic or Latino
 - Asian or Asian American
 - American Indian or Alaska Native
 - Native Hawaiian or other Pacific Islander
 - Another race
- 4) What is the highest level of school you have completed or the highest degree you have received?
 - Less than high school degree
 - High school degree
 - Some college but no degree
 - College degree
 - Graduate degree

Narrative Prompts

Now you will be asked to describe two life events: a low point and a life challenge. Please try to avoid any identifying language, such as full names, addresses, job titles, etc. Although these events may be difficult to write about, please be as detailed as possible in your responses (e.g. at least 3-5 sentences per question).

1. **Low Point.** Thinking back over your entire life, please identify a scene that stands out as a low point, if not the low point in your life story. Even though this event is unpleasant, please provide as much detail as you can about it. What happened, when and where, and who was involved?

2. Could you describe what were you thinking and feeling in this scene?
3. What do you think this scene may say about who you are as a person or about your life?
4. ***Life Challenge.*** Looking back over your entire life, please describe what you now consider to be the greatest single challenge you've faced in your life. What is or was the challenge or problem? How did the challenge or problem develop?
5. How did you address or deal with this challenge or problem?
6. What is the significance of this challenge or problem in your own life story?

Self-Report Measures

RRQ (Rumination and Reflection Questionnaire) (Trapnell & Campbell, 1999)

Instructions: For each of the statements located on this page, please indicate how much you agree or disagree by selecting one of the five options.

1. My attention is often focused on aspects of myself I wish I'd stop thinking about.
 - a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
2. Sometimes it is hard for me to shut off thoughts about myself.
 - a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
3. I tend to "ruminate" or dwell over things that happen to me for a really long time afterward.
 - a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
4. I don't waste time re-thinking things that are over and done with.
 - a. Strongly Disagree
 - b. Disagree

- c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
5. I never ruminate or dwell on myself for very long.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
6. It is easy for me to put unwanted thoughts out of my mind.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
7. Philosophical or abstract thinking doesn't appeal to me that much.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
8. I'm not really a meditative type of person.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
9. I love exploring my "inner" self.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
10. I don't really care for introspective or self-reflective thinking.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
11. I love to meditate on the nature and meaning of things.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
12. I often love to look at my life in philosophical ways.

- a. Strongly Disagree
- b. Disagree
- c. Neutral
- d. Agree
- e. Strongly Agree

SCLS-R-8 (Self-Competence and Self-Liking) (Tafarodi, & Swan, 2001)

Instructions: For each of the statements located on this page, please indicate how much you agree or disagree by selecting one of the five options.

1. I am highly effective at the things I do.
 - a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
2. It is sometimes unpleasant for me to think about myself.
 - a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
3. I sometimes deal poorly with challenges.
 - a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
4. I am very comfortable with myself.
 - a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
5. I have a negative attitude toward myself.
 - a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
6. I perform very well at many things.
 - a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral

- d. Agree
- e. Strongly Agree
- 7. I feel great about who I am.
 - a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
- 8. I sometimes fail to fulfill my goals.
 - a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree

SWLS (Life Satisfaction Measure) (Diener et al., 1985)

Below are 5 statements that you may agree or disagree with. Using the 7-point scale below, indicate your agreement with each item by selecting the appropriate option. Please be open and honest in your responding.

- 1) In most ways my life is close to my ideal.
 - a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
- 2) I am satisfied with the current state of affairs in my life.
 - f. Strongly Disagree
 - g. Disagree
 - h. Neutral
 - i. Agree
 - j. Strongly Agree
- 3) If I could live my life over, I would change almost nothing.
 - k. Strongly Disagree
 - l. Disagree
 - m. Neutral
 - n. Agree
 - o. Strongly Agree
- 4) My life does not live up to the standards I have for a good life.
 - p. Strongly Disagree
 - q. Disagree

- r. Neutral
 - s. Agree
 - t. Strongly Agree
- 5) I am satisfied with my life.
- u. Strongly Disagree
 - v. Disagree
 - w. Neutral
 - x. Agree
 - y. Strongly Agree

The Brief HEXACO Inventory (BHI)—Personality (De Vries, 2013)

Instructions: Please indicate to what extent you agree with the following statements by selecting one of the five options.

1. I can look at a painting for a long time.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
2. I make sure that things are in the right spot.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
3. I remain unfriendly to someone who was mean to me.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
4. Nobody likes talking with me.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree

5. I am afraid of feeling pain.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
6. I find it difficult to lie.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
7. I think science is boring.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
8. I postpone complicated tasks as long as possible.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
9. I often express criticism.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
10. I easily approach strangers.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
11. I worry less than others.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral

- d. Agree
- e. Strongly Agree

12. I would like to know how to make lots of money in a dishonest manner.

- a. Strongly Disagree
- b. Disagree
- c. Neutral
- d. Agree
- e. Strongly Agree

13. I have a lot of imagination.

- a. Strongly Disagree
- b. Disagree
- c. Neutral
- d. Agree
- e. Strongly Agree

14. I work very precisely.

- a. Strongly Disagree
- b. Disagree
- c. Neutral
- d. Agree
- e. Strongly Agree

15. I tend to quickly agree with others.

- a. Strongly Disagree
- b. Disagree
- c. Neutral
- d. Agree
- e. Strongly Agree

16. I like to talk with others.

- a. Strongly Disagree
- b. Disagree
- c. Neutral
- d. Agree
- e. Strongly Agree

17. I can easily overcome difficulties on my own.

- a. Strongly Disagree
- b. Disagree
- c. Neutral
- d. Agree
- e. Strongly Agree

18. I want to be famous.

- a. Strongly Disagree
- b. Disagree
- c. Neutral
- d. Agree
- e. Strongly Agree

19. I like people with strange ideas.

- a. Strongly Disagree
- b. Disagree
- c. Neutral
- d. Agree
- e. Strongly Agree

20. I often do things without really thinking.

- a. Strongly Disagree
- b. Disagree
- c. Neutral
- d. Agree
- e. Strongly Agree

21. Even when I'm treated badly, I remain calm.

- a. Strongly Disagree
- b. Disagree
- c. Neutral
- d. Agree
- e. Strongly Agree

22. I am seldom cheerful.

- a. Strongly Disagree
- b. Disagree
- c. Neutral
- d. Agree
- e. Strongly Agree

23. I have to cry during sad or romantic movies.

- a. Strongly Disagree
- b. Disagree
- c. Neutral
- d. Agree
- e. Strongly Agree

24. I am entitled to special treatment.

- a. Strongly Disagree
- b. Disagree
- c. Neutral
- d. Agree

- e. Strongly Agree

Awareness of Narrative Identity (ANIQ) (Hallford & Mellor, 2017)

Everyone has memories about the experiences they have had over their lifetime. Sometimes these memories can be used to create stories about our lives. The following statements refer to how you might use your memories to understand the kind of person that you have been, the person you are, and the person you expect to become. You can respond to the statements on a scale from 0 (completely disagree) to 10 (completely agree), with a higher score indicating stronger agreement. Please try to answer the questions broadly, and in relation to how you generally use your personal memories, rather than trying to relate them to specific circumstances or experiences.

1. My memories are like stories that help me understand my identity.
2. I use my stories about my life to work out the kind of person I am.
3. The experiences from my past make the story of who I am.
4. My sense of self is embedded in memories of my life.
5. When I think over my life, I can observe how there is a story that tells me who I am.
6. I can put the events of my life in order of when they occurred.
7. Knowing the order in which my life events occurred is easy for me.
8. When I'm thinking back over experiences I have had, I know when they occurred in my life.
9. I have a good awareness of the sequence in which events and experiences in my life happened.
10. When I think about experiences in my past, I find it easy to remember what came before and after them.
11. I understand how the story of my life has unfolded.
12. I understand how my life experiences are associated with one another.
13. Things that have happened over the course of my life are meaningfully tied together.
14. I am aware of how events in my life are interrelated.
15. I can understand how experiences in my life have occurred, with one thing leading to another.
16. When I think or talk about experiences in my past, I can see themes about the kind of person that I am.
17. I can perceive common themes about who I am across memories of my life.
18. I notice themes in the personal memories of my life that relate to the kind of person that I am.
19. When I recall events and experiences across my lifetime, I can see consistent patterns in the way that I think, feel, and act.
20. There are clear themes relating to who I am that can be found in my personal memories.

The Redemption and Contamination Research Form (RCRF) (Dunlop et al., 2020)

Please rate the degree to which you agree with each statement" on a five-point Likert type scale, ranging from "1" (Disagree strongly) to "5" (Agree strongly).

1. When something bad happens to me, it usually leads to something good.

- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
2. Every dark cloud has a silver lining.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
3. If I receive bad news, it tends to work out in the long run.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
4. A lot of my most positive experiences occurred after something bad had happened.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
5. The challenges in my life have made me stronger.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
6. Sometimes I feel like a phoenix rising from the ashes.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
7. When something good happens to me, it usually leads to something bad.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree

- e. Strongly Agree
8. When things are going really well, I brace myself, because something terrible is on the way.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
9. My biggest failures often occurred after experiencing a personal success.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
10. Many positive events from my past were spoiled by the negative events that followed.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
11. I often feel as though my life has become contaminated or destroyed.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
12. The challenges I have experienced in life have broken me.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
13. Failure is the best teacher.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
14. Sometimes, the greatest tragedies lead to the biggest triumphs.
- a. Strongly Disagree

- b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
15. In the end, things usually work out for the best.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
16. Setbacks in life only make you stronger.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
17. When watching sad movies, I usually anticipate a happy ending.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
18. Those who fly too high get burned by the sun.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree
19. Great successes often lead to even greater failures.
- a. Strongly Disagree
 - b. Disagree
 - c. Neutral
 - d. Agree
 - e. Strongly Agree

Psychological Well-Being Scale (Diener et al., 2009)

Below are 8 statements with which you may agree or disagree. Using the 1–7 scale below, indicate your agreement with each item by indicating that response for each statement.

I lead a purposeful and meaningful life.

- a) Strongly agree
- b) Agree
- c) Slightly agree
- d) Mixed or neither agree nor disagree
- e) Slightly disagree
- f) Disagree
- g) Strongly disagree

My social relationships are supportive and rewarding.

- a) Strongly agree
- b) Agree
- c) Slightly agree
- d) Mixed or neither agree nor disagree
- e) Slightly disagree
- f) Disagree
- g) Strongly disagree

I am engaged and interested in my daily activities.

- a) Strongly agree
- b) Agree
- c) Slightly agree
- d) Mixed or neither agree nor disagree
- e) Slightly disagree
- f) Disagree
- g) Strongly disagree

I actively contribute to the happiness and well-being of others.

- a) Strongly agree
- b) Agree
- c) Slightly agree
- d) Mixed or neither agree nor disagree
- e) Slightly disagree
- f) Disagree
- g) Strongly disagree

I am competent and capable in the activities that are important to me.

- a) Strongly agree
- b) Agree
- c) Slightly agree

- d) Mixed or neither agree nor disagree
- e) Slightly disagree
- f) Disagree
- g) Strongly disagree

I am a good person and live a good life.

- a) Strongly agree
- b) Agree
- c) Slightly agree
- d) Mixed or neither agree nor disagree
- e) Slightly disagree
- f) Disagree
- g) Strongly disagree

I am optimistic about my future.

- a) Strongly agree
- b) Agree
- c) Slightly agree
- d) Mixed or neither agree nor disagree
- e) Slightly disagree
- f) Disagree
- g) Strongly disagree

People respect me.

- a) Strongly agree
- b) Agree
- c) Slightly agree
- d) Mixed or neither agree nor disagree
- e) Slightly disagree
- f) Disagree
- g) Strongly disagree

PHQ-8 (Depression Scale) (Kroenke et al., 2009)

Instructions: Over the last 2 weeks, how often have you been bothered by any of the following problems?

1. Little interest or pleasure in doing things

- a) Not at all
- b) Several days
- c) More than half the days

d) Nearly every day

2. Feeling down, depressed, or hopeless

a) Not at all

b) Several days

c) More than half the days

d) Nearly every day

3. Trouble falling or staying asleep, or sleeping too much

a) Not at all

b) Several days

c) More than half the days

d) Nearly every day

4. Feeling tired or having little energy

a) Not at all

b) Several days

c) More than half the days

d) Nearly every day

5. Poor appetite or overeating

a) Not at all

b) Several days

c) More than half the days

d) Nearly every day

6. Feeling bad about yourself—or that you are a failure or have let yourself or your family down

a) Not at all

b) Several days

c) More than half the days

d) Nearly every day

7. Trouble concentrating on things, such as reading the newspaper or watching television

a) Not at all

b) Several days

c) More than half the days

d) Nearly every day

8. Moving or speaking so slowly that other people could have noticed? Or the opposite—being so fidgety or restless that you have been moving around a lot more than usual?

- a) Not at all
- b) Several days
- c) More than half the days
- d) Nearly every day

SCC (Self-Concept Clarity) (Campbell et al., 1996)

Instructions: Please read each statement below and then circle the answer that best describes you.

My beliefs about myself often conflict with one another.

- a) Strongly agree
- b) Agree
- c) Slightly agree
- d) Mixed or neither agree nor disagree
- e) Slightly disagree
- f) Disagree
- g) Strongly disagree

On one day I might have one opinion of myself and on another day I might have a different opinion.

- a) Strongly agree
- b) Agree
- c) Slightly agree
- d) Mixed or neither agree nor disagree
- e) Slightly disagree
- f) Disagree
- g) Strongly disagree

I spend a lot of time wondering about what kind of person I really am.

- a) Strongly agree
- b) Agree
- c) Slightly agree
- d) Mixed or neither agree nor disagree
- e) Slightly disagree
- f) Disagree
- g) Strongly disagree

Sometimes I feel that I am not really the person that I appear to be.

- a) Strongly agree

- b) Agree
- c) Slightly agree
- d) Mixed or neither agree nor disagree
- e) Slightly disagree
- f) Disagree
- g) Strongly disagree

When I think about the kind of person I have been in the past, I'm not sure what I was really like.

- a) Strongly agree
- b) Agree
- c) Slightly agree
- d) Mixed or neither agree nor disagree
- e) Slightly disagree
- f) Disagree
- g) Strongly disagree

I seldom experience conflict between the different aspects of my personality.

- a) Strongly agree
- b) Agree
- c) Slightly agree
- d) Mixed or neither agree nor disagree
- e) Slightly disagree
- f) Disagree
- g) Strongly disagree

Sometimes I think I know other people better than I know myself.

- a) Strongly agree
- b) Agree
- c) Slightly agree
- d) Mixed or neither agree nor disagree
- e) Slightly disagree
- f) Disagree
- g) Strongly disagree

My beliefs about myself seem to change very frequently.

- a) Strongly agree
- b) Agree
- c) Slightly agree
- d) Mixed or neither agree nor disagree
- e) Slightly disagree
- f) Disagree

g) Strongly disagree

If I were asked to describe my personality, my description might end up being different from one day to another day.

- a) Strongly agree
- b) Agree
- c) Slightly agree
- d) Mixed or neither agree nor disagree
- e) Slightly disagree
- f) Disagree
- g) Strongly disagree

Even if I wanted to, I don't think I could tell someone what I'm really like.

- a) Strongly agree
- b) Agree
- c) Slightly agree
- d) Mixed or neither agree nor disagree
- e) Slightly disagree
- f) Disagree
- g) Strongly disagree

In general, I have a clear sense of who I am and what I am.

- a) Strongly agree
- b) Agree
- c) Slightly agree
- d) Mixed or neither agree nor disagree
- e) Slightly disagree
- f) Disagree
- g) Strongly disagree

It is often hard for me to make up my mind about things because I don't really know what I want.

- a) Strongly agree
- b) Agree
- c) Slightly agree
- d) Mixed or neither agree nor disagree
- e) Slightly disagree
- f) Disagree
- g) Strongly disagree

PCL (Trauma Checklist) (Weathers et al., 1993)

Have you ever been exposed to any of the following experiences? **(Yes/no)**

1. Natural disaster (for example, flood, hurricane, tornado, earthquake)
2. Terror attack
3. Transportation accident (for example, car accident, boat accident, train wreck, plane crash)
4. Serious accident at work, home, or during recreational activity
5. Exposure to toxic substance (for example, dangerous chemicals, radiation)
7. Assault with a weapon (for example, being shot, stabbed, threatened with a knife, gun, bomb)
8. Sexual assault (rape, attempted rape, made to perform any type of sexual act through force or threat of harm)
9. Other unwanted or uncomfortable sexual experience
11. Captivity (for example, being kidnapped, abducted, held hostage, prisoner of war)
10. Combat or exposure to a war-zone (in the military or as a civilian)
12. Life-threatening illness or injury
13. Severe human suffering
14. Sudden violent death (for example, homicide, suicide)
15. Sudden accidental death
16. Serious injury, harm, or death you caused to someone else
17. Any other very stressful event or experience

If you answered yes to any of the above, please elaborate.

Survey for Israeli Participants

נתונים דמוגרפיים

בן כמה את/ה?

מה המגדר שלך?

- זכר
- נקבה
- א-בינארי
- מעדיף/ה שלא לענות

מהי הדת שלך?

- יהודי/ה
- מוסלמי/ת
- נוצרי/ת
- אחר: _____

מהו מצבך המשפחתי?

- נשוי/אה
- בזוגיות
- רווק/ה
- גרוש/ה
- אלמן/ה

האם יש לך ילדים?

- לא
- כן: 1-2
- כן: 3-5
- כן: +5

איך היית מגדיר/ה את עצמך?

- חילונית
- מסורתית
- חרדית
- אחר: _____

מהי רמת ההשכלה שלך?

- ללא תעודת בגרות
- השכלה תיכונית

- לימודים אקדמיים ללא תואר
- תואר ראשון
- תארים מתקדמים

הנחיות בנוגע לנרטיב

כעת תתבקש/י לתאר שני אירועי חיים: נקודת שפל ואתגר עמו התמודדת במהלך חיך. אנא נסה/י להימנע משימוש בנתונים מזהים, כגון שמות, כתובות, תיאורי תפקיד, וכו'. למרות שמדובר באירועים שעלול להיות קשה לכתוב עליהם, יש לנסות ולכתוב את התשובות בצורה המפורטת ביותר (לדוגמא: לפחות 3-5 משפטים עבור כל שאלה).

7. **נקודת שפל.** בהסתכלות לאחור, נסה/י לזהות אירוע שזכור לך כנקודת שפל מסוימת או כנקודת השפל המרכזית בנרטיב של חיך. למרות שמדובר באירוע לא נעים, אנא נסה/י לתאר אותו בפירוט רב ככל הניתן. מה קרה, מתי ואיפה, ומי היה מעורב?

8. האם את/ה יכול/ה לתאר מה חשבת והרגשת בזמן אותו אירוע?

9. מה את/ה חושב/ת שאירוע זה יכול להעיד על אישיותך או על חיך?

10. **אתגר עמו התמודדת במהלך חיך.** בהסתכלות לאחור, נסה/י לתאר מה נתפס בעיניך כיום כאתגר הגדול ביותר עמו התמודדת במהלך חיך. מה היה או מה עודנו האתגר או הבעיה? מה הוביל לאתגר או לבעיה?

11. כיצד התמודדת עם האתגר או עם הבעיה?

12. מהי החשיבות של אתגר זה או של בעיה זו בנרטיב של חיך?

שאלונים לדיווח עצמי

PRQ (שאלון רפלקציה ורומינציה; התבוננות עצמית ומחשבות חוזרות ונשנות)

הנחיות: לפניך מספר הצהרות, אנא ציין/י עד כמה את/ה מסכים/ה או לא מסכים/ה לכל אחת מהצהרות על-ידי בחירה באחת מחמש האפשרויות.

13. תשומת הלב שלי מתמקדת לרוב בהיבטים בעצמי שהייתי מעדיף/ה להפסיק לחשוב עליהם.

- a. מאוד לא מסכים/ה
- b. לא מסכים/ה
- c. ניטרלית
- d. מסכים/ה
- e. מסכים/ה מאוד

14. לעיתים אני מתקשה להדוף מחשבות בנוגע לעצמי.

- a. מאוד לא מסכים/ה
- b. לא מסכים/ה
- c. ניטרלית

- d. מסכים/ה
e. מסכים/ה מאוד
15. אני נוטה להרהר על דברים שקרו לי
זמן רב לאחר שהם קרו.
a. מאוד לא מסכים/ה
b. לא מסכים/ה
c. ניטרלי/ת
d. מסכים/ה
e. מסכים/ה מאוד
16. אני לא מבזבז/ת זמן בחשיבה על דברים שקרו והסתיימו.
a. מאוד לא מסכים/ה
b. לא מסכים/ה
c. ניטרלי/ת
d. מסכים/ה
e. מסכים/ה מאוד
17. אני אף פעם לא מהרהר או שוקע במחשבות לגבי עצמי למשך זמן רב.
a. מאוד לא מסכים/ה
b. לא מסכים/ה
c. ניטרלי/ת
d. מסכים/ה
e. מסכים/ה מאוד
18. קל לי להוציא מהראש מחשבות לא רצויות.
a. מאוד לא מסכים/ה
b. לא מסכים/ה
c. ניטרלי/ת
d. מסכים/ה
e. מסכים/ה מאוד
19. צורת מחשבה פילוסופית או אבסטרקטית לא מושכת אותי כל-כך.
a. מאוד לא מסכים/ה
b. לא מסכים/ה
c. ניטרלי/ת
d. מסכים/ה
e. מסכים/ה מאוד
20. אני לא אדם מדיטטיבי כל-כך.
a. מאוד לא מסכים/ה
b. לא מסכים/ה
c. ניטרלי/ת
d. מסכים/ה
e. מסכים/ה מאוד
21. אני אוהב/ת לחקור את האני "הפנימי" שלי.
a. מאוד לא מסכים/ה
b. לא מסכים/ה
c. ניטרלי/ת
d. מסכים/ה
e. מסכים/ה מאוד
22. אני לא כל-כך אוהב/ת מחשבה אינטרוספקטיבית או התבוננות עצמית.

a. מאוד לא מסכים/ה

b. לא מסכים/ה

c. ניטרלית

d. מסכים/ה

e. מסכים/ה מאוד

23. אני אוהב/ת להרהר על טבע הדברים ומשמעותם.

a. מאוד לא מסכים/ה

b. לא מסכים/ה

c. ניטרלית

d. מסכים/ה

e. מסכים/ה מאוד

24. אני אוהב/ת לעיתים תכופות להסתכל על חיי בצורה פילוסופית.

a. מאוד לא מסכים/ה

b. לא מסכים/ה

c. ניטרלית

d. מסכים/ה

e. מסכים/ה מאוד

SCLS-R-8 (שאלון מסוגלות עצמית ואהדה עצמית)

הנחיות: לפניך מספר הצהרות, אנא ציין/י עד כמה את/ה מסכים/ה או לא מסכים/ה לכל אחת מההצהרות על-ידי בחירה באחת מחמש האפשרויות.

9. אני עושה דברים מאוד ביעילות.

a. מאוד לא מסכים/ה

b. לא מסכים/ה

c. ניטרלית

d. מסכים/ה

e. מסכים/ה מאוד

10. לעיתים זה לא נעים לי לחשוב על עצמי.

a. מאוד לא מסכים/ה

b. לא מסכים/ה

c. ניטרלית

d. מסכים/ה

e. מסכים/ה מאוד

11. לעיתים אני מתמודד/ת עם אתגרים בצורה לא טובה.

a. מאוד לא מסכים/ה

b. לא מסכים/ה

c. ניטרלית

d. מסכים/ה

e. מסכים/ה מאוד

12. אני מרגיש/ה מאוד בנוח עם עצמי.

a. מאוד לא מסכים/ה

b. לא מסכים/ה

c. ניטרלית

- d. מסכים/ה
e. מסכים/ה מאוד
13. יש לי גישה שלילית כלפי עצמי.
a. מאוד לא מסכים/ה
b. לא מסכים/ה
c. ניטרלית
d. מסכים/ה
e. מסכים/ה מאוד
14. אני מפגין/ה ביצועים טובים מאוד בהרבה דברים.
a. מאוד לא מסכים/ה
b. לא מסכים/ה
c. ניטרלית
d. מסכים/ה
e. מסכים/ה מאוד
15. אני מרגיש/ה נהדר לגבי מי שאני.
a. מאוד לא מסכים/ה
b. לא מסכים/ה
c. ניטרלית
d. מסכים/ה
e. מסכים/ה מאוד
16. לעיתים אינני מצליח/ה להגשים את מטרותיי.
a. מאוד לא מסכים/ה
b. לא מסכים/ה
c. ניטרלית
d. מסכים/ה
e. מסכים/ה מאוד

SWLS (שאלון רווחה אישית)

לפניך 5 הצהרות להן ייתכן שתסכים/י וייתכן שלא תסכים/י. ציין/י עד כמה את/ה מסכים/ה או לא מסכים/ה לכל אחת מההצהרות הבאות על-ידי בחירה באחת מ-7 האפשרויות. אנא ענה/י בפתיחות ובכנות.

6) בהרבה מובנים חיי קרובים לאידיאל שלי.

- מאוד לא מסכים/ה
- לא מסכים/ה
- לא מסכים/ה במקצת
- לא מסכים/ה ולא מתנגד/ת
- מסכים/ה במקצת
- מסכים/ה
- מסכים/ה מאוד

(7) אני מרוצה ממצב הדברים הנוכחי בחיי.

- מאוד לא מסכים/ה
- לא מסכים/ה
- לא מסכים/ה במקצת
- לא מסכים/ה ולא מתנגד/ת
- מסכים/ה במקצת
- מסכים/ה
- מסכים/ה מאוד

(8) אם הייתי יכול/ה לחיות את חיי שוב, לא הייתי משנה כמעט שום דבר.

- מאוד לא מסכים/ה
- לא מסכים/ה
- לא מסכים/ה במקצת
- לא מסכים/ה ולא מתנגד/ת
- מסכים/ה במקצת
- מסכים/ה
- מסכים/ה מאוד

(9) חיי אינם עומדים בסטנדרטים שיש לי לחיים טובים.

- מאוד לא מסכים/ה
- לא מסכים/ה
- לא מסכים/ה במקצת
- לא מסכים/ה ולא מתנגד/ת
- מסכים/ה במקצת
- מסכים/ה
- מסכים/ה מאוד

(10) אני מרוצה מחיי.

- מאוד לא מסכים/ה
- לא מסכים/ה
- לא מסכים/ה במקצת
- לא מסכים/ה ולא מתנגד/ת
- מסכים/ה במקצת
- מסכים/ה
- מסכים/ה מאוד

שאלון אישיות -- The Brief HEXACO INVENTORY (BHI)

הנחיות: אנא ציין/י עד כמה את/ה מסכים/ה להצהרות הבאות על-ידי בחירה באחת מחמש האפשרויות. אני יכול/ה להסתכל על ציור למשך הרבה זמן.

1. אני יכול/ה להסתכל על ציור למשך הרבה זמן.

.z. מאוד לא מסכים/ה
.aa. לא מסכים/ה
.bb. ניטרלית
.cc. מסכים/ה
.dd. מסכים/ה מאוד

2. אני מוודא/ת שדברים נמצאים במקום הנכון.

.f. מאוד לא מסכים/ה
.g. לא מסכים/ה
.h. ניטרלית
.i. מסכים/ה
.j. מסכים/ה מאוד

3. אני לא ידידותי/ת למישהו שהיה מרושע אליי בעבר.

.f. מאוד לא מסכים/ה
.g. לא מסכים/ה
.h. ניטרלית
.i. מסכים/ה
.j. מסכים/ה מאוד

4. אף אחד לא אוהב לדבר איתי.

.f. מאוד לא מסכים/ה
.g. לא מסכים/ה
.h. ניטרלית
.i. מסכים/ה
.j. מסכים/ה מאוד

5. אני מפחד/ת להרגיש כאב.

.f. מאוד לא מסכים/ה
.g. לא מסכים/ה
.h. ניטרלית
.i. מסכים/ה
.j. מסכים/ה מאוד

6. קשה לי לשקר.

.f. מאוד לא מסכים/ה
.g. לא מסכים/ה
.h. ניטרלית
.i. מסכים/ה
.j. מסכים/ה מאוד

7. אני חושב/ת שמדע זה משעמם.

.f. מאוד לא מסכים/ה
.g. לא מסכים/ה
.h. ניטרלית
.i. מסכים/ה

j. מסכים/ה מאוד

8. אני דוחה משימות מורכבות עד כמה שניתן.

f. מאוד לא מסכים/ה

g. לא מסכים/ה

h. ניטרלית

i. מסכים/ה

j. מסכים/ה מאוד

9. אני מעביר/ה ביקורת לעיתים תכופות.

f. מאוד לא מסכים/ה

g. לא מסכים/ה

h. ניטרלית

i. מסכים/ה

j. מסכים/ה מאוד

10. אני פונה לזרים בקלות.

f. מאוד לא מסכים/ה

g. לא מסכים/ה

h. ניטרלית

i. מסכים/ה

j. מסכים/ה מאוד

11. אני דואג/ת פחות מאחרים.

f. מאוד לא מסכים/ה

g. לא מסכים/ה

h. ניטרלית

i. מסכים/ה

j. מסכים/ה מאוד

12. הייתי רוצה לדעת כיצד ניתן להרוויח הרבה כסף בדרכים לא ישרות.

f. מאוד לא מסכים/ה

g. לא מסכים/ה

h. ניטרלית

i. מסכים/ה

j. מסכים/ה מאוד

13. יש לי דימיון מפותח.

f. מאוד לא מסכים/ה

g. לא מסכים/ה

h. ניטרלית

i. מסכים/ה

j. מסכים/ה מאוד

14. אני עובד/ת בצורה מדויקת מאוד.

f. מאוד לא מסכים/ה

- .g לא מסכים/ה
- .h ניטרלית
- .i מסכים/ה
- .j מסכים/ה מאוד

15. אני נוטה להסכים עם אחרים בקלות.

- .f מאוד לא מסכים/ה
- .g לא מסכים/ה
- .h ניטרלית
- .i מסכים/ה
- .j מסכים/ה מאוד

16. אני אוהב/ת לדבר עם אחרים.

- .f מאוד לא מסכים/ה
- .g לא מסכים/ה
- .h ניטרלית
- .i מסכים/ה
- .j מסכים/ה מאוד

17. אני מסוגל/ת להתגבר על קשיים לבדי בקלות.

- .f מאוד לא מסכים/ה
- .g לא מסכים/ה
- .h ניטרלית
- .i מסכים/ה
- .j מסכים/ה מאוד

18. אני רוצה להיות מפורסם/ת.

- .f מאוד לא מסכים/ה
- .g לא מסכים/ה
- .h ניטרלית
- .i מסכים/ה
- .j מסכים/ה מאוד

19. אני אוהב/ת אנשים עם רעיונות מוזרים.

- .f מאוד לא מסכים/ה
- .g לא מסכים/ה
- .h ניטרלית
- .i מסכים/ה
- .j מסכים/ה מאוד

20. לעיתים תכופות אני עושה דברים מבלי ממש לחשוב עליהם.

- .f מאוד לא מסכים/ה
- .g לא מסכים/ה
- .h ניטרלית
- .i מסכים/ה
- .j מסכים/ה מאוד

21. גם כאשר מתנהגים אליי לא יפה, אני נשאר/ת רגוע/ה.

- f. מאוד לא מסכים/ה
- g. לא מסכים/ה
- h. ניטרלית
- i. מסכים/ה
- j. מסכים/ה מאוד

22. אני שמח/ה לעיתים רחוקות.

- f. מאוד לא מסכים/ה
- g. לא מסכים/ה
- h. ניטרלית
- i. מסכים/ה
- j. מסכים/ה מאוד

23. אני חייב/ת לבכות בזמן צפייה בסרטים עצובים או רומנטיים.

- f. מאוד לא מסכים/ה
- g. לא מסכים/ה
- h. ניטרלית
- i. מסכים/ה
- j. מסכים/ה מאוד

24. אני ראוי/ה ליחס מיוחד.

- f. מאוד לא מסכים/ה
- g. לא מסכים/ה
- h. ניטרלית
- i. מסכים/ה
- j. מסכים/ה מאוד

מודעות לזהות נרטיבית (ANIQ)

לכולם יש זיכרונות הנוגעים לחוויות שחוו במהלך חייהם. לעיתים הזיכרונות הללו משמשים אותנו לבניית נרטיבים אודות החיים שלנו. ההצהרות הבאות מתייחסות לדרך בה את/ה משתמש/ת בזיכרון שלך כדי להבין איזה אדם היית, איזה אדם את/ה כיום ואיזה אדם היית רוצה להיות. עלייך לדרג את הצהרות הבאות על סולם מ-0 (מאוד לא מסכים/ה) עד 10 (מסכים/ה מאוד), כאשר ניקוד גבוה יותר מעיד על הסכמתך עם ההצהרה. אנא נסה/י לענות על השאלות בצורה כללית, ובהתייחס לאופן בו את/ה בדרך-כלל עושה שימוש בזיכרונות שלך. נסה/י להימנע מלקשור את הזיכרונות לנסיבות או לחוויות ספציפיות.

1. הזיכרונות שלי הם כמו סיפורים שעוזרים לי להבין את הזהות שלי.
2. אני משתמש/ת בסיפורים על חיי כדי להבין איזה אדם אני.
3. חוויות העבר שלי מרכיבות את הסיפור של מי אני כיום.
4. תחושת העצמי שלי שזורה בזיכרונות מחיי.
5. כאשר אני חושב/ת על חיי, אני יכול/ה להבחין כי יש סיפור שמספר לי מי אני.
6. אני יכול/ה לסדר את האירועים בחיי לפי סדר התרחשותם.

7. קל לי לדעת את הסדר בו התרחשו האירועים בחיי.
8. כאשר אני חושב/ת על חוויות שחוויתי בעבר, אני יודע/ת מתי בחיי הן התרחשו.
9. אני מודע/ת היטב לסדר בו התרחשו אירועים וחוויות בחיי.
10. כאשר אני חושב/ת על חוויות בעברי, קל לי לזכור מה קרה לפנייהן ואחריהן.
11. אני מבין כיצד התפתח סיפור חיי.
12. אני מבין/ה כיצד חוויות שחוויתי בחיי קשורות זו לזו.
13. דברים שקרו לי במהלך חיי קשורים זה לזה בצורה משמעותית.
14. אני מודע/ת לאופן בו האירועים בחיי קשורים זה בזה.
15. אני מבין/ה כיצד התרחשו אירועים בחיי, כאשר דבר אחד מוביל לאחר.
16. כאשר אני חושב/ת או מדבר/ת על חוויות בעברי, אני יכול/ה לזהות תמות המעידות על סוג האדם שאני.
17. כשאני חושב/ת על זיכרונות מחיי, אני יכול/ה להבחין בתמות חוזרות הנוגעות לזהות שלי.
18. כשאני חושב/ת על זיכרונות אישיים מחיי, אני מבחין/ה בתמות הקשורות לסוג האדם שאני.
19. כשאני חושב/ת על אירועים וחוויות לאורך חיי, אני יכול/ה להבחין בדפוסי חשיבה, רגש והתנהגות עקביים.
20. ניתן למצוא בזיכרונות האישיים שלי תמות ברורות הנוגעות לזהות שלי.

שאלון גאולה וזיהום; The Redemption and Contamination Research Form (RCRF)

אנא דרג/י על סולם ליקרט (Likert) בן חמש דרגות עד כמה את/ה מסכים/ה לכל אחת מההצהרות מ-1" (מאוד לא מסכים/ה) עד "5" (מסכים/ה מאוד).

1. כאשר משהו רע קורה לי, לרוב זה מוביל למשהו טוב.
 - f. מאוד לא מסכים/ה
 - g. לא מסכים/ה
 - h. ניטרלי/ת
 - i. מסכים/ה
 - j. מסכים/ה מאוד
2. בכל דבר רע יש גם טוב.
 - f. מאוד לא מסכים/ה
 - g. לא מסכים/ה
 - h. ניטרלי/ת
 - i. מסכים/ה
 - j. מסכים/ה מאוד
3. גם אם אני מקבל/ת חדשות רעות, יש לדברים נטייה להסתדר בסוף.
 - f. מאוד לא מסכים/ה
 - g. לא מסכים/ה
 - h. ניטרלי/ת
 - i. מסכים/ה
 - j. מסכים/ה מאוד
4. מרבית החוויות החיוביות בחיי התרחשו לאחר שקרה משהו רע.
 - f. מאוד לא מסכים/ה
 - g. לא מסכים/ה
 - h. ניטרלי/ת

- .i מסכים/ה
- .j מסכים/ה מאוד

5. האתגרים בחיי חישלו אותי.

- .f מאוד לא מסכים/ה
- .g לא מסכים/ה
- .h ניטרלי/ת
- .i מסכים/ה
- .j מסכים/ה מאוד

6. לפעמים אני מרגיש/ה כמו עוף החול הקם לתחייה מן האפר.

- .f מאוד לא מסכים/ה
- .g לא מסכים/ה
- .h ניטרלי/ת
- .i מסכים/ה
- .j מסכים/ה מאוד

7. כאשר משהו טוב קורה לי, לרוב זה מוביל למשהו רע.

- .f מאוד לא מסכים/ה
- .g לא מסכים/ה
- .h ניטרלי/ת
- .i מסכים/ה
- .j מסכים/ה מאוד

8. כאשר הדברים הולכים כשורה, אני מכין/ה את עצמי, כי משהו נורא עומד לקרות.

- .f מאוד לא מסכים/ה
- .g לא מסכים/ה
- .h ניטרלי/ת
- .i מסכים/ה
- .j מסכים/ה מאוד

9. הכישלונות הכי גדולים שלי התרחשו לאחר שחוויתי הצלחה אישית.

- .f מאוד לא מסכים/ה
- .g לא מסכים/ה
- .h ניטרלי/ת
- .i מסכים/ה
- .j מסכים/ה מאוד

10. הרבה אירועים חיוביים בחיי נהרסו בגלל אירועים שליליים שהתרחשו לאחריהם.

- .f מאוד לא מסכים/ה
- .g לא מסכים/ה
- .h ניטרלי/ת
- .i מסכים/ה
- .j מסכים/ה מאוד

11. לעיתים תכופות אני מרגיש/ה שחיי הזדהמו או נהרסו.

- .f. מאוד לא מסכים/ה
- .g. לא מסכים/ה
- .h. ניטרלית
- .i. מסכים/ה
- .j. מסכים/ה מאוד

12. האתגרים איתם התמודדתי בחיי שברו אותי.

- .f. מאוד לא מסכים/ה
- .g. לא מסכים/ה
- .h. ניטרלית
- .i. מסכים/ה
- .j. מסכים/ה מאוד

13. כישלון הוא המורה הטוב ביותר.

- .f. מאוד לא מסכים/ה
- .g. לא מסכים/ה
- .h. ניטרלית
- .i. מסכים/ה
- .j. מסכים/ה מאוד

14. לפעמים הטרגדיות הנוראיות ביותר מובילות לניצחונות הכי גדולים.

- .f. מאוד לא מסכים/ה
- .g. לא מסכים/ה
- .h. ניטרלית
- .i. מסכים/ה
- .j. מסכים/ה מאוד

15. לרוב דברים מסתדרים בסוף לטובה.

- .f. מאוד לא מסכים/ה
- .g. לא מסכים/ה
- .h. ניטרלית
- .i. מסכים/ה
- .j. מסכים/ה מאוד

16. מכשולים בחיים רק מחזקים אותך.

- .f. מאוד לא מסכים/ה
- .g. לא מסכים/ה
- .h. ניטרלית
- .i. מסכים/ה
- .j. מסכים/ה מאוד

17. כאשר אני צופה בסרטים עצובים, אני בדרך כלל מצפה לסוף טוב.

- .f. מאוד לא מסכים/ה
- .g. לא מסכים/ה
- .h. ניטרלית
- .i. מסכים/ה

j. מסכים/ה מאוד

18. אלו העפים גבוה מדי נשרפים מהשמש.

5) מאוד לא מסכים/ה

6) לא מסכים/ה

7) ניטרלי/ת

8) מסכים/ה

9) מסכים/ה מאוד

19. הצלחות גדולות לרוב מובילות לכישלונות גדולים אף יותר.

f. מאוד לא מסכים/ה

g. לא מסכים/ה

h. ניטרלי/ת

i. מסכים/ה

j. מסכים/ה מאוד

סולם רווחה נפשית (Psychological Well-Being Scale)

לפניך 8 הצהרות להן ייתכן שתסכים/י וייתכן שלא תסכים/י. ציין/י עד כמה את/ה מסכים/ה או לא מסכים/ה לכל אחת מההצהרות הבאות על-ידי בחירה באחת מ-7 האפשרויות.

אני חי/ה חיים בעלי תכלית ומשמעות.

(a) מסכים/ה מאוד

(b) מסכים/ה

(c) מסכים/ה במקצת

(d) לא בטוח/ה מה עמדתי או לא מסכים/ה ולא מתנגד/ת

(e) לא מסכים/ה במקצת

(f) לא מסכים/ה

(g) מאוד לא מסכים/ה

מערכות היחסים שלי הן תומכות ומתגמלות.

(a) מסכים/ה מאוד

(b) מסכים/ה

(c) מסכים/ה במקצת

(d) לא בטוח/ה מה עמדתי או לא מסכים/ה ולא מתנגד/ת

(e) לא מסכים/ה במקצת

(f) לא מסכים/ה

(g) מאוד לא מסכים/ה

אני מעורב/ת ומתעניין/ת בפעילויות היום-יומיות שלי.

(a) מסכים/ה מאוד

- (b) מסכים/ה
- (c) מסכים/ה במקצת
- (d) לא בטוח/ה מה עמדתי או לא מסכים/ה ולא מתנגד/ת
- (e) לא מסכים/ה במקצת
- (f) לא מסכים/ה
- (g) מאוד לא מסכים/ה

אני תורם/ת באופן פעיל לאושרם ולרווחתם של אחרים.

- (a) מסכים/ה מאוד
- (b) מסכים/ה
- (c) מסכים/ה במקצת
- (d) לא בטוח/ה מה עמדתי או לא מסכים/ה ולא מתנגד/ת
- (e) לא מסכים/ה במקצת
- (f) לא מסכים/ה
- (g) מאוד לא מסכים/ה

אני מוכשר/ת ומסוגל/ת לקחת חלק בפעילויות החשובות לי.

- (a) מסכים/ה מאוד
- (b) מסכים/ה
- (c) מסכים/ה במקצת
- (d) לא בטוח/ה מה עמדתי או לא מסכים/ה ולא מתנגד/ת
- (e) לא מסכים/ה במקצת
- (f) לא מסכים/ה
- (g) מאוד לא מסכים/ה

אני אדם טוב וחי/ה חיים טובים.

- (a) מסכים/ה מאוד
- (b) מסכים/ה
- (c) מסכים/ה במקצת
- (d) לא בטוח/ה מה עמדתי או לא מסכים/ה ולא מתנגד/ת
- (e) לא מסכים/ה במקצת
- (f) לא מסכים/ה
- (g) מאוד לא מסכים/ה

אני אופטימי/ת לגבי העתיד שלי.

- (a) מסכים/ה מאוד
- (b) מסכים/ה
- (c) מסכים/ה במקצת
- (d) לא בטוח/ה מה עמדתי או לא מסכים/ה ולא מתנגד/ת
- (e) לא מסכים/ה במקצת
- (f) לא מסכים/ה
- (g) מאוד לא מסכים/ה

אנשים מכבדים אותי.

- (a) מסכים/ה מאוד
- (b) מסכים/ה
- (c) מסכים/ה במקצת
- (d) לא בטוח/ה מה עמדתי או לא מסכים/ה ולא מתנגד/ת
- (e) לא מסכים/ה במקצת
- (f) לא מסכים/ה
- (g) מאוד לא מסכים/ה

PHQ-8 (סולם דיכאון)

הנחיות: במהלך השבועיים האחרונים, באיזו תדירות היית מוטרד/ת מכל אחת מהבעיות הבאות:

1. עניין או הנאה מועטים מעשיית דברים

- (a) כלל לא
- (b) מספר ימים
- (c) ביותר ממחצית הימים
- (d) כמעט כל יום

2. תחושת דכדוך, דיכאון או חוסר תקווה

- (a) כלל לא
- (b) מספר ימים
- (c) ביותר ממחצית הימים
- (d) כמעט כל יום

3. קשיים בהירדמות, או בשינה רציפה, או עודף שינה

- (a) כלל לא
- (b) מספר ימים
- (c) ביותר ממחצית הימים
- (d) כמעט כל יום

4. תחושה של עייפות או אנרגיה מועטה

- (a) כלל לא
- (b) מספר ימים
- (c) ביותר ממחצית הימים
- (d) כמעט כל יום

5. תיאבון מועט או אכילת יתר

- (a) כלל לא
- (b) מספר ימים
- (c) ביותר ממחצית הימים
- (d) כמעט כל יום

6. מרגיש/ה רע לגבי עצמך - או מרגיש/ה שאת/ה כישלון או שאכזבת את עצמך או את משפחתך.

- (a) כלל לא
- (b) מספר ימים
- (c) ביותר ממחצית הימים
- (d) כמעט כל יום

7. קושי להתרכז בדברים, כמו קריאה בעיתון או צפייה בטלוויזיה.

- (a) כלל לא
- (b) מספר ימים
- (c) ביותר ממחצית הימים
- (d) כמעט כל יום

8. היית מדבר/ת או נע/ה באיטיות עד כדי כך שאחרים הבחינו בכך? או להפך - היית חסר/ת שקט ומנוחה כך שהיית צריך/ה להסתובב יותר מהרגיל?

- (a) כלל לא
- (b) מספר ימים
- (c) ביותר ממחצית הימים
- (d) כמעט כל יום

SCC (שאלון בהירות מושג העצמי)

הנחיות: אנא קרא/י את ההצהרות שלפניך והקף/י בעיגול את התשובה שאת/ה חש/ה שמתארת אותך בצורה הטובה ביותר.

לעיתים תכופות האמונות שלי בנוגע לעצמי מנוגדות זו לזו.

- (a) מסכים/ה מאוד
- (b) מסכים/ה
- (c) מסכים/ה במקצת
- (d) לא בטוח/ה מה עמדתי או לא מסכים/ה ולא מתנגד/ת
- (e) לא מסכים/ה במקצת
- (f) לא מסכים/ה
- (g) מאוד לא מסכים/ה

יום אחד יש לי דעה אחת לגבי עצמי וביום אחר יכולה להיות לי דעה שונה.

- (a) מסכים/ה מאוד
- (b) מסכים/ה
- (c) מסכים/ה במקצת
- (d) לא בטוח/ה מה עמדתי או לא מסכים/ה ולא מתנגד/ת
- (e) לא מסכים/ה במקצת
- (f) לא מסכים/ה
- (g) מאוד לא מסכים/ה

אני מבזבז/ת זמן רב בתהייה על איזה מין אדם אני באמת.

- (a) מסכים/ה מאוד
- (b) מסכים/ה
- (c) מסכים/ה במקצת
- (d) לא בטוח/ה מה עמדתי או לא מסכים/ה ולא מתנגד/ת
- (e) לא מסכים/ה במקצת
- (f) לא מסכים/ה
- (g) מאוד לא מסכים/ה

לפעמים אני מרגיש/ה שאני לא באמת האדם שחושבים שאני.

- (a) מסכים/ה מאוד
- (b) מסכים/ה
- (c) מסכים/ה במקצת
- (d) לא בטוח/ה מה עמדתי או לא מסכים/ה ולא מתנגד/ת
- (e) לא מסכים/ה במקצת
- (f) לא מסכים/ה
- (g) מאוד לא מסכים/ה

כשאני חושב/ת על איזה מין אדם הייתי בעבר, אני לא בטוח/ה איך הייתי באמת.

- (a) מסכים/ה מאוד
- (b) מסכים/ה
- (c) מסכים/ה במקצת
- (d) לא בטוח/ה מה עמדתי או לא מסכים/ה ולא מתנגד/ת
- (e) לא מסכים/ה במקצת
- (f) לא מסכים/ה
- (g) מאוד לא מסכים/ה

לעיתים רחוקות אני חווה קונפליקט בין היבטים שונים באישיות שלי.

- (a) מסכים/ה מאוד
- (b) מסכים/ה
- (c) מסכים/ה במקצת
- (d) לא בטוח/ה מה עמדתי או לא מסכים/ה ולא מתנגד/ת
- (e) לא מסכים/ה במקצת
- (f) לא מסכים/ה

(g) מאוד לא מסכים/ה

לפעמים אני חושב/ת שאני מכיר/ה אנשים אחרים טוב יותר מאשר שאני מכיר/ה את עצמי.

(a) מסכים/ה מאוד

(b) מסכים/ה

(c) מסכים/ה במקצת

(d) לא בטוח/ה מה עמדתי או לא מסכים/ה ולא מתנגד/ת

(e) לא מסכים/ה במקצת

(f) לא מסכים/ה

(g) מאוד לא מסכים/ה

האמונות שלי לגבי עצמי משתנות לעיתים תכופות מאוד.

(a) מסכים/ה מאוד

(b) מסכים/ה

(c) מסכים/ה במקצת

(d) לא בטוח/ה מה עמדתי או לא מסכים/ה ולא מתנגד/ת

(e) לא מסכים/ה במקצת

(f) לא מסכים/ה

(g) מאוד לא מסכים/ה

אם היה עליי לתאר את האישיות שלי, התיאור שלי היה עלול להשתנות מיום ליום.

(a) מסכים/ה מאוד

(b) מסכים/ה

(c) מסכים/ה במקצת

(d) לא בטוח/ה מה עמדתי או לא מסכים/ה ולא מתנגד/ת

(e) לא מסכים/ה במקצת

(f) לא מסכים/ה

(g) מאוד לא מסכים/ה

גם אילו רציתי, אני לא בטוח/ה שהייתי יכול/ה לספר למישהו מי אני באמת.

(a) מסכים/ה מאוד

(b) מסכים/ה

(c) מסכים/ה במקצת

(d) לא בטוח/ה מה עמדתי או לא מסכים/ה ולא מתנגד/ת

(e) לא מסכים/ה במקצת

(f) לא מסכים/ה

(g) מאוד לא מסכים/ה

באופן כללי, ברור לי מי אני ומה אני.

(a) מסכים/ה מאוד

(b) מסכים/ה

- (c) מסכים/ה במקצת
- (d) לא בטוח/ה מה עמדתי או לא מסכים/ה ולא מתנגד/ת
- (e) לא מסכים/ה במקצת
- (f) לא מסכים/ה
- (g) מאוד לא מסכים/ה

לעיתים קרובות קשה לי להחליט לגבי דברים כי אני לא באמת יודע/ת מה אני רוצה.

- (a) מסכים/ה מאוד
- (b) מסכים/ה
- (c) מסכים/ה במקצת
- (d) לא בטוח/ה מה עמדתי או לא מסכים/ה ולא מתנגד/ת
- (e) לא מסכים/ה במקצת
- (f) לא מסכים/ה
- (g) מאוד לא מסכים/ה

PCL (שאלון טראומה)

האם אי פעם נחשפת לאחד מהאירועים הבאים? (כן/לא)

1. אסון טבע (למשל, שיטפון, הוריקן, טורנדו, רעידת אדמה)
 2. מתקפת טרור
 3. תאונת תחבורה (למשל, תאונת דרכים, תאונת אונייה, תאונת רכבת או התרסקות מטוס)
 4. תאונה רצינית בעבודה, בבית או בזמן פעילות פנאי.
 5. חשיפה לחומרים רעילים (למשל, כימיקלים מסוכנים, קרינה)
 7. תקיפה עם נשק (למשל, ירי, דקירה, איומים בסכין, רובה/אקדח או פצצה)
 8. תקיפה מינית (אונס, ניסיון אונס, ניסיון לבצע אקט מיני כלשהו באמצעות שימוש בכוח או באיומים בפגיעה)
 9. חוויות מיניות אחרות שהיו לא רצויות או לא נוחות
 11. שבי (למשל, חטיפה, בן/בת ערובה, שבוי/ת מלחמה)
 10. לחימה או חשיפה לאזורי מלחמה (בצבא או כאזרח)
 12. מחלה או פציעה מסכנות חיים
 13. סבל אנושי חמור
 14. מוות אליים ופתאומי (למשל, רצח, התאבדות)
 15. מוות פתאומי בתאונה
 16. פציעה או נזק חמורים, או מוות שגרמת לאדם אחר
 17. אירוע או חוויה קשים אחרים
- במידה שהשבת כן לאחד מהאירועים לעיל, אנא פרטי.

Survey for Danish Participants

Demografi

Hvor gammel er du?

Hvad er dit køn?

- A) Mand
- B) Kvinde
- C) Ikke-binær
- D) Foretrækker ikke at svare

Hvad er din etniske baggrund?

- A) Dansk
- Mellemøstlig
- E) Asiatisk
- F) Afrikansk
- G) Grønlandsk
- H) Andet, du bedes uddybe: _____

Hvad er den højeste uddannelse, du har gennemført, eller den højeste grad, du har modtaget?

- A) Folkeskole
- B) Erhvervsuddannelse
- C) Gymnasium eller tilsvarende
- D) Kollegium
- E) Universitet

Narrative anvisninger

Nu bliver du bedt om at beskrive to livsbegivenheder: et lavpunkt og en livsudfordring. Prøv at undgå identificerbare oplysninger, såsom fulde navne, adresser, stillinger, osv. Selvom disse begivenheder kan være vanskelige at skrive om, skal du være så detaljeret som muligt i dine svar (f.eks. mindst 3-5 sætninger pr. spørgsmål).

13. **Lavpunkt.** Når du tænker tilbage på hele dit liv, skal du identificere en scene, der skiller sig ud som et lavpunkt, eller din livshistories lavpunkt. Selvom denne begivenhed er ubehagelig, bedes du give så mange detaljer som muligt om den. Hvad skete der, hvornår og hvor, og hvem var involveret?

14. Kunne du beskrive, hvad du tænkte og følte i denne scene?

15. Hvad tror du denne scene kan sige om, hvem du er som person eller om dit liv?
16. **Livsudfordring.** Når du ser tilbage på hele dit liv, bedes du beskrive, hvad du nu anser for at være den største enkeltstående udfordring, du har haft i dit liv. Hvad er eller var udfordringen eller problemet? Hvordan udviklede udfordringen eller problemet sig?
17. Hvordan tiltalte eller håndterede du denne udfordring eller dette problem?
18. Hvad betyder denne udfordring eller problem for din egen livshistorie?

Selvrapporteringsforanstaltninger

RRQ (Drøvtygning- og refleksionsspørgeskema)

Instruktioner: For hvert udsagn på denne side skal du angive, hvor meget du er enig eller uenig, ved at vælge en af de fem muligheder.

25. Min opmærksomhed er ofte rettet mod aspekter af mig selv, jeg ønsker, jeg kunne at holder op med at tænke på.
- Meget uenig
 - Uenig
 - Neutral
 - Enig
 - Meget enig
26. Nogle gange har jeg svært ved at stoppe med at tænke på mig selv.
- Meget uenig
 - Uenig
 - Neutral
 - Enig
 - Meget enig
27. Jeg har en tendens til at "drøvtygge" eller dvæle ved ting, der sker for mig i virkelig lang tid bagefter.
- Meget uenig
 - Uenig
 - Neutral
 - Enig
 - Meget enig
28. Jeg spiller ikke tid på at genoverveje ting, der er overstået.
- Meget uenig
 - Uenig
 - Neutral
 - Enig

- e. Meget enig
- 29. Jeg drøvtygger aldrig eller dvæler ved mig selv meget længe.
 - a. Meget uenig
 - b. Uenig
 - c. Neutral
 - d. Enig
 - e. Meget enig
- 30. Det er let for mig at fjerne uønskede tanker fra mit sind.
 - a. Meget uenig
 - b. Uenig
 - c. Neutral
 - d. Enig
 - e. Meget enig
- 31. Filosofisk eller abstrakt tænkning appellerer ikke så meget til mig.
 - a. Meget uenig
 - b. Uenig
 - c. Neutral
 - d. Enig
 - e. Meget enig
- 32. Jeg er ikke en person der meditere over tingene.
 - a. Meget uenig
 - b. Uenig
 - c. Neutral
 - d. Enig
 - e. Meget enig
- 33. Jeg elsker at udforske mit "indre" jeg.
 - a. Meget uenig
 - b. Uenig
 - c. Neutral
 - d. Enig
 - e. Meget enig
- 34. Jeg er ligeglad med introspektiv eller selvreflekterende tænkning.
 - a. Meget uenig
 - b. Uenig
 - c. Neutral
 - d. Enig
 - e. Meget enig
- 35. Jeg elsker at meditere over tingenes natur og betydning.
 - a. Meget uenig
 - b. Uenig
 - c. Neutral
 - d. Enig
 - e. Meget enig
- 36. Jeg elsker ofte at se på mit liv på en filosofisk måde.
 - a. Meget uenig
 - b. Uenig

- c. Neutral
- d. Enig
- e. Meget enig

SCLS-R-8 (Selvkompetence og selvtillid)

Instruktioner: For hvert udsagn på denne side skal du angive, hvor meget du er enig eller uenig, ved at vælge en af de fem muligheder.

- 17. Jeg er meget effektiv med de ting, jeg gør.
 - a. Meget uenig
 - b. Uenig
 - c. Neutral
 - d. Enig
 - e. Meget enig
- 18. Det er undertiden ubehageligt for mig at tænke på mig selv.
 - a. Meget uenig
 - b. Uenig
 - c. Neutral
 - d. Enig
 - e. Meget enig
- 19. Nogle gange håndterer jeg udfordringer dårligt.
 - a. Meget uenig
 - b. Uenig
 - c. Neutral
 - d. Enig
 - e. Meget enig
- 20. Jeg er meget tryk ved mig selv.
 - a. Meget uenig
 - b. Uenig
 - c. Neutral
 - d. Enig
 - e. Meget enig
- 21. Jeg har en negativ holdning til mig selv.
 - a. Meget uenig
 - b. Uenig
 - c. Neutral
 - d. Enig
 - e. Meget enig
- 22. Jeg klarer mig meget godt med mange ting.
 - a. Meget uenig
 - b. Uenig
 - c. Neutral
 - d. Enig
 - e. Meget enig

23. Jeg har det godt med, hvem jeg er.
- a. Meget uenig
 - b. Uenig
 - c. Neutral
 - d. Enig
 - e. Meget enig
24. Nogle gange kan jeg ikke nå mine mål.
- a. Meget uenig
 - b. Uenig
 - c. Neutral
 - d. Enig
 - e. Meget enig

SWLS (Livsfornøjelsestiltag)

Nedenfor er 5 udsagn, som du kan være enig eller uenig i. Brug 7-punktsskalaen til at angive, at du er enig med hvert emne ved at vælge den relevante mulighed. Vær åben og ærlig, når du svare.

- 11) På de fleste måder er mit liv tæt på mit ideal.
- A) Meget uenig
 - B) Uenig
 - C) Lidt uenig
 - D) Hverken enig eller uenig
 - E) Lidt enig
 - F) Enig
 - G) Meget enig
- 12) Jeg er tilfreds med den nuværende situation i mit liv.
- A) Meget uenig
 - B) Uenig
 - C) Lidt uenig
 - D) Hverken enig eller uenig
 - E) Lidt enig
 - F) Enig
 - G) Meget enig
- 13) Hvis jeg kunne leve mit liv igen, ville jeg næsten ikke ændre noget.
- A) Meget uenig
 - B) Uenig
 - C) Lidt uenig
 - D) Hverken enig eller uenig
 - E) Lidt enig

- F) Enig
- G) Meget enig

14) Mit liv lever ikke op til de standarder, jeg har for et godt liv.

- A) Meget uenig
- B) Uenig
- C) Lidt uenig
- D) Hverken enig eller uenig
- E) Lidt enig
- F) Enig
- G) Meget enig

5) Jeg er tilfreds med mit liv.

- A) Meget uenig
- B) Uenig
- C) Lidt uenig
- D) Hverken enig eller uenig
- E) Lidt enig
- F) Enig
- G) Meget enig

Den korte HEXACO-opgørelse (BHI) - personlighed

Instruktioner: Angiv i hvilket omfang du er enig i følgende udsagn ved at vælge en af de fem muligheder.

Jeg kan se på et maleri i lang tid.

1. Jeg kan se på et maleri i lang tid.

- ee. Meget uenig
- ff. Uenig
- gg. Neutral
- hh. Enig
- ii. Meget enig

2. Jeg sørger for, at tingene er på det rigtige sted.

- k. Meget uenig
- l. Uenig
- m. Neutral
- n. Enig
- o. Meget enig

3. Jeg forbliver uvenner med nogen, der har været ond ved mig.

- k. Meget uenig
- l. Uenig

- m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
4. Ingen kan lide at tale med mig.
- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
5. Jeg er bange for at føle smerte.
- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
6. Jeg har svært ved at lyve.
- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
7. Jeg synes videnskab er kedeligt.
- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
8. Jeg udsætter komplicerede opgaver så længe som muligt.
- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
9. Jeg udtrykker ofte kritik.
- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig

10. Jeg har let ved at nærme mig fremmede.
- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
11. Jeg bekymrer mig mindre end andre.
- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
12. Jeg vil gerne vide, hvordan man tjener masser af penge på en uærlig måde.
- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
13. Jeg har en masse fantasi.
- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
14. Jeg arbejder meget præcist.
- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
15. Jeg har tendens til hurtigt at være enig med andre.
- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
16. Jeg kan godt lide at tale med andre.
- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral

- n. Enig
 - o. Meget enig
17. Jeg kan nemt overvinde vanskeligheder alene.
- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
18. Jeg vil være berømt.
- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
19. Jeg kan godt lide mennesker med mærkelige ideer.
- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
20. Jeg gør ofte ting uden virkelig at tænke.
- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
21. Selv når jeg bliver behandlet dårligt, forbliver jeg rolig.
- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
22. Jeg er sjældent munter.
- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
23. Jeg græder, når jeg ser triste eller romantiske film.

- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
24. Jeg har ret til særlig behandling.
- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig

Bevidsthed om narrativ identitet (ANIQ)

Alle har minder om de oplevelser, de har haft i løbet af deres levetid. Nogle gange kan disse minder bruges til at skabe historier om vores liv. Følgende udsagn henviser til, hvordan du kan bruge dine minder til at forstå den slags person, du har været, den person, du er, og den person, du forventer at blive. Du kan svare på udsagnene på en skala fra 0 (helt uenig) til 10 (helt enig), med en højere score, der indikerer stærkere enighed. Prøv at besvare spørgsmålene bredt og i forhold til, hvordan du generelt bruger dine personlige minder, snarere end at prøve at relatere dem til specifikke omstændigheder eller oplevelser.

1. Mine minder er som historier, der hjælper mig med at forstå min identitet.
2. Jeg bruger mine livshistorier til at finde ud af, hvilken slags person jeg er.
3. Erfaringerne fra min fortid viser historien om, hvem jeg er.
4. Min selvfølelse er indlejret i minder om mit liv.
5. Når jeg tænker over mit liv, kan jeg se, hvordan der er en historie, der fortæller mig, hvem jeg er.
6. Jeg kan sætte begivenhederne i mit liv i den rækkefølge, de fandt sted.
7. Det er let for mig at kende den rækkefølge, som mine livsbegivenheder fandt sted i.
8. Når jeg tænker tilbage på oplevelser, jeg har haft, ved jeg, hvornår de fandt sted i mit liv.
9. Jeg har en god bevidsthed om den rækkefølge, hvor begivenheder og oplevelser i mit liv skete.
10. Når jeg tænker på oplevelser i min fortid, finder jeg det let at huske, hvad der kom før og efter dem.
11. Jeg forstår, hvordan historien om mit liv har udfoldet sig.
12. Jeg forstår, hvordan mine livserfaringer er forbundet med hinanden.
13. Ting, der er sket i løbet af mit liv, er meningsfuldt bundet sammen.
14. Jeg er opmærksom på, hvordan begivenheder i mit liv hænger sammen.
15. Jeg kan forstå, hvordan oplevelser i mit liv er sket, hvordan en begivenhed fører til en anden.
16. Når jeg tænker eller taler om oplevelser i min fortid, kan jeg se temaer om den slags person, jeg er.
17. Jeg kan opfatte fælles temaer om, hvem jeg er på tværs af minder om mit liv.
18. Jeg bemærker temaer i de personlige minder i mit liv, der vedrører den slags person, jeg er.

19. Når jeg husker begivenheder og oplevelser i hele min levetid, kan jeg se konsistente mønstre på den måde, jeg tænker, føler og handler.
20. Der er klare temaer, der relaterer til, hvem jeg er, der kan findes i mine personlige minder.

Forskningsformularen for indløsning og kontaminering (RCRF)

Bedøm, i hvilket omfang du er enig med hver sætning ”på en fem-punkts Likert-typeskala, der spænder fra ”1” (Meget uenig) til ”5” (Meget enig).

1. Når der sker noget dårligt med mig, fører det normalt til noget godt.
 - k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
2. Hver mørk sky har en sølvring.
 - k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
3. Hvis jeg modtager dårlige nyheder, har det en tendens til at ordne sig i det lange løb.
 - k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
4. Mange af mine mest positive oplevelser opstod, efter at der var sket noget dårligt.
 - k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
5. Udfordringerne i mit liv har gjort mig stærkere.
 - k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
6. Nogle gange har jeg det som en Phoenix, der rejser sig fra asken.

- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
7. Når der sker noget godt med mig, fører det normalt til noget dårligt.
- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
8. Når det går rigtig godt, forbereder jeg mig, fordi der er noget forfærdeligt på vej.
- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
9. Mine største fiaskoer opstod ofte efter at have oplevet en personlig succes.
- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
10. Mange positive begivenheder fra min fortid blev ødelagt af de negative begivenheder, der fulgte.
- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
11. Jeg har ofte det som om mit liv er blevet forslidt eller ødelagt.
- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
12. De udfordringer, jeg har oplevet i livet, har ødelagt mig.
- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral

- n. Enig
 - o. Meget enig
13. Fiasko er den bedste lærer.
- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
14. Nogle gange fører de største tragedier til de største sejre.
- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
15. I sidste ende bliver det normalt godt igen.
- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
16. Tilbageslag i livet gør dig kun stærkere.
- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
17. Når jeg ser triste film, forventer jeg normalt en lykkelig afslutning.
- k. Meget uenig
 - l. Uenig
 - m. Neutral
 - n. Enig
 - o. Meget enig
18. De, der flyver for højt, bliver brændt af solen.
- f. Meget uenig
 - g. Uenig
 - h. Neutral
 - i. Enig
 - j. Meget enig
19. Store succeser fører ofte til endnu større fiaskoer.

- k. Meget uenig
- l. Uenig
- m. Neutral
- n. Enig
- o. Meget enig

Psykologisk trivselsskala

Nedenfor er 8 udsagn, som du kan være enig eller uenig med. Brug 1–7 skalaen nedenfor til at angive din accept med hvert emne ved at angive et svar for hver erklæring.

Jeg fører et målrettet og meningsfuldt liv.

- a) Meget enig
- b) Enig
- c) Lidt enig
- d) Blandet eller hverken enig eller uenig
- e) Lidt uenig
- f) Uenig
- g) Meget uenig

Mine sociale forhold er støttende og glædelige.

- a) Meget enig
- b) Enig
- c) Lidt enig
- d) Blandet eller hverken enig eller uenig
- e) Lidt uenig
- f) Uenig
- g) Meget uenig

Jeg er engageret og interesseret i mine daglige aktiviteter.

- a) Meget enig
- b) Enig
- c) Lidt enig
- d) Blandet eller hverken enig eller uenig
- e) Lidt uenig
- f) Uenig
- g) Meget uenig

Jeg bidrager aktivt til andres lykke og velbefindende.

- a) Meget enig

- b) Enig
- c) Lidt enig
- d) Blandet eller hverken enig eller uenig
- e) Lidt uenig
- f) Uenig
- g) Meget uenig

Jeg er kompetent og dygtig til de aktiviteter, der er vigtige for mig.

- a) Meget enig
- b) Enig
- c) Lidt enig
- d) Blandet eller hverken enig eller uenig
- e) Lidt uenig
- f) Uenig
- g) Meget uenig

Jeg er et godt menneske og lever et godt liv.

- a) Meget enig
- b) Enig
- c) Lidt enig
- d) Blandet eller hverken enig eller uenig
- e) Lidt uenig
- f) Uenig
- g) Meget uenig

Jeg er optimistisk med hensyn til min fremtid.

- a) Meget enig
- b) Enig
- c) Lidt enig
- d) Blandet eller hverken enig eller uenig
- e) Lidt uenig
- f) Uenig
- g) Meget uenig

Folk respekterer mig.

- a) Meget enig
- b) Enig
- c) Lidt enig
- d) Blandet eller hverken enig eller uenig
- e) Lidt uenig
- f) Uenig
- g) Meget uenig

PHQ-8 (Depressionskala)

Instruktioner: Hvor ofte har du været generet af et af følgende problemer i løbet af de sidste 2 uger?

1. Lidt interesse eller glæde ved at gøre ting

- a) Slet ikke
- b) Flere dage
- c) Mere end halvdelen af dagene
- d) Næsten hver dag

2. Føler dig nedtrykt, deprimeret eller håbløs

- a) Slet ikke
- b) Flere dage
- c) Mere end halvdelen af dagene
- d) Næsten hver dag

3. Problemer med at falde i søvn, sove eller sove for meget

- a) Slet ikke
- b) Flere dage
- c) Mere end halvdelen af dagene
- d) Næsten hver dag

4. Føler dig træt eller har lidt energi

- a) Slet ikke
- b) Flere dage
- c) Mere end halvdelen af dagene
- d) Næsten hver dag

5. Dårlig appetit eller spiser for meget

- a) Slet ikke
- b) Flere dage
- c) Mere end halvdelen af dagene
- d) Næsten hver dag

6. Føler dig dårlig med dig selv - eller at du er en fiasko eller har svigtet dig selv eller din familie

- a) Slet ikke
- b) Flere dage

- c) Mere end halvdelen af dagene
- d) Næsten hver dag

7. Problemer med at koncentrere dig om ting som at læse avisen eller se fjernsyn

- a) Slet ikke
- b) Flere dage
- c) Mere end halvdelen af dagene
- d) Næsten hver dag

8. Flytter dig eller taler så langsomt, at andre mennesker kunne have lagt mærke til det? Eller det modsatte - at være så rodet eller rastløs, at du har bevæget dig meget mere end normalt?

- a) Slet ikke
- b) Flere dage
- c) Mere end halvdelen af dagene
- d) Næsten hver dag

SCC (Selvkoncept klarhed)

Instruktioner: Læs hver erklæring nedenfor, og lav en cirkel omkring det svar, der bedst beskriver dig.

Mine overbevisninger om mig selv er ofte i konflikt med hinanden.

- a) Meget enig
- b) Enig
- c) Lidt enig
- d) Blandet eller hverken enig eller uenig
- e) Lidt uenig
- f) Uenig
- g) Meget uenig

En dag har jeg måske en mening om mig selv og en anden dag kan jeg have en anden mening.

- a) Meget enig
- b) Enig
- c) Lidt enig
- d) Blandet eller hverken enig eller uenig
- e) Lidt uenig
- f) Uenig
- g) Meget uenig

Jeg bruger meget tid på at undre mig over, hvilken slags person jeg virkelig er.

- a) Meget enig
- b) Enig
- c) Lidt enig
- d) Blandet eller hverken enig eller uenig
- e) Lidt uenig
- f) Uenig
- g) Meget uenig

Nogle gange føler jeg, at jeg ikke rigtig er den person, som jeg ser ud til at være.

- a) Meget enig
- b) Enig
- c) Lidt enig
- d) Blandet eller hverken enig eller uenig
- e) Lidt uenig
- f) Uenig
- g) Meget uenig

Når jeg tænker på den slags person, jeg har været tidligere, er jeg ikke sikker på, hvordan jeg virkelig var.

- a) Meget enig
- b) Enig
- c) Lidt enig
- d) Blandet eller hverken enig eller uenig
- e) Lidt uenig
- f) Uenig
- g) Meget uenig

Jeg oplever sjældent konflikt mellem de forskellige aspekter af min personlighed.

- a) Meget enig
- b) Enig
- c) Lidt enig
- d) Blandet eller hverken enig eller uenig
- e) Lidt uenig
- f) Uenig
- g) Meget uenig

Nogle gange tror jeg, at jeg kender andre mennesker bedre, end jeg kender mig selv.

- a) Meget enig
- b) Enig
- c) Lidt enig

- d) Blandet eller hverken enig eller uenig
- e) Lidt uenig
- f) Uenig
- g) Meget uenig

Min tro på mig selv ser ud til at ændre sig meget ofte.

- a) Meget enig
- b) Enig
- c) Lidt enig
- d) Blandet eller hverken enig eller uenig
- e) Lidt uenig
- f) Uenig
- g) Meget uenig

Hvis jeg blev bedt om at beskrive min personlighed, kan min beskrivelse muligvis være anderledes fra en dag til en anden dag.

- a) Meget enig
- b) Enig
- c) Lidt enig
- d) Blandet eller hverken enig eller uenig
- e) Lidt uenig
- f) Uenig
- g) Meget uenig

Selvom jeg ville, tror jeg ikke, jeg kunne fortælle nogen, hvordan jeg virkelig er.

- a) Meget enig
- b) Enig
- c) Lidt enig
- d) Blandet eller hverken enig eller uenig
- e) Lidt uenig
- f) Uenig
- g) Meget uenig

Generelt har jeg en klar fornemmelse af, hvem jeg er, og hvad jeg er.

- a) Meget enig
- b) Enig
- c) Lidt enig
- d) Blandet eller hverken enig eller uenig
- e) Lidt uenig
- f) Uenig
- g) Meget uenig

Det er ofte svært for mig at beslutte mig, fordi jeg ikke rigtig ved, hvad jeg vil have.

- a) Meget enig
- b) Enig
- c) Lidt enig
- d) Blandet eller hverken enig eller uenig
- e) Lidt uenig
- f) Uenig
- g) Meget uenig

PCL (Traumecheckliste)

Har du nogensinde været udsat for nogen af følgende oplevelser? **(Ja / nej)**

1. Naturkatastrofe (for eksempel oversvømmelse, orkan, tornado, jordskælv)
 2. Terrorangreb
 3. Transportulykke (for eksempel bilulykke, bådulykke, togulykke, flyulykke)
 4. Alvorlig arbejdsulykke, hjemme eller under fritidsaktiviteter
 5. Eksponering for giftigt stof (for eksempel farlige kemikalier, stråling)
 7. Overfald med et våben (for eksempel at blive skudt, stukket, truet med en kniv, pistol, bombe)
 8. Seksuelt overgreb (voldtægt, forsøg på voldtægt, tvunget til at udføre enhver form for seksuel handling gennem magt eller trussel om skade)
 9. Anden uønsket eller ubehagelig seksuel oplevelse
 11. Fangenskab (for eksempel at blive kidnappet, bortført, holdt som gidsel, krigsfange)
 10. Bekæmpelse eller udsættelse for en krigszone (i militæret eller som civil)
 12. Livstruende sygdom eller skade
 13. Alvorlig menneskelig lidelse
 14. Pludselig voldelig død (for eksempel drab, selvmord)
 15. Pludselig utilsigtet død
 16. Alvorlig personskade, skade eller død, du har forårsaget en anden
 17. Enhver anden meget stressende begivenhed eller oplevelse
- Hvis du svarede ja på noget af ovenstående, bedes du uddybe det.

Survey for Japanese Participants

人口統計学

年齢はおいくつですか？

あなたの性別は何ですか？

- 男性
- 女性
- ノンバイナリー (男女どちらでもない)
- 回答したくない

あなたが修了した学校の最高学歴または授与された最高学位は何ですか？

- 高校卒業未満
- 高校卒業
- 大学に在籍していたことがあり学位はなし
- 大学の学位
- 大学院の学位

ナラティブ促進

さで人生の2つの出来事、人生最悪の経験と人生の難題について説明が求められます。氏名、住所、役職名など個人特定可能な言葉を使わないようにしてください。これらの出来事について書くのは難しいかもしれませんが、できるだけ詳しく回答をお願いします (例: 質問1つにつき少なくとも3～5文程度)。これらの出来事について書くのは難しいかもしれませんが、できるだけ詳しく回答をお願いします (例: 質問1つにつき少なくとも3～5文程度)。

19. **人生最悪の経験。**人生を振り返って、人生最悪の経験ではないにせよ、最悪な出来事として際立っている場面を特定してください。不愉快な出来事であってもできるだけ詳しくお書きください。何が起こり、いつ、どこで、誰が関与しましたか？
20. この場面で何を考え、何を感じていたか説明していただけますか？

21. この場面は人間としてのあなたや、あなたの人生について何を語っていると思いますか？
22. **人生の難題**。人生を振り返って、人生で直面した最大の難題は何だと思いますか？難題や問題は何ですか、または何でしたか？難題や問題はどのように展開しましたか？
23. この難題や問題にどう対処しましたか？
24. あなた自身の人生で、この難題や問題に込められた意味は何ですか？

自己報告評価

RRQ (反芻および省察に関する質問)

指示:このページに記載されている各文について、5つの選択肢の中からいずれかを選択して、同意または不同意の程度をお選びください。

37. 自分について考えるのをやめればいいのと思うことが多い。
- a. まったく当てはまらない
 - b. 当てはまらない
 - c. どちらでもない
 - d. 当てはまる
 - e. 非常に当てはまる
38. 自分について考えるのを止められない時がある。
- a. まったく当てはまらない
 - b. 当てはまらない
 - c. どちらでもない
 - d. 当てはまる
 - e. 非常に当てはまる
39. 私は自分の身に起こったことをその後長いこと「反芻」したりくよくよ考えたりする傾向がある。
- a. まったく当てはまらない
 - b. 当てはまらない
 - c. どちらでもない
 - d. 当てはまる
 - e. 非常に当てはまる
40. 終わってしまったことを思い起こすのに時間を浪費することはない。
- a. まったく当てはまらない
 - b. 当てはまらない

- c. どちらでもない
 - d. 当てはまる
 - e. 非常に当てはまる
41. 私はあまり長い間自分について反芻したり考えたりしない。
- a. まったく当てはまらない
 - b. 当てはまらない
 - c. どちらでもない
 - d. 当てはまる
 - e. 非常に当てはまる
42. 私は望まない考えを忘れやすい。
- a. まったく当てはまらない
 - b. 当てはまらない
 - c. どちらでもない
 - d. 当てはまる
 - e. 非常に当てはまる
43. 私はあまり哲学的な考え方や抽象的な考え方が好きではない。
- a. まったく当てはまらない
 - b. 当てはまらない
 - c. どちらでもない
 - d. 当てはまる
 - e. 非常に当てはまる
44. 私はじっくり考えるタイプではない。
- a. まったく当てはまらない
 - b. 当てはまらない
 - c. どちらでもない
 - d. 当てはまる
 - e. 非常に当てはまる
45. 私は自分の「インナー」セルフの探求が大好きだ。
- a. まったく当てはまらない
 - b. 当てはまらない
 - c. どちらでもない
 - d. 当てはまる
 - e. 非常に当てはまる
46. 内省的な考え方や内省的な考え方はあまり好きではない。
- a. まったく当てはまらない
 - b. 当てはまらない
 - c. どちらでもない
 - d. 当てはまる
 - e. 非常に当てはまる
47. 私は物事の本質や意味についてじっくり考えるのが好きだ。
- a. まったく当てはまらない

- b. 当てはまらない
 - c. どちらでもない
 - d. 当てはまる
 - e. 非常に当てはまる
48. 私はしばしば自分の人生を哲学的に見るのが好きだ。
- a. まったく当てはまらない
 - b. 当てはまらない
 - c. どちらでもない
 - d. 当てはまる
 - e. 非常に当てはまる

SCLS-R-8 (セルフコンピテンスと自己好意)

指示: このページに記載されている各文について、5つの選択肢の中からいずれかを選択して、同意または不同意の程度をお選びください。

25. 私は自分のすることに対し極めて効率がよい。
- a. まったく当てはまらない
 - b. 当てはまらない
 - c. どちらでもない
 - d. 当てはまる
 - e. 非常に当てはまる
26. 私は自分のことを考えると不愉快になることがある。
- a. まったく当てはまらない
 - b. 当てはまらない
 - c. どちらでもない
 - d. 当てはまる
 - e. 非常に当てはまる
27. 私は課題にうまく対処できないことがある。
- a. まったく当てはまらない
 - b. 当てはまらない
 - c. どちらでもない
 - d. 当てはまる
 - e. 非常に当てはまる
28. 私は自分自身に非常に満足している。
- a. まったく当てはまらない
 - b. 当てはまらない
 - c. どちらでもない
 - d. 当てはまる
 - e. 非常に当てはまる
29. 私は自分に対して否定的な態度をとっている。

- a. まったく当てはまらない
 - b. 当てはまらない
 - c. どちらでもない
 - d. 当てはまる
 - e. 非常に当てはまる
30. 私は多くのことをとても上手にこなす。
- a. まったく当てはまらない
 - b. 当てはまらない
 - c. どちらでもない
 - d. 当てはまる
 - e. 非常に当てはまる
31. 私は自分が何者であるかについて非常に素晴らしいと感じる。
- a. まったく当てはまらない
 - b. 当てはまらない
 - c. どちらでもない
 - d. 当てはまる
 - e. 非常に当てはまる
32. 私は目標を達成できないことがある。
- a. まったく当てはまらない
 - b. 当てはまらない
 - c. どちらでもない
 - d. 当てはまる
 - e. 非常に当てはまる

SWLS (生活満足度測定)

以下はあなたは同意または同意しないかもしれない5つの文です。以下の7段階の尺度で、当てはまる選択肢を選び、各項目に対する同意の程度を示してください。率直に正直にお答えください。

- 15) 多くの面で私の人生は理想に近い。
- まったく当てはまらない
 - 当てはまらない
 - まったく当てはまらない
 - 賛成も反対もしない
 - 当てはまる
 - 当てはまる
 - 非常に当てはまる

16) 私は今の生活に満足している。

- まったく当てはまらない
- 当てはまらない
- まったく当てはまらない
- 賛成も反対もしない
- 少し当てはまる
- 当てはまる
- 非常に当てはまる

17) もし人生を生き続けることができたなら、私はほぼ何も変えることがないだろう。

- まったく当てはまらない
- 当てはまらない
- まったく当てはまらない
- 賛成も反対もしない
- 少し当てはまる
- 当てはまる
- 非常に当てはまる

18) 私の人生は、良い人生を送る基準を満たしていない。

- まったく当てはまらない
- 当てはまらない
- まったく当てはまらない
- 賛成も反対もしない
- 少し当てはまる
- 当てはまる
- 非常に当てはまる

19) 私は自分の人生に満足している。

- まったく当てはまらない
- 当てはまらない
- まったく当てはまらない
- 賛成も反対もしない
- 少し当てはまる
- 当てはまる
- 非常に当てはまる

簡易HEXACOリスト (BHI) --人格

指示:5つの選択肢のいずれかを選び、次の説明にどの程度同意するかをお示してください

。

私は長時間絵を見ることができる。

1.私は長時間絵を見ることができる。

- jj. まったく当てはまらない
- kk. 当てはまらない
- ll. どちらでもない
- mm. 当てはまる
- nn. 非常に当てはまる

2.私は物事が正しい場所にあることを確認する。

- p. まったく当てはまらない
- q. 当てはまらない
- r. どちらでもない
- s. 当てはまる
- t. 非常に当てはまる

3.私は意地悪な人には不親切だ。

- p. まったく当てはまらない
- q. 当てはまらない
- r. どちらでもない
- s. 当てはまる
- t. 非常に当てはまる

4.誰も私と話したがらない。

- p. まったく当てはまらない
- q. 当てはまらない
- r. どちらでもない
- s. 当てはまる
- t. 非常に当てはまる

5.私は痛みを感じるのが怖い。

- p. まったく当てはまらない
- q. 当てはまらない
- r. どちらでもない
- s. 当てはまる
- t. 非常に当てはまる

6.私はうそをつくのが難しい。

- p. まったく当てはまらない
- q. 当てはまらない
- r. どちらでもない
- s. 当てはまる

t. 非常に当てはまる

7.科学は退屈だと思う。

- p. まったく当てはまらない
- q. 当てはまらない
- r. どちらでもない
- s. 当てはまる
- t. 非常に当てはまる

8.私は面倒な仕事をできるだけ先延ばしにする。

- p. まったく当てはまらない
- q. 当てはまらない
- r. どちらでもない
- s. 当てはまる
- t. 非常に当てはまる

9.私はよく批判をする。

- p. まったく当てはまらない
- q. 当てはまらない
- r. どちらでもない
- s. 当てはまる
- t. 非常に当てはまる

10.私は知らない人によく近づく。

- p. まったく当てはまらない
- q. 当てはまらない
- r. どちらでもない
- s. 当てはまる
- t. 非常に当てはまる

11.私は他の人より心配が少ない。

- p. まったく当てはまらない
- q. 当てはまらない
- r. どちらでもない
- s. 当てはまる
- t. 非常に当てはまる

12.不正な方法で大金を稼ぐ方法が知りたい。

- p. まったく当てはまらない
- q. 当てはまらない
- r. どちらでもない
- s. 当てはまる

- t. 非常に当てはまる
- 13.私は想像力が豊かだ。
- p. まったく当てはまらない
 - q. 当てはまらない
 - r. どちらでもない
 - s. 当てはまる
 - t. 非常に当てはまる
- 14.私は、とても正確に働く。
- p. まったく当てはまらない
 - q. 当てはまらない
 - r. どちらでもない
 - s. 当てはまる
 - t. 非常に当てはまる
- 15.私はすぐに他の人に同調する傾向がある。
- p. まったく当てはまらない
 - q. 当てはまらない
 - r. どちらでもない
 - s. 当てはまる
 - t. 非常に当てはまる
- 16.私は人と話すのが好きだ。
- p. まったく当てはまらない
 - q. 当てはまらない
 - r. どちらでもない
 - s. 当てはまる
 - t. 非常に当てはまる
- 17.私は一人で簡単に困難を克服できる。
- p. まったく当てはまらない
 - q. 当てはまらない
 - r. どちらでもない
 - s. 当てはまる
 - t. 非常に当てはまる
- 18.私は有名になりたい。
- p. まったく当てはまらない
 - q. 当てはまらない
 - r. どちらでもない
 - s. 当てはまる

t. 非常に当てはまる

19.私は変な考えを持った人が好きだ。

p. まったく当てはまらない

q. 当てはまらない

r. どちらでもない

s. 当てはまる

t. 非常に当てはまる

20.何も考えずに行動することが多い。

p. まったく当てはまらない

q. 当てはまらない

r. どちらでもない

s. 当てはまる

t. 非常に当てはまる

21.ひどい仕打ちを受けても冷静だ。

p. まったく当てはまらない

q. 当てはまらない

r. どちらでもない

s. 当てはまる

t. 非常に当てはまる

22.私は元気なときがほぼない。

p. まったく当てはまらない

q. 当てはまらない

r. どちらでもない

s. 当てはまる

t. 非常に当てはまる

23.私は悲しい映画やロマンチックな映画を見ると泣かずにはいられない。

p. まったく当てはまらない

q. 当てはまらない

r. どちらでもない

s. 当てはまる

t. 非常に当てはまる

24.私は特別な扱いを受ける資格がある。

p. まったく当てはまらない

q. 当てはまらない

r. どちらでもない

s. 当てはまる

t. 非常に当てはまる

ナラティブ同一性 (ANIQ) の認識

誰もが一生の間に経験したことについての記憶を持っています。時はこれらの記憶は、私たちの生活についての物語を作るために使えます。以下の文は、自分がどのような人間であったのか、どのような人間であるのか、またどのようになりたいと思っているのかを理解するため、あなたが記憶をどのように活用するかを示します。0 (まったく当てはまらない) から10 (非常に当てはまる) までの尺度で文に回答できます。スコアが高いほど一致度が高まります。ある状況や経験と関連づけようとするのではなく、一般的に個人的な記憶をどう利用しているかに関して、幅広く質問に答えるようにしてください。

1. 私の記憶は私のアイデンティティを理解するのに役立つ物語のようだ。
2. 私は自分の人生の話を使って自分がどんな人間かを考える。
3. 私の過去の経験は私が誰であるかの物語を作る。
4. 私の自意識は私の人生の記憶に埋め込まれている。
5. 自分の人生を振り返ってみると、自分が誰であるかを教えてくれる物語がどのように存在するかがわかる。
6. 自分の人生の出来事を起こった順番に並べることができる。
7. 自分の人生の出来事が起こった順序を知るのは私にとって簡単だ。
8. 私が経験したことを振り返ると、それが自分の人生の中でいつ起こったかがわかる。
9. 私は自分の人生で起こった出来事や経験の順序をよくわかっている。
10. 自分の過去の経験について考えると、その前後に何があったかを思い出すのは簡単だ。
11. 私は私の人生の物語がどのように展開されたかを理解している。
12. 私は自分の人生経験が互いにどう関連しているかをわかっている。
13. 私の人生で起こったことは、意味のある結び付きがある。
14. 私は自分の人生の出来事が互いにどう関連しているかをわかっている。
15. 私は自分の人生で経験がどのようにして生じたかを理解することができ、ひとつの出来事が他の出来事につながっている。
16. 過去の経験について考えたり話したりすると、自分がどんな人間かというテーマが見えてくる。
17. 私は自分が誰であるかという共通のテーマを人生の記憶の中に見出すことができる。
18. 自分の人生の個人的な記憶の中に自分がどのような人間であるかに関係するテーマに気づく。
19. 人生の出来事や経験を思い起こすと、自分の考え、感情、行動の仕方に一貫したパターンがある。

20.私の個人的な記憶には、私が誰であるかに関する明確なテーマがある。

償い・汚染調査票 (RCRF)

各文への同意の程度を「1」(まったく当てはまらない)から「5」(非常に当てはまる)までの5段階のリッカートタイプ尺度で評価してください。

1.何か悪いことが起こるとそれはたいてい良いことにつながる。

- p. まったく当てはまらない
- q. 当てはまらない
- r. どちらでもない
- s. 当てはまる
- t. 非常に当てはまる

2.どんな暗い雲にも明るい面がある。

- p. まったく当てはまらない
- q. 当てはまらない
- r. どちらでもない
- s. 当てはまる
- t. 非常に当てはまる

3.悪い知らせを受け取ると、長期的にはうまくいく傾向にある。

- p. まったく当てはまらない
- q. 当てはまらない
- r. どちらでもない
- s. 当てはまる
- t. 非常に当てはまる

4.私の最もポジティブな経験の多くは、悪いことの後に起こった。

- p. まったく当てはまらない
- q. 当てはまらない
- r. どちらでもない
- s. 当てはまる
- t. 非常に当てはまる

5.人生の難題が私を強くした。

- p. まったく当てはまらない
- q. 当てはまらない
- r. どちらでもない
- s. 当てはまる
- t. 非常に当てはまる

6.ときどき灰の中から不死鳥がよみがえるように感じる。

- p. まったく当てはまらない
- q. 当てはまらない
- r. どちらでもない
- s. 当てはまる
- t. 非常に当てはまる

7.何か良いことが起こるとたいてい何か悪いことにつながる。

- p. まったく当てはまらない
- q. 当てはまらない
- r. どちらでもない
- s. 当てはまる
- t. 非常に当てはまる

8.物事がうまくいっているときは恐ろしいことが起こりつつあるため気を引き締める。

- p. まったく当てはまらない
- q. 当てはまらない
- r. どちらでもない
- s. 当てはまる
- t. 非常に当てはまる

9.私の最大の失敗は個人的な成功の経験後に起こることが多い。

- p. まったく当てはまらない
- q. 当てはまらない
- r. どちらでもない
- s. 当てはまる
- t. 非常に当てはまる

10.私の過去のポジティブな出来事のほとんどは、その後のネガティブな出来事によって台無しにされた。

- p. まったく当てはまらない
- q. 当てはまらない
- r. どちらでもない
- s. 当てはまる
- t. 非常に当てはまる

11.自分の人生が汚染され、破壊されたように感じることがよくある。

- p. まったく当てはまらない
- q. 当てはまらない
- r. どちらでもない
- s. 当てはまる

t. 非常に当てはまる

12.人生で経験した試練が私を打ち砕いた。

- p. まったく当てはまらない
- q. 当てはまらない
- r. どちらでもない
- s. 当てはまる
- t. 非常に当てはまる

13.失敗は最良の教師。

- p. まったく当てはまらない
- q. 当てはまらない
- r. どちらでもない
- s. 当てはまる
- t. 非常に当てはまる

14.最大の悲劇が時として最大の勝利につながる。

- p. まったく当てはまらない
- q. 当てはまらない
- r. どちらでもない
- s. 当てはまる
- t. 非常に当てはまる

15.結局物事はうまくいくのが普通だ。

- p. まったく当てはまらない
- q. 当てはまらない
- r. どちらでもない
- s. 当てはまる
- t. 非常に当てはまる

16.人生の挫折は、自分を強くするだけだ。

- p. まったく当てはまらない
- q. 当てはまらない
- r. どちらでもない
- s. 当てはまる
- t. 非常に当てはまる

17.悲しい映画を見るとときにいつもハッピーエンドを期待する。

- p. まったく当てはまらない
- q. 当てはまらない
- r. どちらでもない
- s. 当てはまる

t. 非常に当てはまる

18. 高く飛びすぎる人は太陽に焼かれる。

k. まったく当てはまらない

l. 当てはまらない

m. どちらでもない

n. 当てはまる

o. 非常に当てはまる

19. 大成功はしばしばさらに大きな失敗につながる。

p. まったく当てはまらない

q. 当てはまらない

r. どちらでもない

s. 当てはまる

t. 非常に当てはまる

心理的幸福感尺度

以下はあなたは同意または同意しないかもしれない8つの文です。以下の1～7の尺度で各文に回答することで、各項目に対する同意の程度を示します。

私は目的のある有意義な人生を送っている。

a) 非常に当てはまる

b) 当てはまる

c) 少し当てはまる

d) 入り混じっているまたはどちらでもない

e)それほど当てはまらない

f) 当てはまらない

g) まったく当てはまらない

私の社会的関係は支えとなり満足感が得られる。

a) 非常に当てはまる

b) 当てはまる

c) 少し当てはまる

d) 入り混じっているまたはどちらでもない

e)それほど当てはまらない

f) 当てはまらない

g) まったく当てはまらない

私は日々の活動に注意を向け関心を持つ。

- a) 非常に当てはまる
- b) 当てはまる
- c) 少し当てはまる
- d) 入り混じっているまたはどちらでもない
- e) それほど当てはまらない
- f) 当てはまらない
- g) まったく当てはまらない

私は積極的に他人の幸せと幸福に貢献する。

- a) 非常に当てはまる
- b) 当てはまる
- c) 少し当てはまる
- d) 入り混じっているまたはどちらでもない
- e) それほど当てはまらない
- f) 当てはまらない
- g) まったく当てはまらない

私は有能で重要な活動ができる。

- a) 非常に当てはまる
- b) 当てはまる
- c) 少し当てはまる
- d) 入り混じっているまたはどちらでもない
- e) それほど当てはまらない
- f) 当てはまらない
- g) まったく当てはまらない

私はいい人でいい生活をしている。

- a) 非常に当てはまる
- b) 当てはまる
- c) 少し当てはまる
- d) 入り混じっているまたはどちらでもない
- e) それほど当てはまらない
- f) 当てはまらない
- g) まったく当てはまらない

私は自分の将来について楽観的だ。

- a) 非常に当てはまる
- b) 当てはまる
- c) 少し当てはまる
- d) 入り混じっているまたはどちらでもない
- e) それほど当てはまらない
- f) 当てはまらない
- g) まったく当てはまらない

私はほかの人から尊敬される。

- a) 非常に当てはまる
- b) 当てはまる
- c) 少し当てはまる
- d) 入り混じっているまたはどちらでもない
- e) それほど当てはまらない
- f) 当てはまらない
- g) まったく当てはまらない

PHQ-8 (抑うつ尺度)

指示: この2週間、次のような問題に悩まされた頻度はどのくらいですか？

1. 物事に対する興味や喜びがほとんどない

- a) まったくない
- b) 数日間
- c) 半日以上
- d) ほぼ毎日

2. 気分が落ち込んだり、抑うつになったり、絶望したりする

- a) まったくない
- b) 数日間
- c) 半日以上
- d) ほぼ毎日

3. 入眠障害、入眠困難、または過眠

- a) まったくない
- b) 数日間

- c) 半日以上
- d) ほぼ毎日

4.疲労感や活力の低下

- a) まったくない
- b) 数日間
- c) 半日以上
- d) ほぼ毎日

5.食欲不振または過食

- a) まったくない
- b) 数日間
- c) 半日以上
- d) ほぼ毎日

6.自分自身を悪く思っている。または自分が失敗していて、自分自身や家族を失望させていると感じている

- a) まったくない
- b) 数日間
- c) 半日以上
- d) ほぼ毎日

7.新聞を読んだりテレビを見るなどの物事に集中できない

- a) まったくない
- b) 数日間
- c) 半日以上
- d) ほぼ毎日

8.行動したり、話したりするのがとても遅いことに他の人が気づいているかも？逆にそわそわしていたり、落ち着きがなくていつもよりずっと動き回っているかも？

- a) まったくない
- b) 数日間
- c) 半日以上
- d) ほぼ毎日

SCC (自己概念の明確性)

指示:以下の文を読み、自分に最も近い答えに丸をつけてください。

私の信念はしばしば互いに対立する。

- a) 非常に当てはまる
- b) 当てはまる
- c) 少し当てはまる
- d) 入り混じっているまたはどちらでもない
- e)それほど当てはまらない
- f) 当てはまらない
- g) まったく当てはまらない

ある日、私は自分についてある意見を持ち、別の日には違う意見を持つかもしれない。

- a) 非常に当てはまる
- b) 当てはまる
- c) 少し当てはまる
- d) 入り混じっているまたはどちらでもない
- e)それほど当てはまらない
- f) 当てはまらない
- g) まったく当てはまらない

私は自分が本当はどんな人間なのかよく考える。

- a) 非常に当てはまる
- b) 当てはまる
- c) 少し当てはまる
- d) 入り混じっているまたはどちらでもない
- e)それほど当てはまらない
- f) 当てはまらない
- g) まったく当てはまらない

自分が本当の自分ではないときどき感じる。

- a) 非常に当てはまる
- b) 当てはまる
- c) 少し当てはまる
- d) 入り混じっているまたはどちらでもない
- e)それほど当てはまらない
- f) 当てはまらない

g) まったく当てはまらない

過去に自分がどんな人だったかを考えると、本当はどんな人だったのかがよくわからない。

- a) 非常に当てはまる
- b) 当てはまる
- c) 少し当てはまる
- d) 入り混じっているまたはどちらでもない
- e)それほど当てはまらない
- f) 当てはまらない
- g) まったく当てはまらない

自分のさまざまな性格面で葛藤が生じることはめったにない。

- a) 非常に当てはまる
- b) 当てはまる
- c) 少し当てはまる
- d) 入り混じっているまたはどちらでもない
- e)それほど当てはまらない
- f) 当てはまらない
- g) まったく当てはまらない

自分よりも他人の方をよく知っていると思うことがある。

- a) 非常に当てはまる
- b) 当てはまる
- c) 少し当てはまる
- d) 入り混じっているまたはどちらでもない
- e)それほど当てはまらない
- f) 当てはまらない
- g) まったく当てはまらない

自分についての信念は変わりやすいようだ。

- a) 非常に当てはまる
- b) 当てはまる
- c) 少し当てはまる
- d) 入り混じっているまたはどちらでもない
- e)それほど当てはまらない
- f) 当てはまらない
- g) まったく当てはまらない

私の性格を説明するように言われると、性格は日によって違うかもしれない。

- a) 非常に当てはまる
- b) 当てはまる
- c) 少し当てはまる
- d) 入り混じっているまたはどちらでもない
- e) それほど当てはまらない
- f) 当てはまらない
- g) まったく当てはまらない

自分が本当はどんな人間なのか言いたくても言えない。

- a) 非常に当てはまる
- b) 当てはまる
- c) 少し当てはまる
- d) 入り混じっているまたはどちらでもない
- e) それほど当てはまらない
- f) 当てはまらない
- g) まったく当てはまらない

一般的に、私は自分が誰であり、何であるかについて明確な感覚がある。

- a) 非常に当てはまる
- b) 当てはまる
- c) 少し当てはまる
- d) 入り混じっているまたはどちらでもない
- e) それほど当てはまらない
- f) 当てはまらない
- g) まったく当てはまらない

自分が何を求めているのかよくわからないため、何かについて決断するのが難しいことがよくある。

- a) 非常に当てはまる
- b) 当てはまる
- b) 少し当てはまる
- d) 入り混じっているまたはどちらでもない
- e) それほど当てはまらない
- f) 当てはまらない
- g) まったく当てはまらない

PCL (心的外傷チェックリスト)

以下のような経験をしたことがありますか？(はい/いいえ)

- 1.自然災害 (例: 洪水、ハリケーン、竜巻、地震)
- 2.テロ攻撃
- 3.交通事故 (例: 自動車事故、船舶事故、列車事故、飛行機事故)
- 4.職場、家庭またはレクリエーション活動中の重大事故
- 5.有害物質 (例: 危険な化学物質や放射線) への曝露
- 7.武器 (例: 撃たれたり刺されたりナイフや銃や爆弾で脅されたり) による襲撃
- 8.性的暴行 (強姦、強姦未遂、暴力または危害の脅迫によるあらゆる種類の性的な行為の強制)
- 9.その他望まないまたは不快な性経験
- 11.監禁 (例: 誘拐拉致、人質になる、戦争捕虜になる)
- 10.戦闘または戦闘地域への滞在 (軍隊または民間人として)
- 12.生命を脅かす病気やけが
- 13.深刻な苦悩
- 14.突然の暴力的な死 (例: 殺人や自殺)
- 15.突然の事故死
- 16.あなたが他人に与えてしまった重大な傷害、危害、死亡
- 17.その他非常にストレスの高い出来事または経験

上記のいずれかに「はい」と答えた場合は、詳しくご説明ください。

Coding Manual for Narrative Indices

Redemption

DEFINITION: The protagonist *explicitly* describes an event that moves from a bad, affectively negative scene to a subsequent good, affectively positive scene. The bad is redeemed, salvaged, mitigated, or made better in light of the ensuing good.

SCORING: Presence (value of 1) or Absence (value of 0)

Score of 1: “I couldn't tell my mother, and I knew the phone was going to ring. I went and got in the bathtub. I could not tell my mother. And I heard my mother say “what?!”... I was scared. I didn't know what to do. I didn't know, I didn't know nothing about birth control or nothing. I didn't know anything... and I always say, although it was the lowest point, it was a blessing because I feel that God knew before I knew. As I always said, if I wouldn't have had that child then I would not have a child today ‘cause I haven't met anybody that's worth anything. So God blessed me. That was a blessing for me, and I know my son loves me...that was the lowest point, and it came out to be a blessing.”

Score of 0: “My lifelong challenge has been depression. As early back as I can remember I have been depressed and going through these regular, really dark episodes. Whenever I think I’ve got a handle on it, it comes back full force. There hasn’t been any beating it.”

Contamination

DEFINITION: The protagonist describes an event that moves from a good, affectively positive scene to a bad, affectively negative scene, in which good things turn into bad outcomes.

SCORING: Presence (value of 1) or Absence (value of 0)

Score of 1: “I usually feel very unified. I think I’ve always sort of felt unified and for the first time I didn’t feel unified. It’s scary, you know, and I thought, it truly, it was the kind of thing where for the first time I couldn’t say ‘for 50 years I’ve been fine. I’m going to be fine again.’ It was, it was sort of like, ‘oh my gosh, this has happened and I can’t see how this will ever end and I can’t get out of it.’ I mean it, it’s you know, like if your knee always hurts, you can at least go about your business. But this was debilitating.”

Score of 0: “We got married on June 3rd, 1984. The day was just beautiful—just picturesque—and honestly every day since has been too. Even during the trying times, life with him has been just beautiful.”

Agency

DEFINITION: The degree to which the protagonist can initiate changes on his or her own, achieve some degree of control over the course of his or her experiences, and affect his or her own life. This is often exemplified by aspects of self-mastery and control, status striving, achievement, and power.

SCORING: Very low (value of 1), Moderately low (value of 2), Neutral (value of 3), Moderately high (value of 4), Very high (value of 5)

**Note:* A score of 3 (Neutral) is earned when there is no language indicating either high or low levels of agency.

Score of 1: “I feel claustrophobic, like I’m in somebody else, like the fat is smothering me. It’s awful.”

Score of 2: This would involve a scene in which passive language is used (i.e. “this just happened to me” or “they decided and I went with the flow”), but without the notably low agentic language that would earn a score of 1 (i.e. “I was helpless”).

Score of 3: Neutral. Language does not evoke low agency or high agency whatsoever.

Score of 4: This would involve a scene in which more active language is used (i.e. “I made the choice” or “it was up to me and I managed”), but without the notably high agentic language that would earn a score of 5 (i.e. “I realized that I was in control of the situation, so I decided to leave and never look back”).

Score of 5: “A lot of people that were in that course were women that were coming back into the college world. I was just starting out. And it was kind of a neat class because I got to see from their experience how they were dependent on the, the men in their life...And it was like, ‘well, yeah, who are you?’ And, you know, I’m thinking, ‘do you have an identity?’ And that was the first thing for me: I am going to keep my identity. I’m going to learn who I am, and I am going to be a strong woman. And I think that was a big point in my life where I saw how important it was to be my own person and create my own identity even to the point when I got married, I didn’t want to give up my maiden name because I felt like, no, I don’t want to lose this. This is who I am, and I will add on my married experience to it. And thankfully enough, it was a short enough name that it didn’t – wasn’t too much of a hardship on, on anything after that. But that meant a lot to me.”

Communion

DEFINITION: The degree to which the protagonist aims to have a sense of togetherness and harmony with other people or their environment, to share, help, connect to, and care for others.

SCORING: Very low (value of 1), Moderately low (value of 2), Neutral (value of 3), Moderately high (value of 4), Very high (value of 5)

*Note: A score of 3 (Neutral) is earned when there is no language indicating either high or low levels of communion.

Score of 1: “It was a big decision. It was only my decision. That is one of those things that – it is not like you could share that decision with anybody else, and I did not share it. I knew my husband’s view on doctors which is, it would have been, never do it, never do it. It was just my decision and I made it.”

Score of 2: This would involve a scene in which less communal language is used (i.e. “we had a really turbulent, difficult relationship, but there was still some love there”), but without the notably low communal language that would earn a score of 1 (i.e. “I always wanted to be loved by him, but I never got that in the end”).

Score of 3: Neutral. Language does not evoke low communion or high communion whatsoever.

Score of 4: This would involve a scene in which more communal language is used (i.e. “We had our ups and downs, but in the end we did love each other”), but without the notably high communal language that would earn a score of 5 (i.e. “I don’t know how I would have gotten through that time without the love and support of my spouse”).

Score of 5: “I had the stroke and...it gives you so much fear and I was terrified at that. But even with the fear it was like spirits [visited me]. My great-grandson came over and cooked me breakfast. I had some rubber eggs and some burnt bacon, and some grits that I don’t know what he did to them [laughs]. He cooked me breakfast and it took him three hours to do it ‘cause I think he maybe messed up the first few times, you know. He was instructed he’s not to let me out of bed so that was a good experience during that time...But having gone through all of that, even with the rubber eggs...that’s one of them times you, you learn that I don’t care how little family you got, friends, co-workers, or whatever, when you get in a position like that they can help you.”

Meaning-Making

The scoring system for meaning-making was drawn directly from McLean and Pratt (2004), who created the following coding scheme.

Ground Rules for Coding Meaning

- 1) Meaning making must be coded from the reporter’s perspective. For example, if the reporter’s friend learns a lesson from the event in the narrative, that is not coded as lesson learning because the reporter did not learn the lesson.
- 2) The coder should always read the reporter’s caption in addition to other information in the narrative. The caption may not offer anything new, but occasionally the caption provides insight on the reporter’s perspective. [Note: we ask participants to provide a caption for each memory narrative; ignore this instruction if captions were not collected]
- 3) A scale is used for this coding system, but each point on the scale is distinct, as described below. Therefore, the coder must choose a score that fits the description of a scale point, not use the scale as simply an indicator of the degree of meaning.

Meaning:

Meaning refers to what the reporter gleans from, learns, or understands from the event. To count as meaning, the reporter must reflect back on the event, e.g., "I learned a lesson," or "After that event, I came to understand that..." If the reporter reports meaning in the moment of the event without suggesting later reflection, that does not count as meaning. However, if meaning is made in the event, and the reporter reflects on the meaning of the event at a later point, the narrative can count for meaning. In the prior coding system lessons and insights (described below), or explicit meaning, had to be specific. If the reporter says, "I understood myself better" that does not count as meaning, because the specific understanding (e.g., "I am a sensitive person") was not elaborated. In this new scoring system the coder must still be able to point to a specific lesson or insight to score as such, but a new addition to the manual now takes into account what is called "vague meaning," such as the example about understanding oneself better. This category is described below and is a middle ground between lessons and insights, in which reflection and growth or discusses, but not specified.

Code 0 (No Meaning)

This score is given to narratives in which the coder feels the reporter has neither explicit nor vague meaning; that is, the reporter does not make an effort to explain the meaning of the event to him or herself.

Examples of No Meaning:

1) It was a hot summer night the summer after my freshman year of high school. I had a major crush on this really popular junior but I never thought I stood a chance. His friends called me up and invited me and my friends to go out with them to a party. We agreed! We all drove in 2-3 cars up to a remote spot in the mountains. We arrived at about 5 PM to set up the BBQ. I was amazed by this place. It was an old fire lookout station on top of a mountain. There was a 360 view and we could even see the ocean. We all sat around a fire and talked waiting for the sun to set. We ate our food but I was really thirsty. The guy (Joe) who I had a crush on offered to walk me over to get a drink. While we were separated from everyone he leaned over and kissed me. It was such a shock! Him and I totally bonded that night underneath the stars with a campfire and friends for company. Eventually we got together. I told one of my friends who wasn't with us that night. I was so excited and I had to get it out of my system. I told her the day after. She was jealous but happy for me. I was completely in another world.

(There is no reflection beyond this event in terms of how it relates to the reporter's actions, feelings, or development.)

2) My father was dumping my brother, sister and I off at elementary school. As we were about to exit the car and head up the giant steps into school, I remember my father explaining to us that he might not see us for a while. He went on to say that my mother was upset with him and that he wouldn't be at home for a couple days. He was crying. I don't remember all the words clearly but I remember that he seemed to be searching for what to say and perhaps pacing himself so that he could control his emotions. That was the first time I've seen my father cry. I don't recall what my brother and sister were doing, I don't remember looking at them. I primarily recall confusion at seeing my dad so visibly shaken and upset. My parents divorced when I was six. It was and still is not pretty.

(This narrative focuses on event description that is action-oriented, and the reporter does not reflect on the influence the event has had on her.)

Code 1 (Lesson)

Lesson learning involves learning a specific lesson from the event. For example, a son learns not to throw eggs at mom. [If the son drew a more general meaning from the event, e.g., that he had an anger management problem, that counts as insight rather than lesson learned]. Lessons learned usually pertain to behavior, interactional rules, or norms, e.g., "Always wear a seat belt," "Don't talk back to parents," "Don't do drugs," "Don't run wild." Note that lessons often refer to finding one's career path if the narrative focuses on practical matters of going about reaching one's career or choosing a career (if mentions a specific career, if just chooses and doesn't specify, can code as vague meaning). If there is more discussion of the meaning of the career to the self or specific reflections about one's abilities or passions, career narratives may count as insights. See page 9 for a discussion of career narratives. The lesson can be positive or negative. The term "lesson" may not be explicitly used; instead, terms such as "mistake" may signal that something was learned from the event. The lesson should be clear enough that the coder can verbalize what the lesson was. The lesson may not sit well with the reporter, or may not be fully elaborated. Also, the reporter may not have resolved the meaning of the lesson. Lesson learning is lower order to gaining insight. If the narratives includes a lesson learned as well as an insight gained, the meaning should be coded as insight.

Examples of Lesson Learned:

- 1) "For some reason, I was quite annoyed with my older brother, Travis, and one day I gave him this note saying I didn't think he took me seriously. I guess he was pretty upset by this and that night he suggested we take a ride. He parked his truck in the parking lot of my hometown's community college and started talking, first about what he thought of me and how he did take me seriously. Then he told me how messed up his life had been the year before and how drugs had nearly ended his life. This really upset me, and I was crying so hard I could barely speak. I couldn't believe how stupid he had been, and how close I had come to losing him. I'm not sure what effect this has had on me, but I do have my brother's experience as an example to me of what not to do." (The clue to lesson learned here is that she has her brother's experience as an example of what not to do. She has learned something from his mistake, but does not elaborate to other parts of her life. This appears to be a lesson about behavior regarding drugs, and nothing else.)
- 2) "On the night of my friend Katie's 16th birthday/costume party, she had the girls spend the night at her house. At around midnight, the plan was to go to this park and hang around. However, Katie got really mad at her boyfriend and decided to just go to bed instead. But the five of us girls were still wide awake, so we drove over to Denny's instead. After spending an hour or so there, we drove past Taco Bell, and we saw a group of guys piled in a car. We pulled over to talk to them and while we were "flirting" with one guy, another remarked to his friend "Yeah! We're gonna get laid tonight!" Us girls were pretty alarmed by that, so we drove away as quick as possible. We were all wide awake and giggly after that, so we went back to Katie's and woke her up to tell her what happened. It was pretty funny. Now when my friends and I talk about this, we laugh how it was the most daring thing we had done so far, and how stupid we were I think we learned a good lesson, and we have lots of fun still remembering it and telling our friends about it. Most of the people we tell agree that we're pretty dumb." (The lesson here concerns not running wild; it relates to a specific behavior.)

Code 2 (Vague Meaning)

This code is most often used when someone describes a period of growth, reflection, questioning, realization, or change without specifying exactly what the growth, change, etc. was. The coder should get the sense that the person is or was engaged in serious reflection, but has not reported the specifics in the narrative, or has not reached specific meaning yet. Often vague meaning comes out of very difficult life events, tragedy, or major change or transition, though not always. Note that the reflection, questioning, etc. may be ongoing, which still counts as vague meaning. The key to this code is the recognition of reflection, growth, change, etc. without offering specifics. The coder should get a sense that if specifics were offered, it would be an insight. For example, one may say that they grew, but the coder does not know what or how the reporter grew. Narratives can also count as vague meaning if one provides a vague connection to the event (this is relatively rare). In the latter case some kind of meaning (explicit or vague) is stated in the narrative but it is not clear where it came from—if it did come from reflection on the event. Note that vague meaning is inserted between lessons and insights because vague meaning should be seen as a more sophisticated or reflective form of meaning than lessons, but not quite as well-formed as insights. Note also that there is no “vague lesson” category because lessons are so specific. Examples include feeling like one knows oneself better, one grew, or one changed; one is working through difficult a period and is coming to realizations about the self, others, or the world; one learns he or she can believe in the self; something has an impact on the self; questioning or exploring one’s own or other’s behaviors, thoughts, motivations; an experience revealed what is important to the reporter.

Examples of Vague Meaning:

1) My parents divorced when I was 13 years old. That changed my outlook on life and relationships. My guy friend which is now my husband has helped me change my life and the way I feel towards other people and relationships. God was also a great help for me. Things happen for a reason and I believe it.

(There are two ways to code vague meaning here: first, she says her outlook on life changed, but we don’t know how; second, she says things happen for a reason, which is not specific enough to be insight, and she also does not clearly relate that statement to the event.)

2) I’m having a hard time with this questionnaire. I just lost my common-law spouse in September after a year long battle with cancer. I think this was a turning point. I really round out who my true friends are. I really started questioning my beliefs. For a solid year I prayed for his recovery. I truly believe he was my soul mate. Things haven’t really “turned out” yet. His family is fighting for his belongings and I’m unable to find peace. I know this is temporary as well as the depression I’m experiencing. I suppose I’ve been able to understand myself as well as humans in general throughout this entire experience.

(In this case, she has started questioning her beliefs, which would be enough to code as vague meaning, but she also says she understand herself and others better, which would also count for vague meaning. In the latter statement we do not know what she understand better, which keeps it from being an insight.)

Code 3 (Insight)

Gaining insight is coded when the reporter gleans insight from the event that applies to greater areas of the reporter’s life, not just to a specific behavior. There is often some kind of transformation--emotional or psychological or relational--for the reporter. Narratives coded for

gaining insight must really convince the coder that there is new insight for the reporter. Insight must be explicit and persuasive. Insight must reach to the future or to areas outside of the self. The coder feels that the insight has made a great impact on the reporter. Like lessons, insights can also be “non-productive,” such as realizing that the world is a cruel place.

Examples of Gaining Insight:

1) I love my family. I believe it very important to stay deeply connected with your roots where you came from. It can always be a sanction for which you can safely visit and stay, although it is not always super easy. My stepmother and dad have taught me so much in these past 4 years it is frightening. This again is a string of memories I have in my head summed up onto this paper. My parents have helped shape myself into a better understanding of the universe and world around me. I remember this one night Christmas eve this year (98/99) we (my stepmother and myself) had gotten into an argument because I forgot to turn the lights off in my room and she was complaining about electric costs. I has just gotten back from college, (free living in my head-carefree) and was not too aware. The fight broke out verbally super loud when she told me to fuck off and go back to school. I called her a dirty smelly bitch, and it just went on and on. We finally stopped as my dad stepped in and laid down the law. We talked that night hours and hours on end. She had always deemed herself perfect and that night she was disproved. To make a very long story short we came to a way better understanding of how each of us perceives the world , and how we function and live about our lives. It was awesome. I told my friend on the way back to school (college) in his truck. He was so utterly surprised that she had even done this he almost felt sorry for me. It told him it was cool because I learned never to tamper with other people. And other people shouldn't tamper with you (i.e., don't try to change other people's lives). All of these events have led me to discover about myself and live to my parents understanding. I have become more aware and conscious. They have taught me how to work the universe.

(The reporter's insight in this narrative comes from the discussion of gaining a better understanding of how the characters perceive the world, and the events leading to a self-discovery about how he and his parents understand the world. This meaning reaches beyond the immediate event to other's perspectives and a self-discovery.)

2) I was painting a huge picture of Santa Claus with my dad that he had cut out and we were going to put on the roof. I just remember how wonderful it felt to be spending time with just him and I was so happy and content. It was one of my happiest memories from childhood. The real shaping of it didn't happen until about two years ago. My dad was talking to me and remembering painting with me and he laughed to remember how stoned he was that day. I was so incredibly shocked. I had known he used to do all sorts of drugs, but I never thought he did them after I was born. It really made me go through and re-look at my memories and see how there's so many things behind a situation that you never see. Things are not always as they seem. I told my mom about it and she was just surprised as hell to know that I didn't know about his drug use.

(The reporter's insight comes from her realization that many of her memories may not always be what they seem, applying the realization to greater areas of her life.)

References

- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 141–156.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.141>
- De Vries, R. E. (2013). The 24-item brief HEXACO inventory (BHI). *Journal of Research in Personality*, 47(6), 871-880. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.09.003>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-W., & Oishi, S. (2009). New Measures of Well-Being. In *Social Indicators Research Series* (Vol. 39, pp. 247–266). https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12
- Dunlop, W. L., Wilkinson, D., Harake, N., Graham, L. E., & Lee, D. (2020). The redemption and contamination research form: Exploring relations with narrative identity, personality traits, response styles, and life satisfaction. *Memory*, 28(10), 1219-1230.
<https://doi.org/10.1080/09658211.2020.1828926>
- Hallford, D. J., & Mellor, D. (2017). Development and validation of the Awareness of Narrative Identity Questionnaire (ANIQ). *Assessment*, 24(3), 399-413.
<https://doi.org/10.1177/1073191115607046>
- Kroenke, K., Strine, T. W., Spitzer, R. L., Williams, J. B. W., Berry, J. T., & Mokdad, A. H. (2009). The PHQ-8 as a measure of current depression in the general population. *Journal of Affective Disorders*, 114(1), 163–173. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2008.06.026>

- Tafarodi, R. W., & Swan, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 653–673. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00169-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00169-0)
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.284>
- Weathers, F., Litz, B., Herman, D., Huska, J., & Keane, T. (October 1993). *The PTSD Checklist (PCL): Reliability, validity, and diagnostic utility*. Paper presented at the annual convention of the International Society for Traumatic Stress Studies, San Antonio, TX.