

## Benign and Malicious Envy Scale, BeMaS

Uputa:

Ispod se nalaze izjave vezane uz situacije kada drugi ljudi imaju bolje osobine, stvari ili viša postignuća, a vi ih želite ili želite da ljudi izgube tu prednost. Molimo vas da za svaku izjavu označite u kojem stupnju se s njom slažete.

U ovom upitniku nema točnih ni netočnih odgovora stoga ne trebate oklijevati pri davanju odgovora koji vam se čini najprikladnijim.

1. Kada zavidim drugima, usmjerim se na to kako u budućnosti mogu postati jednako uspješan/na kao oni.
2. Želim da ljudi koji su iznad mene izgube tu prednost.
3. Ako primijetim da je druga osoba bolja od mene, nastojim se poboljšati.
4. Osjećaj zavisti prema drugima motivira me da ostvarim svoje ciljeve.
5. Ako drugi imaju nešto što ja želim, poželim im to oduzeti.
6. Ljudi kojima zavidim su mi antipatični.
7. Težim dostizanju visokih postignuća drugih.
8. Ne sviđaju mi se osobe prema kojima osjećam zavist.
9. Ako drugi ljudi imaju osobine koje su bolje od mojih, bolje stvari i viša postignuća, ja ih također nastojim ostvariti.
10. Kada vidim postignuća drugih ljudi, počinjem ih prezirati.

Benign envy: 1, 3, 4, 7, 9

Malicious envy: 2, 5, 6, 8, 10

Sudionici odgovaraju na skali Likertovog tipa od 1 ('uopće se ne slažem') do 6 ('u potpunosti se slažem'), pri čemu su označeni samo krajnji stupnjevi.