

More information on the Benign and Malicious Envy Scale (BeMaS) and its translations can be found at <https://bemas-envy-scale.github.io>

## **BeMaS: Dutch Translation of the Dispositional Benign and Malicious Envy Scale (Van de Ven, 2017)**

### **Benign Envy**

- Wanneer ik anderen benijd, focus ik op hoe ik even succesvol kan worden in de toekomst.
- Als ik opmerk dat en andere persoon beter is dan ik, probeer ik mijzelf te verbeteren.
- Anderen benijden motiveert me om mijn doelen te behalen.
- Ik streef ernaar de superieure prestaties van anderen te bereiken.
- Als iemand superieure kwaliteiten, prestaties of bezittingen heeft, probeer ik deze ook te verkrijgen.

### **Malicious Envy**

- Ik wens dat mensen die superieur aan mij zijn, hun voorsprong verliezen.
- Wanneer andere mensen iets hebben dat ik graag wil, zou ik het hen graag afnemen.
- Ik heb vijandige gevoelens tegen mensen op wie ik afgunstig ben.
- Afgunstige gevoelens zorgen ervoor dat ik de ander niet mag.
- De prestaties van anderen lokken bij mij afgunst uit.

Based on:

Lange, J., & Crusius, J. (2015). Dispositional envy revisited: Unraveling the motivational dynamics of benign and malicious envy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *41*, 284–294.  
<https://doi.org/10.1177/0146167214564959>