

Japanese version of the Benign and Malicious Envy Scale (BeMaS)

以下の項目について、あなた自身にもっともよくあてはまる数字を選んでください。

(1: 全く当てはまらない～6: 非常によく当てはまる)

-
- | | |
|----|---|
| 1 | When I envy others, I focus on how I can become equally successful in the future.
私は、他人をうらやむとき、どうすれば将来的に自分が同じくらい成功できるかに注目する。 |
| 2 | I wish that superior people lose their advantage.
私は、自分より優れた人がその有利さを失ってほしいと思う。 |
| 3 | If I notice that another person is better than me, I try to improve myself.
もし私よりも他の人の方が出来が良いと気づいたら、自分を高めようとする。 |
| 4 | Envy others motivates me to accomplish my goals.
他人をうらやむことは、自分の目標を達成することの動機づけとなる。 |
| 5 | If other people have something that I want for myself, I wish to take it away from them.
もし他の人が私の欲しいものを持っていたとしたら、彼らからそれを奪い取りたいと思う。 |
| 6 | I feel ill will toward people I envy.
私は、自分がうらやむ人に対して悪意を感じる。 |
| 7 | I strive to reach other people's superior achievements.
私は、自分よりも優れた他の人の実績に到達できるよう努力している。 |
| 8 | Envious feelings cause me to dislike the other person.
うらやむ気持ちが他の人のことを嫌いにさせる。 |
| 9 | If someone has superior qualities, achievements, or possessions, I try to attain them for myself.
もし誰かが自分より優れた素質や実績、または所有物を持っていたら、同じものを自分で手に入れようとする。 |
| 10 | Seeing other people's achievements makes me resent them.
他人の実績を見ると、憎らしく感じる。 |
-

Inoue, Y., Yokota, K. (2022). External validity of the benign and malicious envy scale with Japanese undergraduate student and non-student samples. *Measurement Instruments for the Social Sciences* 4: 5. <https://doi.org/10.1186/s42409-022-00034-1>.