

The Benign and Malicious Envy Scale (BeMaS)

Lange, J., & Crusius, J. (2015).

Iranian Persian translation by Jaber Alizadehgoradel (2022)

Strongly Agree (به شدت موافقم)	Agree (موافقم)	Somewhat Agree (برخی اوقات موافقم)	Somewhat Disagree (برخی اوقات مخالفم)	Disagree (مخالفم)	Strongly Disagree (به شدت مخالفم)	
						1) When I envy others, I focus on how I can become equally successful in the future. (1) زمانی که به دیگران حسادت می‌کنم، بر این متمرکز می‌شوم که چگونه می‌توانم در آینده به همان میزان موفق شوم.
						(2) I wish that superior people lose their advantage. (2) آرزو می‌کنم افراد برتر، برتری خود را از دست بدهند.
						(3) If I notice that another person is better than me, I try to improve myself. (3) اگر ببینم فرد دیگری بهتر از من است، سعی می‌کنم خودم را بهتر کنم.
						(4) Envyng others motivates me to accomplish my goals. (4) حسادت کردن به دیگران به من انگیزه می‌دهد تا به اهداف خود برسیم.
						(5) If other people have something that I want for myself, I wish to take it away from them. (5) اگر دیگران چیزی که من می‌خواهم را داشته باشند، آرزو می‌کنم آن را از چنگ آنها در آورم.
						(6) I feel ill will toward people I envy.

						(6) من نسبت به افرادی که به آنها حسادت می‌کنم، احساس خصومت دارم.
						(7) I strive to reach other people's superior achievements. (7) بی‌اندازه تلاش می‌کنم تا من هم موفقیت‌های برتر افراد دیگر را بدست آورم.
						(8) Envious feelings cause me to dislike the other person. (8) احساس حسادت باعث می‌شود که به کسی که به او حسادت می‌کنم، احساس خوبی نداشته باشم.
						(9) If someone has superior qualities, achievements, or possessions, I try to attain them for myself. (9) اگر کسی ویژگی‌ها، دستاوردها یا دارایی‌های بیشتری داشته باشد، سعی می‌کنم به آن‌ها برسم.
						(10) Seeing other people's achievements makes me resent them. (10) دیدن دستاوردهای دیگران باعث می‌شوند که نسبت به آنها خشمگین شوم.

Scoring (نمره گذاری)

Total benign envy (حسادت خوش خیم) = Average items 1, 3, 4, 7 and 9

Total malicious envy (حسادت بد خیم) = Average items 2, 5, 6, 8 and 10