

BeMaS

Autorzy: Jens Lange, Jan Crusius (2015)

Polska adaptacja: Maria M. Kwiatkowska, Radosław Rogoza (2017)

Poniżej zebrano stwierdzenia, które w różnym stopniu dotyczą każdego człowieka. Postaraj się zaznaczyć na skali, w jakim stopniu opisują one Ciebie zgodnie z podanym poniżej znaczeniem:

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| ① – zdecydowanie się nie zgadzam; | ④ – trochę się zgadzam; |
| ② – nie zgadzam się; | ⑤ – zgadzam się; |
| ③ – trochę się nie zgadzam; | ⑥ – zdecydowanie się zgadzam. |

1.	Kiedy zazdrozczę innym, skupiam się na tym, jak odnieść podobne sukcesy w przyszłości.	①	②	③	④	⑤	⑥
2.	Chciałbym/chciałabym, aby ludzie lepsi ode mnie stracili swoją przewagę.	①	②	③	④	⑤	⑥
3.	Jeżeli zauważam, że ktoś jest lepszy(a) niż ja, próbuję się później poprawić.	①	②	③	④	⑤	⑥
4.	Odczuwana przeze mnie zazdrość wobec innych, motywuje mnie do realizowania własnych celów.	①	②	③	④	⑤	⑥
5.	Jeśli inni ludzie mają coś, co sam(a) chciałbym/chciałabym mieć, pragnąłbym/pragnęłabym im to odebrać.	①	②	③	④	⑤	⑥
6.	Czuję niechęć do ludzi, wobec których czuję zawiść.	①	②	③	④	⑤	⑥
7.	Dążę do osiągnięcia wspaniałych rzeczy, których dokonali inni ludzie.	①	②	③	④	⑤	⑥
8.	Uczucie zawiści sprawia, że przestaję kogoś lubić.	①	②	③	④	⑤	⑥
9.	Jeśli ktoś ma bardziej pożądane cechy, większe osiągnięcia lub dobra materialne, próbuję dojść do tego samego.	①	②	③	④	⑤	⑥
10.	Obserwowanie osiągnięć innych ludzi sprawia, że żywię do nich urazę.	①	②	③	④	⑤	⑥