

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

## Romanian translation of the Benign and Malicious Envy Scale (BeMaS)

Rebeca Birle

Babeş-Bolyai University, Cluj-Napoca, Romania

Vă rugăm să indicați pentru fiecare declarație cât sunteți de acord sau nu sunteți de acord cu aceasta.

Nu există răspunsuri corecte sau greșite. Nu ezitați să indicați primul răspuns care vă vine în minte.

1. Când îi invidiez pe ceilalți mă focusez asupra modului în care pot avea la fel succes în viitor;

1 2 3 4 5 6

Nu sunt de acord deloc o o o o o Sunt de acord puternic

2. Îmi doresc ca oamenii superiori să își piardă avantajul;

1 2 3 4 5 6

Nu sunt de acord deloc o o o o o Sunt de acord puternic

3. Dacă observ că o altă persoană este mai bună decât mine, încerc să mă îmbunătățesc;

1 2 3 4 5 6

Nu sunt de acord deloc o o o o o Sunt de acord puternic

4. Invidiindu-i pe alții mă motivează să-mi ating obiectivele;

1 2 3 4 5 6

Nu sunt de acord deloc o o o o o Sunt de acord puternic

5. Dacă alți oameni au ceva ce eu îmi doresc, aș dori să îl iau de la ei.

1 2 3 4 5 6

Nu sunt de acord deloc o o o o o Sunt de acord puternic

6. Sunt rauvoitor față de oamenii pe care îi invidiez;

1 2 3 4 5 6

Nu sunt de accord deloc o o o o o o Sunt de accord puternic

7. Mă străduiesc să ajung la realizările superioare ale altor oameni;

1 2 3 4 5 6

Nu sunt de accord deloc o o o o o o Sunt de accord puternic

8. Sentimentele de invidie mă determină să îmi displacă cealaltă persoană;

1 2 3 4 5 6

Nu sunt de accord deloc o o o o o o Sunt de accord puternic

9. Dacă cineva are calități, realizări sau posesii superioare, încerc și eu să le ating.

1 2 3 4 5 6

Nu sunt de accord deloc o o o o o o Sunt de accord puternic

10. A vedea realizările altor persoane mă face sa îmi displacă acele persoane.

1 2 3 4 5 6

Nu sunt de accord deloc o o o o o o Sunt de accord puternic

Participanții răspund pe o scară de 6 puncte (1 = nu sunt de accord deloc, 6 = sunt de acord puternic).