

Benign and Malicious Envy Scale (BeMaS)	Russian (Тест Оценки Беззлой и Злой Зависти)
English	
Lange & Crusius, 2015	Translation by Volkodav, 2017
Instruction: Below, you will find statements related to situations when you lack another's superior quality, achievement, or possession and you either desire it or wish that the other lacks it. Please indicate for every statement how much you agree or disagree with it. There are no right or wrong answers. Don't hesitate to indicate the first answer that comes to your mind.	Инструкция: Укажите, насколько вы согласны или не согласны с каждым из приведенных утверждений. Помните, здесь нет правильных или неправильных ответов. Не стесняйтесь указывать первый ответ, который приходит вам на ум.
Response scale: 1-6 (1 = strongly disagree; 6 = strongly agree)	Шкала ответов: 1-6 (1 = категорически не согласен, 6 = полностью согласен)
Benign envy: 1, 3, 4, 7, 9; Malicious envy: 2, 5, 6, 8, 10	Беззлая зависть: 1, 3, 4, 7, 9; Злая зависть: 2, 5, 6, 8, 10
1. When I envy others, I focus on how I can become equally successful in the future.	1. Когда я завидую другим, я сосредотачиваюсь на том, как мне стать таким же успешным в будущем.
2. I wish that superior people lose their advantage.	2. Я хочу, чтобы люди, которые в чем-то превосходят меня, лишились своих преимуществ.
3. If I notice that another person is better than me, I try to improve myself.	3. Если я замечаю, что другой человек превосходит меня в чем-то, я стараюсь стать лучше.
4. Envyng others motivates me to accomplish my goals.	4. Зависть к чужим успехам мотивирует меня к достижению своих целей.
5. If other people have something that I want for myself, I wish to take it away from them.	5. Если у других людей есть что-то, что я хочу для себя, я хочу это у них отнять.
6. I feel ill will toward people I envy.	6. Я негативно отношусь к людям, которым я завидую.
7. I strive to reach other people's superior achievements.	7. Я стремлюсь к тем же вершинам, что достигли другие люди.
8. Envious feelings cause me to dislike the other person.	8. Чувство зависти мешает мне хорошо относиться к другому человеку.
9. If someone has superior qualities, achievements, or possessions, I try to attain them for myself.	9. Если кто-то обладает лучшими качествами, достижениями или материальными благами, я пытаюсь достичь того же для себя.
10. Seeing other people's achievements makes me resent them.	10. Когда я вижу достижения других, я злюсь.