

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

**Sinhala Translation of the Benign and Malicious Envy Scale (BeMaS)**

පහත වගන්ති වලින් පිළිබිඹු වන්නේ ඔබට තවත් පුද්ගලයෙකු සු උසසන හැකියාවන් ජයග්‍රහණ සහ වත්කම් පනාමැති අවසනවා වලී ඔබ ඒවාට ආශ්‍යාවන් සිටින ආකාරය පහෝ ඒවා ඔවුන්ට අහිමි ජේ යයි ප්‍රාථමිකා කරමින් සිටින ආකාරය ගැනය. පහත සෑම වගන්තියක් සදහාම ඔබ පකාතරම් දුරට එකෙ වන්නේද පනාවන්නේද යන්න පහත පරිමාණය උපයෝගී කර සදහන් කරන්න. පමණි හරි පහෝ වැරදි පිළිරක් නැත .ඔජේ සිතට එන පළමු පිළිර කදිරිපත් කරන්න.

1= තදින්ම එකග පනාපවම් 6 =තදින්ම එකග පවම්

		1	2	3	4	5	6
1)	මා අන් අය ය ය හි රීර්ෂයා න විට ඔවුන් හා සමානවම අනාග යේ දයුණු විය හැක අ ා ය ගැන යයාමු යවම්						
2)	මට වඩා උසසර පුද්ගංඬින්ට අන් වාස, ඔවුන්ට අහිමි යේ යයි මම ප්‍රාර්මනා මි						
3)	වන් අයයක් මට වඩා දයුණු බව මට යන්රයනාත් මම ව දයුණු වීමට උන්සාහ මි						
4)	මම අන් අයට රීර්ෂයා කීමයමත්, මයේ ඉංක් ය ය හි ළගාවීමට මායේ ඇති උනන්දුව වැඩි යේ						
5)	මට අවග්‍රය යදයක් යවන අය සතුව ඇන්නම් මට එය ඔවුන්යගන් ගැනීමට සයත්.						
6)	මම රීර්ෂයා න පුද්ගංඬින් ය ය හි මා තුං හ හැගීම් ඇ						
7)	අයනක් පුද්ගංඬින්යේ වටිනා ජයග්‍රහණ මා යව ද ශංඨා ගැනීමට මම දැඩි යංස උන්සාහ මි						
8)	මයේ රීර්ශ්‍රයා සහග හැගීම් ිසා මම රීර්ෂයා න අය ගැන මට අ මන් ක් ඇති යේ						
9)	යම් අයයකුට යහාද ගුණධර්ම/හැකියාවන්, ජයග්‍රහන සහ යද්‍යපාං වන් මි ඇන්නම් එවැයි යද් මා යව ද ශංඨා හැනීමට මම උන්සාහ මි						
10)	අයනක් පුද්ගංයන්යේ ජයග්‍රහනයන් දකන විට මට ඔවුන් ය ය හි අමනාපයක් ඇති යේ						