

## Benign and Malicious Envy Scale (BeMaS)

Ukrainian version

**Автори:** Jens Lange, Jan Crusius (2015)

**Український переклад:** Наталія Пилат, Інна Галецька (2017)

**Інструкція:** Нижче наведено твердження, які тою чи іншою мірою стосуються кожного. Визначте для кожного твердження, ступінь який найбільше Вас характеризує у відповідності з наступною шкалою:

1 – категорично не погоджуюсь

2 – не погоджуюсь

3 – трохи не погоджуюсь

4 – майже погоджуюсь

5 – погоджуюсь

6 – повністю погоджуюсь

1. Коли я заздрю іншим, я зосереджуюсь на тому, як мені стати таким самим успішним у майбутньому ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
2. Я хочу, щоб люди, які в чомусь мене перевершують, втратили свої переваги ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
3. Якщо я зауважую, що хтось перевершує мене в чомусь, я намагаюсь себе вдосконалити ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
4. Заздрість до інших спонукає мене до досягнення власних цілей ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
5. Якщо інші мають щось, що я хочу мати, мені б хотілося забрати це в них ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
6. Я відчуваю неприязнь до людей, яким заздрю ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
7. Я прагну досягти найкращих здобутків, яких досягли інші люди ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
8. Почуття заздрості заважає мені добре ставитися до іншої людини ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
9. Якщо хтось володіє кращими якостями, досягненнями або матеріальними благами, я намагаюся досягти такого ж для себе ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
10. Коли я бачу досягнення інших людей, я злюсь ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

Легідна заздрість: 1, 3, 4, 7, 9

Шкідлива заздрість: 2, 5, 6, 8, 10