**Çok Boyutlu Kısa Öz-kontrol Ölçeği (The Brief Multidimensional Self-Control Scale) (BMSCS)**

1. Bir işe/göreve başlarken zorluk çekerim\*

2. Her gün uzun vadeli hedeflerime odaklanırım.

3. Bir işe/göreve odaklanmak benim için zordur.\*

4. Kendimi çıkmazda hissettiğimde, duruma başka bir perspektiften bakmaya çalışırım.

5. İşlerimi o kadar uzun süre erteliyorum ki, iyi oluşum (mutluluğum) veya verimliliğim gereksiz yere zarar görüyor\*

6. Hedeflerime ulaşmak için ne yapmam gerektiğini biliyorum.

7. Dürtülerim kolaylıkla dikkatimi dağıtır\*

8. Üzgün olduğumda olumlu bir şey düşünmeye çalışırım.

\*Ters madde

**Alt Boyutları**

**Başlatma**: 2, 4, 5, 8

**Engelleme:** 1, 3, 6, 7

**Atıf:** Koç, H., Şimşir Gökalp, Z., & Seki, T. (2023). The relationships between self-control and distress among the emerging adults: A serial mediating roles of fear of missing out and social media addiction. *Emerging Adulthood***.** Advanced online publication. <https://doi.org/10.1177/21676968231151776>

**Orijinal Kaynak**: Nilsen, F. A., Bang, H., Boe, O., Martinsen, Ø. L., Lang-Ree, O. C., & Røysamb, E. (2020). The multidimensional self-control scale (MSCS): Development and validation. *Psychological Assessment, 32*(11), 1057–1074. <https://doi.org/10.1037/pas0000950>