**Sınıf : ………………………………………… Cinsiyet : ❑ Kız ❑Erkek**



**ÖĞRENCİ REHBERLİK İHTİYACI BELİRLEME ANKETİ (RİBA)**

**(Lise-Öğrenci Formu)**

 **Sevgili Öğrenciler;**

Bu form rehberlik ihtiyaçlarınızı belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Anketi cevaplarken her maddenin karşısında yer

alan “Hayır Kesinlikle Katılmıyorum”, “Hayır Katılmıyorum”, “Kararsızım”, Evet Katılıyorum”, “Evet Kesinlikle

Katılıyorum” ifadelerinden size en uygun seçeneğin altındaki parantezin içine (X) işareti koyunuz. Unutmayınız ki!

Bu bir sınav değildir ve sonuçta sizlere derslerinizi etkileyecek herhangi bir not veya puan verilmeyecektir. Bu

nedenle sizlerden sorulara içtenlikle cevap vermeniz beklenmektedir.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | REHBERLİK İHTİYAÇLARI | HAYIR KESİNLİKLE KATILMIYORUM | HAYIR KATILMIYORUM | KARARSIZIM | EVET KATILIYORUM | EVET KESİNLİKLE KATILIYORUM |
| 1 | Gerektiğinde “hayır diyebilme becerisini” kazanmaya ihtiyacım var. |  |  |  |  |  |
| 2 | Öfkemi kontrol edebilmeyi öğrenmeye ihtiyacım var. |  |  |  |  |  |
| 3 | Etkili kararlar verebilmek için neler yapmam gerektiğini öğrenmeye ihtiyacım var. |  |  |  |  |  |
| 4 | Özgüven kazanma yönünde neler yapabileceğimi bilmeye ihtiyacım var. |  |  |  |  |  |
| 5 | Haklarımı uygun yollarla savunmayı öğrenmeye ihtiyacım var. |  |  |  |  |  |
| 6 | Etkili iletişim becerileri (beden dili, etkin dinleme, empati vb.) geliştirebilmeye ihtiyacım var. |  |  |  |  |  |
| 7 | Akran baskısı ile nasıl baş edebileceğimi öğrenmeye ihtiyacım var. |  |  |  |  |  |
| 8 | Stresle baş edebilme konusunda bilgi sahibi olmaya ihtiyacım var. |  |  |  |  |  |
| 9 | Ergenlik döneminin duygusal sorunları ile baş etme becerisi kazanmaya ihtiyacım var. |  |  |  |  |  |
| 10 | Ergenlik döneminin cinsel gelişim özellikleri (cinsel kimlik, fiziksel ve hormonal değişiklikler vb.) konusunda bilgi sahibi olmaya ihtiyacım var. |  |  |  |  |  |
| 11 | Etkin çatışma çözme becerilerini kazanmaya ihtiyacım var. |  |  |  |  |  |
| 12 | Etkili problem çözme becerileri geliştirmeye ihtiyacım var. |  |  |  |  |  |
| 13 | Bağımlılık yapan maddelerin kullanımının olumsuz etkileri konusunda bilgi sahibi olmaya ihtiyacım var. |  |  |  |  |  |
| 14 | Karşı cinsle sağlıklı iletişim kurabilme becerisi kazanmaya ihtiyacım var |  |  |  |  |  |
| 15 | İhmal ve istismardan korunma yönünde bilgi sahibi olmaya ihtiyacım var. |  |  |  |  |  |
| 16 | Güvenli internet kullanımı yönünde bilgi sahibi olmaya ihtiyacım var. |  |  |  |  |  |
| 17 | Teknoloji bağımlılığının olumsuz etkilerinden nasıl korunabileceğimi öğrenmeye ihtiyacım var. |  |  |  |  |  |
| 18 | Kariyerimle (İleride yapmayı düşündüğüm meslek ya da mesleklerle) ilgili hedefler belirleyebilmeye ihtiyacım var. |  |  |  |  |  |
| 19 | Meslekleri tanıtan kaynaklar hakkında bilgi sahibi olmaya ihtiyacım var. |  |  |  |  |  |
| 20 | İlgilerimi (yapmaktan hoşlandığım şeyleri) keşfetmeye ihtiyacım var. |  |  |  |  |  |
| 21 | Yeteneklerimi (neleri iyi yapabildiğimi) tanımaya ihtiyacım var |  |  |  |  |  |
| 22 | Mesleki değerlerimi (meslek seçiminde benim için nelerin önemli olduğunu) fark etmeye ihtiyacım var. |  |  |  |  |  |
| 23 | Kişisel özelliklerime uygun meslekler hakkında bilgi sahibi olmaya ihtiyacım var |  |  |  |  |  |
| 24 | Verimli ders çalışma yöntem ve tekniklerini öğrenmeye ihtiyacım var. |  |  |  |  |  |
| 25 | Etkili zaman yönetimi (zamanı verimli kullanma) konusunda bilgi sahibi olmaya ihtiyacım var. |  |  |  |  |  |
| 26 | Eğitimimle ilgili geleceğe ilişkin hedefler belirleyebilmeye ihtiyacım var. |  |  |  |  |  |
| 27 | Sınav kaygısı ile başa çıkma yöntemlerini öğrenmeye ihtiyacım var |  |  |  |  |  |
| 28 | Üst öğrenim olanakları hakkında bilgi sahibi olmaya ihtiyacım var. |  |  |  |  |  |
| 29 | Üniversite sınavları hakkında bilgi sahibi olmaya ihtiyacım var. |  |  |  |  |  |
| 30 | Okul kuralları (sınıf geçme, ödül, disiplin gibi konular) hakkında bilgi sahibi olmaya ihtiyacım var. |  |  |  |  |  |
| 31 | Okul içi etkinlikler (eğitsel, kültürel, sosyal ve sportif faaliyetler) hakkında bilgi sahibi olmaya ihtiyacım var. |  |  |  |  |  |
| 32 | Okul çevresindeki etkinlikler (eğitsel, kültürel, sosyal ve sportif faaliyetler) hakkında bilgi sahibi olmaya ihtiyacım var. |  |  |  |  |  |
| 33 | Derslerde dikkatimi nasıl yoğunlaştırabileceğimi öğrenmeye ihtiyacım var. |  |  |  |  |  |
| 34 | Rehberlik hizmetlerinden daha iyi nasıl yararlanabileceğimi öğrenmeye ihtiyacım var. |  |  |  |  |  |

**Varsa, belirtmek istediğiniz diğer rehberlik ihtiyaçlarını yazar mısınız?**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...