

# Rehberlik İhtiyacı Belirleme Anketi (RİBA)

## Lise-Öğrenci Formu



Tarih :  
Sınıf :  
Cinsiyet : K ( ) E ( )

Sevgili Öğrenci,

Bu anketin amacı okulumuzda hangi rehberlik hizmetlerine ihtiyaç duyduğunuzu belirlemektir. Her soruda A ve B olmak üzere **iki** ifade verilmektedir. Sorulara yanıt verirken iki rehberlik hizmetinden hangisine daha çok ihtiyaç duyduğunuzu düşününüz. Soruda verilen iki rehberlik hizmetini karşılaştırınız ve her soruda iki hizmetten sadece bir tanesini, soruların sağ tarafında bulunan **SEÇİM** sütununda **X** koyarak belirtiniz. Bir soruda iki rehberlik hizmetini de işaretlerseniz anketiniz geçersiz olacaktır. Aşağıdaki örneği inceleyiniz.

| DOĞRU |                                |       | YANLIŞ |                                                      |       |
|-------|--------------------------------|-------|--------|------------------------------------------------------|-------|
|       | MADDELER                       | SEÇİM |        | MADDELER                                             | SEÇİM |
| 1     | A Okul kurallarını öğrenme     |       | 2      | A Başkalarının ne hissettiğini ve düşündüğünü anlama | X     |
|       | B "HAYIR!" diyebilmeyi öğrenme | X     |        | B Bir mesleğe sahip olmanın önemini anlama           | X     |

Bir soruda verilen her iki rehberlik hizmetine ihtiyaç duyabilirsiniz ya da bu hizmetlerin ikisine de ihtiyacınız olmayabilir. Bu durumda bile her soruda bir rehberlik hizmetini işaretleyiniz. Ayrıca her soruyu yanıtlayınız. Bu anketten doğru sonuçlar çıkarmak, sizlerin vereceği içten yanıtlarla mümkündür. Anlamadığınız soruları lütfen öğretmeninize sorunuz. Yanıtlarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

|   |   | MADDELER                                                                                                                                                                                            | SEÇİM |
|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1 | A | İlişkilerimi bozmadan haklarımı savunmayı öğrenmek                                                                                                                                                  |       |
|   | B | Verimli ders çalışma becerilerimi geliştirmek                                                                                                                                                       |       |
| 2 | A | Stresle baş etmeyi öğrenmek                                                                                                                                                                         |       |
|   | B | Hayatımla ilgili konularda karar verme becerilerimi geliştirmek (ör., arkadaş seçme, okul seçme, kariyer planlama)                                                                                  |       |
| 3 | A | Yaşamdaki zorluklar karşısında duygusal açıdan dayanıklı olmak (ör., okul değiştirme, ebeveynlerin boşanması, yakınların ölümü)                                                                     |       |
|   | B | Bir şeyi yapmak istemediğimde, "HAYIR" diyebilme becerisini kazanmak                                                                                                                                |       |
| 4 | A | Yeteneklerimi (neleri iyi yapabildiğimi) tanımak                                                                                                                                                    |       |
|   | B | Okul kuralları (sınıf geçme, ödül, disiplin gibi konular) hakkında bilgilenmek                                                                                                                      |       |
| 5 | A | Ergenlik döneminin duygusal değişimleriyle ilgili bilgi edinmek                                                                                                                                     |       |
|   | B | İletişim becerilerimi güçlendirmek (ör., beden dilini anlamak, empati kurmak)                                                                                                                       |       |
| 6 | A | Harekete geçmeden önce anlık isteğimi değil, davranışımın sonuçlarını göz önünde bulundurmak (ör., ders çalışırken telefonunu başka odaya koymak, tartışmalar şiddetlendiğinde ortamdan uzaklaşmak) |       |
|   | B | Ergenlik dönemi gelişim özellikleri konusunda bilgilenmek (ör., bedensel ve ruhsal değişiklikler)                                                                                                   |       |

|    |   |                                                                                                                                                                                                                       |  |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 7  | A | İstismar (fiziksel, duygusal vb.) ve ihmal türlerinden korunmayı öğrenmek                                                                                                                                             |  |
|    | B | Üst öğrenim olanakları hakkında bilgilenmek                                                                                                                                                                           |  |
| 8  | A | Üniversite sınavları hakkında bilgilenmek                                                                                                                                                                             |  |
|    | B | Teknoloji bağımlılığından korunma becerilerimi geliştirmek                                                                                                                                                            |  |
| 9  | A | Karşı cinsle sağlıklı iletişim kurabilme becerisi kazanmak                                                                                                                                                            |  |
|    | B | Farklı kariyer seçeneklerinde nelerin gerekli olduğunu öğrenmek ve buna göre hedeflerimi gözden geçirmek (ör., deneme sınav sonuçlarıyla istediğim bölümlerin başarı sıralarını karşılaştırmak)                       |  |
| 10 | A | Mesleklerle ilgili çeşitli kaynaklardan bilgi edinmek (ör., iş yerlerini gezme, meslek insanın okula davet edilmesi, internet kaynakları)                                                                             |  |
|    | B | İlgi, yetenek ve değerlerime uygun kariyer seçeneklerini analiz etmek                                                                                                                                                 |  |
| 11 | A | Zorlandığım konularda doğru kişilerden yardım isteme becerilerimi geliştirmek (ör., zorbalıkla karşılaştığımda rehber öğretmen/psikolojik danışmana ulaşmak; yapamadığım soruları arkadaşlara ya da öğretmene sormak) |  |
|    | B | Öfkemi kontrol etme becerilerimi güçlendirmek                                                                                                                                                                         |  |
| 12 | A | Rehber öğretmenden/psikolojik danışmandan hangi konularda yardım alabileceğimi öğrenmek                                                                                                                               |  |
|    | B | Bağımlılık yapan maddelerin etkileri hakkında bilgilenmek                                                                                                                                                             |  |
| 13 | A | İnsanlarla anlaşmazlıklarımı, ilişkilerimi bozmayacak ve haklarımı savunacak şekilde çözmek                                                                                                                           |  |
|    | B | Okul dışı etkinlikler (eğitsel, kültürel, sosyal ve sportif faaliyetler) hakkında bilgilenmek                                                                                                                         |  |
| 14 | A | Sağlıklı yaşam becerilerini kazanmak (ör., spor yapmak, sağlıklı beslenmek, kişisel hijyene dikkat etmek)                                                                                                             |  |
|    | B | Meslek seçiminde nelere önem verildiğini öğrenmek (ör., işin kazancı, saygınlığı, çalışma ortamı)                                                                                                                     |  |
| 15 | A | İlgilerimi (kodlama, spor, resim, müzik gibi) keşfetmek                                                                                                                                                               |  |
|    | B | Dijital okur-yazarlık becerilerini geliştirmek (ör., sahte videoları ayırt etmek, kötü amaçlı yazılımları indirmemek ve kişisel verileri paylaşmamak)                                                                 |  |
| 16 | A | Özgüvenimi geliştirmek                                                                                                                                                                                                |  |
|    | B | Zamanı planlama becerilerimi geliştirmek                                                                                                                                                                              |  |
| 17 | A | Okul kulüpleri (spor, satranç, tiyatro vb.) ve yarışmalar gibi etkinlikler hakkında bilgilenmek                                                                                                                       |  |
|    | B | Sınav kaygısı ile başa çıkmayı öğrenmek                                                                                                                                                                               |  |
| 18 | A | Zorbalıkla karşılaştığımda ne yapmam gerektiğini öğrenmek (ör., alay etme, vurma, fotoğraflarımı sosyal medyada izinsiz paylaşma)                                                                                     |  |
|    | B | Aile üyeleriyle iletişimimi güçlendirmek                                                                                                                                                                              |  |
| 19 | A | Duygularımı düzenlemeyi öğrenmek (ör., öfkelenince, üzülünce, kaygılanınca sakinleşmek için yürüyüşe çıkmak, biriyle dertleşmek, olaylara farklı açıdan bakmak)                                                       |  |
|    | B | Farklı özelliklere sahip bireylere saygı göstermeyi öğrenmek (ör., karşı cins, özel gereksinimli birey ve göçmenler)                                                                                                  |  |
| 20 | A | Okula devam etme isteğimi artırmak                                                                                                                                                                                    |  |
|    | B | Okulda seçebileceğim alan/dal hakkında bilgilenmek                                                                                                                                                                    |  |