

С. Н. Савинков, В. В. Козырева

## АДАПТИРОВАННОСТЬ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ И ОСНОВНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПОЛУЧЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

*В статье исследуется уровень адаптированности, а также основные потребности и запросы в психологической поддержке и консультативной помощи студентов. Цель исследования — выявление и определение уровня адаптированности студентов к обучению в вузе, а также определение потребностей студентов в психологической поддержке и консультировании; изучение восприятия и отношения студентов к уже имеющимся консультативным услугам, предоставляемым в психологических кабинетах университетов. Полученные результаты показали наличие основных психологических проблем, с которыми сталкиваются студенты в период адаптации к учебному заведению. Результаты помогли выявить существенные различия у студентов-психологов разного пола, с различной успеваемостью и общей удовлетворенностью условиями студенческой жизни.*

**Ключевые слова:** потребности, психологическая консультация, психология, высшее учебное заведение, студенты, исследование.

S. Savinkov, V. Kozyreva

## ADAPTABILITY TO HIGHER EDUCATION AND THE MAIN NEEDS DRIVING STUDENTS TO RESORT TO PSYCHOLOGICAL SUPPORT

*The article examines the level of adaptation, as well as the main needs and requests students have for psychological support and counseling. The purpose of the study is to identify and determine the level of student adaptation to training in higher education institutions. It also aimed to determine which needs drive students to resort to psychological support and counselling. The study also explored the perception and attitude of students to the existing university counselling services. The obtained results showed that students face psychological challenges common for the period of adaptation to the new educational institution. The results helped to identify significant differences in students of psychology of different gender; academic performance and overall satisfaction with student life.*

**Keywords:** needs, psychological counseling, psychology, higher education institution, students, research.

### Введение

Поступление в высшее учебное заведение и связанные с этим периодом проблемы по адаптации, а также решению задач в личной, профессиональной и учебной сферах у студентов, вызывают особое внимание психологов, социологов и педагогов. Этот период связан как с возрастными, так и с социальными вопросами, к которым относятся уход юноши/девушки из родительского дома, снижение уровня родительского контроля,

расширение социальных контактов, возникновение чувства автономии и независимости, а также развитие навыков самостоятельного ведения хозяйства, решение финансовых проблем, приобретение опыта в построении интимных отношений и т. д.

Современные молодые люди и девушки сталкиваются с различными проблемами, а в силу того, что в данный возрастной период продолжается созревание и развитие некоторых процессов высшей нервной

деятельности, а также формирование морально-нравственных компонентов личности, они чаще подвергаются воздействию множества положительных и отрицательных факторов среды.

Психологи и педагоги, работающие с молодежью, хорошо знают те трудности студенческого периода, которые характеризуются снижением самооценки, отсутствием навыков саморегуляции и управления своим временем, откладыванием дел «на потом», приводящие к психоэмоциональным нагрузкам, усиливающим негативные переживания, дистресс, депрессии, обостряющие чувство неполноценности, физический дискомфорт и некоторые психосоматические заболевания.

Можно отметить повышение уровня депрессии у лиц в молодом возрасте, что чаще всего связано со стрессом. Наиболее часто обращения к специалисту-психологу происходят как в период прохождения учебной сессии, так и в предсессионный и постсессионный периоды. Именно в эти периоды студенты нуждаются в психологических ресурсах, повышающих адаптацию к трудным ситуациям.

Исследователи связывают снижение адаптационных ресурсов в молодом возрасте с проживанием в больших городах, растущей индивидуализацией общества, отсутствием взаимопонимания с родными и близкими, нежеланием и неумением молодежи обсуждать и признавать свои личностные особенности, а также уверенностью в своих неудачах и преувеличением негативных последствий при малейших попытках влиять на ситуацию [2; 3; 8; 9].

Проблемы личностных и познавательных особенностей студентов, а также проблемы их адаптации к обучению в вузе были изучены в работах как отечественных, так и зарубежных авторов [1; 4; 7; 19; 20; 21].

Авторы, занимающиеся данной темой, выделяют несколько точек зрения на проблемы адаптации обучающихся. Одна из них гласит, что адаптация — это «результат привыкания через преодоление различных трудностей» [2]. Однако на подобное привыкание

может уйти несколько лет, и не всегда вопросы адаптации студентов к обучению в высшем учебном заведении решаются удачно. Не менее значимыми трудностями, препятствующими успешной адаптации у студентов в данный период, являются тоска по дому, чувство одиночества, страхи, а также вставшие остро в нашей стране в последние десятилетия проблемы злоупотребления алкоголем, наркотиками, суицидальные мысли и проблема изоляции/самоизоляции.

Интеграция молодых людей в новую учебную среду связана с расширением возможностей, приобретением и развитием новых знаний, интересов, умений и навыков. В то же время наиболее частыми спутниками студентов являются новые требования к организации учебного времени и пространства, конкуренция в студенческой среде, а также учебные неудачи и ошибки. Кроме того, период юности, как известно, связан с переоценкой профессиональной карьеры, переориентацией ценностей, смыслов, целей, мотивов, часто идеализированных и не соответствующих реальности. Успешное разрешение данных проблем приводит к развитию морально-нравственных качеств личности, чувства самоидентичности и ответственности, которые, несомненно, чрезвычайно важны в период юности. С целью оказания психологической помощи студентам в этот непростой для них период университеты всего мира открывают психологические консультативные кабинеты, в которых проводится работа с обучающимися.

Впервые такие кабинеты появились в США в 40-х годах XX века в Университете Южной Каролины, Массачусетском технологическом университете и Университете Стэнфорда. Позже психологические университетские службы были открыты во всех европейских странах; так, к 80-м годам XX века кабинеты психологической помощи студентам были открыты в Англии, Франции, Германии, Португалии и др.

В России кабинеты психологической помощи обучающимся открыты при универси-

тетях Москвы, Казани, Санкт-Петербурга, Астрахани, Екатеринбург, Кемерово, Челябинска, Томска и других крупных городов страны.

К основным направлениям работы кабинетов относятся:

- профориентационная работа со студентами и абитуриентами;
- сопровождение студентов на этапе адаптации к обучению;
- работа по развитию учебной мотивации студентов;
- проектная деятельность;
- повышение психологической культуры преподавателей и администрации;
- психологическое просвещение, профилактика, диагностика;
- психологическое консультирование.

Е. Л. Славгородская [14] отмечает, что к деятельности психологических кабинетов также относятся воспитательная работа, научно-исследовательская работа, организация волонтерского движения, помощь студентам в успешной адаптации на рынке труда.

Среди запросов студентов на психологическую помощь Л. П. Набатникова [11] выделяет следующие темы (представлены в табл. 1), однако, к сожалению, не раскрывает их содержание подробно.

Мы видим, что наибольшее значение для студентов имеют эмоционально-волевая сфера и общение. Это соотносится с результатами психолого-педагогических исследова-

ований, проведенных с целью изучения психологических особенностей молодого возраста. Однако для студентов значимой остается учебная деятельность, которая не существует сама по себе, а тесно взаимосвязана с профессиональным самоопределением.

Н. А. Коваль отмечает, что учебная деятельность студентов не может быть сведена только к познавательной: она, являясь общественной по своей форме, складывается по мере обучения в вузе. По мнению Н. А. Коваль, на успешность процесса обучения студента существенно влияет мотивация, которая «позволяет утвердить себя и занять определенное положение в обществе или ближайшем социальном окружении» [9, с. 265].

К. Аллен и его коллеги [19] обнаружили, что те студенты, которые обращаются за психологической помощью в университетах США, имеют предубеждения относительно психологической консультации. Опрошенные респонденты утверждали, что они не считают обращение за психологической помощью необходимостью. Вместо этого они обращаются к членам своей семьи и близким родственникам, а также к своим друзьям, или ищут утешения в религии.

В исследовании С. Г. Зерен и его коллег отмечено, что у опрошенных студентов имеются противоположные мнения относительно обращений за помощью к специалисту-психологу в вузе, как положительные — с расчетом на получение помощи,

Таблица 1

Запросы студентов по психологическому консультированию (по Л. П. Набатниковой)

Наименование запросов	% от общего количества
Эмоционально-волевая сфера	22
Общение	24
Самооценка	15
Организация времени	21
Мотивы учебной деятельности	18

так и негативные — выражающиеся в сомнениях о пользе такой помощи для студентов. Кроме того, авторы указывают, что есть некоторые студенты, которые осознают, что им нужна психологическая помощь, но в то же время «им не хватает смелости сделать первый шаг в этом направлении» [21, с. 449].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что для обучающихся в процессе адаптации к учебному процессу необходимым является наличие морально-психологической поддержки в процессе адаптации, а также возможность иметь выбор формы проведения такой поддержки.

В психолого-педагогических исследованиях [7; 10; 11; 13; 14; 16; 18] было установлено, что студенты, имеющие высокий уровень адаптации в вузе, успешнее проходят этапы своего профессионального и личностного развития как в процессе обучения, так и в целом в жизни. Однако, наши наблюдения показывают, что существует потребность в большей организованности и систематизации данных, направленных на разработку деятельности психологических служб университетов. Таким образом, проведенное исследование направлено на выявление приоритетов в потребностях студентов с их собственной точки зрения, а также обозначение предпочтений в получаемой психологической помощи.

Методологическим основанием исследования послужили работы, посвященные изучению юношеского возраста и психологии студенчества (Б. Г. Ананьев, А. В. Дмитриева, Н. А. Коваль, И. С. Кон, В. И. Слободчиков и др.), в которых раскрыта сущность социального формирования личности в данный период, проблемы личностного, а также морально-нравственного становления и развития.

В отечественной психологической научной школе (Б. Г. Ананьев, М. Р. Битянова, Л. С. Выготский, В. В. Давыдов, Г. Р. Дичев, А. Г. Макаков, А. А. Реан и др.) адаптация интерпретируется с акцентом на индивидуальных качествах и структурах личности в целом,

она выступает как результат единства аккомодации и ассимиляции. Социальная адаптация понимается как система мероприятий, направленных на приспособление к общественным условиям деятельности.

Л. К. Гришанов и В. Д. Цуркан [5] под адаптацией студента понимают приведение к балансу, с одной стороны, его социальных и личностных характеристик, а с другой — условий учебной среды университета. В то же время отмечается, что уровень адаптации взаимосвязан с развитием и саморазвитием студента.

Таким образом, проблема адаптации студентов к обучению в вузе, является наиболее острой и актуальной на сегодняшний день. В то же время, несмотря на множество теоретических работ в данном направлении, практическая реализация и разработка организационных положений по налаживанию системы обеспечения психологической помощи обучающимся представляет огромный интерес для современной психологической службы в вузе. По мнению большинства специалистов, изучение проблемы адаптированности студентов позволяет оказывать положительное влияние на этот процесс, что, в свою очередь, способствует наиболее быстрому и эффективному вхождению обучающихся в учебную среду на первых этапах обучения.

В то же время изучение основных потребностей и запросов студентов по получению психологической помощи и поддержки в условиях вуза позволяет ориентировать помощь к конкретной аудитории, с учетом тех трудностей, которые встают перед ними, и оперативно на них реагировать.

Целью нашего исследования было выявление и определение уровня адаптированности студентов к обучению в вузе, а также определение запросов и потребностей студентов в психологической поддержке и консультировании; изучение восприятия и отношения студентов к уже имеющимся консультативным услугам, предоставляемым в университете.

Полученные результаты могут быть полезны для психологов, работающих в образовании, консультативных кабинетах университетов, а также для психологов-консультантов, работающих с клиентами-студентами.

#### Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие 155 студентов-бакалавров Московского гуманитарно-экономического университета и Российского государственного социального университета, обучающихся по специальности «Психология» на очном и заочном отделении. Из них 93 респондента (60%) — девушки и 62 респондента (40%) — юноши в возрасте от 18 до 28 лет.

Для оценки уровня адаптации была использована методика экспресс-диагностики уровня адаптированности студентов к обучению в вузе (М. С. Юркина, А. А. Смирнов). Среднее время ответов на опросник составило 30 минут, что является ценным показателем валидности. Данная методика предназначена для более быстрой диагностики уровня адаптированности студентов к обучению в вузе, а также позволяет выявить уровни адаптации студентов — социальный, дидактический, профессиональный. Таким образом, все три компонента адаптации к обучению охвачены и отражены в полученных результатах исследования. Также студентов просили оценить актуальные условия своей жизни и количество контактов с родителями и родными.

С целью изучения предпочитаемых видов помощи, а также потребностей студентов

при проведении психологического консультирования в вузе, в анкете были заданы четыре вопроса:

- Назовите предпочитаемые вами виды психологического консультирования в вузе.
- Обращались ли вы ранее за психологической помощью?
- Каким способом вы бы хотели получать психологическую помощь в вузе?
- Перечислите основные проблемы и трудности, с которыми вы готовы обратиться за психологической помощью и поддержкой в вузе?

#### Результаты

Нами были получены результаты проведенной методики для экспресс-диагностики уровня адаптированности студентов к обучению в вузе (М. С. Юркина, А. А. Смирнов), которые отражены в таблице 2.

Как видно из таблицы 2, адаптация студентов исследовалась по трем критериям: социальная, дидактическая и профессиональная. Среди критериев адаптированности лидирует социальная (64,5%), далее у студентов был выявлен средний уровень профессиональной (61%) и дидактической (52%) адаптации.

Это говорит о том, что наибольшая адаптация у студентов происходит в общественную среду вуза, где они чувствуют себя уверенно. У большинства респондентов (61%) профессиональная адаптация говорит об идентификации себя с профессией, и наименьшая часть адаптируется к статусу «я — студент».

Таблица 2

Группы уровня адаптированности студентов

Уровни	Социальная адаптация	Дидактическая адаптация	Профессиональная адаптация
Низкий уровень	3,2%	32%	29%
Средний уровень	32,3%	52%	61%
Высокий уровень	64,5%	16%	10%

Для понимания различий в адаптации юношей и девушек проведен статистический анализ по Т-критерию Стьюдента.

Эмпирическое исследование позволило установить наличие статистически значимых различий между юношами и девушками (представлены в таблице 3). Так, установлено, что в группе юношей статистически достоверен более высокий уровень социальной адаптации, чем у девушек ( $T = 1,81$ ;  $p < 0,05$ ).

Отвечая на первый вопрос — о предпочитаемых видах помощи, — студенты перечисляли следующие виды: индивидуальные консультации, групповые занятия, обсуждения, лекции, семинары.

Ответы на второй вопрос показали, что опыт обращения за психологической помощью на момент обучения имеют 47 респондентов (30%). Отвечая на третий вопрос, участники указали свои предпочтения по способам получения консультационной помощи, а также указали, получили ли они уже какую-либо помощь для удовлетворения своих потребностей.

В результате обработки ответов студентов на вопросы нами были получены следующие ответы: 63% опрошенных студентов обозначили актуальные условия жизни как хорошие и 27% — как удовлетворительные; 10% опрошенных воздержались от ответа.

89% из общего числа опрошенных студентов отметили, что для повышения самочувствия общаются с родными и членами семьи ежедневно по телефону. 11% опрошенных студентов отметили, что общаются с родными не менее двух раз в неделю.

Индивидуальное консультирование было указано в качестве предпочтительного вида консультирования в общей сложности 65,3% респондентов. Практикумы были названы вторым наиболее распространенным видом предпочтительной помощи. Примечательно, что десять студентов (15,5%) отметили, что они не хотели бы получать какие-либо психологические консультации по своим личным, карьерным и/или учебным потребностям. Результаты приведены в таблице 4.

Таблица 3

Различия процесса адаптации между юношами и девушками

Виды адаптации	Девушки	Юноши	Т-критерий Стьюдента	p
Социальная адаптация	50,1	51,4	1,81	$p < 0,05$
Дидактическая адаптация	37,9	36,7	1,41	$p < 0,01$
Профессиональная адаптация	68,7	68,4	1,34	$p < 0,01$

Таблица 4

Предпочитаемые виды консультирования и психологической помощи в условиях вуза

Виды консультирования	Результаты	Психологическая помощь	Результаты
Индивидуальное консультирование	65,3%	Индивидуальная	48%
Практикумы	12%	Групповые обсуждения	26,5%
Профорентация	4,2%	Публичные лекции	10%
Лекции, семинары	3%	Другие варианты	15,5%
Выразили нежелание получать помощь	15,5%		

Индивидуальное консультирование также было указано как наиболее распространенный вид индивидуальной помощи для 48% респондентов. Вторым по распространенности видом получаемой помощи и поддержки были групповые обсуждения (26,5%). Примечательно, что 108 участников (70%) отметили, что они никогда не обращались за психологической помощью.

Среди обозначенных потребностей студентов, которые они готовы обсуждать с психологом, нами были выделены три группы: личные, карьерные и учебные (представлены в таблице 5).

При обработке ответов были выявлены корреляции между личностными, карьерными и учебными потребностями и предпочтительными и полученными видами психологического консультирования.

Статистически значимых корреляций между типом потребностей и предпочтительным типом психологического консультирования обнаружено не было, но статистически значимые корреляции были обнаружены между личностными ( $r = 0,132, p = 0,010$ ), карьерными ( $r = 0,136, p = 0,008$ ) и учебными потребностями ( $r = 0,125, p = 0,019$ ) и индивидуальными консультациями как преобладающим типом получаемой помощи.

### Обсуждение

Представленное исследование было направлено на выявление и определение приоритетов текущих потребностей в консультировании студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Психология», по их собственному мнению, а также на определение предпочтительных

Таблица 5

**Потребности студентов, для обсуждения которых они готовы обратиться к психологу в процессе обучения в вузе**

Потребности	Проблемы для обсуждения с психологом
Личные	Прокрастинация
	Страх публичных выступлений
	Неуверенность в себе
	Саморазрушающее поведение
	Нерешительность
	Страх неудач и ошибок
	Контроль тревожности
	Депрессии
	Застенчивость
	Головная, зубная и желудочная боли
	Соответствие своей половой роли
	Адаптация к правилам и требованиям университета
	Бессонница
	Проблемы в отношениях с родителями
Употребление алкоголя или наркотиков	
Карьерные	Поиск оптимальной стратегии выбора работы
	Поиск работы
	Выявление своих профессиональных интересов и способностей
Учебные	Выбор профессии
	Откладывание выполнения учебных тестов и заданий
	Снижение учебной тревожности
	Управление учебным временем

видов психологической помощи и поддержки в условиях вуза.

Полученные результаты исследования показывают, что в целом студенты выражают потребности в получении психологической помощи, особо указывая те проблемы, которые связаны с прокрастинацией, тревогой, принятием важных решений в процессе обучения. Также студенты выражают желание получать больше психологической помощи и поддержки при решении проблем, связанных с навыками управления своим временем. Эти результаты в целом согласуются с полученными ранее результатами психолого-педагогических исследований, в которых были обнаружены потребности в самосознании, повышении мотивации, преодолении прокрастинации, тревоги и депрессии у студентов в период адаптации к обучению в вузе.

Таким образом, нам представляется, что даже несмотря на то, что универсальных потребностей не существует, мы можем проследить наличие закономерностей, при которых, несмотря на применение различных анкет и опросников, студенты высших учебных заведений, как правило, указывают на одни и те же потребности независимо от пола, возраста, уровня адаптации к вузу и условий студенческой жизни.

Большинство исследований, проведенных в данной области, показывают, что у студентов имеется высокий уровень потребности в психологической помощи и поддержке, а также преобладание потребности в поддержке в профессиональной и академической областях.

В числе более адаптированных студентов оказались студентки-девушки (56% от общего числа), в то время как студенты-юноши имеют более высокий уровень тревоги по вопросам самоорганизации и принятия важных решений. По нашему мнению, это свидетельствует о том, что женщины более легко распознают свои потребности в получении помощи и поддержки, а также склонны к тому, чтобы открыто признавать их наличие и выражать доступными способами.

### Заключение

Необходимость проведения дальнейшего изучения потребностей студентов в получении психологической помощи и поддержке, на наш взгляд, обусловлена тем, что на сегодняшний день особенно значимо научное понимание проблемы адаптации обучающихся, а также повышение качества оказываемой помощи психологическими службами вузов, которые наиболее приближены к актуальным потребностям студентов, связанным с личностным, познавательным и профессиональным развитием.

Перспективным направлением дальнейшей исследовательской работы в области изучения потребностей студентов в условиях вуза может стать организация психолого-педагогического сопровождения студентов, имеющих различные ограничения по здоровью, а также студентов, обучающихся дистанционно и/или в период карантина и самоизоляции.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алгаев А. Н. Трудности адаптации студентов к обучению в вузе // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 6 (73). С. 377–378.
2. Андреева Д. А. О понятии адаптации. Исследование адаптации студентов к условиям обучения в вузе // Человек и общество. 1973. № 13. С. 62–69.
3. Бондар Е. Л., Шахматова Э. П. Личностная тревожность и состояние одиночества как критерии вузовской адаптации студентов // Педагогическое образование в России. 2015. № 7. С. 190–195.
4. Гречкина Л. Ю. Изучение процесса адаптации студентов вуза // Вестник Бурятского государственного университета. 2017. № 1. С. 3–9.
5. Гришанов Л. К., Цуркан В. Д. Социологические проблемы адаптации студентов младших курсов // Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе. Кишинев: Штиинца, 1990. С. 3–17.



6. Дыхно Ю. А., Буркова Е. А., Климова И. В. Исследование особенностей психологического здоровья студентов // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 6 (73). С. 378–383.
7. Ермаченко Н. А., Зайцева О. В., Серeda В. А. Исследование особенностей адаптации первокурсников к условиям обучения в педагогическом вузе // Педагогическое образование в России. 2017. № 2. С. 39–45.
8. Зарембо Н. А. Особенности типичных трудностей вузовской адаптации выпускников сельских и городских школ // Психологические исследования. 2014. Т. 7. № 34. С. 9.
9. Коваль Н. А. Учебная деятельность как средство духовного развития будущего специалиста // Известия Воронежского государственного педагогического университета. 2019. № 2 (283). С. 264–267.
10. Краснова В. В. Социальная тревожность как фактор нарушений интерперсональных отношений и трудностей в учебной деятельности студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2011. 25 с.
11. Набатникова Л. П. Психологическое консультирование в системе службы психологической помощи в вузе // Системная психология и социология. 2011. № 4. С. 16–23.
12. Резник С. Д., Черниковская М. В. Смогут ли студенты управлять своей жизнью? // Университетское управление: практика и анализ. 2019. Т. 23. № 1-2. С. 111–121. <https://doi.org/10.15826/umpra.2019.01-2.009>
13. Савинков С. Н. Модели развития фамилистической компетентности у студентов психолого-педагогического профиля // Вестник РМАТ. 2020. № 2. С. 68–73.
14. Славгородская Е. Л. Организация учебно-профессиональной деятельности студентов на основе механизмов психической регуляции ими этой деятельности // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2011. № 1. С. 157–161.
15. Слободчиков В. И. Переживание одиночества в контексте проблем психологической адаптации студентов психолого-педагогических вузов // Психологическая наука и образование. 2005. Т. 10. № 4. С. 71–77.
16. Шолохова Г. П., Чикова И. В. Адаптация первокурсников к обучению в вузе и ее психолого-педагогические особенности // Вестник ОГУ. 2014. № 3 (164). С. 103–107.
17. Юпитов А. В. Проблематика и особенности психологического консультирования в вузе // Вопросы психологии. 1995. № 4. С. 49–55.
18. Юркина М. С., Смирнов А. А. Разработка и апробация методики экспресс-диагностики уровня адаптированности студентов к вузу // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2015. Т. 21. № 1. С. 82–87.
19. Allen G. K., Kim B. S., Smith T. B., Hafoka O. Counseling attitudes and Stigma among Polynesian Americans // The Counseling Psychologist. 2016. Vol. 44. No. 1. P. 6–27. <https://doi.org/10.1177/0011000015618762>
20. Ferreira A. I., Rodrigues R. I., Ferreira P. da C. Career interests of students of psychology specialties degrees: psychometric evidence and correlations with the RI-ASEC dimensions // International Journal of Vocational Guidance. 2016. Vol. 16. No. 1. P. 91–111. <https://doi.org/10.1007/s10775-015-9289-3>
21. Zeren S. G., Erus S. M., Amanvermez Y. University students' attitudes towards seeking psychological help and their responses related to the offer of help // International Online Journal of Educational Sciences. 2017. Vol. 9. No. 2. P. 439–453.