Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social 2024 Vol. 10(2): 1–15
Portuguese Journal of Behavioral and Social Research 2024 Vol. 10(2): 1–15
e-ISSN 2183-4938
Departamento de Investigação & Desenvolvimento • Instituto Superior Miguel Torga

ARTIGO ORIGINAL

Ansiedade, depressão e *stress* em estudantes universitários deslocados da sua residência

Anxiety, depression, and stress in university students displaced from their usual residences

Ilda Massano-Cardoso [1,2,3]
Sofia Carvalho Figueiredo [1]
Ana Galhardo [1,4]

[1] *Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra, Portugal*
[2] *Universidade de Coimbra, Faculdade de Medicina, Portugal*
[3] *Universidade de Coimbra, Centro de Estudos e Investigação em Saúde da Universidade de Coimbra (CEISUC), Faculdade de Economia, Portugal*
[4] *Universidade de Coimbra, Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitiva e Comportamental (CINEICC), Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Portugal*

Recebido: 03/06/2024; Revisto: 06/11/2024; Aceite: 29/11/2024.

https://doi.org/10.31211/rpics.2024.10.2.343

Resumo

Contexto: Os estudantes universitários enfrentam processos de adaptação, sobretudo quando deslocados, o que pode resultar em dificuldades emocionais. **Objetivos:** O estudo visou descrever as condições de alojamento destes estudantes; comparar os níveis de ansiedade, depressão e *stress* em função de variáveis sociodemográficas e em relação à população geral; examinar associações entre variáveis sociodemográficas e os sintomas emocionais negativos; explorar diferenças nestes sintomas em função da dificuldade em encontrar alojamento e custos habitacionais. **Métodos**: Estudo transversal com 163 estudantes que preencheram um Questionário Sociodemográfico, o *Questionário* Sobre as Condições de Alojamento e as Escalas de Ansiedade, Depressão e *Stress* (EADS-21). A amostra foi não probabilística, obtida por amostragem *snowball*. **Resultados**: As mulheres reportaram níveis mais elevados de ansiedade ($t_{(161)} = 2{,}02$; $p = 0{,}045$) e *stress* ($t_{(161)} = 2{,}77$; $p = 0{,}006$), mas não de depressão ($t_{(161)} = 0{,}68$; $p = 0{,}497$). Os estudantes deslocados apresentaram valores superiores nos sintomas emocionais negativos (EADS-21) comparativamente à população portuguesa ($t_{(161)} = 3{,}23$; $p < 0{,}001$; $t_{(160)} = 5{,}76$; $p < 0{,}001$; $t_{(161)} = 3{,}25$; $p < 0{,}001$, respetivamente). Não se verificaram diferenças nos sintomas em função da dificuldade em conseguir alojamento ou dos custos habitacionais. **Conclusões:** Os estudantes deslocados evidenciaram significativamente mais sintomas emocionais negativos que a população geral, o que remete para a relevância de desenvolver medidas de apoio psicológico para este grupo.

Palavras-Chave: Alojamento; Ansiedade; Depressão; Estudantes Universitários; *Stress*; Estudo de Levantamento Descritivo.

DI&D | ISMT

rpics@ismt.pt
https://rpics.ismt.pt

Publicação em Acesso Aberto
©2024. A/O(s) Autor(as/es). Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob a Licença Creative Commons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução sem restrições em qualquer meio, desde que o trabalho original seja devidamente citado.

Ilda Massano Cardoso (Autor de correspondência)
Largo da Cruz de Celas, nº1
3000– 132 Coimbra, Portugal
Tel.: +351 239 488 030
E-mail: ildamassano@ismt.pt

Abstract

Background: University students face adaptation processes, particularly when displaced, which may lead to emotional difficulties. **Objectives:** This study aimed to describe the housing conditions of these students; compare levels of anxiety, depression, and stress based on sociodemographic variables and in relation to the general population; examine associations between sociodemographic variables and negative emotional symptoms; and explore differences in these symptoms according to the difficulty in finding housing and housing costs. **Method**: A cross-sectional study was conducted with 163 students who completed a Sociodemographic Questionnaire, the Housing Conditions Questionnaire, and the Depression, Anxiety, and Stress Scales (DASS-21). The sample was non-probabilistic, obtained through snowball sampling. **Results**: Women showed higher levels of anxiety ($t_{(161)} = 2.02$; $p = .045$), and stress ($t_{(161)} = 2.77$; $p = .006$) but not depression ($t_{(161)} = 0.68$; $p = .497$). Displaced students reported more negative emotional symptoms (DASS-21) compared to the Portuguese population ($t_{(161)} = 3.23$; $p < .001$; $t_{(160)} = 5.76$; $p < .001$; $t_{(161)} = 3.25$; $p < .001$, respectively). No differences were found in these symptoms based on the difficulty of finding housing or housing costs. **Conclusions**: Displaced students showed significantly more negative emotional symptoms than the general population, highlighting the importance of developing psychological support measures for this group.

Keywords: Housing; Anxiety; Depression; Stress; University Students.

Introdução

O período universitário é um momento de transição importante para muitos jovens. É nesta fase que a maioria experiencia mudanças significativas nas suas vidas. Guimarães (2017) define juventude como uma fase de exploração, evolução e autonomia, que acarreta um acréscimo nas responsabilidades, expondo o jovem e tornando-o mais vulnerável na sua maneira de agir, de estar, e nas suas escolhas diárias, tendo estas impacto na sua qualidade de vida e qualidade de saúde. Muitos jovens escolhem percursos formativos e instituições de ensino superior que implicam a sua deslocação do meio de residência até então, o que envolve também uma maior experiência de independência e liberdade. O ingresso no ensino superior é um momento marcante, abrangendo múltiplos desafios, e exige a conciliação e priorização de situações e interesses pessoais no decorrer do quotidiano criando novos hábitos (Guimarães, 2017).

Em Portugal, segundo os dados oficiais, em 2022, o número de matriculados no ensino superior era 433.217, dos quais 182.178 eram do sexo masculino e 233.747 do sexo feminino (PORDATA, 2023). De acordo o Instituto Nacional de Estatística (INE), em 2021, cerca de 86% dos estudantes do ensino superior em Portugal viviam fora da sua residência familiar. No entanto, esses dados não especificam quantos estudantes se deslocam das suas residências para estudar noutra cidade ou no estrangeiro. Ainda assim, em 2019, a Direção-Geral do Ensino Superior (DGES) divulgou números que apontam para a existência de mais de 73 mil estudantes deslocados em Portugal, sendo a maioria proveniente de outros distritos.

Em 2020, a Comissão Europeia publicou um relatório intitulado *European Universities' Degree Structures in the Bologna Process* que incluiu dados sobre a mobilidade de estudantes no ensino superior na União Europeia. Segundo o relatório, em média, 17% dos estudantes estudam num país diferente do seu país de origem. Também o *Eurostudent* (2019), um projeto europeu que agrega dados sobre a vida e as condições de estudo dos estudantes do ensino superior na Europa, divulgou o relatório *Eurostudent VI,* referindo que a percentagem de estudantes deslocados em tempo integral varia de 1% na Eslováquia a 65% em Malta, com a maioria dos países europeus a apresentarem percentagens entre os 10% e os 30%.

Sabe-se que os estudantes podem enfrentar uma série de desafios, incluindo a adaptação a novos ambientes, a construção de novas relações sociais e a gestão de tarefas académicas mais complexas (American College Health Association, 2018), o que pode associar-se a maiores dificuldades psicológicas. Com efeito, estima-se que 25% dos estudantes universitários apresente sintomatologia depressiva e que 14% relatem *outcomes* relacionados com suicídio (Sheldon et al., 2021). No contexto português, um estudo conduzido por Amaro et al. (2024), envolvendo uma amostra de 3399 estudantes do ensino superior, indicou que 75% apresentaram sintomas de ansiedade ligeiros a severos, enquanto e 61,2% revelaram sintomas depressivos.

A transição para a vida adulta caracteriza-se por uma fase de novas possibilidades, mas também de instabilidade e incerteza, na qual os jovens adultos dependem cada vez mais e por mais tempo dos seus pais, tanto do ponto de vista financeiro como funcional, afetivo e estrutural (Arnett, 2011). Pittman e Richmond (2008) discutem a importância do sentimento de pertença e da qualidade das amizades no ajustamento psicológico dos estudantes. Estes autores observaram que uma rede de apoio social sólida pode diminuir a vulnerabilidade emocional, enquanto estudantes que experienciam isolamento social apresentam maior predisposição para sintomas de ansiedade e depressão.

Para aqueles que residem em alojamentos estudantis ou em casas partilhadas, a convivência com estranhos num ambiente desconhecido pode ser particularmente indutora de stress, constituindo um fator preditor de sintomatologia depressiva (Sheldon et al., 2021). A ansiedade e a depressão são igualmente prevalentes entre estudantes universitários e podem ter efeitos negativos na sua saúde física e mental (Lee et al., 2022). Especificamente em estudantes deslocados, diversos estudos apontam para um maior risco de estes desenvolverem problemas emocionais, tais como ansiedade, depressão e *stress* (e.g., Amit et al., 2020; Lee et al., 2022). No contexto português, Laura et al. (2024) referem que a circunstância de se encontrarem deslocados atuou como preditora significativa dos níveis de ansiedade em estudantes do ensino superior. De forma complementar, a revisão sistemática da literatura de Franzoi et al. (2023) reforça a relação entre as condições de habitação e a saúde mental e bem-estar físico dos estudantes universitários.

Ansiedade, depressão e *stress* são problemas de saúde mental comuns em estudantes universitários deslocados e que vivem em condições precárias de habitação (Wathelet et al., 2020; Worsley et al., 2021). A ansiedade pode ser desencadeada por preocupações financeiras, isolamento social, dificuldades de adaptação e pressões académicas (Dumitrache et al., 2021; Worsley et al., 2021). Para além disto, os estudantes deslocados que residem em condições precárias de habitação podem estar mais expostos a desenvolver depressão devido a sentimentos de solidão, perda de esperança e falta de propósito (Franzoi et al., 2022). Adicionalmente, o *stress* pode afetar negativamente a saúde mental e física dos estudantes deslocados, especialmente quando enfrentam dificuldades financeiras, falta de privacidade e de conforto no ambiente de residência (Morganti et al., 2022). Na sua globalidade, estas condições podem afetar negativamente o desempenho académico, a saúde mental e a qualidade de vida dos estudantes (Amit et al., 2020). O *stress* académico, em particular, pode desempenhar um papel crucial no desenvolvimento da depressão. O termo *stress académico* é utilizado para descrever o *stress* que os indivíduos podem sentir em relação a exames ou trabalhos, ambientes educativos, mas também a todos os contextos relacionados com o mundo académico, incluindo o da habitação (Freires, et al., 2018).

Face a circunstâncias desta natureza, torna-se essencial que os estudantes universitários deslocados, sobretudo os que vivem em condições de habitação mais deficitárias, recebam apoio e recursos adequados para enfrentar os desafios associados ao deslocamento. É crucial que as universidades e outras instituições relevantes implementem políticas e programas que apoiem os estudantes universitários deslocados e forneçam acomodações adequadas para o sucesso académico e bem-estar pessoal (Morganti et al., 2022). Estudos realizados em Portugal (e.g., Maia & Dias, 2020; Silva et al., 2017) sugerem que os níveis de ansiedade, depressão e *stress* aumentam significativamente ao longo do primeiro ano de faculdade. O aumento desses sintomas associa-se aos elevados níveis de exigência e à mudança para um ambiente universitário completamente novo e desconhecido, que acarreta múltiplos desafios desenvolvimentais.

Neste contexto, o presente estudo teve como objetivos: 1) descrever as condições de alojamento, nomeadamente o acesso ao alojamento, a proximidade com a instituição de ensino superior, as características de conforto, tipologia e preço; 2) comparar os níveis de ansiedade, depressão e *stress* em estudantes universitários deslocados da sua residência em função do sexo, do estatuto de estudante nacional ou internacional e, ainda, em relação aos dados normativos disponíveis para a população geral portuguesa; 3) examinar associações entre a idade, os anos de escolaridade e os sintomas emocionais negativos referidos; e 4) explorar diferenças nos sintomas de ansiedade, depressão e *stress* em função da dificuldade em encontrar alojamento na zona pretendida e do preço do alojamento.

Método

Participantes

A amostra foi constituída por 163 indivíduos, 118 mulheres (72,4%) e 45 homens (27,6%). A média de idades foi de 19,69 anos (*DP* = 1,78), sendo que todos os participantes (*n* = 163; 100%) referiram ser solteiros. Quanto à nacionalidade, 135 (82,8%) eram portugueses e 28 (17,2%) estudantes com outra nacionalidade. A média dos anos de escolaridade completos foi de 13,36 anos (*DP* = 1,46). A maioria frequentava o grau de licenciatura, 139 (85,3%), seguido de mestrado (*n* = 23; 14,1%) e de doutoramento (*n* = 1; 0,6%). Relativamente à situação profissional, 146 (89,6%) referiram ser estudantes a tempo integral e 17 (10,4%) estudantes trabalhadores. Os estudantes nacionais foram os mais representados (*n* = 145; 89,0%) e 18 (11,0%) eram estudantes internacionais.

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

Este questionário incluiu as seguintes variáveis: idade, sexo atribuído à nascença, estado civil, nacionalidade, ano de escolaridade, grau de ensino que frequenta no ensino superior, situação de estudante (nacional ou internacional).

Questionário Sobre as Condições de Alojamento (QCA)

Este questionário, elaborado especificamente para o presente estudo, integrou questões avaliadas numa escala de cinco pontos, com diferentes âncoras dependendo da métrica. As dimensões avaliadas

incluíram: dificuldade em encontrar alojamento (1 = *nada satisfeito* a 5 = *muito satisfeito*); proximidade à faculdade/instituição de ensino superior (1 = *discordo totalmente* a 5 = *concordo totalmente*); características básicas do alojamento, incluindo mobiliário, internet, conforto, isolamento e espaços comuns (1 = *nada conservado* a 5 = *muito conservado*); estado de conservação do alojamento (1 = *nada conservado* a 5 = *muito conservado*); preço (1 = *nada acessível* a 5 = *muito acessível*); e tipologia do alojamento, considerando o tipo de habitação e o regime de ocupação.

Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21)

A EADS-21 (Lovibond & Lovibond, 1995; versão portuguesa de Pais-Ribeiro et al., 2004) é um instrumento de autorresposta composto por 21 itens que mede os sintomas de depressão (e.g., "Senti que não tinha muito valor como pessoa"), de ansiedade (e.g., "Senti dificuldade em respirar") e de *stress* (e.g., "Senti dificuldade em relaxar-me"). Os itens são respondidos numa escala de quatro pontos que varia de 0 (*não se aplicou nada a mim*) a 3 (*aplicou-se a mim a maior parte das vezes*), refletindo a frequência dos sintomas na semana anterior. A EADS-21 apresenta boas propriedades psicométricas: na versão original (Lovibond & Lovibond, 1995), as subescalas de depressão, ansiedade e stress registaram alfas de Cronbach de 0,94, 0,87 e 0,91, respetivamente; na versão portuguesa (Pais-Ribeiro et al., 2004), os valores foram de 0,85, 0,74 e 0,81. No presente estudo, as subescalas apresentaram alfas de Cronbach de 0,89 (depressão), 0,85 (ansiedade) e 0,89 (stress).

Procedimento

Para a utilização da EADS-21, foi solicitada previamente, via correio eletrónico, a autorização aos autores. A divulgação do estudo ocorreu através das redes sociais, incluindo WhatsApp, Facebook e Instagram, utilizando uma técnica de amostragem não aleatória do tipo *snowball*. A recolha de dados foi conduzida *online* entre outubro e novembro de 2023, por meio de um *link* que dava acesso ao protocolo de avaliação. Ao acederem ao *link*, os participantes foram informados sobre o âmbito e os objetivos do estudo. Foram garantidos o anonimato e a confidencialidade dos dados, sendo a participação voluntária. Solicitou-se ainda o consentimento informado antes de os participantes procederem ao preenchimento dos instrumentos.

Os critérios de inclusão consistiram em ter idade igual ou superior a 18 anos, estar matriculado no ensino superior em Portugal e estar deslocado da sua residência habitual. A recolha de dados foi realizada através da plataforma Google Forms. Posteriormente, os dados foram tratados de forma agregada, assegurando a privacidade e o cumprimento dos princípios éticos.

Análise Estatística

A análise estatística foi realizada através do software estatístico *IBM SPSS Statistics* (versão 28). Para caracterizar a amostra, calcularam-se as médias e os desvios padrão das variáveis contínuas, como idade e anos de escolaridade, e as frequências e percentagens para as variáveis categóricas, incluindo estado civil, sexo biológico, nacionalidade, grau de ensino frequentado, situação profissional e situação de estudante (nacional ou internacional).

Para explorar eventuais diferenças entre dois grupos, recorreu-se ao teste *t*-Student para amostras independentes, sempre que se pretendeu comparar pares de médias. Adicionalmente, os sintomas de

ansiedade, depressão e *stress* na amostra de estudantes deslocados foram comparados com os reportados na população geral portuguesa (Apóstolo et al., 2012), recorrendo ao teste *t*-Student para uma amostra.

A variável "dificuldade em arranjar alojamento na zona pretendida" foi dicotomizada para facilitar a análise. As respostas "discordo totalmente" e "discordo" foram agrupadas em "não concordo", enquanto "concordo" e "concordo totalmente" foram reagrupadas em "concordo". Este processo de dicotomização foi adotado com o objetivo de simplificar a análise e a comunicação dos resultados, garantindo uma diferenciação clara entre os grupos.

Para a variável preço, foi calculada a mediana e estabelecido um ponto de corte, resultando na dicotomização em "não acessível" e "acessível".

Sempre que não estiveram satisfeitos os critérios de utilização do teste *t*-Student recorreu-se ao teste *U* de Mann-Whitney. Os tamanhos do efeito foram avaliados através do *d* de Cohen para o *t*-Student e do eta parcial ao quadrado (η_P^2) para o teste *U*. De acordo com Cohen (1992), valores de $d > 1$ correspondem a um tamanho do efeito muito elevado, entre 0,50 e 1 elevado, entre 0,20 e 0,50 médio e inferiores a 0,20 pequeno.

Para analisar as relações entre as variáveis contínuas, recorreu-se ao coeficiente de correlação de Pearson. Segundo as recomendações de Dancey e Reidy (2017), coeficientes de correlação de Pearson entre 0,10 e 0,39 são considerados fracos, entre 0,40 e 0,69 moderados, e acima de 0,70 fortes.

Em todas as análises, adotou-se um nível de significância de *p* inferior a 0,05.

Resultados

Tendo em consideração os objetivos do estudo, analisaram-se as frequências relativas às variáveis do QCA (Tabela 1). Os resultados revelaram que 45,4% dos estudantes inquiridos sentiram dificuldade em encontrar alojamento e 51,5% concordaram que encontrar alojamento foi fácil, mas não na zona pretendida. No que respeita à distância do alojamento à instituição de ensino superior, 53,3% revelaram estar numa localização próxima.

Relativamente às características básicas e condições do alojamento, 75,4% considerou estar satisfeito ou muito satisfeito com o mobiliário disponível na habitação, bem como com a qualidade da internet (77,9%) e conforto (77,9%). No que concerne ao conforto, condições de isolamento e estado de conservação, os resultados variam entre os 47,2% e os 62,6%.

No que se refere à acessibilidade do preço do alojamento, a resposta mais frequentemente assinalada foi "nem concordo, nem discordo" (40,5%); por outro lado, 39,3% consideraram o preço muito acessível.

A tipologia de alojamento mais frequentemente mencionada foi o apartamento partilhado com quarto individual (74,8%).

Tabela 1

Distribuição das Respostas ao Questionário sobre Condições de Alojamento

Respostas	*N* = 163	%	% acumulada
Encontrar alojamento foi muito difícil			
Discordo totalmente	6	3,7	3,7
Discordo	44	27,0	30,7
Não concordo nem discordo	39	23,9	54,6
Concordo	50	30,7	85,3
Concordo totalmente	24	14,7	100,0
Sentir dificuldade em encontrar alojamento na zona que pretendia			
Discordo totalmente	8	4,9	4,9
Discordo	40	24,5	29,4
Não concordo nem discordo	31	19,0	48,5
Concordo	53	32,5	81,0
Concordo totalmente	31	19,0	100,0
Encontrar alojamento com facilidade, no entanto, não onde queria			
Discordo totalmente	32	19,6	19,6
Discordo	43	26,4	46,0
Não concordo nem discordo	39	23,9	69,9
Concordo	38	23,3	93,3
Concordo totalmente	11	6,7	100,0
Proximidade à faculdade			
1 (Nada Perto)	5	3,1	19,6
2	21	12,9	46,0
3	50	30,7	69,9
4	48	29,4	93,3
5 (Muito perto)	39	23,9	100,0
Características básicas do alojamento			
Mobiliário			
Nada satisfeito	3	1,8	1,8
Pouco satisfeito	16	9,8	11,7
Nem satisfeito nem insatisfeito	21	12,9	24,5
Satisfeito	69	42,3	66,9
Muito satisfeito	54	33,1	100,0
Internet			
Nada satisfeito	6	3,7	3,7
Pouco satisfeito	14	8,6	12,3
Nem satisfeito nem insatisfeito	16	9,8	22,1
Satisfeito	72	44,2	66,3
Muito satisfeito	55	33,7	100,0
Conforto			
Nada satisfeito	1	0,6	0,6
Pouco satisfeito	5	3,1	3,7
Nem satisfeito nem insatisfeito	30	18,4	22,1
Satisfeito	68	41,7	63,8
Muito satisfeito	59	36,2	100,0
Isolamento (barulhos, humidade, aquecimento)			
Nada satisfeito	18	11,0	11,0
Pouco satisfeito	24	14,7	25,8
Nem satisfeito nem insatisfeito	44	27,0	52,8
Satisfeito	53	32,5	85,3
Muito satisfeito	24	14,7	100,0
Espaço comum/ Lazer (varanda, terraço)			
Nada satisfeito	16	9,8	9,8
Pouco satisfeito	20	12,3	22,1
Nem satisfeito nem insatisfeito	25	15,3	37,4
Satisfeito	61	37,4	74,8

Tabela 1

Distribuição das Respostas ao Questionário sobre Condições de Alojamento

Muito satisfeito	41	25,2	100,0
Estado de conservação do alojamento			
1 (Nada conservado)	2	1,2	1,2
2	9	5,5	6,7
3	50	30,7	37,4
4	42	25,8	63,2
5 (Muito conservado)	60	36,8	100,0
Preço do alojamento			
1 (Nada acessível)	3	1,8	1,8
2	30	18,4	20,2
3	66	40,5	60,7
4	41	25,2	85,9
5 (Muito acessível)	23	14,1	100,0
Tipologia do alojamento	23	14,1	100,0
Apartamento individual	10	6,1	6,1
Apartamento partilhado com quarto coletivo	1	0,6	6,7
Apartamento partilhado com quarto individual	122	74,8	81,5
Quarto individual	9	5,5	87,0
Quarto partilhado	4	2,4	89,4
Residência universitária	17	10,4	100,0

As comparações dos valores médios por sexo biológico relativamente aos sintomas de ansiedade, depressão e *stress* são apresentadas na Tabela 2. Não se observaram diferenças estatisticamente significativas quanto aos sintomas de depressão entre homens e mulheres ($t_{(161)}$ = -0,68; p = 0,497). No entanto, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas nas subescalas da ansiedade ($t_{(161)}$ = -2,02; p = 0,045) e de *stress* ($t_{(161)}$ = -2,77; p = 0,006), com as mulheres evidenciando valores médios mais elevados do que os homens.

Tabela 2

*Estatísticas Descritivas e Testes t-*Student *das Subescalas da EADS-21 entre Homens e Mulheres*

Subescalas	Homens (n = 45)		Mulheres (n = 118)		$t_{(161)}$	p	d
	M	*DP*	*M*	*DP*			
EADS-21 Ansiedade	4,86	4,60	6,53	4,71	-2,02	0,045	0,36
EADS-21 Depressão	7,23	5,96	7,87	5,01	-0,68	0,497	0,12
EADS-21 *Stress*	7,20	4,77	9,53	4,75	-2,77	0,006	0,49

Nota. EADS-21 = *Escala* de *Ansiedade*, *Depressão* e *Stress* de 21 itens.

Relativamente à comparação dos sintomas emocionais negativos entre estudantes internacionais e nacionais (Tabela 3), os resultados revelaram uma diferença estatisticamente significativa na sintomatologia ansiosa, com os estudantes internacionais pontuando mais alto do que os nacionais.

Tabela 3

Estatísticas Descritivas e Comparações das Subescalas da EADS-21 entre Estudantes Internacionais e Nacionais

Subescalas	Internacionais (n = 18)		Nacionais (n = 145)		$U_{(163)}$	p	η_p^2
	M	*DP*	*M*	*DP*			
EADS-21 Ansiedade	8,06	3,18	5,83	4,79	905	0,037	0,249
EADS-21 Depressão	9,28	3,80	7,50	5,41	945	0,066	0,249
EADS-21 *Stress*	9,72	3,85	8,80	4,97	1081	0,251	0,338

Nota. EADS-21 = *Escala* de *Ansiedade*, *Depressão* e *Stress* de 21 itens.

Com o intuito de verificar a existência de diferenças nos sintomas psicopatológicos em função da dificuldade em arranjar alojamento na zona pretendida e o preço do alojamento, foram calculados testes *t*-Student (Tabela 4 e Tabela 5).

Embora os valores das subescalas da EADS-21 tenham sido mais elevados nos estudantes que reportaram dificuldades em encontrar alojamento na zona pretendida, estas diferenças não se revelaram significativas. Um padrão semelhante foi observado em relação ao preço do alojamento, com os estudantes que consideraram o alojamento "não acessível" apresentando valores mais altos de sintomas psicopatológicos, ainda que sem alcançar a significância estatística.

Tabela 4

*Estatísticas Descritivas e Testes t-*Student *das Subescalas da EADS-21 relativamente à Dificuldade em Arranjar Alojamento na Zona Pretendida*

Subescalas	Sem dificuldade (n = 47)		Com dificuldade (n = 84)		$t_{(129)}$	p	d
	M	*DP*	*M*	*DP*			
EADS-21 Ansiedade	6,04	4,37	6,33	4,94	0,34	0,369	0,06
EADS-21 Depressão	7,38	4,96	7,94	5,57	0,57	0,280	0,10
EADS-21 *Stress*	8,30	4,62	9,37	5,13	1,19	0,120	0,22

Nota. EADS-21 = *Escala* de *Ansiedade*, *Depressão* e *Stress* de 21 itens.

Tabela 5

*Estatísticas Descritivas e Testes t-*Student *das Subescalas da EADS-21 relativamente ao Preço do Alojamento*

Subescalas	Não acessível (n = 98)		Acessível (n = 64)		$t_{(129)}$	p	d
	M	*DP*	*M*	*DP*			
EADS-21 Ansiedade	6,32	4,85	5,72	4,55	0,34	0,369	0,13
EADS-21 Depressão	8,10	5,30	7,09	5,21	0,57	0,280	0,19
EADS-21 *Stress*	9,35	4,93	8,22	4,69	1,19	0,120	0,23

Nota. EADS-21 = *Escala* de *Ansiedade*, *Depressão* e *Stress* de 21 itens.

Quando comparados com os valores médios reportados para a população geral portuguesa, os estudantes deslocados evidenciaram valores significativamente mais elevados nas subescalas de ansiedade ($t_{(161)}$ = 3,23; p < 0,001), depressão ($t_{(160)}$ = 5,76; p < 0,001) e *stress* ($t_{(161)}$ = 3,25; p < 0,001).

As associações entre idade, anos de escolaridade e sintomas de ansiedade, depressão e *stress* também foram exploradas. A idade correlacionou-se significativamente com os sintomas de depressão ($r_{(136)}$ = 0,14; p = 0,038), indicando que estudantes mais velhos tendem a apresentar níveis ligeiramente mais elevados de depressão. Os anos de escolaridade não se mostraram correlacionados com a sintomatologia de ansiedade, depressão ou *stress* (p > 0,50).

Discussão

O presente estudo pretendeu descrever as condições de alojamento reportadas por estudantes deslocados da residência habitual, considerando aspetos como o acesso ao alojamento, proximidade com a instituição de ensino superior, características de conforto, tipologia, preço, dificuldade em encontrar alojamento na zona pretendida e do preço deste. Adicionalmente, procurou comparar os níveis de ansiedade, depressão e stress por sexo, em função de serem estudantes nacionais ou internacionais, e com os dados normativos da população geral portuguesa. Por fim, explorou-se a existência de associações entre as variáveis idade, anos de escolaridade e sintomas emocionais negativos.

Os resultados indicaram que uma percentagem significativa de estudantes considerou difícil encontrar alojamento, especialmente na zona desejada, embora a maioria tenha conseguido assegurar uma proximidade razoável à instituição de ensino superior. Quanto às características básicas do alojamento, a maioria dos participantes relatou estar satisfeita, nomeadamente com o mobiliário, a qualidade da Internet, o conforto, o isolamento, os espaços comuns e o estado de conservação. Estes achados estão em linha com os resultados de um estudo prévio realizado em Portugal, que analisou questões semelhantes (Bento et al., 2021).

Relativamente ao preço do alojamento, os participantes classificaram-no como medianamente acessível. No que diz respeito à tipologia, a maioria referiu residir em apartamentos partilhados com quartos individuais.

Nesta etapa desenvolvimental, o ambiente universitário representa um importante desafio, no qual os jovens enfrentam novas exigências de natureza académica, social e institucional. Os estudantes que têm dificuldade em adaptar-se a estas exigências são geralmente mais suscetíveis de desenvolver problemas de saúde mental. Estudos revelam que a circunstância de os estudantes residirem em alojamentos estudantis ou em casas partilhadas, convivendo com estranhos em ambientes desconhecidos, pode ser particularmente indutora de *stress* (Stallman, 2010).

Por outro lado, outros estudos, parecem revelar que este tipo de alojamento pode proporcionar maior satisfação com as condições de habitabilidade (e.g., Easterbrook & Vignoles, 2015; Simpeh & Shakantu, 2020). A interação com o grupo de pares no mesmo espaço comum pode mitigar comportamentos de isolamento e solidão. Por exemplo, Easterbrook & Vignoles (2015) observaram que estudantes residentes em alojamentos com áreas comuns partilhadas e sem casas de banho privativas relatavam encontros frequentes e involuntários com os colegas de casa. Esta dinâmica foi associada a melhorias nas relações interpessoais e a correlações positivas com o bem-estar.

Adicionalmente, estratégias de *coping* adequadas podem desempenhar um papel fundamental na regulação emocional e social dos estudantes. Aqueles que utilizam estratégias adaptativas para lidar com os novos desafios académicos tendem a ter uma integração mais eficaz ao ambiente universitário (Silva et al, 2020).

Quando avaliados os níveis de ansiedade e de *stress* em função do sexo, os valores médios observados no sexo feminino foram significativamente mais altos, quando comparados com os seus colegas do sexo masculino. Este padrão é consistente com o reportado noutros estudos (e.g., Graves et al., 2021), que indicam uma maior prevalência de ansiedade e stress entre estudantes do sexo feminino relativamente aos seus pares do sexo masculino.

Relativamente aos sintomas depressivos, não se verificaram diferenças significativas entre os estudantes dos dois sexos. Este resultado diverge do reportado por outros estudos, nos quais os estudantes masculinos apresentavam mais sintomatologia depressiva do que as estudantes femininas (e.g., Amaro et al., 2024; Cheung et al., 2020). De notar que estes estudos foram conduzidos em amostras de maior dimensão, o que poderá ter contribuído para a deteção dessa diferença. Assim, este achado requer uma interpretação mais cautelosa e deverá ser explorado em estudos futuros.

Os estudantes internacionais apresentaram valores mais elevados de ansiedade. Contudo, destacamos o facto de no presente estudo a representatividade de estudantes internacionais ser pequena quando comparada com a dos estudantes nacionais. Estudos anteriores evidenciaram que estudantes universitários que vivem com os pais têm menos probabilidades de ter problemas emocionais quando comparados com os que estão deslocados das suas residências (e.g., Belay Ababu et al., 2018). A entrada na universidade, por si só, tende a elevar os níveis de ansiedade. De acordo com Worsley et al. (2021), o apego a casa e a disrupção nas relações com outros significativos que a transição acarreta, deixa os estudantes mais vulneráveis a sentimentos de solidão e isolamento social, aumentando a ansiedade no processo de desenvolver novas ligações interpessoais.

Analisando os totais das subescalas da ansiedade, *stress* e depressão da EADS-21 entre os grupos dicotomizados em estudantes com e sem dificuldade em arranjar alojamento na zona pretendida bem como aqueles que consideraram o preço do alojamento acessível versus preço não acessível, não foram identificadas diferenças significativas. Este resultado pode estar associado ao facto de Coimbra, sendo uma cidade tradicionalmente universitária, apresentar, apesar dos constrangimentos habitacionais conhecidos, uma maior capacidade de resposta para o alojamento estudantil universitário. A diversidade na oferta de tipologias dos alojamentos, como apartamentos partilhados com quartos individuais, poderá explicar a perceção de que os preços não são considerados inacessíveis por parte dos estudantes.

No presente estudo, os valores médios dos sintomas de ansiedade, depressão e *stress* foram superiores aos da população geral portuguesa (Apóstolo et al., 2012). Este dado reforça a associação frequentemente reportada entre os desafios inerentes à transição para o ensino superior e o emergir de dificuldades psicológicas. De acordo com Almeida (2015), fatores como o distanciamento familiar e a pressão para adaptação ao ambiente universitário potenciam um aumento da prevalência de sintomas associados à ansiedade e depressão entre estudantes. Além disso, fatores socioeconómicos, especialmente em

estudantes de classes sociais mais desfavorecidas, parecem estar associados a uma maior vulnerabilidade a estas condições. Os dados reportados por Amaro et al. (2024) sugerem ainda que os estudantes do sexo masculino, com um estatuto socioeconómico mais elevado, que vão a casa mais frequentemente, têm melhor desempenho académico, não possuem história prévia de diagnósticos psicopatológicos e não consomem substâncias são aqueles que revelam níveis mais baixos de sintomas depressivos e ansiosos. Assim, é de realçar a importância da definição de medidas de prevenção, como a existência de estruturas de apoio ao estudante e o desenvolvimento de programas, por exemplo, de apoio por pares (Pointon-Haas et al., 2023). Estas evidências refletem a necessidade de investir mais no apoio psicológico e promover ações preventivas de saúde mental em contexto universitário de modo acessível e fortalecido, nomeadamente através de redes de suporte entre o grupo de pares (Almeida, 2015).

A idade dos estudantes, em contexto universitário, correlacionou-se positivamente com os sintomas da depressão. Este resultado vai ao encontro de outros estudos com população estudantil que indicam níveis de depressão mais elevados em estudantes mais velhos (Zhang et al., 2022).

Limitações

Os resultados deste estudo devem ser interpretados considerando algumas limitações.

Primeiramente, o tamanho da amostra não foi suficientemente representativo da população, havendo um desequilíbrio na distribuição por género (com maior representatividade feminina) e entre estudantes nacionais e internacionais.

Além disso, o desenho transversal do estudo impede o estabelecimento de relações de causalidade entre as variáveis e não considerou períodos específicos da vida académica, como épocas de avaliações e exames, que podem influenciar os indicadores de saúde mental. É importante referir que a recolha de dados ocorreu previamente à primeira época de avaliações do ano letivo.

A técnica de amostragem em bola de neve e a participação online também constituem limitações, podendo resultar em sub-representações da população estudantil, o que compromete a validade externa da investigação. Adicionalmente, o uso de autorrelatos para avaliar sintomas de ansiedade, depressão e stress pode ter introduzido viés, decorrente do modo como os estudantes perspetivam as suas emoções negativas ou a sua saúde mental.

Estes aspetos destacam a necessidade de dar continuidade a estudos deste âmbito, idealmente com delineamento longitudinal, para compreender melhor a evolução dos indicadores de saúde mental dos estudantes universitários. A Organização Mundial de Saúde reconhece que as dificuldades de adaptação estão entre os problemas mais prevalentes nos estudantes que ingressam pela primeira vez em instituições de ensino superior. Apesar do crescimento da literatura sobre esta temática, ainda são necessários mais estudos que permitam avaliar os fatores associados à adaptação em diferentes contextos, com maior controlo das variáveis preditoras.

Ainda assim, a identificação da prevalência e dos fatores relacionados com a dificuldade de adaptação entre os estudantes universitários continua a ser fundamental para reconhecer as principais necessidades dos estudantes universitários (Belay Ababu et al., 2018). No contexto português, este problema é

agravado por uma crise habitacional que afeta a disponibilidade de alojamento acessível e digno, particularmente para a população estudantil.

Conclusão

Apesar das limitações apresentadas e da ausência de diferenças significativas nos sintomas de ansiedade, depressão e stress em função das condições do alojamento, o facto de os estudantes deslocados evidenciarem significativamente mais sintomas do que a população geral sublinha a necessidade de implementar medidas de apoio psicológico específicas para este grupo. Estas medidas podem incluir o desenvolvimento de estratégias de *coping* adaptativas, a promoção de redes de suporte social e apoio entre pares, a facilitação da integração social e o incentivo à participação em atividades extracurriculares. Estas ações podem contribuir para reduzir a vulnerabilidade dos estudantes deslocados a problemas de saúde mental.

Agradecimentos e Autoria

Agradecimentos: Os autores não indicaram quaisquer agradecimentos.

Conflito de interesses: Os autores não indicaram quaisquer conflitos de interesse.

Fontes de financiamento: Este estudo não recebeu qualquer financiamento específico.

Contributos: **IMC**: Conceptualização; Metodologia; Análise Formal; Supervisão. **SCF**: Conceptualização; Investigação; Redação – Revisão & Edição. **AG**: Software; Validação; Redação – Revisão & Edição.

Referências

Almeida, L. S. (2015). *A transição para o ensino superior: Adaptação, apoio social e saúde mental em estudantes universitários*. Universidade de Lisboa.

Amaro, P., Fonseca, C., Afonso, A., Jacinto, G., Gomes, L., Pereira, H., José H., Silva, C., Lima, A., Arco, H., Nabais, J., Lopes, M., Pereira, A., Fragoeiro, I., & Pinho, L. G. (2024). Depression and anxiety of Portuguese university students: A cross-sectional study about prevalence and associated factors. *Depression and Anxiety*, *2024*(1), 1–14. https://doi.org/10.1155/2024/5528350

American College Health Association. (2018). *American College Health Association-National College Health Assessment II: Undergraduate student reference group executive summary spring*. https://www.acha.org/wp-content/uploads/2024/07/NCHA-II_SPRING_2019_UNDERGRADUATE_REFERENCE-_GROUP_EXECUTIVE_SUMMARY.pdf

Amit, N., Ismail, R., Zumrah, A. R., Mohd Nizah, M. A., Tengku Muda, T. E. A., Tat Meng, E. C., Ibrahim, N., & Che Din, N. (2020). Relationship between debt and depression, anxiety, stress, or suicide ideation in Asia: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, *11*, Artigo 1336. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01336

Apóstolo, J. L. A., Tanner, B. A., & Arfken, C. L. (2012). Análise fatorial confirmatória da versão portuguesa da Depression, Anxiety and Stress Scale-21. *Revista Latino-Americana de Enfermagem, 20*, 590–596. https://doi.org/10.1590/s0104-11692012000300022

Arnett, J. J. (2011). Emerging adulthood(s): The cultural psychology of a new life stage. Em L. A. Jensen (Org.), *Bridging cultural and developmental approaches to psychology: New synthesis in theory, research, and policy* (pp. 255–275). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195383430.001.0001

Bento, M. D. C., Barroso, T., Ferreira, T. R., Henriques, C., Pimentel, H., Ramos, L. A. A. M. D., Amorim, R., & Vinagre, M. D. G. (2021). *Comportamentos de saúde e bem-estar dos estudantes do ensino superior politécnico: Um diagnóstico a partir da perspetiva dos estudantes*. Conselho Coordenador dos Institutos Superiores Politécnicos. https://comum.rcaap.pt/server/api/core/bitstreams/eafc3c8c-bef7-4ebb-8a2c-9a90fb73db67/content

Belay Ababu, G., Belete Yigzaw, A., Dinku Besene, Y., & Getinet Alemu, W. (2018). Prevalence of adjustment problem and its predictors among first-year undergraduate students in Ethiopian university: A cross-sectional institution based study. *Psychiatry Journal*, 1–7. https://doi.org/10.1155/2018/5919743

Cheung, D. K., Tam, D. K. Y., Tsang, M. H., Zhang, D. L. W., & Lit, D. S. W. (2020). Depression, anxiety, and stress in different subgroups of first-year university students from 4-year cohort data. *Journal of Affective Disorders, 274*, 305–314. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.041

Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Methods*, *112*(1), 155–159. https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155

Comissão Europeia. (2020). The European higher education area in 2020: Bologna Process Implementation Report. Publications Office of the European Union. https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/publications/european-higher-education-area-2020-bologna-process-implementation-report

Dancey, C. P., & Reidy, J. (2017). *Statistics without maths for psychology* (pp. 632–632). Pearson Education.

Direção-Geral do Ensino Superior. (2019). *Plano nacional para o alojamento no ensino superior*. https://www.dges.gov.pt/pt/noticia/plano-nacional-para-o-alojamento-no-ensino-superior

Dumitrache, L., Stănculescu, E., Nae, M., Dumbrăveanu, D., Simion, G., Taloş, A. M., & Mareci, A. (2021). Post-lockdown effects on students' mental health in Romania: Perceived stress, missing daily social interactions, and boredom proneness. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(16), Artigo 8599. https://doi.org/10.3390/ijerph18168599

Easterbrook, M. J., & Vignoles, V. L. (2015). When friendship formation goes down the toilet: Design features of shared accommodation influence interpersonal bonds and well-being. *British Journal of Social Psychology*, *54*(1), 125–139. https://doi.org/10.1111/bjso.12062

Eurostudent. (2019). *Social and economic conditions of student life in Europe. Eurostudent VI / Synopsis of indicators 2016-2018*. https://eurostudent.eu/publications/eurostudent-vi-synopsis-of-indicators

Franzoi, I. G., Carnevale, G., Sauta, M. D., & Granieri, A. (2023). Housing conditions and psychological distress among higher education students: a systematic literature review. *Journal of Further and Higher Education, 47*(2), 229–241. https://doi.org/10.1080/0309877x.2022.2102416

Freires, L. A., Sousa, E. A., Loureto, G. D. L., Monteiro, R. P., & Gouveia, V. V. (2018). Estresse Acadêmico: Adaptação e evidências psicométricas de uma medida. *Psico-USF, 23*(3), 453–464. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1982-12472018000300003&script=sci_arttext

Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PloS one*, *16*(8), Artigo e0255634. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634

Guimarães, A. M. (2017). A experiência de transição para a vida adulta dos jovens: O papel das competências de vida na promoção de transições bem-sucedidas [Dissertação de mestrado, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro]. Repositório da UTAD. https://repositorio.utad.pt/entities/publication/6e203549-941b-4cc7-b95e-265713b8efb6

Instituto Nacional de Estatística. (2021). *Estatísticas da Educação 2019/2020. Ensino superior*. https://estatisticas-educacao.dgeec.medu.pt/eef/2020/ensino_superior/alunos/inscritos.asp

Laura, C., Carlos, C., Santiago, G., Graziela, R., & José, C. M. (2024). Prevalence and risk factors for anxiety, stress and depression among higher education students in Portugal and Brazil. *Journal of Affective Disorders Reports*, *17*, 100825. https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100825

Lee, R. C., Hu, H., Kawaguchi, E. S., Kim, A. E., Soto, D. W., Shanker, K., Klausner, J. D., Van Orman, S., & Unger, J. B. (2022). COVID-19 booster vaccine attitudes and behaviors among university students and staff in the United States: The USC Trojan pandemic research Initiative. *Preventive Medicine Reports*, *28*, Artigo 101866. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2022.101866

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, *33*(3), 335–343. https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u

Maia, B., & Dias, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da covid-19. *Estudos De Psicologia (Campinas), 37*. https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067

Morganti, A., Brambilla, A., Aguglia, A., Amerio, A., Miletto, N., Parodi, N., Porcelli, C., Odone, A., Costanza, A., Signorelli, C., Serafini, G., Amore, M., & Capolongo, S. (2022). Effect of housing quality on the mental health of university students

during the COVID-19 lockdown. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(5), Artigo 2918. https://doi.org/10.3390/ijerph19052918

Pais-Ribeiro, J. L., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde & Doenças, 5*(2), 229–239. https://www.redalyc.org/pdf/362/36250207.pdf

Pittman, L. D., & Richmond, A. (2008). University belonging, friendship quality, and psychological adjustment during the transition to college. *The Journal of Experimental Education, 76*(4), 343–362. https://doi.org/10.3200/jexe.76.4.343-362

Pointon-Haas, J., Waqar, L., Upsher, R., Foster, J., Byrom, N., & Oates, J. (2023). A systematic review of peer support interventions for student mental health and well-being in higher education. *BJPsych Open*, *10*(1), Artigo e12. https://doi.org/10.1192/bjo.2023.603

PORDATA. (2023). *Alunos inscritos no ensino superior por nacionalidade, subsistema de ensino e ciclo de estudos* https://www.pordata.pt/portugal

Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., Mascarenhas, T., Chan, N., Wincott, M., Gleeson, H., Sow., K., Hind, D., & Barkham, M. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 287*, 282–292. https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.054

Silva, O., Caldeira, S. N., Sousa, A., & Mendes, M. (2020). Estratégias de coping e resiliência em estudantes do Ensino Superior. *Revista E-Psi*, *9*(1), 118–136. https://artigos.revistaepsi.com/2020/Ano9-Volume1-Artigo8.pdf

Silva, V., Costa, P., Pereira, I. M., Faria, R. T. d., Salgueira, A. P., Costa, M. J., Sousa, N., Cerqueira, J. J., & Morgado, P. (2017). Depression in medical students: Insights from a longitudinal study. *BMC Medical Education, 17*(1), Artigo 184. https://doi.org/10.1186/s12909-017-1006-0

Simpeh, F., & Shakantu, W. (2020). An on-campus university student accommodation model. *Journal of Facilities Management*, *18*(3), 213–229. https://doi.org/10.1108/jfm-03-2020-0017

Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist, 45*(4), 249–257. https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109

Wathelet, M., Duhem, S., Vaiva, G., Baubet, T., Habran, E., Veerapa, E., Debien, C., Molenda, S., Horn, M., Grandgenèvre, P., Notredame, C. E., & D'Hondt, F. (2020). Factors associated with mental health disorders among university students in France confined during the COVID-19 pandemic. *JAMA, 3*(10), Artigo e2025591. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.25591

Worsley, J. D., Harrison, P., & Corcoran, R. (2021). The role of accommodation environments in student mental health and wellbeing. *BMC Public Health*, *21*(1), Artigo 573. https://doi.org/10.1186/s12889-021-10602-5

Zhang, C., Shi, L., Tian, T., Zhou, Z., Peng, X., Shen, Y., Li, Y., & Ou, J. (2022). Associations between academic stress and depressive symptoms mediated by anxiety symptoms and hopelessness among Chinese college students. *Psychology Research and Behavior Management*, *15*, 547–556. https://doi.org/10.2147/prbm.s353778