

积极心理资本在护士业余时间规划与职业压力间的中介效应

梁娜娜¹, 赵娟¹, 任吉顺², 张雅君³, 陶红霞¹, 郑海霞¹

摘要:目的 探讨积极心理资本在护士业余时间规划与职业压力间的中介效应,为护理管理者开展针对性护理人力资源管理,降低护士职业压力提供参考。**方法** 2024年5—7月,以便利抽样法选取甘肃省4所三级医院827名临床护士作为研究对象,采用工余塑造量表、护士工作压力源量表、积极心理资本问卷进行调查。**结果** 护士业余时间规划得分为(26.84±7.80)分,职业压力得分为(95.76±15.78)分,积极心理资本得分为(112.34±17.92)分;业余时间规划与职业压力得分呈负相关,与积极心理资本得分呈正相关(均 $P<0.05$);职业压力与积极心理资本得分呈负相关($P<0.05$)。积极心理资本在护士业余时间规划与职业压力间起部分中介作用,中介效应占总效应的42.42%。**结论** 护士职业压力处于中等水平,护士业余时间规划可通过积极心理资本间接影响其职业压力。护理管理者应重视护士的积极心理资本水平,帮助护士设定合理的业余时间规划目标,以降低其职业压力。

关键词: 临床护士; 业余时间规划; 工余塑造; 职业压力; 积极心理资本; 护理人力资源; 护理管理; 中介效应

中图分类号: R47; R395.1 **DOI:** 10.3870/j.issn.1001-4152.2025.03.082

The mediating effect of positive psychological capital between nurses' spare time planning and occupational stress

Liang Nana, Zhao Juan, Ren Jishun, Zhang Yajun, Tao Hongxia, Zheng Haixia. School of Nursing, Gansu Medical University, Pingliang 744000, China

Abstract: **Objective** To explore the mediating effect of positive psychological capital between nurses' spare time planning and occupational stress, and to provide a reference for nursing managers to implement targeted human resource management strategies and reduce nurses' occupational stress. **Methods** From May to July 2024, totally 827 clinical nurses from four tertiary hospitals in Gansu province were selected utilizing convenience sampling method. Then they were investigated by using the Leisure Crafting Scale, the Chinese Nurses Stressor Scale (CNSS), and the Positive Psychological Capital Questionnaire (PPQ). **Results** The scores of spare time planning, CNSS and PPQ were (26.84±7.80), (95.76±15.78) and (112.34±17.92) respectively. The score of spare time planning negatively correlated with CNSS score, and positively correlated with PPQ score (both $P<0.05$), and there was a negative correlation between the score of CNSS and PPQ ($P<0.05$). Positive psychological capital played a partial mediating role between nurses' spare time planning and occupational stress, and the mediating effect accounted for 42.42% of the total effect. **Conclusion** Nurses' occupational stress is at a medium level, and nurses' spare time planning can indirectly affect their occupational stress through positive psychological capital. Nursing managers should pay attention to nurses' positive psychological capital, help nurses set reasonable spare time planning goals to reduce their occupational stress.

Keywords: clinical nurses; spare time planning; leisure craft; occupational stress; positive psychological capital; nursing human resource; nursing management; mediating effect

护理人力资源是发展护理事业所需资源的重要组成部分,是护理资源中最重要且最具活力的部分,其职业水平和岗位能力对医疗服务质量有着直接的作用^[1]。然而,由于繁重的工作量、特殊的工作性质及经常倒班等因素,加之护理人员不被患者及家属理解,使其面临较高的职业压力^[2-3],而且还存在平衡事业与家庭、维系社交关系以及追求个人发展等不被满足的需求^[4]。高强度的职场工作压力容易使护士出现精神紧张、迷惘、抑郁等心理问题^[5],若没有得到及时有效的干预和处理,可能会出现懈怠工作等消极态度,不利于提升工作效率及医疗护理服务质量。研究发现,业余时间规划在高强度工作压力以及低自由度

的工作情景中发挥着较强的调节作用^[6],不仅可以帮助护士建立或重构明晰准确的自我认知体系、训练自己获得好的意义感和目的感,在职业中追求卓越和成就感,实现自我价值和人生目标^[7],同时,业余时间规划可以增强护士的职业归属感和安全感,提高护士工作积极性^[8],有利于改善护理服务态度,促进患者满意度及提升护理质量。心理资本作为一种资源策略,被认为可以有效缓解护士的心理负担和心理压力。研究发现,具有高层次心理水平的护士,往往更有信心与能力平衡工作和生活,心理状态较好^[9],越不易受职业倦怠的影响而离开群体或组织^[10]。心理资本理论(Psychological Capital Theory)模型^[11]强调个体的积极心理状态对于提高工作绩效和个人福祉的重要性。而职业压力模型(Job Demand-Resources Model)^[12]主要探讨工作要求和资源对员工压力和工作绩效的影响。目前国内关于护士业余时间规划的研究尚处于初期阶段^[13]。因此,本研究拟在心理资本理论和职业压力模型的支撑下,了解护士积极心理

作者单位:1. 甘肃医学院护理学院(甘肃 平凉,744000);甘肃医学院附属医院 2. 急诊科 3. 护理部

通信作者:张雅君,3118666515@qq.com

梁娜娜:女,硕士,讲师,2051772733@qq.com

科研项目:甘肃省高校教师创新基金项目(2025B-278)

收稿:2024-09-19;修回:2024-11-25

资本、业余时间规划及职业压力现状,并探讨三者之间的关系,为护理管理者开展针对性护理人力资源管理提供参考。

1 对象与方法

1.1 对象 2024 年 5—7 月,以便利抽样法随机选取甘肃省平凉市、白银市、武威市、庆阳市 4 所三级医院的临床护士作为调查对象。纳入标准:①临床在岗的注册护士;②临床护理工作≥6 个月。排除标准:①在医院进修和实习;②护士长或其他管理者。调查对象均知情同意,自愿参加本研究。本研究有效调查护士 827 人,男 11 人,女 816 人。年龄:20~55(33.41±6.53)岁。婚姻状况:未婚 147 人,已婚(再婚)669 人,离异或丧偶 11 人。聘用方式:编制内 210 人,编制外 617 人。科室:内科 329 人,外科 101 人,手术室 27 人,急诊科/重症医学科 79 人,妇产科 68 人,儿科 73 人,门诊部 74 人,其他(包括肿瘤科、血液净化中心、眼耳鼻喉科、中医科等)76 人。

1.2 研究工具

1.2.1 一般资料调查表 研究者自行设计,包括护士性别、年龄、文化程度、婚姻状况、是否为独生子女、生育情况、职称、科室、每周参加体育运动的频率等。

1.2.2 工余塑造量表(Leisure Crafting Scale) 此量表由郭玉芳等^[13]于 2022 年汉化,用于评定护士的业余时间规划能力。量表共 9 个条目,采用 Likert 5 级评分,“完全不符合”至“完全符合”依次计 1~5 分。总分 9~45 分,得分越高,表明护士业余时间规划水平越高。得分 9~22 分为低水平,23~29 分为中等水平,30~45 分为高水平。本研究量表的 Cronbach's α 系数为 0.918。

1.2.3 护士工作压力源量表(Chinese Nurses Stressor Scale, CNSS) 由李小妹等^[14]修订,用于评价护理人员工作压力现状及其压力源。包括 5 个维度共 35 个条目,分别为护理专业及工作(7 个条目)、工作量及时间分配(5 个条目)、工作环境及资源(3 个条目)、患者护理(11 个条目)、管理及人际关系(9 个条目)。采用 4 等级评分,“非常不同意”至“非常同意”依次计 1~4 分,总分 35~140 分,分数越高,表明职业压力程度越大。本研究量表的 Cronbach's α 系数为 0.948。

1.2.4 积极心理资本问卷(Positive Psychological Capital Questionnaire, PPQ) 由张阔等^[15]编制,包括 4 个维度共 26 个条目,分别是自我效能(7 个条目)、韧性(7 个条目)、希望(6 个条目)及乐观(6 个条目)。采用 Likert 7 级评分法,“完全不符合”至“完全符合”依次计 1~7 分。条目 8、10、12、14、25 为反向计分,总分为 26~182 分,得分越高,表明心理资本水平越高。本研究量表的 Cronbach's α 系数为 0.871。

1.3 资料收集方法 调查通过问卷星平台进行,在

问卷首页设置统一的指导语,告知本次调查的目的及填写注意事项等。研究者联系各医院管理层并征得同意后,由护士长将问卷链接发送至临床科室微信群,护士采取自愿匿名填写电子问卷的方式完成资料收集。本研究回收问卷 867 份,最终获得有效问卷 827 份,问卷有效回收率为 95.4%。

1.4 统计学方法 使用 Excel 进行数据录入,采用 SPSS25.0 软件进行统计分析。计量资料采用($\bar{x} \pm s$)表示,计数资料采用频数、构成比表示。相关性采用 Pearson 相关性分析;运用 SPSS 软件中 Process 插件的中介效应模型 4 构建结构模型,以 95%的置信区间范围不包括 0 为中介效应有统计学意义,检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2 结果

2.1 共同方法偏差检验 运用 Harman 单因素检验法进行共同方法偏差检验。未旋转时第 1 个公因子占总载荷量 21.64%,低于 40%的临界值,表明本研究不存在严重共同方法偏差^[16]。

2.2 护士业余时间规划、职业压力、积极心理资本得分 见表 1。

表 1 护士业余时间规划、职业压力、积极心理资本得分($n=827$)

项目	总分	条目均分
业余时间规划	26.84±7.80	2.98±0.87
职业压力	95.76±15.78	2.74±0.45
护理专业及工作	20.66±3.57	2.95±0.51
工作量及时间分配	14.97±3.10	2.99±0.62
工作环境及资源	7.47±2.03	2.49±0.68
患者护理	29.91±5.45	2.72±0.50
管理及人际关系	22.75±4.88	2.53±0.54
积极心理资本	112.34±17.92	4.32±0.69
自我效能	30.90±6.64	4.41±0.95
韧性	25.95±7.05	3.71±1.01
希望	26.65±3.80	4.44±0.63
乐观	28.84±6.16	4.81±1.03

2.3 不同人口学特征护士职业压力得分比较 不同性别、年龄、婚姻状况、聘用方式及不同科室的护士职业压力得分比较,差异无统计学意义(均 $P<0.05$)。差异有统计学意义的项目,见表 2。

2.4 护士业余时间规划、职业压力、积极心理资本的相关性分析 护士业余时间规划与职业压力呈负相关($r=-0.234, P<0.05$),与积极心理资本呈正相关($r=0.388, P<0.05$);职业压力与积极心理资本呈负相关($r=-0.279, P<0.05$)。

2.5 积极心理资本在护士业余时间规划与职业压力间的中介效应 以职业压力为因变量,业余时间规划为自变量,积极心理资本为中介变量,将一般资料中差异有统计学意义的因素纳入控制变量进行中介效应分

析。结果显示,护士业余时间规划负向预测职业压力,直接效应为-0.209;护士业余时间规划通过积极心理资本可以间接预测职业压力,间接效应为-0.154。护士业余时间规划对职业压力的直接效应的95%置信区间不包含0;护士业余时间规划→积极心理资本→职业压力路径中,中介路径95%置信区间均不包括0,表明中介效应显著,间接效应占总效应的42.42%。见表3、表4、图1。

表2 不同人口学特征护士职业压力得分比较差异有统计学意义的项目

项目	人数	职业压力 (分, $\bar{x} \pm s$)	t/F	P
文化程度			3.923	<0.001
中专或大专	294	92.89±17.11		
本科及以上	533	97.35±14.77		
独生子女			2.244	0.025
是	52	91.02±17.54		
否	775	96.08±15.61		
生育情况			4.085	0.017
未生育	227	93.55±16.05		
1个子女	251	97.66±16.33		
≥2个子女	349	95.84±15.03		
职称			4.856	0.002
护士	23	84.48±24.55		
护师	539	95.70±15.61		
主管护师	210	97.43±15.07		
副主任护师及以上	55	94.71±13.70		
护龄(年)			3.860	0.004
<5	225	93.38±17.49		
5~<10	193	97.46±15.55		
10~<15	230	97.84±14.32		
15~<20	80	96.19±14.87		
≥20	99	92.68±15.11		
每周参加体育运动频率*			14.312	<0.001
0次	463	98.25±15.36		
1~3次	328	92.94±15.37		
≥4次	36	89.47±18.79		
每月夜班天数(d)			9.292	<0.001
0	195	92.49±17.52		
1~3	220	94.45±15.83		
≥4	412	98.00±14.51		

注: *以每次20~30 min为标准。

表3 积极心理资本在护士业余时间规划和职业压力间的中介模型检验

结果变量	预测变量	R ²	F	t	β
职业压力	业余时间规划	0.113	13.055	-5.188	-0.363*
积极心理资本	业余时间规划	0.189	23.889	10.999	0.835*
职业压力	业余时间规划	0.149	15.864	-2.843	-0.209*
	积极心理资本			-5.840	-0.184*

注: *P<0.05。

3 讨论

3.1 护士业余时间规划、积极心理资本及职业压力现状 业余时间规划是个体根据自身需要和兴趣积极主动地开展有益于个人发展的工余活动。护士通

过业余时间规划可进行自我完善和自我调节,不断更新和补充工作资源供应,实现资源大于要求的工作激发过程,以更积极的状态投入临床工作。本研究结果显示,护士业余时间规划处于中等水平,与盛智琼等^[17]的研究结果相似,提示仍有进一步提升的潜能。业余时间规划作为一种主动塑造活动,依赖明确的自我塑造目标^[18]。因此,护理管理者在为护士制订明确且清晰的业余时间规划目标时,应基于本科室护理人员需求,结合护士技能不足的情况,引导和支持临床护士积极主动开展系列业余休闲活动,如参加科研学术讲座、发展自身兴趣爱好、参与公益活动、进行运动健身等,维持护士良好的身心状态,促进护士业余时间规划水平。

表4 护士业余时间规划对职业压力的总效应、直接效应及积极心理资本的中介效应

项目	效应值	SE	95%CI		效应占比 (%)
			下限	上限	
总效应	-0.363	0.080	-0.628	-0.316	100.00
间接效应	-0.154	0.035	-0.227	-0.090	42.42
直接效应	-0.209	0.074	-0.353	-0.065	57.58

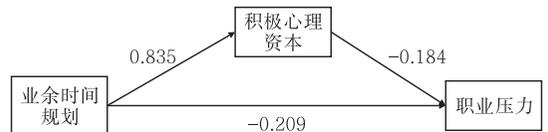


图1 积极心理资本在护士业余时间规划和职业压力间的中介效应模型

积极心理资本作为一种心理资源和社会支持系统,对个体成长发展起至关重要的作用^[19]。本研究中,护士积极心理资本处于中等偏高水平。心理资本水平高的个体,在面对充满挑战性的工作和压力时,能够借助外界的资源 and 力量有效应对并提出解决措施,适应环境的能力优于心理资本水平低的个体^[20]。有研究指出,心理资本与职业压力和职业倦怠呈负相关^[21],心理资本水平越高,其职业压力和职业倦怠感越低。对护理人员进行相关心理资本的教育培训,提升其积极心理资本水平,可减轻职业压力和职业损伤。但目前医院管理层关注点主要集中在护理人员专业技术管理和培训上,对其心理健康的关注不足。护理管理者可尝试转变关注点,通过开设团体心理健康辅导课程,帮助临床护士提高心理资本水平。

职业压力通常被认为与不良的工作表现和健康结局有关^[22]。本研究护士职业压力均分为95.76分,提示存在中度压力,与谷波等^[23]的研究结果相似。护士在临床护理过程中需要具备扎实的专业知识和熟练的操作技能,但由于患者病情严重或所学知识不能满足患者及其家属的心理需要,护士担心被苛责,有形和无形的压力不断考验护理人员的专业性和心理承受能力^[24],导致其职业压力感不断攀升。此外,护

理专业的严谨性要求护士在工作过程中一丝不苟,但超负荷的工作量,夜班频繁及深造、晋升困难是当前护理人员的工作现状^[25],诸多现实因素必然会影响护士的心理压力。医院管理者可通过增加护理人力资源缓解护士的工作压力,积极开展优质服务以及构建和谐医患关系等多方面减轻护士职业压力,提高护理工作质量和效率。

3.2 护士业余时间规划可负向预测职业压力 本研究发现,护士业余时间规划水平对职业压力有负向预测作用。业余时间规划是临床护士进行自我修复与成长的一种途径,通过参与有意义的业余活动,其可获得认同感、归属感等积极情绪,这种积极情绪能缓解其情感资源的过度耗竭,有助于减轻其职业压力。业余时间规划可以使护士有计划地设定目标,建立并发展良好的人际和社会网络关系,积极主动地开展有益于个人发展的工余活动,并从中获得新资源和价值感,有利于其维持积极的工作状态,降低职业压力。相关研究也表明,临床护士可通过业余时间规划缓解因工作压力而产生的情绪衰竭,增强自身工作掌控感与适应力^[26]。提示护士可在业余时间积极参与各类社交及休闲活动,维持饱满的精神状态,减轻工作带来的压力。

3.3 积极心理资本在护士业余时间规划和职业压力之间起部分中介效应 心理资本水平反映了护士有效的心理资本状态及护士应对压力时的内核能力^[27]。本研究中介效应结果表明,积极心理资本在护士业余时间规划和职业压力之间起部分中介效应,中介效应占总效应的 42.42%,即护士业余时间规划可以通过积极心理资本间接影响职业压力。也说明护士的业余时间规划能力越强,其心理资本水平越高,继而职业压力程度越低。业余时间规划能力强的护士能够充分利用业余时间发展能力,在高业余规划能力下,护士能妥善处理临床问题以及平衡个人技能和任务需求,其心理资本水平得到有效提升^[28]。有研究发现,心理资本可作为中介变量,对消极或积极状态分别起到缓解或促进作用^[29-30]。拥有高心理资本水平的护士,可以实时调整状态,以更饱满的热情投入工作,减轻职业压力的程度,反之,当心理资本水平低时,在工作中容易出现不良情绪,产生职业压力感。因此,护理管理者应关注积极心理资本的中介作用,可从业余时间规划这一新角度出发,引导临床护士正确认识业余活动对个人心理状况和职业压力的作用和意义,鼓励护士积极发展个人兴趣爱好,同时重视对护士积极心理资本的培养,提高护士的积极心理状态,缓解职业压力。

4 结论

本研究显示,护士职业压力处于中等水平,护士业余时间规划可直接负向预测职业压力,也可通过积极心理资本间接影响职业压力。医院管理者应引导

和支持临床护士积极开展业余休闲活动,通过提高护士业余时间规划能力,加强护士积极心理资本水平的培养,以降低护士的职业压力,进而为患者提供优质高效的护理服务。本研究仅选取地市级医院的临床护士,研究对象的选取较为局限,样本代表性不足,且本研究的横断面设计无法揭示变量间的因果关联,未来可在其他省份三甲医院护士群体中进行大样本调查,并可结合纵向研究进一步探讨。

参考文献:

- [1] 钟新娥. 新入职护士转型冲击对工作适应障碍的影响[J]. 护理学杂志, 2017, 32(6): 67-69.
- [2] Dames S. THRIVEable work environments: a study of interplaying factors that enable novice nurses to thrive[J]. J Nurs Manag, 2019, 27(3): 567-574.
- [3] Jun J, Ojemeni M M, Kalamani R, et al. Relationship between nurse burnout, patient and organizational outcomes: systematic review[J]. Int J Nurs Stud, 2021, 119: 103933.
- [4] 杨雪, 孙超. 护士感知的管理关怀现状及其与职业倦怠、离职意愿的关系[J]. 中国护理管理, 2021, 21(8): 1226-1230.
- [5] Maier T, Kugelmann M, Rhee D S, et al. Structural equation modeling of a global stress index in healthy soldiers[J]. J Clin Med, 2021, 10(8): 1799.
- [6] 刘庆伟, 盖玉彪, 郭小靖, 等. ICU 护士恢复体验在工余塑造与工作投入间的中介效应分析[J]. 中华急危重症护理杂志, 2024, 5(9): 793-798.
- [7] Polläinen S, Voutilainen L. Crafting well-being: meanings and intentions of stay-at-home mothers' craft-based leisure activity[J]. Leis Sci, 2018, 40(6): 617-633.
- [8] Lee E Y, Kim E. Effects of clinical nurses' job crafting on organizational effectiveness based on Job Demands-Resource Model[J]. Korean Acad Nurs, 2023, 53(1): 129-143.
- [9] Zhou H, Peng J, Wang D, et al. Mediating effect of coping styles on the association between psychological capital and psychological distress among Chinese nurses: a cross-sectional study[J]. J Psychiatr Ment Health Nurs, 2017, 24(2-3): 114-122.
- [10] Luthans K W, Jensen S M. The linkage between psychological capital and commitment to organizational mission: a study of nurses[J]. J Nurs Adm, 2005, 35(6): 304-310.
- [11] Luthans F, Youssef C M, Avolio B J. Psychological capital and beyond[M]. New York: Oxford University Press, 2015: 27-31.
- [12] Demerouti E, Bakker A B, Nachreiner F, et al. The job demands-resources model of burnout[J]. Appl Psychol, 2001, 86(3): 499-512.
- [13] 郭玉芳, 王颖, 王春燕, 等. 工余塑造量表的汉化及在护士群体中的信效度分析[J]. 护理学杂志, 2022, 37(21): 62-64.

- tween self-reported and objective activity levels by demographic factors: ecological momentary assessment study in children[J]. *JMIR Mhealth and Uhealth*, 2018, 6(6): e150.
- [29] Zink J, Yang C H, Alves J M, et al. Time-varying associations between device-based and ecological momentary assessment-reported sedentary behaviors and the concurrent affective states among adolescents: proof-of-concept study[J]. *JMIR Form Res*, 2022, 6(6): e37743.
- [30] Yang C H, Huh J, Mason T B, et al. Mother-child dyadic influences of affect on everyday movement behaviors: evidence from an ecological momentary assessment study [J]. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 2020, 17(1): 1-11.
- [31] Yang C H, Zink J, Belcher B R, et al. Age-varying bi-directional associations between momentary affect and movement behaviors in children: evidence from a multi-wave ecological momentary assessment study [J]. *Ann Behav Med*, 2021, 55(9): 918-931.
- [32] Kracht C L, Beyl R A, Maher J P, et al. Adolescents' sedentary time, affect, and contextual factors: an ecological momentary assessment study [J]. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 2021, 18(1): 1-10.
- [33] Degroote L, Desmet A, De Bourdeaudhuij I, et al. Content validity and methodological considerations in ecological momentary assessment studies on physical activity and sedentary behaviour: a systematic review [J]. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 2020, 17(1): 1-13.
- [34] Giurgiu M, Niermann C, Ebner-Priemer U, et al. Accuracy of sedentary behavior-triggered ecological momentary assessment for collecting contextual information: development and feasibility study [J]. *JMIR Mhealth and Uhealth*, 2020, 8(9): e17852.
- [35] 房燕娜, 曹乾, 兰莹利. 中国儿童青少年抑郁现状及性别、城乡差异分析[J]. *中国预防医学杂志*, 2023, 24(4): 380-387.
- [36] 张勇. 生态瞬时评估在体力活动行为干预研究中的应用 [J]. *体育科学*, 2019, 39(7): 54-61.
- [37] Dao K P, De Cocker K, Tong H L, et al. Smartphone-delivered ecological momentary interventions based on ecological momentary assessments to promote health behaviors: systematic review and adapted checklist for reporting ecological momentary assessment and intervention studies [J]. *JMIR Mhealth and Uhealth*, 2021, 9(11): e22890.
- [38] 马渊源, 陈勤, 尹小俭, 等. 儿童青少年体力活动与身心健康研究进展 [J]. *中国学校卫生*, 2022, 43(4): 632-636.
- [39] 王濯, 陈举凤, 张振香, 等. 生态瞬时评估在慢性病患者体力活动中的应用进展 [J]. *护理学杂志*, 2023, 38(18): 126-129.
- [40] Burke L E, Shiffman S, Music E, et al. Ecological momentary assessment in behavioral research: addressing technological and human participant challenges [J]. *J Med Internet Res*, 2017, 19(3): 82-91.

(本文编辑 李春华)

(上接第 85 页)

- [14] 李小妹, 刘彦君. 护士工作压力源及工作疲溃感的调查研究 [J]. *中华护理杂志*, 2000, 35(11): 645-649.
- [15] 张阔, 张赛, 董颖红. 积极心理资本: 测量及其与心理健康的关系 [J]. *心理与行为研究*, 2010, 8(1): 58-64.
- [16] 汤丹丹, 温忠麟. 共同方法偏差检验: 问题与建议 [J]. *心理科学*, 2020, 43(1): 215-223.
- [17] 盛智琼, 闫星宇, 刘钰文, 等. 护士业余时间规划现状及影响因素研究 [J]. *中华护理杂志*, 2024, 59(5): 588-593.
- [18] Petrou P, Bakker A B. Crafting one's leisure time in response to high job strain [J]. *Hum Relat*, 2016, 69(2): 507-529.
- [19] 王世嫫, 赵洁. 共情疲劳、心理应激、积极心理资本对消防员总体幸福感影响 [J]. *中国职业医学*, 2023, 50(2): 145-149.
- [20] 徐明津, 杨新国, 冯志远, 等. 留守初中生心理资本: 在生活事件与主观幸福感间的中介效应 [J]. *教育测量与评价 (理论版)*, 2015(11): 38-43.
- [21] 李永占. 特殊教育教师工作压力与工作倦怠: 心理资本的调节作用 [J]. *中国特殊教育*, 2014(6): 78-82.
- [22] Kong W, Yang Y, Zhang F, et al. Mediating role of occupational stress and job satisfaction on the relationship between neuroticism and quality of life among Chinese civil servants: a structural equation model [J]. *Health Qual Life Outcomes*, 2020, 18(1): 34-42.
- [23] 谷波, 赵上萍, 张骏. 四川省三级医院护士健康促进生活方式与职业压力的相关性 [J]. *护理学杂志*, 2019, 34(1): 60-62.
- [24] 周业红, 王锐霞. 影响护士压力的中介因素及应对策略研究进展 [J]. *护理学杂志*, 2016, 31(7): 95-98.
- [25] 杨艳丽, 许小霞, 许晓桃, 等. 133 名三甲医院手术室护士职业压力与工作疲劳状况及影响因素的分析 [J]. *广东医科大学学报*, 2024, 42(2): 223-226.
- [26] 雍敬敬, 彭燕霞, 高云飞, 等. 临床护士情绪衰竭在工余塑造与工作绩效间的中介作用 [J]. *护理学杂志*, 2023, 38(13): 7-9, 27.
- [27] 曾玉莲. 护士共情疲劳、工作投入、心理资本与隐性缺勤的相关性研究 [D]. 广州: 广州中医药大学, 2021.
- [28] 高怡明, 赵香玉, 王清, 等. 手术室护士心理资本对职业倦怠的影响: 工作沉浸的中介作用及性别调节 [J]. *山东大学学报 (医学版)*, 2023, 61(1): 74-79.
- [29] 杨姣, 陈芳, 程利. 护士心理资本、工作-家庭支持对离职意愿的影响: 隐性缺勤的中介作用 [J]. *中国卫生统计*, 2021, 38(1): 54-58.
- [30] 刘佳, 杨艳杰, 褚海云, 等. 护士心理资本在组织支持感与工作投入间的中介效应 [J]. *中国公共卫生*, 2019, 35(4): 475-477.

(本文编辑 李春华)