

丽江市某医院实习护生文化休克现状及影响因素调查研究

曹洛源, 赵 敏*

丽江文化旅游学院医学院, 云南 丽江

收稿日期: 2025年11月18日; 录用日期: 2025年12月12日; 发布日期: 2025年12月22日

摘要

目的: 调查护生在实习期间文化休克的现状及影响因素, 以提出具有针对性的应对策略, 提高临床实习质量, 促进身心健康发展。方法: 采用方便抽样法, 选取丽江市某医院350名实习护生作为研究对象, 通过问卷星APP和微信平台发布实习护生文化休克现状及因素调查问卷进行调查, 采用SPSS 26.0软件进行数据处理并进行统计分析。基本信息用频率和百分比进行描述性统计分析, 实习护生文化休克计数资料采用 χ^2 检验分析。结果: 在院实习护生中有43.50% (135/310) 出现了文化休克症状, 相关因素中性别和是否是自己希望的实习单位差异有高度统计学意义($P < 0.01$), 生源地和是否喜欢护理职业差异具有统计学意义($P < 0.05$), 其中文化休克类型以情绪障碍型最常见, 占77.00%。结论: 护生在实习中易发生文化休克, 常见的影响因素是实习期望与现实差距大、缺乏足够的心理准备、带教关系紧张等, 根据护生不同的文化休克症状与因素提出提供心理咨询服务、自我调适和提升、安排经验丰富的老师指导、合理规划工作内容等应对措施, 帮助护生缓解或预防文化休克的消极影响, 圆满度过实习阶段。

关键词

文化休克, 实习护生, 对策

Investigation on the Current Situation and Influencing Factors of Culture Shock among Internship Nursing Students in a Hospital in Lijiang

Luoyuan Cao, Min Zhao*

School of Medicine, Lijiang Culture and Tourism College, Lijiang Yunnan

*通讯作者。

Received: November 18, 2025; accepted: December 12, 2025; published: December 22, 2025

Abstract

Objective: To investigate the current situation and influencing factors of culture shock among nursing students during practice, so as to put forward targeted coping strategies, improve the quality of clinical practice, and promote the development of physical and mental health. **Methods:** Using convenient sampling method, 350 nursing students in a hospital in Lijiang were selected as the research object, and the status and factors of cultural shock of nursing students during practice were investigated through questionnaire star app and WeChat platform. SPSS 26.0 software was used for data processing and statistical analysis. The basic information was analyzed by descriptive statistics with frequency and percentage. The culture shock count data of nursing students during practice were analyzed by χ^2 test. **Results:** 43.50% (135/310) of the nursing students during practice in the hospital had the symptoms of cultural shock. The gender of the related factors and whether it was their desired internship unit were significantly different ($P < 0.01$), and the differences in the place of origin and whether they liked the nursing profession were statistically significant ($P < 0.05$). Among the type of cultural shock, emotional disturbance was the most common, accounting for 77.00%. **Conclusion:** Nursing students are prone to culture shock in practice, and the common influencing factors are the large gap between practice expectation and reality, lack of adequate psychological preparation, tension between teachers and teachers, etc., according to the different symptoms and factors of culture shock of nursing students, countermeasures such as providing psychological counseling services, self-adjustment and improvement, arranging experienced teachers' guidance, and reasonably planning the work content are put forward to help nursing students alleviate or prevent the negative effects of culture shock, and successfully get through the practice stage.

Keywords

Culture Shock, Internship Nursing Students, Countermeasure

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 纳论

文化休克(culture shock)又称文化震惊,这一概念最早是在1958年由美国人类学家Oberg [1]提出,第一次使用该概念,并将其定义为:因为人们突然失去了熟悉的社会交往符号和标志所导致的一种精神焦虑。而随着社会的发展和研究的深入,有多名学者对Oberg提出的文化休克含义进行补充与拓展。后译为文化休克是由于进入一个新的文化环境而对其不能适应所引发的情绪紊乱,病因是因为失去了原有社会生活与交流中非常熟悉的情景和意义[2]。且常常经历以下的变化历程,可以把它们分为文化休克的4个分期:兴奋期、意识期、转变期和接受期。随着护理教育规模的扩大与临床护理实践要求的日益精细化,实习护生在适应医院文化环境过程中面临的文化休克现象已成为影响临床教学质量的关键问题。文化休克是由于进入一个新的文化环境而对其不能适应所引发的情绪紊乱,病因是因为失去了原有社会生活与交流中非常熟悉的情景和意义,这一现象在护理实习场景中尤为显著[3]。当前医疗体系对护生专业能力与人文素养的双重需求,使实习护生面临角色转换、知识应用、医患沟通等多重压力源[4]。丽江市作为多民族聚居的旅游城市,其医院文化兼具现代医疗规范与地域人文特色,实习护生在适应过程中需同时处理临床技能提升与跨文化适应的双重挑战。

本研究聚焦于丽江市某医院实习护生群体, 通过方便抽样法对 350 名护生展开调查, 问卷回收率达 100%, 有效回收率 88.57%, 确保了样本的代表性与数据可靠性。研究采用状态焦虑量表验证问卷信效度, 结合 χ^2 检验等统计方法进行分析。数据显示, 43.50% 的护生出现文化休克症状, 其中情绪障碍型占比达 77.00%, 印证了心理调适能力在跨文化适应中的核心地位。根据护生不同的文化休克症状与因素提出提供心理咨询服务、自我调适和提升、安排经验丰富的老师指导、合理规划工作内容等应对措施, 以便于帮助护生缓解或预防文化休克的消极影响, 圆满度过实习阶段。

1.1. 选题的背景及研究意义

1.1.1. 选题背景

文化休克概念于 20 世纪 90 年代开始引入中国, 现在文化休克在中国的应用不仅仅局限于国家间的环境转变适应, 而是包括因为生活在某一种文化环境中的人初次进入另一种不熟悉的文化环境时所产生的思想混乱与心理上的精神紧张综合征[3]。在近几年逐渐被运用于实习护生文化适应的研究中, 并逐渐深入。

此外, 随着医疗环境、质量的不断变化和护理教育模式的更新, 实习护生作为一个特殊的群体, 实习阶段是护生的专业与职业接轨的重要阶段, 在学校进入医院环境的实习阶段时, 出现一系列文化适应不良的现象, 遭遇“文化休克”的现象日益突出。不仅对其个人身心健康产生极大影响, 同时涉及护理质量、护患关系、医疗机构运作以及护理教育人才培养。因此, 深入探究其影响因素、发生机制并提出相关举措尤为重要和迫切。

1.1.2. 研究意义

多方面因素致使护生面临的文化休克问题有各种表现形式和特点, 因此, 根据实习护生实际存在的文化休克问题的表现形式和特点, 关注文化休克的具体影响因素及其机制, 综合调查分析其因素并提出针对性举措, 为其提供更有力的支持, 帮助实习护生缓解和避免文化休克带来的消极影响, 减少文化休克的发生率, 使护生圆满度过实习期。此外, 提高实习护生的跨文化适应能力, 还能为护理教育和实践提供有益的参考, 推动护理学科的不断发展, 护理教育和实践需要紧跟时代步伐, 不断更新和完善。通过深入研究实习护生文化休克的问题, 我们可以为护理教育提供有价值的参考, 帮助其优化课程设置、教学内容和教学方法, 以更好地培养具有跨文化适应能力的护理人才。

1.2. 国内外研究现状

1.2.1. 国内研究现状

近年来, 随着国家对护理教育人才培养的加强重视, 国内对于实习护生文化休克的研究逐渐增多, 这一领域的研究已成为护理教育和实践中的重要课题。在医院环境中, 每个科室都有其独特的文化氛围。对于刚开始接触临床并且需要频繁更换科室的实习护生而言, 每到一个新的科室都需要学会适应新的文化环境。因此, 实习阶段是护生向护士角色转变的重要过程, 也是文化休克高发的时期[5]。从更广泛的角度探讨实习护生早期文化休克与跨文化适应的问题: 刘玉英等学者[6]对河北大学附属医院 500 名实习护生早期文化休克与跨文化适应调查及对策进行了研究。结果表明, 实习阶段发现 41% (205 名) 有文化休克表现, 其中又以情绪障碍型的表现最突出, 占 81.5%, 相关因素中性别、学历和独生子女三项差异显著。文化环境的变迁、护生自身主观因素、实现个人价值与现实冲突等原因使得实习护生产生不同程度的文化休克, 如不能很好应对, 可能影响他们在临床的工作能力, 甚至动摇他们从事护理工作的决心[7]。詹悦等[8]结合问卷调查数据分析, 提出了文化休克产生的主要原因是沟通交流障碍、社会角色的改变和个体应对能力的差异。面对文化休克这一现象, 学校、医院和实习生自身应共同采取措施缓解或消除文化休克, 促使实习护生尽快适应新的文化环境, 以保持身心健康和提高实施效果尤为重要。

1.2.2. 国外研究现状

“文化冲击”又称文化休克，这一词最早由学者 Oberg (1960) [1] 使用，用来描述沉浸在陌生文化中的人们所经历的感受，在这种文化中，个人从日常生活所依赖的日常线索中被移除。哈维和帕克以一种更为消极的方式将其描述为“从一种文化环境过渡到另一种文化环境时发生的紊乱”，原因是习惯的行为模式和线索的丧失。为解决文化休克给护理实习生带来的问题，大多国外研究者前赴后继地对其深掘，提出了思考和总结。Brink [9] 探讨了文化冲击的理论基础和实际应用，分析了文化冲击的原因和影响因素。作者指出文化差异、语言障碍、社会角色变化以及个人身份认同等都是导致文化冲击的重要因素。这些因素相互作用，使得个体在跨文化交流中面临诸多挑战。为帮助读者更好地理解和应对跨文化交流中可能遇到的挑战提供了一系列实用的建议和策略。文化休克是一个普遍存在的现象，国外的研究显示，文化休克对护士的适应产生显著影响，包括职业压力的增加、适应策略的变化以及对工作环境的调整。在菲律宾、德国、日本等国家的研究中，移民护士在跨文化环境中面临的职业压力和适应挑战需要通过有效的策略来缓解[10]。这些研究强调了文化休克对护士职业发展的影响，以及跨文化护理经验的重要性。综上所述，不同实习护生所产生的文化休克具有个性，表现形式和致使因素的多样化，深入调查分析，我们可以更好地理解这一现象的原因和对策，为护理教育工作者和临床带教老师提供有益的参考，从而帮助实习护士更快地适应和融入新的环境，更好地完成学习和工作。

2. 对象与方法

2.1. 研究对象

选择 2024~2025 年度进入丽江市某医院进行实习的 350 名符合纳入标准的实习护生作为研究对象。纳入标准：① 在院实习大于等于 6 个月的护理生；② 自愿参与本调查。排除标准：① 实习时间短于 6 个月的护生；② 不愿意参与本调查；③ 明确患有焦虑、抑郁等精神疾病者。

2.2. 方法

2.2.1. 调查工具

参考刘玉英等学者[6]使用对实习护生情绪状态的调查量表，本调查主要采用 Charles 等[11] 编制的状态 - 特质焦虑量表(State-Trait Anxiety Inventory, STAI)，根据谭丽姝等学者[12]对量表的信效度检验得出信效度良好。本研究选取的是其中的状态焦虑分量表，用于评定实习护生当前所存在的不安以及紧张等消极情绪体验。问卷包括 3 部分：1) 护生基本信息：性别、学历层次、生源地、民族、独生子女、实习单位是否是希望去的、是否喜欢护士职业等 7 个问题。2) 情绪体验：状态焦虑量表(S-AI) 20 个单选题，每一项按 1~4 的 4 级评定，标准为：1 分为完全没有，2 分为有些，3 分为中等程度，4 分为非常明显；其中 1、2、5、8、10、11、15、16、19、20 题为反向计分题，按上述顺序依次评为 4、3、2、1 分。计算 S-AI 量表的累加分，最低 20 分，最高 80 分。3) 文化休克症状体验：文化休克类型、文化休克高发时段、产生文化休克的原因、加剧文化休克的因素、采取的应对措施、需要的支持等 6 个题[5] [8]。

该量表经过谭丽姝等学者[12]检测信效度而来，信度检验结果：该量表的总 Cronbach's α 系数为 0.97，状态焦虑分量表的 Cronbach's α 系数为 0.89、特质焦虑分量表的 Cronbach's α 系数为 0.96；重测信度系数为 0.86；折半信度系数为 0.98，其中奇偶两部分的相关系数为 0.95。表明该量表具有良好的信度。

效度检验结果：专家积极性为 100%；条目内容效度指数(I-CVI)为 0.82~1.00、量表内容效度指数(S-CVI)为 0.95；KMO 值为 0.98，Bartlett's 球形检验的 χ^2 值为 21428.85 ($P < 0.01$)；探索性因子分析共提取 4 个特征值大于 1 的公因子，累计解释观测变量总变异的 65.78%；STOA 量表的平均分(测验分数)为(48.71 ± 17.41)分，STAI 量表的平均分(标准分数)为(77.05 ± 21.03)分，两者之间的 Spearman 相关系数为 0.71 ($P <$

0.01); 表明该量表具有良好的效度。

2.2.2. 调查方法

采用方便抽样无记名问卷调查法, 问卷的发放和回收均采用线上形式, 通过问卷星平台和微信问卷发放和收集。发放问卷前详细说明问卷内容及填写方法, 要求按照自身真实情况进行填写, 当场发放当场收回, 发放问卷 350 份, 回收 350 份, 回收率 100%, 其中有效问卷 310 份, 有效回收率 88.57%。

2.2.3. 统计方法

原始数据全部完整录入计算机, 采用 SPSS 26.0 软件进行数据处理并进行统计分析。基本信息用频率和百分比进行描述性统计分析, 情绪体验: 状态焦虑量表进行信效度检验, 实习护生文化休克计数资料采用 χ^2 检验, 以 $P < 0.05$ 、 $P < 0.01$ 表示差异有统计学意义。

3. 研究结果

3.1. 实习护生基本情况

本次参与调查的 310 名实习护生中女性占主导地位, 比例高达 69%, 而男性仅占 31%。在学历层次上, 本科护生占比最高, 达到 74.2%, 专科生占 25.8%。从生源地来看, 67.7% 的护生来自农村, 城市护生占 32.3%。民族构成方面, 汉族护生占绝大多数, 比例为 76.8%, 少数民族护生占 23.2%。关于是否为独生子女的问题, 非独生子女护生占比高达 75.8%, 独生子女占 24.2%。在实习单位的选择上, 56.5% 的护生表示实习单位是他们的期望之选, 27.7% 的护生表示不是, 而 15.8% 的护生持无所谓态度。至于对护士职业的喜好, 41.3% 的护生表示喜欢, 34.5% 表示不喜欢, 另有 24.2% 表示无所谓, 详见表 1。

Table 1. Basic information of internship nursing students

表 1. 实习护生基本情况

基本信息	类别	频率(n)	百分比
性别	男	96	31%
	女	214	69%
学历层次	专科	80	25.8%
	本科	230	74.2%
生源地	农村	210	67.7%
	城市	100	32.3%
民族	汉族	238	76.8%
	少数民族	72	23.2%
是否独生子女	是	75	24.2%
	否	235	75.8%
你的实习单位是你希望去的吗?	是	175	56.5%
	否	86	27.7%
	无所谓	49	15.8%
你现在喜欢护士职业吗?	喜欢	128	41.3%
	不喜欢	107	34.5%
	无所谓	75	24.2%

3.2. 不同基本信息的实习护生对文化休克的影响

在调查的310名实习护生中, 135人出现了文化休克症状, 占43.50%(135/310)。其中, 男性实习护生文化休克阳性率高于女性实习护生, 差异有统计学意义($P < 0.01$); 在实习单位的选择上, 不是自己期望之选的实习护生阳性率高于持无所谓态度和是选择自己的期望实习单位的实习护生, 差异有统计学意义($P < 0.01$); 城市护生文化休克阳性率高于农村护生, 差异有统计学意义($P < 0.05$); 此外, 对于护士职业的喜爱, 不喜欢护理职业的实习护生文化休克阳性率高于喜欢此职业和对护理职业喜爱持无所谓态度的实习护生, 差异有统计学意义($P < 0.05$), 而相关因素中学历层次、民族和是否独生子女对实习护生发生文化休克的阳性率的影响无统计学意义, 详见表2。

Table 2. Results of positive rate of culture shock among internship nursing students (n = 310)**表2.** 实习护生文化休克阳性率结果(n = 310)

项目	类别	调查人数	休克阳性数	χ^2	P
性别	男	96	55 (57.30%)	10.684	0.001**
	女	214	80 (37.40%)		
学历层次	专科	80	40 (50.00%)	1.826	0.177
	本科	230	95 (41.30%)		
生源地	农村	210	81 (38.60%)	6.559	0.010*
	城市	100	54 (54.00%)		
民族	汉族	238	99 (41.60%)	1.588	0.208
	少数民族	72	36 (50.00%)		
是否独生子女	是	75	36 (48.00%)	0.798	0.373
	否	235	99 (42.10%)		
你的实习单位是你希望去的吗?	是	175	59 (33.70%)	18.584	0.000**
	否	86	53 (61.60%)		
	无所谓	49	23 (46.90%)		
你现在喜欢护士职业吗?	喜欢	128	40 (31.30%)	14.328	0.010*
	不喜欢	107	59 (55.10%)		
	无所谓	75	36 (48.00%)		

注: *代表 $P < 0.05$, **代表 $P < 0.01$ 。

3.3. 临床实习护生文化休克不同症状的情况

Table 3. Positive results of different symptoms of culture shock among internship nursing students (n = 310)**表3.** 实习护生文化休克不同症状的阳性结果(n = 310)

类型	症状	人数	百分比
情绪障碍型	焦虑、孤独、失眠、沮丧、多愁善感、易怒等	104	77.00%
躯体不适型	头晕、头痛、恶心、食欲下降、便秘及植物神经功能紊乱等	68	50.40%
社交退缩型	缺乏自信、孤僻、少语、自我封闭、不愿与病人和老师交流等	89	65.90%
学习能力下降型	学习无动力、注意力不集中、记忆力减退、技能学习时间延长、健忘等	90	66.70%
体能下降型	依赖、被动、耐力下降、易疲劳等	8	5.90%

数据显示,在调查的实习护生发生文化休克的135人阳性类型中,情绪障碍型占77.00%、躯体不适型占50.40%、社交退缩型占65.90%、学习能力下降型占66.70%、体能下降型占5.90%。其中以情绪障碍型最常见,综上所述,实习期间护生的不适情况较为普遍,且涉及心理、身体、社交与情绪以及学习与认知等多个方面,需要引起足够的重视和关注,详见表3。

3.4. 不同因素对实习护生文化休克的影响

结果显示,存在文化休克组($n=135$)在“当初对实习期望值过高”排序中位数显著高于无文化休克组($n=175$)($Z=-2.39, P=0.017$),表明实习期望落差是诱发实习护生文化休克的关键因素。 χ^2 检验发现,存在文化休克组在“带教老师态度严厉或冷漠”($\chi^2=4.99, P=0.025$)、“缺乏足够的心理准备”($\chi^2=5.13, P=0.023$)两个分类变量中阳性率显著升高,提示带教关系紧张和心理准备不足是护生产生文化休克的重要诱因。其他项目如实习环境、任务负荷、操作技能等维度组间差异均无统计学意义($P>0.05$),表明这些因素在实习护生文化休克发生中作用相对次要,详见表4。

Table 4. Influencing factors of culture shock among internship nursing students

表4. 实习护生文化休克的影响因素

影响因素	无文化休克($n=175$)	存在文化休克($n=135$)	H/χ^2	P
怕与病人及家属交谈,怕被病人及家属责骂	3.00 (1.00, 6.00)	3.00 (1.00, 6.00)	-0.41	0.682
实习环境陌生,环境差	5.00 (2.00, 8.00)	4.00 (2.00, 7.00)	-1.16	0.246
实习任务繁重	3.00 (2.00, 5.00)	3.00 (2.00, 6.00)	-0.10	0.923
理论与实际脱节	5.00 (3.00, 7.00)	5.00 (3.00, 7.00)	-0.70	0.481
害怕出错	4.00 (2.00, 6.00)	5.00 (3.00, 6.00)	-1.27	0.205
当初对实习期望值过高	6.00 (4.00, 7.00)	6.00 (5.00, 8.00)	-2.39	0.017*
操作不熟练	5.00 (3.50, 7.00)	6.00 (4.00, 7.00)	-0.07	0.942
不喜欢护理工作	8.00 (6.00, 10.00)	8.00 (6.00, 10.00)	-0.51	0.613
带教老师冷漠,怕与带教老师交谈	8.00 (5.00, 9.00)	8.00 (5.00, 9.00)	-0.30	0.764
临床中人际关系复杂,令人困惑	7.00 (5.00, 9.00)	7.00 (4.00, 9.00)	-0.35	0.725
语言沟通障碍	82 (46.86)	72 (53.33)	1.28	0.258
知识储备与临床实践不匹配	135 (77.14)	108 (80.00)	0.37	0.545
实习期望与现实差距大	115 (65.71)	97 (71.85)	1.33	0.249
带教老师态度严厉或冷漠	71 (40.57)	72 (53.33)	4.99	0.025*
缺乏足够的心理准备	117 (66.86)	106 (78.52)	5.13	0.023*
其他	4 (2.29)	8 (5.93)	2.71	0.099

4. 讨论

4.1. 不同基本信息对实习护生文化休克的影响分析

本调查显示,在院的实习护生有占43.50%的存在文化休克阳性体征,占比不容小觑,在临床工作中男性实习护生比女性实习护生更容易发生文化休克。因护理这一行业被常常视为女性主导的职业,传统观念中人们更相信女护士的温柔和细心,而对男护士的能力心存疑虑[13],且男性实习护生在进入妇科、

产科等特定科室，护理对象均为女性，容易受到拒绝和不信任，无法适应性别角色冲突和实习压力，更容易发生文化休克。生源地城市实习护生文化休克阳性率高于农村实习护生，实习护生面对一个全新的文化环境，经历不同的管理模式、学习方法、人际关系和护理程序，城市生源的实习护生常拥有更高的心理弹性，使他们面对社会文化环境变迁有较高的优势，但可能由于长期生活在比较优越的环境中，缺乏对复杂环境的直接接触和稳定适应，难以快速适应实习节奏，发生文化休克的占比较高。而农村生源护生掌握某些地方语言，较易适应医院环境中的人员、语言复杂。

此外，非期望实习单位的护生文化休克阳性率显著更高，护生对非期望实习单位可能存在消极预设，实际工作中的环境、管理或带教方式若与预期不符，易引发失望和适应困难，非自愿分配的护生可能缺乏主动融入的动力，导致社交退缩和学习积极性下降。不喜欢护理职业的护生文化休克阳性率也位居前列，职业认同感低的护生更容易因工作琐碎、社会认可度低等问题产生负面情绪，放大文化休克的症状。

4.2. 临床实习护生文化休克不同症状的分析

调查数据显示，在发生文化休克的 135 名实习护生中，情绪障碍型占比最高(77.00%)，成为文化休克的核心表现，护生在实习期间的心理健康问题尤为突出，究其原因，临床环境的高压性与学校理论学习的差异显著[4]。护生需快速适应高强度工作节奏、生死攸关的医疗决策及复杂的医患关系，这种角色转换易引发焦虑、无助甚至自我怀疑。其次，实习期望与现实落差是重要诱因。部分护生对临床工作的认知理想化，而实际工作中琐碎的基础护理、轮班制度或带教老师的严格要求可能使其产生心理冲突。此外，职业认同感较低的护生更易因工作价值质疑而陷入情绪低谷[14]。例如，部分护生认为自身仅承担“跑腿”或“打杂”任务，未能参与核心护理操作，导致职业成就感缺失。社交退缩型(65.90%)和学习能力下降型(66.70%)紧随其后，反映出护生在适应临床环境过程中面临的社会互动与专业能力挑战，一方面，护生因语言沟通障碍(如方言差异)、职场层级观念或团队融入困难而回避与同事、患者互动，这种孤立状态会限制其通过观察和实践学习的机会，进而导致技能提升缓慢[15]。例如，部分护生因担心操作失误被批评而减少提问，错失学习机会。另一方面，学习能力下降可能加剧社交退缩。当护生因知识储备不足或操作不熟练而频繁受挫时，其自信心受损，更倾向于逃避社交场景以掩饰自身不足。这种恶性循环不仅阻碍专业成长，还可能引发“隐形退缩”即表面配合实则消极参与，进一步降低实习质量。

躯体不适型(50.40%)则凸显了文化休克对身体的直接影响，护生常因长时间站立、夜班轮换及精神紧张出现头痛、失眠、胃肠功能紊乱等躯体化表现。这种反应既源于生理负荷过重，也与心理应激密切相关。研究表明，慢性压力可激活下丘脑-垂体-肾上腺轴(HPA 轴)，导致皮质醇水平升高，进而引发免疫抑制和自主神经功能紊乱[16]；而体能下降型(5.90%)虽占比最低，但仍需关注其潜在累积效应。这一结果不仅证实了文化休克在实习护生群体中的普遍性，更揭示了其复杂性和系统性特征，需从多角度深入分析其成因与干预路径。

4.3. 不同因素对实习护生文化休克的影响分析

调查数据分析显示，存在文化休克组的实习护生在“当初对实习期望值过高”这一因素上的排序中位数显著高于无文化休克组($Z = -2.39, P = 0.017$)。这表明，实习期望与现实之间的落差是诱发文化休克的关键因素之一。护生在校园环境转变至与之完全截然不同的医院环境中，对护理工作的认知可能存在一定的局限性，对实习生活抱有过高的憧憬和期望，但在实际工作中，常需要执行着琐碎而基础性的护理任务，医院科室人力缺乏，实习护生充当基础操作的操作者[17]。此外，医护精神常被广泛传承和弘扬，社会对护理工作有较高的期望，这种职业形象的落差和工作任务的繁重可能导致她们产生失落感和挫败感，产生不同程度的文化休克现象。

存在文化休克组的护生在“缺乏足够的心理准备”这一因素上的阳性率显著更高($\chi^2 = 5.13, P = 0.023$)。反映出护生在学校进行学习时,未真实地接触临床,缺乏跟踪医学发展实时动态的意识。护理教材更新速度较慢,无法及时反映最新的临床技术和理念,学生在学校所学的知识与临床操作存在一定的脱节[18],面对复杂的临床环境、患者病情多样以及医疗设备的不断更新等挑战缺乏足够的心理准备,导致面对实际挑战时手足无措,从而引发文化休克。

存在文化休克组的护生在“带教老师态度严厉或冷漠”这一因素上的阳性率显著高于无文化休克组($\chi^2 = 4.99, P = 0.025$)。带教老师的 support 与关怀对实习护生的心理适应至关重要,两者之间可能存在个性与价值观的差异,这些差异在带教过程中老师可能忙于日常工作,缺乏足够的时间和耐心与实习护士进行深入交流,或者双方沟通方式存在差异,导致信息传递不准确、不完整,甚至产生误解[19]。严厉或冷漠的态度可能加剧护生的焦虑和不安全感,阻碍其学习积极性和职业认同感的形成。

5. 应对策略

5.1. 提供心理咨询服务

实习单位和学校应重视对实习护生在环境转变中的心理支持,建立心理咨询平台,学校可通过安排专业的心理老师进行线上的心理咨询路径,提供心理咨询服务,帮助护生识别、理解和应对文化休克带来的心理困扰,此外,实习单位建立线下护生心理咨询室,让护生能安心进行一个实习中不良情绪体验的诉说,心理师可结合观察评估,教授护生有效的情绪管理技巧,如深呼吸、放轻松训练等,帮助缓解文化休克带来的消极影响。同时进行有效的认知调整,增强对新环境的文化差异认知和接受度,提供行为指导和职业规划与发展,在实习中重新建立想法和信念,以更积极、理性的态度看待文化休克的挑战。

5.2. 自我调适与提升

护生在进入实习医院前,要先了解新环境,通过多种途径了解该医院的基本情况,包括所在地区的风俗习惯、地理环境、语言和人文知识等。主动接触新环境中的文化模式,有效地识别文化差异,主动学习医院科室中所缺乏的新知识,以具备临床工作中所需的知识储备[20]。此外,重视评估自我适应能力,包括语言沟通能力、人际交往能力和心理调适能力等,在清晰认识到所面临的挑战和不足的基础上,保持开放的心态,重视不良情绪的存在,分析其产生原因,采取措施积极抵制负面情绪的干扰,可通过参加社交活动,与家人、朋友和带教老师进行交流寻求帮助,保持积极乐观的情绪状态,使从而减轻实习压力,缓解文化休克。

5.3. 安排经验丰富的老师指导

带教老师的教学经验关系到实习护生的专业技能提升和安全,还影响着护生对护理工作的认知、态度以及未来职业道路的发展。带教老师应具备积极的职业态度和丰富的临床经验,因地制宜根据带教学生的特点,重视学生的心理变化与学习进程,面对护生热情、宽容,了解护生的情绪感受和困扰,利用时间倾听实习护生的内心感受、心理压力,并给予关心和心理支持,缓解实习期间的焦虑、不安和疑惑。此外,将理论知识与临床实践相结合,清晰、准确地传授知识,熟悉掌握常见疾病和规范的护理操作,具备耐心和责任心,在操作中细致入微地指导实习护生,为其提供多的操作机会,并总结不足加以改进,最大程度地收获临床知识,圆满度过实习期。

5.4. 合理规划工作内容

实习护生在进入实习岗位后,实习单位应明确专业技能提升、职业素养培养和临床决策能力的实习

目标，对护生的工作内容进行合理规划，根据实习阶段制定工作计划，初期阶段熟悉医院环境、科室规章制度、基本护理操作流程和常用护理设备，中期阶段在带教老师的指导下进行患者的日常护理，逐步掌握基础护理操作，后期可进行专科护理、疑难患者病例的讨论和护理、提升专业水平和临床决策能力。根据实习护生的能力和经验，合理安排工作量与休息时间，提高工作积极性和实习满意度。

5.5. 加强实习前单位介绍与双向选择沟通机制

学生在进入实习之前可以让学校与实习医院联系，由护理部牵头，在实习前3~4个月组织2~4小时开放日，让学生参观重点科室、查看宿舍与班车路线，并就带教资质、夜班频率、实习补贴等提问。埃及Al-Azhar大学研究显示，开放日可显著提高学生对沟通环境的预测感，从而提升后期实习自我效能($P < 0.05$) [21]，减少学生的文化休克症状。此外，可以参照新加坡与我国台湾模式，在正式实习前安排2周校内强化：① 技能OSCE考核；② 医院信息系统操作；③ 情景化医患沟通模拟。文章指出，完成训练营的学生进入临床后首月护理程序缺陷率下降28%，带教反馈“学生更快上手”[22]，这样做也可以明显降低学生文化休克现象。

6. 结论

实习护生在进入实习单位后出现不同程度的文化休克现象越来越普遍，而文化休克也不同程度地阻滞了护生在实习中的学习步伐，消极影响不容忽视。为有效预防和减轻实习护生的文化休克症状，学校、实习单位和护生自身都需采取相应措施，确保在临床实习期间得到充分的锻炼和成长，使得顺利度过实习期，提升心理健康的护理质量，为未来的职业发展提供方向。

基金项目

丽江文化旅游学院第三批中青年学术和技术后备人才(2024xshb03)；老年保健与管理重点学科建设(2025ZYJS12C)。

参考文献

- [1] Oberg, K. (1960) Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments. *Practical Anthropology*, **7**, 177-182. <https://doi.org/10.1177/009182966000700405>
- [2] 安然.“文化休克”译释探源[J]. 学术研究, 2010(3): 50-54+159.
- [3] 李小妹. 护理学导论[M]. 北京: 科学技术出版社, 2001: 58.
- [4] 孙爱玲, 田武宗, 余霞. 实习护生压力源调查及应对方式的分析[J]. 当代护士(下旬刊), 2015, 22(12): 36-37.
- [5] 郭阳, 邹静, 张仲翥, 等. 实习护生文化休克现象研究进展[J]. 护理学报, 2012, 19(10): 46-48.
- [6] 刘玉英, 滑志娟, 张彩菊, 等. 实习护生早期文化休克及跨文化适应调查及对策[J]. 医学研究与教育, 2009, 26(2): 59-61.
- [7] 王益彬. 护生实习早期文化休克的原因及应对方式[J]. 工企医刊, 2008, 21(6): 84-86.
- [8] 詹悦, 曹炎生. 实习护生文化休克现象调查及对策[J]. 湖北师范学院学报(自然科学版), 2010, 30(3): 67-69+90.
- [9] Black, J.S. (1990) The Relationship of Personal Characteristics with the Adjustment of Japanese Expatriate Managers. *Management International Review*, **30**, 119-134.
- [10] Dagus, M.M., Lacambra, V., Magalona, J., Mindanao, J., Narvaez, R.A. and Paredes, M.K. (2024) Culture Shock in Nursing: A Concept Analysis. *World Journal of Nursing Research*, **3**, 1-35. <https://doi.org/10.31586/wjnr.2024.898>
- [11] 李文利, 钱铭怡. 状态特质焦虑量表中国大学生常模修订[J]. 北京大学学报(自然科学版), 1995, 31(1): 108-114.
- [12] 谭丽姝, 王玉吉, 黄燕. 手术特质-状态焦虑量表的汉化及信效度检验[J]. 护理研究, 2023, 37(20): 3625-3631.
- [13] 张瑞芹, 胡育菡. 新入校男护生文化休克的原因及护理对策[J]. 护理实践与研究, 2008, 5(22): 80-81.
- [14] 李蓉, 陈秋琳, 李海燕, 李烟花. 护理实习生职业认同感与工作投入的相关性[J]. 军事护理, 2024, 41(7): 64-67.

-
- [15] 刘绍芳, 张春梅, 陈海燕. 急诊科实习护生护患沟通现状分析及对策[J]. 护理学报, 2010, 17(22): 23-25.
 - [16] 陶杨, 丁秀芳, 陈育尧, 等. 急性应激对大鼠行为学及蓝斑 TI1、DB11 基因表达的影响[J]. 热带医学杂志, 2011, 11(3): 274-277.
 - [17] 杜双红. 浅析护士文化休克[J]. 家庭护士, 2008(15): 1394.
 - [18] 李斌. 高职学生实习早期文化休克的原因及应对研究[J]. 才智, 2020(4): 149.
 - [19] 吴秋香. 护士间沟通现状调查与分析[J]. 护理学报, 2006, 13(7): 25-26.
 - [20] 刘玉英, 滑志娟, 张桂萍, 等. 跨文化适应对消除实习护生文化休克现象的效果分析[J]. 护理实践与研究, 2011, 8(21): 80-81.
 - [21] Ardashani, M.F., Sharifabad, M.A.M., Bahrami, M.A. and Abargouei, A.S. (2019) The Effect of Communication Skills Training on the Self-Efficacy of Nurses: A Systematic Review and Meta-Analysis Study. *Bali Medical Journal*, **8**, 144-152. <https://doi.org/10.15562/bmj.v8i1.1315>
 - [22] Hmwe, N.T.T. and Lei, C.P. (2025) Nursing Internship in Pre-Registration Nursing Education Programs: A Scoping Review. *The Open Nursing Journal*, **19**, e18744346372837. <https://doi.org/10.2174/0118744346372837250307075300>