

数字疗愈与场景适配： 基于豆瓣社交能力复健小组的个案考察

姜小凌 庠 颖

摘要：近年来，社交恐惧症的患病率呈显著上升趋势，已成为亟待解决的公共卫生问题。既有研究多聚焦专业治疗师主导的被动干预，鲜少关注患者主体的自我干预实践。基于媒介可供性理论框架，以豆瓣“社交能力复健小组”为研究个案，通过参与式观察与深度访谈方法，可考察网络社区中社恐患者的自我复健机制。研究发现，复健小组以其独特的媒介属性，为社恐用户构建一个低压力和高包容性的交往环境。用户通过对平台的信息生产可供性、叙事可供性和社交场景可供性的感知利用，探索出一系列数字化自我复健策略。然而，豆瓣小组亦呈现出结构性局限和技术悖论，例如虚拟互动可能导致现实社交能力弱化、信息茧房效应加剧认知焦虑，以及社区自治模式下存在的安全隐患等。

关键词：社交恐惧症；媒介可供性；自我复健；豆瓣小组

中图分类号：G206 **文献标志码：**A **文章编号：**2096-5443(2025)06-0088-12

基金项目：国家社会科学基金一般项目(22BTY097)

一、引言

社交恐惧症(下文简称“社恐”)又称为社交焦虑障碍(Social anxiety disorder),其患病率在全球范围内呈显著上升趋势,已成为继重度抑郁、酒精依赖之后的第三常见精神障碍^[1]。在中国,虽然年患病率相对较低,仅占0.4%^[2],但由于人口基数大,病患数量仍相当显著。该群体不仅面临社交功能受损、生活质量下降等个体困境,其聚集效应还可能衍生出不容忽视的社会问题^[3]。因此,探索有效的干预方案以促进社恐患者的社交功能康复,已成为当前公共卫生领域的重要议题。既有研究多聚焦于治疗师主导的外援性、被动性干预,在一定程度上遮蔽了患者作为主体的自我干预实践;在方法上,相关研究多以实证方法检验不同干预方式与症状缓解之间的相关性,这类研究常以大学生为样本,因而存在变量设置的主观性和样本代表性不足的局限。

社恐作为一种慢性精神障碍,其干预模式需兼顾外源性支持与内源性动力。网络社交平台的普及,不仅为社恐患者提供了一个低风险的社交训练场,也创造了一个从虚拟互动到现实交往的渐进式过渡空间。既有研究虽然也关注社交媒体对社恐患者的积极作用^[4],但多局限于临床干预的延伸框架,尚未充分阐释患者主导下的复健实践。本研究基于媒介可供性理论视角,以豆瓣“社交能力复健小组”(下称“复健小组”)为研究个案,通过考察社交平台的媒介属性与社交焦虑群体需求的适配机制,揭示社恐患者如何将平台的技术可供性转化为自我复健的社会实践,为理解非临床场景下用户自组织的心理复健实践提供新的理论视角。

二、文献回顾与研究问题

(一)从可供性到媒介可供性

生态心理学家吉布森在其著作 *The Ecological Approach to Visual Perception* 中,将“affordance”定义

为动物对特定自然环境中的事物所能感知到的行动的可能性,它存在于动物(或人)与环境之间经由人的感知所形成的相互关系,现多被应用于探讨信息技术对具有特定感知和技能的行动者而言所具备的行动之可能^[5]。潘忠党以“可供性”为译名将“affordance”一词引入中国大陆,并将其作为“衡量和比较不同‘新媒体’的整合性概念”,把新媒体的可供性分为三个维度:信息生产可供性、社交可供性和移动可供性^[5],每一维度又细分出若干可供力,为分析媒介技术与用户行为的关系提供了重要视角。

近年来,国内外学者运用“可供性”概念,探讨社交媒体的技术属性如何影响用户行为以及用户如何在技术约束下发展出具有主体性的使用策略与实践。例如 Plog 通过算法控制内容可见性(visibility regimes)影响用户的自我呈现行为^[6],Twitter(已更名为 X)通过界面设计隐性规范用户行为^[7],小红书的可连接性激活了用户间的纽带,有助于产生“社区感”^[8];微信朋友圈的可传情、可致意性帮助用户建立亲密的社会关系网络^[9]。社交平台的可见性、可编辑性和可持续性赋能用户生产信息和维护社交关系^[10-12]。针对社交媒体用户的主体性实践,学者们分析了用户如何通过标签策略抵抗平台的算法审查与算法推荐^[13],如何通过使用平台的图像篡改和模因传播等功能颠覆平台的视觉规则,表现出“逆向可供性”倾向^[14]。

通过文献梳理发现,现有研究普遍认同媒介可供性建立在媒介客观技术属性的基础之上,但同时强调主体的价值需求与行为能力会显著影响其对可供性水平的感知与使用方式^[15],进而影响和制约可供性“潜能”的实现程度。从关注对象看,现有研究多聚焦商业化社交媒体平台,对于如豆瓣等弱商业化媒体平台的独特可供性关注不够,针对特殊群体(如社恐患者)如何基于其疗愈需求主动感知和利用媒介技术属性,现有研究尚未得到充分讨论。本研究以豆瓣小组为经验场域,尝试将可供性理论延伸至数字疗愈领域,揭示低商业化平台特有的媒介属性与社恐患者复健需求之间的适配性;并通过对其复健实践的系统考察,探讨特殊群体如何感知和利用媒介技术进行自我疗愈的过程与机制。

(二)网络社区中病患群体的在线疗愈研究

网络社区的匿名性、共享性等特征为病患群体提供自我疗愈的空间,形成独特的媒介景观。社交媒介是一个在内在感受与外在现实之间缓冲与包容的“中间地带”,它在一定程度上鼓励着病患群体全面接纳自身经验,以完成自我的确定与发展^[16]。现有研究主要从自我叙述、群体互助和社会支持三个维度,探讨病患群体的疗愈路径。其中,自我叙述强调疾病叙事的治疗功能。病患群体通过诉说故事和分享经验,让原本隐蔽的疾病体验,形成了一种共享性的患病经验^[17]。例如,癌症患者通过叙事重构自我认同并实现疾病去污名化^[18]。群体互助则通过经验分享和情感支持排遣孤独情绪。例如,抑郁症社区的树洞式互助、虚拟陪伴与建立身份认同三种情感互助模式,满足其社交、尊重和自我实现需求^[19]。社会支持的相关研究成果非常丰富,多聚焦乳腺癌患者^[20]、抑郁症群体^[21]、乙肝患者^[22]、艾滋病患者等群体^[23],以揭示网络社区情感支持、信息支持和陪伴等在线支持对病患群体的重要作用。

现有研究表明,网络社区为病患群体构建独特的疗愈空间,形成以自我叙述、互助支持为核心的疗愈框架。但仍存在两个方面的局限:其一,侧重于对疗愈行为的描述性分析,缺乏对平台技术功能如何中介疗愈实践的深入探讨;其二,研究对象多集中于乳腺癌、抑郁症等群体,对社交恐惧(焦虑)症患者的网络疗愈研究相对不足,尤其缺乏从心理学视角考察该群体的数字疗愈实践。

(三)“社交恐惧症”的在线治疗研究

对于社恐患者而言,治疗师干预下的网络认知行为疗法(iCBT)被证明是有效的^[24-25],凸显网络技术在社恐治疗中的潜力。社交媒体的兴起不仅有助于社恐患者的症状管理,还帮助他们建立了一种归属感,减少了孤独感^[26]。网络交往作为线下社交的补偿,不仅有助于缓解个体的现实社交焦虑情绪^[27],而且能够提高其现实社交中的友谊质量^[28]。网络表情符号作为重要的“社交补丁”,能够

提升社恐患者线上交流的可控感,延伸其自我呈现行为,提高其表达能力^[29]。此外,社恐患者的网络自我呈现也能够获得社会支持,以弥补现实生活中的资源缺失^[30]。亦有研究证明线上社交也会造成社交浅层化、情感体验与表达割裂、信息错失焦虑以及媒体依赖和群体性孤独等问题^[27]。

现有研究在探讨网络认知行为疗法和社交媒体的干预效果时,普遍忽视对平台技术属性的系统分析,特别是缺乏对豆瓣小组这类低商业化平台特有可供性与社恐患者自我疗愈实践的关联分析。此外,现有研究虽然也揭示出网络社交的双重效应,但尚未充分阐释其作用机制,尤其是尚未深入讨论社交媒体的技术可供性如何加剧社交焦虑与恐惧等问题。

本研究基于技术属性、用户感知和使用行为的分析框架,聚焦于豆瓣小组社恐患者的自我复健实践,重点探讨以下三个问题:

1. 复健小组的哪些可供性与社恐患者的复健需求相适配?
2. 社恐用户如何感知和利用这些可供性进行复健实践?
3. 豆瓣小组的可供性对于社恐患者的复健实践存在哪些制约因素?

三、研究方法

截至 2023 年 5 月 17 日,以“社恐复健”“社交恐惧疗愈”等为主题的相关豆瓣小组共计 6 个。在综合比较组员规模、栏目设置、管理规范及帖文质量等多个维度的基础上,最终选取“复健小组”作为具体考察对象。本研究主要采用参与式观察、深度访谈与文本分析(即用户帖文分析)等方法,深入探讨社恐患者在豆瓣小组可供性框架下所展开的复健实践。

研究者于 2023 年 3 月 15 日申请并获批加入复健小组,在 6 个月的观察期内(2023 年 3 月 15 日至 9 月 15 日),通过定期发帖、评论与组员互动,建立了研究信任。后续研究中,通过浏览小组各板块内容,并利用爬虫软件 Webscraper 收集 2021 年 1 月 17 日至 2024 年 10 月 20 日所有“精华帖”和“热门帖”;为提高文本质量,筛选时仅保留不少于 300 字的帖文,最终获得有效帖文 405 条,并将其作为本研究的核心文本分析材料。

为保证样本的典型性与数据效度,本研究设定以下标准筛选访谈对象:①加入小组时长 ≥ 3 个月,且病程 ≥ 12 个月;②有明显的社交焦虑和恐惧症状(可参考临床医学诊断标准),排除“自我标签化”群体;③疗愈期间每周至少有 1 次讨论、发帖等互动行为,排除“潜水”用户;④能够详细而清晰地描述在小组中的复健实践,并同意对访谈内容进行录音与学术使用。

基于以上标准,研究者采用目的性随机抽样和滚雪球抽样相结合的方式选取研究对象:首先,参与式观察期间通过浏览小组内“复健日记”“求助 & 互助”等板块内容,识别出符合条件②和③的目标用户共 16 人。其次,向目标用户发私信说明访谈目的与受访要求,最终有 9 人符合全部条件,并在征得同意基础上建立微信好友。再次,采用滚雪球抽样方式,委托 9 名目标用户各自推荐 1~2 个符合条件的其他组员。最后,成功招募到 22 位受访者,作为本研究的样本池,年龄范围为 20 至 34 岁(见表 1)。

表 1 受访者信息

受访者	年龄	职业	性别	社恐病程	活跃度	访谈时间
C-M	24	心理咨询师	女	8 年	每周 3~4 次	2023-09-23/2025-03-12
S-n	20	本科在读	女	5 年	每周 2 次	2023-09-24/2025-03-11
D-W	24	媒体运营	女	10 年	每周 1 次	2023-09-26
X-Y	22	自由职业	女	10 年	每天 1 次	2023-09-29
P-S	26	公务员	女	8 年	每天 1 次	2023-10-01

续表						
受访者	年龄	职业	性别	社恐病程	活跃度	访谈时间
A-Z	21	本科在读	男	2 年	每周 1 次	2023-10-09
C-S	26	传媒行业	女	1 年	每天 1 次	2023-10-10/2025-03-12
T-r	23	博士在读	男	7 年	每天 1 次	2023-10-10/2025-03-14
C-C	22	待业	女	7 年	每天 1 次	2023-10-14
Y-C	23	本科在读	女	2 年	每天 2 次	2023-10-14
T-M	21	本科在读	女	3 年	每周 2~3 次	2023-10-15
X-X	22	本科在读	女	5 年	每天 3 次	2023-10-21
m-u	25	教师	女	15 年	每天 3~5 次	2023-10-31
H-n	29	设计师	男	7 年	每周 2 次	2023-11-01
Y-W	33	医生	男	11 年	每周 2~3 次	2023-11-03
T-o	24	硕士在读	女	6 年	每天 3 次	2024-01-10/2025-03-11
B-B	25	硕士在读	女	10 年	每周 3~4 次	2024-03-16
N-l	24	媒体运营	女	12 年	每周 4 次	2024-03-21/2025-03-11
T-Y	21	本科在读	男	5 年	每天 4~5 次	2024-03-22
B-Z	30	硕士在读	女	10 年	每天 1~2 次	2024-03-23/2025-03-14
J-D	34	中学教师	女	9 年	每周 1~2 次	2025-03-16
L-G	25	展览策划	女	3 年	每天多次	2025-03-20

本研究采用半结构化访谈方式,先后分两轮开展。访谈对象的编码按照第一轮访谈的时间顺序依次确定,并依据访谈对象的小组昵称对其隐私进行匿名化处理。第一轮访谈(2023 年 9 月 23 日—2024 年 1 月 23 日)通过腾讯会议分别对 20 个样本进行深度访谈,每位受访者参与 1~2 次访谈,单次时长 20~30 分钟。访谈提纲涵盖受访者基本信息(如年龄、职业、社恐病程、组龄及活跃度)、社恐病症表现、复健诉求与目标、具体复健策略以及复健效果等,进一步确认样本符合研究要求。

第二轮访谈(2025 年 3 月 11 日—3 月 20 日)新增样本 2 人(含小组长 1 人和第一轮滚雪球抽样中符合条件但因故未能接受访谈的用户 1 名)和追踪样本 7 人。采用混合方式(微信语音通话、语音留言和在线文档),单次访谈时长延至 60~120 分钟,以获取更深入的反馈。访谈内容聚焦于三个维度:一是媒介选择动因,侧重考察用户对豆瓣小组媒介属性的认知以及其媒介使用行为与个体心理需求之间的适配关系;二是复健实践,聚焦于社恐患者如何通过豆瓣小组可供性进行自我复健;三是可供性局限,包括技术层面的可供性不足与个体使用过程中面临的具体困境所带来的复健挑战。

四、“缓冲带”与“栖息地”:复健小组作为数字疗愈空间的可供性

社交媒体可供性主要体现在界面布局与功能设置、互动模式、内容生态以及管理模式等多个维度,这些特性不仅塑造了用户的媒介使用习惯,还决定了平台在特定用户群体中的适配性^[31]。研究发现,相较于知乎、抖音、小红书等网络社区,豆瓣小组提供了一个低压力和高包容性的社区环境,成为社恐患者的“社交缓冲带”与“心灵栖息地”。

(一)简洁实用的界面布局:降低焦虑感

豆瓣小组界面简洁实用,操作简单,降低了使用门槛和焦虑感。顶部导航栏布局清晰,“复健日记”“干货分享”“求助 & 互助”“讨论 & 闲聊”“组务相关”等 5 个核心功能入口一字排开,方便快捷

切换,特别适合易焦虑的社恐群体。“从手机 App 到内容编辑只需点击四下即可完成”(N-1)。在每个核心功能下面采用分类展示,包括“最新”“热门”和“精华”三类,简洁实用,提升了用户获取信息的效率。其中,“最新”帖按发布时间排列,便于追踪实时讨论;“热门”帖通过主题标签归类,精准定位兴趣内容,避免冗余信息;“精华”帖帮助用户快速获取高质量和有价值的信息,减少信息筛选成本。复健小组的发帖与回复界面设计更为简洁:发帖界面仅保留标题、正文和标签选项,简化操作流程;回复框仅支持文字、表情和图片,这些简洁“复古”的交流符号,有助于减缓用户的社交压力。此外,豆瓣小组的多话题并行和自由插话功能,使用户能够随时切换话题,自主控制参与深度,从而降低社交压力。

(二)匿名异步的互动模式:提供安全的社交缓冲带

互动模式是影响用户行为与体验的关键因素之一。豆瓣小组通过匿名性与异步性交流设计,为社恐患者构建了一个低压力的社交环境。在第二轮访谈中,研究者邀请受访者描述豆瓣小组在其社交复健过程中的功能,并提供“精神港湾”“社交训练场”“缓冲地带”等多个选项供参考。结果显示,9名受访者中有5人选择了“社交缓冲带”。

1. 匿名性与隐私保护:减少社交压力与焦虑

对于社交媒体而言,用户隐私保护与身份可见(或可控)性已成为关键体验指标。相较于其他主流社交平台,豆瓣小组在匿名性和隐私保护方面更有优势。豆瓣的注册无需绑定手机号或实名认证,可有效切断社交账号与现实身份的强关联。抖音、快手等平台不仅要求手机号注册甚至认证,还会通过通讯录权限自动推荐“可能认识的人”,甚至将用户IP属地等信息直接展示在个人主页。“知乎和小红书会通过大数据推荐熟人账号,很容易暴露用户身份。相比之下,豆瓣用户在匿名发言时无需绑定真实身份信息,且允许重名存在。”(N-1)这种独特的身份保护机制确保“任何人无法通过某个话题或者ID识别你的身份。”(C-M)这种高匿名性更有利于保护用户隐私,减少用户因被熟人认出或评价而产生的焦虑与恐惧心理。

2. 异步交流:缓解社交压力

与微信、QQ等通讯工具的实时互动不同,豆瓣小组采用异步的文字交流模式,这种独特的媒介属性尤其契合社恐用户对低压力社交环境的需求。“异步交流使我能按照自己的心理状态选择发帖时间或回复时间,基本上不会出现即时聊天过程中的那种压迫感和焦虑感。”(C-S)异步交互机制允许用户在发布和回复帖子时获得充分的思考时间,可以通过反复修改内容实现精准的自我呈现,从而有效缓解实时通讯中因反应延迟而产生的社交焦虑和社交表现压力,使社恐患者能够根据自己的节奏和意愿进行渐进式社交复健。

(三)长文文化与低商业性内容生态:营造纯粹的心灵栖息地

豆瓣小组的长文文化与低商业化有机结合,不仅显著提升内容质量,还构建去功利化的纯粹精神空间。第二轮访谈过程中,虽然仅两名受访者选择“心灵栖息地”这个词,但有7名女性受访者均用“安静”“安心”“安全”“纯粹”“包容”等词概括小组特征,凸显复健小组作为“栖息地”和“庇护所”的功能。

1. 长文文化:促进深度表达和优质互动

豆瓣是以书影音起家的垂直社区,高文化属性和长文功能是其突出特色。长文功能有效突破碎片化信息的局限,有助于深度交流。“豆瓣帖主几乎都有能力输出长文表达自我,读者也有基本的阅读素养,能够进行真正的精神交流。”(N-1)不同于微博、微信聊天的碎片化表达,复健小组中的帖文通常都在几百字以上,甚至达到几千字。高质量长文突破了碎片化传播的局限,为社恐患者提供具有疗愈价值的数字知识库。“我喜欢写长文,希望能够通过分享帮助到其他的组员。每当收到真心的反馈和鼓励时,都让我感受到帖文的价值。”(T-r)通过浏览小组内的帖文,其中不乏“非常详细实用,感谢uu”“谢谢姐妹,已经在按照你说的方法努力了”“太对了,恍然大悟”等肯定性回复帖。豆瓣

社区的长文文化生态既保障内容质量,又建构独特的社交缓冲层,非常契合社交恐惧和焦虑等敏感群体的社交需求。

2. 低商业性:增强社区归属感

豆瓣小组的低商业性营造了纯粹的社区氛围,增强了社恐用户的归属感与信任度。复健小组内很少有商业推广内容或者引流帖,“偶尔出现的引流帖也会被组员集体忽略,或被投诉后,由管理员删除处理。”(N-1)没有商业噪声的干扰,社恐用户能够更专注于社交复健的主题讨论。访谈过程中,当被问及选择豆瓣复健小组的理由时,几乎所有受访者都提及“空间纯粹”和“文化气息”,形成独特的“豆瓣式社交空间”,让社恐群体既能获得深度共鸣,又能保持舒适的社交距离。

3. 包容与支持的社区氛围:缓解社交焦虑

与其他即时互动和强调社交表演的主流平台如抖音、快手等不同,豆瓣小组搭建了一个以共情为基础的知识共同体。在这里,用户更倾向于进行经验知识的分享和意见交换,而非批判性对话。这种支持性互动模式,为社恐患者创造了一个心理安全区。网络观察发现,许多用户在分享失败的社交经历时,都会收到其他用户的暖心回复,不仅包含诸如“写下来”“从点头微笑开始”“深呼吸”等针对性和实用性建议,还充溢着“我能理解你”“这不是你的问题”“你已经很棒了”“下次会更好”等鼓励性话语。这种共情而善意的互动不仅使发帖者获得情感慰藉与实用指导,也有助于其建立积极的社交图式,从而逐步缓解社交焦虑症状。

(四) 弱中心化管理:构建低压力数字社交空间

豆瓣小组独特的弱中心化管理模式为社恐患者创造了一个低压力的社交环境。首先,平台将治理权下放至包括小组长在内的普通用户群体,打破传统社交媒体的层级结构,消解权威压力,使社恐用户以更放松、更自主的心态进入社交场景,进行社交复健。其次,平台建立了基于共识的自治规则。各小组在遵守平台基本规范的前提下,可自主制定具体组规,包括禁止越界行为、限制讨论话题和规范表达方式等。既维护平台的整体秩序,又保留小组的特色文化,为社交焦虑者创造一个安全的表达空间。更重要的是,平台的动态参与机制使用户可以“随进随出”,既保障社区生态的持续活力,又尊重个体的心理安全边界。这种独特的治理模式,也展现出网络空间在心理健康支持方面的潜在价值。

总之,豆瓣小组通过平台设计构建了一个具有显著社交疗愈功能的生态环境:一方面作为“社交缓冲带”,通过降低社交准入门槛和互动压力,帮助社恐患者克服社交焦虑障碍;另一方面作为“心灵栖息地”,凭借其纯粹的社区文化和共情的互动氛围,为用户提供心理慰藉与情感支持,因而成为社恐患者较为理想的复健平台。

五、从技术属性到复健资源:社恐用户的媒介可供性实践

豆瓣小组独特的媒介属性为社恐患者营造了一个理想的复健环境。那么,社恐患者如何将平台的技术属性发展为复健资源?研究发现,社恐患者通过调适平台可供性,探索出一套系统的数字复健策略。

(一) 信息生产可供的适应性实践

就信息生产可供性而言,平台通过技术设计(如公开/私密发布选项、标签系统、内容模板等)赋予用户标准化生产框架,鼓励高效、规范的信息输出^[32]。然而,用户并非被动接受技术逻辑,而是通过差异化实践重新定义可供性。在豆瓣小组中,表现为社恐用户通过对信息生产可供性的适应性改造,发展出自我疗愈策略。

1. 可控的自我呈现:数字身份的渐进式披露

“可呈现性”作为信息生产可供性的核心维度,在社恐患者的复健过程中展现出独特的治疗功能。研究发现,平台的基础信息生产功能被社恐患者转化为“数字化暴露”工具:患者的自我呈现先

后经历匿名潜伏期(使用系统默认身份标识,仅浏览不登录)、有限参与期(建立固定ID,进行低风险互动)和渐进暴露期(上传个性化头像、分享生活照片等),表现出循序渐进的特点。

通过对平台可供性的感知与适配性使用,社恐用户实现了数字身份的渐进式暴露。这种可供性实践具有以下特征:一是弹性控制,即社恐用户可随时撤回或修改已发布内容;二是异步调节,即豆瓣异步交流使社恐患者能够自主掌控社交节奏;三是精细管理,患者能够根据个人心理承受力实时微调身份信息的曝光强度。“自我披露就像玩俄罗斯方块游戏,可以自主决定每一块信息落下的时机和位置。”(T-o)这种可控的数字身份信息管理策略,体现了社恐患者对媒介技术的适配性使用。

2. 信息资源的动态调度:认知负荷的自我管理

社恐用户对信息资源的动态调度实践,本质上是对媒介可供性中“信息可调度”的适配性利用。这一过程也体现了技术功能与用户需求的适配性:平台提供的收藏、分类、筛选等功能,被社恐用户转化为认知管理与情绪调节的重要工具。从时间维度看,社恐用户利用平台的实时更新特性,形成一种依情绪状态择机发布的自我调节策略,使信息接触强度与心理状态保持同步。“我在焦虑时只看成功案例,平静时才分析失败”(A-Z),这种适应性实践延伸了信息可调度中“适时获取”的特性。从空间维度看,社恐用户利用平台的“收藏/豆列”功能建立“认知阶梯”,通过对信息的分级分类管理,形成渐进式认知路径,以缓解知识获取的焦虑感。“我把帖子按焦虑等级分类收藏,实行进阶学习。”(B-Z)这种对焦虑信息的“结构化呈现”,本质上是借助技术手段实现对环境的适应性调节,构成数字时代一种独特的心理免疫机制。正如受访者所言:“这是为我的注意力设置‘滤网’,是我控制信息接触的方式。”(B-Z)

通过巧妙运用平台功能,社恐用户构建了一套灵活的信息调节方式,使技术平台从简单的社交界面转变为“数字安全区”,表现了弱势群体将技术可供性转化为心理疗愈资源的智慧。

(二)叙事可供的治疗性转化

叙事可供性强调技术平台如何通过功能设计为用户提供故事创作、传播与重构的可能性^[33]。研究发现,社恐患者借助豆瓣平台的叙事功能,发展出三条文本疗愈的实践路径:

其一,通过回溯性叙事,重构情绪体验。社恐患者通过小组“复健日记”功能,对日常社交场景进行回溯。“我会把白天的社交场景进行复盘,然后发现,事情其实没有当时觉得那么糟糕。”(T-M)用户“天将明”(2023-05-20)的复健日记写道:“晚上可以总结一下今天的进步了,首先今天我三次帮助别人,收到了两次‘Thank you’,我小声说了 No worries,算是慢慢脱敏吧。其次以后当和别人同进电梯时,我愿意问别人去哪层楼,帮他按电梯楼层,最后我今天听了别人的经验,以后我要学着多多夸奖别人。”这种异步性和回溯性叙事构建了安全的情绪缓冲场,使用户得以抽离即时焦虑,以更具反思性的视角重新评估社交体验,展现了延时叙事作为情绪调节策略的有效性。

其二,通过模板化叙事,缓解表达焦虑。研究发现,小组在长期互动中形成了一套相对固定的叙事模板,为自我表达困难的成员提供了清晰的参照框架。该框架主要包括社交场景、心理感受、求助问题及应对策略等四个维度。“小组里大家写‘复健日记’慢慢形成了一个固定套路,先说遇到什么事、再写什么感受、最后怎么应对……我们基本上都按这个写,可以快速整理思路,对于有表达焦虑的组员来说很受用。”(A-Z)“我看很多精华帖是按这个结构写的,管理员也鼓励我们这样自我剖析,时间久了就成了习惯。”(T-Y)通过对405条“热门帖”与“精华帖”的文本分析,发现不同帖类呈现出结构偏好:“求助&互助”帖多以“场景—感受—问题”为主,例如用户“皮卡丘丘丘”(2023-10-26)在帖文《每次和父母诉苦,父母都说不想听》中叙述了向父母诉苦却遭冷漠回应的场景,表达“很难受”的情绪,并提出“如何与父母相处”的社交困惑;“复健日记”则侧重于“社交应对”,例如用户“江湖骗子”(2021-12-06)以《本社恐逐渐get到社交技能了……》为题,从“勇敢表达自己”“内心充满爱”等四个方面总结了社交策略;相较而言,“干货分享”类帖文的结构最为完整,通常涵盖情境、感受、问题与应对策略。例如用户“陈亲密”(2022-01-16)在长达8600字的帖文中,以自我民族志的书

写方式,详细叙述了从社恐转变为心理疏导师的历程,其中涉及多种社交窘境及克服方法。

叙事模板并非平台预设,而是来自用户实践的集体智慧,并逐渐发展为一种独特的文本叙事疗法:一方面通过提供低门槛、结构化的表达路径,降低用户的叙事压力与表达焦虑;另一方面,通过提供可复制的干预脚本与生命故事范本,在重复与共享中强化“很多人都如此”的普遍性感知,从而增强群体认同与归属感。“看到那么多人讲出自己的社交困境和社恐故事,突然就觉得我不是怪胎,也不是一个人在面对这些。”(J-D)“共同叙事”所带来的共鸣使用户获得显著的心理慰藉。

其三,成长性叙事强化了自我效能感。小组成员通过回顾及整理自身发帖历史,将碎片化的社交经历整合为具有连续性的成长故事,构建出一种积极的、线性的进步叙事。这一过程不仅帮助用户重新解读过往挫折,也更清晰地辨识出自身的改变轨迹。用户“豆友 219885328”在其题为《健身房社牛养成日记》的系列帖文中,以历时性记录的方式,详细呈现了从 2022 年 3 月 5 日至 10 月 20 日期间在健身房这一具身化社交实践场景中的行为与心理转变过程,“从害怕进入健身房到规律性地去健身房,从害怕与人交流到主动认识陌生人,对于我这种社会化程度极低的人来说已经是非常显著的进步了。”(2022-10-22)不仅清晰地体现出线性的成长轨迹与逐步建立自我效能感,更通过具身化的实践记录,为阐释社恐个体如何借助数字社群进行行为实验,实现自我重构,提供了一手经验证据。

成长性叙事的疗愈机制在于,借由豆瓣小组的技术中介(如个人发帖历史档案、社区互动功能等)对时间与叙事空间的“延展”,使用户得以跨越不同时间点回顾和联结重要事件,在微观层面缓解单次社交挫败带来的焦虑,在宏观层面则形成更具掌控感的生命故事。“回看三个月前的求助帖,能清晰地看到自己的进步,好像每一步挣扎都有了意义。”(P-S)这种成长性叙事,使用户不再将“社恐”视为一种固态,而是转变为可干预、可改变的动态过程,从而持续强化自我效能感,支持更长程的复健实践。

(三) 场景可供的适应性改造

社交场景可供性强调,技术平台通过功能设计建构可控的互动环境,从而塑造特定的社交情境。研究发现,社恐患者依托数字平台的这种特性,能够将虚拟环境中习得的社交技能,通过可控性训练(如暴露疗法分阶练习)逐步迁移至现实场景,实现从数字社交能力到现实社交能力的转化。这一过程一般包括虚拟演练、混合现实和现实社交三个阶段。

在虚拟演练阶段,社恐患者通过豆瓣小组的低风险交互环境,建立初步的社交能力。这一阶段的关键在于通过文字交流和标准话术的反复练习,帮助患者克服社交恐惧,增强社交信心,并建立起基本的社交框架。“我把收藏的高赞回复做成‘社交话术库’,比如‘我也遇到过类似情况’这种开头。现在和同事聊天都会下意识用这个模板。”(D-W)虚拟演练作为社交复健的初始环节,通过标准化和自适应的训练,帮助患者以可控的方式积累社交经验,为后续更复杂的社交场景奠定心理基础与储备实战技能。

在混合现实(半虚拟半真实)复健阶段,社恐用户依托具有临场感又具备心理安全缓冲的社交环境开展康复训练。这一阶段的典型方式包括与网络主播连线、与虚拟社交对象交流等,其特性介于小组中异步文字交流和线下真人社交之间:既提供近似真实的互动氛围,又保留可控的虚拟屏障以避免过度焦虑。用户可通过与主播实时语音(或视频)连线,也可借助虚拟角色反复练习特定社交脚本,如开场白、话题转换与结束对话等。这种“半真实”环境既要求用户进行同步的社会互动,又为其提供可撤退、可重试的心理安全空间。“先在线上熟悉话题,再到线下见面,一步步来,慢慢适应。”(X-Y)用户“phD 李致均”(2022-06-21)记录其复健过程中的练习场景:“可以尝试在一些热门的平台和主播连线,也可以在家对着玩偶或者某个你想象出来的对象,尝试模拟跟他对话。”在此过程中,用户逐步将训练中获得的话术技巧与行为模式迁移至现实场景,并依靠此类半虚拟环境所提供的实时反馈(如对方的言语回应、表情反应)与正向激励(如主播的鼓励、观众的点赞),不断校准自身的

社交行为,建立起更具适应性的社交模式。

现实社交是跨场景能力迁移的最终目标,体现为患者能够在真实社交情境中主动运用所获得的策略与技巧,逐步建立起更有安全感和效能的社交关系。这一过程并非对线上行为的简单模仿,而是借助持续性的模拟、反馈与反思,逐渐内化并重塑个体对社交情境的认知与行为模式。

通过反复参与小组的“模拟面试”讨论和线下演练,我将其中习得的情绪调节策略成功迁移至线下答辩场景。现在答辩时我已能自动调用深呼吸等方法缓解紧张。上周做课程报告时尽管仍伴有手抖等生理反应,但实现了全程语速平稳,周围同学并未察觉我的焦虑情绪。(X-X)

这种场景训练策略与前文揭示的各类实践形成完整的能力发展链条:信息生产可供性提供内容基础,叙事可供性构建认知框架和维持情绪平衡,而场景可供性实现社交能力的现实迁移。这一数字复健机制揭示技术属性向复健资源的转化路径,证实社交媒介作为疗愈空间的潜在价值。

六、可供性悖论:复健小组数字疗愈的结构性局限

作为网络趣缘社区,豆瓣小组的疗愈功能并非万能的。恰如一位受访者所言:“豆瓣小组更像‘电风扇’而非‘空调’,只能提供局部的和即时的凉爽,不能改变整个房间的温度。”(C-M)研究发现,豆瓣小组作为数字疗愈平台,也存在一定的局限性,表现出技术悖论的特征,如虚拟互动导致现实社交能力的退化、信息茧房加剧认知焦虑以及自治模式潜藏安全隐患等。

(一)虚拟互动导致现实社交能力退化

豆瓣小组提供的虚拟社交环境虽然降低了社恐患者的参与门槛,拓展了社恐患者的数字社交能力,但长期浸润其中易养成虚拟社交习惯,导致现实社交能力的退化。

我虽然在小组中发布大量帖文,但却更害怕面对面交流,因为永远无法像打字那样反复修改。(X-Y)在小组里,我能字斟句酌地编辑每句话,可一遇到现实对话中无法收回的情境时,就慌了。(A-Z)

在22名受访者中有6名承认小组的虚拟互动模式成为其逃避现实社交的主要原因。作为技术中介的社交平台在拓展社恐用户社交可能性的同时,也潜移默化地重塑他们的社交认知与行为模式,呈现技术赋能的悖论性特征:当用户逐渐适应并依赖虚拟社交环境时,可能导致对现实社交场景的疏离和线下社交能力的退化。因此,数字复健小组既是社恐患者重建社交连接的桥梁,又可能成为阻碍其社交能力发展的屏障。

(二)信息茧房强化认知焦虑

豆瓣小组的个性化推荐机制在提升信息匹配效率的同时,也带来潜在的心理风险:用户在豆瓣中偶然点击社交焦虑类内容后,系统会持续推送同类主题的兴趣小组和相关信息,无形中构筑一个焦虑信息茧房。

打开豆瓣App首页,扑面而来的就是与社交焦虑相关的信息,让你感觉被这种情绪包围了。

(t-o)系统不断给我推送负面的社恐信息,看多了容易让人绝望。(J-D)

这些反馈揭示算法推荐如何通过塑造信息环境,对用户的焦虑认知起强化作用。事实上,复健小组本身也是一个“焦虑信息茧房”。观察发现,尽管以“能力复健”和提供支持为宗旨,但小组内求助帖文与负面案例明显多于经验分享。值得注意的是,部分社恐用户已发展出对抗算法的适应性策略。例如,通过收藏积极案例和有意识地浏览正面信息等,试图打破这一消极影响。然而,这种个体层面的调适行为,在算法系统的结构性影响和组内信息的持续冲击下,其效果往往非常有限。

(三)自治模式潜藏着安全隐患

豆瓣小组的自治模式在促进社区开放、自由与包容的同时,也带来明显的安全隐患。主要表现在两个方面:一是非专业建议的误导。组内流传的社交“干货”虽然源自用户的善意分享,却往往基于个体有限的成功案例,在专业性和科学性上存在明显缺陷。例如,“使用夸张的语气词”“和陌生

人深度交流”“多做两次非常害怕的事情”等激进的社交建议不仅无法从根本上解决问题,反而可能加剧部分患者的恐惧情绪和社交回避行为。二是安全机制的缺失。豆瓣小组的高度匿名性和宽松的进出机制,加之相对薄弱的投诉响应系统,为假借“复健”之名实施骚扰行为提供了可乘之机。访谈数据显示,在17位女性受访者中,有8位曾多次遭遇不同程度的骚扰。

自治模式带来的这种反噬效应不仅稀释复健小组的纯粹性和安全性,更直接削弱它的复健功能。“当小组变得鱼龙混杂时,它就不再是安全的练习场,这是我退出的主要原因。”(J-D)“感觉组内讨论氛围好差了,只有求组队拉群的帖,亲身感受到这里从很多话题想聊,变成无话可说了。”(豆友48550012,2024-08-28)

值得一提的是,遭遇负面体验的用户多数选择沉默退出而非投诉抗议,以规避社交风险,反映出社恐群体的弱抵抗态度和防御性生存特征。生态的退化使复健小组从预期的“安全训练场”变成新的焦虑来源,从而与复健的初衷背道而驰。

七、结论与讨论

本研究基于媒介可供性理论框架,对豆瓣小组中社恐患者的复健实践进行了系统考察。研究发现,豆瓣小组凭借其独特的媒介技术特征,为社恐患者构建了一个具有疗愈功能的数字交往空间。然而,这种空间对于社交复健也呈现出“双刃剑”效应:一方面作为有效的“社交训练场”,促进用户社交能力的复健,另一方面也是因其技术架构的缺陷而阻碍了复健效果的有效达成。

本研究也揭示了社恐患者这一特殊群体的可供性实践特征,尤其是对媒介属性的能动感知和情境化利用。社恐用户基于个人心理状态和复健需求,将豆瓣小组的异步交流、匿名机制等技术特性转化为“可控暴露训练场”,通过可控性信息披露和互动节奏等策略,实现对技术功能的主体性调适。然而,这种主体性是有限的。当技术环境威胁到社交安全时,社恐用户普遍采取“静默撤离”的弱抵抗行为,这种“安全优先”的可供性实践既有别于完全被动的技术服从,也不同于逆向可供性实践者的强势或显性抵抗,更区别于普通用户基于社交资本积累的拓展性使用。

本研究的创新有二:其一,揭示了媒介可供性与用户心理之间的动态适配关系,即媒介技术的可供性影响用户的心理状态与行为模式,用户的心理状态和心理需求决定其对媒介技术的选择性调用,从而为媒介可供性理论注入社会心理学视角,丰富了其对用户行为影响的解释力。其二,突破了既有研究的单向视角,揭示出媒介可供性的“双向”效应和悖论特征,为理解人与技术互动的复杂性提供了新的视角。

本研究亦存在一些局限。首先,本研究所揭示的“场景适配”机制,源于对豆瓣小组这一特定平台的分析,这意味着其解释框架更适用于具有相似逻辑的平台。其次,本研究主要采用横截面设计,虽通过回溯性访谈获取了部分历时性经验,但在完整呈现社恐患者复健实践的演变历程方面仍显不足。后续研究可采用长期追踪民族志等方法,更细致地描绘数字疗愈的阶段性特征。最后,本研究主要聚焦于线上社区的复健实践,对于线上线下如何相互影响以及线上社交资本向线下能力转化的探讨不够充分。这为探索数字疗愈与现实干预的整合路径提供了拓展空间。

(武汉体育学院新闻传播学院付晓静教授、谭艳博士对本文亦有贡献,特此鸣谢!)

参考文献:

- [1] 董艳萍,赵守盈. 社交焦虑障碍及其研究进展. 贵州师范大学学报,2008,3:126-129.
- [2] 中华人民共和国国家卫生健康委员会. 精神障碍诊疗规范(2020版)[2020-12-07]. 2025-10-21. <https://www.nhc.gov.cn/wjw/c100175/202012/d21da62f7a654ae28650bc473f6d05e3.shtml>.
- [3] 王水雄. 当代年轻人社交恐惧的成因与纾解. 人民论坛,2021,4:38-40.
- [4] R. Plackett, A. Blyth, P. Schartau. The Impact of Social Media Use Interventions on Mental Well-Being: Systematic Re-

- view. *Journal of Medical Internet Research*, 2023, 25: e44922.
- [5] 潘忠党, 刘于思. 以何为“新”? “新媒体”话语中的权力陷阱与研究者的理论自省——潘忠党教授访谈录. *新闻与传播评论*, 2017, 1: 2-19.
 - [6] 瞿旭晟, 陈嘉怡. 可见与遮蔽: Plog类社交媒体中的自我展演. *心理学进展*, 2025, 7: 242-247.
 - [7] G. Langlois, G. Elmer. The Research Politics of Social Media Platforms. *Culture Machine*, 2013, 14: 1-17.
 - [8] 骆静雨, 朱凯欣. 弱连接中的强互动: 小红书平台的社会交往研究. *青年记者*, 2024, 9: 92-96.
 - [9] 王胜刻, 杨佚琳, 王志元. 平台可供性视角下社交媒体平台中社会交往的个案研究. *东南传播*, 2023, 2: 131-135.
 - [10] J. W. Treem, P. M. Leonardi. Social Media Use in Organizations: Exploring the Affordances of Visibility, Editability, Persistence, and Association. *Annals of the International Communication Association*, 2013, 1(36): 143-189.
 - [11] 刘锐. 计算机中介传播视野下网络视频直播的技术可供性分析. *新闻与传播评论*, 2022, 1: 33-46.
 - [12] 黄爱华, 黄卉卉, 刘文等. 社交媒体使用、知识获取与员工合作行为. *华南理工大学学报*, 2021, 03: 45-57.
 - [13] 王琴, 丛颖. 避男标签: 小红书女性用户的算法抵抗研究. *中华女子学院学报*, 2024, 3: 71-79.
 - [14] S. Niederer. Networked Image: Reverse Affordances in Digital Visual Culture. *Theory, Culture & Society*, 2020, 37(3): 93-113.
 - [15] 陈虹, 杨启飞. 无边界融合: 可供性视角下的智能传播创新. *新闻界*, 2020, 7: 33-40.
 - [16] 蒋锐, 王佳丽. 作为“中间地带”的社交媒介: 罕见病患者在网络空间的体验与连接. *国际新闻界*, 2023, 2: 107-126.
 - [17] 苏春艳, 吴玥. “网络化病人”: 互联网对患病行为的影响研究. *国际新闻界*, 2019, 7: 41-58.
 - [18] 张梅兰, 侯晓聪. 社交媒体平台的癌症疾病叙事与患者自我疗愈研究. *新闻大学*, 2022, 10: 101-117.
 - [19] 万思蔚. 抑郁症群体在虚拟社区中的互助研究. 南京: 南京师范大学硕士学位论文, 2021.
 - [20] C. Seale, S. Ziebland, J. Charteris-Black. Gender, Cancer Experience and Internet Use: A Comparative Keyword Analysis of Interviews and Online Cancer Support Groups. *Social Science & Medicine*, 2006, 62(10): 2577-2590.
 - [21] 晏青, 刘钰. 社交媒体平台抑郁群体的社会支持寻求研究——基于对微博“抑郁症超话”的考察. *新闻界*, 2022, 6: 45-56+64.
 - [22] 刘瑛, 孙阳. 弱势群体网络虚拟社区的社会支持研究——以乙肝论坛“肝胆相照”为例. *新闻与传播研究*, 2011, 2: 76-88+111.
 - [23] 王国华, 刘菊, 杨腾飞, 钟声扬, 魏程瑞. 网络空间中艾滋病的社会支持研究——以百度贴吧“HIV吧”为例. *情报杂志*, 2015, 11: 105-110.
 - [24] P. Carlbring, M. Gunnarsdóttir, L. Hedensjö, G. Andersson, L. Ekselius, T. Furmark. Treatment of Social Phobia: Randomised Trial of Internet-delivered Cognitive-behavioural Therapy with Tele-phone Support. *British Journal of Psychiatry*, 2007, 190(2): 123-128.
 - [25] F. Kählke, T. Berger, A. Schulz, et al. Efficacy of an Unguided Internet-based Self-help Intervention for Social Anxiety Disorder in University Students: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 2019, 28(2): e1766.
 - [26] N. B. Ellison, C. Steinfield, C. Lampe. The Benefits of Facebook “Friends”: Social Capital and College Students’ Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 2007, 12(4): 1143-1168.
 - [27] 赵云泽, 薛婷予. 基于互联网媒介的在线社交补偿机制分析. *编辑之友*, 2022, 11: 34-40.
 - [28] M. Desjarlais, T. Willoughby. A Longitudinal Study of the Relation Between Adolescent Boys and Girls’ Computer Use with Friends and Friendship Quality: Support for the Social Compensation or the Rich-get-richer Hypothesis. *Computers in Human Behavior*, 2010, 26(5): 896-905.
 - [29] 杨颖. 网络表情符号能拯救社恐吗? ——网络表情符号中介作用下的社交焦虑与线上交流效果研究. *新闻记者*, 2020, 11: 26-37+67.
 - [30] 宋红岩. 补偿还是增强——大学生社交焦虑、网络自我表露与网络社交焦虑关联研究. *中国广播电视学刊*, 2022, 5: 24-29.
 - [31] 杨雅, 张晨跃. 弱连接社交媒体可供性与青年群体的持续使用意愿——线上社会资本与感知价值的链式中介效应. *学术探索*, 2023, 7: 49-57.

- [32] 崔森,钱金芳,王之澜.持续用户生成内容的实现机制:可供性—实现视角下 Bilibili 案例研究.南开管理评论,2024,1:40-52.
- [33] 陈禹同.平台“可供性”塑造社交媒体叙事.中国社会科学网-中国社会科学报,2025-06-20.[2024-07-05]https://www.cssn.cn/skgz/bwyc/202407/t20240705_5762928.shtml.

Digital Healing and Contextual Adaptation: A Case Study of the Social Skills Training Groups on Douban

Jiang Xiaoling, She Ying (Wuhan Sports University)

Abstract: In recent years, the prevalence of social anxiety disorder has shown a significant upward trend, becoming a pressing public health issue that demands urgent attention. Existing research has predominantly focused on therapist-led passive interventions, with limited attention paid to patient-initiated self-intervention practices. Grounded in the theory of media affordances, this study takes the Social Skills Training Group on Douban as its research subject, employing participatory observation and in-depth interviews to explore the self-rehabilitation mechanisms of social anxiety patients within online communities. The findings reveal that the rehabilitation group, constructs a low-pressure and highly inclusive community environment for social anxiety patients by leveraging its unique media attributes. By perceiving and utilizing the platform's affordances in information production, narrative construction, and social scenarios, users develop a set of digital self-rehabilitation strategies. However, Douban groups also exhibit structural limitations and technological paradoxes, such as virtual interactions weakening real-world social skills, information cocoons intensifying cognitive anxiety, and autonomous moderation models posing potential security risks.

Key words: social anxiety disorder; media affordance; social training; douban group

■ 收稿日期:2025-02-21

■ 作者单位:姜小凌,武汉体育学院新闻传播学院;湖北武汉 430070
库 颖,武汉体育学院新闻传播学院

■ 责任编辑:刘金波