

自拍與心理健康的五個事實

1. 強迫性自拍 (Selfitis) 並不存在

一篇出自菲律賓仿冒網站的假新聞宣稱美國心理協會證實了自拍是一種心理疾病，這個新聞廣為流傳，許多人認為這個騙局是真的，雖然「強迫性自拍」並未獲得心理疾病的官方認證，但拍攝過多的自拍其實並不如我們想得那麼無害.....

2. 自拍與自戀、精神病的關聯性

一個由俄亥俄大學進行的新研究發現喜歡張貼多張自拍的男性，比起其他人在自戀和精神病的項目上，獲得更高的分數。這不代表這些男性絕對是自戀狂或精神病患者，只代表這些男性比常人比較高的傾向有這些反社會的特徵。

除此之外，研究也發現，在發文前會編輯自拍照的男性，在自戀及自我客體化的分數會比較高，但在精神病項目的分數則不會特別高。那些在精神病項目獲得高分的人，上傳自拍前並不會先修圖。

有多少男性會在發布自拍前修圖？目前只有英國有相關數據，根據 Opinium 機構為 HTC One 所做的研究，34%的英國男性會在上傳前修圖。那有多少英國女性會修圖呢？只有 13%！儘管如此，在談到自拍時，英國人還是有點與眾不同.....

3. 自拍與英國

儘管在曼谷、聖保羅、紐約、莫斯科和柏林進行的研究顯示女性自拍比男性多出許多，但這種情況並不適用於年輕的英國男性，比起同齡女性，英國男性張貼自拍的數量是女性的兩倍。除此之外，他們自拍的原因與女性大相逕庭，英國男性希望自拍會幫助他們吸引更多伴侶，或至少讓他們的前伴侶忌妒。英國女性主要透過自拍，向朋友分享他們的日常生活，或僅是紀錄回憶。

4. 自拍與俄國

俄國男性不太熱衷於自拍，莫斯科的自拍，在 SelfieCity 研究中，莫斯科男性的自拍只占 18%，遠低於其他所有城市。另外，俄國人在自拍時，露出笑容的機會比其他國家的人少得多。

5. 自拍與身體畸形

根據精神科醫師顧問 David Veale 的說法，拍攝過多的自拍照是一種身體畸形恐懼症的症狀：「三分之二罹患身體畸形恐懼症的病人，因為可照相手機的崛起，不斷強迫自己自拍並上傳到社群網站。」但目前還沒有任何研究可以證實或否定 David 的懷疑。