A FÉRFI TESTKÉP ÉS AZ INCEL ATTITŰDÖKKEL VALÓ AZONOSULÁS VIZSGÁLATA

MAKAI NIKOLETTA[1] – KŐVÁGÓ PÁL LAJOS[2]

Absztrakt

A 21. század társadalmi átalakulásai, a párválasztás piacosodása és a hagyományos férfiszerepek megrendülése következtében sok fiatal férfi él meg identitásválságot és párkapcsolati sikertelenségeket, amelyekre a manoszféra és az incel (önkéntelen cölibátusban élő) szubkultúra radikális, ideológiai magyarázatot kínál. Jelen kutatás a férfi testkép és a párkapcsolati kudarcokhoz kapcsolódó incel attitűdök kapcsolatát vizsgálja 387 magyar heteroszexuális férfi körében (M = 29,39 év). A párhuzamos mediációs modell fókuszában a testtel való elégedetlenség, az önértékelés, a szubjektív párválasztási érték és a magányosság állt. Az eredmények szignifikáns pozitív teljes hatást mutattak a rosszabb testkép és az incel attitűdök között, miközben a közvetlen hatás nem bizonyult szignifikánsnak. A szubjektív párválasztási érték és a magányosság szignifikáns közvetítő szerepet töltött be, míg az önértékelésé nem volt szignifikáns. A negatív testkép így a párválasztási esélyek alacsonyabb szubjektív megítélésén és a fokozott magányérzeten keresztül kapcsolódott a magasabb incel attitűdökhöz. A vizsgálat hozzájárul a hazai incel jelenség megértéséhez, és gyakorlati támpontokat nyújthat prevenciós programok kidolgozásához.

Kulcsszavak: incel attitűdök, férfi testkép, önértékelés, párválasztási érték, magányosság

Elméleti háttér

Bevezető

A 21. század digitális átalakulása alapjaiban változtatta meg a társas kapcsolatokat, a közösségépítést és a párkeresés dinamikáját. Az online platformok új lehetőségeket teremtenek a kapcsolódásra, miközben felerősítik a hagyományos nemi szerepek és a hegemón maszkulinitás „válságát" (Connell, 2005; Kimmel, 2013). A feminizmus térnyerése, a nemek közötti egyenjogúság, valamint a „piacosodott" párválasztási logika miatt sok fiatal férfi éli meg bizonytalannak a maszkulin identitását (Faludi, 1991; Ging, 2019; Illouz, 2019). Ebben a kontextusban erősödött meg az akaratlan cölibátusban élő (incel) férfiak csoportja. Bár a kifejezés eredetileg a párkeresési nehézségekkel küzdőket tömörítette (Donnelly et al., 2001; Ling et al., 2018), ma az incel ideológia a személyes párkapcsolati kudarcot rendszerszintű igazságtalanságként értelmezi, a feminizmust és a biológiai determinizmust okolva érte (Ging, 2019; Vallerga–Zurbriggen, 2022). Jelen vizsgálat a férfi testkép és az incel attitűdökkel való azonosulás kapcsolatát vizsgálja magyar heteroszexuális férfiak körében, valamint azt, hogy ebben milyen közvetítő szerepet játszik az önértékelés, a

[1] Makai Nikoletta hallgató, Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészet- és Társadalomtudományi Kar Pszichológiai Intézet; e-mail: makai.nikoletta@hallgato.ppke.hu; ORCID: 0009-0001-8567-9045
[2] Kővágó Pál Lajos egyetemi adjunktus, Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészet- és Társadalomtudományi Kar Pszichológiai Intézet; e-mail: kovago.pal.lajos@btk.ppke.hu; ORCID: 0009-0005-0042-8386

szubjektív párválasztási érték és a megélt magányosság. Bár a párkapcsolati frusztráció, az incel önazonosítás és az ideológiai egyetértés összefügghet, nem azonos jelenségek (Donnelly et al., 2001; Ging, 2019). Vizsgálatunkban az incel jelenséghez kapcsolható attitűdök mentén megjelenő egyéni különbségekre fókuszálunk az incel csoportidentiás vagy ideológiai elköteleződés helyett.

Az incel szubkultúra alapjai

Az úgynevezett „manoszféra" néven ismert szélsőséges online férfi csoportok ökoszisztémája alternatív szocializációs közeggé tud válni, amely a progresszív értékekkel szemben kínál kapaszkodókat (Ging, 2019; Kimmel, 2013). Több szerző szerint ezek a kortárs antifeminista narratívák a patriarchális működések és a hegemón maszkulinitás meggyengülésére adott szélesebb társadalmi reakció részét képezik (Connell, 2005; Faludi, 1991). Ez különösen azokra a férfiakra lehet nagy hatással, akik a párkapcsolati dinamikák és az online ismerkedés „piacosodása" miatt elbizonytalanodtak (Illouz, 2019; Vallerga–Zurbriggen, 2022). A megosztó tartalmakat preferáló algoritmusok révén ezek az ideológiák ma már közismert platformokon (TikTok, YouTube, Instagram) is széles körben terjednek (Ging, 2019; Lewis, 2018). Az identitásukat kereső fiatalok számára ezek a magyarázatok vonzó keretet kínálnak személyes kudarcaik (párkapcsolati elutasítás, magányosság) feldolgozására, mivel a világot elnyomókra és áldozatokra felosztó narratívák felmentik az egyént a személyes felelősség alól, és a kudarcok okát külső tényezőkre hárítják (Ging, 2019; Speckhard et al., 2021; Vallerga–Zurbriggen, 2022).

Az incel kifejezés (***in****voluntary* ***cel****ibate*, azaz önkéntelen cölibátusban élő) általában annak az online szubkultúrának a tagjaira utal, amely főként olyan heteroszexuális férfiakból áll, akik szeretnének romantikus vagy szexuális kapcsolatot, de nem tudnak ilyet kialakítani, emiatt pedig gyakran dühösnek és kirekesztettnek érzik magukat (Donnelly et al., 2001; Speckhard et al., 2021). A jelenség pontos, átfogó meghatározása ugyanakkor vitatott az akaratlan cölibátus szubjektív mivolta miatt. Donnelly és munkatársai (2001) korai definíciója szerint ilyen személy az, aki szexuális kapcsolatot kívánna létesíteni, de legalább hat hónapig képtelen erre hajlandó partnert találni. Ide tartozhatnak a párkeresési nehézségekkel vagy szexuális tapasztalatlansággal jellemezhető személyek is. A későbbi meghatározások azonban inkább szélsőségesebb, identitás alapú csoportként tekintenek az incelekre, akik kielégítetlen szexuális és romantikus vágyakkal küzdenek, és úgy érzik, hogy a szexuális forradalom és az elnyomó feminizmus áldozatai. A megélt sérelmekből és kirekesztettségből stabil csoportidentitást kovácsolnak, ami miatt az online közösségeikben gyakoriak a nőgyűlölő kommentek és a társadalom hibáztatása az incelek nehézségeiért (Ging, 2019; Speckhard et al., 2021).

Incel ideológia és identitás

A manoszféra ideológiájának megértéséhez alapvető a hegemón maszkulinitás fogalma, amely a férfiasság kulturálisan preferált, dominanciát biztosító formáját jelenti (Connell, 2005). Mivel az ehhez kötődő privilegizált tulajdonságokkal (vonzó megjelenés, anyagi javak, státusz) a társadalomnak csak kis része rendelkezik, a rendszernek azok a férfiak is kárvallottjai, akik nem tudnak megfelelni ennek az ideálnak (Szemán–Szabó, 2017). Ebből a feszültségből fakad a Kimmel (2013) által definiált sértett jogosultságérzet (*aggrieved entitlement*), amely azt az állapotot írja

le, amikor a férfiak úgy érzik, hogy a társadalmi változások megfosztották őket a korábban magától értetődőnek hitt előjogaiktól (Kalish–Kimmel, 2010).

A manoszféra ideológiája szerint a társadalom egy olyan hierarchia szerint szerveződik, amely evolúciós elméletekre épít, és azt állítja, hogy a nők csak kinézet, pénz és státusz alapján *(„looks, money, status"; LMS-elmélet)* választanak partnert (Cannito–Ferrero, 2022). Ehhez kapcsolódik a szexuális piaci érték (*sexual market value; SMV*) fogalma, amely a vonzóság „számszerűsítését" jelenti (Moonshot, 2020; Vallerga–Zurbriggen, 2022). A szubkultúrában használt „pirula zsargon" tovább mélyíti ezt az értelmezési keretet. A piros pirula (*red pill*) szimbolikus bevétele arra utal, hogy az illető felismeri, hogy férfiak sikertelensége a nők hatalmának és az elnyomó feminizmusnak köszönhető (Ging, 2019). Ezzel szemben a fekete pirula (*black pill*) ennek egy fatalista, determinisztikus változata, amely szerint a párkapcsolati siker teljes mértékben a genetikától függ (pl. magasság, arcszerkezet) (Banet-Weiser–Bratich, 2019). Ez a blackpill világnézet az incel szubkultúra alapköve, mivel a sikertelenséget biológiailag determinált, megváltoztathatatlan állapotként írja le (Banet-Weiser–Bratich, 2019; Ging, 2019).

A szakirodalom alapján lényeges különbséget tenni az akaratlan cölibátust csupán egyéni nehézségként megélő személyek és a nőgyűlölő, ideológiai alapon szerveződő incel közösség tagjai között (Kelly et al., 2021). Bár a csoporton belül viták vannak a tagság kritériumairól (Andersen, 2023; Speckhard et al., 2021), az incel identitás egy belső ellentmondásra épül. Egyfelől az érintettek úgy érzik, hogy nem felelnek meg a társadalmi elvárásoknak és a férfiideáloknak, ami alacsonyabb önértékeléshez vezethet (Maryn et al., 2024). Másfelől úgy vélik, hogy a blackpill „igazságának" birtokában morális és intellektuális fölényben vannak a többséghez képest, ami kompenzációs funkciót tölthet be a negatív énkép enyhítésében (Maryn et al., 2024). Az online fórumok a valahová tartozás érzésével és a közös ellenségkép biztosításával stabil közösségi hátteret nyújtanak (Moonshot, 2020). Ugyanakkor ezek a terek megerősítik a kudarcélményeket, csökkentik a valódi próbálkozások motivációját, és rögzítik a negatív gondolkodási mintákat (Costello–Buss, 2023; Maryn et al., 2024).

Incelekkel kapcsolatos vizsgálatok

Empirikus kutatások szerint az incelek körében szignifikánsan gyakoribbak a mentális nehézségek (depresszió, szorongás, szuicid gondolatok, autisztikus vonások és bullying), mint a nem-incel férfiaknál (Costello et al., 2022; Moskalenko et al., 2022a, 2022b; Speckhard–Ellenberg, 2022). Bár az incel identitáshoz olykor köthető szélsőséges fizikai agresszió valós kockázatot jelenthet (Broyd et al., 2023; Whittaker et al., 2024), a kutatások szerint a közösség túlnyomó többsége elutasítja az erőszakot, és a feszültséget inkább öngerjesztő magányban és szuicid gondolatokban éli meg (Aiolfi et al., 2024; Costello–Buss, 2023; Hoffman et al., 2020; Moskalenko et al., 2022a). A szexizmus és a sértett jogosultságérzet terén a magyar és nemzetközi vizsgálatok egyaránt magasabb ellenséges szexizmust és szexuális feljogosítottságot mértek az incelek körében, amit a pornográf tartalmak internalizálása és a nők tárgyiasítása tovább súlyosbíthat (Sparks–Mooney, 2026; Thorburn et al., 2023; Tóth, 2024; Verdugo-Thomson, 2023). Az újabb vizsgálatok emellett kiemelik, hogy a magányosság és a szociális izoláció a szubkultúra fontos magyarázó elemei (Sparks et al., 2024a). Sok érintett férfi valódi érzelmi kötődésre és barátságokra vágyna, de a társas támogatás hiánya és a magányos megküzdési stratégiák (pl. elkerülés, önhibáztatás) gátolják a kapcsolódást (Maxwell et al., 2020; Sparks et al., 2024a). Az

online felületek így a hiányzó valós kapcsolatok pótlékaként és érzelemkiadási és panaszkodási felületként (ventillálás/*venting*) funkcionálnak számukra (Sparks et al., 2024a).

Az online közösségek jelentőségét a fórumok látogatottsági adatai is érzékeltetik. Egy átfogó jelentés szerint az incels.is fórum havi látogatószáma 2022-ben elérte a 2,6 milliót, ugyanakkor a tartalmak közel 75%-át a felhasználók 10%-át kitevő, rendkívül aktív kisebbség generálta. Aggasztó jelenség, hogy a legaktívabb és legszélsőségesebb csoporttagok között 15 év körüli felhasználók is vannak (CCDH, 2022). Ugyanakkor a korábbi nagymintás kutatások alapján az incelek átlagéletkora jellemzően magasabb, 25 év körül mozog (Speckhard et al., 2021; Costello et al., 2025).

Önértékelés

Az incel szubkultúrában az alacsony önértékelés kiemelkedő szerepet játszik. Sparks és munkatársai (2024a) kutatásában az incelek szignifikánsan alacsonyabb önértékelésről számoltak be, mint nem-incel kortársaik. Leary és Baumeister (2000) szociométer-elmélete szerint az önértékelés egy belső monitorozó rendszer, amely az egyén társas elfogadottságát jelzi, így az alacsony önértékelés a társas kirekesztettség szubjektív megéléseként értelmezhető. A párkapcsolati sikeresség a társas elfogadottság fontos forrása, amely közvetlenül befolyásolja az egyén önértékelését (Leary–Baumeister, 2000; Orth–Robins, 2014). Az egyedülálló vagy párkapcsolati kudarcot átélt férfiak alacsonyabb önértékelésről számolnak be (Kwang et al., 2013), mivel a tradicionális maszkulinitás normái szerint a romantikus és szexuális sikeresség a maszkulin kompetencia egyik legerősebb bizonyítéka (Connell, 2005).

Costello és Buss (2023) rámutattak, hogy az online incel fórumok egyfajta visszhangkamraként működnek, ahol a tagok egymás negatív énképét erősítik meg. Tóth (2024) hazai vizsgálata közepesen erős negatív kapcsolatot tárt fel az önértékelés és az incel attitűdök között, ahol az önértékelés 20,3%-ban magyarázta az incel attitűdöket. Ez arra utal, hogy az alacsony önértékelés nemcsak következménye, hanem potenciálisan fenntartó tényezője is az incel identitásnak. Az incel identitás és az önértékelés kapcsolatában a fizikai megjelenés is meghatározó, mivel az önértékelés és a testkép szoros, kétirányú kapcsolatban áll egymással (Krauss et al., 2023).

Testkép

A testkép és az önértékelés kapcsolata az incel szubkultúrában különösen meghatározó. Mivel a közösség identitása a blackpill ideológián (fizikai determinizmuson) alapul, náluk a szubjektív testtel való elégedetlenség a társas kirekesztettség magyarázóelvévé válhat (Banet-Weiser–Bratich, 2019; Broyd et al., 2023). Thompson és munkatársai (1999) szociokulturális modellje szerint a testtel való elégedetlenség érzelmi distresszhez vezethet és az önértékelés csökkenésével járhat, kialakulásában pedig központi szerepet játszik a társas összehasonlítás (Festinger, 1954). A média és a közösségi platformok idealizált, gyakran szerkesztett képei tovább erősíthetik a negatív testképet (Barron et al., 2021; Fardouly–Vartanian, 2016), amely evészavarokkal, izomdiszmorfiával, túlzott testedzéssel, szorongással és depresszióval is összefügghet (Barnes et al., 2020; Mitchison–Mond, 2015). Az internalizált ideálok nemenként eltérnek. A nők esetében a vékony, feszes testalkat és a szépség, a férfiaknál pedig a kidolgozott izomzat, az alacsony testzsírmennyiség és

a magasság kap hangsúlyt (Cash, 2012; Grogan, 2021; Tylka et al., 2005). A férfiak testtel való elégedetlensége ezért gyakran az izmosság növelésére irányul (McCreary–Sasse, 2000).

A férfiakat célzó médiatartalmak hatásaként körükben is egyre gyakoribbá válhat a megjelenéssel kapcsolatos szorongás és a testmonitorozás (Cash, 2012). Scotto di Carlo (2023) incel fórumbejegyzések elemzése során azt találta, hogy mindegyik tartalmazott negatív testképpel kapcsolatos megnyilvánulásokat. Különösen központi téma volt a magasság, de kiemelt szerepet kapott a testsúly, az arc és a haj állapota is. Az incelek például a „gyenge állkapocsvonalat", az arcszőrzet hiányát vagy a kopaszodást is leküzdhetetlen esztétikai hibának tekinthetik. A közösségben a külső jegyek torzító értelmezése és a legkisebb eltérések felnagyítása önmagukkal szembeni dehumanizáló narratívákhoz vezethetnek (Scotto di Carlo, 2023). Sparks és Mooney (2026) kvantitatív eredményei is megerősítették, hogy az incel csoport tagjai szignifikánsan negatívabb testképpel rendelkeznek, mint nem-incel kortársaik. Kutatásukban a genitális testképet is vizsgálták, és rámutattak az intenzívebb pornófogyasztáshoz kapcsolódó irreális ideálok szerepére (Sparks–Mooney, 2026). Bár a külső szemlélők szerint a tagok gyakran teljesen átlagos megjelenésűek (The Guardian, 2018), a közösség önsorsrontó dinamikája rögzíti a „csúnya" és „undorító" identitásnarratívát (Scotto di Carlo, 2023).

Párválasztási érték

A „mate value" (a továbbiakban *párválasztási érték*) és annak szubjektív észlelése az evolúciós pszichológia egyik központi fogalma, amely az egyén párkapcsolati „piacon" elfoglalt relatív kívánatosságát tükrözi. Ez a belső értékelési folyamat segít abban, hogy reálisan mérjük fel esélyeinket, megkímélve minket az eleve elutasításra ítélt próbálkozásoktól (Csajbók et al., 2019; Jonason et al., 2015). A saját észlelt párválasztási érték az egyén önmagáról alkotott szubjektív ítélete (Edlund–Sagarin, 2014), amely szoros összefüggést mutat az önértékeléssel (Brase–Guy, 2004) – ez a kapcsolat a férfiak esetében szignifikánsan erősebb (Penke–Denissen, 2008). Vizsgálatok igazolják, hogy a párkeresés során tapasztalt elutasítás közvetlenül rombolja az észlelt párválasztási értéket (Pass et al., 2010; Zhang et al., 2015), ami az incelek esetében végletesen torzult önutálatban csúcsosodhat ki.

Az incel szubkultúrában a párválasztási érték átfedést mutat a manoszférában használt szexuális piaci érték fogalmával, azonban ennek meghatározásakor csak a fizikai vonzóság, a pénz és a hatalom számít (Moonshot, 2020). Meggyőződésük szerint a fizikai megjelenés az egyik elsődleges forrása a romantikus és szexuális sikertelenségüknek (O'Malley et al., 2022). Vizsgálatok megerősítik, hogy az incelek szubjektív párválasztási értéke szignifikánsan alacsonyabb a szintén egyedülálló, nem-incel férfiakénál, és ez az incel státusz egyik legerősebb egyedi bejóslója (Costello et al., 2023; Sparks et al., 2024a). Az ebből fakadó nehézségeket tovább árnyalják a nők elvárásaival kapcsolatos kognitív torzításaik is. Jelentősen túlértékelik a fizikai vonzerő és az anyagi helyzet fontosságát, míg alulértékelik az olyan belső tulajdonságok jelentőségét, mint a kedvesség, a humor, az intelligencia vagy a hűség, melyek fontos szerepet játszanak a nők tényleges preferenciáiban (Costello et al., 2023). Ezen torzítások a blackpill ideológiával párosulva azt a meggyőződést erősítik, hogy a szexuális vonzerő egy stabil és megváltoztathatatlan tényező.

Magányosság

Az incel szubkultúrában a magányosság központi élmény, amely túlmutat a szexuális elutasításon, mivel az érintettek a társas támogatás egyéb formáit, például a barátságokat is gyakran hiányolják (Sparks et al., 2024a). Egy incel fórumon végzett felmérésben a válaszadók mindössze egyharmada számolt be arról, hogy vannak barátai (Jeltsen, 2018). Vizsgálatok igazolják, hogy az incel férfiak sokkal magasabb magányosságról és alacsonyabb társas támogatásról számolnak be, mint nem-incel társaik (Sparks et al., 2024a; Whittaker et al., 2024). A krónikus magány fokozott depresszióval, szorongással és öngyilkossági rizikóval járhat (Holt-Lunstad et al., 2015). Különösen veszélyeztetettek a serdülők és fiatal felnőttek, akiknél az identitáskeresés, az autonómia növekedése, a kapcsolatok átrendeződése és a fizikai-kognitív érés együttesen növeli a társas izoláció kockázatát (Laursen–Hartl, 2013). A férfiak magányára vonatkozóan egyedi szocializációs és strukturális mintázatok figyelhetők meg. Míg a nők baráti kapcsolatai általában érzelmi önfeltáráson alapulnak, addig a férfiak szociális hálóját hagyományosan a közös tevékenységek és a funkcionalitás határozza meg (Wright, 1982). Ez a dinamika szorosan összefügg az uralkodó maszkulinitás normáival, melyek gyakran tiltják vagy stigmatizálják az érzelmi sebezhetőség kifejezését vagy a segítségkérést. A hegemón maszkulinitás keretei között a férfiaknak „erősnek", önállónak és függetlennek kell lenniük, ami gátolhatja a bensőséges baráti kapcsolatok kialakítását és fenntartását (Connell, 2005). Costello és munkatársai (2022) azt is kiemelték, hogy az incelek körében szignifikánsan nagyobb arányban fordulnak elő olyan személyek, akik nem tanulnak, dolgoznak vagy képzik magukat, és a szüleikkel élnek, ami tovább nehezítheti a baráti és romantikus kapcsolatok kialakítását.

Célkitűzés és hipotézisek

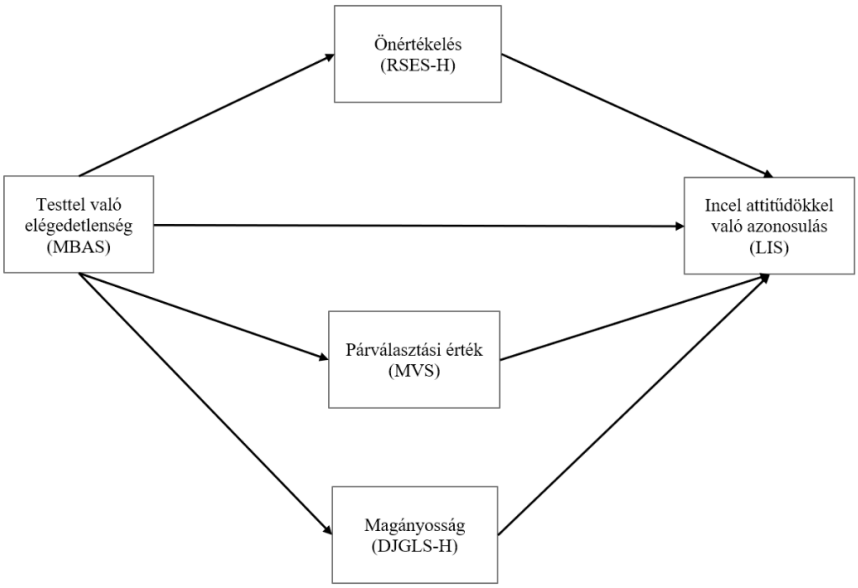
A szakirodalmi áttekintés alapján az incel szubkultúra egy összetett pszichológiai és szociológiai jelenség, amelyben a személyes sérülékenység és a determinisztikus ideológia szorosan összefonódik. Jelen vizsgálat elsődleges célja az incel attitűdökkel való azonosulás pszichológiai hátterének feltárása a magyar férfiak körében. Központi kérdésünk, hogy a negatív testkép milyen kapcsolatban áll az incel megélésekkel, és ebben a folyamatban milyen közvetítő szerepet játszik az önértékelés, az észlelt párválasztási érték és a magányosság.

Fontos azonban hangsúlyozni, hogy a vizsgálatban alkalmazott mérőeszköz (LIS) nem alkalmas az incel identitás vagy az ideológiai egyetértés kategorikus besorolására, és a magasabb skálapontszám sem tekinthető önmagában a nőgyűlölő vagy szélsőséges nézetek közvetlen indikátorának. A kutatás ezért az incel attitűdök spektrumát és a hozzájuk kapcsolódó sérülékenységi tényezőket vizsgálja. Ezen megközelítés lehetővé teszi a nemzetközi modellek magyar mintán történő tesztelését, valamint hozzájárul a hazai férfiak testképével és mentális egészségével kapcsolatos sajátosságok megértéséhez. A vizsgálat gyakorlati célja, hogy elméleti támpontokat nyújtson további kutatásokhoz, amelyek elősegítik a fiatal férfiakat célzó prevenciós és támogató programok kidolgozását. A kutatás újszerűségét az adja, hogy a témát magyar mintán, kvantitatív empirikus módszerekkel vizsgálja, hozzájárulva a nemzetközi szakirodalomban is korlátozottan feltárt összefüggések megértéséhez.

A szakirodalmi előzmények alapján az alábbi hipotézist fogalmaztuk meg, melynek összefüggésrendszerét az *1. ábra* szemlélteti.

H1: A negatív testkép és az incel attitűdök közötti kapcsolatot az önértékelés, az észlelt párválasztási érték, valamint a magányosság érzése mediálja. Részletesebben: a negatívabb testkép alacsonyabb önértékeléshez (Sparks et al., 2024b; Tóth, 2024), alacsonyabb észlelt párválasztási értékhez (Costello et al., 2023; Sparks et al., 2024a), illetve magasabb szintű magányérzethez kapcsolódik (Costello et al., 2022; Sparks et al., 2024a), melyek mindegyike összefügg a magasabb szintű incel attitűdökkel.

1. ábra: A kutatás elméleti modellje és a feltételezett mediációs útvonalak



Forrás: Saját szerkesztés

Módszertan

Etikai szempontok

A kutatást a Pázmány Péter Katolikus Egyetem Pszichológiai Intézetének Kutatásetikai Bizottsága engedélyezte 2025_68-as iktatószámmal. Az online kérdőíves vizsgálatban kizárólag 18 év feletti férfiak vehettek részt önkéntesen, indoklás nélkül megszakítható módon. A résztvevők előzetes tájékoztatást kaptak a részvételi feltételekről, illetve a kérdőívben segélyhívó elérhetőségeket is feltüntettünk az esetleges negatív érzések feldolgozásának segítésére. A toborzószöveg és a beleegyező nyilatkozat a férfiak mentális egészségének vizsgálatát emelte ki, azt azonban nem tartalmazta, hogy a kutatás az incel attitűdökre is kiterjed. A kutatásetikai engedélyeztetés kifejezetten kiterjedt a vizsgálati fókusz ezen elfedésére. A résztvevők a címkézés és a megbélyegzés elkerülése érdekében utólagos tájékoztatásban sem részesültek.

Módszertani okokból az „incel” kifejezés explicit módon nem szerepelt a kérdőívben, mivel annak pejoratív jellege miatt a kitöltők megbélyegzésként vagy támadásként értelmezhették volna a vizsgálatot. Tajfel és Turner (1979) társas

identitás elmélete alapján a fenyegetettség érzése felerősítheti a csoportazonosulást, ami védekező mechanizmusokat kiváltva szélsőségesebb válaszokat eredményezhet. Mindemellett a kifejezés használata a társas kívánatosságból adódó torzításokhoz is vezethetett volna, mivel a negatív csoportcímke aktiválhatja az énvédő mechanizmusokat, melyek során a válaszadók tudatosan távolságot tartanak a kategóriától, és szépítik válaszaikat. A terminológia elhagyása így egy semlegesebb környezetet biztosított, amely a választorzítás mérséklését célozta, elősegítve a valós egyéni attitűdök felmérését.

Vizsgálati eszközök

Demográfiai kérdések

A kérdőívcsomag elején a minta reprezentativitásához és a későbbi összehasonlító elemzésekhez szükséges demográfiai adatokra kérdeztünk. Ezek között szerepelt a válaszadók neme, életkora, szexuális irányultsága, lakóhelye, iskolai végzettsége, foglalkozása, párkapcsolati státusza, valamint anyagi helyzete.

Rosenberg Önértékelés Skála (RSES-H)

Az önértékelés mérésére a Rosenberg (1965) által kidolgozott, hazánkban Sallay és munkatársai (2014) által adaptált Rosenberg Önértékelés Skálát alkalmaztuk. A 10 tételes kérdőív magyar mintán mért megbízhatósága kiemelkedő (Cronbach-α = 0,857). A kitöltők 4-fokú Likert-skálán *(1 = egyáltalán nem értek egyet; 4 = teljesen egyetértek)* értékelik az állításokat *(pl. „Úgy érzem, nem sok dologra lehetek büszke.")*. A skála 5 egyenes *(1, 2, 4, 6, 7)* és 5 fordított *(3, 5, 8, 9, 10)* tételt tartalmaz, a magasabb összpontszám kedvezőbb önértékelést jelez (Sallay et al., 2014).

Férfi Testi Attitűdök Skála (MBAS)

A férfiak saját testükkel kapcsolatos attitűdjeinek mérésére a Tylka és munkatársai (2005) által kidolgozott mérőeszközt használtuk. A 24 tételes kérdőív a női mintákon alapuló (főként vékonyság iránit vágyat mérő) tesztekkel szemben három specifikus alskálát vizsgál: az izmossággal való elégedetlenséget *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 11, 15, 16, 17)*, az alacsony testzsír iránti vágyat *(2, 4, 8, 13, 14, 20, 21, 24)* és a magassággal való elégedetlenséget *(12, 19)*. Továbbá tartalmaz egy négy tételből álló kérdéscsoportot is *(10, 18, 22, 23)*, amely az általános testi attitűdök köré szerveződik. Ezt a szerzők példáját követve mi sem vontuk be a további elemzésekbe, így 20 tétellel dolgoztunk. A kitöltők 6-fokú Likert-skálán *(1 = soha; 6 = mindig)* válaszolnak az állításokra *(pl. „Azt hiszem, túl kevés izom van a testemen.")*. A teszt 4 fordított tételt tartalmaz *(4, 17, 18, 19)*, belső konzisztenciája megfelelő (Cronbach-α = 0,869). A magasabb összpontszám nagyobb fokú testtel való elégedetlenséget jelez (Fábián–Fehér, 2013).

Párválasztási Érték Skála (MVS)

Az Edlund és Sagarin (2014) által kifejlesztett skála egy 4 tételes kérdőív, amely a kitöltő szubjektív párkapcsolati kívánatosságát méri. A válaszadás 7-fokú Likert-skálán történik *(1 kifejezetten nem kívánatos/nagyon rossz; 7 = kifejezetten kívánatos/nagyon jó)*, például: *„Véleménye szerint hogyan értékelnék Önt az ellenkező nem tagjai párkapcsolati kívánatosság szempontjából?"*. A fordított tételt nem

tartalmazó mérőeszköz magyar adaptációjának megbízhatósága megfelelő (Cronbach-α = 0,86). A magasabb összpontszám kedvezőbbnek ítélt saját párkapcsolati értéket jelez (Csajbók et al., 2019).

Incel Identitás Skála (LIS)

A Grunau (2020) által kifejlesztett, majd Tóth (2024) által adaptált, 8 itemes, alskálát nem tartalmazó mérőeszköz az incel jelenséghez kapcsolódó attitűdöket és tapasztalatokat számszerűsíti. A kitöltők 5-fokú Likert-skálán értékelik a fordított tételt nem tartalmazó állításokat *(1 = egyáltalán nem igaz; 5 = tökéletesen igaz)*. Minél magasabb az összpontszám, annál inkább jellemezhető valaki incel megélésekkel. A skála belső konzisztenciája megfelelő (Cronbach-α = 0,915; Tóth, 2024). Az egyes tételeket az *1. táblázat* szemlélteti.

1. táblázat: Az Incel Identitás Skála egyes tételei

	Incel Identitás Skála (LIS) tételei
1.	Szeretnék randizni, de velem senki sem szeretne randizni.
2.	Szeretnék szexelni, de nincs kivel.
3.	Senki nem mutat érdeklődést felém az ellenkező nemből.
4.	Szeretnék romantikus/szexuális partnert találni, de fizikailag nem vagyok hozzá elég vonzó.
5.	Más férfiak megtapasztalják a romantikus/szexuális élmények örömeit, csak én nem.
6.	Szeretnék szeretni valakit, de nincs számomra senki, akit szerethetnék.
7.	Próbáltam szexuális/romantikus kapcsolatot keresni, de túl sokszor voltam sikertelen.
8.	Próbáltam szexuális/romantikus kapcsolatot keresni, de túl sokszor utasítottak vissza.

(Megjegyzés: Az LIS skálán megerősítő faktorelemzést végeztünk, amely modellilleszkedési mutatói az alábbiak: $\chi^2(20) = 305{,}726$, $p < 0{,}001$; GFI = 0,846; CFI = 0,870; TLI = 0,818; RMSEA = 0,192)

Forrás: Tóth, 2024; jelen kutatás

De Jong Gierveld Magányosság Skála (DJGLS–H)

A magányosság szubjektív megélését a De Jong Gierveld Loneliness Scale magyar változatával számszerűsítettük (de Jong Gierveld–Kamphuis, 1985; de Jong Gierveld–van Tilburg, 1999; Szabó–Szili, 2022). A 11 tételes kérdőív 6 egyenes *(2, 3, 5, 6, 9, 10)* és 5 fordított *(1, 4, 7, 8, 11)* tételt tartalmaz. A válaszadás 3-fokú Likert-skálán történik *(1 = nem; 2 = többé-kevésbé; 3 = igen)*, például: *„Sok olyan ember van, akire támaszkodhatok, ha problémáim vannak."*. A magyar adaptáció megbízhatósága kiváló (Cronbach-α = 0,918). Bár felmerülhet a szociális és emocionális magányosság elkülönítése, a faktorelemzések az eszköz unidimenzionális jellegét támasztják alá, így a magasabb összpontszám fokozottabb magányosságot jelez (Szabó–Szili, 2022). A felhasznált mérőeszközök Cronbach-alfa értékeit a *2. táblázat* szemlélteti.

2. táblázat: A felhasznált skálák Cronbach-alfa értékei

Kérdőív	Alskálák	Jelen vizsgálat Cronbach-alfa	Magyar adaptáció Cronbach-alfa
Incel Identitás Skála (LIS)	-	0,924	0,915
Férfi Testi Attitűdök Skála (MBAS)	Teljes kérdőív	0,912	0,869
	1. Izom	0,917	0,871
	2. Testzsír	0,939	0,894
	3. Magasság	0,918	0,853
Rosenberg Önértékelés Skála (RSES-H)	-	0,909	0,857
Párválasztási Érték Skála (MVS)	-	0,924	0,86
De Jong Gierveld Magányosság Skála (DJGLS-H)	-	0,913	0,918

Forrás: Saját szerkesztés

Vizsgálati eljárás

Az adatfelvétel 2026. január 2. és március 2. között zajlott, kényelmi mintavétellel. A Qualtrics XM platformon összeállított kérdőívet közösségi média felületek (pl. Reddit, Facebook, Discord, Gyakori kérdések) magas férfitagságú tematikus csoportjaiban tettük közzé. A kitöltés a tájékoztató és beleegyező nyilatkozat elfogadásával indult. Ez tartalmazta a vizsgálat módosított célkitűzését (a „férfiak mentális egészségének" vizsgálata), valamint a részvételi kritériumokat (férfi nem, betöltött 18. életév). A részvétel önkéntes és indoklás nélkül megszakítható volt. A témák érzékenysége miatt segélyhívó és szakmai elérhetőségeket is feltüntettünk az esetleges negatív érzések kezelésére.

A vizsgálat menete rögzített sorrendet követett, és minden tételre kötelező volt válaszolni. A felmérés a demográfiai kérdésekkel indult, amelyet a Rosenberg Önértékelés Skála (RSES-H), a Férfi Testi Attitűdök Skála (MBAS) és a Párválasztási Érték Skála (MVS) követett. A válaszadói torzítás minimalizálása érdekében a kutatás fókuszát képező Incel Identitás Skálát (LIS) a sor vége felé helyeztük el, amelyet a De Jong Gierveld Magányosság Skála (DJGLS–H) zárt. Végül a résztvevők szubjektív észrevételeket is megfogalmazhattak. Az adatok összesítése és tisztítása után az elemzéseket és a hipotézistesztelést a JASP (2025, Version 0.95.4) szoftverrel végeztük.

Vizsgálati minta

A statisztikai elemzéseket megelőző adattisztítás során a 437 beérkezett válaszból 21 női és 3 „egyéb nemű" kitöltőt kizártunk. A fennmaradó 413 férfiból kiszűrtük a nem heteroszexuális válaszadókat is (10 fő homoszexuális, 13 fő biszexuális, 3 fő egyéb), mivel a kutatás elméleti kerete és a felhasznált mérőeszközök fókusza alapján a vizsgálatot heteroszexuális férfiakra szűkítettük. Így a végső mintát (N = 387) 18 év feletti, heteroszexuális férfiak alkották, akik dominánsan a húszas-harmincas

éveikben jártak (*M* = 29,39; *SD* = 9,17). A nem heteroszexuális kitöltők alacsony száma (26 fő) nem tette lehetővé e csoportok megbízható, önálló elemzését.

Iskolai végzettség tekintetében a kitöltők 2,07%-a (8 fő) általános iskolát, 3,36%-a (13 fő) szakmunkásképzőt végzett, 27,91%-a (108 fő) érettségivel rendelkezik, 10,85%-a (42 fő) pedig OKJ-s/felsőoktatási szakképzésben vett részt. A minta legnagyobb részét (37,73%; 146 fő) a diplomások alkották, de a felsőoktatásban tanulók is erősen reprezentálták magukat (18,09%; 70 fő). Lakóhely szerint a résztvevők 41,60%-a (161 fő) fővárosi, 18,87%-a (73 fő) megyei jogú városi, 23,52%-a (91 fő) városi, 16,02%-a (62 fő) községi lakos. Foglalkoztatás szerint 56,07% (217 fő) alkalmazott, 28,94% (112 fő) diák, 7,75% (30 fő) vállalkozó, 5,17% (20 fő) munkanélküli, 1,03% (4 fő) alkalmi munkás, 0,26% (1 fő) nyugdíjas, 0,78% (3 fő) pedig egyéb. A párkapcsolati státusz alapján: 56,07% (217 fő) egyedülálló, 24,55% (95 fő) kapcsolatban él, 13,70% (53 fő) házas, 4,13% (16 fő) élettársi kapcsolatban él, 1,55% (6 fő) elvált. Szubjektív anyagi helyzetüket tekintve a válaszadók fele (52,45%) átlagos, 33,85%-a átlag feletti színvonalon él. A kényelmi mintavétel és a minta összetétele miatt az eredmények országos szintű általánosíthatósága korlátozott.

Eredmények

Mérőeszközök leíró adatai

A felhasznált mérőeszközök statisztikai mutatóit a *3. táblázat* szemlélteti.

3. táblázat: A felhasznált skálák statisztikai mutatói a teljes mintán

Skála	Megbízhatóság (Cronbach-α)	Átlag (M)	Szórás (SD)	Minimum érték	Maximum érték	Mérési tartomány
Incel Identitás Skála (LIS)	0,924	19,98	9,72	8	40	8 - 40
Férfi Testi Attitűdök Skála (MBAS) **(teljes kérdőív)**	0,912	60,70	19,76	20	119	20 - 120
Férfi Testi Attitűdök Skála (MBAS) **(izom alskála)**	0,917	31,03	11,64	10	60	10 - 60
Férfi Testi Attitűdök Skála (MBAS) **(testzsír alskála)**	0,939	24,44	11,33	8	48	8 - 48
Férfi Testi Attitűdök Skála (MBAS) **(magasság alskála)**	0,918	5,23	3,17	2	12	2 - 12
Rosenberg Önértékelés Skála (RSES)	0,909	26,30	6,40	10	40	10 - 40
Párválasztási Érték Skála (MVS)	0,924	15,12	5,61	4	28	4 - 28
De Jong Gierveld Magányosság Skála (DJGLS)	0,913	19,36	6,48	11	33	11 - 33

Forrás: Saját szerkesztés

Hipotézisvizsgálat

H1*: *A hipotézisünkben azt feltételeztük, hogy az önértékelés, az észlelt párválasztási érték és a magányosság érzése mediálja a negatív testkép és az incel attitűdök közötti kapcsolatot.

A hipotézis teszteléséhez párhuzamos mediációs elemzést végeztünk, ahol a prediktor változó a testtel való elégedetlenség (MBAS), a függő változó az incel attitűdök (LIS), a mediátorok pedig az önértékelés (RSES-H), a párválasztási érték (MVS) és a magányosság (DJGLS-H) voltak. A mediációs modellt a *2. ábra* szemlélteti és a *4. táblázat* mutatja be részletesen. A modellbe bevont változók közötti multikollinearitást tolerancia- és VIF-értékek segítségével ellenőriztük. A toleranciaértékek 0,550 és 0,787, a VIF-értékek pedig 1,271 és 1,817 között alakultak, amelyek nem utalnak problémás multikollinearitásra. A modell specifikációja során a mediátor változók (RSES-H, MVS, DJGLS-H) reziduális kovarianciáit szabadon becsült paraméterként kezeltük, lehetővé téve a mediátorok hibatagjai közötti korrelációt és biztosítva a specifikus indirekt hatások független becslését.

A változók közötti teljes hatás (total effect) szignifikáns volt (B = 0,145; β = 0,294; p < 0,001; 95% CI [0,097; 0,193]). A modell az incel attitűdök varianciájának 39,4%-át magyarázza meg (R^2 = 0,394). Emellett a testtel való elégedetlenség az önértékelés varianciájának 18,7%-át magyarázza (R^2 = 0,187), az észlelt párválasztási érték varianciájának a 13,0%-át magyarázza (R^2 = 0,130), és a megélt magányosság varianciájának pedig 10,3%-át magyarázza (R^2 = 0,103). A mediációs elemzés eredményei az alábbi részleteket tárták fel:

H1a (Önértékelés): Bár a negatívabb testkép szignifikánsan alacsonyabb önértékeléssel járt együtt (β = -0,433; p < 0,001), az önértékelés incel attitűdökkel való közvetlen kapcsolata nem bizonyult szignifikánsnak (β = -0,020; p = 0,713). A mediátoron keresztüli közvetett hatás sem érte el a szignifikanciaszintet (B_{indirekt} = 0,004; β_{indirekt} = 0,008; p = 0,715; 95% CI [-0,018; 0,027]). Az eredmények tehát nem támasztották alá az önértékelés közvetítő szerepét a vizsgált modellben.

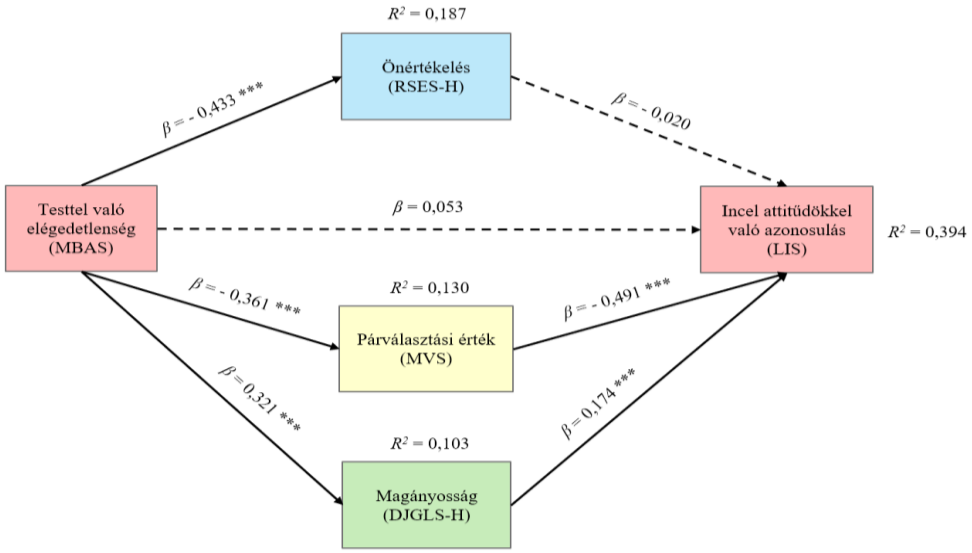
H1b (Párválasztási érték): A szubjektív párválasztási érték bizonyult a modell legerősebb közvetítő változójának. A negatívabb testkép alacsonyabb szubjektív párválasztási értékkel járt együtt (β = -0,361; p < 0,001), az alacsonyabb párválasztási érték pedig magasabb incel attitűdökkel társult (β = -0,491; p < 0,001). A közvetett hatás szignifikáns volt (B_{indirekt} = 0,087; β_{indirekt} = 0,177; p < 0,001; 95% CI [0,058; 0,120]). Az eredmények alátámasztották a szubjektív párválasztási érték közvetítő szerepét a modellben.

H1c (Magányosság): A magányosság szintén szignifikáns közvetítő változónak bizonyult. A negatívabb testkép magasabb magánysággal járt együtt (β = 0,321; p < 0,001), a magasabb magányosság pedig magasabb incel attitűdökkel társult (β = 0,174; p < 0,001). A közvetett hatás szignifikáns volt (B_{indirekt} = 0,028; β_{indirekt} = 0,058; p = 0,001; 95% CI [0,011; 0,047]). Az eredmények alátámasztották a magányosság közvetítő szerepét is a modellben.

Továbbá kiemelendő, hogy a testkép incel attitűdökkel való közvetlen kapcsolata a mediátorok bevonása után nem bizonyult statisztikailag szignifikánsnak (B = 0,026; β = 0,053; p = 0,241; 95% CI [-0,018; 0,068]). Ezzel szemben a teljes hatás szignifikáns volt (B = 0,145; β = 0,294; p < 0,001; 95% CI [0,097; 0,193]). Az eredmények alapján a negatívabb testkép magasabb incel attitűdökkel való összefüggése részben a szubjektív párválasztási értéken és a magányosságon keresztül érvényesült a vizsgált modellben. Mivel a kutatás keresztmetszeti

elrendezésű volt, az eredmények nem értelmezhetők oksági kapcsolat bizonyítékaként.

2. ábra: A kutatás többszörös mediációs modellje



*(Megjegyzés: β = standardizált béta együttható; *** = p < 0,001; R^2 = megmagyarázott variancia)*

Forrás: Saját szerkesztés

4. táblázat: A párhuzamos mediációs elemzés eredményei (N = 387)

Útvonal / hatás	*B*	*SE*	*z*	*p*	95%-os CI *(B)*	*β*
MBAS → LIS *(közvetlen hatás)*	0,026	0,022	1,172	0,241	[-0,018; 0,068]	0,053
RSES-H → LIS	-0,030	0,081	-0,368	0,713	[-0,188; 0,131]	-0,020
MVS → LIS	-0,850	0,092	-9,194	< 0,001	[-1,028; -0,664]	-0,491
DJGLS-H → LIS	0,262	0,079	3,317	< 0,001	[0,109; 0,419]	0,174
MBAS → RSES-H	-0,140	0,015	-9,240	< 0,001	[-0,169; -0,110]	-0,433
MBAS → MVS	-0,102	0,014	-7,333	< 0,001	[-0,129; -0,075]	-0,361
MBAS → DJGLS-H	0,105	0,017	6,347	< 0,001	[0,072; 0,137]	0,321
MBAS → RSES-H → LIS *(indirekt hatás)*	0,004	0,011	0,366	0,715	[-0,018; 0,027]	0,008
MBAS → MVS → LIS *(indirekt hatás)*	0,087	0,015	5,959	< 0,001	[0,058; 0,120]	0,177
MBAS → DJGLS-H → LIS *(indirekt hatás)*	0,028	0,008	3,242	0,001	[0,011; 0,047]	0,058
Teljes hatás	0,145	0,024	6,052	< 0,001	[0,097; 0,193]	0,294
Teljes indirekt hatás	0,119	0,017	6,916	< 0,001	[0,085; 0,155]	0,241

(Megjegyzés: B = nem standardizált együttható; β = standardizált együttható; SE = standard hiba; z = z-érték; p = szignifikanciaszint; CI = konfidenciaintervallum. A becslési eljárás ML (Maximum Likelihood). A 95%-os CI percentilis bootstrap eljárással készült (5000 mintából 4933 sikeres ismétlés alapján), az SE, z és p számítása a delta-módszeren alapul.)

Forrás: Saját szerkesztés

Egyéb eredmények

A modell vizsgálatát követően, feltáró jelleggel további elemzéseket végeztünk. A feltáró elemzések keretében megvizsgáltuk az incel attitűdök (LIS), a testtel való elégedetlenség (MBAS), az önértékelés (RSES-H), a párválasztási érték (MVS) és a magányosság (DJGLS-H) közötti korrelációs kapcsolatokat is. Mivel a változók eloszlása szignifikánsan eltért a normálistól, Spearman-féle rangkorrelációs elemzést alkalmazva az incel attitűdök szoros, szignifikáns összefüggést mutattak a többi változóval a teljes mintán (N = 387). Az incel attitűdök a legerősebb kapcsolatot a párválasztási értékkel (r_s = -0,614; p < 0,001 (two-tailed)) mutatták. A magányossággal (r_s = 0,429; p < 0,001 (two-tailed)) és az önértékeléssel (r_s = -0,404; p < 0,001 (two-tailed)) való összefüggés mértéke szintén szignifikáns és közepes erősségű volt, míg a testtel való elégedetlenséggel gyengébb, de szintén szignifikáns kapcsolat mutatkozott (r_s = 0,285; p < 0,001 (two-tailed)). A vizsgálat változói közötti korrelációkat az *5. táblázat* szemlélteti.

5. táblázat: A vizsgált változók Spearman-féle rangkorrelációja a teljes mintán

Spearman's rho (two-tailed) (*** p < 0,001)	Spearman's rho (two-tailed) (*** p < 0,001)					
		Incel attitűdök (LIS)	Testtel való elégedetlenség (MBAS)	Önértékelés (RSES-H)	Párválasztási érték (MVS)	Magányosság (DJGLS-H)
	Incel attitűdök (LIS)	-				
	Testtel való elégedetlenség (MBAS)	0,285	-			
	Önértékelés (RSES-H)	-0,404	-0,429	-		
	Párválasztási érték (MVS)	-0,614	-0,371	0,593	-	
	Magányosság (DJGLS-H)	0,429	0,296	-0,497	-0,463	-

*(Megjegyzés: Minden eredmény *** p < 0,001)* *Forrás: Saját szerkesztés*

Megvitatás

Vizsgálatok eredményei

A jelen kutatás elsődleges célja az incel attitűdök és a különböző pszichológiai tényezők közötti összefüggések feltárása volt a magyar heteroszexuális férfiak körében. A vizsgálat központi kérdése arra irányult, hogy miként függ össze a negatív testkép az incel attitűdökkel, és ebben milyen szerepet játszik az önértékelés, a szubjektív párválasztási érték és a magányosság. Fontos hangsúlyozni, hogy a vizsgálatban nem az incel szubkultúrával vagy annak ideológiájával való azonosulást mértük, hanem az incel jelenséghez kapcsolódó attitűdökben megjelenő egyéni különbségeket.

A párhuzamos mediációs modell eredményei alapján a testtel való elégedetlenség és az incel attitűdök között szignifikáns pozitív teljes hatás mutatkozott, miközben a közvetlen hatás nem volt szignifikáns. A három vizsgált közvetítő változó közül a szubjektív párválasztási érték és a magányosság specifikus közvetett hatása bizonyult szignifikánsnak, míg az önértékelésé nem. A legerősebb közvetett hatás a szubjektív párválasztási értékhez kapcsolódott, ami arra utal, hogy a negatív testkép és az incel attitűdök közötti összefüggés részben a saját párkapcsolati lehetőségek kedvezőtlenebb megítélésén keresztül jelenhet meg. Ez az eredmény összhangban áll Costello és munkatársai (2023), valamint Sparks és munkatársai (2024a) megállapításaival. Az összefüggés elméleti szinten párhuzamba állítható a blackpill narratívájával, amely a fizikai adottságokat a párkapcsolati siker meghatározó tényezőiként kezeli, a vonzerőt pedig gyakran számszerűsíthető értékként értelmezi (O'Malley et al., 2022). A jelen vizsgálat azonban nem mérte közvetlenül ezen nézetek elfogadását, így az eredmények nem tekinthetők a blackpill ideológia igazolásának.

A magányosság szintén szignifikáns közvetítő szerepet töltött be a modellben. Ez összhangban áll Costello és munkatársai (2022), valamint Sparks és munkatársai (2024a) eredményeivel, amelyek szerint az incel férfiak a nem incel férfiakhoz képest magasabb magányosságról és alacsonyabb társas támogatottságról számolnak be. Eredményeink alapján a negatív testkép és az incel attitűdök közötti összefüggés részben a fokozottabb magányosságon keresztül is értelmezhető. A vizsgálat keresztmetszeti jellege miatt azonban nem állapítható meg, hogy a magányosság milyen irányban befolyásolja ezt a kapcsolatot, illetve milyen szerepet játszhat az incel nézetek radikalizálódásában. Az online fórumokon való aktivitás közösségi élményt kínálhat, de visszhangkamra jellegéből adódóan meg is erősítheti a negatív élményeket (Costello–Buss, 2023). Reeves (2022) arra mutat rá, hogy a hagyományos férfiminták és a támogató iránymutatás hiánya egyfajta „identitás-vákuumot" hozhat létre a fiatal férfiak körében. Elméleti szempontból felvethető, hogy a társas izoláció és a valahová tartozás igénye fogékonyabbá tehet egyes személyeket a manoszféra online szereplőinek és az általuk közvetített nézeteknek a hatására. Ezek a tartalmak a maszkulinitás megélésével kapcsolatos bizonytalanságokra is kínálhatnak válaszokat, miközben a nők tárgyiasítását és a dominanciát hangsúlyozhatják. Ezen felvetések azonban további vizsgálatot igényelnek, mivel jelen kutatás nem vizsgálta közvetlenül az online tartalmaknak való kitettséget vagy azok hatását.

Az önértékelés közvetítő szerepe nem bizonyult szignifikánsnak, ami részben eltér Sparks és munkatársai (2024b), valamint Tóth (2024) eredményeitől. Bár a negatív testkép alacsonyabb önértékeléssel járt együtt, az önértékelés specifikus közvetett hatása nem volt szignifikáns a másik két mediátor figyelembevétele mellett, szemben a szubjektív párválasztási érték és a magányosság közvetett hatásával. Ennek egyik lehetséges magyarázata, hogy az incel attitűdökkel összefüggő sérülékenység szempontjából nem feltétlenül az általános önértékelés, hanem a saját párkapcsolati kívánatosság megítélése játszik közvetlenebb szerepet. Kwang és munkatársai (2013), valamint Scotto di Carlo (2023) eredményei arra utalnak, hogy a társas és romantikus kapcsolatok, illetve azok megélése releváns szerepet tölthet be a férfiak önmagukról alkotott értékelésében és az incel közösség önreprezentációiban. Ez felveti annak lehetőségét, hogy a párkapcsolati sikertelenség megélése az általános önértékeléstől részben elkülönülő módon kapcsolódik az incel attitűdökhöz. Ezt a lehetséges magyarázatot azonban a jelen vizsgálatban közvetlenül nem teszteltük.

Összességében az eredmények arra utalnak, hogy a testtel való elégedetlenség és az incel attitűdök közötti összefüggés részben a szubjektív párválasztási értéken és a magányosságon keresztül jelenik meg. Bár a közvetlen hatás nem volt szignifikáns, a teljes hatás és a két specifikus közvetett hatás szignifikánsnak bizonyult. Ez azonban nem igazol teljes mediációt, és a keresztmetszeti elrendezés miatt oksági következtetések sem vonhatók le. A vizsgált mintában tehát a magasabb incel attitűdpontszám alacsonyabb szubjektív párválasztási értékkel és fokozottabb magányossággal állt összefüggésben.

Kitekintés

A vizsgálat korlátai és további kutatási irányok

A kutatás alapvető limitációja a kényelmi mintavétel, ami korlátozza az eredmények általánosíthatóságát, mivel az adatok országosan nem reprezentatívak (a magasan iskolázott, magas szocioökonómiai státuszú férfiak felülreprezentáltak). Mivel a vizsgálat alapján nem határozható meg pontosan az incelként azonosuló válaszadók száma, a jövőben érdemes lenne a mérést célzottabb mintán reprodukálni. A kutatás keresztmetszeti jellege miatt a változók közötti összefüggések csupán leíróak, az ok-okozati következtetések levonásához longitudinális vizsgálatokra lenne szükség.

Komoly nehézséget jelentett a célcsoport hazai online elérése. Míg angol nyelven léteznek a szubkultúrát tömörítő platformok (pl. Reddit, 4chan, incel.is), magyarul hiányzik egy ilyen központi online tér. Ez jelentősen megnehezítette az explicit incel identitású személyek elérését. Módszertani korlát továbbá, hogy a használt Incel Identitás Skála (Grunau, 2020) az akaratlan cölibátusból fakadó megéléseket és attitűdöket méri, de az identitás kategorikus meghatározására nem alkalmas. Így a magasabb pontszámot elérők egy része párkapcsolati kudarcokkal összefüggő frusztrációt élhet át, de ebből önmagában nem következik, hogy osztja a radikális szubkultúra nőgyűlölő vagy szexista nézeteit. Továbbá a jövőben indokolt további változók (pl. szexuális frusztráció, feljogosítottság érzése, nők elleni erőszak elfogadása) vizsgálata is, ami segíthetne elkülöníteni a párkapcsolati sikertelenséget az ideológiai radikalizációtól. Modellünk független változói az LIS varianciájának 39,4 %-át magyarázzák ($R^2 = 0{,}394$), azonban 60,6 %-át nem magyarázzák, amely további, a jelen tanulmányban nem vizsgált változók relevanciáját feltételezi. Ilyen változó lehet a szakirodalom alapján többek között a mentális egészség (Sparks et al., 2022), a szorongó, elkerülő vagy dezorganizált kötődési stílus (Regan–McLocklin, 2026), külső kontrollos attitűd (Brzuszkiewicz, 2020), vagy a korábban említett negatív testkép további aspektusai (McGilvery–Wiley, 2026). A párkapcsolati státusz szerepét jelen vizsgálatban nem elemeztük, ezért ennek lehetséges összefüggése az incel attitűdökkel további kutatások tárgyát képezheti.

Végezetül, a téma szenzitív jellege miatt érdemes lenne a jövőben kvalitatív módszerekkel (pl. mélyinterjúkkal) is kiegészíteni a kutatást, ami átfogóbb képet adhatna az érintettek érzelmi világáról. A férfispecifikus testkép-vizsgálatokba pedig javasolt beemelni az incelek körében gyakran hangsúlyozott tényezőket, például a kopaszodással vagy a péniszmérettel való elégedetlenséget, hogy pontosabban érthessük a testkép és a párkapcsolati frusztráció közötti összefüggéseket.

A kutatás hasznosíthatósága

Jelen dolgozat hiánypótló jellegű, hiszen magyar mintán az elsők között térképezi fel az incel attitűdöket és azok pszichológiai hátterét. Az eredmények az elméleti jelentőségen túl értékes támpontokat nyújtanak a szakemberek számára. Az incel szubkultúra és a hozzá kapcsolódó attitűdök megértése a közvetlen biztonsági kockázatokon túl a modern férfipszichológia és a mentálhigiéné egyik meghatározó kérdéskörévé vált.

A vizsgálat rávilágított arra az összetett pszichológiai folyamatra, amelyben a negatív testkép (önmagában nem elegendő tényezőként) a szubjektív párválasztási érték csökkenésén és a fokozott magányosságon keresztül kapcsolódik a magasabb incel attitűdökhöz. Ezen eredmények kiindulópontként szolgálhatnak olyan, később vizsgálandó intervenciós stratégiák kidolgozásához, amelyek a társadalmilag elszigetelt férfiak segítését és mentális egészségük támogatását célozzák. A prevenció szempontjából a magányosság és a társas izoláció szerepének vizsgálata különös figyelmet érdemel. További kutatások vizsgálhatnák olyan programok lehetőségét, amelyek segítik a fiatal fiúkat az érzelmi önszabályozásban és a kudarcélmények (főleg a párkapcsolati elutasítások) feldolgozásában. Elméleti szempontból felvethető, hogy a hiteles és pozitív férfi példaképek hiánya szerepet játszhat abban, hogyan viszonyulnak a fiatalok a radikális online „pótpéldaképekhez", ennek összefüggéseit azonban további vizsgálatoknak kell tisztázniuk. Szintén érdemes lenne megvizsgálni, hogy a szakmai segítségnyújtás miként kínálhat egészséges alternatívát a toxikus maszkulinitással szemben. Mivel a közösségi média és az algoritmusok meghatározóak a negatív testkép és a szélsőséges narratívák terjesztésében, a jövőbeli kutatások arra is kiterjedhetnének, hogy a médiatudatosság-oktatás miként segítheti a fiatalokat annak felismerésében, hogyan használják fel ezen csoportok a személyes frusztrációt ideológiai célok elérésére. Eredményeink végül felvetik annak további vizsgálatát, hogy a prevenció során a testkép és a magány kezelése mellett miként segíthető elő egy olyan új, egészséges férfikép integrálása, amely hiteles alternatívát nyújt a redpill és a blackpill nihilista világképével szemben.

Összefoglalás

Jelen kutatás a férfi testkép és az incel attitűdök kapcsolatát vizsgálta 387 magyar heteroszexuális férfi körében. A testtel való elégedetlenség pozitív kapcsolatot mutatott az incel attitűdökkel. A párhuzamos mediációs modellben a szubjektív párválasztási értéken és a megélt magányosságon keresztüli közvetett hatás kimutatható volt, míg az önértékelés közvetett hatása nem bizonyult szignifikánsnak. A közvetlen hatás szintén nem volt szignifikáns. A keresztmetszeti vizsgálati elrendezés miatt az eredményekből oksági következtetések nem vonhatók le.

Társadalmi kontextusban a párválasztás „piacosodása", a közösségi média által felerősített állandó összehasonlítás, valamint a hegemón maszkulinitás válsága különösen érzékenyen érinti azokat a férfiakat, akiknél a negatív testkép társas izolációval és párkapcsolati kudarcokkal párosul. A blackpill szemléletmódja ezt a frusztrációt olyan determinisztikus és reménytelen narratívába helyezheti, amely a személyes sikertelenséget külső, megváltoztathatatlan tényezőkre hárítja.

A kutatás erősségei közé tartozik, hogy hazai mintán elsőként alkalmazott párhuzamos mediációs modellt a testkép és az incel attitűdök kapcsolatának

feltárására, valamint hogy a férfiakra specifikusan kidolgozott MBAS (Fábián–Fehér, 2013) skálát használta. Korlátai elsősorban a keresztmetszeti elrendezésből adódnak (oksági következtetések nem vonhatók le), valamint abból, hogy az alkalmazott Incel Identitás Skála (Grunau, 2020) eredményei nem értelmezhetők önmagukban az incel identitás vagy a nőgyűlölő nézetek közvetlen mutatójaként. Jövőbeli kutatások számára javasolt longitudinális és kvalitatív módszerekkel kiegészített vizsgálat, valamint további kockázati tényezők bevonása az incel attitűdök átfogóbb megértése céljából.

Összességében a kutatás hozzájárul a hazai incel jelenség tudományos megértéséhez és hangsúlyozza, hogy a férfi testképproblémák nemcsak egyéni, hanem társadalmi szinten is releváns kérdéskörök, amelyek kezelési és prevenciós lehetőségeinek feltárása további vizsgálatokat igényel.

Irodalomjegyzék

Aiolfi, I., Palena, N., Ó Ciardha, C. és Caso, L. 2024. The incel phenomenon: a systematic scoping review. *Current Psychology*, 43(32), 26264–26278. o. https://doi.org/10.1007/s12144-024-06236-6

Andersen, J. C. 2023. The symbolic boundary work of incels: subcultural negotiation of meaning and identity online. *Deviant Behavior*, 44(7), 1081–1101. o. https://doi.org/10.1080/01639625.2022.2142864

Banet-Weiser, S. és Bratich, J. 2019. From pick-up artists to incels: con(fidence) games, networked misogyny, and the failure of neoliberalism. *International Journal of Communication*, 13, 5003–5027. o. https://doi.org/10.1932/8036/2019FEA0002

Barnes, M., Abhyankar, P., Dimova, E. és Best, C. 2020. Associations between body dissatisfaction and self-reported anxiety and depression in otherwise healthy men: a systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 15(2), e0229268. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229268

Barron, A. M., Krumrei-Mancuso, E. J. és Harriger, J. A. 2021. The effects of fitspiration and self-compassion Instagram posts on body image and self-compassion in men and women. *Body Image,* 37, 14–27. o. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.01.003

Brase, G. L. és Guy, E. C. 2004. The demographics of mate value and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 471–484. o. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00117-X

Broyd, J., Boniface, L., Parsons, D., Murphy, D. és Hafferty, J. D. 2023. Incels, violence and mental disorder: a narrative review with recommendations for best practice in risk assessment and clinical intervention. *BJPsych Advances*, 29(4), 254–264. o. https://doi.org/10.1192/bja.2022.15

Brzuszkiewicz, S. 2020. Incel radical milieu and external locus of control. *International Centre for Counter-Terrorism (ICCT)*, 2, 1–20. o. https://doi.org/10.19165/2020.5.21

Cannito, M. és Ferrero Camoletto, R. 2022. The rules of attraction: an empirical critique of pseudoscientific theories about sex in the manosphere. *Sexes*, 3(4), 593–607. o. https://doi.org/10.3390/sexes3040043

Cash, T. F. 2012. Cognitive-behavioral perspective on body image. In: Cash, T. F. (szerk.) *Encyclopedia of body image and human appearance*. San Diego: Academic Press, 334–342. o.

Connell, R. W. 2005. *Masculinities*. 2nd ed. Berkeley: University of California Press.

Costello, W. és Buss, D. M. 2023. Why isn't there more incel violence?. *Adaptive Human Behavior and Physiology,* 9(3), 252–259. o. https://doi.org/10.1007/s40750-023-00220-3

Costello, W., Rolon, V., Thomas, A. G. és Schmitt, D. 2022. Levels of well-being among men who are incel (involuntarily celibate). *Evolutionary Psychological Science*, 8(4), 375–390. o.https://doi.org/10.1007/s40806-022-00336-x

Costello, W., Rolon, V., Thomas, A. G. és Schmitt, D. P. 2023. The mating psychology of incels (involuntary celibates): misfortunes, misperceptions, and misrepresentations. *The Journal of Sex Research*, 61(7), 989–1000. o. https://doi.org/10.1080/00224499.2023.2248096

Costello, W., Whittaker, J. és Thomas, A. G. 2025. The dual pathways hypothesis of incel harm: a model of harmful attitudes and beliefs among involuntary celibates. *Archives of Sexual Behavior*, 54(5), 1815–1836. o. https://doi.org/10.1007/s10508-025-03161-y

Csajbók, Z., Havlíček, J., Demetrovics, Z. és Berkics, M. 2019. Self-perceived mate value is poorly predicted by demographic variables. *Evolutionary Psychology*, 17(1), 1474704919829037. https://doi.org/10.1177/1474704919829037

de Jong Gierveld, J. és Kamphuis, F. 1985. The development of a Rasch-type loneliness scale. *Applied Psychological Measurement,* 9(3), 289–299. o. https://doi.org/10.1177/014662168500900307

de Jong Gierveld, J. és van Tilburg, T. G. 1999. *Manual of the loneliness scale*. Methoden en technieken. https://doi.org/10.17605/osf.io/u6gck

Donnelly, D., Burgess, E., Anderson, S., Davis, R. és Dillard, J. 2001. Involuntary celibacy: A life course analysis. *Journal of Sex Research*, 38(2), 159–169. o. https://doi.org/10.1080/00224490109552083

Edlund, J. E. és Sagarin, B. J. 2014. The mate value scale. *Personality and Individual Differences,* 64, 72–77. o. https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.005

Fábián, H. és Fehér, Zs. 2013. A Male Body Attitude Scale (MBAS) magyar adaptációja. In: Böhm, G. és Fedeles, T. (szerk.) *Specimina Operum Iuvenum 2: szemelvények 2: válogatás a PTE BTK XXXI. Országos Tudományos Diákköri Konferencián (2013) első helyezést elért hallgatóinak pályaműveiből.* Pécs: PTE BTK KTDT, 9–50. o. [Online]. [Utolsó letöltés: 2026.09.02.]. Elérhető:

https://btk.pte.hu/sites/btk.pte.hu/files/Kari_tud_diakkori_tanacs/specimina_operum2_ekiadas.pdf#page=10

Faludi, S. 1991. *Backlash: the undeclared war against American women*. New York: Three Rivers Press.

Fardouly, J. és Vartanian, L. R., 2016. Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5. o. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005

Festinger, L. 1954. A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. o. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

Ging, D. 2019. Alphas, betas, and incels: theorizing the masculinities of the manosphere. *Men and Masculinities*, 22(4), 638–657. o. https://doi.org/10.1177/1097184X17706401

Grogan, S. 2021. *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children.* 4th ed. London: Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003100041

Grunau, K. 2020. Involuntary celibacy: personality traits amongst misogynistic online communities. *BA dissertation, University of Twente* [Online]. [Utolsó letöltés: 2026.09.02.]. Elérhető: https://purl.utwente.nl/essays/81904

Hoffman, B., Ware, J. és Shapiro, E. 2020. Assessing the threat of incel violence. *Studies in Conflict & Terrorism*, 43(7), 565–587. o. https://doi.org/10.1080/1057610X.2020.1751459

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T. és Stephenson, D. 2015. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science,* 10(2), 227–237. o. https://doi.org/10.1177/1745691614568352

Illouz, E. 2019. *The end of love: a sociology of negative relations*. Oxford: Oxford University Press.

JASP Team. 2025. *JASP (Version 0.95.4) [Computer software]*. Elérhető: https://jasp-stats.org/

Jonason, P. K., Garcia, J. R., Webster, G. D., Li, N. P. és Fisher, H. E. 2015. Relationship dealbreakers: traits people avoid in potential mates. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(12), 1697–1711. o. https://doi.org/10.1177/0146167215609064

Kalish, R. és Kimmel, M. 2010. Suicide by mass murder: masculinity, aggrieved entitlement, and rampage school shootings. *Health Sociology Review*, 19(4), 451–464. o. https://doi.org/10.5172/hesr.2010.19.4.451

Kimmel, M. 2013. *Angry white men: American masculinity at the end of an era*. New York: Nation Books.

Krauss, S., Dapp, L. C. és Orth, U. 2023. The link between low self-esteem and eating disorders: a meta-analysis of longitudinal studies. *Clinical Psychological Science*, 11(6), 1141–1158. o. https://doi.org/10.1177/21677026221144255

Kwang, T., Crockett, E. E., Sanchez, D. T. és Swann Jr, W. B. . 2013. Men seek social standing, women seek companionship: sex differences in deriving self-worth from relationships. *Psychological Science,* 24(7), 1142-1150. o. https://doi.org/10.1177/0956797612467466

Laursen, B. és Hartl, A. C. 2013. Understanding loneliness during adolescence: developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of Adolescence,* 36(6), 1261–1268. o. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.06.003

Leary, M. R. és Baumeister, R. F. 2000. The nature and function of self-esteem: sociometer theory. In: Zanna, M. P. (szerk.) *Advances in Experimental Social Psychology. Vol. 32.* San Diego: Academic Press, 1–62. o. https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9

Maryn, A., Keough, J., McConnell, C. és Exner-Cortens, D. 2024. Identifying pathways to the incel community and where to intervene: a qualitative study with former incels. *Sex Roles*, 90(7), 910–922. o. https://doi.org/10.1007/s11199-024-01478-x

Maxwell, D., Robinson, S. R., Williams, J. R. és Keaton, C. 2020. "A short story of a lonely guy": a qualitative thematic analysis of involuntary celibacy using Reddit. *Sexuality & Culture*, 24(6), 1852–1874. o. https://doi.org/10.1007/s12119-020-09724-6

McCreary, D. R. és Sasse, D. K. 2000. An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *Journal of American College Health*, 48(6), 297–304. o. https://doi.org/10.1080/07448480009596271

McGilvery, K. és Wiley, K. K. 2026. Incel identity development: a scoping review of biopsychosocial markers. *Deviant Behavior*, 1–31. o. https://doi.org/10.1080/01639625.2026.2682351

Mitchison, D. és Mond, J. 2015. Epidemiology of eating disorders, eating disordered behaviour, and body image disturbance in males: a narrative review. *Journal of Eating Disorders*, 3(1), 20. https://doi.org/10.1186/s40337-015-0058-y

Moskalenko, S., Kates, N., González, J. F. G. és Bloom, M. 2022a. Predictors of radical intentions among incels: a survey of 54 self-identified incels. *Journal of Online Trust and Safety,* 1(3), 1–21. o. https://doi.org/10.54501/jots.v1i3.57

Moskalenko, S., González, J. F. G., Kates, N. és Morton, J. 2022b. Incel ideology, radicalization and mental health: a survey study. *The Journal of Intelligence, Conflict, and Warfare*, 4(3), 1–29. o. https://doi.org/10.21810/jicw.v4i3.3817

O'Malley, R. L., Holt, K. és Holt, T. J. 2022. An exploration of the involuntary celibate (incel) subculture online. *Journal of Interpersonal Violence,* 37(7-8), NP4981-NP5008. https://doi.org/10.1177/0886260520959625

Orth, U. és Robins, R. W. 2014. The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. o. https://doi.org/10.1177/0963721414547414

Pass, J. A., Lindenberg, S. M. és Park, J. H. 2010. All you need is love: is the sociometer especially sensitive to one's mating capacity?. *European Journal of Social Psychology,* 40(2), 221–234. o. https://doi.org/10.1002/ejsp.619

Penke, L. és Denissen, J. J. 2008. Sex differences and lifestyledependent shifts in the attunement of self-esteem to selfperceived mate value: hints to an adaptive mechanism?. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 1123–1129. o. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.02.003

Reeves, R. V. 2022. *Of boys and men: why the modern male is struggling, why it matters, and what to do about it*. Washington, D.C.: Brookings Institution Press.

Regan, L. és McLocklin, G. 2026. Incel identity and proclivity towards violence: exploring the roles of attachment, emotion regulation and social competence. *Journal of Criminological Research, Policy and Practice, Advance online publication*. https://doi.org/10.1108/JCRPP-04-2026-0035

Rosenberg, M. 1965. *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press. https://doi.org/10.1515/9781400876136

Sallay, V., Martos, T., Földvári, M., Szabó, T. és Ittzés, A. 2014. A Rosenberg Önértékelés Skála (RSES-H): alternatív fordítás, strukturális invariancia és validitás. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika,* 15(3), 259–275. o. https://doi.org/10.1556/Mental.15.2014.3.7

Scotto di Carlo, G. 2023. An analysis of self-other representations in the incelosphere: between online misogyny and self-contempt. *Discourse & Society*, 34(1), 3–21. o. https://doi.org/10.1177/09579265221099380

Sparks, B. és Mooney, R. 2026. Pornography consumption, body image, and sexual schemas among incel and non-incel men. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 52(3), 255–272. o. https://doi.org/10.1080/0092623X.2026.2628651

Sparks, B., Zidenberg, A. M. és Olver, M. E. 2022. Involuntary celibacy: a review of incel ideology and experiences with dating, rejection, and associated mental health and emotional sequelae. *Current Psychiatry Reports*, 24(12), 731–740. o. https://doi.org/10.1007/s11920-022-01382-9

Sparks, B., Zidenberg, A. M. és Olver, M. E. 2024a. One is the loneliest number: involuntary celibacy (incel), mental health, and loneliness. *Current Psychology*, 43(1), 392–406. o. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04275-z

Sparks, B., Zidenberg, A. M. és Olver, M. E. 2024b. An exploratory study of incels' dating app experiences, mental health, and relational well-being. *The Journal of Sex Research,* 61(7), 1001–1012. o. https://doi.org/10.1080/00224499.2023.2249775

Speckhard, A., Ellenberg, M., Morton, J. és Ash, A. 2021. Involuntary celibates' experiences of and grievance over sexual exclusion and the potential threat of violence among those active in an online incel forum. *Journal of Strategic Security,* 14(2), 89–121. o. https://doi.org/10.5038/1944-0472.14.2.1910

Speckhard, A. és Ellenberg, M. 2022. Self-reported psychiatric disorder and perceived psychological symptom rates among involuntary celibates (incels) and their perceptions of mental health treatment. *Behavioral Sciences of Terrorism and Political Aggression.* https://doi.org/10.1080/19434472.2022.2029933

Szabó, D. és Szili, I. 2022. A De Jong Gierveld Magányosság Skála magyar változatának pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 23(1), 65–94. o. https://doi.org/10.1556/0406.23.2022.002

Szemán, D. és Szabó, M. 2017. Feminizmus férfiszemmel – férfi identitások reprezentációi a feminizmushoz való viszony kontextusában online közösségi terekben. In: Kovács, M. (szerk.) *Társadalmi nemek: elméleti megközelítések és kutatási eredmények.* Budapest: ELTE Eötvös Kiadó, 187–207. o.

Tajfel, H. és Turner, J. C. 1979. An integrative theory of intergroup conflict. In: Austin, W. G. és Worchel, S. (szerk.) *The social psychology of intergroup relations. Monterey: Brooks/Cole*, 33–47. o.

Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. és Tantleff-Dunn, S., 1999. Sociocultural theory: The media and society. In: J. K. Thompson, L. J. Heinberg, M. Altabe, és S. Tantleff-Dunn (szerk.) Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance. *American Psychological Association*, 85–124. o. https://doi.org/10.1037/10312-003

Thorburn, J., Powell, A. és Chambers, P. 2023. A world alone: masculinities, humiliation and aggrieved entitlement on an incel forum. *The British Journal of Criminology,* 63(1), 238–254. o. https://doi.org/10.1093/bjc/azac020

Tóth, L. 2024. Az incelek vizsgálata önértékelésük, nőkkel kapcsolatos attitűdjük és felnőtt kötődési típusuk tükrében. *Impulzus – Pszichológiai Tanulmányok*, 11(1), 116–137. o. [Online]. [Utolsó letöltés: 2025.12.09.]. Elérhető: http://acta.bibl.u-szeged.hu/89025/1/impulzus_011_001_006.pdf

Tylka, T. L., Bergeron, D. és Schwartz, J. P. 2005. Development and psychometric evaluation of the Male Body Attitudes Scale (MBAS). *Body Image*, 2(2), 161–175. o. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.03.001

Vallerga, M. és Zurbriggen, E. L. 2022. Hegemonic masculinities in the 'Manosphere': a thematic analysis of beliefs about men and women on The Red Pill and Incel. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 22(2), 602–625. o. https://doi.org/10.1111/asap.12308

Verdugo-Thomson, A. 2023. Masculinity, pornography, and inceldom: the use of American ideals of masculinity and the consumption of heterosexual pornography to radicalize young men into inceldom. *Auctus: The Journal of Undergraduate Research and Creative Scholarship.* https://doi.org/10.25886/1085-6c84

Wright, P. H., 1982. Men's friendships, women's friendships and the alleged inferiority of the latter. *Sex Roles*, 8(1), 1–20. o. https://doi.org/10.1007/BF00287670

Zhang, L., Liu, S., Li, Y. és Ruan, L. J. 2015. Heterosexual rejection and mate choice: a sociometer perspective. *Frontiers in Psychology*, 6, 1846. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01846

Internetes források

Center for Countering Digital Hate (CCDH). 2022. *The incelosphere: exposing pathways into incel communities and the harms they pose to women and children* [Online]. [Utolsó letöltés: 2025.10.04.]. Elérhető: https://counterhate.com/wp-content/uploads/2023/08/CCDH-The-Incelosphere-FINAL.pdf

Jeltsen, M. 2018. *The unmaking of an incel. HuffPost* [Online]. [Utolsó letöltés: 2025.12.09.]. Elérhető: https://www.huffpost.com/entry/unmaking-of-an-incel_n_5b11a9aee4b0d5e89e1fb519

Kelly, M., DiBranco, A. és DeCook, J. R. 2021. *Misogynist incels and male supremacism: overview and recommendations for addressing the threat of male supremacist violence* [Online]. New America. [Utolsó letöltés: 2026.02.21.]. Elérhető: https://www.newamerica.org/political-reform/reports/misogynist-incels-and-male-supremacism/

Lewis, R. 2018. *Alternative influence: broadcasting the reactionary right on YouTube* [Online]. Data & Society. [Utolsó letöltés: 2026.02.26]. Elérhető: https://datasociety.net/wp-content/uploads/2018/09/DS_Alternative_Influence.pdf

Ling, J., Mahoney, J., McGuire, P. és Freeze, C. 2018. *The 'incel' community and the dark side of the internet. The Globe and Mail* [Online]. [Utolsó letöltés: 2025.12.09.]. Elérhető: https://www.theglobeandmail.com/canada/article-the-incel-community-and-the-dark-side-of-the-internet/

Moonshot. 2020. *Incels: a guide to symbols and terminology* [Online]. Moonshot Team. [Utolsó letöltés: 2025.12.08.]. Elérhető: https://journal-exit.de/wp-content/uploads/2021/06/Incels_-A-Guide-to-Symbols-and-Terminology_Moonshot-CVE.pdf

The Guardian. 2018. 'Not as ironic as I imagined': the incels spokesman on why he is renouncing them. *The Guardian* [Online]. 19 June. [Utolsó letöltés: 2026.01.30.]. Elérhető: https://www.theguardian.com/world/2018/jun/19/incels-why-jack-peterson-left-elliot-rodger

Whittaker, J., Thomas, A. és Costello, W. 2024. *Predicting harm among incels (involuntary celibates): the roles of mental health, ideological belief and social networking* [Online]. Commission for Countering Extremism, UK Government. [Utolsó letöltés: 2026.09.12.]. Elérhető: https://leftychan.net/R9K/src/1708638463586-1.pdf

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN MALE BODY IMAGE AND INCEL ATTITUDES

NIKOLETTA MAKAI – PÁL LAJOS KŐVÁGÓ

Due to 21st-century social transformations, the marketization of dating, and the destabilization of traditional male roles, many young men experience identity crises and dating difficulties, to which the manosphere and the incel (involuntary celibate) subculture offer a radical, ideological explanation. The present study examines the relationship between male body image and incel attitudes among 387 Hungarian heterosexual men (M = 29.39 years). The parallel mediation model focused on body dissatisfaction, self-esteem, perceived mate value, and loneliness. The results revealed a significant positive total effect of poorer body image on incel attitudes, while the direct effect was not statistically significant. Self-perceived mate value and loneliness had significant mediating effects, whereas the mediating role of self-esteem was not significant. Thus, negative body image was associated with higher levels of incel attitudes indirectly through lower perceived mate value and greater loneliness. The study contributes to understanding the incel phenomenon in Hungary and may provide practical insights for the development of prevention programs.

Keywords: incel attitudes, male body image, self-esteem, mate value, loneliness