AZ INCELKULTÚRA ÉS AZ ERŐSZAKOS CSELEKMÉNYEK KAPCSOLATA: NŐGYŰLÖLET, DIGITÁLIS SZÉGYEN, RADIKALIZÁCIÓ ÉS MENTÁLIS SÉRÜLÉKENYSÉG

KRITIKAI NARRATÍV ÁTTEKINTÉS

TREUER TAMÁS[1]

Absztrakt

Az incel (involuntary celibate) szubkultúra az online férfiközösségek, a mentális egészség, a nemi alapú erőszak és az erőszakos radikalizáció metszéspontjában helyezkedik el. A tanulmány kritikai narratív áttekintésben vizsgálja az incelidentitás fogalmi határait, a blackpill-világkép ideológiai szerkezetét, a nőgyűlölet és a szexuális jogosultságtudat szerepét, valamint az online platformok lehetséges radikalizáló és pszichés hatásait. A szakirodalmi szintézist a digitális testkép és a szégyen elméletével kapcsolja össze. Hipotézisalkotó értelmezési keretként azt veti fel, hogy az algoritmikus láthatóság, a mérhető népszerűség és a külső megjelenés folyamatos összehasonlíthatósága olyan értékelési környezetet teremthet, amelyben a testi elégtelenség érzése, a reménytelenség és a sérelemalapú identitás kölcsönösen erősödik. E kapcsolat közvetlen incelmintákon történő empirikus vizsgálata még hiányzik. A szakirodalom alapján az incelidentitás önmagában nem tekinthető az erőszak megbízható előrejelzőjének. A kifelé irányuló erőszakkal való kapcsolat vitatott és heterogén, miközben az önkárosítás, a depresszió, a szorongás, a magány és az öngyilkossági gondolatok terhe következetesebben dokumentált. A tanulmány egy integratív modellt javasol, amely a pszichológiai-társas sérülékenységet, az ideológiai jelentésadást és a digitális megerősítést elkülönítve, de egymással kölcsönhatásban elemzi. A szakirodalom alapján ezért több szinten összehangolt klinikai, oktatási, platformirányítási, nemi egyenlőségi és öngyilkosság-megelőzési válaszok megfontolása indokolt.

Kulcsszavak: incel; blackpill; nőgyűlölet; digitális szégyen; algoritmikus tekintet; online radikalizáció; erőszak; öngyilkosság-megelőzés

1. Bevezetés

Az incel kifejezés az angol involuntary celibate, vagyis „akaratán kívül cölibátusban élő” szókapcsolat rövidítése. A fogalom eredetileg nem politikai vagy nőellenes identitást jelölt, hanem olyan nők és férfiak tapasztalatát írta le, akik romantikus vagy szexuális kapcsolatot szerettek volna, de tartósan nem tudtak kialakítani. A kortárs online használatban azonban az incel egyre inkább olyan, főként férfiakból álló digitális szubkultúrára utal, amely a párkapcsolati sikertelenséget a nemek közötti viszonyok átfogó, hierarchikus és gyakran nőgyűlölő magyarázatába illeszti (Sparks et al., 2022; Yongco, 2026).

[1] Dr. Treuer Tamás PhD pszichiáter, pszichoterapeuta, osztályvezető főorvos, Semmelweis Egyetem Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika; e-mail: treuer.tamas@semmelweis.hu; ORCID: 0009-0006-8431-135X

Az inceljelenség iránti közérdeklődést nagyrészt azok a nagy nyilvánosságot kapott támadások alapozták meg, amelyek elkövetői incelnyelvezetet használtak, nőellenes sérelmeket fogalmaztak meg, vagy korábbi támadókat példaképként jelenítettek meg. Ez a történeti kapcsolat szakmailag releváns, ugyanakkor torzíthatja is a jelenség megértését: a közösségekhez kapcsolódó, látványos erőszakos esetek könnyen elfedhetik, hogy az önazonosuló incelek túlnyomó többsége nem követ el fizikai erőszakot, miközben a csoportban súlyos pszichológiai és társas terhek jelennek meg (Sparks et al., 2022; Yongco, 2026).

A kutatási kérdés ezért nem az, hogy „az incelek erőszakosak-e", hanem az, hogy milyen körülmények között alakul át a magány, az elutasítás, a testi elégtelenség élménye vagy a társadalmi sikertelenség olyan ideológiai sérelemmé, amely igazolja a nők dehumanizálását, az önkárosítást vagy ritkább esetekben a mások elleni erőszakot. A válaszhoz egyszerre szükséges pszichológiai, szociológiai, genderelméleti, kriminológiai és digitálismédia-szempontokat alkalmazni.

A jelen tanulmány az inceljelenséget három egymásba kapcsolódó, de nem azonos szinten elemzi. Az első a pszichológiai és társas sérülékenység szintje, amelyhez a magány, a depresszió, a szorongás, a visszautasításérzékenység és a kapcsolati tapasztalatlanság tartozhat. A második az ideológiai jelentésadás szintje, amelyben a blackpill, a biológiai determinizmus, a nőgyűlölet és a kollektív áldozatiság a személyes nehézséget csoportalapú igazságtalansággá alakítja. A harmadik a digitális megerősítés szintje: az online közösségek, a platformok ajánlórendszerei, a mérhető láthatóság és a közösségi visszacsatolás normalizálhatja vagy felerősítheti a már jelen lévő sérelmeket. E három szint kölcsönhatása magyarázóbb, mint bármelyik tényező önmagában; ezért a fejezetek az egyes mechanizmusokat mindig ehhez az integratív szerkezethez kapcsolják vissza.

A jelenség magyarországi és kelet-közép-európai megjelenéséről jelenleg csak korlátozott empirikus ismeretek állnak rendelkezésre. Feltételezhető, hogy az angol nyelvű incelterminológia és a manoszféra narratívái a régió online tereiben részben eredeti, részben nyelvileg és kulturálisan adaptált formában jelennek meg, ennek szisztematikus feltérképezése azonban további kutatásokat igényel.

2. Módszer és fogalmi keret

A tanulmány célzott, nem szisztematikus kritikai narratív áttekintés. A szakirodalmi keresés a PubMed/MEDLINE, a Google Scholar és a Crossref felületein történt, az incel, involuntary celibacy, mental health, suicide, misogyny, violence, radicalization, manosphere, online community, algorithm, body image, shame és looksmaxxing kifejezések, illetve ezek magyar megfelelőinek kombinációival. A keresést a kulcsközlemények hivatkozáslistáinak visszamenőleges áttekintése egészítette ki. A korpusz lezárásának időpontja 2026. július 31.; a keresés elsősorban a 2019–2026 között megjelent angol és magyar nyelvű közleményekre irányult, de a fogalmi vagy történeti szempontból meghatározó korábbi munkák is bekerülhettek.

A forráskorpusz gerincét három széles áttekintés (Sparks et al., 2022; Reverter et al., 2025; Yongco, 2026), a brit és amerikai önazonosuló incelek 561 fős kérdőíves vizsgálata (Whittaker et al., 2024), a káros attitűdök kettős útvonalmodelljét vizsgáló empirikus munka (Costello et al., 2025), valamint a fórumok nyelvhasználatának időbeli változását elemző longitudinális korpuszkutatás (de Roos et al., 2024) alkotja. A fenyegetésértékelési fejezetben a célzott erőszak eseteit szintetizáló Hoffman et al. (2020) szolgál kiegészítő támpontként. A további

források az egyes fogalmi, klinikai, genderelméleti vagy digitálismédia-szempontokat egészítik ki, illetve szemléltetik.

A beválasztás alapja a kutatási kérdésekhez való fogalmi relevancia, az incelpopulációra vagy incelközegekre vonatkozó közvetlen adat, illetve a digitális szégyen és kockázatértelmezés szempontjából indokolt elméleti hozzájárulás volt. Lektorált tanulmányok mellett két, egyértelműen intézményi jelentésként vagy konferenciakiadványként jelölt forrás is szerepel. Formális PRISMA-folyamat, metaanalízis és egységes minőségpontozás nem történt; ezért a következtetések súlya a forrástípustól függ. A kérdőíves önbeszámolók, a kvalitatív interjúk, a fórumszöveg-korpuszok, az esettanulmányok, a szakpolitikai jelentések és az elméleti modellek eltérő kérdések megválaszolására alkalmasak, amit az egyes fejezetek szövege külön is jelez.

Fogalmilag el kell különíteni az akaratlan egyedüllétet vagy szexuális nélkülözést, az incelként történő önazonosítást és a szélsőséges incelideológiát. Nem minden tartósan egyedülálló személy incel, nem minden önazonosuló incel fogadja el a blackpill teljes világképét, és nem minden nőgyűlölő online felhasználó tartozik incelközösséghez. A kategóriák összemosása egyszerre vezethet stigmatizációhoz és pontatlan kockázatbecsléshez (Sparks et al., 2022; Yongco, 2026).

Az erőszakkal kapcsolatban szintén több kimenetet szükséges megkülönböztetni. Más jelenség a nőket lealacsonyító kommunikáció, az online zaklatás, a szexuális erőszak igazolása, a konkrét fenyegetés, az önkárosítás, a párkapcsolati erőszak és a nyilvános, ideológiai üzenettel kísért tömeges támadás. E kimenetek részben közös pszichológiai és kulturális tényezőkből táplálkozhatnak, de nem tekinthetők azonosnak, és nem alkotnak szükségszerű fejlődési sort.

3. Az incelideológia szerkezete: blackpill, hierarchia és reménytelenség

A kortárs incelvilágkép központi eleme a blackpill, vagyis a „fekete pirula” szemlélet. Eszerint a romantikus és szexuális siker elsődlegesen veleszületett vagy alig változtatható testi tulajdonságoktól függ. A testmagasság, az arcforma, az állkapocs, a haj, a bőrszín, a fizikai erő vagy a társadalmi státusz olyan rangsor elemeivé válik, amely állítólag objektíven meghatározza az egyén párkapcsolati értékét. A blackpill így nem pusztán pesszimista vélemény, hanem zárt magyarázó rendszer: az elutasítást a biológiai végzet bizonyítékaként, a sikert pedig a hierarchia megerősítéseként értelmezi (Glace et al., 2021; Preston et al., 2021; Sparks et al., 2022).

Ezt a világképet sajátos szókészlet tartja fenn. A „Chad” a kiemelkedően vonzó és szexuálisan sikeres férfi, a „Stacy” a vonzó nő, a „normie” pedig az állítólag problémamentes párkapcsolati életet élő kívülálló. A lexikon identitásképző funkciót tölt be: kategorizálja a társadalmat, közös nyelvet ad a sérelmekhez, és határt húz a közösség és a külvilág közé. Ugyanez a nyelv az erőszakot és az önkárosítást is kódolhatja, ami megnehezíti a kívülállók számára a fenyegetések értelmezését (Klein és Golbeck, 2024; Yongco, 2026).

A blackpill fatalizmusa azért kockázatos, mert csökkentheti a változásba vetett hitet. Ha a párkapcsolati sikertelenség oka kizárólag genetikai és társadalmi hierarchia, akkor a társas készségek fejlesztése, a pszichoterápia, a közösségi részvétel vagy az életvezetési változtatás értelmetlennek tűnhet. A külső kontrollhely és a reménytelenség egymást erősítheti: az egyén a sorsát megváltoztathatatlannak látja, ugyanakkor a kudarc felelősségét a nőkre, a feminizmusra vagy a „szexuális piacra” helyezi (Brzuszkiewicz, 2020).

A looksmaxxing, vagyis a külső megjelenés maximalizálása első pillantásra ellentmond a determinizmusnak, valójában azonban gyakran ugyanazon logika része. Az étrend, a testépítés, a bőrápolás és az öltözködés mellett egyes fórumokon szélsőséges esztétikai vagy sebészeti beavatkozások is megjelennek. A test ilyenkor nem megélt, kapcsolati valóságként, hanem pontozható és javítandó projektként jelenik meg. A blackpill egyszerre állítja, hogy a test sorsszerűen elégtelen, és követeli annak szüntelen optimalizálását. Az integratív modellben e fatalisztikus test- és státuszhierarchia a pszichológiai sérülékenységből az ideológiai jelentésadás felé vezető, de önmagában nem determinisztikus kapcsolódási pontként értelmezhető.

4. Az algoritmikus tekintet, a testkép és a szégyen szerepe

A külső megjelenésre épülő incelhierarchia megértéséhez fontos kiegészítő keretet kínál a digitális testkép és a szégyen elmélete. A következő értelmezés a jelen tanulmány hipotézisalkotó elméleti javaslata, nem pedig közvetlen incelmintán igazolt oksági modell. A közösségi médiában a test nemcsak látható, hanem szerkeszthető, összehasonlítható és számszerűen értékelt reprezentációvá válik. A lájkok, megtekintések, követőszámok és ajánlási rangsorok a felhasználó számára az elismerés, a kívánatosság és a társadalmi érték közvetett mérőszámaiként működhetnek (Incze és Treuer, 2026; Treuer és Incze, 2026b).

Az „algoritmikus tekintet" fogalma azt a helyzetet írja le, amelyben a személy nem egy meghatározott másik ember tekintete előtt, hanem rangsorolási, ajánlási és mérési rendszerek közegében válik láthatóvá. Az értékelő közönség diffúz: egyszerre áll kortársakból, ismeretlen felhasználókból, elképzelt partnerekből és a platform nehezen átlátható működéséből. A szégyen így nemcsak egy konkrét megszégyenítés után jelenhet meg, hanem megelőző jellegűvé válhat: az egyén előre igazíthatja testét, profilját és viselkedését ahhoz, hogy elkerülje a láthatatlanságot vagy az elégtelennek minősülést (Treuer és Incze, 2026b).

Az „algoritmikus szuperegó" ehhez kapcsolódóan a folyamatos optimalizálás belsővé tett követelményét jelöli. Nem elegendő vonzónak lenni; a vonzerőt újra és újra nyilvánosan bizonyítani kell. A sikeres visszajelzés csak átmeneti megkönnyebbülést adhat, mert egyúttal új teljesítményszintet állít fel. Az incelfórumok testpontozó gyakorlatai és a looksmaxxing ezért olyan kulturális környezetbe illeszkedhetnek, amelyben a testi önérték egyre inkább mérhető teljesítménnyé válik (Incze és Treuer, 2026; Treuer és Incze, 2026b).

Ez az elméleti kapcsolat nem jelenti azt, hogy a közösségi média vagy az algoritmusok önmagukban incelidentitást hoznának létre, és nem szolgál közvetlen empirikus bizonyítékkal az algoritmusok incelspecifikus hatására. A hipotézis szerint a platformok összehasonlító és kvantifikáló logikája pszichológiai nyersanyagot szolgáltathat a lookizmushoz: a romantikus visszautasítás a globális testi elégtelenség bizonyítékává válhat, a szégyen pedig haragba és külső hibáztatásba fordulhat. A feltételezett összefüggés különösen ott lehet releváns, ahol a személy önértékelése eleve sérülékeny, és a digitális közösség egyetlen, mindent magyarázó ideológiai nyelvet kínál számára.

A szégyen azonban nem szükségszerűen vezet agresszióhoz. Visszahúzódást, elkerülést, önkritikát, depressziót vagy önkárosítást is eredményezhet, a digitális tér pedig támogató közösségeket és kreatív identitáskísérletezést is lehetővé tehet. A szakmai értelmezésnek ezért kerülnie kell a technológiai determinizmust: a feltételezett platformhatás a felhasználó sérülékenységével, a közösségi normákkal és a konkrét tartalommal kölcsönhatásban vizsgálandó. Az integratív modellben az

algoritmikus tekintet így a sérülékenység és a digitális megerősítés közötti hipotetikus híd, amelynek empirikus tesztelése további kutatást igényel (Incze és Treuer, 2026).

5. Nőgyűlölet, patriarchális mintázatok és szexuális jogosultságtudat

Az incelideológia szélsőséges változataiban a személyes elutasítás a nőkkel szembeni kollektív ellenségességgé alakul. A nőket homogén, felszínes, manipulatív és kizárólag magas státuszú férfiakat választó csoportként ábrázolják. E reprezentáció egyszerre tagadja a nők egyéni különbségeit, autonómiáját és választási jogát, valamint a férfiak párkapcsolati kudarcát a női természet állítólagos romlottságára vezeti vissza (Halpin, 2022; Jaki et al., 2019; Tranchese és Sugiura, 2021).

A nőgyűlölet nem kizárólag az incelközösségek saját terméke. A patriarchális kultúrák hosszú történeti folyamatban alakították ki a női szexualitás ellenőrzését, a férfi privilégium legitimációját és a nők autonómiájával szembeni bizalmatlanságot. A kortárs online nőgyűlölet ezért nem teljesen új jelenség, hanem korábbi szexista és hatalmi mintázatok digitális átrendeződése. Az incelközeg radikalitása abban áll, hogy e mintázatokat biológiai determinizmussal, technológiai nyelvezettel és kollektív férfiáldozatisággal kapcsolja össze (Kengyel et al., 2024).

A szexuális jogosultságtudat azt a meggyőződést jelenti, hogy a férfit romantikus vagy szexuális hozzáférés illeti meg, a visszautasítás pedig nem a másik személy legitim döntése, hanem jogfosztás vagy megalázás. Ez a sérelem a patriarchális csereelv torz formájaként is értelmezhető: az egyén úgy véli, hogy bizonyos teljesítményekért, „jófiúságért", társadalmi alkalmazkodásért vagy egyszerűen férfi mivoltáért intimitás jár neki. Amikor ez elmarad, a csalódás morális váddá alakul.

Egy keresztmetszeti kérdőíves vizsgálatban az akaratlan cölibátus és a nőgyűlölő attitűdök között akkor is kimutatható kapcsolat maradt, amikor egyes személyiségjellemzőket statisztikailag kontrolláltak; az összefüggés ugyanakkor nem bizonyítja, hogy minden akaratlanul egyedülálló férfi nőgyűlölő lenne, és oksági irányt sem állapít meg (Grunau et al., 2022). Egy másik empirikus vizsgálatban a nőellenes attitűdök összefüggtek a nők elleni erőszak támogatásával, az interperszonális agresszióval és az erőszakos szélsőségesség iránti fogékonysággal, de nem vezettek automatikusan cselekményhez (Rottweiler et al., 2025). Az integratív modellben a nőgyűlölet és a jogosultságtudat az ideológiai jelentésadás szintjén növelheti a kockázatot, miközben a viselkedési kimenet továbbra is többtényezős és valószínűségi.

6. Kollektív áldozatiság és sérelemalapú identitás

Az online incelközösségek egyik meghatározó mechanizmusa, hogy a személyes tapasztalatokat kollektív áldozati narratívává alakítják. A magány, az elutasítás vagy a szexuális tapasztalat hiánya nem egyéni élethelyzetként, hanem egy egész férficsoport rendszerszintű kizárásaként jelenik meg. Egy Europol-konferenciakiadványban közölt kvalitatív-értelmező elemzés szerint a közösség tagja így nem egyszerűen sikertelennek, hanem egy igazságtalan rend áldozatának érezheti magát (Lounela, 2024).

A kollektív áldozatiság önmagában nem erőszakos. Kockázati jelentősége akkor növekszik, ha a sérelemhez jól körülhatárolt ellenségkép, a békés változás lehetetlenségének hite és a megtorlás morális igazolása társul. A blackpill ebben a

folyamatban lezárja az alternatív magyarázatokat: a társadalom megváltoztathatatlan, az egyéni fejlődés hiábavaló, a nők pedig a rendszer aktív haszonélvezői vagy fenntartói. A reménytelenség így haraggal és erkölcsi felháborodással kapcsolódik össze.

A sérelemalapú identitás csoportkohéziót is teremt. A közös nyelv, a közös ellenség és a közösen megélt megalázottság olyan összetartozást kínálhat, amelyet az egyén offline életében nem talál meg. Ez magyarázza, miért lehet pszichológiailag nehéz kilépni a közösségből még akkor is, ha annak tartalma rontja a hangulatot és a társas működést. A kilépés nemcsak véleményváltoztatás, hanem identitás- és közösségvesztés is. Az integratív modell szempontjából a kollektív áldozatiság a személyes sérülékenységet csoportszintű ideológiai jelentéssé alakító közvetítő mechanizmus.

7. Online visszhangkamrák, algoritmikus megerősítés és radikalizáció

Az incelkultúra digitális szerveződése lehetővé teszi, hogy földrajzilag elszigetelt, hasonló sérelmekkel küzdő emberek kapcsolatba kerüljenek. Ez kezdetben támogató funkciót is betölthet: a résztvevők megoszthatják magányukat, megértést kaphatnak, és csökkenthetik az egyedüllét élményét. A kockázat akkor nő, amikor a közösségi normák a reménytelenséget hitelességi kritériummá, a nőgyűlöletet humorforrássá, az agresszív nyelvet pedig csoporttagsági jelzéssé alakítják.

A visszhangkamrában a felhasználó elsősorban saját előfeltevéseit megerősítő információkkal találkozhat. Az ellenpéldákat kivételnek, hazugságnak vagy a közösség elárulásának tekinthetik. Egy longitudinális fórumkorpusz nyelvi elemzése szerint az érzelmileg túlfűtött és szélsőséges nyelvezet idővel kölcsönösen megerősödhet, bár a folyamat nem minden felhasználónál lineáris, és az egyéni attitűdök változása a szövegkorpuszból nem állapítható meg közvetlenül (de Roos et al., 2024).

Az online közösségi részvétel és a radikalizáció kapcsolata kölcsönös szelekcióval is magyarázható. A már eleve sértett vagy nőellenes személyek nagyobb valószínűséggel kereshetnek hasonló fórumokat, miközben a fórumok normalizálhatják és rendszerezhetik meglévő attitűdjeiket. Online aktivitási és hálózati adatok elemzése összefüggést jelzett a manoszférával folytatott intenzívebb interakció és a radikalizáció egyes kommunikációs, illetve attitűdbeli jegyei között; a megfigyeléses elrendezés azonban nem bizonyít oksági hatást (Habib et al., 2022; Yongco, 2026).

Az ajánlórendszerek további szerepet játszhatnak azáltal, hogy a felhasználó érdeklődéséhez hasonló, egyre erősebb érzelmi töltésű tartalmakat kínálnak. A platformok üzleti logikája az aktivitást és a figyelem fenntartását jutalmazza, nem pedig a tartalom pszichológiai vagy társadalmi következményeit. Ez nem jelenti, hogy az algoritmus minden felhasználót radikalizál, és a jelenlegi incelkutatás nem támaszt alá egyszerű, egyirányú algoritmikus okságot. A szakirodalom alapján inkább olyan felfedezési útvonalak feltételezhetők, amelyekben a testkép-, férfiasság- és párkapcsolati tartalmak sérelemalapú, majd nőgyűlölő narratívákhoz kapcsolódhatnak (Yongco, 2026).

Az algoritmikusan közvetített megerősítés rokon mechanizmusait más digitális kapcsolati környezetek elméleti-klinikai elemzései is leírták. Egy társalgási mesterséges intelligenciához fűződő intenzív érzelmi kötődésről szóló közlemény például azt vetette fel, hogy a személyre szabott, folyamatosan elérhető és megerősítő rendszer felerősítheti a már meglévő kognitív vagy érzelmi sérülékenységeket

(Treuer és Incze, 2026a). Ez itt szemléltető analógia, nem pedig az incelradikalizáció közvetlen empirikus bizonyítéka.

Az erőszakos közlések gyakran irónia, mém vagy túlzás formájában jelennek meg. A humoros keretezés megnehezíti a fenyegetésértékelést, mert nem világos, hogy provokációról, közösségi szerepjátékról vagy valódi szándékról van-e szó. Ugyanakkor az ismétlődő erőszakos viccek deszenzitizálhatnak, eltolhatják a közösségi normákat, és elfogadhatóbbá tehetik a nők elleni agresszió nyelvi megjelenítését. Az integratív modellben az online közeg ezért nem önálló ok, hanem a sérülékenységet és az ideológiai jelentésadást felerősítő vagy esetenként ellensúlyozó infrastruktúra.

8. Mentális egészség, magány, neurodiverzitás és önkárosítás

Az incelként önazonosuló férfiakról készült áttekintések és önbeszámolós vizsgálatok következetesen magas pszichológiai terhelést jeleznek. Gyakori a depresszív és szorongásos tünet, a társas és érzelmi magány, az alacsony életelégedettség, a bizonytalan kötődés, a visszautasításérzékenység és az öngyilkossági gondolat. Ezek az eredmények nem jelentik azt, hogy egységes klinikai profilt lehetne felállítani, és a közösségi mintákból nem következtethető a teljes népesség prevalenciája (Costello et al., 2022; Reverter et al., 2025; Sparks et al., 2022; Yongco, 2026).

Egy online toborzott, önkéntes és önbeszámolón alapuló, 272 önazonosuló incelt vizsgáló felmérésben a résztvevők 64,3%-a depresszív, 59,6%-a szorongásos tünetekről, 47,8%-a pedig öngyilkossági gondolatokról számolt be; 24,6% önbevallás alapján autizmus-spektrum diagnózist jelzett (Speckhard és Ellenberg, 2022). A számok a vizsgálati minta terhelését írják le, nem klinikai diagnózisokat vagy népességi arányokat.

Egy brit kormányzati megbízásból készült, 561 brit és amerikai önazonosuló incelt vizsgáló online kérdőíves jelentésben súlyos magány és gyakori szuicid gondolatok jelentek meg; minden ötödik résztvevő az előző két hét minden napján gondolt öngyilkosságra (Whittaker et al., 2024). Daly és Laskovtsov (2021) 80 incel szuicid bejegyzés kvalitatív elemzése során az internet és az incelközösség szerepét, a sikertelen megküzdést, valamint a halál másokra gyakorolt hatását azonosították visszatérő témaként. E kvalitatív eredmény, a jelentés önbeszámolós, keresztmetszeti adatai és a 2026-os kritikai áttekintés egyaránt arra utalnak, hogy a mentális terhelés és az önkárosítás következetesebben dokumentált, mint a kifelé irányuló erőszak (Yongco, 2026).

Az autizmus-spektrum jellemzők és az incelidentitás közötti lehetséges kapcsolatot különös óvatossággal kell értelmezni. Az autista emberek túlnyomó többsége nem nőgyűlölő és nem erőszakos. Egyes személyek számára ugyanakkor nehezebb lehet a kétértelmű romantikus jelzések értelmezése, vonzó lehet a fórumok részletesen katalogizált nyelve, és meggyőzőnek tűnhet a blackpill látszólag pontos, szabályszerű magyarázata. Ez klinikai alkalmazkodást, nem pedig stigmatizáló következtetést indokol (Yongco, 2026).

A mentális zavar diagnózisa önmagában gyenge előrejelzője a célzott erőszaknak. A releváns kérdés nem az, hogy valaki depressziós, szorongó vagy neurodivergens-e, hanem az, hogy e sérülékenység miként kapcsolódik haraghoz, külső hibáztatáshoz, erőszak-igazoláshoz, konkrét célpontokhoz és támadási előkészületekhez. A klinikai szenvedést el kell ismerni anélkül, hogy az ideológiai felelősség eltűnne.

A segítségkérést nehezíthetik azok a férfiasságnormák és manoszféradiskurzusok, amelyek a pszichológiai ellátást gyengeségként vagy a férfiak problémáinak félreértéseként ábrázolják. Egy 326 amerikai férfi közösségi mintáján végzett keresztmetszeti vizsgálatban a tradicionális férfiasságnormák erősebb elfogadása nagyobb segítségkérési önstigmával függött össze (Mostoller és Mickelson, 2024). Egy manoszférára fókuszáló szakmai szerkesztőségi közlemény hasonló akadályokra hívta fel a figyelmet (Over et al., 2025), de az incelpopulációban a manoszfératartalom és a segítségkérési stigma közötti közvetlen ok-okozati kapcsolat további vizsgálatot igényel. Az integratív modellben a mentális terhelés az első szinthez tartozik; kockázati jelentősége akkor változik, ha ideológiai hibáztatással és digitális megerősítéssel kapcsolódik össze.

9. Az erőszakhoz vezető utak: ideológia, krízis és utánzás

A kifelé irányuló erőszak és az incelidentitás empirikus kapcsolata jóval bizonytalanabb, mint a mentális terhelésé és az önkárosításé. A legtöbb önazonosuló incel nem követ el fizikai támadást, és a fórumban megjelenő agresszív nyelv nem azonos a cselekvési szándékkal. A 2024–2026 között megjelent kérdőíves, longitudinális és áttekintő munkák a korábbi, főként nagy nyilvánosságú támadásokra és esettanulmányokra épülő erőszakközpontú képet heterogénebb irányba módosítják: hangsúlyosabbá teszik a mentális egészséget, az önkárosítást, a közösségi funkciókat és az eltérő kockázati útvonalakat (de Roos et al., 2024; Whittaker et al., 2024; Costello et al., 2025; Reverter et al., 2025; Yongco, 2026). Nyitott kérdés marad, hogy e folyamatok milyen időbeli és oksági rendben kapcsolódnak a ritka célzott támadásokhoz.

A kettős útvonal hipotézisét egy keresztmetszeti kérdőíves modellvizsgálat dolgozta ki. Eszerint a káros attitűdök és erőszakos kimenetek legalább két, egymást átfedő folyamatból alakulhatnak ki. Az egyik útvonal központja a magány, a visszautasítás, az alacsony önértékelés, a depresszív állapot és a reménytelenség. A másiké a nőgyűlölet, a szexuális jogosultságtudat, az ellenségkép és az erőszak igazolása. A pszichológiai sérülékenység önmagában inkább önkárosításhoz vagy visszahúzódáshoz vezethet, míg az ideológiai útvonal a kifelé irányuló agresszió morális legitimációját teremtheti meg. A két útvonal találkozása növelheti a célzott erőszak kockázatát, de a keresztmetszeti adatok nem igazolnak egyéni szintű előrejelző vagy oksági modellt (Costello et al., 2025).

Az erőszakos elkövetők heroizálása különösen fontos utánzási mechanizmus. Egyes fórumokon korábbi támadók neve, képe és manifesztuma mártíri vagy „szent” státuszt kap. Az ilyen reprezentáció erkölcsi legitimációt, cselekvési forgatókönyvet és posztumusz ismertségígéretet kínálhat azoknak, akik láthatatlannak és megalázottnak érzik magukat (Baele et al., 2021; Witt, 2020). A heroizálás nem jelenti, hogy minden olvasó utánzóvá válik, de növeli a hozzáférhető erőszakos minták számát és kulturális jelentését.

A „sztochasztikus nemi alapú erőszak” fogalma azt a környezetet írja le, amelyben a közösség általánosságban igazolja, ünnepli vagy ösztönzi a nők elleni erőszakot anélkül, hogy központi vezető konkrét támadási parancsot adna. Nem jelezhető előre pontosan, hogy ki és mikor fordítja a retorikát cselekvésre, de a dehumanizálás, a fenyegetés és az erőszak normalizálása növelheti az agresszív kimenetek valószínűségét (Gosse et al., 2025).

A súlyos célzott támadásoknál az ön- és közveszély gyakran összekapcsolódik. Az elkövető nem számol a túléléssel, a támadást egyszerre

tekintheti bosszúnak, öngyilkosságnak és nyilvános önreprezentációnak. Emiatt a szuicid gondolatok és a gyilkossági fantáziák együttes megjelenése, a véglegességet kifejező közlések és a támadást bejelentő tartalmak különösen jelentős figyelmeztető jelek. Az integratív modell ebből következően nem egyenes radikalizációs lépcsőt, hanem több lehetséges ön- és közveszélyi útvonalat ír le, amelyek csak bizonyos kombinációkban válhatnak akut kockázattá.

10. Terrorizmus, gyűlölet-bűncselekmény vagy nemi alapú erőszak?

Az incelmotivációjú támadások jogi és elméleti besorolása vitatott. A kérdésről szóló irodalom jelentős része ismert támadások esetelemzésére, manifesztumokra és terrorizmuselméleti kritériumokra támaszkodik, ezért nem az incelpopuláció egészéről ad prevalenciabecslést. Terrorizmusról akkor beszélhetünk, ha az elkövető felismerhető ideológiai világképre hivatkozik, egy társadalmi csoportot kíván megfélemlíteni, propagandatartalmat tesz közzé, és a támadást szélesebb politikai vagy társadalmi üzenet hordozójaként értelmezi. A kategorizálás mellett szól, hogy a nőgyűlölet nem pusztán magánérzelem, hanem a nők társadalmi autonómiájának korlátozására irányuló hatalmi ideológia is lehet (Gentry, 2022; Hoffman et al., 2020).

A terrorizmusminősítés ellen szólhat, ha az elsődleges motiváció személyes bosszú, öngyilkossági válság, általános düh vagy hírnévkeresés, és nem azonosítható koherens politikai cél. A gyakorlatban azonban a személyes és ideológiai motívumok gyakran összefonódnak. A párkapcsolati sérelem ideológiai nyelvet kap, az ideológia pedig a személyes fájdalomból nyer érzelmi energiát.

A kizárólagos terrorizmuskeret veszélye, hogy a ritka, nagy nyilvánosságú támadásokra szűkíti a figyelmet, miközben háttérbe szorítja az online zaklatást, a szexuális agresszió igazolását, a nők megfélemlítését és az önkárosítás súlyos terhét. A kizárólagos klinikai keret ezzel szemben depolitizálhatja a nőgyűlöletet. A jelenség ezért legpontosabban több ártalmi terület metszeteként írható le: lehet benne erőszakos szélsőségesség, nemi alapú erőszak, gyűlölet-bűncselekmény, célzott erőszak és szuicid krízis is. Az integratív modell ezt a többes besorolást azzal teszi kezelhetővé, hogy az identitáscímke helyett külön választja a sérülékenységet, az ideológiai jelentést és a konkrét viselkedési kimenetet.

11. Viselkedésalapú kockázatértékelés

Az incelként történő önazonosítás önmagában nem alkalmas az erőszak előrejelzésére. A címkealapú megközelítés hamis pozitív jelzéseket, stigmatizációt és a valóban veszélyes viselkedések figyelmen kívül hagyását eredményezheti. A fenyegetésértékelésnek a konkrét magatartásra, a szándékra, a képességekre, az eszközökhöz való hozzáférésre és az időbeliségre érdemes épülnie (Hoffman et al., 2020; Yongco, 2026). Az alábbi jelzések célzott erőszak eseteinek szakirodalmi szintéziséből származó értékelési szempontok, nem pedig incelpopuláción validált prediktív ellenőrzőlista.

Fokozott kockázatra utalhat a konkrét személyek vagy helyszínek célpontként való megnevezése; támadási módszerek kutatása, próbája vagy eszközök beszerzése; manifesztum, búcsúüzenet vagy támadást bejelentő tartalom készítése; közvetlen fenyegetés; korábbi elkövetők erős idealizálása; az öngyilkossági és gyilkossági gondolatok összekapcsolása; a közeljövőre utaló véglegességi kijelentés; korábbi zaklatás, családon belüli erőszak vagy agresszió; valamint egy friss

megalázás, veszteség vagy életkrízis és az erőszak erkölcsi kötelességként való bemutatásának együttese.

Egyetlen jel sem bizonyítja, hogy támadás fog történni. A jelentőség a jelek kombinációjából, konkrétságából, időbeli közeledéséből és változásából adódik. Más kockázatot jelent egy általános, ironikus fórumbejegyzés, mint egy névvel, időponttal, helyszínnel és megszerzett eszközzel összekapcsolt fenyegetés. A szakirodalom alapján a multidiszciplináris, arányos és viselkedésalapú eljárás indokolt. Az integratív modellben e fejezet választja el a sérülékenységi vagy ideológiai tényezők jelenlétét az akut, cselekvésközeli kockázattól.

12. Megelőzés és beavatkozás: integrált ötpilléres megközelítés

A szakirodalom alapján a kizárólagos biztonságiasítás és a kizárólagos patologizálás egyaránt elégtelennek tűnik. A kizárólag rendészeti megközelítés a teljes közösséget fenyegetésként kezelheti, és rejtettebb platformokra terelheti a kommunikációt. A kizárólag mentálhigiénés megközelítés viszont figyelmen kívül hagyhatja a nőgyűlölet kulturális, politikai és kapcsolati ártalmait. Az alábbi beavatkozási irányok elsősorban áttekintésekből, megfigyeléses vizsgálatokból és szakpolitikai következtetésekből származnak; incelpopuláción végzett kontrollált hatásvizsgálatok egyelőre hiányoznak. Ennek figyelembevételével öt egymást kiegészítő pillér megfontolható: klinikai ellátás, oktatás, platformirányítás, nemi igazságosság és öngyilkosság-megelőzés (Yongco, 2026).

12.1. Klinikai segítség

A klinikai találkozás első lépéseként megfontolható a depresszió, a szorongás, a szuicid veszély, a paranoid gondolkodás, a kötődési nehézségek és a lehetséges neurodivergens szükségletek felmérése. A terapeuta elismerheti a magányt, a visszautasítás fájdalmát és a testi szégyent anélkül, hogy megerősítené a blackpill determinizmusát vagy a nőellenes magyarázatokat. A terápiás kapcsolat alternatív tapasztalatot kínálhat az algoritmikus és csoportos értékeléssel szemben: a személy nem pontszámként vagy státuszkategóriaként, hanem összetett, változásra képes szubjektumként jelenhet meg (Incze és Treuer, 2026).

A beavatkozás céljaként nem célszerű pusztán a partnerkapcsolat létrejöttét kijelölni, mert ez fenntarthatja azt a jogosultsági logikát, amely szerint az intimitás megszerzendő juttatás. A szakirodalom alapján reálisabb irány lehet a reménytelenség csökkentése, a kognitív torzítások felismerése, a szégyen és harag szabályozása, a társas kompetenciák fejlesztése, valamint olyan offline kapcsolatok és közösségek kialakítása, amelyek nem a sérelemidentitást erősítik.

12.2. Oktatás és korai megelőzés

Az iskolai és közösségi megelőzés lehetséges elemei közé tartozhatnak az érzelmi és társas készségek, a romantikus visszautasítás kezelése, a beleegyezés, a nemi sztereotípiák és az egészséges férfiszerepek sokfélesége. Beavatkozási irányként olyan férfiminták bemutatása is megfontolható, amelyekben a sebezhetőség, a segítségkérés, az empátia és a kölcsönösség nem a férfiasság hiányaként jelenik meg.

A digitális médiaműveltség fejlesztésében az álhírek felismerése mellett helyet kaphat az ajánlórendszerek, a figyelemgazdaság, a testképi összehasonlítás és a manipulált tartalmak működésének megértése. Fontos tanulási cél lehet annak

felismerése, hogy a platformon látható népszerűség nem semleges társadalmi mérés, hanem algoritmikus kiválasztás eredménye, és a szexuális-párkapcsolati tartalmak gyakran szélsőségesen szelektált tapasztalatokat jelenítenek meg.

12.3. Platformirányítás és moderáció

Platformirányítási irányként felmerülhet a konkrét fenyegetések gyors felismerése, az áldozatok védelme, az erőszakos elkövetők dicsőítésének korlátozása és a krízisforrások elérhetővé tétele. További vizsgálatot igényel az ajánlórendszerek átláthatósága és az, hogy a platformok miként kapcsolhatják össze a testkép-, férfiasság- vagy párkapcsolati tartalmakat nőgyűlölőbb közösségekkel (Yongco, 2026).

A teljes közösségek automatikus betiltása ugyanakkor elvándorlási hatást válthat ki, és a kommunikációt kevésbé látható, szélsőségesebb terekbe terelheti. Ezért beavatkozási irányként megfontolható a moderáció összekapcsolása kilépést támogató lehetőségekkel, mentálhigiénés és szuicid krízisforrásokkal, valamint alternatív férfiközösségek ajánlásával. E megoldások hatékonyságát célzott értékelő kutatásoknak kellene vizsgálniuk.

12.4. Nemi igazságosság és a nőgyűlölet megelőzése

Az incelideológia nem választható le a nők elleni erőszak és az online nőgyűlölet szélesebb kontinuumáról. A szakirodalom alapján a megelőzés egyik normatív alapja lehet annak egyértelművé tétele, hogy a magány és a szenvedés nem igazolja mások tárgyiasítását, zaklatását vagy megfélemlítését. A nőkkel szembeni ellenségesség nem pusztán kommunikációs stílus, hanem társadalmi egyenlőtlenségeket fenntartó gyakorlatként is értelmezhető (Kengyel et al., 2024; Rottweiler et al., 2025).

A férfiakat megszólító programok várhatóan akkor lehetnek hitelesebbek, ha nem szégyenítik meg a résztvevőket férfi mivoltukért, de nem is erősítik meg a nőkhöz való hozzáférés elveszettnek vélt jogát. Beavatkozási célként a kölcsönösségre, beleegyezésre és egyenlő emberi státuszra épülő kapcsolati szemlélet megfontolható.

12.5. Öngyilkosság-megelőzés

A következetesen magas szuicid terhelés alapján az önkárosítás megelőzését önálló prioritásként érdemes kezelni, nem csupán a mások elleni erőszak megelőzésének mellékágaként. Beavatkozási irányként felmerülhetnek célzott krízisüzenetek, könnyen elérhető segítő szolgáltatások, online átirányítások és a szakemberek speciális képzése. Mivel a szuicid és homicid gondolatok egyes célzott támadásokban összekapcsolódhatnak, az öngyilkosság-megelőzés bizonyos esetekben a nemi alapú erőszak megelőzéséhez is hozzájárulhat (Yongco, 2026). Az ötpilléres megközelítés az integratív modell mindhárom szintjét és a védő tényezőket egyszerre célozza, de eredményessége további empirikus értékelést igényel.

13. Módszertani korlátok és kutatási irányok

Az incelkutatás jelentős része nyilvános fórumbejegyzések elemzésére támaszkodik. Ezekből nem mindig állapítható meg, hogy a felhasználó mennyire azonosul a leírt nézetekkel, illetve a közlés irónia, provokáció, szerepjáték vagy tényleges szándék-e.

A fórumpopuláció ráadásul nem azonos minden olyan személlyel, aki incelként gondol magára.

Az önkéntes kérdőíves minták erősen szelektáltak lehetnek. A kutatásban részt vevő személyek eltérhetnek azoktól, akik elutasítják a kapcsolatfelvételt, és az online közösségeken keresztüli toborzás felülreprezentálhatja az aktívabb vagy ideológiailag elkötelezettebb tagokat. A klinikai tünetek gyakran önbeszámolón alapulnak, ezért a százalékos arányokat nem szabad diagnosztikai vagy népességi prevalenciaként értelmezni (Reverter et al., 2025; Yongco, 2026).

Az okozati irány meghatározása különösen nehéz. A fórumhasználat erősítheti a nőgyűlöletet és a reménytelenséget, de az ellenségesebb és izoláltabb személyek eleve nagyobb valószínűséggel kereshetnek ilyen fórumokat. A legvalószínűbb kölcsönös folyamat: a felhasználó meglévő sérülékenységgel és attitűdökkel érkezik, a közösség pedig nyelvet, identitást és megerősítést ad ezekhez.

További longitudinális kutatás indokolt a belépés, az elmélyülés, a kilépés és a mentális állapot időbeli kapcsolatáról. Kiemelten fontosak a nem angol nyelvű, kelet-közép-európai és globális déli kontextusok, mert a jelenlegi tudás túlnyomórészt angolszász online közösségekből származik. A digitális testkép és szégyen szerepét közvetlen incelmintákon is vizsgálni kellene, mivel a jelen tanulmányban felvázolt kapcsolat hipotézisalkotó elméleti szintézis.

Az algoritmikus tekintet incelidentitásban betöltött feltételezett szerepe első lépésként önazonosuló incelekkel készített félig strukturált interjúkkal, valamint az érintett online közösségek digitális etnográfiai vizsgálatával tárható fel. Az interjúk vizsgálhatnák, hogy a résztvevők miként élik meg a közösségi média láthatósági mutatóit, a testük másokkal való összehasonlítását, az online párkeresés tapasztalatait és az algoritmikus ajánlások által közvetített vonzerőnormákat. Ezt később kérdőíves és longitudinális kutatások egészíthetnék ki, amelyek a testtel kapcsolatos szégyen, a megjelenésalapú összehasonlítás, a blackpill-hiedelmek, a magány és a nőgyűlölő attitűdök időbeli összefüggéseit vizsgálják.

13.1. Magyar és kelet-közép-európai kutatási kérdések

Magyarországon elsőként a magyar nyelvű incel- és manoszféraszókincs, a blackpill-narratívák, a testpontozás és a nőgyűlölő sérelemkeretek kulturális adaptációjának feltérképezése indokolt. Digitális etnográfia és többplatformos korpuszelemzés vizsgálhatná, hogy az angol terminológia milyen helyi gazdasági, családi, nemi szerep- és párkapcsolati tapasztalatokkal kapcsolódik össze. A nyilvános fórumbejegyzésekből ugyanakkor sem az önazonosuló incelek száma, sem a magyar férfiak körében mérhető prevalencia nem becsülhető megbízhatóan.

Anonim kérdőíves vizsgálatok és kvalitatív interjúk külön mérhetnék a magányt, a depresszív és szuicid terhelést, a testi szégyent, a segítségkérési attitűdöket, a hostilis szexizmust és az online kitettséget. Fontos kutatási kérdés, hogy a hazai ellátórendszer, az iskola és az ifjúsági szolgáltatások miként találkoznak identitáscímkéktől függetlenül a viselkedési kockázatokkal és a kapcsolati sérülékenységgel. Az adatgyűjtésnek a stigmatizáció és a túlzó megfigyelés elkerülésére, valamint a szuicid kockázat etikus kezelésére is ki kell térnie.

14. Következtetések

Az incelkultúra és az erőszak között társadalomtudományi és kriminológiai szempontból releváns, de nem közvetlen, nem egységes és nem determinisztikus

kapcsolat rajzolódik ki. Az incelként történő önazonosítás nem jelenti azt, hogy az érintett erőszakot fog elkövetni. A 2024–2026 közötti újabb empirikus és áttekintő munkák a korábbi, támadásokra összpontosító képet a heterogenitás, a mentális egészség, az önkárosítás és a kettős kockázati útvonalak felé tágítják. A legkövetkezetesebben dokumentált probléma továbbra is a súlyos magány, a depresszió, a szorongás, a kapcsolati sérülékenység és az öngyilkossági gondolatok terhe (Whittaker et al., 2024; Costello et al., 2025; Reverter et al., 2025; Sparks et al., 2022; Yongco, 2026).

Bizonyos incelközegek ugyanakkor olyan ideológiai és kommunikációs környezetet teremthetnek, amely a személyes szégyent és kudarcot kollektív férfiáldozatisággá, a nőket pedig felelős ellenségcsoporttá alakítja. A blackpill biológiai determinizmusa lezárja a változás lehetőségét, a szexuális jogosultságtudat igazságtalansággá minősíti a visszautasítást, az online közösség pedig normalizálhatja a dehumanizáló nyelvet és az erőszak igazolását.

A digitális szégyen és az algoritmikus tekintet elmélete hipotézisalkotó szempontot ad ehhez a képhez. A test mérhető, összehasonlítható és nyilvánosan értékelt projektté válása nem önmagában hozza létre az incelideológiát, de feltételezhetően felerősítheti a testi elégtelenség, a láthatatlanság és a társadalmi értéktelenség élményét. A lookizmus így a kortárs digitális kultúra szélsőségesen merev értelmezéseként is vizsgálható. E felvetést közvetlen incelmintákon, kvalitatív és longitudinális módszerekkel szükséges tesztelni.

A kockázat akkor növekedhet érdemben, amikor a pszichológiai krízis, a konkrét célpontkijelölés, az eszközbeszerzés, az erőszak morális igazolása, a támadók heroizálása és az ön- valamint közveszély összekapcsolódik. A szakmai gyakorlatban ezért az identitáscímke helyett a viselkedési folyamat, annak konkrétsága, változása és időbeli közeledése értékelendő. Ez nem validált incelspecifikus előrejelző lista, hanem arányos, multidiszciplináris fenyegetésértékelési alapelv.

A szakirodalom alapján több szinten összehangolt válasz látszik indokoltnak: a férfiak valós magányának és mentális szenvedésének elismerése mellett nem relativizálható a nőgyűlölet és a nemi alapú erőszak. Beavatkozási irányként klinikai segítség, digitális és kapcsolati oktatás, felelős platformirányítás, nemi egyenlőségi megközelítés és öngyilkosság-megelőzés együttesen megfontolható. A jelenség sem pusztán biztonsági, sem pusztán pszichiátriai problémaként nem érthető meg; az integratív modell a sérülékenység, az ideológiai jelentésadás, a digitális infrastruktúra és a védő tényezők kölcsönhatását teszi a további kutatás és a gyakorlat szervező elvévé.

1. táblázat. Az integratív modell összefoglalása

Szint	Jellemző tényezők	Lehetséges mechanizmus	Lehetséges kimenet
Pszichés és társas sérülékenység	Magány, visszautasítás, depresszió, szorongás, testi szégyen, kapcsolati tapasztalatlanság	Csökkenő önértékelés és remény; fokozott közösségkeresés	Visszahúzódás, segítségkérés, önkárosítás vagy ideológiai fogékonyság

Szint	Jellemző tényezők	Lehetséges mechanizmus	Lehetséges kimenet
Ideológiai jelentésadás	Blackpill, lookizmus, nőgyűlölet, szexuális jogosultság, külső hibáztatás	A személyes kudarc kollektív igazságtalansággá és ellenségképpé alakul	Hostilis szexizmus, zaklatás, erőszak-igazolás
Digitális megerősítés	Visszhangkamra, algoritmikus ajánlás, testpontozás, mémek, elkövetői kultusz	Normaeltolódás, identitásmegerősítés, utánzási forgatókönyvek	Tartós radikalizáció, fenyegetés; ritkán célzott támadás
Védő tényezők	Elfogadó kapcsolatok, terápia, digitális műveltség, alternatív férfiközösségek, krízisellátás	A remény, az önhatékonyság és a kölcsönösség helyreállítása	Kilépés, stabilabb identitás, csökkenő ön- és közveszély

Megjegyzés: A modell valószínűségi és nem lineáris. Egyik szint jelenléte sem szükségszerűen vezet a következőhöz, és a védő tényezők bármely ponton módosíthatják a folyamatot.

Forrás: saját szerkesztés

Irodalomjegyzék

Baele, S. J., Brace, L., és Coan, T. G. (2021). From "incel" to "saint": Analyzing the violent worldview behind the 2018 Toronto attack. *Terrorism and Political Violence*, 33(8), 1667–1691. https://doi.org/10.1080/09546553.2019.1638256

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

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

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. https://doi.org/10.1007/s10508-025-03161-y

Daly, S. E., és Laskovtsov, A. (2021). "Goodbye, my friendcels": An analysis of incel suicide posts. *Journal of Qualitative Criminal Justice & Criminology*, 11(1). https://doi.org/10.21428/88de04a1.b7b8b295

de Roos, M. S., Veldhuizen-Ochodničanová, L., és Hanna, A. (2024). The angry echo chamber: A study of extremist and emotional language changes in incel communities over time. *Journal of Interpersonal Violence*, 39(21–22), 4573–4597. https://doi.org/10.1177/08862605241239451

Gentry, C. E. (2022). Misogynistic terrorism: It has always been here. *Critical Studies on Terrorism,* 15(1), 209–224. https://doi.org/10.1080/17539153.2022.2031131

Glace, A. M., Dover, T. L., és Zatkin, J. G. (2021). Taking the black pill: An empirical analysis of the "incel". *Psychology of Men & Masculinities*, 22(2), 288–297. https://doi.org/10.1037/men0000328

Gosse, M., Halpin, M., és Maguire, F. (2025). Stochastic gender-based violence: How incels justify and encourage sexualized violence against women. *Violence Against Women*, 31(12–13), 3261–3288. https://doi.org/10.1177/10778012241279816

Grunau, K., Bieselt, H. E., Gul, P., és Kupfer, T. R. (2022). Unwanted celibacy is associated with misogynistic attitudes even after controlling for personality. *Personality and Individual Differences*, 199, 111860. https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111860

Habib, H., Srinivasan, P., és Nithyanand, R. (2022). Making a radical misogynist: How online social engagement with the manosphere influences traits of radicalization. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 6(CSCW2), 1–28. https://doi.org/10.1145/3555551

Halpin, M. (2022). Weaponized subordination: How incels discredit themselves to degrade women. *Gender & Society*, 36(6), 813–837. https://doi.org/10.1177/08912432221128545

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

Incze, A., és Treuer, T. (2026). A megfigyelt test szégyene: Digitális testkép, identitás és szégyen a fenomenológia és a pszichoanalízis tükrében – elméleti modellek és klinikai kitekintés. *Imágó Budapest*, 15(1), 22–45.

Jaki, S., De Smedt, T., Gwóźdź, M., Panchal, R., Rossa, A., és De Pauw, G. (2019). Online hatred of women in the Incels.me forum: Linguistic analysis and automatic detection. *Journal of Language Aggression and Conflict*, 7(2), 240–268. https://doi.org/10.1075/jlac.00026.jak

Kengyel, J. G., Mircse, A., Kántás, É. M., és Treuer, T. (2024). A nőgyűlölet eredete a patriarchális társadalomban: Pszichodinamikai és kulturális megfontolások. *Humán Innovációs Szemle,* 15(1), 128–150. https://doi.org/10.61177/HISZ.2024.15.1.8

Klein, T., és Golbeck, J. (2024). Cataloging the lexicon of online misogynistic incel communities. *Frontiers in Communication*, 9, 1331913. https://doi.org/10.3389/fcomm.2024.1331913

Mostoller, A. M., és Mickelson, K. D. (2024). Masculinity and mental well-being: The role of stigma attached to help-seeking among men. *Sex Roles*, 90, 353–362. https://doi.org/10.1007/s11199-024-01457-2

Over, H., Bunce, C., Konu, D., és Zendle, D. (2025). Editorial perspective: What do we need to know about the manosphere and young people's mental health? *Child and Adolescent Mental Health*, 30(3), 272–274. https://doi.org/10.1111/camh.12747

Preston, K., Halpin, M., és Maguire, F. (2021). The black pill: New technology and the male supremacy of involuntarily celibate men. *Men and Masculinities*, 24(5), 823–841. https://doi.org/10.1177/1097184X211017954

Reverter, M., Botella, C., Quero, S., és García-Palacios, A. (2025). Profiling the involuntary celibate (incel): A scoping review. *Sexual Abuse*, 37(1), 36–60. https://doi.org/10.1177/10790632241252409

Rottweiler, B., Clemmow, C., és Gill, P. (2025). A common psychology of male violence? Assessing the effects of misogyny on intentions to engage in violent extremism, interpersonal violence and support for violence against women. *Terrorism and Political Violence*, 37(3), 287–312. https://doi.org/10.1080/09546553.2023.2292723

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, 731–740. https://doi.org/10.1007/s11920-022-01382-9

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, advance online publication*, 1–18. https://doi.org/10.1080/19434472.2022.2029933

Tranchese, A., és Sugiura, L. (2021). "I don't hate all women, just those stuck-up bitches": How incels and mainstream pornography speak the same extreme language of misogyny. *Violence Against Women*, 27(14), 2709–2734. https://doi.org/10.1177/1077801221996453

Treuer, T., és Incze, A. (2026a). Chatbot relational dependence and psychosis risk: Conversational artificial intelligence as a potential behavioral addiction context. *Journal of Behavioral Addictions*, 15(2), 533–539. https://doi.org/10.1556/2006.2026.00080

Treuer, T., és Incze, A. (2026b). The algorithmic gaze: Digital visibility, body image, and the transformation of shame. *Psychoanalysis, Culture & Society*, közlésre benyújtott kézirat.

Witt, T. (2020). "If I cannot have it, I will do everything I can to destroy it": The canonization of Elliot Rodger, "incel" masculinities, secular sainthood, and justifications of ideological violence. *Social Identities*, 26(5), 675–689. https://doi.org/10.1080/13504630.2020.1787132

Yongco, J. S. (2026). Involuntary celibacy in the digital age: A critical narrative review of the incel phenomenon, mental health burden, ideological pathways, and public health implications. *Current Psychiatry Reports*, 28, 45. https://doi.org/10.1007/s11920-026-01694-0

Internetes oldalak

Lounela, E. (2024). Incel online communities, violence, and the construction of collective victimhood. *Europol, European Counter Terrorism Centre.* https://www.europol.europa.eu/publications-events/publications/incel-online-communities-violence-and-construction-of-collective-victimhood (Utolsó letöltés: 2026.08.17.)

Whittaker, J., Costello, W., és Thomas, A. G. (2024). Predicting harm among incels (involuntary celibates): The roles of mental health, ideological belief and social networking. *Commission for Countering Extremism*. https://www.gov.uk/government/publications/predicting-harm-among-incels-involuntary-celibates (Utolsó letöltés: 2026.08.17.)

THE RELATIONSHIP BETWEEN INCEL CULTURE AND VIOLENT ACTS: MISOGYNY, DIGITAL SHAME, RADICALIZATION, AND MENTAL VULNERABILITY

A CRITICAL NARRATIVE REVIEW

TAMÁS TREUER

The incel (involuntary celibate) subculture lies at the intersection of online male communities, mental health, gender-based violence, and violent radicalization. This critical narrative review examines the conceptual boundaries of incel identity, the ideological architecture of the blackpill worldview, the role of misogyny and sexual entitlement, and the possible radicalizing and psychological effects of online platforms. It links this literature to theories of digital body image and shame. As a hypothesis-generating interpretive framework, the article proposes that algorithmic visibility, metrically quantified popularity, and the continuous comparability of appearance may create an evaluative environment in which bodily inadequacy, hopelessness, and grievance-based identity reinforce one another. This relationship has not yet been directly tested in incel samples. Based on the literature, incel identity alone cannot be considered a reliable predictor of violence. Its association with outward-directed violence remains contested and heterogeneous, whereas the burdens of self-harm, depression, anxiety, loneliness, and suicidal ideation are more consistently documented. The article proposes an integrative model that distinguishes psychological and social vulnerability, ideological meaning-making, and digital reinforcement while examining their interaction. The literature therefore supports considering coordinated clinical, educational, platform-governance, gender-equality, and suicide-prevention responses across multiple levels.

Keywords: incel; blackpill; misogyny; digital shame; algorithmic gaze; online radicalization; violence; suicide prevention