

# İncel Hareketinin Kırılğan Narsisizm, Reddedilme Duyarlılığı ve Öfke Çerçevesinde Değerlendirilmesi<sup>1</sup>

**DOÇ. DR. HAYDEH FARAJİ**

İstanbul Aydın Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi,  
Psikoloji Bölümü, İstanbul-Türkiye  
haydehfaraji@aydin.edu.tr  
ORCID ID: 0000-0001-5306-6546

**EZGİ ÇIVGIN**

ezgicivgin@gmail.com  
ORCID ID: 0009-0008-5462-8764

## Özet

İncel (Involuntary Celibate) fenomeni, Kuzey Amerika'daki toplu katliam faillerinin çevrimiçi incel topluluklarıyla bağlantılarının ortaya çıkmasıyla son yıllarda medyanın ilgisini çekmiştir. Kendini incel olarak tanımlayan bireylerin temel şikâyeti, romantik ve cinsel ilişkiye sahip olmak istemek ancak bunu elde edememektir. Bu bireylerin neredeyse tamamı erkeklerden oluşmakta olup, incel forumlarındaki tartışmalar genellikle cinsiyetçi, kadın düşmanı ve anti-feminist duygularla karakterize edilir. Bu çalışmanın temel amacı, mevcut incel literatürünü sistematik bir şekilde inceleyerek, incel ideolojisi ve eylemlerinin psikolojik arka planını klinik psikoloji çerçevesinde değerlendirmektir. Çalışma, mevcut kuramları ve kavramsal yaklaşımları sistematik olarak inceleyen bir derleme türü olan kuramsal literatür derleme yöntemiyle hazırlanmıştır. Konuyla ilgili erişilebilen tüm yayınlar (toplam 106 kaynak) taranmıştır. Değerlendirmeler, incel ideolojisinin ataerkil ve hegemonik erkeklik normları etrafında örgütlendiğini, kadınların cinsel bir metaya indirildiğini ve cinsel özerkliğinin gayrimeşru kabul edildiğini göstermektedir. İncel topluluğu, özellikle Elliot Rodger'ın eylemlerinden sonra şiddeti intikam alma, erkekliği güçlendirme ve siyasi değişim yaratma aracı olarak görmüştür. İncel bireylerin söylemleri ve eylemleri, kırılğan narsisistik özellikler taşıdıklarını düşündürmektedir. Kırılğan

---

Makalenin geliş tarihi: 20.07.2025 - Makalenin kabul tarihi: 30.10.2025

DOI: 10.17932/IAU.AIT.2015.012/ait\_v011i2003

narsisizm, büyülenmeci fantezilerin yanı sıra umutsuzluk, utanç ve boşluk duygularıyla karakterizedir. Bu bireyler, reddedilmeye karşı aşırı hassas (reddedilme duyarlılığı) olup, cinsel reddedilme algısı ile birleşen bu kırılganlık, benliğin zedelene imajını maskeleyerek ve korumak amacıyla reaktif öfke ve şiddet eylemlerine yol açabilmektedir. Bu bulgular, incel hareketinin yıkıcı sonuçlarının bireysel yatkınlıklar (kırılgan narsisizm ve reddedilme duyarlılığı) ve toplumsal altyapıların birleşimiyle ele alınması gerektiğini göstermektedir.

*Anahtar Kelimeler: İncel, Kırılgan Narsisizm, Reddedilme Duyarlılığı, Öfke, Hegemonik Erkeklik, Kadın Düşmanlığı*

## **Evaluation of the Incel Movement Within the Framework of Vulnerable Narcissism, Rejection Sensitivity and Anger**

### **Abstract**

The Incel (Involuntary Celibate) phenomenon has drawn significant media attention in recent years following the revelation of links between perpetrators of mass killings in North America and online incel communities. The core complaint of individuals identifying as incel is the desire for romantic and sexual relationships coupled with the inability to obtain them. Almost all individuals identifying as incels are men, and discussions within incel forums are typically characterized by sexist, misogynistic, and anti-feminist sentiments. The primary aim of this study is to systematically review the existing incel literature and evaluate the psychological background of incel ideology and actions within the framework of clinical psychology. The study was prepared using the theoretical literature review method, systematically examining existing theories and conceptual approaches. A total of 106 accessible sources related to the subject were utilized. Evaluations indicate that incel ideology is organized around patriarchal and hegemonic masculinity norms, reducing women to sexual commodities, and deeming female sexual autonomy illegitimate. The incel community, especially following Elliot Rodger's actions, has embraced violence as a tool for revenge, empowering masculinity, and creating political change. The discourse and actions of incel individuals suggest they possess vulnerable narcissistic traits. Vulnerable narcissism is

characterized by feelings of hopelessness, shame, and emptiness alongside grandiose fantasies. These individuals are highly sensitive to rejection (rejection sensitivity). This vulnerability, combined with the perception of sexual rejection, can trigger reactive anger and violence utilized to mask and protect a damaged self-image. These findings highlight that the destructive outcomes of the incel movement must be addressed through the interplay of individual predispositions (vulnerable narcissism and rejection sensitivity) and societal underpinnings.

**Keywords:** *Incel, Vulnerable Narcissism, Rejection Sensitivity, Anger, Hegemonic Masculinity, Misogyny.*

## GİRİŞ

İncel fenomeni, Kuzey Amerika'daki toplu katliamların bazı faillerinin çevrimiçi incel topluluğuyla bağlantıları olduğunun ortaya çıkmasıyla son yıllarda medyanın ilgisini çekmiştir (Srinivasan, 2018). İncel kelimesi 'Involuntary Celibate' (istemsiz bekar) kelimelerinin kısaltılmış hali olup kendini incel olarak tanımlayan bireylerin temel şikayeti romantik ve cinsel ilişkiye sahip olmak istemek ancak bunu elde edememektir. Kendini bu şekilde tanımlayan bireylerin neredeyse hepsi erkeklerden oluşmaktadır (Jaki vd., 2019). Kendini incel olarak tanımlayan bireylerin pek çoğu şiddet içeren davranışlara yönelme de de Incel forumlarındaki ve web sitelerindeki tartışmalar genellikle cinsiyetçi, kadın düşmanı ve anti-feminist duygularla karakterize edilir (Speckhard vd., 2021).

Erkeğin daha üstün görülüp kadının cinsel bir metaya indirgenmesi süreci bireysel bir takım kişilik yatkınlıklarının toplumsal altyapılarla birleşmesinden doğmaktadır. Bu toplumsal yatkınlıkları oluşturan alt yapıları başında ataerkilliği ve hegemonik erkeklığı savunan toplumsal yapı, bu yapının toplumsal cinsiyet rolleri üzerinde kültür içinde öğrenme süreçleriyle iletilmesidir. Ataerkil sistem, erkeklığı güç, akıl ve otoriteyle; kadınlığı ise duygusallık, itaat ve edilgenlikle özdeşleştirerek cinsiyetler arası hiyerarşik bir düzen oluşturur. Bu hiyerarşi, erkeklerin kamusal alanda baskın, kadınların ise özel alanda bağımlı konumda kalmasını doğal ve kaçınılmaz bir durum gibi sunar (Walby, 1990). Connell (1995), toplumların "ideal erkek" olarak tanımladığı güçlü, bağımsız ve otoriter erkeklik modelinin, erkek egemenliğini sürekli olarak yeniden ürettiğini vurgular. Bu model yalnızca kadınlar üzerinde değil, farklı erkeklik

biçimleri üzerinde de baskı kurarak erkekliği tek bir üstünlük standardına indirir. Böylece hem kadınlar hem de “hegemonik erkeklik” dışında kalan erkekler toplumsal olarak ikincil konuma itilir. Toplumsal cinsiyet rolleri kuramına göre, bireyler çocukluktan itibaren toplumun kadın ve erkek için uygun gördüğü davranış biçimlerini gözlemleyerek içselleştirirler. Erkeklik; güç, bağımsızlık ve rasyonaliteyle, kadınlık ise duygusallık, itaatkârlık ve bakım rolleriyle özdeşleştirilir. Böylece kadınların ikincil, erkeklerin ise üstün bir konumda olması “doğal” bir gerçeklik olarak kabul edilir (Eagly, 1987).

Erkeğin üstünlüğünü ve bu doğrultuda bazı ayrıcalıklara sahip olması gerektiğini savunma eğilimi, kişisel özelliklerle yakından ilişkilidir. Bu bağlamda narsisizm, bireyin kendini ve kendisine benzeyenleri üstün ve ayrıcalığa tabi olarak görmesi ile karakterizedir. Narsisistik bireyler, toplumsal hiyerarşilerde kendilerini üstün konumda görmeye eğilimlidir ve bu özellik, bireyleri erkek egemenliği ideolojilerini desteklemeye yöneltir (Baumeister ve Vohs, 2001; Twenge ve Campbell, 2009). Bu doğrultuda erkeğin üstünlüğünü ve bu doğrultuda bir takım ayrıcalıklara sahip olması gerekliliğini savunmaya yönelik kişisel yatınlıkların başında narsisizmin geldiği görülmekte olup milenyumun başlangıcından bu yana bir kişilik özelliği olarak narsisizm ilgi çekmektedir (Miller vd., 2021). Narsisizmin öfke ve şiddet eylemleri ile ilişkisi, dikkat çekmesine yol açan faktörlerin başında gelmektedir (Bryce vd., 2023). Narsisistik kırılğanlık, altta yatan büyükenmeci fantezilerle birlikte umutsuzluk, boşluk ve utanç duygularıyla karakterizedir (Weiss ve Miller, 2018). Kırılğan narsisizmin artışıyla birlikte bireyler reddedilmeye daha duyarlı ve öfke patlamaları sergilemeye daha yatın hale gelmektedir (Miller vd., 2018; Czarna vd., 2021; Bryce vd., 2023). Reddedilme duyarlılığındaki artış ise özel olarak tepkisel öfkeyi ve öfke patlamalarını arttırmaktadır (Poggi vd., 2019; Bodecka vd., 2021; Czajkowska-Lukasiewicz vd., 2025).

Kohut'un narsisistik öfke hakkındaki teorisine (1972) göre narsisistik öfke, saldırganlığın öfke, güvensizlik ve utançla, ezilmiş büyükenmeci iç çekirdeği savunduğu, öfke ve yıkımla karışık farklı bir saldırganlık türüdür (Krizan ve Johar, 2015). Bu öfke genellikle benliğe yönelik, başta reddedilme algısı olmak üzere, bir tehdit algısı tarafından tetiklenir (Czarna vd., 2021; Kjærvek ve Bushman, 2021; Bryce vd., 2023). İncel topluluğunun ideolojisine ve öfke dolu saldırgan eylemlerine bakıldığında kendini incel olarak tanımlayan bireylerin kırılğan narsisistik özellikleri, cinsel olarak

reddedildikleri algıları ile birleştiğinde benliğin büyülenmeci çekirdeğini korumak üzere öfke ve şiddete başvurduklarını düşündürmektedir. Bu doğrultuda mevcut çalışmanın amacı incel ideolojisi ve eylemlerinin psikolojik geri planının anlaşılabilmesi adına mevcut incel literatürünün sistematik bir incelemesini yapmak ve ilgili literatürü klinik psikoloji çerçevesinde değerlendirmektir.

Sosyal medyanın çevrimiçi arkadaşlıklar ve topluluklar kurulması gibi olumlu etkileri olmakla birlikte zaman zaman bu olumlu başlayan bu bir araya gelişler farklı yollara sapabilmekte ve İncel Topluluğu söz konusu olduğunda olduğu gibi hem topluluk/arkadaşlık üyelerini hem de toplumu tehdit eden bir nitelik kazanabilmektedir (Allen vd., 2014; Allcott ve Gentzkow, 2017).

## YÖNTEM

Bu çalışma belirli bir olguyu, kavramı veya araştırma problemini anlamak, açıklamak ya da yeni bir kavramsal çerçeve geliştirmek amacıyla mevcut kuramları, modelleri ve kavramsal yaklaşımları sistematik biçimde inceleyen bir derleme türü olan kuramsal literatür derleme yöntemi ile hazırlanmıştır (Grant ve Booth, 2009). İncel hareketinin psikolojik değerlendirmesini yapmak amaçlanmış olup bu doğrultuda konuya dair erişilebilen tüm yayınlar taranmıştır. Yayınların taranması için Scopus, Pubmed, Google Scholar veri tabanlarından ve konuya dair haberlere ulaşmak adına Google arama motorundan faydalanılmıştır. Çalışmaya konuyla Türkçe veya İngilizce dillerinde olan konu ile ilişkili ve tam metnine erişilebilen metinler dahil edilmiş olup bu doğrultuda 62 makale, 16 kitap, 6 kitap bölümü, 3 tez (2 yüksek lisans ve 1 lisans tezi) ve 19 internet kaynağı olmak üzere toplam 106 kaynaktan faydalanılmıştır.

## İncel Topluluğu'nun Ortaya Çıkışı

İncel'in geliştiği çevrimiçi alanların erkekler tarafından yönetilmesine karşın orijinal çevrimiçi incel alanının 'kurucusu' bir kadındır (Taylor, 2018). İncel'in ilk ortaya çıkışı 1997 yılında Kanada'nın Carleton Üniversitesi'ndeki genç bir kadın lisans öğrencisi tarafından oluşturulan ve kendi adını taşıyan "Alana'nın İstemsiz Bekarlık Projesi" adını verdiği bir web sitesidir. Alana o dönemlerde kendisi gibi öğrenci olan bir arkadaşıyla yaptığı sohbetinde, arkadaşının "beceriksizce hiç kimse ile çıkmadığını" ifade etmesi üzerine konuya ilgi duymaya başlamıştır. Biraz akademik literatür taraması yaptığında bu gibi insanlarla alakalı

hiçbir çalışma bulamadığını düşünmekteyken Brian Gilmartin'in "Shyness and Love" kitabını fark etmiş, kitaptan aldığı ilham ile kişilerin yaşam deneyimlerini anlatmalarını sağlayacağı bir ortam hazırlayarak bu konuyu inceleyebileceği ve bu kişilere kendilerini ifade edebilecekleri bir alan sunarak yardımcı olabileceğini düşünmüştür (Alana, 2019).

"Alana'nın İstemsiz Bekarlık Projesi" adlı site, kuruluşunda bireylere cinsellik ve flört konusundaki hayal kırıklıklarını ifade etmeleri için bir çıkış yolu sunmayı ve romantik açıdan yabancılaşmış bireylere destek ve rehabilitasyon sağlamayı amaçlıyordu. Alana'nın kendi sözleriyle, "Yalnız olan ve çıkmaya nasıl başlayacağından gerçekten emin olmayan pek çok insan vardı. Bu sosyal becerilerden bir bakıma yoksunlardı ve ben de aynı durumu yaşadığım için buna büyük bir sempati duyuyordum" (Kassam, 2018). 1996'da, yirmili yaşlarının ortalarında, gördüğü psikoterapiden sonra ilk partneriyle ilişkiye başlayan Alana, kendisinin ergenlik sonrasında flört edebildiği için, kendi gibi olan kişilerin de flört etme becerisi kazanabileceği düşüncesiyle 1997'de "Alana'nın İstemsiz Bekarlık Projesi"ni oluşturmuştur (Hoffman vd., 2020). Siteyi, bazı Usenet haber grupları ve yerel bir gazete ilanıyla tanıtarak insanların projeye katılmalarını, Alana'ya hikayelerini göndermelerini sağlamıştır. İnsanların "İstemsiz Bekarlık" hakkında konuşmaları ve kurduğu sunucuda bir posta listesi oluşturması için birilerini bulup, kendilerini ifade etmelerini ve destek grupları oluşturmalarını hedeflemiştir. Başlangıçta bu sunucu, istemsizce bekarlık geçmişi olan kişilerin flört zorlukları hakkında bağlantı kurabildikleri uluslararası ilk ortam sunmaktadır. Alana'nın, kendileri istemelerine rağmen hiç cinsel deneyim yaşayamamış, hiç aşk ilişkisi içinde olmamış olan diğer insanların fikir ve deneyimlerini birbirleri ile paylaştığı bu site, kısa zamanda tanınmışlığa ulaşarak büyümüştür. Forumun bir süre sonra insanların çok fazla üzüntü ve istemeden yaşadıkları çaresizliklerini paylaştığı bir yer haline dönüşmesi, Alana'nın sunucuya gönderilen mesajları okumayarak forumu takip etmeyi bırakmasına sebep olmuştur (Alana, 2019).

"Alana'nın İstemsiz Bekarlık Projesi"ndeki değişim internetin hızlı ve denetlenemez gelişiminden de önemli ölçüde etkilenmiş ve bu doğrultuda değişime uğramıştır. İnternet yirmi birinci yüzyılın ilk yıllarında geliştikçe, kendi benzersiz kültürünü de geliştirmiş ve bu kültür, sonuç olarak incel forumlarına yansımaya başlamıştır. Görünürlük ve popülerlikteki artık internet platformlarının en büyük hedeflerinden biri ve diğer hedeflerine

giden yolun ilk basamağıdır. En popüler forum platformlarından ikisi olan 2003 yılında kurulan “4chan”ın ve 2005 yılında kurulan “Reddit”in, daha fazla görünürlük kazanmak amacıyla aşırılıkçı söylemleri teşvik etmeleri ile başlayan daha fazla görünürlük için radikalleşme furçasının etkisiyle İncel forumları da benzer şekilde aşırı uçlara kayabilen öfkeli duyguları benimsemeye başlamışlardır (Manavis, 2019).

2016 itibarıyla Reddit incel topluluğunun 40.000 kullanıcısı bulunmaktadır. Daha sonra 2017’de Reddit, web sitesinin şiddete teşvik konusundaki yasaklarını defalarca ihlal ettiği gerekçesiyle alt dizini yasaklanmasının üzerine R/incels’in r/braincels adı verilen daha terbiyeli, daha ağır şekilde denetlenen bir versiyonu daha sonra ortaya çıkmış, ancak o da Eylül 2019’da benzer sebeplerle yeniden yasaklanmıştır. Yeni site, katılımcı sayısının yüksekliğine rağmen orijinal sitenin yalnızca yarısı kadar kullanıcı çekmiştir. Günümüzde ise incel forumlarının Reddit ve 4chan’e yayıldığı, Discord gibi çevrimiçi topluluk oyun forumlarına taşındığı, Youtube gibi geniş bir kullanıcı kitlesine sahip platformlar ayrıca incels.co ve incels.net. gibi özel web sitelerinin de mevcut olduğu bilinmektedir (Hoffman vd., 2020; ).

### **İncel Topluluğunun Şiddet Eylemleri**

İnceller yalnızca erkektir ve incel ideolojisi tanımı gereği kadın karşıtıdır. Şiddet yanlısı inceller saldırılarında erkekleri de hedef almış olsalar da asıl hedefleri, kızgınlık ve hayal kırıklıklarının ana kaynağı olan kadınlardır. Erkeklerin kendilerini seksten mahrum bıraktığı ve doğaları gereği şeytani oldukları iddiasına üzerinden hareket eden kadın inceller bulunmamaktadır. Benzer şekilde gay ve lezbiyen inceller de yoktur (Cottee, 2020).

İncel grubuna ait olduğunu düşünen erkekler, kadınların hiçbir zaman kendileriyle birlikte olmayacaklarını, her zaman yakışıklı ve zengin erkeklerle birlikte olmak istediklerini inancındadırlar. İncel bireyler bekarlıklarının ve cinsellik yaşayamamalarının kadınların bu görünüşçü yaklaşımlarından kaynaklandığını iddia etmektedirler. İncel bireyler onları elde etmeyi hak ettikleri halde, kadınların, kendilerini onlardan esirgediğini düşünmekte, bu düşünce üzerinden, hakları olan cinsel yaşamı elde edebilmek için şiddet ve tecavüz gibi davranışlara yönelebilecekleri düşüncesini meşrulaştırmaktadırlar (Gökdoğan, 2020). İncel bireyler, kitlesel şiddeti şu dört ana amaca hizmet eden bir araç olarak görmektedir; daha fazla ilgi toplamak, intikam almak, erkekliği güçlendirmek ve siyasi değişim yaratmak (O’Donnell ve Shor 2022).

Bu fikirlerle hareket ederek düzenledikleri saldırılarla kamunun dikkatini çekmeyi başarmış olan hareketin ilk eylemi olan, 4 Ağustos 2009'da 48 yaşındaki George Sodini'nin Pitsburg Pennsylvania'da LA Fitness kulübünde üç kadını öldürüp dokuz kadına zarar vererek ardından da intihar etmesi, İncel'lerin kadınlar için büyük bir tehdit olabileceğini göstermiştir. Sodini'nin çantasında hiçbir kadınla tatile gitmemesinden, hiçbir hafta sonunu kadınlarla geçirmemesinden ve hiçbir kadınla yaşamadığından şikâyet ettiği yazan bir not bulunmuş, internette de kadınlara kin dolu söylemlerle dolu yazıları görülmüştür (CNN, 2009).

Mayıs 2014'te ise Elliot Rodger'ın Kaliforniya, Isla Vista'da altı kişiyi öldürmesi yetkililerin İncel kavramı üzerinde durmasına sağlamıştır. 22 yaşında olan Rodger, saldırının öncesinde kendine ait olan Youtube kanalında intikam alacağını içeren bir video yayımlamış, ayrıca saldırganın manifesto olarak da değerlendirilen 141 sayfalık "Benim Çarpık Dünyam: Elliot Rodger'ın Hikayesi" isimli raporunda kendisinin "tam bir centilmen" olduğunu ve kadınların ona "neden ilgi duymadığını anlamadığını" yazan ifadeler görülmüştür (Garvey, 2014). Bununla birlikte dikkat çeken noktalardan biri çevrimiçi incel platformlarında Rodger'dan 'Aziz Elliot' ya da 'Yüce Beyefendi' olarak bahsedildiği ve Isla Vista cinayetlerinin yıldönümünün 'Aziz Elliot Günü' olarak kutlandığının görülmesidir (Witt, 2020). İncel olarak adlandıran kişilerin Elliot'a sempati ve hayranlık duyduğu görülmektedir. Söz konusu kişiler Elliot'un vahşi eyleminin ardından saldırılar düzenlemeye başlayarak, Rodger'ın unutulmayacağını, anısının sonsuza dek yaşayacağını söylemişlerdir. Grup üyeleri Rodger'ın resimlerini topluluk forumlarında sıklıkla avatar olarak kullanmıştır ve yine Rodger'a bir saygı duruşu olarak belirli kelimeler içinde Rodger'ın baş harflerini büyük harfle yazdıkları görülmektedir (örn. 'hERoes' - Baele vd., 2019; Witt, 2020).

2014'te yaşanan bu olay, İncel saldırıları İncel hareketi için bir dönüm noktası haline gelmiştir. Elliot Rodger'ın 2014 manifestosu, İncel hareketini, tehlikeli bir ideoloji haline gelmiştir. Saldırı gününe "İntikam Günü" diyen Rodger, toplumun onu dışladığı ve hak ettiği sevgiyi ona vermediğini söyleyerek öç almaktan başka şansının kalmadığı "Tek istediğim kadınları sevmek ve karşılığında onlar tarafından sevilme. Tüm bunların gerçek kurbanı benim... İnsanlık beni bu kadar acı çekmeye mahkûm ederek önce beni yaraladı! ... Herkesi cezalandıracağım ve bu çok güzel olacak." sözleriyle belirtmektedir. Elliot vahşi eylemini "Mağazadan

*çıktıklarında onları arabalarına kadar takip ettim ve üzerlerine kahvemi sıçrattım. Çocuk bana bağırdı ve korkuyla hızla kaçtı. ... Daha önce düşmanlarıma hiç karşılık vermemiştim ve bunu yaptığım için küçük bir kin dolu tatmin duygusu hissettim”* sözleriyle aktarmaktadır (Duke, 2014). Rodger'ın çevrimiçi faaliyetleri, manifestosu ve diğer yollarla geçmişine ilişkin yapılan araştırmalar, yalnızlık, nefret, güvensizlik ve yoğun kadın düşmanlığı ile beslenen bir adamın portresini ortaya çıkarmaktadır (Allely ve Faccini, 2017; Manne, 2018; Vito vd., 2018).

Tarih Ekim 2015'e geldiğinde Chris Harper-Mercer, Rodger'dan esinlenerek Oregon'daki Umpqua Community College'da 10 kişiyi vurdu ve silahı kendine doğrulttu. Rodger gibi o da bir manifesto bırakarak şunları söyledi: “Ve işte buradayım, 26 yaşındayım, arkadaşım yok, işim yok, kız arkadaşım yok ve bakireyim. Uzun zaman önce toplumun benim gibi insanları bu tür şeylerden mahrum bırakmayı sevdiğini fark ettim. Seçkin insanlar... tanrıların yanında duran insanlar. [Elliot Rodger, Vester Flanagan, Columbine çocukları, Adam Lanza ve Seung Cho gibi... Tıpkı benim gibi bu insanların da hak ettikleri ve istedikleri her şeyi ellerinden aldılar. Kötü doğmuş olsak da, toplum bize iyi olmamız için hiçbir yol bırakmadı (Anderson, 2017).

23 Nisan 2018' de 25 yaşındaki Alek Minassian kullandığı minibüsünü, Kanada Toronto'da saatte 40 mil hızla bir insanların içine sürerek toplu yaralanmalara ve on kişinin ölümüne sebep olmuştur. O gün yapmış olduğu bu saldırıda Minassian sadece kadınlar hedeflemekteydi. Minassian'ın aynı gün yapıldığı bir gönderi, onu reddetmiş olan kadınlardan intikam istediği doğrultusunda planı yaptığı görülmüştür (Chavez, 2018). Söz konusu gönderide Minassian “*İncel İsyanı çoktan başladı!... ! Yüce Beyefendi Elliot Rodger'a selam olsun!*” demektedir (Winsor, 2018). Minassian insanları da kadınlara saldırmaya teşvik etmiştir. Şahsın, yapılan saldırıyı bir başarı olarak gören Incel örgütüne mensup olduğu ortaya çıkmıştır (Chavez 2018). Ancak Minassian'ın gerçekleştirdiği bu saldırı terör saldırısı kapsamına alınmamaktadır (BBC, 2020).

Şubat 2020'de, kimliği belirlenemeyen (reşit olmayan) on yedi yaşındaki bir erkek Toronto'da bir masaj salonuna girerek 24 yaşındaki Ashley Noell Arzaga'yı ölümcül şekilde bıçakladı ve iki masaj terapistini yaraladı. Başlangıçta birinci derece cinayetle suçlanan zanlıya yöneltilen suçlamalar, delillerin incel ideolojisine işaret etmesinin ardından terörizm suçlamasını

da kapsayacak şekilde artırıldı. Yetkililer, reşit olmayan bu faili İdeolojik Motivasyonlu Şiddet Yanlısı Aşırılıkçı (IMVE) olarak adlandırdı ve bu dava, incel saldırısının terörizm olarak ele alındığı ilk iddianame oldu (Cecco, 2020). Bu olayı bir terör eylemi olarak değerlendirilerek, Kanada, kendini İncel olarak tanımlanan bir saldırganı terörist olarak yargılayan ilk ülke olmaktadır (Godin, 2020).

Alana yaşananlar hakkındaki düşüncelerini “Eski projemin genel halk tarafından yanlış anlaşılmasının yanı sıra hareket içindeki erkekler tarafından korkunç bir şekilde çarpıtılması beni derinden hayal kırıklığına uğrattı. Asıl amacım, yalnız bakirelere daha fazla saygı ve destek almaktı, ancak insanlar tüm yalnız bakirelere karşı daha da az hoşgörülü hale geldi çünkü bazılarının iğrenç kadın düşmanı tavırları var ve birkaçı cinayet işledi. Proje başarısızlıkla sonuçlanmıştır” şeklinde açıklamaktadır (Alana, 2019).

Bununla birlikte incellerin homojen bir grup olmadığını vurgulamak çok önemlidir; tüm inceller şiddetli bir şekilde kadın düşmanı değildir - bazıları sadece yalnız olabilir ve kadın düşmanı olmayabilir. İncel topluluğunun ilk üyelerinden biri olan ReformedIncel adlı kullanıcı, çok sayıda medya röportajı vermiş ve hareketin internet forumları ve web sitelerindeki evriminin kısa bir tarihini kaleme almıştır. ReformedIncel, birçok incelin Marc Lépine ve George Sodini ya da Elliot Rodger gibi kadın düşmanı katillerin övülmesine karşı olduğu konusunda ısrarcıdır (Squirrell, 2018); Zack Beauchamp ile yaptığı bir röportajda ReformedIncel, Elliot Rodger'in “orijinal incel topluluğunu mahvettiğini” iddia etmiştir (Beauchamp, 2019, 47).

### **İncel Topluluğunun İdeolojisi**

*Bir kadın bir erkeği reddetmekten ölesiye korkmalıdır ... ne zaman bir erkek reddedilse kadını korkutmalıdır ... akıl sağlığını kaybetmiş ve kadını öldürmeye hazırmış gibi görünmelidir. - Crustacious, Incels.me kullanıcısı (akt. Witt, 2020)*

Başta Rodger ve Minassian'a ve sonra da onların ideolojilerine savunan incel bireylere göre kadınlar erkeklere cinsellik sunmak için var olan nesnelere (Tolentino, 2018). Bu doğrultuda İncel Hareketi'nin savunucusu olan bireylerin ataerkil bakış açısı ve hegemonik erkeklik ideolojisi etrafında örgütlendikleri düşünülmektedir. Hegemonik erkeklik, erkeğin

toplumdaki üstünlüğünü besleyen, ataerkilliği merkezine alan, gücün erkeklerde bulunması gerekliliğini idealize eden bir kavramdır. Bireylerin idealize ettikleri erkeklik imgesi, toplumsal olarak “gerçek erkek” olarak kabul edilen özellikleri yansıtır; güç, bağımsızlık, kontrol ve duygusal sertlik gibi normlar bu imgenin temel bileşenleridir (Connell, 2005). Nagle (2016) tarafından vurgulandığı gibi, bazı erkekler, kendi ideal erkeklik anlayışlarına ulaşabilmek için bu hegemonik erkeklik normlarının yeniden canlanması ve güçlendirilmesi gerektiğine inanırlar. Bu, sadece bireysel bir tutum değil, aynı zamanda toplumsal cinsiyet hiyerarşisini sürdüren bir ideolojik mekanizmadır. Başka bir deyişle, erkekler kendi üstünlük ve ayrıcalıklarını pekiştirmek için toplumsal olarak en baskın erkeklik biçimlerini benimsemeye ve yeniden üretmeye yönelirler. Bu durum, hegemonik erkekliğin toplumsal normlar ve kültürel değerler aracılığıyla nasıl yeniden üretildiğini ve erkekler arasında güç hiyerarşilerinin devam ettiğini gösterir.

İncel anlatıları, kadınlara yönelik taciz, tecavüz, kaba kuvvet ve cinayeti teşvik etmektedir. Olmasını istedikleri toplumsal yapıyı elde edebilmek için mizojin ve kinci paylaşımlar yapmaktadırlar. Kadınların erkekler için sadece cinsel bir nesneden ibaret varlıklar olduğunu belirterek, kadınların günümüz değer kazanan toplumsal algılanışlarından rahatsız olan İncel’ler, bu mizojinist fikirlerine rağmen kadınların sevgisini hak ettiklerini düşünmekteler. İncel’lerin kadınların onları reddettikleri algısı nedeniyle, onlara kin duyan, bu tür kötücül düşüncelerine rağmen aynı zamanda kadınların sevgisini hak ettikleri fikrine sahipler. Problemlerinin ancak geleneksel evlenme ve aile anlayışını tekrar kazanılarak giderileceğine inanmaktadırlar. Bu düşüncelerini evrim teorisi ve psikoloji alanında yapılmış çalışmaları kendi fikirlerine uyacak biçimde yorumlayarak ispatlama çabasındadırlar (Ging, 2019; Lindsay, 2020).

İncel Topluluğu, kadınların İncel bireylerle cinsel-romantik ilişki kurmak istemediklerini inanan ve bunu bir haksızlık ve hadsizlik olarak nitelendirerek devamlı dile getiren bir gruptur (Ging, 2019). Fakat kadınların cinsel özerkliğinin gayri meşru olduğunu iddia ederek erkeklere (sözde) cinsellik sunulmayışını adaletsizlik olarak görmekteler. Hareket, cinsel şiddet uygulayan erkekleri mazur görmekte ve kendi “mağduriyetlerinden” kadınları sorumlu tutmaktadırlar. İncel’ler, feminizm kavramından nefret ederek günümüzde erkeklerin kadınlarla eşit haklara sahip olunmasının ve ataerkil zihniyetin kayboluşunun temel problem olduğu ve bu doğrultuda

tüm sorunların feminizm akımından kaynaklandığını düşünmektedir. Kadınların kendi bedenleri üzerinde hak ve söz sahibi olmalarının, geleneksel aile kurumunun dönüşmesine ve tek eşlilik üzerine kurulu toplum hayatının bozulmasına sebep olduğunu ve tüm bunların kökeninde feminizmin yer aldığını belirterek, feminizme yönelik nefretlerini dile getirmektedirler (Ging, 2019; Jones, 2020; Zimmerman, 2018). İncel’lerin, internet ağları, sosyal medya platformları üzerinden bağlantı kurarak kendilerine ilham kaynakları bulmak, kadın düşmanı fikirleri paylaşmak ve ötekileri kadınlara şiddet içeren davranışlarda bulunmaya teşvik etmek için teknolojiyi başarıyla kullandıkları görülmektedir.

Bir kişinin insanı görünümüyle yargılaması ve bir ilişki kurulacaksa görüntüye öncelik verilmesi davranışına lookizm denmektedir. İncel bireyler fiziksel çekiciliğe sahip olmadıklarını düşünmekte ve ilişkilerde dış görünüşün sahip olduğunu düşündükleri önemi kendilerine yapılan bir haksızlık olarak görmekteler (Spiegel, 2023). Sosyal medya ve diğer yayın organlarının lookizme hizmet ettiğini öne sürmektedirler. Bu mecralardaki kadınların “genetik açıdan üstün, zengin ve yakışıklı” erkeklere karşı ilgi duyduklarını ve İncel’lerin bu özelliklerden yoksun oldukları için kadınlarla sağlıklı iletişim kuramadıklarını düşünmektedirler (Temelli, 2022).

Hipergami, kadınların olası ilişki seçeneklerinin içinden en çok istenen/ uygun kişiyle evlenme ya da o kişiyi seçme dürtüsü düşüncesinin adıdır (Waśniewska, 2020). İncel bireyler, kadınların hipergamik olduklarını iddia etmektedirler. İnceller; kadınların hipergamik olduklarını, günümüzde her şeyin görsellik üzerinden ilerlediğini, insanların halo etkisi altında kalarak birbirlerini ilk gördüklerinde tanımayı istemek yerine görünüşleri üzerinden hızlı yargılara vararak birbirlerini tercih ettiklerini söyleyerek fikirlerini desteklemektedirler. Geleneksel evlilik dönemlerinde kadınların “evde kalma korkusu” içinde yaşadıklarını söyleyerek geçmiş dönemlerdeki bu görücü usulü evliliklerde seçen tarafın erkekler olduğunu, günümüzde ise kadınların feminizmle ellerine verilen haklarla (bastırılmış doğalarının açığa çıkması, iş hayatına atılarak para ve statü elde edebilmeleri) seçen tarafa geçtiğini dile getirmektedirler (Ging, 2019; Lindsay, 2020). Feminizmin getirdiği, kadınların cinsel seçim üzerindeki “gücünden” dolayı feminizm fikrine ve bu düşüncede olan insanlara nefret duymaktadırlar (Baele, Brace ve Coan, IJSHS, 2019, 2022; Jones, 2020).

## İncel Terminolojisi

İncel ideolojisi, ırka ve fiziksel özellikleri odak noktalarına oturtmaktadır. İncel topluluğu, kendilerini ve diğer insanları ifadelendirdikleri topluluklarına özgü kavramlara sahip olup insanları farklı sosyal kategorilerle adlandırmaktadır (Baele vd., 2019; Beauchamp, 2019). Bu kavramların başlıcaları; redpilled, blackpilled, bluepilled, normies, chad, Corona-chan, stacy, betafag, femaoid, cuck, fattot, looksmaxxing, gymcel ve volcel'dir.

Dünya iyiler ve kötüler olarak ikiye bölünürken iyi grubu temsil eden inceller kendi içinde iki alt türe ayrılmaktadır:

-*Redpilled*, dünyanın kendilerine düşman olduğunun farkında olan ama henüz acınası kaderleriyle uzlaşmamış olanlar incelleri niteleyen bir sınıftır (Hoffman vd., 2020).

-*Blackpilled* dünyanın kendilerine düşman olduğunun farkında olmakla kalmayıp bunu ve acınası kaderlerinin kaçınılmazlığını kabul edenler için kullanılır (Hoffman vd., 2020). Blackpilled grubu, dünyayı olduğu gibi, yanılısamalar ya da hüsnükuruntu çarpıtmaları olmaksızın gördüğünü ilan eden bir tür öncü grup olarak inceller arasında elit statülü bir grup oluşturmaktadır (Baele vd., 2021).

“Black Pill” felsefesi, her şeyin görünüşten ibaret olduğu ve insanların seçimlerinin hepsinin bu fikirle ilişkilendirildiği “siyah hap” düşüncesidir. Aşk, sevgi, sadakat gibi kavramları reddeden “black pill” felsefesini savunan İnceller, her şeyin biyoloji üzerine kurulmuş bir dünyada yaşandığı ve bu hayatta menfaat ilişkisinin geçerli olduğu fikrini savunmaktadırlar. Spor yaparak ve estetik ameliyat olarak kendi görünümünü iyileştirip, Chad görünümüne ulaşıp etkileyecekleri kadınlardan daha önce onları elde edemediği için intikam almak isteğine sahip olabilmektedirler. İnceller kadınlarla olan ilişkilerin temelini biyolojik etkenlerden kaynaklandığı fikrindedirler. “Black pill” felsefesi, popülasyonun %80’inin tepedeki %20’yi elde etme durumunun “fenotip”e bağlı olduğunu düşünmektedir. Onlar için biyolojik faktörler hariç diğer her şey önemsiz olmaktadır (Waśniewska, 2020).

İncel topluluğu dışındaki insanlar için kullandıkları sıfatlar ise aşağıdaki gibidir:

-*Bluepilled*, cinsel çekiciliğin genetik faktörler ve evrimsel özelliklerden kaynaklandığı bilgisini görmezden gelmekte veya kasıtlı olarak düşüncesini saklayıp kabul etmeyenler ve toplumun çoğunluğunu oluşturan kişilerdir (Waśniewska, 2020).

-*Normies*, genellikle en kalabalık grup olan ortalama görünümlü insanları temsil eder ve çekici olmayan inceller bu sosyal hiyerarşinin en altında yer alır (Bloom, 2022).

-*Chad* sözcüğüyle tanımladıkları bu kişiler, dış görünüşü en iyi olan erkeklerdir. Uzun boylu, kaslı, çenesi kemikli, etkileyici gözlere ve bakışlara sahip olan; kısaca yakışıklı olarak tanımlanan erkekler bu kelime ile ifade edilmektedir. İncel düşüncesine göre tüm kadınlar, chadlerle birlikte olmak istemektedir. Chadler “Alfa erkek” olup iyi genlere sahiptir ve baştan çıkarma oyunlarını çok iyi bildiklerinden karşı cinsi kolaylıkla etki alanlarına alan erkekler olarak düşünülmektedir ve “Pick up Artist” olarak adlandırılmaktadır. Beauchamp (2019), incellerin genellikle Chad’i beyaz erkekleri için; Tyrone, siyah erkekler için; Chang, Doğu Asyalı erkekler için; Chadpreet, Güney Asyalı erkekler için ve Chaddam, Arap erkekler için kullanılmaktadır (Baele vd., 2019; Jaki vd., 2019). Cinsel açıdan başarılı olan chadler aptal ve iğrenç olarak görülmektedir (Baele vd., 2021).

-Koronavirüse *Corona-chan*, "taç" (chan Japonca'da bir takma addır) demekteler. Virüsün çekici erkekleri yok ederek kadınların onları tanımları için daha fazla şans vereceğini ummaktadırlar.

-*Brad*, görece daha çekici erkekleri ifade etmek için kullanılmaktadır. Buna karşılık cinsel birliktelik kurmaya engel olan özelliklere sahip kişiler “beta” olarak tanımlanmaktadır. (Waśniewska, 2020; Zimmerman, 2018).

-*Stacy*, Chad'ın kadın versiyonunu tanımlamaktadır. Stacy, İncel skalasında en yüksek puanlı kadınlara söylenir. Bu kadınlar çok güzel olur, hayatlarını hiç çalışmadan lüks içinde yaşayarak geçirirler ve sadece Chad erkeklerle birlikte olmaktadır (Baele vd., 2019; Jaki vd., 2019).

-*Backy*; Stacy'nin aksine bakımsız, ucuz ve özensiz giyinen, kadınsı hatlara sahip olmayan kadınları ifade etmektedir. Düşüncelerine göre bu kişiler, Stacy türü kadınlarla rekabet içindedirler. Onlar da erkeklere karşı aynı oranda acımasız olmaktadır. Sadece Chad'larla birlikte olmaktadır veya olmaya çalışmaktadırlar (Baele vd., 2019; Jaki vd., 2019).

-İnceller, kişisel reddedilme deneyimlerine karşı duygusal tepkilerini paylaşıırken, *betafag* gibi kendini küçümseyen etiketleri benimser. Betafag toplumsal rollere göre daha az dominant olan, daha az liderlik özelliği gösterebilen, duygusal ve empatik davranışlar sergileyen dolayısıyla ataerkil ve hegemonik erkeklik görüşüne göre daha az erkeklik özelliği taşıdığı iddia edilen erkekler için kullanılan homofobik bir terimdir (Ging, 2019).

-*Femoid*; “female” (dişi) ve “android” (robot) kelimelerinin birleşmesiyle oluşmuş bu ifade, aşağılamak amaçlı kadın kelimesi yerine kullanılır (Chang, 2022).

- *Cuck* olarak adlandırdıkları kişileri hor görürler. Ne bir Chad ne de bir incel olan “Cuck” bir kadına tabi olan bir erkeği ifade eder. “Cuck” erkeksi olmaması ve zayıflığı üzerinden kınanmaktadır (Baele vd., 2021).

- *Faggot* tabi olma konumunu aktif olarak benimseyen ve kadınları olumlu bir ışık altında ve erkeklerle eşit olarak gören heteroseksüel bir erkektir. ‘Faggots’ kendi cinsiyetlerine ihanet eden kişiler olarak kınanır (Baele vd., 2021).

-*Looksmaxxing*, incel topluluklarında, bireylerin fiziksel çekiciliklerini artırmak amacıyla uyguladıkları bir dizi uygulamayı tanımlar. Bu uygulamalar, cilt bakımı, egzersiz, estetik cerrahi gibi yöntemleri içerebilir ve genellikle daha çekici bir görünüm elde etme amacını taşır (Sousbois, 2025).

-*Gymcel* fiziksel çekiciliğini artırmak amacıyla spor salonuna giden ancak romantik veya cinsel ilişki kuramayan erkekleri tanımlar. Bu terim, "gym" (spor salonu) ve "cel" (celibate / bekâr) kelimelerinin birleşiminden türetilmiştir. Gymcel'ler fiziksel zindelik gibi hipermaskülin ideallerin benimsenmesini, cinsel bir partner bulmanın yanı sıra hakimiyet kurmanın da merkezi bir parçası olarak görürler (Jaeger, 2023).

- "Voluntary celibate" (gönüllü bekâr) ifadesinin kısaltması olan *Volcel* ve çevrimiçi erkek odaklı topluluklarda kullanılan bir kavramdır. Özellikle incel (involuntary celibate) altkültüründe yeri olan bu kavram, romantik veya cinsel ilişkiden kendi isteğiyle uzak duran erkekleri tanımlar (Cuthberth, 2023). İncel'den farklı olarak, volcel erkekler büyük ölçüde Hıristiyan inançlarına veya sağlıksal ya dailişkişisel nedenlerle cinsel aktiviteden

kaçınmayı tercih etmektedirler (). Kadınların incel olamayacağı, ancak yalnızca “volcel” (gönüllü bekarlar; incel topluluğunda ortaya çıkan bir terim) olabileceği sık sık iddia edilir, çünkü kadınlar isterse cinsel ilişkiye girebilecekleri pek çok erkek mevcuttur (Sharkey, 2022).

İncel akımında ortak olarak “kırmızı hap” felsefesi benimsenmektedir. Kırmızı hap cazibe ve sosyal hayat ile ilgili gerçekleri temsil etmekte, mavi hap ise fiziki görünüşün en önemli faktör olduğu düşüncesinin karşısında olan “yanlış” düşünceleri savunmayı temsil etmektedir (Romano, 2018). Kırmızı hap felsefesinin amacı, geleneksel cinsiyet rollerini toplumda yeniden canlandırarak hayal ettikleri erkekliğin yeniden oluşturulması ve geleneksel kadın erkek ilişkilerine tekrar dönülmesidir (Kelly, 2017).

Bazı bilim adamları, bu hareketin yükselen alternatif bir siyasi hareketin parçası olduğunu iddia etmektedirler. Bunun, dini kurumların kurumsal çıkarları ve medya ile iç içe geçmiş karmaşık bir olgu olduğunu söylemektedirler (Michelsen ve De Orellana 2019). İncel forumları Rodger’ı, "Aziz Elliot" veya "Yüce Beyefendi" olarak ifade etmekte ve saldırının yıldönümünü "Aziz Elliot Günü" olarak kutlamaktadırlar (Witt, 2020). İncel kültürüne, yalnızca erkeklik hareketi olarak bakmanın yeterli olmadığı; kültürel liberalizmi, hareket üyelerinin direnmek istediği hegemonik bir ideoloji olduğu belirtilmektedir.

### **Narsisizm, Reddedilme Duyarlılığı, Öfke, Şiddet ve İncel Topluluğu**

*“Bu dünyada çektiğim tüm acılar insanlığın, özellikle de kadınların elinden oldu... Tek istediğim uyum sağlamak ve mutlu bir hayat sürmekti... ama dışlandım ve reddedildim, yalnızlık ve önemsizlik içinde bir varoluşa katlanmak zorunda bırakıldım, çünkü insan türünün dişileri bendeki değeri görmekten acizdi.” - Rodger, 2014*

Narsisizm belirli ölçülerde her bireyde olan ve hatta sağlıklı bir yaşam ve hayatta kalabilmek için olması gereken ancak belirli bir düzeyin üzerine çıktığı zaman yıkıcı hale gelebilen bir kişilik özelliğidir. Normal narsisizm, kişinin zevk almasını, başarılarından haz duymasını ve kendi duygularını paylaşmasını ve hayatını anlamlandırmasına yarayan bir yapıdır. Fromm'a (1982) göre, her insanın sahip olduğu normal narsisizm, kişinin başarabildiği şeylere aşırı bağlılık göstererek, uğraşları sonucunda elde ettiklerinden zevk almasıdır. Kernberg'in (1975/2012) ifadesiyle normal narsisizm “benliğin libidinal yatırımı”dır. Ayrıca Freud'a (1914/2006) göre, narsisizm kişinin kendi bedenine duyduğu erotik dürtülerdir.

Patolojik narsisizm, benmerkezciliğin en sömürücü şeklidir. Kişi kendi özelliklerini gözünde aşırı büyütür, başkalarının hayranlığına gereksinim duyar, kendini ön planda tutabilmek adına çevresindekilere empatiden yoksun, aşırı manipülatif ve acımasız bir tutum sergiler. Yüksek düzeyde narsisizm sergileyen bir kişi manevi olgunluk geliştirme becerisi gösterememektedir. Sevgi dolu bağlılık gibi manevi olgunluğun alt boyutlarını sergileyememeleri çevrelerinde olumsuz sonuçlar gösterdiğinden, narsistin gösterişçi tutumları ve her zaman hissettiği haklılık, sosyal yaşamında bulunan kişilere zarar vermektedir (Campbell, 2020).

Narsisistik kişilik bozukluğu yalnız kendini düşünen, kendine hayranlık duyan, herkesin sevgisini hak ettiğine inanan, üstünlük hissi taşıyan, empatiden yoksun, ben-merkezci, başarılı olduğu durumlarda abartılı bir gurur yaşayan, diğer insanları küçümseme eğilimleriyle karakterize bir kişilik bozukluğudur (Kernberg, 1975/2012). Narsisistik bireylerin büyülenmeci beklentiler içerisinde her yerde ve her zaman, her şekilde en iyisi olduklarını düşünmeleri, her zaman büyük hayal kırıklıkları ve incinmeler yaşamalarına neden olabilir. Narsisistik bireylerin duydukları övgüler ne kadar haz veriyorsa eleştirilmeleri o derece rahatsızlık olmalarına sebep olmaktadır (Kohut, 1977).

Narsisistik kişilik bozukluğu prevalansı bulunulan topluma göre değişebilmektedir. Narsisizmin en sık görüldüğü yaşların 20-29 arası olduğu ve epidemiyolojik incelemeler sonuçlarına bakıldığında bütün nüfus içindeki yaygınlığının klinik vaka yaygınlığından daha fazla olduğunu sergilemektedir (Torgersen, 2005). İncelemelerde narsisizmin klinik ortamlar %1-%17 (Ronningstam, 2009), yaşam boyu ise %6,2 oranında yaygınlık gösterdiği belirlenmiştir (Stinson ve ark., 2008). DSM-5'te bozukluğun genel popülasyondaki tahmini oranı %0 ile %6,2 arasında değişmektedir, klinik ortamlarda görülme sıklığı %2-16 oranında olduğu belirtilmektedir ve tanı konulan bireylerin %50-%75'i erkektir (APA, 2013).

Narsisistik kişilik örgütlenmesinin ana niteliği, genç yetişkinlikte çeşitli bağlamlarda oluşabilen, kendini beğenmişlik, beğenilme isteği ve özduyum eksikliğidir (Faraji ve Cohen, 2022). Narsisistik bozukluğu olan bireyler hayatlarının bir döneminde, birileri (muhtemelen ebeveyni) tarafından kim oldukları konusunda bir daha asla iyi hissedemeyecek

şekilde utandırılmışlardır. Kişi tam da kendi hakkında narsistik düşüncelere sahip olduğu, yıldız edasıyla davranışlar sergilediği ergenlik veya genç yetişkinlik döneminde “harika” bir zamanlamayla ağır bir aşağılama yaşamış olup bu bir “narsistik yaralama”ya yol açmaktadır (Lavender, 2014). Her yeni reddedilmenin, kendi yarattığı acının yanı sıra bu eski narsistik yaranın da kabuğunu kaldırması nedeniyle narsistik birey, özgüven ve hak sahibi olma imajı birileri tarafından zedelediğinde yüksek düzeyde öfke hissedebilmektedir. Yanlışı ile yüzleşmekten kaçınma eğilimi göstermekte ve ötekilerin yüzleştirmeye yönelik uyarıları narsistik bireyi öfkeli edebilmektedir (DeYoung, 2015). Narsistik bireyin benliği, “kırılgan bir iyi üzerine kurulurken”, katlanmakta zorlandığı benliğindeki tüm kötü yanlarını karşısındakine akıtmaktadır (Kampe vd., 2021).

Narsisizmin kırılgan ve büyüklenmeci olmak üzere iki kutbu bulunmaktadır. Büyüklenmeci narsizm ile ilgili teşhircilik, kibir, hak görme, küstahlık, haset, dikkat çekme arzusu, aşırı talepkarlık, diğerlerinin ihtiyaçlarını yok sayma başlıca özelliklerdir (Wink, 1991). Kırılgan narsizm; savunuculuk, kaçınma, güvensizlik, eleştiriye hassasiyet ve başkalarını çekememe, aşırı duyarlılık, aşırı alçak gönüllülük, acı çektiğini düşünme, yüksek öfke ve düşmanlık ile karakterize olan bir alt narsizm türü olmaktadır. Kırılgan narsisizmin başlıca özelliklerinden birinin düşük benlik saygısı olmasına karşın bireylerin kendiliklerine dair, özellikle yakın ilişkilerde fark edilebilecek, “sessiz büyüklenmecilik” olarak tanımlanabilecek bir büyüklenmeci beklentileri bulunmaktadır (Gabbard, 1989; Wink, 1991; Miller vd., 2011; Pincus vd., 2009; Maciantowicz ve Zajenkowski, 2020). Sessiz büyüklenmecilik, büyüklenmeci fantezilerin daha içe dönük, kırılgan ve pasif yollarla ifade edildiği bir alt türdür. Birey üstünlük, özel olma veya takdir edilme ihtiyacını doğrudan göstermek yerine, gizli yollarla sürdürürken eleştirilme ve reddedilmeye yönelik artmış hassasiyet sergiler (Miller vd., 2011; Gu ve Hyun, 2021).

Kırılgan narsistik bireyler tipik biçimde düşük psikolojik sağlık düzeylerine sahiptir (Weiss ve Miller, 2018). Özellikle utanç duygusu kırılgan narsizmde oldukça belirgindir. Utanç deneyimi güçlü ve acı verici bir olumsuz öz-değerlendirmeyi içerdiğinden, kişiler acılarını kendilerinden uzaklaştırmak için başkalarını suçlamaya eğilimlidirler; böylece utanç başkalarına yönelik düşmanlığa yol açar (Freis vd., 2015). Narsistik öfke modeline, narsistik bireylerin, değersizlik algıları orantısız düzeyde öfkelerini körüklemekte ve onları misilleme olarak kaynağa

(ve genel olarak diğerlerine) saldırmaya iten utanç ve aşağılık duyguları yaratmaktadır (Krizan ve Johar, 2015). Kırılğan narsisistik bireyler eleştiri ve reddedilme konusunda oldukça hassas ve tepkisel olup içsel mağduriyet deneyimini ve buna eşlik eden reddedilme duygularını abartma eğilimindedirler (Besser ve Priel, 2010; Krizan ve Herlache, 2018; Sasso vd., 2021; Bryce vd., 2023; Bentley ve Treadway, 2024). Reddedilme duyarlılığı, kabul edilmediğini düşünmeye hazır olma ve reddedilmeye karşı aşırı tepki gösterme durumu olarak tanımlanmakta olup öfke ve şiddet davranışları ile ilişkilidir (Downey ve Feldman, 1996; Brown, James ve Taylor, 2010). Kırılğan narsisizm hem dış hem de iç odaklı öfke ile ilişkili olup kırılğan narsisizm öfke ilişkisi büyülenmeci narsisizmden bile daha belirgindir (Krizan ve Johar, 2015; Maciantowicz ve Zajenkowski, 2020). Saldırganlığa dönüşme potansiyeli yüksek olan narsisistik öfkenin üç bileşeni; kronik içsel öfke, düşmanlık ve utanç duyguları, kırılğan narsisistik bireylerde daha yüksektir (Krizan ve Johar, 2015; Hart vd., 2017; Miller vd., 2018). Amerika'da yaşanan okul katliamlarından ardından suçluların verdikleri ifadelerde vahşi eylemlerini reddedilme ile gerekçelendirmeleri ve bu kişilerin söylemlerinin Narsisistik Kişilik Envanterinde yer alan maddeler ile gösterdiği örtüşme bu eylemlerin sessiz büyülenmeciliğin yüksek sesliye dönüşmüş hali olduğunu düşündürmektedir (akt. Twenge ve Campbell, 2003).

Kırılğan narsisizm soğukkanlı saldırganlığın karşıt kutbu olan reaktif/duygu yüklü/ sıcak-kanlı saldırganlık ile ilişkilidir. Bu sebeple bireyler tehdit atfı yaptıkları bir durumda öfke ve saldırganlık sergileyebilmektedirler (Besser ve Priel, 2010; Barry vd., 2015). Reddedilme ve reddedilmeden doğan utanç karşısında yaşanan öfke ötekinin suçlanmasıyla rasyonalize hale gelmekte ve saldırganlığa dönebilmekte olup bu durum şiddet eylemlerinde bulunan incel bireylerin manifesto ve söylemlerinde de açıkça görünür hale gelmektedir. Bu durum Kohut (1972) tarafından intikam ihtiyacı ve egoya yapılan bir saygısızlığı ortadan kaldırma dürtüsü olarak tanımlanmıştır. Rodger'ın (2014) pasajın başında yer alan söyleminde de görülebileceği gibi kırılğan narsisistik bireyler sahip oldukları ancak ortaya çıkartamadıkları (genellikle bunun için dış koşulları suçlarlar) bir üstünlük duygusuna sahiptir.

Benzer şekilde inceller de yeterince iyi tanımlanmamış "düşmanlardan" intikam alma fantezileri kurabilmekte, içinde buldukları zor ve kötü durumu göz ardı eden topluma karşı ya da onları reddeden kadınlar ya

da onlara zorbalık yapan erkekler gibi belirli bireylere karşı intikam alma arzusuyla motive olabilmektedirler (Jaki ve ark., 2019; Scaptura ve Boyle, 2019). Baele ve ark. (2019), bazı incellerin şiddeti gerçekten özgürleştirici bir intikam eylemi olarak gördüklerini bildirmiştir.

Myketiak'a (2016) göre Elliot Rodger'ın saldırısı onun kırılğan erkeklik duyguları sonucunda ortaya çıkmıştır. Rodger'ın (2014) manifestosunda erkeklik, cinsellik ve 'batı' toplumu ve kültürü tartışmalarına önemli bir yer ayırdığı görülmektedir. Rodger, kendisi beyaz olmamasına rağmen (Rodger İngiliz ve Çin kökenlidir) atletizmin (s. 69, 119), cinsel cesaretin/erişimin (s. 47, 53, 56) ve beyazlığın (s. 84, 121) değerini vurgulayarak batılı hegemonik eril idealleri tekrar tekrar yüceltmıştır. Manifestosunun içeriğinin ortaya koyduğu üzere Roger kırılğan narsisizmi dolayısıyla ideal olan ve onu elde edemeyişine neden olan ile yoğun düzeyde ilgilidir. Henüz hiç cinsel deneyim yaşamamış olmayı 'küçük, zayıf ve hepsinden önemlisi değersiz' olma duygularıyla ilişkilendirerek kendini eleştirdiği ve kendi fiziksel zayıflığını defalarca vurguladığı görülmektedir (Vito vd, 2018, s. 93-94). Kırılğan narsisistik bireyler yüksek cezalandırıcılık sergileyebilmektedir (Parton ve Ent, 2018). Rodger'ın da manifestosunda kendinde algıladığı eksiklikleri ve cinsel deneyimsizliğini kendi dışındaki güçlere atfettiği, kendisini bedenlerinden mahrum bırakan, bunun yerine kendilerini 'en adi ve ahlaksız erkeklere sunan 'kötü' kadınlara, ve "onlar" yüzünden yaşamakta olduğu bu sıkıntılar nedeniyle onların cezalandırılması gerektiğini savunduğu görülmektedir (Rodger, 2014, s. 48).

Connell'ın Hegemonik Erkeklik Kuramı (1987), erkeklerin rekabet halindeki bir dizi hiyerarşiye tabi olduğu bir sosyal sistemdir. Bu hiyerarşik modelin tepesinde, kimliği ve sosyal konumu ayrıcalık kazandıran tüm niteliklerden (beyaz, üst sınıf, sağlam vücutlu, vb.) oluşan ideal bir erkek olan hegemonik eril özne yer alır; altında ise engellilik, eşcinsellik ve ırk (beyazlık ırkın yokluğudur) gibi nitelikler veya göstergeler taşıyan gruplar bulunur. Hegemonik erkeklik yapıları içinde öne çıkmak biyolojik kalıtımın bir sonucu değil, sosyal olarak inşa edilmiş ve dolayısıyla ulaşılabilir bir statüdür (Connell, 1987; Connell ve Messerschmidt, 2005). İdeal hegemonik öznenin sahip olduğu nitelikleri ve pratikleri karşılayamamak sadece sosyal sermaye kaybına değil, aynı zamanda başarısız bireylerin ikincil erkeklik konumuna düşmesine de yol açmaktadır (Messerschmidt, 2004). Bu noktada incel bireylerin söz konusu hiyerarşik model içinde üst sıralarda olmamanın getirdiği kayıplarla birlikte bir narsisistik

kırılganlık tablosu geliştirdikleri ya da var olan yatkınlıklarının derinleştiği düşünülmektedir. Cinsellik ve şiddet pratikleri, erkekliğin sosyal inşasında kritik öneme sahiptir. Her ikisi de bedenlerin sosyal sermayesi, erkekliğin kadınlık üzerindeki gücü ve bu bedenlerin hegemonik bir hiyerarşi içinde konumlandırılmasıyla yakından bağlantılıdır (Fish, 1980). İdeal hegemonik eril özne cinsel yetenek ve hüneri temsil eder ve diğer bedenler üzerinde şiddet uygulama kapasitesine sahiptir. Şiddet eril gücü elde etmenin, yürürlüğe koymanın veya göstermenin aktif bir aracıdır (Pascoe, 2007). İncel topluluğu söz konusu olduğunda cinsel pratikler üzerinden elde edilemeyen sosyal statünün yarattığı narsisistik kaybın şiddet üzerinden kompanse edilmeye çalışıldığı düşünülmektedir. Bu doğrultuda cinsel yakınlıktan dışlandığı ve reddedildiği fikrine saplanan birey yaşadığı utanç ve değersizlik duygularını öfkeyle maskeleyerek ve şiddet eylemlerine başvurarak benlik imajına güç kazandırmaya çalışmaktadır.

## SONUÇLAR VE ÖNERİLER

İncel hareketi, narsisistik kırılganlık taşıdığı düşünülen bireylerde, reddedilme algısının, özellikle kadınlar tarafından cinsel anlamda reddedilme algısının bir çıktısı olarak değerlendirilebilecek, halihazırda hakaret, istismara teşvik ve cinayet gibi oldukça yıkıcı sonuçları olan bir topluluk hareketidir. İncel hareketinin yalnızca yıkıcı sonuçları değil, bir ideoloji olarak ortaya çıkışı dahi onu sosyal ve psikolojik çerçevede değerlendirilmesi gereken bir öneme kavuşturmuştur. Böylesi bir ideolojinin ortaya çıkışı bireysel ve toplumsal düzlemde ele alınması gereken bir takım sorunsallar olduğunu göstermekte ve ideolojinin yıkıcı sonuçlarının büyüklüğü, bu sorunsalların anlaşılması ve mümkün ölçüde giderilmesi zorunluluğunu doğurmaktadır. Hareketin özellikle sosyal medya üzerinden yaygınlaşması, kontrolsüzlüğünü arttıran bir faktör olarak değerlendirilmekte ve dış denetim ve düzenlemelere bağlılığı görece düşük olan bu platformların kullanıcılarının bireysel özelliklerinin önemini arttırmaktadır. Bu noktada incel ideolojisini oluşturan ve halihazırda savunan bireylerin olasılıkla kırılgan narsisistik özellikler ve reddedilme duyarlılığı taşıdıkları değerlendirmesi hem bu fenomenolojinin açıklanması adına hem de bu ideolojiden etkilenmeye daha yatkın olan bireylerin ve yatkınlaştırıcı bireysel özelliklerin belirlenmesini kolaylaştıracak olması adına önem taşımaktadır.

Marina Abramovich'in Rhythm 0 adlı performansında Marina, seyircilerin, masaya konulmuş olan malzemelerle kendisine istediklerini

yapabileceklerini söylemiştir. İnsanlar ilk etapta sevecen yaklaşmışlardır. Fakat Marina'nın tepkisiz kaldıklarının görünce onun canını acıtacak materyaller kullanmaya başlamışlardır. Bu durum bir süre sonra çok vahşi boyutlara giderek sonunda içi dolu olan silahı ona doğrultacak kadar ileriye gitmiştir. Psikoloji tarihine geçen bu performans insan kitlelerinin iyi niyetli konumlanış ve eylemlerle başlayan bir aradalıklarının nasıl vahşileşebileceğini sergilemesi adına önemlidir (Abramovic, 2020). İncel forumu da iyi bir amaçla başlamış olsa da günümüzde kadın düşmanlığı besleyen bir harekete evrilmiştir. Granovetter'in (1978) da dediği gibi bir kişi yaptığı hareketle öncü olabilmekte ve yeterince insana ulaşıldığında bu tür davranışlar domino etkisi yaratmaktadır.

İncel bireylerin söylemlerine bakıldığında kadınların onları reddetmesinin sebebinin kendi bedenlerinde farklılıklardan (reel ya da algılanan bir eksiklik ya da bir deformasyon olabilir) kaynaklandığına inandıkları görülmektedir. Beğenilmeyeceklerine inanan bu kişiler, insanların sadece birbirlerini görünüşüne göre değerlendirdiğini, kendilerindeki bulunan fiziksel eksiklikler nedeniyle hiçbir zaman ilgi görmeyeceklerini düşünmektedir. Erkekler iyi yürekli, cesur, yardımsever vb. özellikler taşısa da kadınların görünüşe takılarak kişilerdeki bütün iyi özellikleri göz ardı ettiklerini düşünmekte, görünüşe takılarak insan değerlendirmenin yanlış olduğunu ve bunun haksızlık olduğunu belirtmektedirler. Öte yandan, reddedilmenin mağduriyetini giderme motivasyonu ile şekillenen bu topluluğun zaman içinde oluşturdukları jargonla kendilerinin de birçok insanı görünüşlerine göre değerlendirmeye başladıkları görülmektedir.

İncel ve buna benzer topluluklar, anlayış ve aidiyet arayışıyla, umutsuzluk duygularından sıyrılabilme için çevrimiçi platformlara yönelmekte olabilirler. Harekete katılarak elde ettikleri anlayış ve aidiyet, black pill ideolojisini benimsemelerine yol açmış ve elde ettikleri bu mikro aidiyeti korumak adına zaten adaptasyonda güçlük çekmekte oldukları toplumla araları daha da açılmış olabilir. Bu durum da onları daha depresif, kendine ya da bir başkasına zarar verme ve intihara mailli hale getirmiş olabilir.

İncel ve benzeri hareketlerin üyelerinin; reddedilmeye olan hassasiyetleri ve içinde yaşadıkları öfkenin bu bireylerin zamanla içine kapanmalarına ve içinde buldukları durumun dışsallaştırarak bir dış düşman yaratmalarına neden olduğu söylenebilir. Çevrimiçi ortam onlara kendilerini rahat ve güvende hissetmelerini sağladığı için iletişimlerini

bu yolla sağlamaktadırlar. Ancak çevrimiçi platformların olumlu etkileri kadar olumsuz etkileri de bulunmaktadır. Örneğin, Facebook'taki mülteci karşıtı duyarlılığın mültecilere karşı işlenen suçları öngördüğünü ve yerel bölgelerde Facebook ve internet kesintileri sırasında mültecilere karşı işlenen suçların azaldığını görülmüştür (Müller ve Schwarz, 2021).

İncel hareketi Türkiye'de de yaygınlaşmaktadır. Youtube, Twitter gibi sosyal medya platformları ve web sayfalarıyla İncel hareketi tanıtmaya çabası içindedirler. Bu akımın büyüme hızındaki artışın, özellikle internetteki sosyal etkileşimler ve internette karşılaştıkları bilgilerin geçerliliğini doğrulama ve eleştirel düşünebilme konularında daha zayıf olan çocuklar ve gençler adına ayrıca risk taşımakla birlikte genel itibarıyla çeşitli toplumsal sorunlara yol açma potansiyelinde olduğu görülmektedir. Bu noktada hem incel hareketi çerçevesinde hem de onun haricinde bir takım koruyucu önlemlerin alınmasının önem arz ettiği düşünülmektedir.

Küçük yaşlarda sosyal becerileri geliştirici etkinliklere katılımın artırılması çocukların sosyalleşme, kendini ifade etme yeteneklerini ve özgüvenlerini geliştirebilir. Bu da önleyici bir adım olabilir. Bununla birlikte içe çekilme eğilimi yüksek, arkadaş sayısı az ya da arkadaşı olmayan, kendini ifade etmekte güçlük çeken çocukların özellikle okul gibi sosyal bağlamlar içerisinde fark edilmesi mümkündür. Reddedilen ya da öyle hisseden bu çocukların olası zorbalığa uğrama durumlarının araştırılıp önlenmesi, sosyal becerilerinin desteklenmesi ve sosyal katılımının ve duygusal paylaşımlarının güvenilir çevrelerde artırılmasına yönelik müdahalelerin çocukları geriye kalan tek çare olarak sosyal medyadaki kontrolsüz gruplara sığınmaktan ve suça bulaşmaktan koruyabileceği düşünülmektedir. Çocuğa güvenilir bir ortam sunulup duygusal olarak erişilebildiğinde, bir aşırı telafi niteliğindeki gizil büyükleme fantezilerinin toplumla uyumlu ve erişilebilir kanallarla giderilmesi için de çocuğa rehberlik edilme şansı doğabilecektir. Ayrıca bu tarz oluşumlara dair güvenilir bilgi kaynaklarının oluşturulmasının hem çocuğu hem aileyi hem de toplumu yapacağı seçimlerde daha doğru karar verebilir hale getirecektir. Bununla birlikte çevrimiçi yayınlar, kanallar ve bağlantılar devlet tarafından denetlenerek olumsuz örnek oluşturabilecek yayın içeriklerine erişim kısıtlanması ya da engeli getirilebilir.

## **KAYNAKÇA**

Abramovic, M. (2020). *Duvarlardan Geçmek* (ss. 89–93). İstanbul: Everest Yayınları.

Alana, (2019, October 8.). “My history with involuntary celibacy”. Love not anger (LNA) <https://www.lovenotanger.org/my-history-with-involuntary-celibacy/> (28.04.2024).

Allcott, H., & Gentzkow, M. (2017). Social media and fake news in the 2016 election. *Journal of Economic Perspectives*, 31(2): 211-236. <https://doi.org/10.1257/jep.31.2.211>

Allely, C. S., & Faccini, L. (2017). “Path to intended violence” model to understand mass violence in the case of Elliot Rodger. *Aggression and Violent Behavior*, 37: 201–209. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.09.005>(open in a new window)

Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., & Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Educational and Developmental Psychologist*, 31(1): 18-31. <https://doi.org/10.1017/edp.2014.2>

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Anderson, R. (2017, September 23). 'Here I am, 26, with no friends, no job, no girlfriend': Shooter's manifesto offers clues to 2015 Oregon college rampage. Los Angeles. Times. <https://www.latimes.com/nation/la-na-school-shootings-2017-story.html> (16.05.2025).

Baele, S. J., Brace, L., & 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.

Baele, S., Brace, L., Coan, T., (2019). “Incel” to “Saint”: Analyzing the violent worldview behind the 2018 toronto attack. *terrorism and political violence*. <https://doi.org/10.1080/09546553.2019.1638256>.

Barry, C. T., Loffin, D. C., & Doucette, H. (2015). Adolescent self-compassion: Associations with narcissism, self-esteem, aggression, and internalizing symptoms in at-risk males. *Personality and Individual Differences*, 77: 118–123. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.036>

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2001). Narcissism as addiction to esteem. *Psychological Inquiry*, 12(4), 206–210. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1204\\_1](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1204_1)

BBC, (2020, May 20). Teenage boy charged in canada's first 'incel' terror case. BBC News. <https://www.bbc.co.uk/news/world-us-canada-52733060> (23.04.2024).

Beauchamp Z., (2019, April 23). Our incel problem. Vox. <https://www.vox.com/the-highlight/2019/4/16/18287446/incel-definition-reddit>. (23.04.2024).

Bentley, J. R., & Treadway, D. C. (2024). The victimized narcissist: Anger, hope, and self-construal. *Current Psychology*: 1-16. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05717-y>

Besser, A., Priel B., (2010). Grandiose narcissism versus vulnerable narcissism in threatening situations: emotional reactions to achievement failure and interpersonal rejection. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(8): 874-902. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.8.874>

Bloom, M. M. (2022). The first incel? The legacy of Marc Lépine. *The Journal of Intelligence, Conflict, and Warfare*, 5(1): 39-74.

Bodecka, M., Grala, K., Szymczak, K., Zajenkowska, A., Rajchert, J., Kostrzewska, D., & Lawrence, C. (2021). Relationship between trait anger and rejection sensitivity: the moderating role of the group (inmates and non-inmates). *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 32(6): 777-791.

Brown. J., James, K., Taylor, A., (2010). "Caught in the rejection–abuse cycle: Are we really treating perpetrators of domestic abuse effectively?". *Journal of Family Therapy* 32: 280–307 <https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2010.00494.x>

Bryce, C. J., Skvarc, D. R., King, R. M., & Hyder, S. (2023). Don't set me off—grandiose and vulnerable dimensions of narcissism are associated with different forms of aggression: A multivariate regression analysis. *Current Psychology*, 42(12): 10177-10185. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02318-x>

Campbell, W. K., ve Green, J. D. (2008). Narcissism and interpersonal self-regulation. In J. V. Wood, A. Tesser, ve J. G. Holmes (Eds.), *The self and social relationships* (pp. 73–94). Psychology Press.

Cecco, L. (2020, May 19). Canada police say machete killing was ‘incel’ terror attack. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/world/2020/may/19/toronto-attack-incel-terrorism-canada-police>. (16.05.2025).

Chang, W. (2022). The monstrous-feminine in the incel imagination: Investigating the representation of women as “femoids” on/r/Braincels. *Feminist Media Studies*, 22(2): 254-270. <https://doi.org/10.1080/14680777.2020.1804976>

Chavez, N., (April 25, 2018), “Toronto van Attack Suspect’s Facebook Post linked to anti-women ideology”. *CNN World*. <https://edition.cnn.com/2018/04/25/americas/toronto-van-attack/index.html>. (23.04.2024).

CNN, (2009). Police: Gym shooter ‘had a lot of hatred’ for women, society. *CNN News*. <https://edition.cnn.com/2009/CRIME/08/05/pennsylvania.gym.shooting/>. (23.04.2024).

Cohen, Z.P. ve Faraji, H. (2022). Narsisistik kişilik bozukluğu psikoterapisinde aktarım ve karşı aktarımın incelenmesi: Bir gözden geçirme, *Muhakeme Dergisi*, 5(2), 41-55. <https://doi.org/10.33817/muhakeme.1114022>

Connell, R. (1987). *Gender and power: Society, the person and sexual politics*. East Melbourne: Allen & Unwin. ISBN 9780041500868.

Connell, R. W. (1995). *Masculinities*. University of California Press.

Connell, R. W. (2005), *Masculinities*, (2. baskı), Berkeley: University of California .

Connell, R., & Messerschmidt, J. (2005). Hegemonic masculinity: Rethinking the concept. *Gender and Society*, 19(6): 829–859. <https://doi.org/10.1177/0891243205278639>

Cottee, S. (2020). Incel (E) motives: Resentment, shame and revenge. *Studies in Conflict & Terrorism*, 44(2): 93-114. <https://doi.org/10.1080/1057610X.2020.1822589>

Cuthbert, K. (2023, November). Neither ‘incel’ nor ‘volcel’: Relational accounts of UK women's sexual abstinence. In *Women's Studies International Forum* (Vol. 101, p. 102835). Pergamon. <https://doi.org/10.1016/j.wsif.2023.102835>

Czajkowska-Łukasiewicz, K., Iwon, K., Zająkowska, A., & Smoleń, S. (2025). Exploring the links between rejection sensitivity, vulnerable

narcissism, and hostile attributions in inmates and non-incarcerated individuals. *Personality and Individual Differences*, 240: 113171. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113171>

Czarna, A. Z., Zajenkowski, M., Maciantowicz, O., & Szymaniak, K. (2021). The relationship of narcissism with tendency to react with anger and hostility: The roles of neuroticism and emotion regulation ability. *Current Psychology*, 40: 5499-5514. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00504-6>

DeYoung, C. G. (2015). Cybernetic big five theory. *Journal of Research in Personality*, 56, 33–58. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.07.004>

Downey G, Feldman, S.I, (1996). Implications Of Rejection Sensitivity For Intimate Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70:1327-1343.

Duke, A., (May 27, 2014). “Timeline to 'Retribution': Isla vista attacks planned over years”. CNN US. <https://edition.cnn.com/2014/05/26/justice/california-elliott-rodger-timeline/>. (23.04.2024).

Eagly, A. H. (1987). *Sex Differences in Social Behavior: A Social Role Interpretation*. Lawrence Erlbaum Associates.

Fish, S. (1980). Interpreting the Valiorum (Chapter). In *Is there a text in this class?* Cambridge: Harvard University Press.

Freis, S. D., Brown, A. A., Carroll, P. J., & Arkin, R. M. (2015). Shame, rage, and unsuccessful motivated reasoning in vulnerable narcissism. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34, 877–895. <https://doi.org/10.1521/jscp.2015.34.10.877>

Freud, S., (2006). *Narsisizm üzerine ve scherber vakası*. (M. Atakay, Çev.). Metis Yayınları. (Orijinal basım yılı 1914).

Fromm E., (1982). *Sağlıklı Toplum*, (S.Yurdanur ve Z.Tanrısever, Çev.) İstanbul: Payel Yayınları.

Gabbard, G. (1989). Two subtypes of narcissistic personality disorder. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 53: 527-532.

Garvey W. D., (2014). “Communication: The Essence of Science” [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=veid=3RijBQAAQBAJveoi=fndvepg=PP1vedq=Garvey,+2014veots=8HONQ59E6Qvesig=z58KXzKtSRV5IxPfk2a0KrS-0I8veredir\\_esc=y#v=onepageveq=Garvey%2C%20](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=veid=3RijBQAAQBAJveoi=fndvepg=PP1vedq=Garvey,+2014veots=8HONQ59E6Qvesig=z58KXzKtSRV5IxPfk2a0KrS-0I8veredir_esc=y#v=onepageveq=Garvey%2C%20)

2014vef=false

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

Godin, M., (May 20, 2020). “Canadian teen charged with terrorism over attack allegedly motivated by ‘incel movement’”. *TIME*. from <https://time.com/5839395/canada-teen-terrorism-incel-attack/>. (23.04.2024)

Gökdoğan, T., (2020, 9 Temmuz). ““İncel” Terörü: Alfa erkekler, zalim kadınlar ve istemsiz bekarlar”. 5 Harfliler. <https://www.5harfliler.com/incel-teroru-alfa-erkekler-zalim-kadinlar-ve-istemsiz-bekarlar/>. (23.04.2024).

Granovetter, M., (1978). Threshold models of collective behavior. *American Journal of Sociology*, 83(6): 1420-1443. <https://www.journals.uchicago.edu/doi/epdf/10.1086/226707>

Grant, M. J., & Booth, A. (2009). A typology of reviews: An analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Information & Libraries Journal*, 26(2): 91–108. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1471-1842.2009.00848.x>

Gu, R., & Hyun, J. (2021). The associations of covert narcissism, self-compassion, and shame-focused coping strategies with depression. *Personality and Individual Differences*, 178, 110882. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110882>

Hart, W., Adams, J. M., & Tortoriello, G. (2017). Narcissistic responses to provocation: An examination of the rage and threatened-egotism accounts. *Personality and Individual Differences*, 106: 152–156.

Hoffman, B., Ware, J., & 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>

Jaeger, G. (2023). *Gymcels: Incels samtida utlöpare på sociala medier* [Lisans tezi, Lund Üniversitesi]. Lund Üniversitesi Yayınları. <https://lup.lub.lu.se/student-papers/record/9125702>

Jaki, S., De Smedt, T., Gw' o'zd' z, M., Panchal, R., Rossa, A., ve 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>

Jones, A., (2020). Incels And The Manosphere: Tracking men's movements online (Master Thesis). University of Central Florida. <https://stars.library.ucf.edu/etd2020/65/>

Kampe, L., Bohn, J., Remmers, C., & Hörz-Sagstetter, S. (2021). It's not that great anymore: The central role of defense mechanisms in grandiose and vulnerable narcissism. *Frontiers in Psychiatry*, 12: 661948. doi: 10.3389/fpsy.2021.661948

Kassam, A., (April 25, 2018). “Woman Behind ‘Incel’ says angry men hijacked her word ‘as a weapon of war,’” *Guardian*, <https://www.theguardian.com/world/2018/apr/25/woman-who-invented-incele-movement-interview-toronto-attack>. (23.04.2024).

Kelly, A., (2017). The Alt-Right: Reactionary rehabilitation for white masculinity. *Soundings: A Journal of Politics and Culture*, 66: 68–78. <https://doi.org/10.3898/136266217821733688>

Kernberg, O., (2012). *Sınır durumlar ve patolojik narsisizm*. (M. Atakay, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları. (Orijinal yayın yılı 1975)

Kjærvi S. L., Bushman B. J. (2021). The link between narcissism and aggression: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 147(5): 477–503. <https://doi.org/10.1037/bul0000323>

Kohut H. (1972). Thoughts on narcissism and narcissistic rage. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 27(1): 360–400. <https://doi.org/10.1080/00797308.1972.11822721>

Kohut, H., (1977). *Restoration of The Self*. New York: International University Press.

Krizan Z., Johar O. (2015). Narcissistic rage revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(5): 784–801. <https://doi.org/10.1037/pspp0000013>

Krizan, Z., & Johar, O. (2015). Narcissistic rage revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(5): 784–801. <https://doi.org/10.1037/pspp0000013>

Lavender, N. J., (January 10, 2014). “Narcissism the narcissistic wound the first cut is always the deepest.”. *Psychology Today* <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/impossible-please/201401/the-narcissistic-wound> . (23.04.2025).

Lindsay, C. A., (2020). *Swallowing the black pill: A qualitative exploration of incel antifeminism within digital society* (Master Thesis). Wellington: Victoria University of Wellington. [https://openaccess.wgtn.ac.nz/articles/thesis/Swallowing\\_the\\_Black\\_Pill\\_A\\_Qualitative\\_Exploration\\_of\\_Incel\\_Antifeminism\\_within\\_Digital\\_Society/17145704](https://openaccess.wgtn.ac.nz/articles/thesis/Swallowing_the_Black_Pill_A_Qualitative_Exploration_of_Incel_Antifeminism_within_Digital_Society/17145704)

Maciantowicz, O., & Zajenkowski, M. (2020). Is narcissistic anger fueled by neuroticism? The relationship between grandiose and vulnerable narcissism, neuroticism, and trait anger. *Current Psychology*, 39: 1674-1681. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9866-y>

Manavis S. (November 8, 2019), "What Is Shitposting? And why does it matter that the bbc got it wrong?" *New Statesman*, <https://www.newstatesman.com/politics/media/2019/11/what-is-shitposting-and-why-does-it-matter-bbc-brexitcast-laura-kuenssberg-got-it-wrong>. (28.04.2024)

Manne, K. (2018). *Down Girl: The Logic of misogyny*. Oxford: Oxford University Press.

Messerchmidt, J. (2004). *Flesh & Blood: Adolescent gender diversity and violence*. Lanham: Rowman & Littlefield.

Michelsen, N., ve De Orellana, P. (2019). Discourses of resilience in the us alt-right. *Resilience*, 7(3): 171-187. <https://doi.org/10.1080/21693293.2019.1609199>

Miller, J. D., Back, M. D., Lynam, D. R., & Wright, A. G. (2021). Narcissism today: What we know and what we need to learn. *Current Directions in Psychological Science*, 30(6): 519-525. <https://doi.org/10.1177/09637214211044109>

Miller, J. D., Hoffman, B. J., Gaughan, E. T., Gentile, B., Maples, J., & Keith Campbell, W. (2011). Grandiose and vulnerable narcissism: A nomological network analysis. *Journal of personality*, 79(5), 1013-1042. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00711.x>

Miller, J. D., Lynam, D. R., Vize, C., Crowe, M., Sleep, C., Maples Keller, J. L., Few, L. R., & Campbell, W. K. (2018). Vulnerable narcissism is (mostly) a disorder of neuroticism. *Journal of Personality*, 86(2): 186–199. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jopy.12303>

Müller, K., & Schwarz, C. (2021). Fanning the flames of hate: Social media and hate crime. *Journal of the European Economic Association*,

19(4): 2131-2167. <https://doi.org/10.1093/jeea/jvaa045>

Myketiak, C. (2016). Fragile masculinity: Social inequalities in the narrative frame and discursive construction of a mass shooter's autobiography/manifesto. *Contemporary Social Science*, 11(4): 1–15. <https://doi.org/10.1080/21582041.2016.1213414>

Nagle, A. (March, 2016). “The New Man of 4chan.”. The Baffler. <https://thebaffler.com/salvos/new-man-4chan-nagle>. (28.04.2024)

O'Donnell, C., & Shor, E. (2022). “This is a political movement, friend”: Why “incels” support violence. *The British Journal of Sociology*, 73(2): 336-351. <https://doi.org/10.1111/1468-4446.12923>

Parton, D. M., & Ent, M. R. (2018). Vulnerable narcissism predicts greater spiteful punishment of a third-party transgressor. *Journal of Research in Personality*, 76: 150–153. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.08.005>

Pascoe, C. J. (2007). *Dude, you're a fag: Masculinity and sexuality in high school*. Oakland: University of California Press.

Pincus, A. L., Ansell, E. B., Pimentel, C. A., Cain, N. M., Wright, A. G. C., & Levy, K. N. (2009). Initial construction and validation of the Pathological Narcissism Inventory. *Psychological Assessment*, 21(3): 365–379. <https://doi.org/10.1037/a0016530>

Poggi, A., Richetin, J., & Preti, E. (2019). Trust and rejection sensitivity in personality disorders. *Current Psychiatry Reports*, 21: 1-9. <https://doi.org/10.1007/s11920-019-1059-3>

Rodger, E. (2014). My twisted world: The story of Elliot Rodger (amanifesto). Document Cloud. <https://www.documentcloud.org/documents/1173808-elliott-rodger-manifesto> (16.05.2025).

Romano, A., (Jun 20, 2018). “What A woman-led incel support group can teach us about men and mental health”, Vox. <https://www.vox.com/2018/6/20/17314846/incel-support-group-therapy-black-pill-mental-health-> (28.04.2024).

Ronningstam, E., (2009). Narcissistic personality disorder: Facing DSM-V. *Psychiatric Annals*, 39(3): 111–121. <https://doi.org/10.3928/00485713-20090301-09->

Sasso, S., Cain, N. M., Meehan, K. B., Zeng, R., & Wong, P. S. (2021).

The impact of pathological narcissism on affect following social rejection. *Journal of Personality Disorders*, 35(5): 691-707. [https://doi.org/10.1521/pedi\\_2020\\_34\\_492](https://doi.org/10.1521/pedi_2020_34_492)

Scaptura, M. N., & Boyle, K. M. (2019). Masculinity threat, ‘incel’ traits, and violent fantasies among hereosexual men in the United States. *Feminist Criminology*, 15(3): 278–298. <https://doi.org/10.1177/1557085119896415>

Sharkey, G. (2022). Failure to thrive: Incels, boys and feminism. *Continuum*, 36(1), 37-51. <https://doi.org/10.1080/10304312.2021.1958160>

Sousbois, O. F. (2025). Incels, Looksmaxxing, and the Surgical Design of the ‘Chad’-vertised Body. *Body & Society*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/1357034X251363787>

Speckhard, A., Ellenberg, M., Morton, J., ve 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. <https://doi.org/10.5038/1944-0472.14.2.1910>

Spiegel, T. J. (2023). Lookism as epistemic injustice. *Social Epistemology*, 37(1): 47-61. <https://doi.org/10.1080/02691728.2022.2076629>

Squirrell, T. (2018, April 26). *New article at The Independent: Why incels are more and more violent than just men’s rights activists*. Retrieved October 26, 2025, from <https://www.timsquirrell.com/blog/2018/4/26/new-article-at-the-independent-why-incels-are-more-and-more-violent-than-just-mens-rights-activists>

Srinivasan, A. (2018). Does anyone have the right to sex?. *London Review of Books*, 40(6): 1-12.

Stinson, D. A., Logel, C., Zanna, M. P., Holmes, J. G., Cameron, J. J., Wood, J. V., & Spencer, S. J. (2008). The cost of lower self-esteem: Testing a self- and social-bonds model of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(3) 412–428. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.3.412>

Taylor, J. (Agust 30, 2018). The woman who founded the ‘incel’ movement. *BBC News*, <https://www.bbc.com/news/world-us-canada-45284455>. (28.04.2024).

Temelli, E. (2022). “İncel” örneği üzerinden çevrim içi mizojinist gruplar ve şiddet eylemleri. *International Journal of Social and Humanities Sciences (IJSHS)*, 6(1): 11-30.

Tolentino, J. (May 15, 2018). The Rage Of The Incels. The New Yorker. <https://www.newyorker.com/culture/cultural-comment/the-rage-of-the-incels>. (28.04.2024).

Torgersen, S. (2005). Epidemiology. In J. M. Oldham, A. E. Skodol, ve D. S. Bender (Eds.), *The American Psychiatric Publishing Textbook of Personality Disorders* (pp. 129–141). Washington: American Psychiatric Publishing, Inc.

Twenge, J. M. ve Campbell, W. K. (2003). Isn't it fun to get the respect that we are going to deserve? Narcissism, social rejection and aggression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29: 261-272. <https://doi.org/10.1177/0146167202239051>

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2009). *The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement*. Free Press.

Vito, C., Admire, A., & Hughes, E. (2018). Masculinity, aggrieved entitlement, and violence: Considering the Isla Vista mass shooting. *International Journal for Men and Masculinities*. 86-102. <https://doi.org/10.1080/18902138.2017.1390658>

Walby, S. (1990). *Theorizing Patriarchy*. Blackwell Publishers.

Waśniewska, M. (2020). The red pill, unicorns and white knights: Cultural symbolism and conceptual metaphor in the slang of online incel communities B. Lewandowska-Tomaszczyk (Ed.). In *Cultural Conceptualizations*. 65-82 [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-42734-4\\_4](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-42734-4_4)

Weiss B., Miller J. D. (2018). Distinguishing between grandiose narcissism, vulnerable narcissism, and narcissistic personality disorder. In Hermann A. D., Brunell A. B., Foster J. D. (Eds.), *Handbook of trait narcissism: Key advances, research methods, and controversies* (pp. 3–13). New York: Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-92171-6\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-92171-6_1)

Weiss, B., & Miller, J. D. (2018). Distinguishing between grandiose narcissism, vulnerable narcissism, and narcissistic personality disorder. In A. Hermann, A. Brunell, & J. Foster (Eds.), *Handbook of Trait Narcissism: Key advances, research methods, and controversies* (pp. 3–13). London:

Springer Press.

Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4), 590-597.

Winsor, M. (2018, April 25). *Toronto van attack suspect declared “Incel Rebellion” in chilling Facebook post*. ABC News. Retrieved October 26, 2025, from <https://abcnews.go.com/International/News/toronto-van-attack-suspect-declared-incel-rebellion-chilling/story?id=54718771>

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. *Journal for the Study of Race, Nation and Culture*, 26(5): 675-689. <https://doi.org/10.1080/13504630.2020.1787132>

Zimmerman, S., Ryan, L. ve Duriesmith, D., (2018). “Recognizing the violent ex-tremist ideology of ‘Incels’”. *Women In International Security, Policy Brief*”. <https://giwps.georgetown.edu/resource/recognizing-the-violent-extremist-ideology-of-incels/>. (16.05.2025).