


Ergenlik Döneminde İstemsiz Bekârlık: Psikososyal Faktörler ve Ailenin Rolü

Involuntary Celibacy in Adolescence: Psychosocial Factors and the Role of the Family

 Belgin Üstün Güllü¹

¹Düzce Üniversitesi, Düzce

ÖZ

İstemsiz bekârlık, bireyin romantik ya da cinsel bir ilişki yaşamak istemesine rağmen bu ilişkileri sürdürememesi ya da reddedilmesi durumudur. Bu durum yalnızca yetişkinlik döneminde değil, ergenlik döneminde de karşımıza çıkmaktadır. Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Bu dönemde ortaya çıkan sosyal izolasyon veya yetersiz sosyal ilişki kurma durumu, uzun vadede özgüven eksikliği, kaygı bozuklukları ve yalnızlık duygusunun derinleşmesine yol açabilir. İstemsiz bekârlığın ergenlikteki nedenleri çok boyutludur. Sosyal beceri eksiklikleri, düşük benlik saygısı, dış görünüşle ilgili kaygılar, akran zorbalığı, olumsuz beden algısı, dijitalleşmenin getirdiği gerçeklikten uzak ilişki beklentileri ve duygusal olgunlaşmamışlık başlıca nedenler arasındadır. Özellikle sosyal medyanın etkisiyle oluşan idealize edilmiş ilişki beklentileri, ergenin gerçek hayat ilişkilerinden uzaklaşmasına neden olabilir. Ailenin bu süreçteki rolü oldukça belirleyicidir. Aşırı koruyucu veya baskıcı ebeveyn tutumları, çocuğun özerklik ve ilişki kurma becerilerinin gelişmesini engelleyebilir. Aynı şekilde, duygusal ihmal veya ilgisizlik ile istismar da ergenin güvenli bağlanma geliştirememesine ve sağlıklı ilişkiler kuramamasına yol açabilir. Aile ortamındaki sağlıklı iletişim, destekleyici tutumlar ve rol model davranışlar, ergenin benlik gelişimini ve sosyal becerilerini olumlu yönde etkiler. Ergenlikte istemsiz bekârlık sadece bireysel değil, çevresel ve ailevi faktörlerle şekillenen çok katmanlı bir olgudur. Bu derleme makalede araştırmacılar için olduğu kadar anne babalar için de yeni bir kavram olan istemsiz bekârlığın ne olduğu, nedenleri, ailenin bu süreçteki rolü ve tedavisi tartışılacaktır.

Anahtar sözcükler: İstemsiz bekarlık, incel, ergenlik, ebeveyn tutumu, romantik ilişki

ABSTRACT

Involuntary celibacy is the state in which an individual desires a romantic or sexual relationship but is unable to sustain or is rejected. This situation occurs not only in adulthood but also during adolescence. Adolescence is the transition from childhood to adulthood. Social isolation or the inability to form relationships during this period can exacerbate long-term low self-confidence, anxiety disorders, and feelings of loneliness. The causes of involuntary celibacy in adolescence are multifaceted. Social skill deficits, low self-esteem, concerns about appearance, peer bullying, negative body image, unrealistic relationship expectations brought on by digitalization, and emotional immaturity are among the primary causes. Idealized relationship expectations, particularly those created by the influence of social media, can cause an adolescent to distance themselves from real-life relationships. The role of the family in this process is highly decisive. Overprotective or oppressive parental attitudes can hinder the development of a child's autonomy and relationship-building skills. Similarly, emotional neglect, neglect, and abuse can also lead to an adolescent's inability to develop secure attachments and healthy relationships. Healthy communication, supportive attitudes, and role model behaviors within the family environment positively impact an adolescent's self-development and social skills. Involuntary celibacy during adolescence is a multilayered phenomenon shaped not only by individual but also by environmental and familial factors. This review article will discuss the definition of involuntary celibacy, a new concept for both researchers and parents, its causes, the role of the family in this process, and its treatment.

Keywords: Involuntary celibacy, incel, adolescence, parental attitude, romantic relationship

Giriş

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe bir geçiş dönemi olarak tanımlanmaktadır. Ergenlik dönemi, anne babalar için olduğu kadar bu alanda çalışan uzmanlar için de oldukça karmaşık ve zor bir dönem olarak nitelendirilmektedir. Bu süreçte kız ve erkeklerde fiziksel, davranışsal bilişsel, sosyal ve duygusal değişimler ve büyüme söz konusudur. Bu değişimler düşüncelerini olduğu kadar çevre ile kurdukları iletişim ve etkileşimi de etkilemektedir (WHO 2025). Ergenlik dönemi bazı gençler için aile, akran grubu ve okul gibi sosyal çevrenin desteğiyle kolay aşılabilen ya da az bir kaygıyla atlatılabilen bir dönemken bazıları için ruhsal bakımdan çalkantılı ve sancılı olabilmektedir (Kulaksızoğlu 2020). Ergenlik döneminde ortaya çıkan sorunların yalnızca genetik ve çevresel etkenlerden değil, aynı zamanda giderek artan teknoloji kullanımından da önemli ölçüde etkilendiği görülmektedir (Ektiricioğlu ve ark. 2020). Uyku bozukluğu, duruş bozukluğu, göz yorgunluğu gibi fiziksel sağlık sorunları; kısalmış dikkat süresi, bozulmuş öğrenme ve hafıza, aşırı uyarılmışlık, azalmış yaratıcılık, konuşma bozuklukları gibi bilişsel bozukluklar; bağımlılık, ruh sağlığı bozuklukları, özsayıgıda azalma gibi duygusal sorunlar ile sosyal becerilerde bozulma, sosyal izolasyon, siber zorbalık, şiddet eğilimi gibi sosyal sorunlar yoğun teknoloji kullanımının yaygın sonuçlarındandır (Gezgin 2023).

Zorlayıcı süreçlerden geçen ergenlerin fark edilerek uygun biçimde yönlendirilmesi mümkünken, bu süreçlerin göz ardı edilmesi, ergenin hem kendisine hem de çevresine yönelik olumsuz sonuçlarının daha ciddi düzeyde ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Fark edilmeden ilerleyen ve ani biçimde ortaya çıkan sorunlar, ebeveynlerde çaresizlik duygusuna neden olmakta ve sorunun kökenini mevcut koşullar içinde aramaya yönlendirmektedir. Ancak sorun erken ve sinsi bir başlangıca sahip olabilmektedir. Bu nedenle ergenlik dönemi özellikle çalışılması gereken, anne ve babaların bilinçlendirilmesi ve ipuçlarını kolay fark edebilecekleri öğrenme süreçlerinden geçtikleri bir dönem olarak düşünülmelidir. Alan yazında özellikle ergenlik döneminde davranışsal çıkarımlar yapmamızı kolaylaştıran bazı araştırmalar da dikkatimizi çekmektedir. Achenbach ve Edelbrock (1978), çocuk ve ergenlerin davranış sorunları değerlendirirken bu sorunları içe yönelim ve dışa yönelim sorunları olarak sınıflandırmaktadır. Duygularını bastıran, sıklıgan, kaygılı çocuklar içe yönelim sorunları olan çocuklardır. Davranış bozukluğu gösteren, saldırgan, aşırı hareketli çocuklar ise dışa yönelim sorunlarına sahiptir. İçe yönelim sorunları dışa yönelim sorunlarına göre daha örtük ve öngörülemez düzeydedir ve fark edildiğinde ise dışa yönelim sorunları kadar müdahale edilecek boyutta görülmezler (Savi 2008). Özellikle erken dönemde gelişen ve fark edilmeyen davranış sorunları hem içe yönelim hem de dışa yönelim sorunları için risk oluşturmaktadır (Perle ve ark. 2013). Son zamanlarda teknoloji kullanımını özellikle kaygısı yüksek bireylerin sosyal medya kullanımlarını araştıran çalışmaların sayısı oldukça artmış olup, bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar sosyal medya kullanımı ile sosyal kaygı arasında bir ilişki olduğu yönündedir (Vannucci ve ark. 2017, Ağırtaş ve Güler 2020, Çetinkaya 2021). Bektaş (2018) yaptığı bir çalışmada, sosyal kaygısı yüksek bireylerin teknoloji kullanımına daha yatkın olduğuna ve bu kişilerin kendilerini bu ortamlarda daha kolay ifade edebildiklerine işaret etmektedir.

Son zamanlarda ergenlik konuları ve sorunları hem bilimsel çalışmalarda hem de medya, televizyon ya da dijital yayın platformlarında fazlasıyla ele alınmaya başlamıştır. Çalışmalar hem aileyi hem de ergeni ele alıp değerlendiren, sorun davranışın çıkış noktasını bulmayı sağlayan ve gerektiğinde önleyici ya da müdahale edici bilgi ve mesajlar vermeyi amaçlayan çıktılar sunmaktadır (Ahmad ve Naqvi 2016, Keser Açıkbay ve Yılmaz Irmak 2024). Ancak zaman zaman bu bilgiler hangi platformdan ya da kaynaktan gelirse gelsin bireyi, aileyi ve hatta toplumu daha da tetikte olmaya, ergenlikten ve hatta ergenlerden daha da fazla korkmaya itmektedir.

Son zamanlarda medya üzerinden anne babaların haberdar olduğu, alan yazında da sık sık karşımıza çıkan yeni bir kavram olan istemsiz bekârlık (incels) kavramı bu konuyu merak eden uzmanlar, bilim insanları kadar anne babaların da dikkatini çekmiştir. Ancak bu konuda anne babaların neler yapabilecekleri konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıkları görülmektedir. Ulusal ve uluslararası alan yazında oldukça güncel bir konu olan istemsiz bekârlık ile ilgili yayın sayısının sınırlı olması, ayrıca bu konuda ailenin rolü ve müdahale yöntemleri çerçevesinde benzer bir makaleye rastlanmamış olması dikkati çekmektedir. Bu nedenle bu derleme makalesi ile alan yazına sağlayacağı katkı kadar anne babalara yol gösterici nitelikte de olması amaçlanmaktadır.

İstemsiz Bekârlık Hareketi

Yakın zamanda yapılan çalışmalar sonucu alan yazına yeni bir kavram girmiştir; istemsiz bekârlık/istemsiz bekârlar. Uluslararası alan yazında ve halk arasında involuntary celibacy kelimelerinin ilk harflerinden oluşan "incel" kavramı yaygın olarak kullanılmaktadır. Gerçek niyet ve istekleri bu olmasa da cinsellikten uzak yaşayanlardan oluşan bir topluluğu ifade etmektedir. Bu kavrama ilişkin süreç, cinsel açıdan hayal kırıklığı yaşamış olan Kanadalı bir kadın olan Alana isimli bir üniversite öğrencisinin flört konusundaki mücadelesi sırasında 1997 yılında kurmuş olduğu web sitesi ile başlamıştır (Kassam 2018, Taylor 2018). Bu web site ile Alana, cinsel ilişkiye giremeyen ya da sürdüremeyen kişiler için bir alan yaratmayı amaçlamıştır (Taylor 2018). Bu nedenle de bu sohbet odalarında cinsiyet, ırk, cinsel yönelime bakılmamış, herkes için açık tutulmuştur (Daly ve Reed 2022). Bu web sitesi sayesinde Alana, yalnız olmadığını görmüş ve zamanla bu site çeşitli paylaşımların yapıldığı bir destek grubu haline gelmiştir (Alana 1997, Kelly ve Aunspach 2020). Alana flörtleşme ve cinsellik konusundaki hedeflerine ulaştıktan sonra kurmuş olduğu bu web sitesini başka üyelere devretmiştir ve zamanla bu site cinsel hayal kırıklıkları yaşayan ve genellikle kendilerini dışlayan kadınlara öfke besleyen ve sadece erkeklerden oluşan topluluklara bölünmüştür (Kassam 2018). Alana'nın "birlikten kuvvet doğar" düşüncesi ile yola çıktığı bu hareket ile alevlenen istemsiz bekârlık hareketi için çeşitli platformlarda çok sayıda istemsiz bekârlık ideolojisinde kişinin olduğu görülmektedir. Erkek Hakları Hareketi, Kendi Yollarına Giden Erkekler, Çapkınlar gibi platformlar cinsel hayal kırıklıkları yaşayan ve kadınlara karşı öfke ve düşmanlık besleyen erkeklerin içine sıkışıp kaldıkları platformlardır (Ging 2019). İstemsiz bekârlık ideolojisinin 1990'larda ikinci dalga feminizme karşı verilen bir tepki, feminizme doğrudan verilen bir yanıt olduğu da ileri sürülmektedir (Nagle 2017).

İstemsiz bekârlık kavramının sözlük anlamı, "kendisini istemsizce bekâr olarak gören ve cinsel olarak aktif olanlara karşı aşırı bir kızgınlık ve düşmanlık gösteren kişi" (Britannica 2025), "çoğunlukla heteroseksüel erkeklerden oluşan ve kendilerini romantik veya cinsel ilişki yaşayamayan bir çevrimiçi alt kültürün üyesi olarak gören" (Merriam-Webster 2025) olarak karşımıza çıkmaktadır. Buna rağmen evrensel bir tanımla için hala yeteri kadar bir fikir birliğinin oluşmadığı da açıktır (Speckhard ve ark. 2021). En ortak noktada buluşulan özellikler ise istemsiz bekârların çoğunlukla erkeklerden oluştuğu, çabalarına rağmen cinsel veya romantik ilişkiler kurmakta sürekli zorluk çeken ve psikolojik sıkıntı yaşayan kişilerden oluştuğudur (Temelli 2022, Sparks ve ark. 2024). İstemsiz bekârlık hareketinin ideolojik temeli, bir hiyerarşinin etrafında örgütlendiği düşüncesine dayanmaktadır. İstemsiz bekârlık ideolojisindeki kişiler küresel düzeyde hiyerarşik erkeklik görüşüne (Ging 2019) sahiplerdir ve bu görüşlerinden dolayı duydukları hayal kırıklığını da topluca dile getirmekte ve hatta aşırıya kaçarak şiddete de başvurabilmektedirler (Daly ve Reed 2022). Bu hiyerarşinin en üst kademesinde erkek ve kadınlardan oluşan ve cinsel aktivitenin çoğundan sorumlu olan "alfa" grubu vardır. Bu gruptaki erkekler cinsel olarak arzulanan ve kadınlar tarafından tercih edilen gruptur. Bu nedenle istemsiz bekârlar, bu gruba karşı yoğun düşmanlık beslemektedirler. Orta basamaktaki "beta" grubundaki erkek ya da kadınlara kızgınlıkları bulunsa da alfa grubuna hissettikleri kadar değildir. En alt katmanda ise fark edilmeyen "istemsiz bekârlar" vardır (Baele ve ark. 2019). Kadınlara duyulan öfke ve kızgınlığın yanı sıra istemsiz bekârlık hareketinin temel inancında kadınların hesapçı, bencil ve sadakatsiz oldukları ve erkekleri sömüren özelliklere sahip oldukları vardır (Ging 2019). Kendilerini istemsiz bekârlar olarak tanımlayan bu kişilerin hissettikleri yoğun öfke ve özellikle karşı cinsiyete yönelik olumsuz duygu ve tutumlarının şiddetin her türü için risk oluşturması da kaçınılmaz görünmektedir. Zira bazı kamusal saldırılarla ün kazandıkları bilinmekte (Sparks ve ark. 2024) ayrıca bu özellikleri ile dizilere de konu oldukları görülmektedir. 2025 yapımı bir dijital platform dizisi olan "Adolescence" bir cinayetin sırlarının çözüldüğü bir yapımla olsa da bu sırların arkasında çok daha sarsıcı gerçekler olduğu ekrana yansımaktadır. Ve izleyiciler burada istemsiz bekârlık (incel) kavramı ile tanışmaktadır. Bu dizi anne babalar için kendilerini sorgulayıcı bir niteliktedir. Anne babanın sorunsuz olduğunu düşündüğü ergen çocuğu bir gecede bir canıye dönüşmüştür. Her ne kadar yaşananlara inanmasalar da dizinin sonunda ergen çocuklarının hakkındaki tüm suçlamaları kabul etmesiyle anne ve baba kendilerini sorgularken bulmaktadır. Burada şiddete götüren nedenlerin çok da uzakta olmadığı anne babanın kendisini sorgulaması sonrası ekranlara en çarpıcı şekilde yansımaktadır. Türkiye'de de 2024 yılının sonlarına doğru işlenen iki kadın cinayetinde ise cinayeti işledikten sonrası intihar eden failin incel isimli bir grupta bağlantısının olduğu dikkati çekmektedir (BBC

News, 2024). Özellikle ergenlik döneminde olan, ergen çocukları ile iletişim kurmakta zorluk yaşayan aileler için bu yeni bilgi onları daha da kaygılandırmaktadır. Peki nedir çocukları bu öfkeye iten nedenler?

İstemsiz Bekârlık: Nedenleri ve Sonuçları

Psikososyal Faktörler ve Sonuçları

Birisini istemsiz bekâr olarak tanımlamanın psikososyal nedenlerini ve sonuçlarını ayırt etmek zordur. Nedenlerin ve sonuçların birbiriyle etkileşime girmesi ve birbirini güçlendirmesi muhtemeldir. Bununla birlikte, zayıf sosyal becerilerin, flört deneyimlerinin eksikliğinin, olumlu akran ilişkilerinin olmamasının, utangaçlığın, anksiyetenin, otizm, zorbalığın, geç ergenlik olgunlaşmasının ve beden imajı sorunlarının, cinsel aktivite eksikliği yaşama olasılığını artırabileceği varsayılabilir. İstemsiz bekârlık forum tartışmaları ve anket yanıtlarının analizleri de istemsiz bekârlık ideolojisine sahip kişiler için olumsuz beden imajı, utangaçlık, anksiyete, sosyal beceri eksiklikleri, otizm, zorbalığa uğramış olma, cinsel ve romantik deneyimsizlik, yalnızlık, depresyon ve intiharla ilgili psikolojik sorunları raporlamaktadır (Daine ve ark. 2013, Marchant ve ark. 2017, Stijelja ve Mishara 2023). İstemsiz bekârlık konusunda son zamanlarda sayısı giderek artan araştırmaların sonuçları istemsiz bekâr topluluklarında ruh sağlığı sorunlarının yaygınlığının yüksek olduğuna işaret etmektedir (Costello 2022, Moskalenko ve ark. 2022). Kendisini istemsiz bekâr ideolojisine sahip olarak tanımlayan 54 kişi ile gerçekleştirilen araştırmanın sonuçları bu kişilerin yüksek oranda depresyon (%91), anksiyete (%85), Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) (%40), otizm spektrum bozuklukları (%53) ve zorbalık geçmişi (%91) olduğunu ortaya koymuştur (Moskalenko ve ark. 2022).

İstemsiz bekârlık forum tartışmaları ve anket yanıtlarının analizleri, istemsiz bekârlık ideolojisine sahip kişiler için olumsuz beden imajı, utangaçlık, anksiyete, sosyal beceri eksiklikleri, otizm, zorbalığa uğramış olma, cinsel ve romantik deneyimsizlik, yalnızlık, depresyon ve intiharla ilgili psikolojik sorunları raporlamaktadır (Stijelja ve Mishara 2023). Bu nedendir ki ruh sağlığı sorunları ele alınırken uzmanlar tarafından şiddete eğilimin mutlaka değerlendirilmesi, ilişki ve iletişim becerilerinin çalışılması, erkek ile çalışılması durumunda kadına/kadınlara olan yaklaşımların ve duyguların gerektiğinde ele alınması ve en önemlisi yakın ilişki içinde olup olmadıklarının sorgulanarak, yakın ilişkisi olmayan kişilerin kadınlara olan yaklaşım ve duygularının mutlaka çalışılması önem arz etmektedir. Hayatımıza giren bu yeni kavramın ruh sağlığı uzmanları tarafından iyi bilinmesi ve muayenelerinde özellikle bu konuyu atlamamaya özen göstermesi gerekmektedir. Önleyici ve müdahale edici konulara ileride ayrıca değinilecektir.

Ailenin Rolü ve Sonuçları

Sosyal beceri eksikliği olan, saplantılı düşünce yapısına sahip, tehlike işaretlerini fark etme becerisine sahip olmayan, yardım aramaktan kaçınan bireylerin istemsiz bekârlık ideolojisine daha yatkın olduklarına işaret eden çalışmaların yanı sıra cinsel istismar, fiziksel istismar, zorbalık, reddedilme ve sosyal izolasyon gibi çocukluk çağı travmaları, istemsiz bekârlık ideolojisine karşı kişileri daha savunmasız hale getirebilmektedir. İstemsiz bekârlık ideolojisindeki bireyler genellikle bir kadınla, örneğin bir anne, partner veya kadın düşmanı bir erkek figürüyle yaşadıkları çözülmemiş olumsuz deneyimlere sahiptirler ve bunlara aşırı saplanıp kalabilirler (Woodward ve ark. 2021). Erken çocukluk döneminde anne ve baba ile kurulan ilişkiler, anne babanın çocuğuna gösterdiği sıcaklık, bireylerin yaşamında son derece önemli bir yere sahiptir ve bu ilişki kalitesi bireyin sosyal ve psikolojik gelişimini fazlasıyla etkilemektedir (Bowlby 1952, Erikson, 1963). Özellikle babanın çocuğu ile kurduğu ilişkinin önemine vurgu yapılmaktadır. Babası tarafından reddedilen, sıcak bir yaklaşımla büyümeyen ergenin depresyona girme ve düşmanca tutumlar sergileme riski artmaktadır (Tufail ve ark. 2015). Algılanan ebeveyn reddinin saldırganlık ve öfkeyle ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Akse ve ark. 2004, Avcı 2006). Hale ve arkadaşlarının (2008) yürüttüğü boylamsal bir çalışmada, depresif ergenlerin anne ve babalarını reddedici algıladıkları ve bu algılanan reddin de ergenin öfkesini yordadığı ortaya konulmuştur. İstemsiz bekârlar arasında da özellikle reddedilme kavramı ön plana çıkmaktadır. Reddedilecekleri konusunda kaygı taşıyan kişilerin reddedilmeye karşı duyarlılıkları yüksektir ve bu durum kişiler arası ilişkilerinde sorun yaşamalarına neden olmaktadır. Bu kişiler belirsiz bir durum karşısında kendilerini reddedilmiş gibi algılayabilmekte, bu durumla baş

edememekte ve bu belirsizlik karşısında aşırı tepki verebilmektedirler. Reddedilmeye karşı duyarlı olmanın erken dönemde anne baba ile kurulan ilişki temelinde olduğu düşünüldüğünde (Özen ve Güneri 2018) erken dönem anne baba çocuk ilişkilerinin özellikle üzerinde durulması gereken bir konu olduğu dikkati çekmektedir. Tüm bunlar istemsiz bekârlık kavramına nedensel bazı açıklamalar getiriyor olsa da içinde özellikle karşı cinsiyete duyulan öfke ve yakın ilişkiler ve cinsellik konusunda yaşadıkları zorluklar barındırması nedeni ile bu kavram, erken dönem anne baba ile kurulan ilişkiler ve hatta cinsel kimlik gelişiminin önemli olduğu ergenlik dönemi ile de daha iyi açıklanabilmektedir.

Cinsiyet doğumdan önce anne karnında belirlenirken, cinsel gelişim doğumdan itibaren başlayarak erken çocukluk döneminde temelleri atılmaktadır. Ergenlik döneminde ise hormonlara bağlı değişimlerle cinsel davranışlar ön plana çıkmaktadır (Dere 2023). Çocuk cinsel bölgesini keşfettiği andan itibaren bu konudaki merakını gidermek amacıyla anne babasına sorular sormakta, merakını en güvendiği kişilerin desteğiyle gidermek istemektedir. Ancak anne babalar için cinsellik ve cinsel bölgeler konusunda konuşmak zor olmakta, çocuklarına bu konuda nasıl ve ne zaman bilgi vermeleri gerektiğini bilmemekte ya da bazı anne babalar için ise konuşulmaması gereken bir konu olabilmektedir. Anne babadan hiç ya da yeterli bilgiyi alamayan çocuk başka kaynaklara yönelmekte, özellikle bilgi kirliliğinin yoğun olduğu internet ortamından cinsellik konusunda bilgi ve deneyim kazanmaya çalışmaktadır. Doğru bilgi edinememelerinin yanında yanlış ve hatta zararlı bilgiler nedeni ile çocuk ya da ergen cinsel davranışların ön planda olduğu bu gelişim dönemlerinde özellikle karşı cinsiyet ile ilişkilerinde daha fazla reddedilme ile karşı karşıya kalabilmektedir. İstemsiz bekârların çoğunluğunun 18-30 yaş aralığında olduklarını gösteren sonuçlara rağmen 18 yaş altı çocuklarda da görüldüğü ancak yaş küçüklüğünden dolayı kanıtların yeterli olmaması nedeni ile yaşa ait verilerin de yeterli olmadığı dikkati çekmektedir (Woodward ve ark. 2021). Bu nedenle bu grubun bir parçası olmaya iten nedenlerin özellikle çocukluk döneminde aranması ve çocuklardaki öfkenin ve kişiler arası ilişki problemlerinin fark edilip doğru ele alınması ve bu doğrultuda gerekli önlemlerin alınması hayati önem taşımaktadır.

Anne babasından cinsellik ile ilgili yeterli ve doğru bilgi alma konusunda problem yaşayan ergen için cinsel kimlik arayışı da zor ve sorunlu olma potansiyeli taşımaktadır. Ergenlik kimlik duygusunun yapılanmasında önemli bir gelişim dönemidir. Bu dönemde iyi yapılmış bir kimlik çocuğun sağlıklı ve gerçekçi bir beden imgesi oluşturmasını, kendisini bir gruba ait hissetmesini, sağlıklı ve tutarlı ilişkiler kurmasını ve sürdürmesini sağlamaktadır (Çetin ve ark. 2014). Kimlik arayışının gerçekleştiği alanlardan birisi cinsel kimliktir. Alt yapısında biyo-psiko-sosyal bir sürecin olduğu cinsel kimlik, biyolojik cinsiyetin yanı sıra ergenin biyolojik cinsiyeti ile uyumlu ilgisi, yönelimi, davranışlarını da kapsamaktadır (Uncu 2018). İşte bu nedendir ki cinselliği konuşmaktan korkan bir ebeveyn ergeni özdeşim kurabileceği bir yetişkinden de mahrum bırakacaktır. Bu durum cinsel kimlik gelişiminde olumsuz etki yaratacak önemli bir psikososyal faktördür.

Cinsellik konusunda konuşamamanın yanı sıra anne ya da babanın ruh sağlığı sorunları, anne baba arasındaki ilişki problemleri, aile içi şiddet ve bu şiddete maruz kalma, ihmal ve istismar, kadın cinsiyetinin aşağılandığı, küçümsendiği bir kültürden gelme, kız çocuklarına karşı olumsuz tutumlar anne babaların çocuklarıyla ilişki ve iletişimini etkilediği kadar onları çocukları için sağlıksız özdeşim nesnesi olmaya da itmektedir (Dere 2023). Kişilik gelişiminin temellerinin erken dönemde atıldığı düşünüldüğünde bu durum anne ve babaları çocuklarının kendilerini rol model alma potansiyelleri nedeni ile tutum ve davranışlarında daha dikkatli olmaya itmektedir (Checa ve Abundis-Gutierrez 2017). Özellikle kadın düşmanı olan ya da ailede babanın eşine şiddet uyguladığı koşullarda çocukların duygusal ve davranışsal sorunlar yaşadığı, kendilerinin de başkalarını istismar eden davranışlarının ortaya çıktığı dikkati çekmektedir (Dobson 2010, Barran 2014). Çocuğun kötü muamelenin bu hali ile büyüdüğü koşullarda başkalarını taciz eden, belki de yeterli sevgi görmediğinden dolayı aşırı sevgi ve ilgi arayışına giren, reddedilme ile baş edemeyecek yetişkinler olması söz konusu olabilmektedir. İstemsiz bekârlık ideolojisinin derinlerinde de kimlik, aidiyet duygusu ve güvenlik sorunları, dışlanma olduğunu kabul etmek önemlidir (Migration and Home Affairs 2021).

Psikanalitik bakış açısı, erken çocukluk döneminde (çoğunlukla anneleri tarafından) kısıtlanan bireylerin kısıtlayan bireyi yücelterek bu stresli durumun üstesinden gelebildiklerini, ancak bu yüceltme davranışını gerçekleştiremeyen ya da maruz kaldıkları kısıtlanma ile baş edemeyenlerin, kadına yönelik nefret duygusu geliştirdikleri ve hatta kadına yönelik nefret suçu işleme olasılıklarının yüksek olduğunu ortaya koymaktadır

(Gökulu 2019). Bu ideolojideki ergenlerin sevimliyi hak ettiğini düşünen, yakın ilişki kurmaya çalışma çabası istismar edici bir yöne kayabilmekte ve reddedilme karşısında yaşadığı duygusal sorunlar nedeni ile şiddete başvurabilmektedir. Yaşanan bu yakın ilişkilerdeki sorunlar kişinin öz yeterliğine zarar verebilmekte ve öfke ve saldırganlığının artmasına neden olabilmektedir (Lankford 2021). İstemsiz bekârlar için reddedilme arttıkça duygusal ve davranışsal sorunların seviyesi de artmakta (Sparks ve ark. 2024) ve kendilerini reddeden kadınlara karşı düşmanca tavırlar sergilemektedirler (Baele 2021). İstemsiz bekârların şiddet içeren davranışları ortaya çıktığında, bu durumun ebeveyn kontrolü, aile ortamı veya psikiyatrik eş tanı gibi üçüncü değişkenlerin sonucu olduğu öne sürülmüştür (Del Pozzo ve ark. 2018). Yapılan bir çalışmada katılımcıların yaklaşık %68'inin depresyon, %74'ünün anksiyete ve %40'ünün otizm teşhisi aldığı ortaya konulmuştur (Jaki 2019). Otizm spektrum bozukluğu (OSB) tanısı almış ve zorbalığa maruz kalma geçmişi olan istemsiz bekârların, istemsiz bekârlık ideolojine sahip katilleri yüceltme ve mağdura tecavüz edip şiddet uygulama fantezileri kurma olasılıklarının daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Moskalenko ve ark. 2022). Bu sonuçlar göz önüne alındığında, ruh sağlığının toplum arasında önemli bir endişe kaynağı olduğu da aşikardır.

Ergenlik Dönemi Teknoloji Kullanımı ve Sonuçları

Sadece ruh sağlığı problemleri, anne ve baba ile kurulan ilişki ve etkileşime bağlı sorunlar değil teknoloji çağının etkisi ile çocukların teknolojik ürünlerin kullanımına daha fazla yönelmesi, uygun müdahalelerde bulunulmadığında ise bu teknoloji kullanımına bağımlı hale gelebilmeleri (Ektiricioğlu ve ark. 2020) istemsiz bekârlık için risk oluşturabilmektedir. Teknoloji bağımlılığı konusunda yapılan çalışmalar, anne ve babası ilişki zorlukları olan, yeterli sevgi almayan, sağlıklı ve güvenli bir ev ortamında büyümeyen, sosyal desteği az, yalnız ve utangaç olan ergenlerin daha fazla teknoloji bağımlılığı geliştirdikleri dikkati çekmektedir (Kıran ve Gündoğdu 2010, Ceyhan 2011, Çakır ve Oğuz 2017). Yalnızlık yaşayan ergenler için internet gibi teknolojik araçlar sosyal ilişkiler kurabilecekleri ortamlar olarak algılanmakta ve kişiler arası ilişki kurmadaki zorlukları nedeni ile de daha fazla sanal dünyaya yönelebilmektedirler. Bu durumda ergenin kısır bir döngünün içinde kendisini bulmasına neden olmaktadır. Yalnızlık hissettikçe sanal dünyaya yönelmekte sanal dünyaya kendisini kaptırdıkça da daha fazla gerçek dünyadan uzaklaşabilmektedir (Caplan 2002).

İnternette çok fazla zaman geçirdikçe de ergen zamanla kendisini daha fazla yalnız ve depresif hissetmektedir. Her ne kadar ergen, yalnızlığını gidermek, daha fazla kabul görmek için internetin kendisine sağladığı bu dijital platformları kullansa ya da bu dijital platformlardaki topluluklara üye olsa da bu topluluk üyeleri (istemsiz bekârlık ideolojisine sahip bireyler) ona yalnızlığının kendi kontrolü dışındaki değiştirilemez ve güçlü koşulların (toplum, genetik) bir ürünü olduğu bilgisini empoze eder. Ardından, kabul edildiğini hissettiği birkaç yerden biri olduğu için bu grupla etkileşime girmeye devam eder, ancak grubun kendisi kullandığı iletişim yolları ile birey için kendisinin başka hiçbir yerde kabul edilmeyeceği ve kabul edilemeyeceği fikri pekişmiş olur. Bu ideolojideki bireyler, genellikle bir ilişki için yeterince iyi olmadıkları, kendilerini kabul etmedikleri için toplumu suçladıkları ve ardından hayatlarında olumlu değişiklikler yapamayacak kadar umutsuz ve depresif hale geldikleri bu tekrarlayan mantıksal döngüye kapılıp giderler ve artık onları bu döngüden çekip çıkarmak neredeyse imkânsız hale gelir (Keller 2023).

İstemsiz bekarlık grubundaki kişiler teknolojiyi fazlasıyla kullanmakta, online platformlarda bir araya gelerek hem sosyalleşmeye çalışmakta hem de öfkeli ve saldırgan tutumlarını bu platformlarda da sürdürerek destek bulmakta ve bu duygularında güçlenmektedirler (Dewey 2014, Marche 2016). İstemsiz bekârlar yalnızca çevrimiçi ortamda buldukları için, istemsiz bekârlık dünya görüşünün yapı taşları büyük ölçüde dile bağlıdır. İstemsiz bekârlık yerel dili, istemsiz bekârların "ötekileri" tanımlamak ve organize etmek için kullandıkları yoğun cinsel ve sosyo-ahlaki değerlerle donatılmıştır. Tablo 1'de çevrimiçi istemsiz bekârlık topluluklarında kullanılan yaygın kavramlar görülmektedir (Daly ve Reed 2022).

İstemsiz bekârların uyguladığı ve kullandıkları etiketler, hem bir kişinin cinsel hiyerarşideki konumunu hem de bu kişilerin algılanan ahlaki değerini göstermektedir (Zimmerman 2024). İstemsiz bekârlık hiyerarşisindeki üst ve orta sıralarda olanlar için "alfa" ve "beta" etiketler kullanılırken, kendilerini hiyerarşinin en altında görenler ise istemsiz bekârlık hareketini benimseyenlerdir. İstemsiz bekârlar farklı renkteki haplar ile sembolize edilmiş çözüm yollarına da sahiplerdir: Kırmızı hap (red pill) ve siyah hap (black pill). Kırmızı hapi benimseyenler bazı estetik operasyonlara yönelmeleri sağlanarak kendilerinde değişiklik

yaratmaya, katı egzersiz rutinlerine teşvik edilmektedir. Bu gruptakilerin de her ne kadar kadınlara karşı şiddet eğilimleri olsa da bu sözel şiddet düzeyinde kalmaktadır (Cook 2018). Fiziksel şiddet ve saldırganlık siyah hapı tercih eden, ne yaparsa yapsın bulunduğu hiyerarşiyi değiştiremeyeceğine tek değişimin toplumsal hiyerarşinin yıkılarak yeniden katı şekilde inşa edilmesi olduğuna inanan grupta görülmektedir. Bu kişiler teröristçe bir tutum içerisindedirler. Var olan bu sisteme hapsoldüklerine inanan bu grup daha tehlikeli ve şiddete meyillidir. Sistemi değiştirmedikçe de başka çözüm yolları ararlar. Bu yol ise ya kendisine zarar vermek ya da içinde buldukları bu sistemden fayda sağlayanları öldürmektir (Van Brunt ve ark. 2021, Lindsay 2022). Tüm bu söylenenler sonucunda hem bireysel hem de toplumsal düzeyde zarar verme potansiyeli taşıyan bu gruplara karşı başta politik çözümler olmak üzere bireysel ve toplumsal düzeyde tedavi ve müdahale çalışmalarının hızla başlatılmasının ne kadar önemli olduğu görülmektedir. Yine her geçen gün istemsiz bekârlık ideolojisine sahip kişi sayısının giderek arttığı da düşünüldüğünde bir an önce aile temelli önleyici çalışmalar için de adımlar atılması hayati öneme sahiptir.

Tablo 1. Çevrimiçi istemsiz bekârlık topluluklarında yaygın kullanılan kavramlar (Daly ve Reed 2022)

Kavram	Tanım
Black Pill (Siyah Hap)	Görünüşün çiftleşme ve çekimde en önemli faktör olduğuna dair bilimsel kanıtların kabulü; BlackPilled (sıfat), siyah hapı kabul eden birini tanımlamak için kullanılır.
Incel (istemsiz bekâr)	Romantik bir ilişki yaşamak isteyen ancak bunu başaramayan kişi; çevrimiçi istemsiz bekârlık topluluğunun (veya Incelosphere'in) bir üyesi
Incelosphere (İncelosfer)	İstemsiz bekârlık fikirlerini ve deneyimlerini tanıtmak ve paylaşmak için çevrimiçi forumlar, topluluklar ve diğer medya araçlarının (örneğin YouTube vb.) bir araya getirilmesi
Manosphere (Manosfer)	Takım Sanatçıları, Erkek Hakları Aktivistleri, Kendi Yollarına Giden Erkekler ve daha fazlası dahil erkeklik ve erkek deneyimlerine odaklanan daha geniş çevrimiçi toplulukların veya web sitesi ve grup ağlarının koleksiyonu
NEET (ÉİE)*	"Not Educated, Employed, or Trained" (Eğitimsiz, İşsiz ya da Eğitilemez) ifadelerinin kısaltması, baş harflerinin birleşimi
SEAmass(ing)	SEAmassing, bir erkeğin bir Batılı olarak flört şansını Güney Doğu Asya'da flört ederek artırma uygulamasıdır.
Shit-post	Forumlarda veya sosyal medya sitelerinde tepki veya popülerlik kazanmak için kasıtlı olarak rahatsız edici içeriklere yorum yapmak veya yayınlamak

İstemsiz Bekârlık İdeolojisinde Müdahale Edici ve Önleyici Çalışmalar

Bu makalede verilen bilgiler ve ilgili alan yazından da dikkate alınacağı üzere atılması gereken en temel adımlardan birisi erken dönem ebeveyn ve çocuk iletişim ve etkileşimin güçlendirilmesi, tercihe bırakılmaksızın ebeveynlere her bir gelişim dönemi için psikoeğitim verilmesidir. Bu eğitimler sadece istemsiz bekârlık ideolojisinden korumaya yaramayacak aynı zamanda çocukları ve ebeveynleri her geçen gün değişen dünyaya uyum sağlamalarını kolaylaştırmak, yeni travmatik deneyimlere karşı korumayı da sağlayacaktır. Bir diğer önemli adım ise dijital medya okur yazarlığıdır. Dijital medya okur yazarlığı her ne kadar çocuk ve gençlere öğretilmesi gereken bir yöntem gibi dursa da ebeveynlerin de bu bilgiye sahip olması önemlidir. İstemsiz bekârlık ideolojine sahip bireyler özellikle dijital platformlar aracılığı ile kendileri ile benzer zorluklar yaşamış olan, içe dönük, kullandıkları terminolojilerden kolay etkilenen ergen ya da çocuklara ulaşmakta, bu çocuklar da zamanla ve uzun süreli bu platformlarda kalarak etkileşimlerde ve paylaşımlarda bulunmaya başlamaktadırlar. Bu büyüyen kitle ile genellikle bireye zarar veren ve bazılarının çaresizlik ve topluma karşı duydukları iğrenme nedeniyle şiddet eylemlerinde bulunmasına yol açabilen bir dünya görüşü yaratılmaktadır (Keller 2023). Bu nedenle özellikle istemsiz bekârlık ideolojisinin çarpık gerçekliği konusunda verilecek bilgiler, ergenlerde dayanıklılığı artırmanın bir yolu olabilmektedir. İstemsiz bekârlık ideolojisine sahip olan çocuk ya da ergenlerin ebeveynleri ile iletişime geçilerek onların bilgilendirilmesi, çocukların hangi platformları ağırlıklı olarak tercih ettikleri, hangi dijital iletişim kanallarını kullandıkları, bu ideolojideki kişilerin kullandıkları terminolojiye sahip olmalarını sağlamak önemlidir.

Verilecek eğitimler çerçevesinde konu başlıklarından biri olması gereken cinsellik kavramı konusunda cinsel ilişkide rıza kavramı, reddetme ve reddedilmeye karşı başa çıkma mekanizmaları, yine son

zamanlarda sosyal psikoloji alanındaki çalışmalara konu olmuş erkeklik kavramı, toksik erkeklik ve riskleri konusunda da çalışılması önemlidir. Özellikle erkeklerin baskınlığını, kadınların değersizleştirilmesini, homofobiyi, şiddeti teşvik eden, tutucu erkek özelliklerini tanımlayan toksik erkeklik konusunda yapılacak çalışmalara da ağırlık verilmesi alınacak önlemler arasındadır. Bu konularda ebeveyn ve çocuklarla çalışılırken özellikle daha dayanıksız ya da kırılgan gruplara odaklanılması, koruyucu ruh sağlığı politikaları geliştirilerek çalışmalara bu gruplardan başlanması gerekmektedir.

Çocuk ya da ergenlerin kişilerarası ilişkilerinin güçlendirilmesi, sosyal becerilerinin geliştirilmesi, zorbalıkla mücadele edebilmeleri, reddedilmeye karşı baş etme becerilerinin geliştirilmesi için anne baba kadar öğretmenlere de önemli görevler düşmektedir. Özellikle çok sayıda çocuğa ve aileye ulaşılabilmesinde okul desteğine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu konuda uygulanmaya çalışılan ve başarılı sonuçlar elde edilen bazı programlar da bulunmaktadır. Örneğin, "Zippy's Friends" gibi okul programlarının, bazı psikososyal zorluklara odaklanarak, çocukların zorbalık, yalnızlık, ilişki sorunları ve intihar düşünceleri gibi erken dönem sorunlarla başa çıkabilmeleri için faydalı başa çıkma stratejileri ve kişilerarası beceriler geliştirmelerine yardımcı olduğunu ortaya koymuştur (Mishara ve Ystgaard 2006).

Tedavi

İstemsiz bekârlık ideolojisinin suç kavramı ile yan yana olduğu düşünüldüğünde önleyici çalışmalar kadar hızlı ve etkili müdahalelere de ihtiyaç durulmaktadır. Ancak ruh sağlığı uzmanlarının çoğunlukla kadınlardan oluşuyor olduğu konusunda istemsiz bekârların düşüncesi, ruh sağlığı sistemine duydukları güvensizlik, terapiyi para israfı olarak görmeleri, onları terapötik müdahalelere yönlendirmekte zorluk yaşanmasına neden olmaktadır (Speckhard ve ark. 2021). En etkili terapi yönteminin Bilişsel-davranışçı terapi (BDT) olduğu yönündeki görüşler ön plandadır. BDT'de istemsiz bekârlık ile ilişkili olabilecek uyumsuz bilişler belirlenmeye çalışılmaktadır. En yaygın uyumsuz bilişler ise mağduriyet, umutsuzluk, yanlış atıf gibi bilişlerdir (Maxwell ve ark. 2020, van Brunt 2021). Yapılan bir çalışmada, özellikle fiziksel görünümü nedeniyle eş bulamadıklarını belirten istemsiz bekârlık ideolojisindeki bireyler, kendilerini sevmeye değer görmemekte ve bu durumun değişmez olduğuna inanmaktadırlar (Keller 2023). BDT yöntemi ile istemsiz bekârların mantıksız, değişmez ve felaketleştirici düşünce kalıpları fark edilmekte ve düşük öz saygıları ve reddedilme hakkında farklı düşünceleri sağlanarak dünyayı işlemenin alternatif yollarını bulmalarına yardımcı olunmaktadır (Van Brunt 2021). Benzer şekilde, bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri kullanılarak da istemsiz bekârların yaşadığı beden imajı endişeleri ve öz saygı sorunlarının azaltılması amaçlanmaktadır (Maxwell ve ark. 2020). Ayrıca BDT ile toplum ve kadınlar konusundaki aşırı genellemelere odaklanılması gerektiğini düşünenler de vardır. Çünkü bu durum istemsiz bekârlarda sıklıkla görülen umutsuzluk ve düşük öz saygının itici gücüdür. Bu inancın oldukça güçlü olduğu istemsiz bekârlık ideolojisine sahip bireyler, öz saygıyı geliştirmenin veya başka ilgi alanları veya başa çıkma stratejileri bulmanın amacını görmekte zorluk çekebilmektedir. Bu nedenle öncelikle bu aşırı genellemeler üzerinde çalışılmalı, daha sonra öz saygıyı geliştirmeye odaklanılmalıdır (Keller 2023). İstemsiz bekârlar için çevrimiçi toplulukların önemli olduğu dikkate alındığında, bireysel terapiler kadar grup terapisi de hızlı sonuç elde edilebilecek ve daha çok sayıca kişiye ulaşılabilir bir terapi tekniği olarak vurgulanabilir. Grup terapisi tekniği, istemsiz bekârlık ile ilişkili duyguları keşfetmek için destekleyici bir akran ortamı sağlayabilir (Maxwell ve ark. 2020). Özellikle genç erkeklerin çevrimiçi ruh sağlığı kaynaklarına erişiminin iyileştirilmesi, istemsiz bekârlık ideolojisinin sayısının giderek artmasının önüne geçilebilecek en önemli politika önerilerinden biri olarak görülmektedir (Hoffman ve ark. 2020). "Toksik erkeklik" ve cinsiyet eşitsizliğinin ele alınması, genç erkek çocuklarında öz saygı eksikliği ve değersizlikle ilgili duyguların daha sağlıklı ifade edilmesini teşvik etmek için önemlidir (O'Malley ve ark. 2020).

Sonuç

İstemsiz bekârlık ideolojisi ve bu ideolojiye sahip bireylerin psikolojisi, altta yatan sorunlarının derinliğinin farkında olmak, şikayetleri ve ihtiyaçlarını kabul edebilmek, gerekli önlemlerin alınabilmesi için kilit noktadır. Özellikle öfke ve yalnızlık duygularının ön planda olduğu, sosyal olarak geri çekilmiş gençlere ve yetişkinlere sağlıklı başa çıkma araçları ve bunların günlük kullanımları konusunda eğitim sağlamak için

önemli çabalara ve bu konuda çalışacak uzmanlara ihtiyaç vardır. Yanı sıra sosyal ve kişilerarası becerilerin geliştirilmesi, yalnızlığın giderilmesi ve bir ilişki duygusu yaratma konusunda çalışmalara da ihtiyaç vardır (Wong 2009, Li ve Wong 2015). Bu beceri eğitimi konusundaki faaliyetler, erken yaşlardan itibaren uygulandığında daha büyük faydalar sağlayabilmektedir. Bu nedenle aileye ve erken dönemde aile ve çocuk ile çalışacak uzmanlara büyük görevler düşmektedir. Çocuğun içine doğduğu aileden başlayarak, aile eğitim programlarının sayısının artırılması, şiddetin nedenleri ve önlenmesi konusunda politikalar üretilmesi, çocuk ve ergen suçluluğunun önüne geçilmesi, cinsiyetçi tutum ve yaklaşımlardan uzaklaşılması çözüme götürecek yollar arasındadır. Aile kadar öğretmen ve okul yönetiminin de sürece dahil edilmesi önemlidir. Bu doğrultuda, "Zippy Friend's" gibi olumlu sonuçlar elde edilmiş uygulamaların sayısının artırılması ve Türk eğitim sisteminde sağlıklı kız erkek ilişkilerinin desteklenmesi, kişilerarası ilişki becerilerinin güçlendirilmesi, çocuklar arasında grup çalışmalarının artırılması gibi destekleyici okul programlarına ihtiyaç duyulmaktadır.

Kaynaklar

- Achenbach TM, Edelbrock CS (1978) The classification of child psychopathology: a review and analysis of empirical efforts. *Psychol Bull*, 85:1275-1301.
- Ağırtaş A, Güler Ç (2020) Sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve sosyal kaygı durumlarının değerlendirilmesi. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17:76-89.
- Ahmad S, Naqvi I (2016) Moderating impact of social adjustment on the relationship between sensation seeking and behaviour problems among adolescents. *Pak J Psychol Res*, 31:267-291.
- Akse J, Hale WWIII, Engels RCME, Raaijmakers QAW, Meeus WHJ (2024) Personality, perceived parental rejection and problem behavior in adolescence. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 39:980-988.
- Alana (1997) Other people's stories. Alana's involuntary celibacy project. <https://web.archive.org/web/19970801111604/http://www.ncf.carleton.ca/~ad097/ic-home.html>. (Accessed 25.07.2025)
- Avcı R (2006) Şiddet davranışı gösteren ve göstermeyen ergenlerin ailelerinin aile işlevleri, öfke ve öfke ifade tarzları açısından incelenmesi (Uzmanlık tezi). Adana, Çukurova Üniversitesi.
- Baele SJ, Brace L, Coan TG (2021) From "incel" to "saint": analyzing the violent worldview behind the 2018 toronto attack. *Terror Political Violence*, 33:1667-1691.
- Barran D (2014) Effective help for children exposed to domestic abuse. *J Fam Health Care*, 24:10-12.
- BBC News (2024) İkbâl Uzuner ve Ayşenur Halil'i vahşice öldüren Semih Çelik hakkında neler biliniyor, olay günü neler yaşandı? <https://www.bbc.com/turkce/articles/cm24ymlz277o> (Accessed 16.07.2025)
- Bektaş N (2018) Çalışan kadınların internet ve sosyal medya bağımlılığının sosyal kaygı ile ilişkisi (Uzmanlık tezi). İstanbul, Haliç Üniversitesi.
- Bowlby J (1952) *Maternal Care and Mental Health: A Report Prepared on Behalf of The World Health Organization as a Contribution to the United Nations Programme for the Welfare of Homeless Children*, 2nd ed. Geneva, World Health Organization.
- Britannica (2025) Incel. <https://www.britannica.com/topic/incele> (Accessed 29.09.2025).
- Cacioppo S, Grippo AJ, London S, Goossens L, Cacioppo JT (2015) Loneliness: clinical import and interventions. *Perspect Psychol Sci*, 10:238-249.
- Caplan SE (2002) Problematic internet use and psychosocial wellbeing: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Comput Hum Behav*, 18:553-75.
- Ceyhan AA (2011) Ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18:85-93.
- Checa P, Abundis-Gutierrez A (2017) Parenting and temperament influence on school success in 9-13 year olds. *Front Psychol*, 8:543.
- Cook J (2018) Inside incels' looksmoxing obsession: penis stretching, skull implants and rage. https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/incelslooksmoxing-obsession_n_5b50e56ee4b0de86f48b0a4f. (Accessed 01.08.2025).
- Costello W (2022) The psychological profile of incels (involuntary celibates) spsp sexuality pre-conference. Sexuality Pre-conference of SPSP (Society for Personality and Social Psychology) Conference, 16-19 February 2022, San Francisco, London. DOI:10.13140/RG.2.2.35183.92320
- Çakır Ö, Oğuz E (2017) Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13:418-429.
- Çetin SK, Yektaş Ç, Bildik T, Dalkılıç M, Tamar M (2014) Ergenlerde cinsel kimlik ve yönelim sorunlarında değerlendirme ve izlem: dört kız olgu. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 21:51-64.

- Çetinkaya S (2021) Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının sosyal görünüş kaygısı ve olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilişkisi (Uzmanlık tezi). İstanbul, Beykent Üniversitesi.
- Daine K, Hawton K, Singaravelu V, Stewart A, Simkin S, Montgomery P (2013) The power of the web: a systematic review of studies of the influence of the internet on self-harm and suicide in young people. *PLoS ONE*, 8:e77555.
- Daly SE, Reed SM (2022) I think most of society hates us: a qualitative thematic analysis of interviews with incels. *Sex Roles*, 86:14-33.
- Del Pozzo J, Roché MW, Silverstein SM (2018) Violent behavior in autism spectrum disorders: who's at risk? *Aggress Violent Behav*, 39:53-60.
- Dere Z (2023) Erken çocukluk döneminde temelleri atılan cinsel gelişimin dürtüler ve hormonlarla birlikte incelenmesi. *Uluslararası Temel Eğitim Çalışmaları Dergisi*, 4:29-42.
- Dewey C (2014) Inside the 'Manosphere' that inspired Santa Barbara shooter Elliot Rodger, *The Washington Post*, <https://www.washingtonpost.com/news/the-intersect/wp/2014/05/27/inside-the-manosphere-that-inspired-santa-barbara-shooter-elliott-rodger/> (Accessed 22.07.2025)
- Dobson KS (2010) *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*, 3rd ed. New York, Guilford Press.
- Ektiricioğlu C, Arslantaş H, Yüksel R (2020) Ergenlerde çağın hastalığı: teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29:51-64.
- Erikson EH (1963) *Childhood and Society*. 2nd Ed. New York, Norton.
- Gezgin DM (2023) *Çocuklarda Problemler Teknoloji Kullanımı, Olumsuz Etkileri ve Çözüm Önerileri*. Çanakkale, Paradigma Akademi Yayınları.
- Ging D (2019) Alphas, betas, and incels: theorizing the masculinities of the manosphere. *Men Masc*, 22:638-657.
- Gökulu G (2019) Suç kuramları: biyolojik ve psikolojik yaklaşımlar: eleştirel bir değerlendirme. *Turkish Studies-Social Sciences*, 14:1471-1488.
- Hale III WWW, VanderValk I, Akse J, Meeus (2008) The interplay of early adolescents' depressive symptoms, aggression and perceived parental rejection: a four-year community study. *J Youth Adolesc*, 37:928-940.
- Hoffman B, Ware J, Shapiro E (2020) Assessing the threat of incel violence. *Stud Confl Terror*, 43:565-87.
- Jaki S, De Smedt T, Gwózdz' M, et al (2019) Online hatred of women in the incels.me forum: linguistic analysis and automatic detection. *Journal of Language Aggression and Conflict*, 7: 240-68.
- Kassam A (2018) Woman behind 'incel' says angry men hijacked her word 'as a weapon of war.' *The Guardian*, <https://www.theguardian.com/world/2018/apr/25/woman-who-invented-incel-movement-inter-view-toronto-attack>. (Accessed 19.07.2025).
- Keller B (2023) Finding confidence, balance, and self-acceptance: a clinician's guide to treating involuntary celibates. (Doctoral thesis). Richmond, KY, Eastern Kentucky University.
- Kelly CR, Aunspach C (2020) Incels, compulsory sexuality, and fascist masculinity. *Feminist Formations*, 32:145-172.
- Keser Açıkbaş E, Yılmaz Irmak T (2024) Ergenlik döneminde görülen içselleştirilmiş davranış sorunlarına dair bir inceleme. *Psikolojik Araştırma Perspektifleri Dergisi*, 2:doi: 10.5281/zenodo.14632186..
- Kıran Esen B, Gündoğdu M (2010) The relationship between internet addiction, peer pressure and perceived social support among adolescents. *The International Journal of Educational Researchers*. 2:29-36.
- Kulaksızoğlu A (2020) *Ergenlik Psikolojisi*, Ankara, Remzi Kitabevi.
- Lankford AA (2021) Sexual frustration theory of aggression, violence, and crime. *J Crim Justice*, 77:101865.
- Li TM, Wong PW (2015) Youth social withdrawal behavior (hikikomori): a systematic review of qualitative and quantitative studies. *Aust N Z J Psychiatry*, 49:595-609.
- Lindsay A (2022) Swallowing the black pill: involuntary celibates' (incels) anti-feminism within digital society. *international journal for crime. Justice and Social Democracy*, 11: 210-224.
- Marchant A, Hawton K, Stewart A, Montgomery P, Singaravelu V, Lloyd K, et al. (2017) A systematic review of the relationship between internet use, self-harm and suicidal behaviour in young people: the good, the bad and the unknown. *PLoS One*, 12:e0181722.
- Marche S (2016) Swallowing the red pill: a journey to the heart of modern misogyny, *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/technology/2016/apr/14/the-red-pill-reddit-modern-misogyny-manosphere-men> (Accessed 22.07.2025).
- Masi CM, Chen HY, Hawkey LC, Cacioppo JT (2011) A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *J Pers Soc Psychol*, 15:219-266.
- Maxwell D, Robinson SR, Williams JR, et al (2020) A short story of a lonely guy: a qualitative thematic analysis of involuntary celibacy using reddit. *Sex Cult*, 24:1852-1874.
- Merriam-Webster (2025) Incel. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/incel>. (Accessed 29.09.2025).

- Migration and Home Affairs (2021) The incel phenomenon: exploring internal and external issues around involuntary celibates. online event. https://home-affairs.ec.europa.eu/system/files/2021-08/ran_cn_incel_phenomenon_20210803_en.pdf (Accessed 25.07.2025)
- Mishara BL, Ystgaard M (2006) Effectiveness of a mental health promotion program to improve coping skills in young children: zippy's friends. *Early Child Res Q*, 21:110-123.
- Moskalenko S, González J, Kates N, Morton J (2022) Incel ideology, radicalization and mental health: a survey study. *The Journal of Intelligence Conflict and Warfare*, 4(3):1-29.
- Nagle A (2017) *Kill All Normies: Online Culture Wars from 4chan and Tumblr to Trump and the Alt-Right*. Winchester, UK, Zero Books.
- O'Malley RL, Holt K, Holt TJ (2020) An exploration of the involuntary celibate (incel) subculture online. *J Interpers Violence*, 37:NP4981-NP5008.
- Özen DŞ, Güneri FK (2018) İlişki başarısının temel belirleyicisi: reddedilme duyarlılığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 10 454-469.
- Perle JG, Levine AB, Odland AP, Ketterer JL, Cannon MA, Marker CD (2013) The association between internalizing symptomology and risky behaviors. *J Child Adolesc Subst Abuse*, 22:1-24.
- Savi F (2008) 12-15 yaş arası ilköğretim öğrencilerinin davranış sorunları ile aile işlevleri ve anne-baba kişilik özellikleri arasındaki ilişki [Doktora tezi]. İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Sparks B, Zidenberg AM, Olver ME (2024) An exploratory study of incels' dating app experiences, mental health, and relational well-being. *J Sex Res*, 61:1001-1012.
- Speckhard A, Ellenberg M, Morton J, 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*, 14:89-121.
- Stijelja S, Mishara BL (2023) Psychosocial characteristics of involuntary celibates (incels): a review of empirical research and assessment of the potential implications of research on adult virginity and late sexual onset. *Sex Cult*, 27:715-734.
- Taylor J (2018) The woman who founded the 'incel' movement. BBC News. <https://www.bbc.com/news/world-us-canada-45284455>. (Accessed 15.07.2025).
- Temelli E (2022) "Incel" örneği üzerinden çevrim içi mizojinist gruplar ve şiddet eylemleri. *International Journal of Social And Humanities Sciences*, 6:11-30.
- Tufail H, Majeed S, Khan AQ (2015) Perceived parental acceptance - rejection and its relation with depression and self esteem in patients with substance abuse disorder. *J Pak Psychiatr Soc*, 12:2.
- Uncu YA (2018) Adolesan dönemi ve cinsellik. In *Adolesan Sağlığı ve Sorunları-I* (Ed. Ü. Aydoğan):29-32. Ankara, Türkiye Klinikleri.
- Van Brunt BJ, Van Brunt BS, Taylor C, Morgan N, Solomon J (2021) The rise of the incel mission-oriented attacker. *Violence Gend*, 8:163-174.
- Vannucci A, Flannery K, Ohannessian C (2017) Social media use and anxiety in emerging adults. *J Affect Dis*, 207:163-166.
- WHO (2025) Adolescent health, https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1. (Accessed 08.07.2025)
- Wong V (2009) Youth locked in time and space? defining features of social withdrawal and practice implications. *J Soc Work Pract*, 23:337-352.
- Woodward A, Wozniak C, Vargas C, Gironde M, Silverberg R (2021) *Incels: Inside The World of Involuntary Celibates*. New York, New York University, School of Professional Studies Center for Global Affairs.
- Zimmerman S (2024) The ideology of Incels: Misogyny and victimhood as justification for political violence. *Terror Political Violence*, 36:166-179.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Etik Onay: Bu çalışma bir derleme yazısı olduğu için etik onaya gerek yoktur.

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Ethical Approval: This review study does not require ethical clearance.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.