

Почему некоторые женщины считают себя «фемцелами»: ученые выявили шесть главных особенностей этого психологического феномена



Дата публикации: 16.07.2026

Феномен фемцелов — женщин, убежденных, что им практически невозможно построить романтические отношения, — долгое время оставался на периферии научных исследований. Пока психологи подробно изучали мужское сообщество инцелов, женская сторона этого явления практически не анализировалась. Новое исследование канадских ученых стало одной из первых попыток разобраться, что объединяет женщин, считающих себя «обреченными на одиночество», и какие психологические особенности лежат в основе подобных убеждений.

Работа опубликована в научном журнале *Personality and Individual Differences*. Исследователи из Монреальского университета изучили эмоциональное состояние, самооценку и отношение к романтическим отношениям у женщин, самостоятельно относящих себя к сообществу фемцелов. Полученные результаты показывают, что за этим интернет-термином чаще скрываются не агрессия или протест против общества, а глубокое одиночество,

тревожность и ощущение безысходности.

Термин «фемцел» происходит от английского female involuntary celibate — «женщина, невольно соблюдающая целибат». В отличие от сознательного отказа от отношений, речь идет о людях, которые хотели бы иметь партнера, но убеждены, что по тем или иным причинам это для них невозможно. Для многих участниц подобных интернет-сообществ эта мысль постепенно становится важной частью самоидентификации.

В исследовании приняли участие 61 женщина, считающая себя фемцелом. Участницы отвечали на вопросы о своем психологическом состоянии, самооценке, отношении к сексуальности, романтическим отношениям и социальной жизни. Затем результаты сравнили с контрольной группой одиноких женщин, которые не относили себя к этому сообществу.

Анализ позволил выделить шесть наиболее характерных особенностей женщин-фемцелов: очень высокий уровень одиночества, низкая самооценка, выраженная социальная тревожность, симптомы депрессии, ограниченная социальная поддержка и крайне пессимистичный взгляд на собственное романтическое будущее. Именно сочетание этих факторов, по мнению исследователей, формирует ощущение, что личная жизнь уже предопределена и изменить ситуацию практически невозможно.

Одним из самых заметных отличий оказалась так называемая сексуальная депрессия. Этим термином психологи обозначают состояние, при котором мысли о любви, близости и сексуальных отношениях вызывают преимущественно чувство грусти, разочарования, эмоциональной боли и собственной неполноценности. В отличие от обычного одиночества, которое многие люди переживают лишь в определенные периоды жизни, сексуальная депрессия затрагивает самооценку и влияет на представление человека о собственном будущем.

Не менее выраженной особенностью стала высокая сексуальная тревожность. Многие участницы признавались, что одновременно испытывают потребность в близости и сильный страх перед отношениями. При этом источником тревоги чаще становились не реальные негативные события, а опасения быть отвергнутой, униженной или столкнуться с насилием. Подобное внутреннее противоречие усиливает эмоциональное напряжение и еще больше осложняет попытки построить отношения.

Практически все женщины, участвовавшие в исследовании, были убеждены, что главную роль в романтической жизни играет внешняя привлекательность. По их мнению, общество формирует своеобразную «иерархию красоты», в

которой менее привлекательные люди практически лишены шансов найти партнера независимо от характера, интеллекта, образования или других личных качеств. Именно эта убежденность становится основой многих негативных переживаний.

Психологи отмечают, что подобный взгляд относится к числу ригидных когнитивных схем — устойчивых моделей мышления, при которых человек воспринимает мир как заранее predetermined и практически не поддающийся изменению. Такие убеждения способны снижать мотивацию к новым знакомствам, усиливать чувство беспомощности и постепенно закреплять негативное отношение к самому себе.

При этом исследование не подтверждает объективность подобных представлений. Скорее оно показывает, каким образом сами женщины объясняют собственный жизненный опыт. Чем сильнее человек убежден, что отношения невозможны, тем чаще он обращает внимание на любые события, которые подтверждают эту мысль, игнорируя противоположные примеры.

Интересно, что женщины-фемцелы значительно чаще размышляют о любви, романтических отношениях и сексуальности, чем другие одинокие женщины. Однако эти мысли редко сопровождаются надеждой. Наоборот, постоянные размышления лишь усиливают тревогу, чувство неполноценности и эмоциональную усталость. Исследователи называют это замкнутым психологическим кругом: негативные убеждения усиливают одиночество, а одиночество, в свою очередь, укрепляет эти убеждения.

Отдельного внимания заслуживает сравнение фемцелов с инцелами — мужским интернет-сообществом, которое изучается уже несколько лет. Несмотря на схожесть названий, психологический профиль этих групп оказался заметно разным. Если среди мужчин-инцелов значительно чаще встречаются агрессивные высказывания, обвинения женщин и общества в собственных неудачах, а в отдельных случаях даже признаки радикализации, то женщины-фемцелы направляют негативные эмоции прежде всего на самих себя.

В исследовании не обнаружено признаков организованной радикализации или призывов к насилию. Основными эмоциональными переживаниями участниц стали чувство собственной неполноценности, хроническое одиночество, самообвинение и убежденность в том, что изменить свою жизнь невозможно.

Именно эта особенность вызывает серьезную обеспокоенность специалистов в области психического здоровья. При анализе публикаций на тематических форумах исследователи регулярно сталкивались с сообщениями о безысходности, выраженной психологической боли и суицидальных мыслях.

Хотя подобные публикации не означают непосредственную угрозу для каждого участника сообщества, специалисты считают их важным клиническим сигналом.

Современная психология рассматривает хроническое одиночество не только как эмоциональное состояние, но и как фактор, влияющий на здоровье человека. Исследования показывают, что длительная социальная изоляция связана с повышением уровня гормона стресса кортизола, ухудшением сна, снижением иммунной защиты и увеличением риска развития депрессии и тревожных расстройств. Некоторые специалисты сравнивают влияние продолжительного одиночества на здоровье с последствиями курения или малоподвижного образа жизни.

При этом отсутствие романтических отношений само по себе не считается психологической проблемой. Многие люди чувствуют себя комфортно без партнера и ведут полноценную социальную жизнь. Гораздо важнее субъективное восприятие ситуации. Если человек убежден, что обречен на одиночество и не способен ничего изменить, риск развития эмоциональных нарушений значительно возрастает.

Специалисты также обращают внимание на влияние социальных сетей. Алгоритмы интернет-платформ способны формировать так называемые «эхо-камеры», постоянно предлагая пользователю контент, соответствующий его переживаниям. Если человек регулярно читает материалы о собственной непривлекательности или невозможности построить отношения, система начинает показывать еще больше похожих публикаций. В результате негативные убеждения постепенно укрепляются и начинают восприниматься как объективная реальность.

Авторы исследования подчеркивают, что их работа не ставила целью объяснить все причины возникновения феномена фемцелов. Скорее это первый шаг к пониманию сложных психологических процессов, связанных с одиночеством, самооценкой и поиском близких отношений. Кроме того, выборка исследования была относительно небольшой, поэтому полученные результаты нельзя автоматически распространять на всех женщин, испытывающих трудности в личной жизни.

Тем не менее работа стала одним из первых научных исследований, подробно описывающих психологический портрет женщин-фемцелов. Полученные данные показывают, что за громким интернет-термином чаще скрываются реальные эмоциональные проблемы, требующие внимания психологов и дальнейших исследований. По мнению ученых, своевременная поддержка, работа с самооценкой и преодоление негативных убеждений могут оказаться гораздо важнее, чем поиск универсального объяснения отсутствия романтических

отношений.