



Article Information

Article Type: Research Article

This article was checked by iThenticate.

Doi Number: <http://dx.doi.org/10.17121/ressjournal.3309>

INVESTIGATION OF BELIEF IN ASTROLOGY FROM THE PERSPECTIVE OF SCHEMA THERAPY

ASTROLOJİYE İNANMA DÜŞÜNÇESİNİN ŞEMA TERAPİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Yiğit Can KARATAŞ¹
Hanife AKGÜL²

Abstract

The aim of this study is to examine early maladaptive schemas and the reasons why people believe in astrology. Reasons for the beliefs of societies and people who believe in astrology from the past to the present were examined, and the reasons for individual and social beliefs were listed as a result of the literature review. The similarities between the reasons why people believe in astrology, which is becoming more and more popular every day, and the reasons underlying the early maladaptive schemas of schema therapy formed the basis of the research. It was investigated and discussed whether the behavior of believing in astrology is similar to early maladaptive schemas. Studies conducted both in Turkey and in different cultures were briefly reviewed, secondary data were analyzed, the research was concluded and recommendations were presented.

Keywords: Schema therapy, Astrology, Early maladaptive schemas

Özet

Bu çalışmanın amacı, erken dönem uyumsuz şemalar ile astrolojiye inanan insanların inanma sebeplerini incelemektir. Geçmişten günümüze astrolojiye inanan toplumların ve insanların inanma sebepleri incelenmiş, bireysel ve toplumsal olarak inanmalarının sebepleri literatür taraması sonucu sıralanmıştır. Her geçen gün daha da popüler hale gelen astrolojiye, insanların inanma sebepleri ile şema terapinin erken dönem uyumsuz şemalarının altında yatan sebeplerin benzerliği araştırmanın temelini oluşturmuştur. Astrolojiye inanma davranışının erken dönem uyumsuz şemalar ile bir benzerlik gösterip göstermediği araştırılmış ve tartışılmıştır. Hem Türkiye’de hem de farklı kültürlerde yapılan çalışmalar kısaca gözden geçirilmiş, ikincil veriler incelenerek, araştırma sonuçlandırılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Şema terapi, Astroloji, Erken dönem uyumsuz şemalar

¹ Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Öğrencisi, psidanvigitkaratas@gmail.com, ORCID ID : 0000-0002-5182-7695

² Doç. Dr., Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, hanifeakgul@comu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-8543-9343

GİRİŞ

Şema terapi, Jeffrey Young ve arkadaşları tarafından geliştirilen bir terapi modelidir. Bilişsel davranışçı yaklaşım temel alınarak ortaya çıkan bu terapi modeli birçok yaklaşımdan etkilenmiş ve bunlar birleştirilerek ortaya konmuştur (Young, Klosko, & Weishaar, 2003). Bilişsel davranışçı yaklaşımın yanı sıra bağlanma kuramından Bowlby'nin içsel çatışma modelinden, Gestalt yaklaşımın bazı tekniklerinden, Nesne İlişkileri yaklaşımının çocukluk yaşantılarının benliği ve algıyı şekillendirmesinden, psikanalitik kuramın çocukluğun etkileri, bilinçdışı, transferans ve karşıt transferans kavramlarından etkilenilmiştir. Bu kavramları bütünleştirerek sorunun derinlerine inmeyi amaçlayan bir yaklaşım ortaya çıkarılmıştır (Körük & Özabacı, 2018). Young tarafından yaşam boyu tekrarlayan şemaların araştırılması gerektiği ortaya sürülmüştür (Vreeswijk, Broerse, & Nadort, 2012). Eğer bunlar değiştirilmezse var olan sorunun ortadan kalkması da pek mümkün değildir (Karaca & Ateş, 2019).

Aynı zamanda bu şemalar, ortadan kalkmadığı gibi gelecekte yeni sorunların temelini de oluşturabilir. İnanan kişi sayısındaki artışla ortak bir paydada tekrarlayan bu şemalar ile inanç sebeplerinin bir araya gelmesinin yeni sorunları doğurması muhtemeldir. İnsanların inanması için bilimsel bir temele sahipmiş görünümü verilen astrolojinin, böyle bir temele sahip olmadığına dair bazı çalışmalar yapılmıştır (Carlson, 1985; Dean & Kelly, 2003; McGrew & McFall, 1990). Bu çalışmalar astrolojinin yanıltıcı bilgiler verdiğine dair, tahminlerinin yanlış olduğu ve kanıtlanamayan bilgiler içerdiği gibi konulardadır. Kanıtlanamayan ama insanların hayatlarında kararlar almalarında, davranışlarının ve kişiliklerinin şekillenmelerinde dahi etkili olabilen bir durumun açabileceği sorunları göz ardı etmemek gerekir (Uyar, 2016). Özellikle de inandığı taktirde sorun yaşayabilecek geçmişleri olan bireyler için bu çalışmada, literatür taranarak inançların altında yatan sebepler ve geçmişlerinde sorunları bulunan bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları incelenmiştir.

Astrolojiye inanmanın bir hobiden ziyade kararları kontrol eden ve soruna neden olan bir duruma dönüştüğü zamanlarda bireylere yardımcı olabilmek ve nasıl yardım edilebilir sorusuna şema terapi çerçevesinde bir çözüm bulmak adına bu çalışma yapılmıştır.

Şema Terapi

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Şemalar, çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca gelişir. Hatıralardan, duyulardan, zihinsel ve bedensel duyumlardan oluşan sürekli tekrar eden kalıp örüntülerdir (Rafaeli, Bernstein, & Young, 2011). Kişinin kendiliğini ve ilişkilerini olumsuz etkiler. Şemalar fikirlerin ön yargılı zihinsel yapısı, dünyanın bizi temsil eden yönleriyle bir çerçeve olarak tanımlanabilir (Sarı, 2019). Erken dönem uyumsuz şemalar olaylarla tetiklenirler. Benlik algısının temeli oluşturulur. Tekrarlayıcı ve değişmeye karşı direnç gösterilir. Şemaların şiddeti artıp azalabilir her şema aynı şiddette değildir. Bireyin farkındalığının dışındadırlar. Bireyin kendisi ve dünya hakkındaki koşulsuz inanç ve duygulardır (Ertürk & Kaynar, 2017).

Başa Çıkma Stilleri

Başa çıkma stilleri, kişinin bir şemaya karşı davranışsal tepkileridir. Başa çıkma yöntemleri üç tanedir. "Kaçınma" kişi şemayı aktif eden durumlardan kaçmaya çalışır. "Teslim olma" kişi şema ile başa çıkmaya çalışmak yerine teslim olur. "Aşırı telafi" kişi şemanın istenmeyen sonucunun ortaya çıkmaması için ekstra çaba harcar. Sonuç olarak bu başa çıkma stilleri şemanın pekiştirilmesiyle sonlanır. Herkes aynı şema ile aynı şekilde baş etmez. Aynı bireyde hayatının farklı zamanlarında farklı şekillerde başa çıkabilir (Alevsanlar, 2015).

Modlar

Şema modları, erken dönem uyumsuz şemalarla sağlıksız başa çıkma yöntemidir. Bireyin belli bir anda duygudurum ve başa çıkma tarzıdır. Bireyin deneyimleri ile güçlenir. Hassas yaşam olaylarıyla tetiklenir. Şema modları 4 ana başlık altında toplanır.

1. Çocuk modları

2. Uyumsuz ebeveyn modları
3. Başa çıkma modları
4. Sağlıklı yetişkin modu (Berna, 2021)

Çocuk modları incinebilir çocuk, öfkeli çocuk, disiplinsiz çocuk, mutlu çocuk şeklindedir. Belli durumlarda bu duygulardaki çocuklar gibi tepkiler verirler. Empati kurmakta zorlanırlar. Uyumsuz ebeveyn modları ise cezalandırıcı ve talepkâr ebeveyn olmak üzere iki tanedir. Başa çıkma durumlarında cezalandırıcı ebeveynlerin öykülerinde genelde taciz durumları söz konusudur. Talepkâr ebeveyn modunda ise sürekli karşılanamayacak bir beklentiyi karşılama çabası söz konusudur. Diğer bireyleri de bu şekilde baskı altına alır. Çocuk büyürken bakım veren kimse bu modların oluşmasında etkili olabilirler. Başa çıkma modlarında ise söz dinleyen teslimci, kopuk korungan, aşırı telafici olmak üzere üç tanedir. Söz dinleyen teslimci modunda birey kendi isteklerini hiçe sayma pahasına karşıdaki kişinin isteklerine göre hareket eder. Kopuk korungan modunda ise duygularını bloklamış gibilerdir. Şemalarından dolayı hissettikleri şeyleri göstermek yerine kaçınmaktadırlar. Aşırı telafi modunda ise kişi hissettiği duygunun tam tersini hissediyor gibi davranışlar sergiler. Bunun sebebi ise hissettiği çaresizlik ve baskıya karşı koyabilme düşüncesidir (Thoma & McKay, 2014).

Temel Duyusal İhtiyaçlar

Şemalar çocukluktaki belli ihtiyaçların karşılanamamasından dolayı ortaya çıkar. Bunlar 5 temel duyusal ihtiyaçtır. Kişinin temel duyusal ihtiyaçları eğer çocukluk çağlarında karşılanmaz ise şemalar, baş etme stilleri ve modlar ortaya çıkabilmektedir. Beş temel duyusal ihtiyaç ise şunlardır:

1. Kabul ve bakım içeren güvenli bağlanma
2. Özerklik
3. Kendini ifade etmek konusunda özgürlük
4. Spontanlık ve oyun
5. Rasyonel sınırlar ve öz denetim

Örneğin bağlantıyla ilgili ihtiyacı karşılayamayan bir çocuk terk şeması geliştirebilir. Bu ihtiyaçlar herkesin ortak ihtiyacı olarak kabul edilmektedir. Eğer uyumlu şekilde giderilmezler ise bu noktada şema terapinin amacı bireylere bu ihtiyaçlarını giderebilecekleri yollar bulma konusunda yardım etmektir (Bal (ed.), 2020).

Şema Alanları

5 şema alanı bulunmaktadır. 18 tane uyumsuz şema beş alan altında tanımlanmıştır. Bu şemalar alanları, temel duyusal ihtiyaçlara erken dönemde karşılanmaması sonucu oluşturulmuştur. Beş temel duyusal ihtiyaç karşılanmadığında bu şema alanlarından birinde ya da birkaçında bozukluklar meydana geleceği belirtilir (Soygüt, Karaosmanoğlu, & Çakır, 2009).

Tablo 1

Şema alanları tablosu

Reddedilme	Bireyin, çocukluğunda karşılanmayan temel ihtiyaçları doğrultusunda güvenli bağlanamamasından kaynaklanır. Ailesinin kopuk, mesafeli ve güven vermeyen oluşundan kaynaklandığı belirtilir.
Zedelenmiş otonomi	Temelinde özerklik ve rekabet ihtiyaçlarının karşılanmaması yatar. Aşırı koruyucu aile ortamlarında bu alanın oluştuğu gözlemlenir.
Zedelenmiş sınırlar	Sorumluluk ve insanların sınırlarını belirleme konusunda sorunlar yaşanır. Sorun yaşanan konularda aşırı serbest bırakan ailelerde görülür.
Başkalarına yönelimlilik	Bireyin sevgi aidiyet gibi konularda ihtiyaçlarını gidermesi için kendi isteklerinden çok başkalarının isteklerinin ön plana çıkarılmasıdır. Ailenin öz değerlerini arttırmada yetersiz kalmasından kaynaklanır.

Aşırı tetikte olma ve ketlenme	Bireyin, duygularını ve tercihlerini baskı altına almasıdır. Spontanlık ve oyun ihtiyacının karşılanmaması sonucu oluşur. Sert ve cezalandırıcı aile ortamından kaynaklandığı belirtilir.
--------------------------------	---

I.Reddedilme Şema Alanı

Terk edilme: Bireyin ilişkilerinde terk edileceği ya da ilişkilerini koruyamayacağına inanmasıdır. Bakım veren kişinin tutarsız davranışlarının sebep olduğu düşünülür.

Güvensizlik: Bireyin kişiler tarafından sebepsizce zarar verileceğine inanmasıdır. Yalan söylenen ve aşığılanan çocukluk yaşantılarından kaynaklandığı gözlemlenir.

Kusurluluk: Bireyin, değersiz ve sevilmeyecek olduğuna inanması durumudur. Aşırı eleştiri ve değersizleştirme ile büyüyen çocuklarda geliştirilmiştir.

Sosyal izolasyon: Bireyin kendini toplumdaki farklı, yabancı olarak görmesidir. Çevre tarafından yaşanan dışlanma ve aşığılama sonucu oluşur.

Duygusal yoksunluk: Hayatlarında, ihtiyaç duydukları duygusal desteğin karşılanmayacağına inanılır. Duygusal olarak destek, anlaşılma ve güç desteğinin olmamasının düşünülmesidir.

II.Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı

Bağımlılık: Başkaları olmadan sorumlulukların yerine getirilemeyeceği düşüncesidir. Aşırı kontrolcü ve desteklemeyen aile rol oynamaktadır.

Zarar ya da hastalık karşısında incinebilirlik: Bir anda ortaya çıkacak felaket durumundan kurtulamama düşüncesidir. Bütün kötü olayların başına geleceğinin düşünülmesidir.

İç içe geçme: Bireyin, başkalarının yardımı olmadan yaşayamayacağı düşüncesidir. Başkaları olmadan hareket edemeyeceğine inanılır. Boşluktaymiş duygusu yaşanılır.

Başarısızlık: Bireyin, başarılı olamayacağını düşünmesidir. Bakım verenlerin fazlasıyla eleştirel yaklaşımı, bireyde yetersizlik duygusu oluşturmaktadır.

III.Zedelenmiş sınırlar şema alanı

Büyüklenmecilik: Bireyin kendisini, diğer insanlardan ve kurallardan üstün görmesidir. Empati olmadan kendi fikrini dayatma ya da kontrol etmeyi barındırır.

Yetersiz öz-denetim: Bireyin, kendini kontrol edemeyeceği düşüncesidir. Kendilerini denetleme isteklerinin olmadığı görülür.

IV.Diğerlerine yönelimlilik şema alanı

Boyun eğme: Bireyin terk edilmemek için başkalarının kontrolünden çıkmamasıdır. Uzun vadede öfke patlamaları ve madde bağımlılığı görülebilmektedir.

Kendini feda: Bireyin başkalarının ihtiyaçlarını karşılamak için fazlasıyla çabalamasıdır. Aile ortamında bireylerin çocuğu kendi ihtiyaçlarında kullanmaları söz konusudur.

Onay arama: Diğer insanların onayını almaya aşırı odaklanılmasıdır. Çocuklukta, ailesi tarafından fark edilme isteği ve zorlayıcı ebeveynlerin bulunması hâkimdir.

V.Aşırı tetikte olma ve ketlenme şema alanı

Karamsarlık: Yaşamın olumsuz yönlerine fazlasıyla odaklanmasıdır. Olumlu yönlerin görmezden gelinmesi ve hata yapacakları inanışıyla yaşanmaktadır.

Duygusal ketlenme: Bireyin duygularını ifade etmekten kaçınmasıdır. Temelinde eleştiriden kaçılması vardır. Öfke, cinsellik ve neşe en fazla bastırılır. Duygular ifade edildiğinde ebeveynlerin utandırıcı tavırları bulunur.

Cezalandırma: Hataları sebebiyle cezalandırılması gerektiğinin düşünülmesidir. Erken çocukluk döneminde suçlayıcı ebeveynlerin varlığından bahsedilebilir.

Yüksek standartlar: Yapılan her şeyde, akılcı olmayan standartlara erişmeye çalışılmasıdır. Aşırı başarı beklentisi olan ebeveynlerin varlığıyla oluşturulur (Gör, Yiğit, Kömürcü, & Ertürk, 2017).

Kişilik Yaklaşımı

Şema terapi insani bir yaklaşımdır. Psikolojik bozuklukları patolojikleştirmek yerine normalleştirir. Buna göre hepimizin şeması (psikolojik sorunlara altyapı oluşturan yapısı), baş etme biçimleri (şemalarla başa çıkma yolları) ve modları (pek çok şema ve başa çıkma biçiminden oluşan yapıları) vardır (Sağır, 2020). Erken dönem yaşantılarının, yaşamın sonraki yıllarını etkilediği düşünülür. Bireyin kişiliği, kişilerarası ilişkileri ve psikolojik sağlığı bu yaşantılardan etkilenir. Bu yüzden terapi sürecinde bireyin erken dönemde yaşadıklarından etkilendiği ve bunlarla çalışılması gerektiği düşünülür. Şemaların ortaya çıkarılması ve danışana zarar vermeden onları değiştirmesi ya da kurtulması için çalışmalar yapılır. Sağlıklı bireyler, modlarının farkındalardır ve modlar arasında geçişler yaparken sorun görülmez (Ertürk & Kaynar, 2017). Danışanların kendine karşı olumsuz hislerini azaltmak için danışman, sosyal destek sağlamak yerine danışanın bu hisleriyle çalışarak bunları tolere etmesine ve kendine güvenmesinin önemli olduğunu anlamasına yardımcı olacak şekilde çalışmalıdır (Overholser, 1997, akt. Yakın, 2014). Eksik bırakılmış ihtiyaçları ifade edebilmeyi, olumsuz duyguları fark edebilmeyi ve yoğun duyguları açabilmeyi öğrenerek sağlıklı yetişkin moduna erişme amaçlanır (Körük & Özabacı, 2018).

Temel Terapi Süreci

Terapinin amacı

Jeffrey Young'un Şema terapiyi geliştirme amacı kişilik bozuklukları ve diğer tedavi yöntemlerine az yanıt veren ya da vermeyen davranış problemleriyle başa çıkabilmektir (Peeters, Passel, & Krans, 2021). Farklı kuramların kavramlarını ve bakışlarını bir bütün haline getirerek kullanmıştır. Şema terapi ile kişilik bozukluğu olan hastalar ile birlikte Eksen 1 başlığı altında tanı alıp bununla birlikte kişilik sorunları olan hastalarda olumlu sonuçlara varılmaktadır (Gündoğmuş, Bulut, & Şafak, 2019). Terapinin amacı danışanlardaki uyumsuz şemayı belirleme ve bu şemaları danışanın değiştirebilmesini öğretmektir.

Terapötik ilişki ve terapi süreci

Şema terapinin değerlendirme aşaması hastaların tanınmasıyla başlar. Danışanların olası gelişimleri ve geliştirdikleri şemaları anlamak için ilk önce hasta tanınmalıdır. Sonrasında başa çıkma stillerine dikkat edilir bunlar danışanların hayatlarına devam ederken kullandıkları bir takım mekanizmalardır. Başa çıkma stilleri de değerlendirildikten sonra modlar ve bunların arasındaki geçişler değerlendirilir (Arntz & Genderen, 2013).

Değerlendirmenin amacı vakayı eksiksiz şekilde kavramsallaştırabilmektir. Eksen bir tanıları ve belirtileri, buraya gelmesine sebep olan problem, geçmişten gelen problemler, çocukluktan temel anılar, karşılanmayan ihtiyaçlar, şemalar, başa çıkma yolları, şema modları, bilişsel çarpıtmalar bu vaka kavramsallaştırmasının temelidir (Dobson, 2010). Genç Şema Anketi'nin uzun hali (The long form of the young schema questionnaire) ve Şema Modu Envanteri (The schema mode inventory) gibi araçlar kullanılabilir (Young, Klosko, & Weishaar, 2003). Şema Modu Envanteri, farklı şema modlarını değerlendirmek için geliştirilmiştir. Başlangıçta sadece 10 şema modunu değerlendirirken kuramın gelişmesi ve uygulama alanındaki genişlemeyle arttırılmıştır (Arntz, Rijkeboer, Chan, Fassbinder, Karaosmanoglu, Lee, & Panzeri, 2020).

Şema terapinin, danışma sürecindeki hedefi şemaları iyileştirmektir. Bunu davranışsal, bilişsel, deneyimsel teknikler ve karşılıklı terapötik etkileşim ile yapar. Davranış değişikliği de Şema terapide bir ilerlemedir çünkü uyumsuzluklarla baş etmek için yeni uyumlu davranışlar edinilmesi onların yerine geçmelerini ve değişimi sağlar. Şemaları değiştirme ve iyileştirme şemaların ortaya çıkışını daha zor hale getirir (Ar, 2014). Bu durumda da etkileri azalır ve danışanda olumsuz düşüncelerden ve davranışlardan

kurtulmayı kolaylaştırır. Bu süreçte danışanın öz saygısı artmaya başlar ve kişiler arası ilişkileri daha özenli hale gelir (Dobson (ed.), 2010).

Şemalar erken yaşlarda öğrenilmeye başlayan derin inançlardır. Değişim konusunda da bu noktada direnç söz konusu olabilmektedir. Danışanlar şemalarla kendini daha güvende hissedebilmektedir. Bu yüzden danışanın değişime inanması ve istekli olması gerekmektedir. Değişim evresinde de sürece bağlılık önemlidir (Fassbinder, Schweiger, Martius, Wilde, & Arntz, 2016). Şemalar, başa çıkma stilleri ve modlar belirginleşince ele alınır.

Mod çalışmaları

Şema terapide mod çalışmaları danışandan danışana farklı yollar izlenerek yapılabilir. Danışanın ihtiyaçları üzerinden ilerlerken elbette farklılıklar olacaktır. Bununla birlikte yedi adımdan oluşan bir tanımlama yapılabilir (Dobson, 2010).

- Seans ve seans dışında modlar ortaya çıktıkça tanımlama
- Her mod için ayrı ayrı köken ve işlevini keşfetme
- Modlar ve problemler arasında değişime yönelik gerekçeleri gösterme
- Şema değişimi ve terk etmenin olumlu yanlarını gösterme
- Sağlıklı yetişkine ilerlerken korumasız çocuğa da görseller aracılığıyla erişme
- Görselleri kullanarak sağlıklı yetişkin moduna teşvik etme
- Danışanın mod çalışmasını terapi dışındaki hayatına taşımaya yardımcı olma

Bireyin, hayatının şu anında aktif olan şemaları şema modu olarak tanımlanır. Şema modları sorun yaratan bir duygu, davranış ya da durumla başa çıkma araçlarıdır (Gündoğmuş, Bulut, & Şafak, 2019). Modlar ile çalışılırken, daha modun daha belirgin olduğuna ya da hangi başa çıkma biçimlerinin daha fazla kullanıldığına dikkat edilir. Özellikle bireyin işlevselliğini bozan şemalara dikkat ve özen gösterilir. Bireyin iç görü kazanması için çalışmalar yapılır. Danışmanın etkisi olmadan şema modlarının farkında olabilmesi amaçlanır. Bu modların ortadan kaldırılmasının ve değiştirilmesinin olumlu yanları ve ne gibi etkileri olacağı gösterilir. Sağlıklı yetişkin moduna ulaşma konusunda avantajlar gösterilerek teşvik edilir. Bu noktadan sonra amaç, kalıcılık sağlanması ve danışanın bunları hayatına taşımada yardım edebilmektir (Demir & Soygüt, 2014).

Sonlandırma

Danışmaların sonlandırma aşamasında belli yollar izlenmelidir. Bazı danışanlar terapiyi güvenli yerleri olarak görebilirler. Terapistle aralarında olan ilişki danışanlara güven verdiğinden bunu kaybetmek istemeyerek sorunlar yaşayabilirler. Danışmaların bu nedenle sonlandırma aşamasında adım adım ilerleyerek yapılmalıdır. Seanslar arası süreler uzatılarak danışan alıştırmalı ve bu şekilde sonlandırılmalıdır. Sonlandırmadan sonra da tedavi sürecinin etkisinin kaybetmemesi için bazı davranışsal örüntü kırma teknikleri kullanılabilir (Yakın, 2014).

Astroloji

Astroloji kelime anlamına bakıldığında zaman yıldızların hesabı anlamına gelen “Astrologia” kelimesinden türetilmiştir. Türk Dil Kurumu ise yıldız falcılığı olarak tanımlamaktadır. Astrolog Robert Currey'nin (Currey, 2018) tanımı ise “Astroloji, gök cisimlerinin konumları ve hareketleri ile Dünya'daki yaşam ve fiziksel süreçler arasındaki korelasyonun incelenmesidir. Bazı astrologlar yıldızlar ve takımyıldızlarla çalışmasına rağmen, batılı astrologlar Güneş, Ay ve Güneş Sistemi içindeki gezegenler (Plüton dahil) ile çalışırlar.”

Genel olarak bakıldığında birçok astroloji türü bulunmaktadır. Evrensel bir şeyden ziyade kültürel bir olgu olarak bahsedilebilir (Doko, 2020). En popüler olanlardan birisi olan Zodyak gökyüzündeki cisimleri içine alan hayali bir daire olarak düşünülürse; Güneş, Ay ve gezegenlerin hareketi ile burçlar kuşağını tanımlayan Zodyak ikiye ayrılmaktadır. Batı Astrolojisi'nde kullanılan Tropikal Zodyak ve Hintlilerin Kullandıkları

Sidereal Zodyak bu ikilidir (Fletcher, 2009). Zodyakların içinde bulunacak gök cisimlerinin sürekli hareketinden dolayı yorum yapabilmek adına belirli referans noktalarına ihtiyaçları vardır. Sidereal Zodyak'ta bu sabit nokta koç takımyıldızı olarak belirlenmiştir ve kullanılmaktadır. Toplam 360 derecelik bir daire olarak hayal edilen Zodyak'da 12 farklı takımyıldızı bulunmaktadır ve her biri 30 dereceye denk gelir. Tropikal Zodyak ise ekinoksları referans noktası olarak kabul eder. Başlangıç noktası Sidereal Zodyak ile aynıdır ve ilkbaharın ilk gününe denk gelir. Bu iki Zodyak arasındaki en temel fark ise Sidereal, takımyıldızlarını gerçek anlamları ile ele alır. Tropikalde ise sembolik olarak ele alınır. Bu yüzden Tropikal Zodyak 12 takımyıldızından oluşur ve değişmez. 12 burç da ismini burada bulunan 12 takımyıldızından almıştır (Rao, 2020).

Astrolojinin türleri

Babil Astrolojisi: M.Ö. 2. Yüzyılda adını da aldığı Babil'de ortaya çıkmıştır. Dünya'da yaşanan olayların afetler, hava durumları ya da insanlara dair yaşantıların gökten etkilendiği inancına dayanmaktadır. Bilinen beş gezegen vardı ve tanrılar bunlarla ilişkilendirilmişti (Steele, 2018). Bu tanrı-gezegen hareketleri yaşanan dünyayı etkiliyordu. Bu ilişkiye dayanarak onların hareketlerini tahmin edip dünyadaki olayların önceden öğrenilmesi amaçlanıyordu. Günümüzdeki burçların temelini oluşturan 12 ev oluşturuldu. Bunlar: Hayat, fakirlik/zenginlik, kardeşler, ebeveynler, çocuklar, hastalık/sağlık, karı/koca, ölüm, din, şerefler, dostluk ve düşmanlık şeklindeydi (Rochberg, 1998).

Helenistik Astroloji: Batı astrolojisinin temellerin oluşturan Helenistik Astroloji ilk kez yükselen çizgisini kullanmıştır. M.Ö. 1. yüzyılda ortaya çıkmıştır. Doğum haritasına odaklanarak birisi doğduğunda göklerin pozisyonları hesaplanmıştır ve 12 göksel ev kavramını içermektedir (Cumont, 1912).

Batı astrolojisi: Günümüzde en çok kullanılan astroloji türüdür. Helenistik Astroloji'nin devamı niteliğindedir. Kullanımı Zodyak üzerine kuruludur ve doğum haritaları çıkarılır. Doğum haritasına göre insanların karakter özelliklerini, yeteneklerini ve başarıları gibi bazı durumları önceden tayin edilebilir. Temeli, insanlar doğduğunda Güneş, Ay ve gezegenlerin yeryüzünden görünüşüdür. Bunu hesaplamak için de kişilerin doğum tarihi, saati ve yeri kullanılır. Kişilerin özelliklerinin gök cisimlerinin hareketlerine göre belirlenmesinde astrologlara göre bir kadercilik değil tarihin tekerrür etmesi durumu söz konusudur. 12 burçtan bahsedilir ve burçlar şu şekildedir (Saklofske, Kelly, & McKrerracher, 1982): Koç Burcu (Aries), Boğa Burcu (Taurus), İkizler Burcu (Gemini), Yengeç Burcu (Cancer), Aslan Burcu (Leo), Başak Burcu (Virgo), Terazi Burcu (Libra), Akrep Burcu (Scorpion), Yay Burcu (Sagittarius), Oğlak Burcu (Capricorn), Kova Burcu (Aquarius), Balık Burcu (Pisces).

Çin Astrolojisi: Diğer astrolojilerden en büyük farkı modern takvim yerine Çin takvimi kullanmasıdır. 12 zodyak işareti batı astrolojisindeki gibi takımyıldızları ile değil hayvan isimleridir. Sıralı olarak şu şekildedir: Fare, Öküz, Kaplan, Tavşan, Ejderha, Yılan, At, Koyun, Maymun, Horoz, Köpek ve Domuz. 60 senelik bir döngüye sahiptir. Yıldızlar ve gezegenlerin hayatımızı etkilemediği ve etkilemeyeceği söz konusudur (Wu, 2005).

Astrolojinin Temeli: Forer Etkisi

Antik çağlardaki gibi belli insanüstü güçlere ya da tekrarlayacak zaman dilimlerini önceden görmek söz konusu olmadığında da burçlara hala inanılmaktadır. Bunun başlıca sebeplerinden birisi de Forer (Barnum) Etkisi'dir. Forer Etkisi, insanların bazı ifadeleri birçok insanı kapsayacak şekilde genel bir ifade olsa bile, kişisel olarak kendilerini son derece doğru açıkladıklarını düşünmeleri eğiliminde olmalarıdır (Fichten & Sunerton, 1983). Psikolog Bertram Forer, insanların hemen hemen herkese uygun olabilecek ifadeleri, kendilerine özgü olarak düşünebildikleri eğilimini fark etti.

Bu etkiye dayandırılan başka bir araştırmada ise, John McGrew ve Richard McFall (McGrew & McFall, 1990) tarafından gerçekleştirilmiştir. 23 gönüllü ve 6 profesyonel astrolog ile gerçekleştirilen deneyde, gönüllülerin dosyaları astrologlara verildi ve bunları doğum haritaları ile eşleştirmeleri istendi. Astrologların, kontrol grubundan rastgele

eşleştirme yapan birinden daha başarılı olmadıkları görüldü. Ayrıca astrologların tahminleri de birbiriyle örtüşmedi.

Diğer bir benzer deneyde ise, 1985 yılında Shawn Carlson (Carlson, 1985) tarafından gerçekleştirilmiştir. 100 kişiden sorular sorularak psikolojik profilleri oluşturulmuş ve 28 astrologtan bunları kişilerin yıldız haritaları ile eşleştirmeleri istenmiştir. Yıldız haritası için burç bilgileri de detaylı olarak alındıktan sonra deney gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde astrologlar %34 başarı göstermiştir. Bu da şans eseri yapılan tahminlerin oranı ile örtüşmektedir.

Bu etkiye bir diğer örnek çalışma da Derren Brown (Brown, 2004) tarafından yapıldı. Çalışmadaki öğrencilere kişiliklere özel bir çalışma olduğu söylendi ama aslında özel bir şey yoktu. Her öğrencinin analizlerinde 13 madde bulunuyordu:

1. Sizde, diğer insanların sizi sevmesine ve hayranlık duymasına yönelik yoğun bir ihtiyaç var.
2. Kendinizi eleştirmeye çok açıksınız.
3. Kendi avantajınıza çevirmediğiniz büyük bir kullanılmayan kapasiteye sahipsiniz.
4. Bazı kişilik zaaflarınız olsa da, genellikle onların üstesinden gelebiliyorsunuz.
5. Cinsel beklentileriniz, sizin için problemler doğuruyor.
6. Dışarıdan bakıldığında disiplinli ve öz kontrole sahipsiniz; ancak aslında endişeli ve güvensizsiniz.
7. Bazı zamanlarda doğru şeyi yaptığınızdan ve doğru tercihte bulunduğunuzdan emin olamıyorsunuz.
8. Her seferinde birazcık değişim olsun istiyorsunuz ve eğer kısıtlamalarla karşılaşsanız rahatsız oluyorsunuz.
9. Kendinizin bağımsız bir düşünür olduğunuzla övünüyorsunuz ve diğerlerinin açıklamalarını kanıtsız görüyorsunuz.
10. Kendinizi başkalarına açmanın çok da akıllıca olmadığını düşünüyorsunuz.
11. Bazı zamanlar dışa dönük, cana yakın ve sosyalsiniz, diğer zamanlarda ise kapalı, ilgisiz ve içe dönük.
12. Bazı tutkularınız oldukça gerçek dışı.
13. Güvenliğiniz, hayatınızdaki temel amaçlarınızdan biri.

Öğrenciler beşli likert tipi bir değerlendirme ile 0: Hiç uymuyor ve 5: Tamamen uyuyor şeklinde analizlerini puanladılar. Ortalamalara bakıldığında, analizlere 4.26 puan verilmişti. Bu maddeler direkt olarak bir astroloji kitabından alınmıştı. Neredeyse herkese uymasının sebebi de genel ve herkese bir noktada uygun olabilecek şeyler olmalarıydı.

İnsanlar astrolojiye neden inanır?

Astrolojiye inanan ve inanmayan insanlar kendilerine göre haklı nedenler bulur ve taraflarını seçerler. Astrolojinin, bilimsel bir yeri olmamasına rağmen inanan insanlar için belirli bir motivasyon, destek ve teselli kaynağıdır. Belli başlı davranışlarında danışmanlık kaynağı olarak bile görülebilecek bir şeydir. Geçerliliği konusunda bilimsel bir açıklama yapamamaları da teorilerin geçerli olduğu öne sürülür (Uyar, 2016). Belirsizliğe karşı modern astrolojide doğum haritasının kişinin karakterini belirlediği düşüncesi dinlerdeki kadercilik kavramı ile benzerlik gösterir. Kişilerin kaderlerinin, önceden belirlenmiş olduğunu düşünmelerinin etkisi farklılık gösterse de dolaylı olarak astrolojiye inanan insanlar için bu durum söz konusudur.

Kişiliklerine etkisinde burçların sırası ve bunların içedönük-dışadönük kişilikler oluşturmalarında etkili olduğu düşünülür. Tek veya "pozitif" burçlar (Koç, İkizler, Aslan, Terazi, Yay, Kova), çift veya "negatif" burçlar şeklinde ikiye ayrılan 12 burç; tek olanların dışa dönük, çift olanların ise içe dönük olmalarının daha muhtemel olacağına inanılır

(Hamilton, 2001). Bu inancın, kişiliklerinin oluşumunda kalıplara göre hareket sonucu payı bulunur.

Ayrıca verilen bilgilerin, insanı rahatlatmaya ve özel hissetmeye bir etkisi de söz konusudur. Astrolojiye inanan insanların genel bilgileri kendi nezdinde özelleştirilerek gökteki hareketlilikten kendilerine pay çıkarmaları fikri oluşmaktadır. Bunun aksine asıl pay sahibi olduklarını durumlarda, sorunlara akılcı çözümler üretme becerisi gelişmemiş insanlar astrolojiye yönelirler (Rigel & Dursun, 2015). Yöneldikleri kısımlarda, astrolojinin insanları çekmek adına sahip olmak isteyip ama sahip olamadıkları şeyleri onlara sunmaları bulunur. Ulaşmak istedikleri noktaya yönelik şeyleri onlara sunan astrolojiyi takip etmek insanları astrolojiye çeker (Goffman, 2004; akt. Yapıcı, 2018).

Bir yandan da belirsizliğe karşı insanlığın açıklama getirme arzusu söz konusu olmaktadır. Açıklanamayan bir olaya karşı farklı sebepler gösterilerek durum açıklanması kolay hale getirilir. Bu sayede gök cisimlerinin insan hayatına etkisinin olduğu iddiası ile olaylar meşrulaştırılır. Bu sayede almaları gereken sorumluluk ve kabullenmeleri gereken durumlardan kurtulma ya da sıyrılmaya söz konusudur. Bir mazeret ya da olumsuz durumlara kılıf olarak sorumluluktan kaçma potansiyeli yaratır (Köse & Ayten, 2009).

Şu an açıklanamayan durumlar ya da alınmaması gereken sorumlulukların yanında, geleceğe karşı bir merak ve olabileceklerinden önceden bilmek istemek de astrolojiye inanmanın sebeplerindedir. Ortada belirsiz bir durum olmaması ve bu sayede rahat hissedilmesi inanmanın temelinde yatar. Böylelikle gelecekte olacak olaylara karşı önceden hazır olabilecekleri düşüncesi insanları içine çekmektedir (Köse & Ayten, 2009).

Dolaylı yoldan olaylara hazır olma noktasında ise topluma bir sosyal uyum ve ikili ilişkilerden bahsedilebilir. Toplumda burçlarını herkesin bilmesi bir sosyal uyum sürecidir. Özellikle romantik ilişkilerde, insanların karşılarındaki kişiye karşı davranış ve tutumlarını belirleyebilecek ihtimaller barındırdığından insanlar da bilme gerekliliği uyandırır (Çetin, 2013).

Güncel olarak ise COVID-19 pandemi sürecinde krize yönelik bir müdahale ve sonrasında olacılara karşı bir önlem mekanizması rolü ile astrolojinin popülerliğinin arttığından bahsedilebilir (Gül, 2021). Bilimin yolunda tahmin edilebilir ve yorumlanabilir bilgileri kullanarak, popülerliğini arttıran astrologların; ilerleyen zamanlarda insanların olumsuz etkilendiği bu süreçten yararlanarak, geleceğe dair uçuk ve bilimsellikten uzak bilgiler paylaşmaları ile devam edilir. İnsanlar da başta verilen tahmin edilebilir bilgiler ile astroloji inançlarının sağlam bir temelde olduğunu savunma eğilimi ile hareket ederek haklı bir zafer kazandıklarına kendilerini inandırır.

Astrolojiye inanan insanların erken dönem uyumsuz şemalara göre incelenmesi

Tablo 2

Astrolojiye inanan insanların erken dönem uyumsuz şemalara göre incelenmesi tablosu

Erken dönem uyumsuz şemalar	Astrolojiye inanan insanlarda nasıl gözlemlenebilir?
Terk edilme	Astroloji inancının, bireyin ilişkilerinde geleceğe dair bilgi alma ya da olabilecekleri ön görmesine yardımcı olabileceği söz konusu olabilir.
Güvensizlik	Sebepsizce zarar verileceği düşüncesinin önüne geçmek ve kendine zarar vereceğini düşündüğü kişilere karşı bir savunma oluşturmak ve kendini korumak adına astrolojiye başvurabilir.
Kusurluluk	Bireyi kendini değersiz görmesi sonucu sosyal uyum ve ikili ilişkilerde kabul edilmek için astroloji inancı ortaya çıkabilir.
Sosyal izolasyon	Zıtlıklardan ortaya yabancılığa karşı yine sosyal uyum ve kabul edilme isteğinden inanç doğabilir.
Duygusal yoksunluk	Anlanmama ve farklı hislerin özel olunduğuna dair yarattığı inanç ile astroloji inancı gelişebilir.
Bağımlılık	Sorumluluktan kaçma ya da sorumluluk almamak adına olayların sonuçlarının astrolojiye bağlı olduğu düşüncesi akıllara gelebilir.

Zarar ya da hastalık karşısında incinebilirlik	COVID-19 sürecindeki gibi bir kurtuluş ya da kötü olay karşısında kurtarıcı rolü ile inanılabilir.
İç içe geçme	Yine bir sorumluluk almaktan kaçınma ve korku nedeniyle inanç gelişebilir.
Başarısızlık	Bireyin önceden belirlenmiş bir kaderi değiştiremeyeceğini düşünmesi gibi başarılı olamayacağına karşı katı inançları sonucu bir inanma söz konusu olabilir.
Büyüklenmecilik	Farklı olmanın yanında özel hissetmenin de söz konusu olabileceği bireyin kendine olandan daha üstün özellikler yüklemesi sonucu ortaya inanç çıkmış olabilir.
Yetersiz öz-denetim	Kendini kontrol edemediği için gereken kontrol ve onun adına karar verme mekanizması ile astroloji inancı gelişebilir.
Boyun eğme	Terk edilmemek adına ortaya çıkan bir davranış olarak toplum ve ikili ilişkilerinden kabul görmek adına astroloji inancı bireyin hayatında yer alabilir.
Kendini feda	Birey, başkalarının ihtiyaçlarına fazlasıyla önem verir. Sosyal uyum yine astroloji inancında söz konusu olabilir.
Onay arama	Fark edilme isteği ile toplumda kendine yer arayan bireyde astroloji inancı gelişebilir.
Karamsarlık	Bireyin hayatında fazlasıyla yer bulan felaketlere ve olumsuzluklara karşı önceden bilme ve önlem alma adına astroloji inancı gelişim gösterebilir.
Duygusal ketlenme	Duygularını ortaya koyamayan birey, bastırılan öfke ve cinsellik ile birlikte sahip olmak isteyip olamadıklarını ona veren astrolojiye inanmaya başlayabilir.
Cezalandırma	Kendini suçlu gören birey, astrolojideki başa gelebilecek olumsuz olayları kendine atfederek astroloji inancı geliştirebilir.
Yüksek standartlar	Akılcı olmayan standartlara erişmeye çalışan birey, bunu sağlayabilecek bir olgu olarak astrolojiye inanabilir.

Tablo 2' de de görüldüğü gibi, bireyler şemalarından dolayı astroloji inancı geliştirebilir. Astrolojinin bahsettiği olumsuz olayları cezalandırma şeması ile kendine atfederek astroloji inancı geliştirebilir. Örneğin, Aralık 2022 aylık burç yorumlarının birinden alınan "Bu dönemde gizli düşmanlıklar ortaya çıkabilir gibi görünüyor. Bu dönemde fanatizmden uzak durmak, kendi merkezinde kalmanız gerekiyor. İşinize odaklanırken herkesin faydasını gözetmelisiniz. Bu sayede kazançlarınızı geliştirme fırsatı yakalayacaksınız." Yorumuna bakacak olursak bireyin şemalarının etkisiyle kendini gizli düşmanlıkların sebebi olarak görmesi olasılık dâhilindedir. Ayrıca kendini feda şemasından dolayı "herkesin faydasını gözetmelisiniz" yorumundan dolayı kendinde fazlasıyla sorumluluk görerek hareket edebilir.

SONUÇ

Bu çalışmada, şema terapinin erken dönem uyumsuz şemalarının astrolojiye inanma davranışında hangi faktörlerin ya da koşulların rol oynayabileceğine dair literatür bilgileri aktarılmıştır. Şema terapinin geçmişten günümüze gelişimi, modları, şema alanları, şemaları, astrolojinin gelişimi, temelinde yatan sebepler, astrolojiye inanmanın altında yatan sebepler ve bu sebeplerin erken dönem uyumsuz şemalarla benzerlikleri ele alınmıştır.

Erken dönem uyumsuz şemalar, çocukluk yıllarında karşılanmayan temel duygusal ihtiyaçlar ve olumsuz yaşantıların bir sonucu olarak ortaya çıkarak bireyin gelecek yaşamında etki eder. Geçmişteki yaşantıların geleceğe bir yansıması gibi görülebilecek bilişsel yapılar olarak da bahsedilebilir. Çocukluk döneminde olumsuz yaşantılarla mücadele etmekte etkili olsalar da bireyin ilerleyen yaşamında sınırlılıklara sebep olabilir. Yeni deneyimlerinin bir nevi kısıtlayıcısı konumuna gelen erken dönem uyumsuz şemalar bireyi yenilik ve açıklıktan uzak tutarak belirli kalıplar ile hayatına devam etmesine sebep olabilir. Yıllardır süre gelen astrolojinin de belirli bir ilerleme ya da sınırların dışına

çıkarmaması ile burada erken dönem uyumsuz şemaların özellikleri ile benzerlik gösterebilir. Yenilikten ve açıklıktan uzak kalan bireye istediği genellik, kapalılık ve zamandan bağımsız kalıpları ile astroloji, bireyi kendine inandıracak bir durum haline gelir.

Astrolojinin merkezindeki inanma ve insanları inandırmanın temelini de şemaların temelinde olan bu düşünceler oluşturmaktadır. Bazı kalıplar içinde ve yenilikten uzak kalan insanların kendilerini rahatlatma biçimi olarak onlara sunulan bir şeydir. İnsanlar bir rahatlama ve sorunlarının sebeplerini kendileri düşünmek yerine, onlara sunulan astroloji inancını kullanırlar. Geçmişten günümüze devam eden bu sürecin sistematik ilerleyişinin, toplumun hangi yapılarında ne şekillerde ilerlediği ve bu sistemi kırmak için neler yapılabileceği sonraki araştırmaların konusu olabilir.

Yaklaşık 6000 yıllık bir geçmişe sahip astrolojinin de son dönemlerde hızla artan popülaritesi ile inanan insanların artışı gözlemlenmektedir. Astrologların bir bilimmiş gibi göstermeye çalıştıkları astroloji insanların davranış ve düşüncelerine etki ederek hayatlarında bir sorun haline gelebilir. Çocukluklarında bireylerin yaşadıkları olumsuz süreçler sonucu ortaya çıkan erken dönem uyumsuz şemaların astroloji ile örtüşmesi sonucu tahmin edilemeyecek sonuçlar doğurabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu noktada inanmanın birçok sebebi ve buna yol açan birçok yaşantının varlığı bu ihtimali arttırabilir. Erken dönem uyumsuz şemaların çokça bulunması ve şema terapinin yaygın kullanım alanlarına sahip olması, bireylerin hayatlarında astrolojinin sorun olmaya başladığı zamanlarda etkili bir terapi olabilir. Bilim yuvası sayılabilecek üniversitelerde öğrenim görmekte olan öğrencilerin sözde bilim olan astrolojiye inanmalarının altında yatan psikolojik sebepler başka bir araştırmanın konusu olabilir.

Ayrıca astrolojinin, erken dönem uyumsuz şemalarla açıklanabiliyor olması, şema terapinin yaygın kullanım alanı ve astrolojiye inanmanın birçok sebebinin bulunması da toplumda edindiği yere ve popülaritesine bir nevi kanıttır. Toplumların ve bireylerin inanmak için kendilerinde gördükleri haklı sebeplerin altında yatan nedenler sosyo-ekonomik, eğitim düzeyi, cinsiyet gibi bağlamlarda incelenerek araştırma konusu olabilir.

KAYNAKÇA

- Alevsaçanlar, S. (2015). Madde bağımlılarında erken dönem uyumsuz şemalar ve şema sürdürücü başa çıkma davranışları: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme. *Okan Üniversitesi Sosyoloji Bilimler Enstitüsü*.
- Ar, Y. (2014). Büyüklenmecilik ya da incinebilirlik: Narsisistik kişilik öğütlenmesinin şema terapi yaklaşımı çerçevesinde ele alınması. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*.
- Arntz, A., & Genderen, H. V. (2013). *Sınırda Kişilik Bozukluğu İçin Şema Terapi*. Psikonet Yayınları.
- Arntz, A., Rijkeboer, M., Chan, E., Fassbinder, E., Karaosmanoglu, A., Lee, C., & Panzeri, M. (2020). Towards a new Schema Mode Inventory: Position paper of an international workgroup.
- Bal, F. (2020). *Klinik Psikolojide Kullanılan Psikoterapi Yöntemleri*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Berna, L. T. (2021). Erken dönem uyumsuz şemaların ve şema modlarının saldırganlık türleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi. Erken dönem uyumsuz şemaların ve şema modlarının saldırganlık türleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*.
- Brown, D. (2004). Derren Brown - Trick of the Mind (S3E1).
- Carlson, S. (1985). A double-blind test of astrology. *Nature*, 419-425.
- Cumont, F. (1912). *Astrology and Religion Among the Greeks and Romans*.
- Currey, R. (2018, Kasım 8). *Why It Is Unacceptable To Dismiss Astrology As Rubbish*. Astrology.co.uk: <https://www.astrology.co.uk/tests/basisofastrology.htm> adresinden alınmıştır

- Çetin, E. (2013). *Gündelik Hayat Sosyolojisi*. İstanbul: Rağbet Yayınları.
- Dean, G., & Kelly, I. W. (2003). Is astrology relevant to consciousness and psi? *Journal of Consciousness Studies*, 175-198.
- Demir, E. Y., & Soygüt, G. (2014). Şema terapisi ile izlenen bir olgu bağlamında panik bozukluğu ile şemalar arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 109-115.
- Dobson, K. S. (2010). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies, 3rd ed.* American Psychological Association.
- Doko, E. (2020). Modern bilim açısından astroloji ve burçlar. *Güncel Kelam Tartışmaları*, 411-428.
- Ertürk, İ. Ş., & Kaynar, G. (2017). Kişilik bozukluklarında şema terapi yaklaşımı. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.
- Fassbinder, E., Schweiger, U., Martius, D., Wilde, O. B.-d., & Arntz, A. (2016). Emotion regulation in schema therapy and dialectical behavior therapy.
- Fichten, C. S., & Sunerton, B. (1983). Popular Horoscopes and the "Barnum Effect". *The Journal of Psychology*.
- Fletcher, R. (2009). The geometry of the zodiac. *Nexus Network Journal*, 105-128.
- Gör, N., Yiğit, İ., Kömürcü, B., & Ertürk, İ. Ş. (2017). Geçmişin mirası ve geleceğin haritası: Erken dönem uyumsuz şemalar. *Nesne Psikoloji Dergisi*.
- Gül, H. (2021). COVID-19 pandemisi sürecinde sosyal medya üzerinden astrolojiye sosyolojik bir bakış. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Sanat Dergisi*.
- Gündoğmuş, A. G., Bulut, S. D., & Şafak, Y. (2019). Şema terapi perspektifinden eş şiddeti. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 117-127.
- Hamilton, M. (2001). Who believes in astrology? Effect of favorableness of astrologically derived personality descriptions on acceptance of astrology. *Personality and Individual Differences*, 895-902.
- Karaca, B. K., & Ateş, N. (2019). Yaygın Kaygı Bozukluğu ve Öfke Kontrol Probleminde Şema Terapiyi Kullanmak: Bir Vaka Üzerinden Anlatım. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 170.
- Körük, S., & Özabacı, N. (2018). Şema Terapinin Depresif Bozuklukların Tedavisindeki Etkililiği: Bir Meta-Analiz. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 470-480.
- Köse, A., & Ayten, A. (2009). Batıl inanç ve davranışlar üzerine psiko-sosyolojik bir analiz. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*.
- McGrew, J. H., & McFall, R. M. (1990). A Scientific Inquiry Into the Validity of Astrology. *Journal of Scientific Exploration*, 75-83.
- Peeters, N., Passel, B. v., & Krans, J. (2021). The effectiveness of schema therapy for patients with anxiety disorders, OCD, or PTSD: A systematic review and research agenda. *The British Journal of Clinical Psychology*, 13-14.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. E. (2011). *Şema Terapi Ayırıcı Özellikler*. Psikonet Yayınları.
- Rao, V. S. (2020). Tropical zodiac for astrology for the east and the west. *International Journal of Jyotish Research*, 5-11.
- Rigel, N., & Dursun, O. (2015). Kültür endüstrisinin sahte rasyonelitesi: Yıldız falları. *Global Media Journal TR Edition*.
- Rochberg, F. (1998). *Babylonian Horoscopes*. American Philosophical Society.
- Sağır, L. (2020, Mayıs 10). *Şema Terapi Nedir?* florence.com: <https://www.florence.com.tr/sema-terapi-adresinden-alinmistir>

- Saklofske, D. H., Kelly, İ., & McKrerracher, D. W. (1982). An empirical study of personality and astrological factors. *The Journal of Psychology*, 275-280.
- Sarı, S. (2019). Terapi ilişkisinin terapist ve danışanın kaçınma örüntüleri açısından incelenmesi: Bir konuşma analizi çalışması. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 106-126.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Yung şema ölçeği kısa form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 75-84.
- Steele, J. (2018). The development of the Babylonian zodiac: Some preliminary observations. *Mediterranean Archaeology and Archaeometry*, 97-105.
- Thoma, N. C., & McKay, D. (2014). *Working with Emotion in Cognitive-Behavioral Therapy Techniques for Clinical Practice*. Guilford Press.
- Uyar, T. (2016). Astroloji sözdebilimi ve toplum için yarattığı tehditler üzerine bir tartışma. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*.
- Vreeswijk, M. v., Broerse, J., & Nadort, M. (2012). The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, Research, and Practice. M. v. Vreeswijk, J. Broerse, & M. Nadort içinde, *Schema Therapy in Historical Perspective* (s. 3-26). Wiley-Blackwell.
- What are Some Philosophical Problems of Astrology?* (2019). Jothishi: <https://jothishi.com/philosophical-problems-of-astrology> adresinden alınmıştır
- Wu, S. (2005). *Chinese Astrology Exploding the Eastern Zodiac*. Career Press.
- Yakın, D. (2014). Bağımlı kişilik örüntüsü ve terapötik işbirliği: Şema odaklı bilişsel davranışçı terapi uygulaması. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 1-13.
- Yapıcı, H. (2018). Gündelik hayatta popüler kültürel bir unsur olarak burçlar . *Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.