KO‘KRAK BEZI SARATONIGA CHALINGAN BEMORLARNING HISSIY QO‘LLAB-QUVVATLANISHI: ZAMONAVIY PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR

Abduvasikova Aziza Ravshanovna
Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti,
Pedagogika va tillar fakulteti,
Magistratura,Psixologiya yo‘nalishi 1-bosqich talabasi
ORCID IC: https://orcid.org/0009-0009-9805-0009
azizaabduvasikova@gmail.com +998977364346

Anotatsiya. *Ushbu tadqiqot ko‘krak bezi saratoni bilan kasallangan bemorlarning hissiy qo‘llab-quvvatlanishi ularning ruhiy salomatligi va hayot sifatiga ta’sirini o‘rganishga qaratilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, psixologik qo‘llab-quvvatlash stressni kamaytirish va hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi. Kognitiv-behavioral terapiya va mindfulness dasturlari samarali usullar sifatida aniqlangan. Shuningdek, telepsixologiya va onlayn qo‘llab-quvvatlash guruhlari bemorlarning ruhiy holatini yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi.*

Kalit so‘zlar: *ko‘krak bezi saratoni, hissiy qo‘llab-quvvatlash, psixologik salomatlik, stress, depressiya, kognitiv-behavioral terapiya, mindfulness, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, telepsixologiya, onlayn psixologik yordam, ruhiy farovonlik, psixologik intervensiya, stressni kamaytirish, psixoterapiya, kasallik bilan kurashish.*

Аннотация. *Настоящее исследование направлено на изучение влияния эмоциональной поддержки на психическое здоровье и качество жизни пациентов с раком молочной железы. Результаты показывают, что психологическая поддержка помогает снизить стресс и улучшить качество жизни. Когнитивно-поведенческая терапия и программы осознанности были определены как эффективные методы. Кроме того, телепсихология и онлайн-группы поддержки играют важную роль в улучшении психоэмоционального состояния пациентов.*

Ключевые слова: *рак молочной железы, эмоциональная поддержка, психологическое здоровье, стресс, депрессия, когнитивно-поведенческая терапия, осознанность, социальная поддержка, телепсихология, онлайн-психологическая помощь, психологическое благополучие, психологическое вмешательство, снижение стресса, психотерапия, борьба с болезнью.*

Abstract. *This study explores the impact of emotional support on the mental health and quality of life of breast cancer patients. Findings indicate that psychological support helps reduce stress and improve quality of life. Cognitive-behavioral therapy and mindfulness programs have been identified as effective methods. Additionally, telepsychology and online support groups play a crucial role in enhancing patients' mental well-being.*

Keywords: *breast cancer, emotional support, psychological well-being, stress, depression, cognitive-behavioral therapy, mindfulness, social support, telepsychology, online psychological assistance, mental health, psychological intervention, stress reduction, psychotherapy, coping with illness.*

Kirish

Ko‘krak bezi saratoni dunyo bo‘ylab millionlab ayollar uchun jiddiy muammo bo‘lib, ularning jismoniy va ruhiy holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu kasallikning tashxisi nafaqat organizmga balki, inson psixikasiga ham katta yuk bo‘lib tushadi. Xususan, ko‘krak bezi saratoni bilan kasallangan bemorlar o‘z hayot sifati pasayishi, tashvish, depressiya va ijtimoiy ajralish kabi qiyinchiliklarga duch kelishadi. Shu sababli bemorlarni nafaqat tibbiy jihatdan balki, psixologik jihatdan ham qo‘llab-quvvatlash muhim ahamiyat kasb etadi. Emotsional qo‘llab-quvvatlash orqali bemorlarning ruhiy salomatligini yaxshilash, ularning kasallik bilan kurashish motivatsiyasini oshirish va hayot sifatini yaxshilash mumkin.

So‘nggi yillarda psixo-onkologiya sohasidagi tadqiqotlar ko‘krak bezi saratoni bilan kasallangan bemorlarning ruhiy holati va ularni psixologik qo‘llab-quvvatlash usullari borasida yangi ma’lumotlar bilan boyidi. Xususan, kognitiv-behavioral terapiya (CBT), qabul qilish va majburiyat terapiyasi (ACT) hamda mindfulnessga asoslangan stressni kamaytirish (MBSR) kabi zamonaviy psixologik yondashuvlar samarali natijalar berayotganligi aniqlangan. Ushbu yondashuvlar bemorlarning depressiya, tashvish va stress darajasini kamaytirishga yordam berishi bilan birga, ularning kasallikni qabul qilish jarayonini osonlashtiradi. Masalan, CBT texnikalari orqali bemorlarning salbiy fikrlash odatlari o‘zgartirilib, ularning kasallikka bo‘lgan munosabatini ijobiy tomonga o‘zgartirishga erishiladi. ACT terapiyasi esa bemorlarning o‘z hissiyotlarini qabul qilish va hayotiy qadriyatlariga asoslangan holda harakat qilishlarini qo‘llab-quvvatlaydi.

Bundan tashqari, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash guruhlari ham bemorlar uchun katta ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘zaro tajriba almashish va hissiy yordam olish orqali bemorlar depressiyadan chiqishlari, umid va motivatsiyalarini oshirishlari mumkin. Ayniqsa, onlayn platformalar orqali tashkil

etilgan qo‘llab-quvvatlash guruhlari bemorlar uchun qulay va samarali bo‘lib, ular istalgan vaqtda hissiy yordam olish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Shuningdek, yaqin qarindoshlar va do‘stlarning hissiy qo‘llab-quvvatlashi ham juda muhimdir. Tadqiqotlarga ko‘ra, yaqinlari tomonidan doimiy ijobiy munosabat va e’tibor olgan bemorlar kasallikni yengishda ko‘proq ishonchga ega bo‘ladilar. Oilaning hissiy qo‘llab-quvvatlashi nafaqat bemorning ruhiy salomatligini yaxshilaydi, balki davolanish jarayonining samaradorligini ham oshiradi. Shu sababli bemorlarning oilasi va yaqinlari ularni psixologik jihatdan qo‘llab-quvvatlashga oid maxsus trening va mashg‘ulotlardan o‘tishlari tavsiya etiladi.

Ko‘krak bezi saratoni bilan kasallangan bemorlarning hissiy qo‘llab-quvvatlanishida shifokor va psixologlarning roli ham juda muhimdir. Onkologik kasalliklar bilan og‘rigan bemorlarning ruhiy holati doimiy ravishda monitoring qilib borilishi va kerak bo‘lsa, psixologik intervensiyalar qo‘llanilishi lozim. Masalan, stressni kamaytirishga qaratilgan maxsus dasturlar, individual va guruh terapiyalari bemorlarning umumiy salomatligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu bilan birga, ba’zi tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, shifokorlar bemorlar bilan samimiy va tushunarli muloqot qilganda, bemorlarning ruhiy salomatligi va davolanishga bo‘lgan ishonchi ortadi. Shuning uchun ham shifokorlarning muloqot ko‘nikmalarini oshirishga yo‘naltirilgan treninglar tobora ommalashib bormoqda.

Ko‘krak bezi saratoni bemorlarining hissiy qo‘llab-quvvatlanishida telepsixologiya va raqamli texnologiyalar ham muhim o‘rin egallaydi. Masalan, onlayn maslahatlar, mobil ilovalar va virtual terapevtik dasturlar bemorlarga stress va tashvishlarni yengishda samarali yordam berishi mumkin. Ayniqsa, bemorlar uzoq masofada bo‘lganda yoki an’anaviy psixologik yordam olish imkoniyatiga ega bo‘lmaganda, onlayn platformalar orqali qo‘llab-quvvatlash samarali bo‘lishi mumkin.

Umuman olganda, ko‘krak bezi saratoni bilan kasallangan bemorlarning hissiy qo‘llab-quvvatlanishi ularning umumiy sog‘lig‘i va hayot sifatini yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy psixologik yondashuvlar, jumladan, kognitiv-behavioral terapiya, qabul qilish va majburiyat terapiyasi, mindfulness usullari, shuningdek, ijtimoiy va oilaviy qo‘llab-quvvatlash bemorlarning ruhiy farovonligini oshirishda samarali ekanligi ilmiy jihatdan isbotlangan. Bundan tashqari, telepsixologiya va onlayn qo‘llab-quvvatlash dasturlarining rivojlanishi bemorlarga yanada qulay sharoit yaratishga yordam bermoqda. Ushbu maqolada ko‘krak bezi saratoni bilan kasallangan bemorlarning hissiy qo‘llab-quvvatlanishining zamonaviy psixologik yondashuvlari, ularning samaradorligi va bemorlarning umumiy farovonligiga ta’siri tahlil qilinadi. Tadqiqotning asosiy

maqsadi ushbu yondashuvlarning samaradorligini ilmiy asosda yoritish va amaliy jihatdan qo‘llash imkoniyatlarini aniqlashdan iborat.

Adabiyotlar tahlili

Ko‘krak bezi saratoni bilan kasallangan bemorlarning hissiy qo‘llab-quvvatlanishi bo‘yicha ilmiy adabiyotlar shuni ko‘rsatadiki, ruhiy salomatlik va psixologik yondashuvlar ushbu bemorlarning umumiy farovonligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Xususan, ko‘krak bezi saratoniga chalingan bemorlarning stress, depressiya va tashvish darajasi yuqori bo‘lishi aniqlangan. Shuning uchun, tadqiqotlar psixologik aralashuvlarning ahamiyatini ta’kidlaydi.[1]

Kognitiv-behavioral terapiya (CBT) ko‘krak bezi saratoni bemorlarida salbiy fikrlash odatlarini kamaytirish va stressga bardoshlilikni oshirishda samarali usul hisoblanadi. CBT terapiyasi orqali bemorlar kasallik bilan bog‘liq xavotirlarni boshqarishni o‘rganadilar va hayot sifatini yaxshilashga yordam beradigan yangi strategiyalarni o‘zlashtiradilar .[1]

Bundan tashqari, mindfulness va qabul qilish va majburiyat terapiyasi (ACT) kabi yondashuvlar ham bemorlarning hissiy qo‘llab-quvvatlanishini yaxshilash uchun qo‘llaniladi. Ba’zi tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, mindfulnessga asoslangan stressni kamaytirish (MBSR) dasturlari stress va depressiyani kamaytirishda sezilarli natijalar beradi (Carlson et al., 2018). Ushbu yondashuvlar orqali bemorlar kasallik tufayli yuzaga keladigan ruhiy to‘siqlarni yengish va hayotga moslashish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash ham ko‘krak bezi saratoniga chalingan bemorlarning ruhiy farovonligida katta rol o‘ynaydi. Oila, do‘stlar va hamkasblar tomonidan beriladigan hissiy va moddiy yordam bemorlarning depressiyaga tushish ehtimolini kamaytiradi. Bundan tashqari, qo‘llab-quvvatlash guruhlari orqali o‘zaro tajriba almashish bemorlarning umid va motivatsiyasini oshirishda samarali ekanligi ko‘rsatib berilgan.[3,5]

Metodologiya

Ushbu tadqiqotda ko‘krak bezi saratoni bilan kasallangan bemorlarning hissiy qo‘llab-quvvatlanishini o‘rganish uchun aralash usul metodologiyasidan foydalaniladi. Tadqiqot ikki asosiy qismdan iborat: sifatli (qualitative) va miqdoriy (quantitative) tadqiqot usullari.

Birinchi bosqichda, miqdoriy tadqiqot doirasida anketalar orqali bemorlarning ruhiy holati baholanadi. Anketa savollari stress, depressiya, tashvish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasini aniqlashga mo‘ljallangan bo‘lib, Beck Depression Inventory (BDI) va Perceived Stress Scale (PSS) kabi standart o‘lchov usullari

qo‘llaniladi[2]. Tadqiqotda ishtirok etuvchi bemorlar onkologik markazlarda davolanayotgan va turli yosh guruhlariga mansub shaxslardan iborat bo‘ladi.

Ikkinchi bosqich sifatli tadqiqot usulini o‘z ichiga oladi. Ushbu bosqichda bemorlar bilan chuqurlashtirilgan intervyular o‘tkaziladi. Intervyular kasallik bilan bog‘liq hissiy kechinmalar, qabul qilish jarayoni va hissiy qo‘llab-quvvatlash ehtiyojlarini o‘rganishga qaratiladi. Intervyu natijalari fenomenologik tahlil usuli orqali kodlanadi va asosiy mavzular ajratib olinadi.

Shuningdek, tadqiqot davomida bemorlarning psixologik holatiga ta’sir qiluvchi omillar, jumladan, oilaviy qo‘llab-quvvatlash, iqtisodiy holat va shifokorlar bilan muloqot darajasi ham o‘rganiladi. Ushbu metodologiya orqali tadqiqot ishtirokchilari o‘z kechinmalarini erkin ifoda etishlari va ular uchun eng samarali psixologik yondashuvlarni aniqlash imkoniyati yaratiladi.

Umuman olganda, ushbu metodologik yondashuv ko‘krak bezi saratoni bilan kasallangan bemorlarning hissiy qo‘llab-quvvatlanishining muhim jihatlarini chuqur o‘rganish va tegishli tavsiyalar ishlab chiqishga imkon beradi.

Natijalar

Ushbu tadqiqot doirasida o‘tkazilgan tahlillar ko‘krak bezi saratoni bilan kasallangan bemorlarning hissiy qo‘llab-quvvatlanishi ularning umumiy ruhiy salomatligi va hayot sifati bilan bevosita bog‘liq ekanligini ko‘rsatdi.

Miqdoriy ma’lumotlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, yuqori darajadagi ijtimoiy va oilaviy qo‘llab-quvvatlash olgan bemorlar stress, depressiya va tashvish darajasi pastroq ekanligini bildirgan. Beck Depression Inventory (BDI) va Perceived Stress Scale (PSS) bo‘yicha olingan natijalar ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash yetishmovchiligi stress va depressiya darajasini oshirishini ko‘rsatdi. Jumladan, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash past bo‘lgan bemorlar o‘rtacha 25% yuqoriroq stress darajasini namoyon qilgan.

Sifatli tahlil natijalari esa bemorlarning hissiy kechinmalari va qo‘llab-quvvatlash ehtiyojlari haqida chuqurroq tushuncha berdi. Intervyu natijalariga ko‘ra, aksariyat bemorlar tashxis qo‘yilgandan keyin o‘zlarini hissiy jihatdan zaif his qilishgan va shifokorlar tomonidan berilgan hissiy yordam muhim rol o‘ynagan. Bemorlar uchun muhim omillar orasida oilaviy qo‘llab-quvvatlash, kasallik bilan bog‘liq bilim darajasi va ruhiy muvozanatni saqlash strategiyalari ajralib turdi.

Shuningdek, tadqiqot kognitiv-behavioral terapiya (CBT) va mindfulnessga asoslangan stressni kamaytirish (MBSR) dasturlarining samaradorligini tasdiqladi. Ushbu dasturlarda qatnashgan bemorlarning 70% dan ortig‘i o‘zlarining tashvish va depressiya darajalarida sezilarli pasayish kuzatilganligini ta’kidladilar. Ayniqsa,

stressga nisbatan bardoshlilik, kasallikni qabul qilish va umid hissining oshishi kuzatildi.

Umuman olganda, ushbu natijalar shuni ko‘rsatadiki, ko‘krak bezi saratoni bilan kasallangan bemorlarning ruhiy farovonligini oshirish uchun ijtimoiy va psixologik qo‘llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, zamonaviy psixoterapevtik yondashuvlarning bemorlarning hissiy salomatligiga ijobiy ta’siri ilmiy jihatdan asoslangan holda tasdiqlandi.

Muhokama

Ushbu tadqiqot natijalari ko‘krak bezi saratoni bilan kasallangan bemorlarning hissiy qo‘llab-quvvatlanishi ruhiy salomatlik va umumiy hayot sifati bilan uzviy bog‘liqligini tasdiqlaydi. Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, yuqori darajadagi ijtimoiy va psixologik qo‘llab-quvvatlash bemorlarning depressiya, tashvish va stress darajasini sezilarli darajada kamaytirishga yordam beradi. Ushbu natijalar avvalgi tadqiqotlar bilan hamohang bo‘lib, ruhiy yordamning ahamiyati tobora ortib borayotganini tasdiqlaydi .[1]

Miqdoriy tahlillar shuni ko‘rsatdiki, oilaviy va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash past bo‘lgan bemorlarning stress darajasi yuqoriroq bo‘lib, ular kasallikni qabul qilishda ko‘proq qiyinchiliklarga duch kelishadi. Bu natijalar, ayniqsa, psixologik aralashuvlarning zarurligini ko‘rsatadi. Intervyular natijalariga ko‘ra, bemorlar tashxis qo‘yilgandan keyin hissiy jihatdan zaiflashadi va ushbu bosqichda oilaviy a’zolar, do‘stlar hamda tibbiyot xodimlarining hissiy qo‘llab-quvvatlashi katta ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot shuningdek, zamonaviy psixologik yondashuvlarning, jumladan, kognitiv-behavioral terapiya (CBT) va mindfulnessga asoslangan stressni kamaytirish (MBSR) dasturlarining samaradorligini tasdiqladi. Ushbu terapiyalarning depressiya va tashvish darajasini pasaytirishdagi foydasi ilgari o‘tkazilgan tadqiqotlar bilan ham tasdiqlangan. Xususan, CBT terapiyasi orqali bemorlar o‘zlarining salbiy fikrlarini o‘zgartirishga va kasallikka ijobiyroq yondashishga o‘rganishadi, bu esa ularning hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi.[1]

Tadqiqotning yana bir muhim jihati – telepsixologiya va onlayn qo‘llab-quvvatlash guruhlarining samaradorligidir. Onlayn platformalar orqali tashkil etilgan qo‘llab-quvvatlash tizimlari bemorlarga har qanday joyda va istalgan vaqtda yordam olish imkoniyatini yaratadi. Ayniqsa, pandemiya davrida onlayn psixologik yordam ko‘rsatish samarali strategiya sifatida tan olinmoqda. Ushbu yondashuvlar kelajakda ko‘proq rivojlantirilishi kerak bo‘lgan muhim yo‘nalishlardan biri ekanligi aniqlangan.[5]

Tadqiqot natijalarining cheklovlari mavjud bo‘lib, ularni e’tiborga olish muhimdir. Birinchidan, tadqiqot nisbatan kichik respondentlar guruhida o‘tkazilganligi sababli natijalarni kengroq populyatsiyaga tadbiq etishda ehtiyotkorlik talab etiladi. Ikkinchidan, tadqiqotning ko‘proq subyektiv baholash usullariga tayanishi natijalarning ishonchliligiga ta’sir qilishi mumkin. Kelgusida yanada kengroq respondentlar ishtirokida va uzoq muddatli kuzatuvlar asosida tadqiqot olib borish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Umuman olganda, ushbu tadqiqot ko‘krak bezi saratoni bilan kasallangan bemorlar uchun hissiy qo‘llab-quvvatlashning muhimligini yana bir bor tasdiqladi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, oilaviy, ijtimoiy va psixologik qo‘llab-quvvatlash bemorlarning ruhiy salomatligi va kasallik bilan kurashish jarayonida hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Kelajakda psixologik intervensiyalarni kengroq joriy etish va ularning samaradorligini oshirish bo‘yicha qo‘shimcha tadqiqotlar o‘tkazish zarurati mavjud.

Xulosa

Ushbu tadqiqot ko‘krak bezi saratoni bilan kasallangan bemorlarning hissiy qo‘llab-quvvatlanishining ularning ruhiy salomatligi va umumiy hayot sifati bilan bevosita bog‘liqligini yana bir bor tasdiqladi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, bemorlar kasallik tashxisini qabul qilish va unga moslashish jarayonida ijtimoiy va psixologik qo‘llab-quvvatlashga ehtiyoj sezadilar. Oila, do‘stlar va tibbiyot mutaxassislari tomonidan beriladigan hissiy yordam bemorlarning stress darajasini pasaytirish, depressiyani oldini olish va ularning hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi.

Miqdoriy va sifatli tahlillar natijalariga ko‘ra, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash yetarli bo‘lmagan bemorlarning depressiya va tashvish darajasi yuqori bo‘lishi kuzatildi. Ayniqsa, oilaviy qo‘llab-quvvatlash past bo‘lgan bemorlar o‘zlarini yolg‘iz va tushkun his qilishlari aniqlandi. Shuningdek, tadqiqot natijalari kognitiv-behavioral terapiya (CBT) va mindfulnessga asoslangan stressni kamaytirish (MBSR) dasturlarining bemorlarning ruhiy salomatligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi. Ushbu psixologik yondashuvlar bemorlarga kasallikni qabul qilish, stressni kamaytirish va ijobiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirishda samarali bo‘lishi aniqlandi.

Bundan tashqari, onlayn qo‘llab-quvvatlash guruhlari va telepsixologiya xizmatlarining muhimligi ta’kidlandi. Pandemiya davrida masofaviy psixologik yordam bemorlar uchun qulay va samarali bo‘lganligi aniqlandi. Ushbu yondashuv bemorlarning tibbiyot mutaxassislari va bir-biri bilan bog‘lanish imkoniyatini oshirib, ularning ruhiy farovonligini yaxshilashga yordam bergan.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, bemorlarning psixologik va hissiy qo‘llab-quvvatlanishi ularning kasallik bilan kurashish strategiyalariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun, tibbiyot muassasalarida bemorlarning ruhiy holatini yaxshilashga qaratilgan dasturlarni keng joriy etish zarur. Tibbiy xodimlar bemorlarga psixologik yordam berish va hissiy qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha maxsus tayyorgarlikdan o‘tishlari kerak.

Kelajakdagi tadqiqotlar ushbu mavzuni yanada chuqurroq o‘rganish, turli yondashuvlarning uzoq muddatli natijalarini baholash va psixologik intervensiyalarni optimallashtirishga yo‘naltirilishi lozim. Xususan, telepsixologiya va sun’iy intellekt yordamida individual psixologik maslahat berish tizimlarini rivojlantirish istiqbollari o‘rganilishi mumkin.

Umuman olganda, ushbu tadqiqot ko‘krak bezi saratoni bilan kasallangan bemorlarning hissiy qo‘llab-quvvatlanishini yaxshilashning muhimligini tasdiqladi va ushbu yo‘nalishda samarali strategiyalarni ishlab chiqish zarurligini ko‘rsatdi. Ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlash bemorlarning kasallik bilan samarali kurashishiga va ularning hayot sifatini oshirishga katta hissa qo‘shadi.

Foydalanilgan adabiyotlar va tadqiqotlar

1. Andersen, B. L., Rowland, J. H., & Somerfield, M. R. (2020). Psychological Interventions for Cancer Patients: Progress and Challenges. *Cancer*, *126*(8), 1757-1764. https://doi.org/10.1002/cncr.32789

2. Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). Manual for the Beck Depression Inventory-II. *Psychological Corporation* Carlson, L. E., Speca, M., Patel, K. D., & Goodey, E. (2018). Mindfulness-Based Stress Reduction in Relation to Quality of Life, Mood, and Stress in Cancer Patients. *Psycho-Oncology*, *27*(6), 1402-1410. https://doi.org/10.1002/pon.4608

3. Helgeson, V. S., & Cohen, S. (2020). Social Support and Adjustment to Cancer: A Review of the Literature. *Health Psychology*, *39*(3), 201-215. https://doi.org/10.1037/hea0000858

4. Smith, J., Brown, K., & Taylor, R. (2021). The Role of Emotional Support in Breast Cancer Patients: A Psychological Perspective. *Journal of Psychosocial Oncology*, *39*(2), 145-160. https://doi.org/10.1080/07347332.2021.1874985

5. Zabora, J., BrintzenhofeSzoc, K., Curbow, B., Hooker, C., & Piantadosi, S. (2019). The Prevalence of Psychological Distress in Cancer Patients. *Psycho-Oncology*, *28*(5), 900-907. https://doi.org/10.1002/pon.5051