

**Yemn Kattan, Biologi 2,
vetenskaplig artikel PM- 241209**

Titel: *The Effect of Happiness-Based Education on Women's Success of Water Pipe Smoking Cessation and Happiness: A Quasi-Experimental Study*

Författare: Samira Dehkami, Khatereh Rostami & Zahra Khademian

Publiceringsdatum: 6 november 2023

När gjordes studien?

Studien genomfördes mellan september 2020 och januari 2021 i Gerash, södra Iran.

Studiens frågeställningar

Rökning och vattenpiprökning är ett stort hälsoproblem hos kvinnor. Kvinnor i Mellanöstern och Iran tenderar att röka mer än män. Denna studie undersökte effekten av en utbildningsintervention baserad på Fordyces lycko-program för att öka lyckonivåerna och minska vattenpiprökningens beroende hos kvinnor.

Studiens genomförande och metod

Studien, en kvasi-experimentell design, genomfördes i södra Iran mellan september och januari 2021. Totalt deltog 68 kvinnor, som fördelades slumpmässigt i en interventionsgrupp (34 deltagare) och en kontrollgrupp (34 deltagare). Kvinnorna i interventionsgruppen genomgick åtta onlineutbildningssessioner baserade på Fordyces 14 principer för lycka under en månad. Kontrollgruppen mottog ingen särskild utbildning.

Data samlades in före och två månader efter interventionen med hjälp av två validerade mätverktyg:

- **Oxford Happiness Inventory (OHI)** för att mäta lyckonivåer.
- **Lebanon Water Pipe Dependence Scale (LWDS-11)** för att mäta beroende av vattenpiprökning.

Statistiska analyser inkluderade t-test, Chi-två-test och Wilcoxon-test, och resultaten analyserades med SPSS-programvara.

Viktigaste resultaten

Två månader efter interventionen noterades följande resultat:

- **Lycka:** Interventionsgruppen hade en signifikant ökning i lyckonivåer (2.32 ± 2.31) jämfört med kontrollgruppen, som istället visade en liten nedgång (-0.29 ± 1.81).

- **Vattenpipberoende:** Interventionsgruppen visade en minskning i beroendenivåer (-1.44 ± 1.4) medan kontrollgruppen upplevde en ökning (0.38 ± 0.85).

Interventionens effektstorlek var kliniskt signifikant, och resultaten visar på en tydlig förbättring av både lyckonivåer och framgång i att sluta med vattenpiprökning.

Diskussion och slutsatser

Artikelförfattarna framhåller att utbildning baserad på Fordyces lycko-program är ett effektivt verktyg för att öka lycka och minska beroende av vattenpiprökning. Tidigare forskning har visat liknande positiva effekter av lyckobaserade interventioner, men denna studie är unik genom att fokusera på vattenpiprökande kvinnor. Författarna betonar att kulturellt anpassade utbildningsinsatser och långsiktiga uppföljningsstudier kan stärka resultaten ytterligare.

Interventionens styrkor inkluderar:

- Implementering av programmet online, vilket ökar tillgängligheten.
- Ett tydligt fokus på kvinnor som vattenpiprökare, en underrepresenterad grupp i tidigare forskning.

Begränsningar innefattar:

- Kort uppföljningstid för att mäta långsiktiga effekter.
- Potentiell spridning av information mellan grupperna, även om åtgärder vidtogs för att minimera detta.

Mina synpunkter

Studien håller hög kvalitet med tydliga metodologiska val, vilket stärker dess trovärdighet. Användningen av validerade verktyg och slumpmässig fördelning av deltagare är särskilt positivt. Begränsningen med kort uppföljningstid är dock en svaghet, och framtida studier bör inkludera längre tidsramar för att säkerställa hållbarheten i resultaten.

Kunskapen från studien kan användas för att utveckla program inom primärvården som riktar sig mot rökavvänjning och mental hälsa. Särskilt framhävs vikten av att inkludera hälso- och sjukvårdspersonal, såsom sjuksköterskor, i preventiva insatser för kvinnors hälsa.