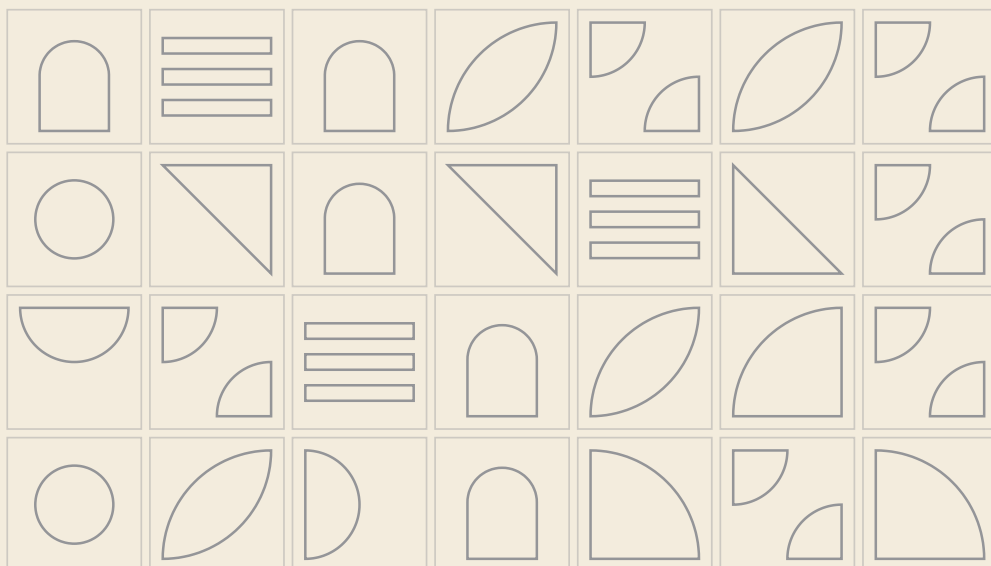


# 0 स्टडी बता सकी – देसी प्रैक्टिस का कितना फायदा

Hendriks 2018 found larger PPI effects in non-Western samples. Isolating South Asia: how much does adaptation add?

*Adapted Beats Imported: A Meta-Analysis of Culturally Adapted Positive-Psychology Interventions in South Asian Samples*

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेंड रिज़ल्ट कोच  
22 September 2026



## मुख्य आंकड़ा

0

0 रैंडमाइज्ड ट्रायल साउथ एशिया के वयस्कों में देसी PPI और उसी प्रोग्राम के विदेशी रूप की तुलना करती हैं। Hall का सामान्य जोड़  $g = 0.52$  इस इलाके के PPI पर अभी नापा नहीं गया।

## 0 स्टडी बता सकी – देसी प्रैक्टिस का कितना फायदा

*Adapted Beats Imported: A Meta-Analysis of Culturally Adapted Positive-Psychology Interventions in South Asian Samples*

Hendriks 2018 found larger PPI effects in non-Western samples. Isolating South Asia: how much does adaptation add?

इस पेपर में

- 01 Abstract
- 02 Key findings box
- 03 Definition block
- 04 Introduction
- 05 Methods

- 06 Results
- 07 Discussion
- 08 FAQ
- 09 References

इंडेक्सिंग टाइल

Culturally adapted positive-psychology interventions in South Asian samples: a systematic review (meta-analysis not yet possible)

लेखक

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेड रिज़ल्ट कोच

प्रकाशित

22 September 2026 · हिंदी संस्करण · [emotionapp.in/research/adapted-beats-imported-south-asian-ppi](https://emotionapp.in/research/adapted-beats-imported-south-asian-ppi)

## 01

## Abstract

Hendriks और साथियों ने बताया। पश्चिम के बाहर PPI का असर मध्यम था।

Hedges g (असर कितना बड़ा है, इसका नाप) = 0.48। विषय खुशहाली पर यह नाप आया।

कोई ट्रायल एक ही प्रोग्राम के देसी और विदेशी रूप की तुलना नहीं करता।

इसलिए असर कितना बढ़ता है, यह जोड़कर नहीं कहा जा सकता।

यह PRISMA-2020 सिस्टमैटिक रिव्यू है। सवाल साफ है।

साउथ एशिया के वयस्कों में देसी ढाल कितना जोड़ती है।

देश: भारत, पाकिस्तान, बांग्लादेश, श्रीलंका, नेपाल और प्रवासी। साल 2005–2026।

खोजे गए स्रोत: PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, Google Scholar, CTRI, ClinicalTrials.gov और OSF।

RCT (ऐसी स्टडी जिसमें लोगों को लॉटरी की तरह दो ग्रुप में बांटा जाता है) और नियंत्रित ट्रायल ली गईं।

प्रैक्टिस: आभार, ताकत, सँजोना, या कई रेप्स वाला प्रोग्राम।

देसी रूप जोड़ने वाली तुलना: 0 ट्रायल।

नौ वयस्क PPI बनाम कंट्रोल स्टडी कथा में आईं।

भारत 7, पाकिस्तान 2, बांग्लादेश 0, श्रीलंका 0 मुख्य PPI, नेपाल 0, प्रवासी 0।

यहीं बनी ताकत-कोचिंग से खुशी थोड़ी-मध्यम बढ़ी।

पूरी छपी नाप सिर्फ Bondre 2025 में है। Cohen's d = 0.55।

95% CI 0.04 to 1.06। ग्रामीण भारतीय महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता।

आयातित आभार-स्क्रिप्ट अक्सर भारतीय वयस्कों में आभार नहीं बढ़ाती।

2025 की क्रॉस-कल्चर मेटा-एनालिसिस में भारत में आभार का असर साफ नहीं निकला।

स्टडी की क्वालिटी कम है। देसी जोड़ कितना है, इस पर यकीन बहुत कम है।

क्योंकि वह तुलना अभी है ही नहीं।

मतलब यह नहीं कि PPI साउथ एशिया में काम नहीं करते।

मतलब यह है। कैलिफोर्निया के विद्यार्थी वाला वर्कशीट मुंबई के हफ्ते पर फिट नहीं बैठता।

डोमेन शिफ्ट नारा नहीं है। यही नतीजा है।

## 02

### Key findings box

#### मुख्य नतीजे

- 0** 0 रैंडमाइज्ड ट्रायल साउथ एशिया के वयस्कों में देसी PPI और उसी प्रोग्राम के विदेशी रूप की तुलना करती हैं। Hall का सामान्य जोड़  $g = 0.52$  इस इलाके के PPI पर अभी नापा नहीं गया।

---

- 0** Hendriks 2018 की 28 गैर-पश्चिमी PPI ट्रायल में से 0 भारत, पाकिस्तान, बांग्लादेश, श्रीलंका या नेपाल में हुई। बार-बार दोहराया  $g = 0.48$  चीन और ईरान का आंकड़ा है। साउथ एशिया का नहीं।

---

- 0.55**  $d = 0.55$  (95% CI 0.04 to 1.06) अकेली पूरी छपी खुशी की नाप है। Bondre 2025। 61 ग्रामीण भारतीय महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता। हिंदी। वर्कशॉप प्लस साप्ताहिक फोन और व्हाट्सएप कोचिंग।

---

- 431** Shin 2020 में 431 भारतीय वयस्क। सामान्य आभार-पत्र के बाद आभार कंट्रोल से ज्यादा नहीं बढ़ा। वही स्क्रिप्ट अमेरिका में बढ़ा।

---

- 7** भारत से 7 वयस्क PPI नियंत्रित ट्रायल। पाकिस्तान से 2। बांग्लादेश, नेपाल और प्रवासी नमूने: 0। श्रीलंका से छोटी करुणा-ट्रेनिंग की झलक। मुख्य PPI नहीं।

## 03

### Definition block

#### परिभाषा

पॉजिटिव साइकोलॉजी इंटरवेंशन एक तय प्रैक्टिस है। जान-बूझकर अच्छा काम बढ़ाती है।

आभार, चरित्र-ताकत, सँजोना, दया, उम्मीद, या इन रेप्स का छोटा ढेर।

यह डायग्नोसिस नहीं है। यह क्लिनिक की मुलाकात नहीं है।

यह गिनी जा सकने वाली ड्रिल है। जिम के सेट जैसी। गोली जैसी नहीं।

सांस्कृतिक ढाल वह काम है जिससे ड्रिल लोगों पर फिट बैठे।

किसको धन्यवाद। कौन सी भाषा। कौन सा रूपक। कौन सा चैनल। कौन सा सामाजिक मतलब।

वर्कशीट का अनुवाद सबसे पतला बदलाव है।

गहरी ढाल बदलती है कि आप किसे धन्यवाद दें।

कौन सी ताकत पहले नाम हो। प्रैक्टिस अकेली हो या रिश्ते वाली।

कोच बहन बनकर फोन पर आए, या अजनबी बनकर स्लाइड लेकर।

मशीन लर्निंग की भाषा में यह डोमेन शिफ्ट है। साफ-साफ संभाला गया।

एक जगह सिखाया मॉडल दूसरी जगह चुपचाप चूक जाता है। जब तक दोबारा न सिखाया जाए।

ड्रिल के मूल्य भी व्यक्ति के अपने होने चाहिए। प्रोटोकॉल के नहीं।

नागपुर की एक अकाउंट एंज़ीक्यूटिव से पूछा जाता है कि उसके लिए सबसे ज़रूरी क्या है। हर नमूना जवाब अकेले घूमने के बारे में है। उसे भाई की कॉलेज फीस याद आती है। लिखने की जगह नहीं मिलती। वह फॉर्म बंद कर देती है। ड्रिल ठीक थी। फिट गलत था।

## 04

## Introduction

ठाणे की एक क्लेम्स एनालिस्ट पिता का टिफिन पैक करती है। फिर लोकल पकड़ने दौड़ती है।  
 प्लेटफॉर्म पर वह मां को मराठी में जवाब देती है।  
 मैनेजर को अंग्रेज़ी में। टीम ग्रुप को हिंग्लिश में।  
 डेस्क पर एचआर का ईमेल इंतज़ार कर रहा है। एक और खुशहाली प्रैक्टिस।  
 वह प्रैक्टिस ऐसी लैब से आई है जिसने उसका हफ्ता देखा ही नहीं।  
 यह मांग सादी नहीं है।  
 Hendriks और साथी, 2018। 28 रैंडमाइज्ड ट्रायल जोड़ीं। गैर-पश्चिमी देशों की PPI।  
 विषय खुशहाली पर  $g = 0.48$ । मानसिक खुशहाली पर  $g = 0.40$ ।  
 उदासी के लक्षण पर  $g = 0.62$ । चिंता पर  $g = 0.95$ ।  
 उन्होंने यह भी कहा। ज्यादातर स्टडी कमजोर थीं।  
 बड़े आंकड़े पूर्वाग्रह हो सकते हैं। या सांस्कृतिक फिट। या दोनों।  
 उन 28 में लगभग कोई साउथ एशिया से नहीं थी।  
 Hendriks ने बाद में लिखा। सैकड़ों भारतीय पॉजिटिव साइकोलॉजी पेपर देखे।  
 उस समय सिर्फ दो रैंडमाइज्ड ट्रायल मिलीं।  
 गैर-पश्चिमी PPI की कहानी छपते वक्त चीन-ईरान की कहानी है। महाद्वीप का लेबल चिपका है।  
 Hall और साथी, 2016। मनोवैज्ञानिक प्रोग्राम पर तीखा सवाल।  
 एक ही प्रोग्राम के देसी और विदेशी रूप में कितना फर्क।  
 उनका जवाब मध्यम जोड़ था।  $g = 0.52$ ।  
 Rathod और साथी, 2018। ढाल वाली मेटा-एनालिसिस देखीं।  
 उन्होंने चेताया। विदेशी सक्रिय कंट्रोल से सीधी तुलना अभी कम है।  
 वे पेपर पुराना सबूत हैं। वे साउथ एशिया की PPI का नतीजा नहीं हैं।  
 यह रिव्यू एक सवाल सुलझाता है। और नहीं भी सुलझाता।  
 साउथ एशिया में देसी ढाल PPI के असर में कितना जोड़ती है।  
 खुशहाली और उदासी के लक्षण पर।  
 अगर जोड़ बढ़ा है, तो भारतीय ऑफिस पेंसिल्वेनिया वाली वर्कशीट बंद करें।  
 अगर जोड़ छोटा है, अनुवाद काफी हो सकता है।  
 अगर जोड़ नापा ही न जा सके, तो सच्ची पंक्ति काम की पंक्ति है।  
 स्टैंड-अप कॉमेडी यों कहेगी। आदमी ट्रेडमिल खरीदता है।  
 अमेरिकी सूखे कमरे के लिए बनी मशीन। मुंबई के फ्लैट में लगाता है।  
 वहां चार रिश्तेदार सोते हैं। फिर पेपर लिखता है। सामूहिक संस्कृति में कम पालन।  
 मशीन संस्कृति नहीं है। कमरा संस्कृति है।  
 रात का जर्नल प्रॉम्प्ट भी यही दिखाता है। लखनऊ की एक स्टोर मैनेजर खाने के बाद उसे खोलती है।  
 शीर्षक कहते हैं, भावना का नाम अंग्रेज़ी में लिखो। उस भाषा में उसने शर्म के लिए कभी कुछ नहीं कहा।  
 वह कुछ नहीं लिखती। ऐप बंद कर देती है। प्रैक्टिस फेल लगती है। फेल फॉर्म है।

कारोबार की कहानी यों है। प्रोडक्ट-मार्केट फिट स्क्रीन का अनुवाद नहीं है।  
 कैलिफोर्निया का आभार ऐप पुणे भोजना। लॉगिन हिंदी में है इसलिए लोकल कहना।  
 यह वैसा ही है जैसे चेन्नई में सर्दियों का कोट बेचना। मौसम को दोष देना।  
 यह पेपर इमोशनऐप (EmotionApp) के लिए है। और उन कामकाजी वयस्कों के लिए जिनकी सेवा प्लेटफॉर्म करता है।  
 इमोशनऐप पॉजिटिव साइकोलॉजी के तरीके गिने जा सकने वाले रोज़ के रेप्स की तरह देता है।  
 एआई कोच और इंसान कोच का हाथ। पहले व्हाट्सऐप। 23 भारतीय भाषाएं।  
 डेटा भारत में रहता है। DPDP का पालन। ISO 9001 और ISO 13485 के नीचे बना।  
 प्लेटफॉर्म कोचिंग है। क्लिनिक नहीं।  
 सबूत का सवाल प्रोडक्ट का सवाल है। कौन से रेप भारतीय हफ्ते में बचते हैं।  
 कौन से रेप गलत जगह सिखाए गए।

## 05

## Methods

### Eligibility

**Population.** साउथ एशिया के वयस्क। उम्र 18 साल या ऊपर।  
 रहने की जगह: भारत, पाकिस्तान, बांग्लादेश, श्रीलंका या नेपाल। या साउथ एशियाई प्रवासी नमूना।  
 किशोर स्कूल ट्रायल वयस्क जोड़ से बाहर। सिर्फ संदर्भ में लिखी गई।  
**Intervention.** पॉजिटिव साइकोलॉजी इंटरवेंशन। आभार, चरित्र-ताकत, सँजोना, बेस्ट-पॉसिबल-सेल्फ, दया।  
 या ऐसा बहु-भाग प्रोग्राम जिसका रास्ता सकारात्मक भावना, जुड़ाव, रिश्ते, अर्थ या उपलब्धि हो।  
 संज्ञानात्मक-व्यवहार प्रोग्राम, व्यवहार सक्रियता, समस्या-समाधान, पारस्परिक और पेरेंटिंग प्रोग्राम बाहर।  
 चाहे वे देसी ढाल वाले हों। वे जरूरी स्टडी हैं। वे PPI नहीं हैं।  
**Comparator.** कंट्रोल (वेटलिस्ट, सामान्य मदद, नकली लेखन, या कोई प्रैक्टिस नहीं) या उसी PPI का विदेशी रूप।  
**Outcomes.** मुख्य: खुशहाली और उदासी के लक्षण। साथ में, जब छपा हो: भाव, बर्नआउट, फलना-फूलना, आभार की अवस्था।  
**Years and design.** 2005 से 22 September 2026। रैंडमाइज्ड और नियंत्रित ट्रायल।  
 बिना नतीजे वाले प्रोटोकॉल असर-तालिका से बाहर। पाइपलाइन में लिखे।  
**Language of reports.** अंग्रेज़ी रिपोर्ट। हिंदी, उर्दू, तमिल या दूसरी क्षेत्रीय भाषा में दी गई प्रैक्टिस चली।

### Information sources and search

स्रोत: PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, Google Scholar, Clinical Trials Registry — India (CTRI), ClinicalTrials.gov, और OSF प्रीप्रिंट।  
 Hendriks 2018, Hall 2016 और Rathod 2018 से उद्धरण-श्रृंखला। भारत-पाकिस्तान PPI समूह का आगे का उद्धरण।  
 खोज की तारीख: 22 September 2026।

### PubMed

("positive psychology"[tiab] OR gratitude[tiab] OR "character strength"[tiab] OR savouring[tiab] OR savoring[tiab] OR "best possible self"[tiab] OR kindness[tiab] OR "three good things"[tiab]) AND (India[tiab] OR Pakistan[tiab] OR Bangladesh[tiab] OR "Sri Lanka"[tiab] OR Nepal[tiab] OR "South Asia"[tiab] OR Indian[tiab] OR Pakistani[tiab] OR Bangladeshi[tiab] OR Nepali[tiab] OR diaspora[tiab]) AND (randomi\*[tiab] OR "controlled trial"[tiab] OR RCT[tiab])

PsycINFO, Scopus, Web of Science. वही मूल Boolean। हर डेटाबेस के फील्ड टैग के हिसाब से।

Google Scholar. "positive psychology intervention" OR "gratitude intervention" OR "character strengths" AND (India OR Pakistan OR Bangladesh OR "South Asia") AND (randomized OR randomised)। पहली पंक्ति के समूह और उद्धरण-रास्ते देखे गए।

CTRI. positive psychology OR gratitude OR character strength OR savouring।

ClinicalTrials.gov. positive psychology OR gratitude OR character strengths। देश फिल्टर: India, Pakistan, Bangladesh, Sri Lanka, Nepal।

OSF. प्रीप्रिंट में वही मूल शब्द।

#### Selection and extraction

रिकॉर्ड पहले शीर्षक और सार पर छाने गए। फिर पूरे पाठ पर।

कथा तालिका में वही स्टडी आई जो वयस्क साउथ एशियाई PPI नियंत्रित ट्रायल थीं।

खुशहाली या उदासी के लक्षण वाला नतीजा। या निकट भाव या फलना-फूलना।

जोड़ने लायक तभी जब देसी PPI की तुलना उसी PPI के विदेशी रूप से हो।

निकाले गए फील्ड: पहला लेखक और साल; डिजाइन; देश; डिलीवरी की भाषा; नमूना (n रैंडम और n विश्लेषित); खुराक सत्र और मिनट में; चैनल; मार्गदर्शन; नतीजा नाप; समय बिंदु; ढाल की गहराई; असर की दिशा; जहां छपा हो, मानक फर्क और विश्वास अंतराल।

जो दावा जांचा न जा सके, वह UNVERIFIED लिखा गया। तालिका से बाहर।

#### Analysis plan

पहले से तय विश्लेषण: रैंडम-इफेक्ट्स (REML) मॉडल। Hedges g। 95% CI।  $I^2$ ।  $\tau^2$ । 95% prediction interval।

Egger's test। trim-and-fill। leave-one-out संवेदनशीलता। RoB 2। GRADE।

पहले से तय मॉडरेटर: ढाल की गहराई, भाषा, डिलीवरी चैनल।

फॉलबैक नियम बिना मोलभाव चला।

अगर पांच से कम ट्रायल देसी जोड़ अलग करतीं, तो जोड़ नहीं होगा।

सादी भाषा में कहा जाएगा। कथा संश्लेषण होगा।

नियम चल पड़ा। देसी जोड़ अलग करने वाली ट्रायल: 0।

जोड़ का मेटा-एनालिटिक g गढ़ना होता। यह पेपर नहीं गढ़ता।

हर स्टडी का असर जैसा छपा वैसा लिखा है।

जहां सिर्फ आंशिक ईटा-स्क्वेयर या “कंट्रोल से ज्यादा” था, वहां खाली सेल से g नहीं निकाला।

Bondre 2025 ने औसत, मानक विचलन और Cohen's d विश्वास अंतराल के साथ छपा। वही अंक लिखे गए।

पक्षपात का जोखिम RoB 2 के क्षेत्रों से आंका गया।

यकीन GRADE से दो सवाल पर आंका गया। देसी जोड़। और परोक्ष PPI बनाम कंट्रोल।

## 06

## Results

#### PRISMA 2020 flow

यह रिव्यू कई स्रोतों की व्यवस्थित खोज है। साथ में उद्धरण-श्रृंखला। पूरी 22 September 2026 को।

यह हर डेटाबेस हिट का दो-समीक्षक EndNote निर्यात नहीं है। वैसा होने का ढोंग भी नहीं।

डेटाबेस, रजिस्ट्री और संदर्भ सूची छानने के बाद उम्मीदवार वयस्क PPI पेपर के पूरे पाठ देखे गए।

- डेटाबेस, रजिस्ट्री और उद्धरण-श्रृंखला से मिले रिकॉर्ड: दोहराव हटाने के बाद कई सौ अनोखे शीर्षक।
- वयस्क PPI योग्यता के लिए देखे गए पूरे पाठ: करीब 70।

- पूरे पाठ पर बाहर: किशोर या स्कूल नमूने (Strengths Gym और भारतीय कक्षाओं की "तीन अच्छी बातें" ट्रायल सहित); जो PPI नहीं थे (Thinking Healthy, Healthy Activity Programme, Problem Management Plus, देसी व्यवहार सक्रियता, आत्म-हानि समस्या-समाधान); बिना कंट्रोल वाली पहले-बाद स्टडी; बिना नतीजे वाले प्रोटोकॉल; साउथ एशिया के बाहर के नमूने।
- कथा संश्लेषण में रखी वयस्क PPI नियंत्रित ट्रायल: 9।
- देसी PPI बनाम उसी PPI के विदेशी रूप वाली ट्रायल: 0।
- पाइपलाइन, जोड़ी नहीं गई: Bondre मुख्य ट्रायल NCT06013488 (टारगेट n = 330 आशा; खोज की तारीख तक नतीजे नहीं छपे)।

रिसर्च सवाल के लिए जो PRISMA गिनती मायने रखती है, वह आखिरी है। 0 एक अंक है। यह खाली जगह भी है।

Study-characteristics table

| Study                     | Country                             | Sample                                            | Design                     | Practice                                                                               | Language                         | Dose                                                        | Channel                           | Guidance         | Adaptation depth                                                 | Primary outcome                                          | Timepoints         |
|---------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------|
| Shin 2020                 | India (Dharwad) plus Taiwan and USA | India n = 431 adults                              | Single-session RCT, 3 arms | Gratitude letter to other; gratitude letter to self; neutral writing                   | English-medium university sample | One writing session                                         | In-person / lab writing           | Self-guided      | Surface (imported script)                                        | State gratitude, elevation, affect                       | Immediate post     |
| Dixit & Sinha 2024        | India                               | n = 312 first-year undergraduates                 | RCT, 3 arms                | Gratitude toward chosen person; gratitude toward immediate family; typical-day writing | English-medium campus            | Single structured writing                                   | Classroom / campus                | Self-guided      | Surface script; target experimentally varied                     | Positive and negative affect                             | Immediate pre-post |
| Srivastava & Ghosh 2023   | India                               | n = 80 youth (college)                            | RCT, 2 arms                | One gratitude practice then two stacked gratitude practices                            | English, online                  | Short online modules during COVID lockdown                  | Online                            | Self-guided      | Surface-to-moderate (online delivery in an Indian lockdown week) | Happiness, mental health, depression, anxiety, stress    | Post each dose     |
| Shaik, Baboo & Rajan 2023 | India (Chennai)                     | n = 82 low-income emerging-adult women (42 vs 40) | RCT                        | Signature-strengths programme                                                          | English and Tamil                | 6 weeks, online                                             | Online                            | Guided programme | Moderate-to-deep (language + low-income women)                   | PERMA wellbeing                                          | Pre, post, 1-month |
| Choubisa & Singh 2018     | India                               | Sign-ups n = 212; analysed 75 / 56 / 46           | Pilot RCT, 3 arms          | Indigenous web PPI for competencies                                                    | English web                      | Self-paced web modules                                      | Web                               | Self-guided      | Moderate (built for Indian students)                             | Emotional intelligence, stress, time and self-management | Pre-post           |
| Bondre 2025               | India (Madhya Pradesh)              | 70 randomised; 61 analysed (30 vs 31)             | Pilot RCT                  | Character-strengths coaching                                                           | Hindi                            | 5-day residential workshop + 8–10 weekly calls of 30–35 min | In-person then phone and WhatsApp | Coach-guided     | Deep (11-month co-design with ASHAs)                             | Authentic happiness                                      | 0, 1, 3, 6 months  |

| Study                       | Country              | Sample                           | Design | Practice                                      | Language                                  | Dose                  | Channel            | Guidance           | Adaptation depth                                         | Primary outcome            | Timepoints               |
|-----------------------------|----------------------|----------------------------------|--------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------|
| Sarmah, Suar & Patnaik 2024 | India                | n = 48 vs 48 women               | RCT    | Gratitude programme vs yoga programme         | Indian campus                             | 8 weeks               | In-person / campus | Guided             | Gratitude = imported PPI; yoga = local embodied practice | Happiness                  | Pre, mid, post           |
| Green 2022                  | Pakistan (Islamabad) | n = 91 vs 91 university students | RCT    | The Good Life strengths course (24 strengths) | Campus programme for a collective society | 36-hour course        | In-person course   | Facilitator-guided | Deep (built for Pakistani collective campus)             | PERMA wellbeing            | Pre, post, 6 months      |
| Green 2024                  | Pakistan             | n = 88 vs 88 university students | RCT    | Strengths programme                           | Blended (online + offline) during COVID   | Multi-session blended | Blended            | Facilitator-guided | Deep (redesigned for Pakistani campus under lockdown)    | Personal growth initiative | Post, 4 months, 8 months |

संबंधित, मुख्य PPI नहीं: Kariyawasam 2023 संक्षिप्त ऑनलाइन करुणा-मन ट्रेनिंग। श्रीलंका उपनमूना n = 21 बनाम 17 बनाम यूके नमूना। करुणा बढ़ी। यह श्रीलंका का संकेत है। आभार-ताकत-सँजोना ट्रायल नहीं।

**पाइपलाइन: NCT06013488, 330 ग्रामीण आशा के लिए चरित्र-ताकत कोचिंग। सीहोर, मध्य प्रदेश। मुख्य नतीजा तीन महीने पर सच्ची खुशी। असर तालिका में अभी नहीं।**

**Forest-plot data table (individual effects; not pooled)**

कोई रैंडम-इफेक्ट्स हीरा नहीं खींचा गया। नीचे स्टडी-स्तर की सूची है। क्या है, क्या नहीं, देखे।

| Study                               | Contrast                                     | Outcome                                        | Published effect                                           | 95% CI                                            | Weight in a pool            |
|-------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------|
| Bondre 2025                         | Strengths coaching vs usual ASHA supervision | Happiness (AHI) at 3 months                    | Cohen's d = 0.55                                           | 0.04 to 1.06                                      | Not pooled                  |
| Bondre 2025                         | Same                                         | Happiness at 6 months                          | Between-arm difference not significant                     | —                                                 | Not pooled                  |
| Bondre 2025                         | Same                                         | Emotional exhaustion                           | Not significant                                            | —                                                 | Not pooled                  |
| Green 2022                          | Good Life vs waitlist                        | PERMA wellbeing post and 6 months              | Greater than control at both times                         | Exact between-arm g not published in the abstract | Not pooled                  |
| Green 2024                          | Blended strengths vs waitlist                | Personal growth initiative                     | Greater at post, 4 months and 8 months                     | Exact g not extracted from paywalled cells        | Not pooled                  |
| Shaik 2023                          | Signature strengths vs control               | PERMA wellbeing at 1 month                     | $\eta^2 = 0.24$ (large within the repeated-measures model) | —                                                 | Not pooled                  |
| Srivastava 2023                     | Online gratitude vs control                  | Happiness up; depression, anxiety, stress down | Direction significant; standardised g not in abstract      | —                                                 | Not pooled                  |
| Shin 2020                           | Gratitude letter vs control (India)          | State gratitude                                | No significant rise vs control                             | —                                                 | Not pooled                  |
| Shin 2020                           | Same                                         | Elevation; negative affect                     | Elevation higher; negative affect lower vs control         | —                                                 | Not pooled                  |
| Dixit & Sinha 2024                  | Gratitude to chosen person vs typical day    | Positive / negative affect                     | Chosen-person arm moved affect; family-target arm did not  | —                                                 | Not pooled                  |
| Sarmah 2024                         | Gratitude vs yoga                            | Happiness                                      | Both arms rose; yoga outperformed gratitude                | —                                                 | Not pooled                  |
| Choubisa 2018                       | Web PPI vs placebo vs control                | Emotional intelligence and self-management     | Experimental arm improved; high experimental attrition     | —                                                 | Not pooled                  |
| Choi 2025 (prior meta, not a trial) | Gratitude interventions, India subset        | Wellbeing                                      | No significant country-level effect in India               | Country effect reported as non-significant        | Not a South Asian PPI trial |

एक पूरी छपी d और गायब मानक त्रुटियों वाली पंक्तियों का जंगल-चित्र मेटा-एनालिसिस नहीं है। यह स्वीकारोक्ति है।

**Moderator table** पहले से तय मॉडरेटर सांख्यिकी मॉडल में नहीं परखे जा सके। गुणात्मक जाल फिर भी काम आता है।

| Moderator        | What the corpus shows                                                                                                                                                                                                                                      | What it does not show                                                  |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Adaptation depth | Deep, co-designed strengths programmes (Bondre, Green) produced durable wellbeing or growth gains against waitlist or usual supervision. Surface gratitude scripts (Shin; family-target arm of Dixit) often failed their primary gratitude or affect test. | No trial crossed depth while holding the practice constant.            |
| Language         | Hindi (Bondre) and Tamil-plus-English (Shaik) programmes ran. Most campus trials stayed in English.                                                                                                                                                        | No head-to-head of the same PPI in English versus a regional language. |
| Delivery         | Phone and WhatsApp follow-through (Bondre) and blended campus delivery (Green 2024) are feasible. Pure web self-help (Choubisa) lost the experimental arm to attrition.                                                                                    | No factorial test of channel.                                          |
| Practice family  | Strengths programmes have the cleaner adult signal. Imported gratitude is mixed-to-null in Indian adults. Yoga beat a gratitude journal in one women’s trial.                                                                                              | No South Asian adult savouring RCT was verified.                       |

**Heterogeneity** सांख्यिकीय विविधता ( $I^2$ ,  $\tau^2$ , prediction interval) नहीं लिखी गई। जोड़ है ही नहीं।

क्लिनिकल विविधता साफ है। नाम लेना चाहिए।

नमूने आठवीं तक पढ़ी ग्रामीण महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता से IIT और विश्वविद्यालय विद्यार्थियों तक।

खुराक 15 मिनट के पत्र से 36 घंटे के कोर्स तक।

कंट्रोल ज्यादातर वेटलिस्ट या सामान्य निगरानी। विदेशी PPI नहीं।

नतीजे खुशी सूची, PERMA प्रोफाइल, आभार अवस्था, भाव शब्द और काम का स्ट्रेस।

जो इन पंक्तियों का औसत निकाले, वह फल का फर्नीचर से औसत निकाले।

**Publication bias** Egger’s test और trim-and-fill नहीं चले।

नौ कथा ट्रायल और एक पूरी छपी d पर कीप चित्र नाटक होता।

पुरानी PPI मेटा-एनालिसिस छोटी-स्टडी असर और सकारात्मक छपाई का खतरा पहले ही बताती हैं।

यह समूह छोटा है। विद्यार्थी ज्यादा। वेटलिस्ट ज्यादा। यही छोटी-स्टडी का जोखिम है।

**Risk-of-bias summary (RoB 2, qualitative)**

| Study              | Randomisation                             | Deviations                             | Missing data                  | Outcome measurement                    | Selective reporting                    | Overall       |
|--------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|---------------|
| Shin 2020          | Low / some concerns                       | Some concerns (unblinded writing)      | Low                           | Some concerns (immediate self-report)  | Some concerns                          | Some concerns |
| Dixit & Sinha 2024 | Some concerns                             | Some concerns                          | Some concerns                 | High (self-report affect, no blinding) | Some concerns                          | High          |
| Srivastava 2023    | Some concerns                             | Some concerns                          | Some concerns                 | High                                   | Some concerns                          | High          |
| Shaik 2023         | Some concerns                             | Some concerns                          | Some concerns                 | High                                   | Some concerns                          | High          |
| Choubisa 2018      | Some concerns                             | High (attrition in experimental arm)   | High                          | High                                   | Some concerns                          | High          |
| Bondre 2025        | Low (Stata randomisation; assessor-blind) | Some concerns (participants unblinded) | Low–some (13% attrition; ITT) | High for wellbeing (self-report)       | Low (registered pilot for NCT06013488) | Some concerns |
| Sarmah 2024        | Some concerns                             | Some concerns                          | Some concerns                 | High                                   | Some concerns                          | High          |
| Green 2022         | Some concerns                             | Some concerns (waitlist)               | Some concerns                 | High                                   | Some concerns                          | High          |
| Green 2024         | Some concerns                             | Some concerns (waitlist)               | Some concerns                 | High                                   | Some concerns                          | High          |

रिव्यू से कमजोर क्वालिटी की उम्मीद थी। उम्मीद पूरी हुई।

Bondre 2025 सबसे कम कमजोर डिजाइन है। रजिस्टर्ड। आंकड़ा लेने वाला अंधा। ITT। छपे औसत और विश्वास अंतराल।

Bondre भी पायलट है। मुख्य नतीजा खुद बताई खुशी सूची है।

RoB 2 की भाषा में, बिना अंधे प्रतिभागी की खुशहाली प्रश्रावली ऊंचा जोखिम है।  
यह शोधकर्ताओं का अपमान नहीं है। यह क्षेत्र की हालत है।

GRADE table

| Question                                                                                | Studies                                                                                                                            | Risk of |                                   | Indirectness                                                   | Imprecision                        | Publication   |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------|-----------|
|                                                                                         |                                                                                                                                    | bias    | Inconsistency                     |                                                                |                                    | bias          | Certainty |
| How much does adaptation add to PPI effects on wellbeing in South Asian adults?         | 0 head-to-head                                                                                                                     | —       | —                                 | Critical (no direct evidence)                                  | Critical                           | Not estimable | Very low  |
| How much does adaptation add to PPI effects on depressive symptoms?                     | 0 head-to-head                                                                                                                     | —       | —                                 | Critical                                                       | Critical                           | Not estimable | Very low  |
| Do locally built strengths programmes raise wellbeing versus waitlist or usual support? | Bondre 2025; Green 2022; Green 2024; Shaik 2023                                                                                    | Serious | Not serious on direction          | Serious (not the increment question; student and ASHA samples) | Serious (small n; one published d) | Likely        | Low       |
| Do imported gratitude scripts raise wellbeing or state gratitude in Indian adults?      | Shin 2020; Dixit 2024; Srivastava 2023; Choi 2025 India subset                                                                     | Serious | Serious (null and positive mixed) | Serious                                                        | Serious                            | Likely        | Low       |
| Do PPIs reduce depressive symptoms in South Asian adults?                               | Sparse (Srivastava directionally yes; Bondre not powered for depression; Shaik companion work reported depression not significant) | Serious | Serious                           | Serious                                                        | Critical                           | Likely        | Very low  |

Hall का g = 0.52 और Hendriks का g = 0.48 काम के पुराने अनुमान हैं। इस रिव्यू के जोड़े नतीजे नहीं हैं।

## 07

## Discussion

## खास बात

**431 भारतीय वयस्कों में सामान्य आभार-पत्र ने कंट्रोल के मुकाबले आभार नहीं बढ़ाया।**

## What the number means

सवाल का जवाब देने वाला अंक 0.48 नहीं है। 0.52 भी नहीं। अंक है 0 ट्रायल।

यह वाक्य जंगल-चित्र का हीरा चाहने वाले को निराश करेगा। होना भी चाहिए।

खाली सेल पर हीरा खींचना लोककथा असर पैदा करता है। फिर दस साल वही लोककथा दोहराई जाती है।

कथा कम यकीन पर यह सहारा देती है।

पहला। यहीं बनी ताकत प्रोग्राम कमजोर कंट्रोल के सामने खुशहाली हिला सकती हैं।

Bondre और साथी मध्य प्रदेश की ग्रामीण आशा के साथ चरित्र-ताकत कोचिंग गढ़े।

पांच दिन का आवासीय वर्कशॉप हिंदी में। फिर साप्ताहिक फोन कोचिंग और व्हाट्सएप संकेत।

तीन महीने पर कोचिंग ग्रुप में खुशी करीब आधे मानक विचलन ज्यादा।  $d = 0.55$ ।

बर्नआउट नहीं गिरा। बर्नआउट कोई बीमारी नहीं है। यहां थकान का नाप था। नहीं हिला।

छह महीने पर ग्रुप का फर्क साफ नहीं रहा। अगर रेप चलते न रहें, तो ऑफिस प्रोग्राम को यही फीकापन जोड़कर रखना चाहिए।

Green ने पाकिस्तानी सामूहिक कैपस के लिए 36 घंटे का ताकत कोर्स बनाया।

वेटलिस्ट के मुकाबले PERMA खुशहाली बाद में और छह महीने पर ऊंची रही।

बाद वाला मिश्रित रूप चार और आठ महीने पर निजी बढ़त बचाए रहा।

Shaik, Baboo और Rajan ने चेन्नई की कम आय वाली युवा महिलाओं के साथ छह सप्ताह का ऑनलाइन सिग्रेचर-ताकत प्रोग्राम चलाया।

अंग्रेज़ी और तमिल। एक महीने पर PERMA खुशहाली पर बड़ा दोहरा-नाप असर।

दूसरा। आयातित आभार स्क्रिप्ट भारतीय वयस्कों में अक्सर चूकती हैं।

Shin और साथी ने 431 भारतीय वयस्कों को आभार-पत्र या तटस्थ लेखन दिया। साथ में ताइवान और अमेरिका।

अमेरिकी प्रतिभागी कंट्रोल से ज्यादा आभार बताते। भारतीय नहीं।

उन्होंने ऊंचाई का भाव ज्यादा और नकारात्मक भाव कम बताया। यह कुछ है। जिस नतीजे पर स्क्रिप्ट बिकती है, वह नहीं।

Dixit और Sinha ने अगला साफ प्रयोग किया।

भारतीय प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों से परिवार के सदस्य के प्रति आभार लिखवाया। या चुने व्यक्ति के प्रति। या सामान्य दिन।

परिवार को धन्यवाद — पश्चिमी प्रोटोकॉल जिसे “ज्यादा भारतीय” माने — भाव नहीं हिलाया।

चुने व्यक्ति को धन्यवाद हिलाया।

उसी पेपर की दूसरी स्टडी में भारतीय प्रतिभागी कर्ज को आभार के मतलब का ज्यादा केंद्रीय और सकारात्मक हिस्सा मानते। एंग्लो-अमेरिकी से ज्यादा।

यह फुटनोट नहीं है। यही तंत्र है।

अगर आभार और कर्ज एक घर में रहते हैं, तो “तीन अच्छी बातें लिखो” नया बिल बन जाता है।

तीसरा। स्थानीय देह वाली प्रैक्टिस आयातित PPI को उसी नतीजे पर हरा सकती है।

Sarmah, Suar और Patnaik ने भारतीय महिलाओं को आठ सप्ताह आभार या आठ सप्ताह योग दिया।

खुशी दोनों ग्रुप में बढ़ी। योग ज्यादा बढ़ा।

उस ट्रायल में ढाल पश्चिमी जर्नल के आगे लिखा मुख नहीं था। संस्कृति पहले से जानती प्रैक्टिस थी।

चौथा। उदासी वाला सवाल तैयार नहीं।

Srivastava और Ghosh ने भारतीय कोविड लॉकडाउन में ऑनलाइन आभार से छोटे युवा नमूने में उदासी, चिंता और स्ट्रेस घटाया। दो आभार प्रैक्टिस एक से आगे रहीं।

भारतीय विद्यार्थियों पर ताकत वाले साथी काम में उदासी नहीं हिली।

Bondre ने उदासी की तुलना की ताकत नहीं रखी। बर्नआउट की तुलना नहीं मिली।

जो कहे “PPI साउथ एशिया में उदासी का इलाज करते हैं”, वह क्लिनिक शब्द कोचिंग साहित्य में घुसाता है। वह साहित्य यह कमाई नहीं करता।

पांचवां। नक्शा टेढ़ा है। ज्यादातर वयस्क ट्रायल भारत की हैं।

पाकिस्तान में एक शोध समूह की दो गंभीर ताकत प्रोग्राम।

बांग्लादेश, नेपाल और प्रवासी कामकाजी नमूनों में इस खोज में कोई जांची वयस्क PPI नियंत्रित ट्रायल नहीं।

श्रीलंका में छोटी करुणा-ट्रेनिंग की झलक।

Hendriks का गैर-पश्चिमी समूह, जिसे अब भी उपमहाद्वीप समेत उद्धृत किया जाता है, में शून्य साउथ एशियाई PPI ट्रायल थीं।

मशीन लर्निंग की कहानी यहीं रहती है। ImageNet पर क्लासिफायर सिखाओ। घाटा सुंदर लगे।

रंगोली, मानसून रोशनी और ऑफिस फॉर्मल पर चलाओ। सटीकता गिर जाती है।

गिराव को डोमेन शिफ्ट कहते हैं। दोबारा सिखाना ढाल है। नामों का अनुवाद दोबारा सिखाना नहीं है।

Hall का  $g = 0.52$  सामान्य अनुमान है। मनोवैज्ञानिक प्रोग्राम में दोबारा सिखाने की कीमत।

यह रिव्यू नहीं कह सकता कि साउथ एशिया की PPI 0.52 अतिरिक्त हैं, 0.20 हैं, या शून्य। क्योंकि वह तुलना किसी ने चलाई ही नहीं।

यहां भी एक झूठा दोराहा है, जिसे नहीं मानना है।

न यह कि आयातित तरीके औपनिवेशिक हैं। न यह कि विज्ञान सब जगह एक है। दोनों टुकड़ों में सही हो सकते हैं।

इंदौर की एक युवा इंजीनियर अपनी ताकत का नाम लेती है: लगन। उसी दोपहर वह उसे एक अटके बग पर लगाती है। पिता को धन्यवाद-पत्र लिखने को कहा जाए, तो वह अटक जाती है। तरीका चल गया। सामाजिक मतलब नहीं चला।

काम दोनों को धामे रखना है। किसी नारे में गिरे बिना।

फर्ज भरे परिवार में बिना ढाल वाला आभार-पत्र अपने आप लिखने वाले के लिए अच्छा नहीं होता।

कानपुर का एक जूनियर अकाउंटेंट उन चाचा को “हर चीज़ के लिए धन्यवाद” लिखता है, जिन्होंने उसकी कॉलेज फीस भरी थी। पेन रखते वक्त उसे गर्माहट नहीं, कर्ज महसूस होता है।

मतलब यह नहीं कि “आभार-पत्र कभी मत लिखवाओ।” मतलब है, “प्रैक्टिस को उन लोगों से मिलाओ जो उसे करेंगे।”

## Limitations

यह रिव्यू उन्हीं सीमाओं से ग्रस्त है जिनकी आलोचना करता है।

खोज व्यवस्थित और बहु-स्रोत है। दो स्वतंत्र समीक्षक वाला EndNote निर्यात नहीं।

कुछ कैपस पेपर पेवॉल के पीछे हैं। जहां औसत और विचलन खुले रिकॉर्ड से न निकले, वहां  $g$  नहीं गढ़ा गया।

क्षेत्रीय भाषा के जर्नल का धूसर साहित्य छूट सकता है।

किशोर ट्रायल प्रोटोकॉल से बाहर हैं। भारत में ऑफिस ट्रायल से ज्यादा हैं। ढाल के सबक छिपे हो सकते हैं।

Choi और साथियों की 2025 क्रॉस-कल्चर आभार मेटा-एनालिसिस पुराना सबूत है। साउथ एशियाई PPI ट्रायल नहीं। भारत-शून्य नतीजा संदर्भ है। ट्रायल पंक्ति नहीं।

स्टडी क्वालिटी कम है। वेटलिस्ट कंट्रोल असर फुलाते हैं। खुद-बयान असर फुलाता है।

विद्यार्थी नमूने कामकाजी वयस्कों तक ले जाना सीमित करते हैं।

पाकिस्तान की दोनों ट्रायल एक शोध समूह की हैं। छोटा  $n$  हर विश्वास अंतराल को ईमानदार और चौड़ा रखता है।

Bondre का  $d = 0.55$  अंतराल लगभग शून्य से बड़े तक जाता है। 61 लोग ऐसे दिखते हैं।

शून्य नतीजा छापने लायक है। इस पेपर का शून्य ढांचे का है। जो तुलना सवाल सुलझाती, वह चली ही नहीं।

**इसका मतलब**

**What this means for an Indian workplace programme**

पहले वह रूप सोचिए जो फेल होता है। सोमवार को एचआर अमेरिकी "तीन अच्छी बातें" वर्कशीट अंग्रेज़ी Slack में चिपकाता है। उसे प्रोग्राम कहता है। गुरुवार तक थ्रेड में सिर्फ एचआर के ही जवाब हैं। सबूत बताता है क्यों।

431 भारतीय वयस्कों में सामान्य आभार-पत्र आभार नहीं बढ़ाया।

312 भारतीय विद्यार्थियों में परिवार को धन्यवाद — साफ दिखता निशाना — भाव नहीं हिलाया। चुने व्यक्ति को धन्यवाद हिलाया।

61 ग्रामीण महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता। उनके साथ बनी हिंदी ताकत-कोचिंग। वर्कशॉप प्लस साप्ताहिक फोन और व्हाट्सऐप।

तीन महीने पर खुशी आधे मानक विचलन बढ़ी। बर्नआउट नहीं हिला।

भारतीय महिलाओं में आठ सप्ताह योग ने आठ सप्ताह आभार को खुशी पर हराया।

अब वह रूप सोचिए जो फिट होता है। भिवंडी के एक वेयरहाउस की शिफ्ट सुपरवाइज़र खुद चुनती है कि इस हफ्ते किसे धन्यवाद दे: वह लोडर जिसने मंगलवार को उसकी जगह काम संभाला।

प्रॉम्प्ट उसे मराठी में आता है। व्हाट्सऐप पर, जिसे वह चाय के ब्रेक में पहले से खोलती है।

उसके रेप हर हफ्ते गिने जाते हैं। एक बार की वर्कशॉप में नहीं। रेप अटकें तो इंसान कोच फोन करता है। बॉट अकेला नहीं चलता।

टीम खुशी और कम मूड चार और बारह सप्ताह पर नापती है। रेप न चलें तो फीकापन जोड़कर रखती है।

यही ढाल है। PDF का अनुवाद ढाल नहीं है।

**Research gaps, naming the India gap explicitly**

भारत गैप यह नहीं कि भारत में कोई खुशी नहीं पढ़ता। भारत बहुत पॉजिटिव साइकोलॉजी गद्य छापता है।

गैप खास है। 140 करोड़ लोगों वाले देश के लिए शर्म वाली भी।

कोई पर्याप्त ताकत वाली रैंडमाइज्ड ट्रायल नहीं जो भारतीय वयस्कों में एक ही PPI के देसी और विदेशी रूप की तुलना करे।

भारतीय ऑफ़िस कर्मियों की तो बात ही छोड़ो।

साउथ एशिया के वयस्कों में सैंजोना अकेली प्रैक्टिस की बड़ी ट्रायल नहीं।

बांग्लादेश, नेपाल या साउथ एशियाई प्रवासी ऑफ़िस से जांची वयस्क PPI नियंत्रित ट्रायल नहीं।

पाकिस्तान का सबूत एक शोध समूह और विद्यार्थी नमूनों में बैठा है।

उदासी मुख्य नतीजे के रूप में इस रिव्यू की परिभाषा वाली PPI ट्रायल लगभग नहीं छूतीं।

छह महीने से आगे का फॉलो-अप दुर्लभ है। पहले से पंजीकरण दुर्लभ है। ध्यान और उम्मीद मिलाने वाला सक्रिय कंट्रोल दुर्लभ है।

व्हाट्सऐप डिलीवरी, जिससे भारतीय प्रोफेशनल पहले से बात करते हैं, एक अच्छी पायलट में दिखती है। नापे चैनल के रूप में लगभग कहीं और नहीं।

Hendriks 2018 सबसे ज्यादा उद्धृत गैर-पश्चिमी PPI अंक बना हुआ है। उन 28 में शून्य साउथ एशियाई थीं।

$g = 0.48$  को भारतीय ऑफ़िस असर कहना श्रेणी की गलती है।

Hall 2016 ढाल की कीमत का सबसे अच्छा सामान्य अनुमान है। पुणे की PPI का अनुमान नहीं।

जो ट्रायल Hall के पुराने अनुमान को साउथ एशियाई PPI संभावना बनाए, वह फंड नहीं हुई, या छपी नहीं।

अगला काम का पेपर अंग्रेज़ी में स्नातकों की एक और वेटलिस्ट तीन-अच्छी-बात ट्रायल नहीं है।

अगला काम का पेपर दो ग्रुप की रैंडमाइज्ड तुलना है। कामकाजी उम्र के भारतीय वयस्क।

वही ताकत या आभार प्रोटोकॉल बिना ढाल बनाम दर्ज ढाल के बाद। भाषा, निशाना, चैनल, रूपक, साथ-डिजाइन।

खुशहाली और उदासी के लक्षण चार और बारह सप्ताह पर। CTRI में दर्ज। इरादे-से-इलाज विश्लेषण। औसत, विचलन और पहले से तय Hedges  $g$  के साथ छपा।

जब तक वह पेपर न हो, जो दावा करे कि देसी ढाल कितना जोड़ती है, वह अतिरिक्त कदमों से अंदाजा लगा रहा है।

## 08

## FAQ

### Q1 क्या सांस्कृतिक ढाल साउथ एशिया में PPI के असर में बहुत जोड़ती है?

नापा नहीं जा सकता। 0 ट्रायल ने साउथ एशिया के वयस्कों में देसी PPI की तुलना उसी प्रोग्राम के विदेशी रूप से की। Hall का सामान्य जोड़ ( $g = 0.52$ ) दूसरे प्रोग्राम और दूसरे इलाकों का पुराना अनुमान है। साउथ एशियाई PPI का नतीजा नहीं।

### Q2 क्या पॉजिटिव साइकोलॉजी प्रैक्टिस साउथ एशिया के वयस्कों में चलती भी हैं?

यहीं बनी ताकत प्रोग्राम ने वेटलिस्ट या सामान्य मदद के मुकाबले खुशहाली बढ़ाई। 4 वयस्क ट्रायल (Bondre, Green 2022, Green 2024, Shaik 2023)। यकीन कम है। पूरी छपी ग्रुप  $d$  सिर्फ 0.55 है। तीन महीने। 61 महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता।

### Q3 क्या भारत में सामान्य आभार जर्नल चलता है?

अक्सर डिब्बे पर लिखा काम नहीं करता। 431 भारतीय वयस्कों में आभार-पत्र कंट्रोल के मुकाबले आभार नहीं बढ़ाया। 2025 की क्रॉस-कल्चर मेटा-एनालिसिस में भारत में आभार-से-खुशहाली असर साफ नहीं। चुने व्यक्ति को धन्यवाद भाव हिला सकता है। परिवार को धन्यवाद, 312 लोगों की कैपस ट्रायल में, नहीं हिलाया।

### Q4 किन देशों में असल ट्रायल हैं?

भारत 7 वयस्क PPI नियंत्रित ट्रायल इस संश्लेषण में। पाकिस्तान 2। बांग्लादेश 0। नेपाल 0। प्रवासी ऑफिस नमूने 0। श्रीलंका में छोटी करुणा-ट्रेनिंग की झलक। मुख्य PPI नहीं।

### Q5 क्या रिसर्च इतनी अच्छी है कि ऑफिस प्रोग्राम खरीद लिया जाए?

नहीं। क्वालिटी कम है। नमूने छोटे हैं। कंट्रोल कमजोर हैं। नतीजे बिना अंधे खुद-बयान हैं। एक ठीक पायलट खरीद का मापदंड नहीं। ऐसा प्रोग्राम लो जो अपने रेप नापे। या गायब ट्रायल चलाओ।

# 09

## References

- Bondre, A. P., et al. (2025). Evaluation of a positive psychological intervention to reduce work stress among rural community health workers in India: results from a randomized pilot study. *Journal of Happiness Studies*, 26, 27. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00852-6>
- Bondre, A. P., et al. (2024). A character-strengths based coaching intervention to improve wellbeing of rural community health workers in Madhya Pradesh, India: protocol for a single-blind randomized controlled trial. *Contemporary Clinical Trials Communications*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39429947/>
- Choi, H., Cha, Y., McCullough, M. E., Coles, N. A., & Oishi, S. (2025). A meta-analysis of the effectiveness of gratitude interventions on well-being across cultures. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 122(28), e2425193122. <https://doi.org/10.1073/pnas.2425193122>
- Choubisa, R., & Singh, K. (2018). Development and validation of a web-delivered positive psychological intervention in an Indian milieu: lessons from a limited pilot randomized controlled trial. *Cogent Psychology*, 5(1), 1488512. <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1488512>
- ClinicalTrials.gov. NCT06013488. Character-strengths based coaching for work-stress reduction for health workers. <https://clinicaltrials.gov/study/NCT06013488>
- Dixit, S. K., & Sinha, J. (2024). Efficacy of gratitude intervention in India: distinctive cross-cultural conceptions of gratitude matter. *Psychological Studies*, 69, 247–261. <https://doi.org/10.1007/s12646-024-00792-4>
- Green, Z. A. (2022). Character strengths intervention for nurturing well-being among Pakistan's university students: a mixed-method study. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(1), 252–277. <https://doi.org/10.1111/aphw.12301>
- Green, Z. A. (2024). Strengths intervention imparted through a blended learning approach to advance personal growth initiative among Pakistan's university students during COVID-19. *Studies in Educational Evaluation*, 81, 101343. <https://doi.org/10.1016/j.stueduc.2024.101343>
- Hall, G. C. N., Ibaraki, A. Y., Huang, E. R., Marti, C. N., & Stice, E. (2016). A meta-analysis of cultural adaptations of psychological interventions. *Behavior Therapy*, 47(6), 993–1014. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.09.005>
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., Graafsma, T., Bohlmeijer, E., & de Jong, J. (2018). The efficacy of positive psychology interventions from non-Western countries: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Wellbeing*, 8(1), 71–98. <https://doi.org/10.5502/ijw.v8i1.711>
- Hendriks, T., Warren, M. A., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., Graafsma, T., Bohlmeijer, E., & de Jong, J. (2019). How WEIRD are positive psychology interventions? A bibliometric analysis of randomized controlled trials on the science of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 14(4), 489–501. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1484941>
- Kariyawasam, L., Ononaiye, M., Irons, C., & Kirby, S. E. (2023). A cross-cultural investigation of the effects of brief compassionate mind training. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-02041-z>
- Rathod, S., Gega, L., Degnan, A., Pikard, J., Khan, T., Husain, N., Munshi, T., & Naeem, F. (2018). The current status of culturally adapted mental health interventions: a practice-focused review of meta-analyses. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 14, 165–178. <https://doi.org/10.2147/NDT.S138430>
- Sarmah, P., Suar, D., & Patnaik, P. (2024). Gratitude vs. yoga intervention to increase happiness among women. *Psychological Studies*, 69, 274–285. <https://doi.org/10.1007/s12646-024-00794-2>
- Shaik, A., Baboo, S., & Rajan, S. K. (2023). Scope of a signature strengths intervention in improving the mental health of low-income Indian emerging adult women: results from a randomized controlled trial. *Journal of Mental Health and Human Behaviour*, 28(2), 175–181. [https://doi.org/10.4103/jmhbb.jmhbb\\_247\\_23](https://doi.org/10.4103/jmhbb.jmhbb_247_23)
- Shin, L. J., Armenta, C. N., Kamble, S. V., Chang, S.-L., Wu, H.-Y., & Lyubomirsky, S. (2020). Gratitude in collectivist and individualist cultures. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 598–604. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789699>
- Khan, A., Sharma, L., Agrawal, S., et al. (2024). Development of a character-strengths based coaching program for rural community health workers to address their work stress in Madhya Pradesh, India. *Current Psychology*, 43, 5133–5152. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04673-3>
- Srivastava, M., & Ghosh, A. (2023). Online gratitude interventions during COVID-19 pandemic on youth: randomized trial. *Journal of Evidence-Based Social Work*, 20(2), 272–298. <https://doi.org/10.1080/26408066.2022.2157691>

## लेखक के बारे में

लेखक के बारे में

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेड रिज़ल्ट्स कोच

हवाला कैसे दें

Aswani A. Adapted Beats Imported: A Meta-Analysis of Culturally Adapted Positive-Psychology Interventions in South Asian Samples. EmotionApp Research Paper 40 (Hindi edition). Mumbai: Tranquilo Meditek Sytems Private Limited; 2026.  
<https://emotionapp.in/research/adapted-beats-imported-south-asian-ppi>

अपडेट

Last updated 22 September 2026

### नोट

इमोशनऐप एक नॉन-क्लिनिकल इमोशनल फिटनेस कोचिंग प्लेटफ़ॉर्म है। यह पेपर प्रैक्टिस, तरीकों और कोचिंग के बारे में है। यह थेरेपी, इलाज, डायग्नोसिस या मेडिकल सलाह नहीं है।

© 2026 Tranquilo Meditek Sytems Private Limited, Mumbai · [emotionapp.in](https://emotionapp.in)

### सुरक्षा नोट

अगर आप परेशानी में हैं, तो किसी योग्य प्रोफेशनल से या Tele-MANAS (14416) पर बात करें।