

खुशखबरी पर जवाब से रिश्ता जुड़ा, $r = .40$

कोई खुशखबरी सुनाए तो जवाब रिश्ते की क्वालिटी बदलता है? क्या यही बात टीम पर भी बैठती है?

The Capitalisation Effect: A Meta-Analysis of Active-Constructive Responding on Relationship and Team Outcomes

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



मुख्य आंकड़ा · r

.40

95% CI .35–.45

एक्टिव-कंस्ट्रक्टिव जवाब रिलेशनशिप सैटिस्फैक्शन से $r = .40$ पर जुड़ा (95% CI .35–.45)। पाँच पब्लिशड सैंपल। 1,071 लोग।

खुशखबरी पर जवाब से रिश्ता जुड़ा, $r = .40$

The Capitalisation Effect: A Meta-Analysis of Active-Constructive Responding on Relationship and Team Outcomes

कोई खुशखबरी सुनाए तो जवाब रिश्ते की क्वालिटी बदलता है? क्या यही बात टीम पर भी बैठती है?

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 टाइटल

Active-constructive responding to shared good news: a meta-analysis of associations with relationship and team outcomes

लेखक

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

प्रकाशित

हिंदी संस्करण · emotionapp.in/research/capitalisation-active-constructive-responding

01

Abstract

अधिकतर दिनों में लोग दिन की सबसे अच्छी बात किसी को बताते हैं। यह रिव्यू एक सवाल पूछता है। खुशखबरी पर एक्टिव-कंस्ट्रक्टिव जवाब रिश्ते से कितना जुड़ा है। और क्या इस जवाब की ट्रेनिंग टीम का नतीजा बदलती है। पाँच पब्लिश्ड सैंपल में ($k = 5$, $N = 1,071$) यह जवाब रिलेशनशिप सैटिस्फैक्शन से $r = .40$ पर जुड़ा। 95% CI .35 से .45। $I^2 \approx 0\%$ । I^2 बताता है स्टडीज़ कितनी एक जैसी हैं। यह मीडियम-टू-लार्ज जुड़ाव है। अमेरिका के डेटिंग कपल्स में भी। इटली के शादीशुदा कपल्स में भी। मलेशिया के डेटिंग युवाओं में भी। सिर्फ एक्टिव-कंस्ट्रक्टिव स्टाइल पक्के तौर पर प्लस है। हल्की बधाई और दोनों तरह की टोका-टाकी कम संतुष्टि से जुड़ी। एक RCT (ऐसी स्टडी जिसमें लोगों को लॉटरी की तरह दो ग्रुप में बांटा जाता है) में 20 मिनट की प्रैक्टिस और चार हफ्ते के रोज़ाना रेप्स से खुद बताई गई संतुष्टि नहीं बदली। $\gamma = 0.09$, $p = .20$ । पार्टनर की संतुष्टि का अंदाज़ा बढ़ा। थैंक्यू मिलने का अहसास भी बढ़ा। टीम कोहेजन पर कोई योग्य RCT नहीं मिला। भारत में रहने वाले लोगों की कोई प्राइमरी स्टडी PubMed, Google Scholar, CTRI या ClinicalTrials.gov पर नहीं मिली। जुड़ाव सच है। खुद की संतुष्टि पर ट्रेनिंग का असर अभी साबित नहीं। भारतीय ऑफ़िस पर लागू करना अभी अनुमान है, नतीजा नहीं। प्रोग्राम इसे गिने जाने वाले रोज़ के रेप की तरह ले। अपनी तारीफ़ नहीं, दूसरों का जवाब नापे। टीम का दावा करने से पहले भारत में टेस्ट करे।

Keywords. capitalisation; active-constructive responding; relationship satisfaction; teams; systematic review; India

02

Key findings box

मुख्य नतीजे

.40

एक्टिव-कंस्ट्रक्टिव जवाब रिलेशनशिप सैटिस्फैक्शन से $r = .40$ पर जुड़ा (95% CI .35–.45)। पाँच पब्लिशड सैंपल। 1,071 लोग।

60–80%

लोग दिन की सबसे अच्छी बात **60–80%** दिनों में किसी को बताते हैं। बंधन सिर्फ घटना से नहीं, जवाब से चलता है।

•

चार स्टाइल में **सिर्फ एक्टिव-कंस्ट्रक्टिव** संतुष्टि, भरोसा और नज़दीकी से प्लस जुड़ा। बाकी तीन उल्टी तरफ़ जाते हैं।

20

इकलौती खास ट्रेनिंग ट्रायल में खुद बताई गई संतुष्टि **नहीं बदली**। 20 मिनट पाठ। चार हफ़्ते प्रैक्टिस। $\gamma = 0.09$, $p = .20$ ।

0

टीम कोहेजन वाली योग्य RCT: **शून्य**। भारत में रहने वालों की प्राइमरी स्टडी: **शून्य**।

03

Definition block

परिभाषा

एक्टिव-कंस्ट्रक्टिव रिस्पॉन्डिंग (Active-Constructive Responding) वह है जो आप खुशखबरी सुनने के दस सेकंड में करते हैं। चेहरा खिलता है। दो असली सवाल पूछते हैं। अपनी बात से पहले उनकी कहानी पर रुकते हैं। कैपिटलाइज़ेशन (Capitalisation) बड़ा प्रोसेस है। कोई अच्छी घटना बताता है। सुनने वाला जवाब या तो खुशी जमा करता है या उड़ा देता है। रिसर्चर दो रेखाएँ काटते हैं। एक्टिव बनाम पैसिव। कंस्ट्रक्टिव बनाम डिस्ट्रक्टिव। चार स्टाइल बनते हैं। एक्टिव-कंस्ट्रक्टिव जुड़ा और बढ़ाता है: “कमाल है। बताओ डील कैसे क्लोज़ हुई।” पैसिव-कंस्ट्रक्टिव अच्छा पर छोटा: “नाइस।” एक्टिव-डिस्ट्रक्टिव जुड़ा पर सिकोड़ता है: “हाँ, टैक्स सोचा?” पैसिव-डिस्ट्रक्टिव न जुड़ा न अच्छा: विषय बदलना, फ़ोन देखना। लैब और रोज़नामचे में सिर्फ़ पहला स्टाइल बेहतर रिश्ते से पक्के जुड़ा। यह प्रैक्टिस है, डायग्नोसिस नहीं। यह रेप है। गिना जा सकता है।

04

Introduction

मुंबई की एक मैनेजर शाम 6.11 पर डील क्लोज़ करती है। खबर परिवार के व्हाट्सऐप पर डालती है। प्रोजेक्ट ग्रुप में भी। एक चैट पटाखा इमोजी और दो सवाल भेजता है। दूसरा लिखता है “ok” और एक स्प्रेडशीट। एक खबर। दो शामें। यह पेपर उसी दोराहे पर है।

स्टैंड-अप कॉमेडियन जानते हैं। हँसी पर पैर नहीं रखना। कमरा उठ रहा हो तो सवार हो जाना। जोक समझाना मत। पार्किंग टिकट पर मत कूदना। खुशखबरी एक पंचलाइन है। हम ज़्यादातर उस पर पैर रख देते हैं। चचेरी बहन फ़ोन करती है कि उसने परीक्षा पास कर ली। हम पूछते हैं, पोस्टिंग कहाँ मिली। जूनियर बताता है कि बिल्ड आखिरकार पास हो गया। हम अगला टिकट याद दिला देते हैं।

चेन्नई की एक जूनियर एनालिस्ट घर फ़ोन करती है। पहला प्रमोशन मिला है। पिता टीवी का रिमोट रख देते हैं। माँ को फ़ोन पर बुलाते हैं। पूछते हैं, नया रोल क्या है, किसने बताया। यही एक्टिव-कंस्ट्रक्टिव जवाब है। बड़े भाई को अपने प्रमोशन पर कोई धूम नहीं मिली थी। वह कहता है, “ठीक है। अब टिका कर दिखाना।” फिर गिनाता है कि उसकी देर रातों की किसी ने तारीफ़ नहीं की। यही एक्टिव-डिस्ट्रक्टिव जवाब है। समझदारी के लिबास में। दोनों जवाबों के बीच उसकी नौकरी में कुछ नहीं बदला। बदली तो घर की वह शाम। कैपिटलाइज़ेशन रिसर्च यही दृश्य है। टेबल बेहतर है।

जीत आई। दिमाग की पहली बात अक्सर यह होती है: “हल्ला मत मचाओ।” या “यह टिकेगा नहीं।” प्रैक्टिस यह है। जीत के साथ एक मिनट और ठहरो। ऐसा सवाल पूछो जिसका जवाब पहले से नहीं पता। सबूत इकट्ठा करो कि घटना सच है। बगल की डेस्क वाली सहकर्मी बताती है कि उसका प्रमोशन हुआ। आधे सेकंड के लिए जबड़ा कस सकता है। उस झिझक को एक इच्छा की तरह देखो, हुक्म की तरह नहीं। फिर भी आगे झुको: “कब बताया उन्होंने?” फिर चुनो कि आप कैसे सहकर्मी बनना चाहते हैं। जो दूसरे की रोशनी सह सके। या जो कमरा अंधेरा कर दे। कारोबार वाले कस्टमर-सक्सेस जानते हैं। क्लाइंट कहे प्रॉडक्ट चला, शौक्रिया आदमी “ग्रेट” कहकर बिल काटता है। प्रोफेशनल पूछता है, “क्या बदला।” क्योंकि कहानी अगला केस स्टडी है।

मशीन लर्निंग वाले इसे रिवॉर्ड शेपिंग कहते हैं। माहौल सिर्फ गलती बचाने पर पैसे दे तो मॉडल चुप रहना सीखता है। सही जवाब पर इनाम मिले तो मॉडल फिर कोशिश करता है। टीम एक सीखने वाला सिस्टम है। रोज़ का ढाल सालाना अप्रेज़ल नहीं है। वह पल है जब कोई कहता है, “चल गया।”

Shelly Gable, Harry Reis और साथियों ने इसे कैपिटलाइज़ेशन नाम दिया। Langston पहले कह चुके थे। लोग सिर्फ़ बुरी घटना से नहीं निपटते। अच्छी घटना को भी भुनाते हैं। 2004 में उन्होंने दिखाया। अच्छी घटना बताने से दिन का मूड घटना से ऊपर उठता है। जोशीला जवाब उसे और उठाता है। 2006 में उन्होंने कपल्स की बातचीत फ़िल्माई। अच्छी खबर और बुरी खबर दोनों। दो महीने बाद अच्छी-खबर वाली बात ने रिश्ते की सेहत और ब्रेक-अप बेहतर बताया। बुरी-खबर वाली बात से ज़्यादा। यह बात अब भी चौंकाती है। बहुतों को सिखाया गया था कि प्यार सिर्फ़ लड़ाई न होना है।

Peters, Reis और Gable ने 2018 में फ़ील्ड का रिव्यू लिखा। एक इंटरपर्सनल मॉडल दिया। कैपिटलाइज़ेशन एकालाप नहीं है। यह लूप है। बताना। जवाब। फिर बताना। उन्होंने वही लिखा जो यह पेपर पक्का करता है। तब कोई मेटा-एनालिसिस नहीं थी। अब यह संकलन है।

भारत के कामकाजी लोगों के लिए यह सवाल क्यों ज़रूरी है? क्योंकि भारतीय प्रोफ़ेशनल ज़िंदगी में खुशखबरी गलियारे में मर जाती है। कैपस ऑफ़र। वीज़ा स्टैम्प। माँ-बाप की रिपोर्ट साफ़। पुल रिक्वेस्ट पास। बोलने वाले के लिए लज्जा चलती है। सुनने वाले के लिए हल्की बात। “मोर हो गया।” “चलेगा।” कम कहना अदब हो सकता है। डेटा उसे इनाम नहीं देता। बहुत सी भारतीय टीमों सीढ़ीदार हैं। जीत बताना स्टेटस का खेल लग सकता है। ऑफ़िस रिसर्च आगे बताती है। ऑफ़िस में कैपिटलाइज़ेशन अपने आप दयालु नहीं। होड़ जीत को जलन बना सकती है। जवाब मायने रखता है। नारा से ज़्यादा माहौल मायने रखता है।

इमोशनऐप (EmotionApp) यह रोज़ का रेप Match the Firecracker के नाम से सिखाता है। ऊर्जा मिलाओ। दो सच्चे सवाल पूछो। कहानी मत छीनो। यह पेपर उसी रेप के पीछे का सबूत है। दो सवाल अलग रखता है। पहला: वयस्कों में यह जवाब रिश्ते से कितना जुड़ा है। दूसरा: इस तरीक़े की ट्रेनिंग टीम का नतीजा बदलती है क्या। ईमानदार झलक यह है। पहले सवाल का जवाब एक अंक है। दूसरे का अभी नहीं।

05

Methods

5.1 Protocol and positioning

यह रिव्यू PRISMA 2020 के हिसाब से सर्च, पात्रता और फ़लो लिखता है। यह Gable और साथियों (2004, 2006) के सामने खड़ा है। Peters, Reis और Gable के 2018 वाले कथा रिव्यू के सामने भी। एक्टिव-कंस्ट्रक्टिव जवाब और रिश्ते या टीम के नतीजे का पहले कोई अंक वाला संकलन नहीं मिला। सहसंबंध और प्रयोग का सबूत पहले से अलग जोड़ने का फैसला था। पहले से तय बैकअप यह था। पाँच से कम योग्य ट्रायल हों तो प्रयोग के असर न जोड़े जाएँ। वह सीमा पूरी नहीं हुई। इसलिए प्रयोग वाला हिस्सा कथा संकलन है। सहसंबंध वाला हिस्सा जाँचे हुए पब्लिशड अंकों का सीमित रैंडम-इफ़ेक्ट्स संकलन है। यह दावा नहीं कि हर उद्धृत पेपर का हर अंक निकाला गया।

5.2 Eligibility

Population. कपल्स, दोस्ती या टीम में वयस्क।

Exposure or intervention. साझा खुशखबरी पर एक्टिव-कंस्ट्रक्टिव जवाब। देखा गया, महसूस किया गया या सिखाया गया। बिना जवाब-स्टाइल वाली कैपिटलाइज़ेशन कोशिश सिर्फ़ ऑफ़िस की कहानी के लिए रखी गई।

Comparator. दूसरे जवाब स्टाइल (पैसिव-कंस्ट्रक्टिव, एक्टिव-डिस्ट्रक्टिव, पैसिव-डिस्ट्रक्टिव) या कंट्रोल काम।

Primary outcomes. Relationship satisfaction; trust; intimacy; team cohesion.

Designs. प्रयोग वाले सवाल पर: RCT या नियंत्रित ट्रायल। सहसंबंध वाले सवाल पर: क्रॉस-सेक्शनल, डायरी और लंबी स्टडी। जिनमें निकालने लायक जुड़ाव हो।

Years. 2004 से 22 September 2026.

Exclusions. बच्चों के सैंपल। “active constructive” सिर्फ़ लीडरशिप लेबल वाले पेपर। बिना पब्लिशड अंक वाले थीसिस, भारत की कमी बताने के सिवा। जो टाइटल, लेखक, साल और DOI या स्थिर URL से न जाँच सकें, वे UNVERIFIED रहे। पूल से बाहर।

अंग्रेज़ी ऐब्स्ट्रैक्ट और अंक मिल जाए तो भाषा की वजह से पेपर नहीं काटा गया।

5.3 Information sources and search strings

खोजे गए स्रोत: PubMed, Google Scholar, Scopus और Web of Science वाली जर्नल साइटें, CTRI (India), ClinicalTrials.gov, और Google Scholar से मिले OSF प्रीप्रिंट। Gable और साथियों (2004, 2006) और Peters, Reis और Gable (2018) से उद्धरण की कड़ी चलाई गई। इस टीम के पास संस्था वाला PsycINFO नहीं था। यह कमी छिपाई नहीं गई।

PubMed.

(capitalization[tiab] OR capitalisation[tiab] OR "active-constructive responding"[tiab] OR "active constructive responding"[tiab] OR "sharing good news"[tiab] OR "perceived responses to capitalization"[tiab] OR "perceived responses to capitalisation"[tiab]) AND (satisfaction[tiab] OR intimacy[tiab] OR trust[tiab] OR cohesion[tiab] OR workplace[tiab] OR team[tiab] OR relationship[tiab])

PsycINFO / Scopus / Web of Science analogue.

("capitalization" OR "capitalisation" OR "active-constructive responding" OR "active constructive responding" OR "sharing good news" OR "capitalization attempts") AND ("relationship satisfaction" OR intimacy OR trust OR "team cohesion" OR workplace OR team)

Google Scholar.

"active-constructive responding" OR "capitalization attempts" "relationship satisfaction"

और अलग से

("workplace" OR team OR coworker) (capitalization OR "active-constructive")

CTRI and ClinicalTrials.gov.

capitalization OR capitalisation OR "active-constructive" OR "active constructive responding" OR "sharing good news"

साल: 1 January 2004 से 22 September 2026 तक।

5.4 Selection and extraction

पहले टाइटल और ऐब्सट्रैक्ट देखे गए। फिर फुल टेक्स्ट जहाँ PDF या स्थिर ऐब्सट्रैक्ट में अंक थे। निकालने के फ़ील्ड पहले से तय थे: सैंपल साइज़; डिज़ाइन; देश; देने की भाषा; सेशन और मिनट में डोज़; चैनल; गाइडेंस (खुद, कोच, ऑब्ज़र्वर); सादी भाषा में नतीजा नाप; समय बिंदु; असर साइज़ (r , β , γ , या g) और जहाँ हो 95% CI।

दो अंदरूनी जाँच की गई। पहली: Gable और साथी (2004) Study 3 में ज़ीरो-ऑर्डर और पार्शियल दोनों सहसंबंध हैं। पार्शियल पहले की वैवाहिक संतुष्टि का हिसाब रखते हैं। संकलन ज़ीरो-ऑर्डर लेता है। पार्शियल कहानी में सख्त टेस्ट की तरह लिखे गए।

दूसरी: ऑफिस वाले पेपर जो सिर्फ जीत बताना नापते हैं, जवाब का स्टाइल नहीं, r -पूल में नहीं गए।

5.5 Analysis plan

Correlational question. पब्लिश्ड r का सीमित रैंडम-इफेक्ट्स संकलन। एक स्वतंत्र सैंपल से एक अंक। जोड़े वाली स्टडी में स्त्री और पुरुष के अंक औसत किए गए। ताकि जोड़े दो बार न गिने जाएँ। Fisher z , इनवर्स-वेरिएंस वेट, फिर r । फैलाव I^2 और τ^2 । जहाँ बन सके 95% prediction interval। पाँच सैंपल पर trim-and-fill नहीं। छोटी स्टडी का जोखिम कहानी में। Leave-one-out लिखा गया।

Experimental question. पहले से तय बैकअप: पाँच से कम योग्य ट्रायल हों तो g न जोड़ें। हर ट्रायल का डिज़ाइन, डोज़, चैनल, नतीजा और पब्लिश्ड अंक लिखा गया।

Moderators, pre-specified. सहसंबंध बनाम प्रयोग; कपल्स बनाम ऑफिस। संस्कृति बाद की टिप्पणी है, औपचारिक टेस्ट नहीं।

Risk of bias. इकलौती योग्य ट्रेनिंग ट्रायल पर RoB 2। निरीक्षण स्टडी पर सादृश्य फ़ैसला: एक ही विधि का फुलाव, WEIRD सैंपल, ऑब्ज़र्वर बनाम सेल्फ़-रिपोर्ट।

Certainty. GRADE तीन सवाल पर अलग। (a) संतुष्टि से जुड़ाव। (b) ट्रेनिंग का अपनी संतुष्टि पर असर। (c) ट्रेनिंग का टीम कोहेशन पर असर।

5.6 PRISMA 2020 flow

लगभग 1,200 अलग रिकॉर्ड मिले। Google Scholar, PubMed, प्रकाशक साइटें, ट्रायल रजिस्ट्री और उद्धरण कड़ी से। करीब 180 टाइटल और ऐब्सट्रैक्ट बारीकी से देखे गए। पैतालीस फुल टेक्स्ट या बराबर रिकॉर्ड जाँचे गए। बाईस प्राइमरी रिपोर्ट कथा संकलन में रखी गई। पाँच स्वतंत्र सैंपल r -पूल में आए। एक रिपोर्ट रिलेशनशिप नतीजे वाली योग्य ट्रेनिंग ट्रायल बनी। टीम कोहेशन वाली योग्य ट्रेनिंग ट्रायल: शून्य। भारत में रहने वालों की प्राइमरी स्टडी: शून्य। CTRI या ClinicalTrials.gov पर ऐसा प्रोग्राम रजिस्टर नहीं मिला।

यह तेज़ पर दर्ज रिव्यू है। आठ लाइसेंस डेटाबेस पर दो स्वतंत्र स्क्रीन का नाटक नहीं। यह सीमा सजावट नहीं, कमी है।

06 Results

6.1 Study-characteristics table

पहली स्टडी अमेरिकी कपल्स की हैं। बाद में इटली के शादीशुदा जोड़े जुड़े। मलेशिया का डेटिंग सैंपल जुड़ा। सेहत के तनाव वाले जोड़े जुड़े। ऑफिस वाला साहित्य पतला है। वह ज़्यादातर बताने पर है, सिखाए जवाब पर नहीं।

Table 1. Characteristics of core primary studies

Study	Country	N	Design	Population	Exposure	Primary outcomes	Timepoints
Gable, Reis, Impett & Asher 2004, Study 2	USA	59 dating couples	Cross-sectional self-report	Dating adults	Perceived partner response to good news	Satisfaction, trust, intimacy, commitment	Concurrent
Gable et al. 2004, Study 3	USA	89 married couples	Daily diary	Married adults	Perceived partner response	Daily satisfaction, intimacy, conflict	Daily, short window
Gable, Gonzaga & Strachman 2006	USA	79 dating couples	Lab observation + follow-up	Dating adults	Observed and perceived response to good-news and bad-news talks	Relationship well-being, break-up	Concurrent + 2 months
Reis et al. 2010	USA	4 experiments + 1 diary	Lab experiments	Students and community	Enthusiastic versus muted replies, including from strangers	Event value, trust, liking	Immediate
Pagani, Donato & Iafrate 2013	Italy	239 couples	Scale validation + concurrent associations	Married / stable couples ≥ 3 years	Perceived partner response	Couple satisfaction	Concurrent
Kashdan et al. 2013	USA	174 couples	Multi-method + 6-month follow-up	Dating / young couples	Perceived, partner-reported and observed responses	Satisfaction, commitment, break-up	Concurrent + 6 months
Donato, Pagani et al. 2014	Italy	173 married couples	Two-wave, 4 months	Long marriages (mean 18 years)	Perceived partner response	Satisfaction, individual well-being	4 months

Study	Country	N	Design	Population	Exposure	Primary outcomes	Timepoints
Woods et al. 2015	USA	65 dyads (38 trained, 27 control)	Randomised trial	University dyads (partners or friends)	20-min training + 4 weeks of daily practice	Own satisfaction, perceived partner satisfaction, gratitude	4 weeks
Otto, Laurenceau et al. 2015	USA	99 couples coping with breast cancer	Daily diary	Health-stressed couples	Capitalisation attempts and perceived responsiveness	Daily intimacy	7-10 days
Pagani et al. 2020	Italy	90 couples diary; 169 couples two-wave	Diary + longitudinal	Community couples	Perceived active-constructive replies	Couple identity, relationship quality	Daily and lagged
De Netto, Quek & Golden 2021	Malaysia	139 dating adults	Cross-sectional	Dating adults, 18-30	Perceived capitalisation and accommodation styles	Relationship satisfaction	Concurrent
Watkins 2021	USA	Field + experimental	Observational / experimental	Employees and coworkers	Sharing work wins with coworkers	Inspiration vs envy; citizenship vs undermining	Varied
Watkins, Kleshinski, Longmire & He 2023	Multi-country sample	Field	Observational	Employees	Sharing work wins	Pride, knowledge sharing	Varied

डोज सिर्फ ट्रेनिंग ट्रायल से निकला। एक 20 मिनट का ऑडियो पाठ। फिर चार हफ्ते रोज़ प्रैक्टिस का निर्देश। यूनिवर्सिटी में आमने-सामने या स्क्रीन पर। अंग्रेज़ी में। पाठ के बाद कोई मानव कोच नहीं। सहसंबंध वाली स्टडी ज़्यादातर अंग्रेज़ी में हैं। Pagani, Donato और साथियों का इटली वाला काम इतालवी में है। योग्य सेट में कोई स्टडी भारतीय भाषा में नहीं दी गई।

6.2 Correlational synthesis: active-constructive responding and relationship satisfaction

सहसंबंध वाले सवाल का तय उद्घरण r है।

पाँच स्वतंत्र पब्लिशड सैंपल में जाँच योग्य अंक मिला। एक्टिव-कंस्ट्रक्टिव जवाब, या पब्लिशड कंपोज़िट स्कोर, रिलेशनशिप सैटिस्फैक्शन से जुड़ा।

Table 2. Forest-plot data for the restricted correlational synthesis

Sample	Coefficient used	n	r	Approximate 95% CI	Weight
Gable et al. 2004, Study 2, dating, USA	Gender-averaged AC x satisfaction	118	.31	.14, .46	11%
Gable et al. 2004, Study 3, married, USA	Gender-averaged AC x daily satisfaction (zero-order)	178	.41	.27, .52	17%
Gable, Gonzaga & Strachman 2006, dating, USA	Perceived-response composite x relationship well-being	158	.41	.27, .53	15%
Pagani, Donato & Iafrate 2013, couples, Italy	Gender-averaged AC x couple satisfaction	478	.41	.33, .48	45%
De Netto, Quek & Golden 2021, dating, Malaysia	AC capitalisation x satisfaction	139	.44	.29, .56	13%
Pooled, random-effects		1,071	.40	.35, .45	100%

जोड़ा $r = .40$ (95% CI .35 to .45)। इन पाँच अंकों में फैलाव न के बराबर ($I^2 \approx 0\%$, $\tau^2 \approx 0$)। 95% prediction interval लगभग .32 से .47। Leave-one-out .38 से .42 के भीतर रहा। बड़ा इटली सैंपल हटाने पर नतीजा नहीं गिरा। मलेशिया सैंपल हटाने पर भी नहीं गिरा। यह जुड़ाव सिर्फ अमेरिकी डेटिंग जोड़ों का किस्सा नहीं।

जो लोग ग्रुप फ़र्क की भाषा में सोचते हैं, उनके लिए $r = .40$ लगभग $g = 0.87$ है। Hedges g असर कितना बड़ा है, इसका नाप है। यह जुड़ाव का अनुवाद है। ट्रेनिंग का असर नहीं। यह दावा नहीं कि प्रोग्राम लोगों को 0.87 मानक विचलन खिसकाता है।

पूल से पहले सबस्केल कैसा दिखता है। Gable और साथी (2004) Study 2 में एक्टिव-कंस्ट्रक्टिव जवाब संतुष्टि से महिलाओं में $r = .29$ और पुरुषों में $r = .33$ पर जुड़ा। भरोसा दोनों में $r = .33$ । नज़दीकी महिलाओं में $r = .40$, पुरुषों में $r = .54$ । पैसिव-कंस्ट्रक्टिव, एक्टिव-डिस्ट्रक्टिव और पैसिव-डिस्ट्रक्टिव उन्हीं नतीजों से माइनस जुड़े। Study 3 में रोज़ की संतुष्टि से ज़ीरो-ऑर्डर जुड़ाव महिलाओं में $r = .34$, पुरुषों में $r = .47$ । पहले की वैवाहिक संतुष्टि का हिसाब रखने पर अंक $r = .23$ और $r = .35$ रह गए। दिशा वही रही। सख्त टेस्ट पर संकेत छोटा होता है। गायब नहीं होता।

Gable, Gonzaga और Strachman (2006) में आम एक्टिव-कंस्ट्रक्टिव जवाब रिश्ते की सेहत से महिलाओं और पुरुषों दोनों में $r = .41$ पर जुड़ा। ऑब्ज़र्वर की कोडिंग पार्टनर की बात से मेल खाई। दो महीने बाद अच्छी-खबर वाली बात ने बाद की सेहत और ब्रेक-अप बेहतर बताया। बुरी-खबर वाली बात से ज़्यादा साफ़। चार जोड़े टूट गए। जो पुरुष बाद में अलग हुए, उन्होंने अच्छी-खबर वाली बात में पार्टनर को कम जवाब देने वाला बताया।

Pagani, Donato और Iafrate (2013) में उत्तर इटली के जोड़े कम से कम तीन साल साथ थे। एक्टिव-कंस्ट्रक्टिव जुड़ाव महिलाओं में $r = .30$, पुरुषों में $r = .52$ । पैसिव-डिस्ट्रक्टिव उल्टी तरफ़ ($r = -.27$ और $r = -.43$)। Donato और साथी (2014) ने 173 इटली शादियों को चार महीने देखा। औसत लंबाई 18 साल। पार्टनर का एक्टिव-कंस्ट्रक्टिव जवाब बाद की संतुष्टि बताता रहा। यह सिर्फ़ पहले साल का जादू नहीं।

De Netto, Quek और Golden (2021) में मलेशिया के 139 डेटिंग वयस्कों में $r = .44$ मिला। कैपिटलाइज़ेशन और accommodation स्टाइल एक साथ डालने पर भी एक्टिव-कंस्ट्रक्टिव सबसे मज़बूत रहा। यह एशिया का सबसे नज़दीकी पब्लिश्ड अनुमान है। यह भारत का अनुमान नहीं।

6.3 Other relationship outcomes, kept out of the r-pool

Kashdan और साथी (2013) ने 174 जोड़े देखे। प्रश्नावली, पार्टनर रिपोर्ट, लैब ऑब्ज़र्वेशन। सामाजिक चिंता अच्छे जवाब देने और पाने दोनों को कम बताती रही। कमज़ोर कैपिटलाइज़ेशन सपोर्ट छह महीने बाद रिश्ते के गिरने और ब्रेक-अप से जुड़ा। पब्लिश्ड जुड़ाव जोड़े गए r के दायरे में था। पेपर कहानी में इसलिए है क्योंकि अंक एक बड़े मॉडल के अंदर बैठा है।

Pagani और साथी (2020) ने तरीका दिखाया। जिस दिन पार्टनर का जवाब एक्टिव-कंस्ट्रक्टिव लगा, जोड़े की पहचान उठी। दो लहरों में यही पहचान एक्टिव-कंस्ट्रक्टिव और रिश्ते की क्वालिटी के बीच का कुछ हिस्सा ढोई। Otto, Laurenceau और साथी (2015) ने स्तन कैंसर से गुज़र रहे जोड़ों में भी नज़दीकी का वही रुख देखा। Bosisio और साथी (2022) ने 151 साथ रहने वाले जोड़ों में फ़िल्मी बातचीत के एक्टिव-कंस्ट्रक्टिव जवाब को यौन संतुष्टि से जुड़ा पाया। पैटर्न दोहराता है। जवाब अच्छी घटना को बड़ा करे तो नज़दीकी के नाप साथ चलते हैं।

Reis और साथी (2010) ने चार प्रयोग और एक डायरी चलाई। खुशखबरी बताने से घटना की क़ीमत बढ़ी। सुनने वाला जोशीला हो तो और बढ़ी। लैब के अनजान व्यक्ति का जोशीला जवाब भी भरोसा बढ़ाता रहा। यह तंत्र का सबूत है। यह संतुष्टि की ट्रेनिंग ट्रायल नहीं।

6.4 Moderator table

Table 3. Pre-specified moderators

Contrast	What the evidence does	What it does not do
Correlational versus experimental	सहसंबंध का संकेत $r \approx .40$ पर स्थिर। कौशल की ट्रेनिंग की एक योग्य ट्रायल। अपनी संतुष्टि पर नल।	जुड़ाव जितना बड़ा कारण नहीं ठहराता।
Couples versus workplace	जोड़ों का डेटा मुख्य हिस्सा है। ऑफिस डेटा जीत बताने पर है, सिखाए जवाब पर नहीं। होड़-जलन का रास्ता भी है।	टीम वर्कशॉप कोहेशन उठाएगी, यह नहीं दिखाता।
Dating versus long marriage	संकेत डेटिंग सैंपल में भी। 18 साल की इटली शादियों में भी।	भारत के व्यवस्था विवाह या संयुक्त परिवार नहीं टेस्ट हुए।
Self-report versus observer	Gable 2006 और Kashdan 2013 की ऑब्ज़र्वर कोडिंग सेल्फ-रिपोर्ट की दिशा से सहमत।	ऑब्ज़र्वर-कोडेड ट्रेनिंग ट्रायल मौजूद नहीं।
West versus Asia	मलेशिया डेटिंग $r = .44$ । इटली शादीशुदा सैंपल अमेरिका से मेल खाते हैं। बाद की एक सांस्कृतिक पेपर कहती है चीन में धीमा जवाब अमेरिका से ज़्यादा अच्छा पढ़ा जा सकता है।	भारत में रहने वालों का कोई अंक नहीं।

6.5 Experimental results: training active-constructive responding

रिश्ते या टीम नतीजे वाली योग्य RCT: एक।

ट्रायल मेटा-एनालिसिस अभी संभव नहीं। प्रयोग वाला सबूत इसलिए कथा संकलन है। यही पहले से तय बैकअप था।

Woods, Lambert, Brown, Fincham और May (2015) ने अमेरिका की यूनिवर्सिटी में 65 जोड़े लॉटरी से बाँटे। 38 ट्रेनिंग। 27 कंट्रोल। कंट्रोल ने टीवी देखा और बात की। पार्टनर और दोस्त दोनों चलते थे। पाठ 20 मिनट का ऑडियो था। क्यों बताना ज़रूरी है। जोशीला जवाब कैसा लगता है। कौन सी घटनाएँ बताई जा सकती हैं। फिर चार हफ़्ते रोज़ प्रैक्टिस कही गई।

खुद बताई गई रिलेशनशिप सैटिस्फैक्शन कंडिशन से नहीं बदली ($\gamma = 0.09$, $p = .20$)। पार्टनर की संतुष्टि का अंदाज़ा बढ़ा ($\gamma = 0.27$, $p = .01$)। थैंक्यू मिलने का अहसास बढ़ा ($\gamma = 0.43$, $p < .05$)। थैंक्यू मिलना कंडिशन से पार्टनर की संतुष्टि के रास्ते पर बैठा। जिन्हें चमकना सिखाया गया, उन्होंने सोचा पार्टनर ज़्यादा खुश है। उन्हें ज़्यादा धन्यवाद महसूस हुआ। चार हफ़्ते में उन्होंने खुद को ज़्यादा संतुष्ट नहीं बताया।

यह नल ही नतीजा है। यह कोई गोल-मोल चूक नहीं जिसे तंत्र वाले पैरे के नीचे दबा दिया जाए। डेटा से मेल खाते पढ़: ट्रायल छोटी थी; शुरु की संतुष्टि पहले से ऊँची थी; चार हफ़्ते कम हैं; दोस्त और प्रेमी मिले-जुले थे; अपनी संतुष्टि का नाप “लगता है तुम्हें यहाँ अच्छा है” से धीमा चलता है। जो प्रोग्राम चार हफ़्ते में संतुष्टि बढ़ाने का सौदा करे, वह इस ट्रायल से आगे भाग रहा है।

Lambert और साथी (2013) ने कई स्टडी में दिखाया। खुशखबरी बताना और एक्टिव-कंस्ट्रक्टिव जवाब पाना अच्छा भाव उठाता है। उनकी चार हफ्ते की जर्नल ने बताना सिखाया, जवाब का कौशल नहीं। Reis और साथी (2010) ने लैब में जवाब बदला। घटना की क्रीमत और भरोसा हिला। Conoley और साथी (2015) ने छात्रों से जश्र डायरी लिखवाई। मन अच्छा हुआ, लिखने वाले का। इनमें से कोई दूसरी योग्य ट्रेनिंग ट्रायल नहीं बनी। ये पल के भाव और भरोसे का सहारा हैं।

6.6 Workplace and team outcomes

स्थानांतरण का सवाल था: क्या एक्टिव-कंस्ट्रक्टिव ट्रेनिंग टीम का नतीजा बदलती है? ट्रायल से जवाब यह है कि सवाल इस रिव्यू के स्कोर लायक ढंग से पूछा ही नहीं गया।

जो है वह पड़ोसी साहित्य है। ऑफिस में सहकर्मी को काम की जीत बताना। Watkins (2021) ने दिखाया। सहकर्मी की खुशखबरी प्रेरणा दे सकती है जब वह प्रतिद्वंद्वी न लगे। प्रतिद्वंद्वी लगे तो जलन और नुकसान पहुँचाने वाला व्यवहार आ सकता है। Watkins, Kleshinski, Longmire और He (2023) ने पाया। काम की जीत बताने से गर्व उठ सकता है। सही जवाब मिले तो ज्ञान बाँटना भी। बाद का काम कहता है लोग ऑफिस में सहयोग के लिए भी बताते हैं, खुद चमकने के लिए भी। Ilies, Keeney और Scott (2011) ने 52 कर्मचारियों की तीन हफ्ते की स्टडी की। घर पर काम की अच्छी घटना बताना नौकरी की संतुष्टि घटना की मिठास से ऊपर बताता रहा। पार्टनर का जवाब रिश्ते की संतुष्टि के लिए मायने रखता रहा।

यह काम का है। यह वही दावा नहीं। जीत बताना और किसी की जीत पर ऊर्जा के साथ दो सवाल पूछना एक बात नहीं। भारतीय डिलीवरी टीम में बिना सिखाए जवाब के ज़ोर से बताना स्टेटस का कदम लग सकता है। ईमानदार ऑफिस वाक्य दोहरा है। एक्टिव-कंस्ट्रक्टिव जवाब मनोवैज्ञानिक सुरक्षा का संभावित रोज़ का रेप है। कैपिटलाइज़ेशन का बताने वाला आधा बुरा भी हो सकता है। अभी कोई ट्रायल नहीं दिखाती कि जवाब सिखाने से टीम कोहेशन उठती है।

6.7 Heterogeneity, publication bias, risk of bias

पाँच सैंपल वाले r -पूल में फैलाव कम है। यह चमत्कार नहीं। यह छोटे सेट की मिलती-जुलती जोड़ों वाली स्टडी है। लगभग एक जैसी 12-आइटम स्केल। हर डायरी ढाल निकालते तो I^2 लगभग जरूर उठती। कम I^2 का मतलब “ये पाँच पब्लिशड r सहमत हैं।” मतलब यह नहीं कि सारा साहित्य एक अंक है।

पाँच बिंदुओं पर प्रकाशन पक्षपात ईमानदारी से नहीं नापा जा सकता। Egger टेस्ट और trim-and-fill नाटक होंगे। जोखिम दूसरी तरह से सच है। कैपिटलाइज़ेशन प्यारा नतीजा है। जर्नल इसे पसंद करती हैं। नल ट्रेनिंग ट्रायल जुड़ाव वाले पेपर से कम हैं। Woods और साथियों ने अपनी संतुष्टि पर नल छापा। यह उनके और फ़ील्ड के हक में है।

Risk of bias, training trial (RoB 2 analogue). Woods और साथी (2015): कुछ चिंता। रैंडमाइज़ेशन लिखा है। आवंटन छिपाना विस्तार से नहीं। लोग कम्युनिकेशन प्रैक्टिस से अनजान नहीं रह सकते। नतीजे सेल्फ़-रिपोर्ट हैं। सैंपल यूनिवर्सिटी की सुविधा का है। रिश्ते मिले-जुले हैं। फ़ॉलो-अप चार हफ्ते। शुरु की संतुष्टि ऊँची है। छत है। डेटा घड़ने का संकेत नहीं। छोटी, छोटी अवधि की, आशावादी जाँच का संकेत है।

Risk of bias, correlational corpus. कारण बताने के लिए गंभीर। महसूस किया जवाब और महसूस की संतुष्टि अक्सर एक ही व्यक्ति एक ही दोपहर नापता है। जिसे पार्टनर पहले से अच्छा लगे, उसे बेहतर जवाब याद रहते हैं। ऑब्ज़र्वर काम यह चिंता घटाता है और संकेत फिर भी रखता है। इसलिए जुड़ाव फेंका नहीं गया। सैंपल अब भी ज्यादातर पश्चिमी है। छात्र या सामुदायिक जोड़े। अंग्रेज़ी या इतालवी। भारत गायब है। औपचारिक कोहेशन नाप वाली टीमें गायब हैं।

6.8 GRADE table

Table 4. Certainty of evidence

Question	Estimate	Studies	GRADE	Why this grade
Perceived active-constructive responding <-> relationship satisfaction	$r = .40$ (.35, .45)	5 independent published samples	जोड़ों में मीडियम जुड़ाव के होने पर Moderate; पश्चिम और चुने एशियाई डेटिंग/ शादी सैंपल से बाहर exact आकार पर Low	दिशा एक जैसी, सीमित पूल में कम फैलाव, पर निरीक्षण, ज्यादातर सेल्फ-रिपोर्ट, सीमित भूगोल
Active-constructive training → own relationship satisfaction	$\gamma = 0.09$, $p = .20$ (null)	1 small RCT	Very low	एक छोटी कम ताकत वाली ट्रायल, RoB 2 पर कुछ चिंता, छोटा फॉलो-अप, ऊँचा बेसलाइन
Active-constructive training → team cohesion	No estimate	0 trials	No evidence	खाली खाना
Workplace sharing of good news → teammate behaviour	Mixed; competition can reverse the sign	Observational and experimental field studies of sharing, not of trained replies	Low	इस सवाल के लिए परोक्ष; सीमा के रूप में ज़रूरी

07

Discussion

खास बात

**योग्य टीम-ट्रेनिंग ट्रायल: शून्य। भारत
में रहने वालों की प्राइमरी स्टडी: शून्य।**

7.1 What the number means

$r = .40$ चमत्कार नहीं। गोल-मोल भी नहीं। रिश्ते की रिसर्च की गंदी दुनिया में यह मज़बूत मीडियम-टू-लार्ज जुड़ाव है। मतलब साफ़ है। जो कहते हैं पार्टनर खुशखबरी पर खिलता है, वे नियमित कहती-कहते हैं रिश्ता बेहतर लगता है। भरोसा और नज़दीकी उसी संकेत के साथ चलते हैं। जुड़ाव डेटिंग सैंपल में बचा। लंबी इटली शादियों में बचा। मलेशिया डेटिंग सैंपल में बचा। पहले से कितनी संतुष्टि थी उसका हिसाब रखने पर सिकुड़ता है। असली सहसंबंध ऐसा ही करे। सख्त टेस्ट पर शांत हो। गायब न हो।

इसका मतलब यह नहीं कि 20 मिनट का पाठ चार हफ्ते में जोड़े का स्कोर उठा देगा। इकलौती खास ट्रायल ने वह नहीं पाया। इसका मतलब यह भी नहीं कि बेंगलुरु की स्टैंड-अप मीटिंग मैनेजर के “चलो कैपिटलाइज़ेशन करें” से ज़्यादा जुड़ जाएगी। वह ट्रायल चली ही नहीं।

अंक को पकड़ने का एक तरीका यक़ीन और व्यवहार को अलग करना है। यक़ीन यह है: “मेरे लोग मेरी जीत पर खुश होते हैं।” यह महसूस की गई पार्टनर रिस्पॉन्सिवनेस के पास बैठा है। व्यवहार दस सेकंड का जवाब है। टीम लीड लैपटॉप से नज़र उठाती है और पूछती है, “कैसे क्रैक किया?” $r = .40$ ज़्यादातर यक़ीन पर है। नाप महसूस किया स्टाइल है। ट्रेनिंग व्यवहार बिठाने की कोशिश करती है। आशा करती है यक़ीन पीछे आए। Woods और साथी ने दूसरे की संतुष्टि का अंदाज़ा हिलाया। धन्यवाद मिलने का अहसास हिलाया। बंधन का अपना स्कोर नहीं हिलाया। संक्षिप्त कोचिंग में यह जाना-पहचाना पैटर्न है। पहले बदलता है आप दूसरे में क्या देखते हैं। रिश्ते को दिया स्कोर धीमा चलता है। छात्र जोड़ों में वह पहले से ऊँचा होता है।

दूसरा तरीका मूल्य और नतीजे को अलग करना है। मूल्य यह है: “मैं ऐसा इंसान बनना चाहता हूँ जो दूसरे का अच्छा दिन सह सके।” नतीजा एक संतुष्टि का आइटम है। गुरुवार दोपहर स्टैंड-अप में मूल्य निभाया जा सकता है। टेस्टर बताता है कि रिग्रेशन सूट आख़िरकार साफ़ चला। आप फ़ोन नीचे रखकर पूछते हैं, कैसे। भले चार हफ्ते की ट्रायल नल हो। मूल्य को ऐसे मत बेचो जैसे ट्रायल प्लस हो।

7.2 Limitations

यह सीमित संकलन है। संस्था वाला PsycINFO लाइसेंस टर्मिनल से नहीं खोजा गया। हर हिट की दो स्वतंत्र स्क्रीन नहीं हुई। r -पूल में पाँच सैंपल हैं, पचास नहीं। कई ज़रूरी पेपर तंत्र, डायरी और क्लिनिकल संदर्भ देते हैं। फ़ॉरेस्ट टेबल के साफ़ r के बिना। ऑफ़िस पेपर जानबूझकर उस टेबल से बाहर रहे। वे बताना नापते हैं, जवाब का स्टाइल नहीं।

एक ही विधि का झुकाव सहसंबंध के अनुमान को फुलाता है। जो पार्टनर से खुश है उसे बेहतर जवाब याद रहते हैं। ऑब्ज़र्वर काम और इटली का समय-बाद वाला डेटा यह चिंता घटाते हैं। मिटाते नहीं।

ट्रेनिंग का सबूत अमेरिका की यूनिवर्सिटी की एक छोटी ट्रायल है। दोस्त और पार्टनर मिले हुए। कंट्रोल टीवी-बात है, ऑफ़िस कंट्रोल नहीं। उस ट्रायल से भारतीय व्हाट्सएप-फ़र्स्ट कोचिंग प्रोग्राम पर छलॉग मार्केटिंग का फ़ैसला होगा। विज्ञान का नहीं।

संस्कृति तय नहीं। Reis और साथी बाद में लिख चुके हैं। कुछ पूर्वी एशिया संदर्भों में धीमा या आलोचना वाला जवाब उत्तर अमेरिका से बेहतर पढ़ा जा सकता है। भारत न पूर्वी एशिया है न उत्तर अमेरिका। एक-दूसरे पर निर्भरता, सीढ़ी और बड़ा परिवार मतलब अमेरिकी जोश एक ऑफ़िस में गर्माहट लगे। दूसरे में ज़्यादा शोर। मलेशिया का $r = .44$ कहता है यह धारणा एशिया में चल सकती है। यह नहीं कहता पुणे का सीनियर इंजीनियर शुक्रवार को कैसा जवाब चाहता है।

7.3 What this means for an Indian workplace programme

आधी रात के करीब हैदराबाद की एक सपोर्ट इंजीनियर टीम चैनल पर लिखती है: प्रोडक्शन की गड़बड़ ठीक हो गई है, और पूरे दिन दोबारा नहीं आई। तीन थम्स-अप आते हैं। कोई नहीं पूछता कि उसने इसे कैसे ठीक किया। भारतीय ऑफ़िस ऐसे ही खुशखबरी के मैसेज पर चलते हैं। ऑफ़र लेटर। वीज़ा। माँ-बाप ठीक। डेटा कहता है जीवंत, जिज्ञासु जवाब जोड़ों में मज़बूत बंधन से चलता है। पास के एशियाई डेटिंग सैंपल में भी। यह अभी नहीं कहता कि वर्कशॉप नोएडा या हैदराबाद में टीम कोहेशन उठा देगी। रेप फिर भी सिखाओ, प्रैक्टिस की तरह। उसका लीड जवाब देता है: “ज़बरदस्त। आख़िर बात कहाँ बनी? कॉल पर और कौन था?” ऊर्जा मिली। दो सवाल। अपने स्प्रिंट की बात अभी नहीं। ऐसे जवाब गिनो। तारीफ़नामे मत गिनो। रैंक देखो। होड़ वाली सीढ़ी में जीत बताना स्टेटस छीनना लग सकता है। Watkins ने दिखाया होड़ जीत को जलन बना सकती है। जवाब कोच करो, ज़ोर की आत्म-प्रशंसा नहीं। पहली भारतीय स्टडी RCT प्रोग्राम हो। कोहेशन का नाप हो। व्हाट्सएप चैनल हो। भारतीय भाषा की भुजा हो। जब तक वह स्टडी न आए, इसे जोड़ों वाले मीडियम जुड़ाव वाली रोज़ की आदत कहो। सिद्ध टीम हस्तक्षेप मत कहो।

7.4 Research gaps, with the India gap named

भारत की कमी विनम्र पादटिप्पणी नहीं। इस रिव्यू की सबसे ऊँची खाली खाना है। भारत में रहने वाले सैंपल में एक्टिव-कंस्ट्रक्टिव जवाब और संतुष्टि, भरोसा, नज़दीकी या टीम कोहेशन का कोई पब्लिश्ड अंक नहीं। CTRI रजिस्ट्रेशन नहीं। ClinicalTrials.gov रजिस्ट्रेशन नहीं। इमोशनऐप का अपना रास्ता — व्हाट्सएप-फ़र्स्ट, 23 भारतीय भाषाएँ, भारत में डेटा, DPDP-अनुरूप — ठीक वही चैनल है जिस पर ऐसी स्टडी चलनी चाहिए। इस तरीक़े पर अभी पीयर-रिव्यू नतीजा पेपर नहीं निकला।

और कमियाँ पीछे चलती हैं। दोस्ती का डेटा जोड़ों से पतला है। ट्रेनिंग ट्रायल में टीम कोहेशन नाम का नतीजा गायब है। डोज़ टेस्ट नहीं हुआ। एक 20 मिनट पाठ सही है या हफ्ते भर व्हाट्सएप संकेत या मैनेजर की नकल, पता नहीं। ऑब्ज़र्वर-कोडेड ट्रेनिंग नतीजे नहीं। लंबा फ़ॉलो-अप नहीं। भारतीय प्रोग्राम जो असल में मिलेंगे — भाषा, सीढ़ी, लिंग मिश्रण, रिमोट बनाम फ़्लोर टीम, संयुक्त बनाम एकल घर — टेस्ट नहीं हुए। Woods से बड़ी दूसरी ट्रेनिंग ट्रायल न्यूनतम अगला प्रयोग क़दम है। पहले से दर्ज मुख्य नतीजा हो। कम संतुष्टि वाला उप-सैंपल हो। भारतीय ऑफ़िस क्लस्टर-RCT, मुख्य नतीजा टीम कोहेशन, न्यूनतम अगला लागू क़दम है।

08

FAQ

Q1 क्या किसी की खुशखबरी पर उत्साह सच में बेहतर रिश्ते से जुड़ा है?

हाँ। पाँच पब्लिश्ड सैंपल। 1,071 लोग। महसूस किया एक्टिव-कंस्ट्रक्टिव जवाब संतुष्टि से $r = .40$ पर जुड़ा (95% CI .35 to .45)। यह मीडियम-टू-लार्ज कड़ी है, छोटी जिज्ञासा नहीं।

Q2 अगर मैं टीम को यह सिखाऊँ तो क्या कोहेशन उठेगी?

पता नहीं। टीम कोहेशन वाली योग्य RCT: शून्य। जोड़ों की ट्रेनिंग की एक छोटी ट्रायल। अपनी संतुष्टि नहीं हिली। रेप करो। टीम स्कोर का वादा मत करो।

Q3 क्या धीमा “वेल इन” काफ़ी है?

जिन स्टडी का हमने देखा, आमतौर पर नहीं। पैसिव-कंस्ट्रक्टिव जवाब — अच्छे, छोटे, बिना सवाल — कम संतुष्टि से जुड़े। डिस्ट्रक्टिव स्टाइल के पास। अदब बिना जिज्ञासा एक्टिव-कंस्ट्रक्टिव नहीं।

Q4 यह मौक़ा कितनी बार आता है?

अक्सर। लोग दिन की सबसे अच्छी बात लगभग 60 से 80 फ़ीसदी दिनों में बताते हैं। मौक़ा रोज़ है। चूक भी रोज़ है।

Q5 क्या किसी ने भारतीय जोड़ों या भारतीय टीमों पर यह टेस्ट किया?

इस रिव्यू की जाँच में कोई स्टडी नहीं। सबसे नज़दीकी एशियाई अनुमान $r = .44$ है। 139 मलेशियाई डेटिंग वयस्क। भारत में रहने वालों की ट्रायल कमी है, पादटिप्पणी नहीं।

09

References

- Bosisio, M., Rosen, N. O., et al. (2022). Will you be happy for me? Associations between self-reported, perceived, and observed responses to positive events and sexual well-being in cohabiting couples. *Journal of Sex Research*. <https://doi.org/10.1080/00224499.2022.2044449>
- De Netto, P. M., Quek, K. F., & Golden, K. J. (2021). Communication, the heart of a relationship: Examining capitalization, accommodation, and self-construal on relationship satisfaction. *Frontiers in Psychology*, **12**, 767908. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.767908>
- Donato, S., Pagani, A. F., Parise, M., Bertoni, A., & Iafrate, R. (2014). The capitalization process in stable couple relationships: Intrapersonal and interpersonal benefits. *Procedia — Social and Behavioral Sciences*, **140**, 207-211. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.411>
- Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology*, **91**(5), 904-917. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.904>
- Gable, S. L., & Reis, H. T. (2010). Good news! Capitalizing on positive events in an interpersonal context. *Advances in Experimental Social Psychology*, **42**, 195-257. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(10\)42004-3](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(10)42004-3)
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, **87**(2), 228-245. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.228>
- Ilies, R., Keeney, J., & Scott, B. A. (2011). Work-family interpersonal capitalization: Sharing positive work events at home. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, **114**(2), 115-126. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2010.10.008>
- Kashdan, T. B., Ferssizidis, P., Farmer, A. S., Adams, L. M., & McKnight, P. E. (2013). Failure to capitalize on sharing good news with romantic partners: Exploring positivity deficits of socially anxious people with self-reports, partner-reports, and behavioral observations. *Behaviour Research and Therapy*, **51**(10), 656-668. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2013.04.006>
- Lambert, N. M., Gwinn, A. M., Baumeister, R. F., Strachman, A., Washburn, I. J., Gable, S. L., & Fincham, F. D. (2013). A boost of positive affect: The perks of sharing positive experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, **30**(1), 24-43. <https://doi.org/10.1177/0265407512449400>
- Otto, A. K., Laurenceau, J.-P., Siegel, S. D., & Belcher, A. J. (2015). Capitalizing on everyday positive events uniquely predicts daily intimacy and well-being in couples coping with breast cancer. *Journal of Family Psychology*, **29**(1), 69-79. <https://doi.org/10.1037/fam0000042>
- Pagani, A. F., Donato, S., & Iafrate, R. (2013). Actively dealing with good fortune? A confirmatory factor analysis of the Perceived Responses to Capitalization Attempts (PRCA) scale. *TPM — Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, **20**(2), 101-116. <https://doi.org/10.4473/TPM20.2.1>

- Pagani, A. F., Parise, M., Donato, S., Gable, S. L., & Schoebi, D. (2020). If you shared my happiness, you are part of me: Capitalization and the experience of couple identity. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 46(1). <https://doi.org/10.1177/0146167219854449>
- Peters, B. J., Reis, H. T., & Gable, S. L. (2018). Making the good even better: A review and theoretical model of interpersonal capitalization. **Social and Personality Psychology Compass**, 12(7), e12407. <https://doi.org/10.1111/spc3.12407>
- Reis, H. T., Smith, S. M., Carmichael, C. L., Caprariello, P. A., Tsai, F.-F., Rodrigues, A., & Maniaci, M. R. (2010). Are you happy for me? How sharing positive events with others provides personal and interpersonal benefits. **Journal of Personality and Social Psychology**, 99(2), 311-329. <https://doi.org/10.1037/a0018344>
- Watkins, T. (2021). Workplace interpersonal capitalization: Employee reactions to coworker positive event disclosures. **Academy of Management Journal**, 64(2), 537-561. <https://doi.org/10.5465/amj.2018.1339>
- Watkins, T., Kleshinski, C. E., Longmire, N. H., & He, W. (2023). Rekindling the fire and stoking the flames: How and when workplace interpersonal capitalization facilitates pride and knowledge sharing at work. **Academy of Management Journal**, 66(3), 953-978. <https://doi.org/10.5465/amj.2021.1022>
- Woods, S., Lambert, N., Brown, P., Fincham, F., & May, R. (2015). "I'm so excited for you!" How an enthusiastic responding intervention enhances close relationships. **Journal of Social and Personal Relationships**, 32(1), 24-40. <https://doi.org/10.1177/0265407514523545>

लेखक के बारे में

लेखक के बारे में

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेड रिज़ल्ट्स कोच
अतुल असवानी मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेड रिज़ल्ट्स कोच हैं। वे इमोशनऐप बनाते हैं। यह भारतीय प्रोफेशनल्स के लिए नॉन-क्लिनिकल इमोशनल फ़िटनेस (Emotional Fitness) प्लेटफ़ॉर्म है। गिने जाने वाले रोज़ के रेप्स। एआई कोच और मानव हैंड-ऑफ़। व्हाट्सऐप-फ़र्स्ट। 23 भारतीय भाषाएँ। डेटा भारत में। DPDP-अनुरूप। ISO 9001 और ISO 13485 के तहत। वे सादी भाषा में सबूत लिखते हैं। प्रैक्टिस को इलाज नहीं कहते।

हवाला कैसे दें

Aswani A. The Capitalisation Effect: A Meta-Analysis of Active-Constructive Responding on Relationship and Team Outcomes. EmotionApp Research Paper 11 (Hindi edition). Mumbai: Tranquilo Meditek Sytems Private Limited; 2026.
<https://emotionapp.in/research/capitalisation-active-constructive-responding>

अपडेट

Last updated 22 September 2026

नोट

इमोशनऐप एक नॉन-क्लिनिकल इमोशनल फ़िटनेस 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

सुरक्षा नोट

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