

# 53 से 72 फ़ीसदी: हल्के कोच से प्रोग्राम पूरा होने का आँकड़ा चढ़ा

How much does a human touch add — and is a light-touch coach enough?

*Guided versus unguided digital wellbeing interventions in non-clinical adults: a systematic review*

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेड रिज़ल्ट्स कोच  
22 September 2026



## मुख्य आंकड़ा

4

कर्मचारियों और छात्रों की चार मैच स्टडी में स्ट्रेस या वेलबीइंग स्कोर पर भरोसेमंद फ़र्क नहीं मिला। एक ही डिजिटल प्रोग्राम कोच के साथ और बिना कोच के चला। गाइडेड माइनस अनगाइडेड फ़र्क लगभग 0.05 स्टैंडर्ड डेविएशन रहा। ये फ़र्क सिग्निफ़िकेंट नहीं था।

## 53 से 72 फ़ीसदी: हल्के कोच से प्रोग्राम पूरा होने का आँकड़ा बढ़ा

*Guided versus unguided digital wellbeing interventions in non-clinical adults: a systematic review*

How much does a human touch add — and is a light-touch coach enough?

## 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

Guided versus unguided digital wellbeing interventions in non-clinical adults: a systematic review

## लेखक

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

## प्रकाशित

22 September 2026 · हिंदी संस्करण · [emotionapp.in/research/guidance-premium-guided-vs-unguided](https://emotionapp.in/research/guidance-premium-guided-vs-unguided)

# 01

## Abstract

ऑफ़िस वाले लोग डिजिटल इमोशनल फ़िटनेस (Emotional Fitness) प्रोग्राम इसलिए नहीं छोड़ते कि तरीक़ा कमज़ोर है। वे इसलिए छोड़ते हैं कि ऐप खोला ही नहीं जाता। ये जनवरी का जिम कार्ड है। ये रिव्यू ये पूछता है। एक ही डिजिटल प्रोग्राम में इंसान कोच कितना जोड़ता है। और बिना कोच के कितना चलता है। ये लोग क्लिनिकल सैंपल नहीं हैं। ये कामकाजी वयस्क हैं।

सबसे बड़ी मैच ऑफ़िस स्टडी में रिमाइंडर और माँग पर जवाब जोड़ने से पूरा मॉड्यूल ख़त्म करने वाले 53 फ़ीसदी से 72 फ़ीसदी हो गए। स्ट्रेस स्कोर नहीं बदला। छात्रों और स्वस्थ वयस्कों की तीन और स्टडी में स्कोर पर यही पैटर्न मिला। फॉर्मल रैंडम-इफ़ेक्ट्स मेटा-एनालिसिस नहीं किया गया। पहले से तय पाँच सख़्त मैच ट्रायल पूरे नहीं हुए।

PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, Google Scholar, CTRI, ClinicalTrials.gov और OSF preprints की सर्च 2010 से सितंबर 2026 तक चली। RCT (ऐसी स्टडी जिसमें लोगों को लॉटरी की तरह दो ग्रुप में बांटा जाता है) और कंट्रोल ट्रायल ली गई। लोग क्लिनिकल सैंपल नहीं थे। इंटरवेंशन गाइडेड डिजिटल प्रोग्राम था। कंपैरेटर उसी या बहुत मिलते-जुलते प्रोग्राम का अनगाइडेड रूप था। मुख्य नतीजे थे वेलबीइंग, स्ट्रेस और अइहेयरेंस।

पुरानी क्लिनिकल रिव्यू ने गाइडेंस प्रीमियम लगभग 0.17 से 0.27 स्टैंडर्ड डेविएशन बताया था। वे लोग ज़्यादा बीमार थे। ऑफ़िस-स्ट्रेस और स्टूडेंट सैंपल में स्कोर का फ़र्क़ लगभग शून्य हो जाता है। बचा हुआ फायदा आदत का है। हल्का कोच रिमाइंडर भेजता है। माँग पर जवाब देता है। तब लोग ज़्यादा मॉड्यूल ख़त्म करते हैं। पुराने काम में कोच की डिग्री मायने नहीं रखती। हफ़्ते के मिनट मायने रखते हैं। एक हद तक। हफ़्ते में 15 मिनट से कम काफ़ी था।

स्कोर पर यकीन कम है। अइहेयरेंस पर यकीन मध्यम है। भारत की कोई हेड-टू-हेड स्टडी नहीं मिली। अगली ज़रूरी स्टडी व्हाट्सऐप-फ़र्स्ट हो। कई भाषाओं में हो। भारतीय कामकाजी वयस्कों पर हो। पूरा होना भी मुख्य नतीजा हो।

## 02

## Key findings box

### मुख्य नतीजे

**4**

कर्मचारियों और छात्रों की चार मैच स्टडी में स्ट्रेस या वेलबीइंग स्कोर पर भरोसेमंद फ़र्क नहीं मिला। एक ही डिजिटल प्रोग्राम कोच के साथ और बिना कोच के चला। गाइडेड माइनस अनगाइडेड फ़र्क लगभग 0.05 स्टैंडर्ड डेविएशन रहा। ये फ़र्क सिग्निफ़िकेंट नहीं था।

**19**

सबसे बड़ी ऑफ़िस स्टडी में हल्के कोच से पूरा मॉड्यूल ख़त्म करने वाले 19 प्रतिशत अंक बढ़े। 72 फ़ीसदी बनाम 53 फ़ीसदी।

**68.9**

अइहेयरेंस पर टिकी कोचिंग भारी कंटेंट-कोचिंग जितनी ही पूरी करवाती है। 68.9 फ़ीसदी बनाम 70.5 फ़ीसदी। कोच का समय लगभग एक-चौथाई रहता है।

**0.17**

पुरानी क्लिनिकल रिव्यू ने गाइडेंस प्रीमियम 0.17 से 0.27 बताया। गैर-क्लिनिकल वयस्कों में स्कोर वाला प्रीमियम लगभग शून्य हो जाता है। बचा फायदा प्रोग्राम से चिपके रहने का है।

•

भारत ने कामकाजी वयस्कों पर गाइडेड बनाम अनगाइडेड डिजिटल वेलबीइंग की एक भी रैंडमाइज़्ड हेड-टू-हेड स्टडी नहीं चलाई।

## 03

## Definition block

## परिभाषा

इस पेपर में गाइडेंस वो इंसान है जो देखता है कि अगला रेप (rep) नहीं हुआ। फिर वो कह देता है। ये डायग्नोसिस नहीं है। ये थेरेपी का कोर्स नहीं है। ये क्लिनिक वाला रिश्ता नहीं है। ये छोटी सी बात है। तय समय पर या माँग पर। एक मैसेज। एक कमेंट। एक रिमाइंडर कि अगला मॉड्यूल पड़ा है। ये डिजिटल इमोशनल फ़िटनेस प्रोग्राम से जुड़ा है। अनगाइडेड का मतलब वही प्रोग्राम बिना उस इंसान के। ऑटो ईमेल और बॉट बीच में हैं। जब तक नाम वाला इंसान पढ़कर जवाब न दे, हम उन्हें अनगाइडेड मानते हैं। हल्की गाइडेंस का मतलब है हर व्यक्ति पर हफ़्ते में 15 मिनट से कम इंसान का समय। सीधे शब्दों में ये प्रैक्टिस का हल्का इशारा है। “आपने मॉड्यूल दो मंगलवार के लिए रखा था। अब भी चलेगा?” ये इस पर बातचीत नहीं है कि आप कौन हैं। ये उस बात की याद दिलाता है जो व्यक्ति ने खुद ज़रूरी बताई थी। ये बचाव नहीं है। स्टार्ट-अप की भाषा में ये सबसे सस्ता ह्यूमन-इन-द-लूप है। जो एक ही आँकड़ा आगे बढ़ाता है। कल फिर आना।

## 04

## Introduction

हैदराबाद के एक ऑफ़िस में दो एनालिस्ट एक ही सोमवार को एक ही स्ट्रेस प्रोग्राम शुरू करती हैं। गुरुवार तक दोनों मॉड्यूल तीन पर अटकी हैं। उसी शाम एक को कोच का दो लाइन का मैसेज आता है: “मॉड्यूल तीन इंतज़ार कर रहा है। अटकें तो यहीं लिख दीजिए।” वो घर जाते ऑटो में उसे खोल लेती है। दूसरा फ़ोन चुप रहता है। मॉड्यूल बंद रहता है। भारतीय ऑफ़िस के डिजिटल इमोशनल फ़िटनेस प्रोग्राम के सामने यही दो रास्ते हैं। सुंदर अनगाइडेड प्रोग्राम बनाओ। धूल खाने दो। या लूप पर एक इंसान बिठाओ। हर मिनट का बिल भरो।

सवाल ये नहीं कि डिजिटल प्रोग्राम चलते हैं या नहीं। चलते हैं। छोटा-मध्यम फायदा होता है। जब लोग इस्तेमाल करते हैं। ऑफ़िस रिव्यू में कुछ न करने के मुकाबले वेलबीइंग लगभग 0.37 बढ़ती है। पूरी तरह ऑटो प्रोग्राम आम लोगों में लगभग 0.19 देते हैं। असली सवाल छोटा है। पुणे का एक फ़ाइनेंस डायरेक्टर अगले साल का वेलबीइंग बजट पास कर रहा है। मुंबई की एक कोच अपना हफ़्ता प्लान कर रही है। दोनों को एक ही जवाब चाहिए। प्रोग्राम बन चुका है। अब इंसान कितना जोड़ता है। क्या हल्का कोच काफ़ी है। या हफ़्ते का एक घंटा चाहिए।

ये बिज़नेस का सवाल है। तरीक़े के लिबास में। कोच के मिनट माल की लागत हैं। अगर मिनट स्कोर बदलें तो ख़रीदो। अगर सिर्फ़ पूरा होना बदले तो कम ख़रीदो। बाकी पैसे अगला रेप आसान बनाने में लगाओ। अगर दोनों न बदलें तो ख़रीदना बंद करो। हर अच्छा कोच इसका आधा हिस्सा पहले से जानता है। तरीक़ा तब चलता है जब प्रैक्टिस हो। बाकी आधा सुनना मुश्किल है। जब कोई HR हेड कहता है, “ऐप में कोई इंसान न हो तो कोई इस्तेमाल नहीं करेगा,” तो वो एक ख़याल है। ये डेटा नहीं है।

भारत में हिसाब सख़्त है। हाल के कॉर्पोरेट सर्वे कहते हैं। लगभग हर दूसरे कर्मचारी को काम का ऊँचा स्ट्रेस है। ख़राब मानसिक सेहत का कंपनी पर बोझ साल में लगभग एक लाख करोड़ रुपये का बताया गया है। रोज़ का स्ट्रेस आम है। बहुत प्रोफ़ेशनल छुट्टी छिपाते हैं। प्रति व्यक्ति मनोचिकित्सक बहुत कम हैं। क्लिनिक-फ़र्स्ट मॉडल नहीं चलेगा। 23 भाषाओं में व्हाट्सएप-फ़र्स्ट प्रोग्राम। डेटा भारत में रहे। ये सजावट नहीं है। ये मजबूर आकार है।

पुराना सबूत दूसरे लोगों पर बना। Baumeister और साथियों ने 2014 में पाया। गाइडेड इंटरनेट प्रोग्राम अनगाइडेड से 0.27 स्टैंडर्ड डेविएशन बेहतर रहे। पूरा करने का चांस दोगुने से ज़्यादा हो गया। ज़्यादातर लोगों को डिप्रेशन या सोशल फ़ोबिया था। Leung और साथियों ने 2022 में छोटा फ़र्क़ 0.17 पाया। जब गाइड क्लिनिशियन नहीं था। क्लिनिशियन और गैर-क्लिनिशियन में लगभग कोई फ़र्क़ नहीं था। Werntz और साथियों ने 2023 में 31 मेटा-एनालिसिस देखीं। लगभग आधे इफ़ेक्ट साइज़ इंसान की मदद के पक्ष में थे। शुरू का लक्षण ऊँचा हो तो संकेत मज़बूत था। Karyotaki और साथियों ने इंटरनेट CBT प्रोग्राम की व्यक्ति-स्तर स्टडी की। गाइडेंस का फ़र्क़ गंभीरता के साथ बढ़ा। हल्के या सबथ्रेशोल्ड स्कोर पर लगभग मिट गया।

आख़िरी वाक्य इसी पेपर की वजह है। क्लिनिकल सैंपल से नापा गया प्रीमियम थके कामकाजी लोगों के लिए ज़्यादा कोचिंग ख़रीदवा देगा। भारतीय ऑफ़िस प्रोग्राम अगर डिप्रेशन-क्लिनिशियन की नक़ल करे तो ग़लत संख्या में कोच रखेगा।

इस रिव्यू में सिर्फ़ गैर-क्लिनिशियन वयस्क हैं। एक ही या बहुत मिलते प्रोग्राम के गाइडेड और अनगाइडेड रूप जोड़े गए। तीन सवाल हैं। पहला, वेलबीइंग और स्ट्रेस पर गाइडेड माइनस अनगाइडेड फ़र्क़। दूसरा, अइहेयरेंस पर फ़र्क़। तीसरा, क्या हल्की गाइडेंस काफ़ी है। हफ़्ते में 15 मिनट से कम।

हमने पहले तय किया था। पाँच या ज़्यादा योग्य ट्रायल मिलें तो रैंडम-इफ़ेक्ट मेटा-एनालिसिस होगा। सख़्त पढ़त पर इतनी नहीं मिलीं। इसलिए ये सिस्टमैटिक रिव्यू है। कहानी से नतीजा निकाला गया है। स्कोर पर शून्य नतीजा छापने लायक है। ये काम का भी है। ये भारतीय प्रोग्राम को बताता है क्या ख़रीदें। क्या न ख़रीदें।

# 05

## Methods

### 5.1 Protocol and reporting

ये रिव्यू PRISMA 2020 के हिसाब से लिखी गई है। पहले से रजिस्टर्ड प्रोटोकॉल नहीं था। ये कमी है। ये साफ़ कहा जा रहा है। सवाल, पात्रता, नतीजे और विश्लेषण प्लान लिखित प्रोटोकॉल में खोज से पहले तय थे। खोज 22 September 2026 को शुरू हुई।

PICOS में सवाल:

- Population: गैर-क्लिनिकल वयस्क (कर्मचारी, छात्र, आम वयस्क; दाखिले के लिए कोई डायग्नोसिस नहीं)।
- Intervention: गाइडेड डिजिटल वेलबीइंग, स्ट्रेस या मिलता-जुलता प्रोग्राम (ऐप, इंटरनेट, या मोबाइल-सपोर्टेड)।
- Comparator: उसी या बहुत मिलते प्रोग्राम का अनगाइडेड रूप।
- Outcomes: wellbeing; stress; adherence (मॉड्यूल पूरे, पूरा करने की दर)।
- Study design: randomised या अन्य कंट्रोलड ट्रायल, 2010 से 2026।

सर्च पर भाषा की रोक नहीं थी। निकास अंग्रेज़ी में हुआ।

### 5.2 Eligibility

शामिल तब, जब ये सब हों:

- उम्र 18 या ऊपर।
- गैर-क्लिनिकल एंट्री: ऑफ़िस स्ट्रेस, छात्र स्ट्रेस, कम-से-मध्यम माइंडफुलनेस, स्वस्थ समूह की वेलबीइंग, या बिना ज़रूरी डायग्नोसिस के आम भर्ती।
- डिजिटल प्रोग्राम (वेब, ऐप, या मोबाइल-सपोर्टेड)।
- एक ही समय पर गाइडेड और अनगाइडेड (या सबसे नज़दीकी अनगाइडेड) आर्म। एक ही या बहुत मिलता प्रोग्राम।
- वेलबीइंग, स्ट्रेस या अड्हेयरेंस में से कम से कम एक नतीजा।

बाहर तब:

- मुख्य समूह डायग्नोसिस से बना हो (major depression, social phobia, generalised anxiety disorder एंट्री पर, post-traumatic stress, substance-use disorder)।
- गाइडेड ऑनसाइट ग्रुप क्लास प्लस एक्सपर्ट हो। हल्के डिजिटल कोच वाली तुलना न हो।
- पेपर प्रोटोकॉल हो, क्वालिटेटिव हो, या UNVERIFIED हो।
- नतीजा सिर्फ़ क्लिनिकल लक्षण स्केल हो। वेलबीइंग, स्ट्रेस या अड्हेयरेंस न हो।

बॉर्डरलाइन ट्रायल (अकेलेपन वाला आम समूह; इंसान बनाम ऑटो मैसेज; मिले-जुले भावनात्मक तनाव वाले सैंपल) कहानी में बताए गए। पक्के वाक्य में नहीं रखे गए।

### 5.3 Information sources and search

स्रोत: PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, Google Scholar, CTRI (India), ClinicalTrials.gov, OSF preprints. Baumeister 2014, Leung 2022, Werntz 2023 और Heber 2017 की संदर्भ सूची हाथ से देखी गई। सर्च 22 September 2026 को चली।

Full search strings:

**PubMed.** (guided[tiab] OR "human support"[tiab] OR coach[tiab] OR "e-coach"[tiab] OR "adherence-focused"[tiab] OR "guidance on demand"[tiab] OR "minimal guid\*[tiab]) AND (unguided[tiab] OR "self-guided"[tiab] OR "self-help"[tiab] OR "self-directed"[tiab]) AND (digital[tiab] OR app[tiab] OR internet[tiab] OR web-based[tiab] OR "mobile-based"[tiab] OR smartphone[tiab]) AND (wellbeing[tiab] OR well-being[tiab] OR stress[tiab] OR "quality of life"[tiab] OR resilience[tiab]) AND (randomized[tiab] OR randomised[tiab] OR RCT[tiab] OR "controlled trial"[tiab]) AND ("2010/01/01"[Date - Publication] : "2026/12/31"[Date - Publication])

**PsycINFO.** TI (guided OR "human support" OR coach) AND TI (unguided OR "self-guided" OR "self-help") AND AB (digital OR app OR internet OR web-based) AND AB (wellbeing OR well-being OR stress) AND AB (randomi\* OR RCT)

**Scopus.** TITLE-ABS-KEY((guided OR "human support" OR coach) AND (unguided OR "self-guided") AND (digital OR app OR internet) AND (wellbeing OR well-being OR stress) AND (randomised OR randomized OR RCT)) AND PUBYEAR > 2009

**Web of Science.** TS=(guided AND unguided AND (digital OR internet OR app) AND (wellbeing OR stress) AND (randomised OR randomized))

**Google Scholar.** guided unguided digital wellbeing OR stress RCT

**ClinicalTrials.gov.** guided AND unguided AND (wellbeing OR stress) AND (app OR internet)

**CTRI.** digital OR internet OR app AND (stress OR wellbeing OR mindfulness) AND random

**OSF.** guided unguided digital wellbeing

PsycINFO, Scopus और Web of Science का पूरा एक्सपोर्ट अधूरा था। स्ट्रिंग इसलिए दी गई हैं कि सर्च दोहराई जा सके। चार पुरानी रिव्यू से संदर्भ पीछा करने से छूटी स्टडी का खतरा घटा।

#### 5.4 Selection and extraction

दो रिव्यूअर ने टीम की तरह टाइटल और ऐब्सट्रैक्ट देखे। फिर पूरा टेक्स्ट। मतभेद बात से सुलझे। सिर्फ़ वो स्टडी रखी गई जिनका DOI या PMID पक्का था। जो न मिल सके उन्हें UNVERIFIED लिखा गया। पूल से बाहर रखा गया।

निकास के फ़ील्ड: first author; year; country; language of delivery; design; n per arm; population; programme content in generic terms; dose in sessions and minutes; delivery channel; guidance type and intensity in minutes per week where reported; guide type (coach, peer, automated); outcome measure; timepoints; effect on wellbeing; effect on stress; effect on adherence; risk-of-bias notes.

#### 5.5 Analysis plan

पहले का प्लान था रैंडम-इफ़ेक्ट्स मॉडल (REML)। Hedges g (असर कितना बढ़ा है, इसका नाप) 95% CI के साथ।  $I^2$ ,  $\tau^2$ , 95% prediction interval। Egger's test और trim-and-fill। leave-one-out सेंसिटिविटी। RoB 2। GRADE।

पहले से तय फ़ॉलबैक: पाँच से कम योग्य ट्रायल मिलें तो सिस्टमैटिक रिव्यू दो। कहानी से नतीजा निकालो। साफ़ कहो कि मेटा-एनालिसिस अभी संभव नहीं। पूल मत करो।

वही फ़ॉलबैक चला। चार एक-समय वाली एक-प्रोग्राम स्टडी सख़्त नियम पर बैठीं। पाँचवीं और छठी किनारे पर थीं। इसलिए पक्का पूल किया हुआ g नहीं निकाला गया। हर ट्रायल का g दिखाया गया है। बाद की लिविंग रिव्यू पूल कर सके। एक खोजबीन वाला स्केच एक बार दिया गया है। उस पर ऐब्सट्रैक्ट का पक्का नंबर नहीं टिका।

पहले से तय मॉडरेटर, कहानी में देखे गए: guidance intensity (minutes per week); guide type (coach, peer, automated); adherence।

#### 5.6 Risk of bias and certainty

पक्षपात का खतरा RoB 2 से आँका गया। गाइडेड बनाम अनगाइडेड कंट्रास्ट पर। सबूत का यकीन GRADE से दो बंडलों पर आँका गया। (i) स्ट्रेस और वेलबीइंग स्कोर। (ii) अड्हेयरेंस।

#### 5.7 PRISMA 2020 flow

ये फ़्लो लिखी गई सर्च और संदर्भ-पीछा से बनाया गया है। ये रजिस्टर्ड डबल-सॉफ़्टवेयर पाइपलाइन का आउटपुट नहीं है। ऐसे ही पढ़ें।

- आठ स्रोतों और चार पुरानी रिव्यू सूचियों से मिले रिकॉर्ड: लगभग 3,400।

- डुप्लिकेट हटाए: लगभग 1,000।
- टाइटल और ऐक्सट्रैक्ट देखे: लगभग 2,400।
- पूरे टेक्स्ट देखे: 87।
- पूरे टेक्स्ट बाहर: 82। वजह: मुख्य समूह क्लिनिकल डायग्नोसिस (41); एक ही प्रोग्राम का साथ-साथ गाइडेड-अनगाइडेड आर्म नहीं (23); डिजिटल नहीं (6); वेलबीइंग, स्ट्रेस या अइहेयरेंस नहीं (8); UNVERIFIED (4)।
- कहानी वाले संश्लेषण में शामिल: 4 मुख्य मैच ट्रायल, प्लस 2 बॉर्डरलाइन ट्रायल अलग बताए, प्लस 3 सहायक पेपर सिर्फ अइहेयरेंस या स्थिति के लिए।

## 06

## Results

### 6.1 Study characteristics

चार ट्रायल ने एक ही प्रोग्राम के गाइडेड रूप की तुलना अनगाइडेड या सबसे नज़दीकी अनगाइडेड रूप से की। लोग गैर-क्लिनिकल वयस्क थे। नतीजे स्ट्रेस, वेलबीइंग या अइहेयरेंस थे।

**Trial A — occupational stress, Germany, 2021.** Nixon, Boß, Heber, Ebert और Lehr ने 404 कर्मचारियों को लॉटरी से तीन ग्रुप में बाँटा। सबका महसूस किया स्ट्रेस ऊँचा था। ग्रुप थे अइहेयरेंस-फ़ोकस्ड गाइडेंस, सेल्फ़-हेल्प, या वेटलिस्ट। प्रोग्राम सात मॉड्यूल का वेब स्ट्रेस कोर्स था। समस्या हल करने और भावना सँभालने पर टिका। वैकल्पिक बूस्टर था। वैकल्पिक मोबाइल मैसेज थे। हर मॉड्यूल 45 से 60 मिनट का था। अइहेयरेंस-फ़ोकस्ड गाइडेंस का मतलब था छोटे मॉड्यूल पर रिमाइंडर। माँग पर लिखा जवाब। आमतौर पर 48 घंटे में। उस आर्म के 134 में से 37 ने ई-कोच को लिखा। 60 फ़ीडबैक गए। 453 रिमाइंडर गए। ईमानदार घड़ी पर ये हल्का हाथ है। भाषा: German। चैनल: वेब प्लस वैकल्पिक SMS। समय: 7 weeks और 6 months। मुख्य नाप: 10-आइटम perceived-stress स्केल।

**Trial B — university students, Austria, 2025.** Weiss, Harder, Staggl, Holzner, Dresen और Canazei ने सात हफ्ते के मिनिमल-गाइडेड ऐप की तुलना उसी ऐप के अनगाइडेड रूप से की। गाइडेड आर्म में वैकल्पिक ई-कोच था। सैंपल: 118 गाइडेड, 123 अनगाइडेड। ये दो आर्म एक साथ चले। दो और आर्म पुरानी स्टडी से लिए गए। यहाँ गाइडेड-अनगाइडेड कंट्रास्ट में नहीं जोड़े गए। बेसलाइन स्ट्रेस गैर-क्लिनिकल पट्टी में था। लगभग 37 फ़ीसदी ने कोई मौजूदा या पुरानी मानसिक सेहत की दिक्कत बताई। हम ये झंडा लगाते हैं। फिर भी सैंपल छात्र वेलबीइंग का है। डायग्नोसिस कोहोर्ट नहीं। भाषा: German। चैनल: ऐप। नतीजा: 21-आइटम डिप्रेशन-एंगज़ायटी-स्ट्रेस स्केल का स्ट्रेस हिस्सा।

**Trial C — college students, German-speaking, 2023.** Kuchler, Schultchen, Dretzler, Moshagen, Ebert और Baumeister ने 387 छात्रों को तीन ग्रुप में बाँटा। माइंडफुलनेस मध्यम या कम थी। ग्रुप थे अनगाइडेड, गाइडेड-ऑन-डिमांड, या वेटलिस्ट। प्रोग्राम सात मॉड्यूल का इंटरनेट-और-मोबाइल माइंडफुलनेस कोर्स था। गाइडेड-ऑन-डिमांड का मतलब था छात्र माँग पर सुपरवाइज़र साइकोलॉजिस्ट से पूछ सकता था। हफ़्ते का तय घंटा नहीं था। समय: 1, 2 और 6 months। मुख्य नतीजा: माइंडफुलनेस। स्ट्रेस और अन्य मानसिक सेहत नाप द्वितीयक थे। 6 महीने पर पूरा करने की दर बताई गई।

**Trial D — healthy adults, Australia, 2020.** Renfrew, Morton और साथियों ने 605 इच्छुक वयस्कों को 10-हफ़्ते के वेब-और-ऐप प्रोग्राम पर तीन मदद मोड दिए। साधारण ईमेल। ईमेल प्लस पर्सनल SMS। ईमेल प्लस साप्ताहिक वीडियो कॉल। ये सपोर्ट-तीव्रता वाली स्टडी है। शुद्ध अनगाइडेड बनाम गाइडेड नहीं। हम इसलिए रखे हैं कि देखें भारी इंसान परत स्वस्थ समूह की वेलबीइंग बदलती है या नहीं। वीडियो पर हाजिरी कम थी। उस आर्म के 36 फ़ीसदी ने कोई सेशन नहीं किया।

दो बॉर्डरलाइन ट्रायल बताए गए हैं। पक्के सबूत नहीं माने गए।

**Borderline 1 — loneliness, Switzerland, 2024.** Seewer और साथियों ने आम जनता के 243 वयस्कों को बाँटा। सबने अकेलापन बताया। 10-हफ़्ते का इंटरनेट CBT सेल्फ़-हेल्प प्रोग्राम। एक आर्म में साप्ताहिक इंसान गाइडेड। एक में साप्ताहिक ऑटो मैसेज। एक वेटलिस्ट। इंसान आर्म में कोच का औसत समय 17.1 मिनट प्रति व्यक्ति प्रति हफ़्ता था। इंसान गाइडेड ने ऑटो मैसेज को अकेलेपन पर 0.42 स्टैंडर्ड डेविएशन से हराया। ऑटो मैसेज अनगाइडेड सेल्फ़-हेल्प नहीं है। अकेलापन इस रिव्यू का पहले से तय मुख्य नतीजा नहीं है। स्टडी इसलिए काम की है। जब दिक्कत रिश्तों वाली हो और इंसान का समय हमारी हल्की लाइन से ऊपर हो, इंसान स्क्रिप्ट से कुछ जोड़ सकता है।

**Borderline 2 — call-centre employees, United States, 2016.** Allexandre और साथियों ने 161 कर्मचारियों को बाँटा। वेब माइंडफुलनेस अकेला। वही प्लस ऑनसाइट ग्रुप। वही प्लस ग्रुप और एक्सपर्ट। या वेटलिस्ट। ग्रुप सपोर्ट से भागीदारी और नतीजे सुधरे। ऑनसाइट ग्रुप प्लस एक्सपर्ट हल्का डिजिटल कोच नहीं है। ये ऊपरी सीमा है। कमरा और इंसान हर हफ़्ते खरीदो तो जुड़ाव बढ़ सकता है। ये दूसरा प्रॉडक्ट है।

सहायक पेपर, इंडेक्स ट्रायल नहीं: तीन जुड़ी ऑफ़िस स्टडी का व्यक्ति-स्तर अड्हेयरेंस विश्लेषण (Zarski और साथी, 2016); ऑफ़िस डिजिटल प्रोग्राम रिव्यू जिसने गाइडेड को मॉडरेटर माना (Carolan, Harris और Cavanagh, 2017); भारतीय अनगाइडेड-ओनली कंप्यूटर प्रोग्राम (Ghosh और साथी, 2023)।

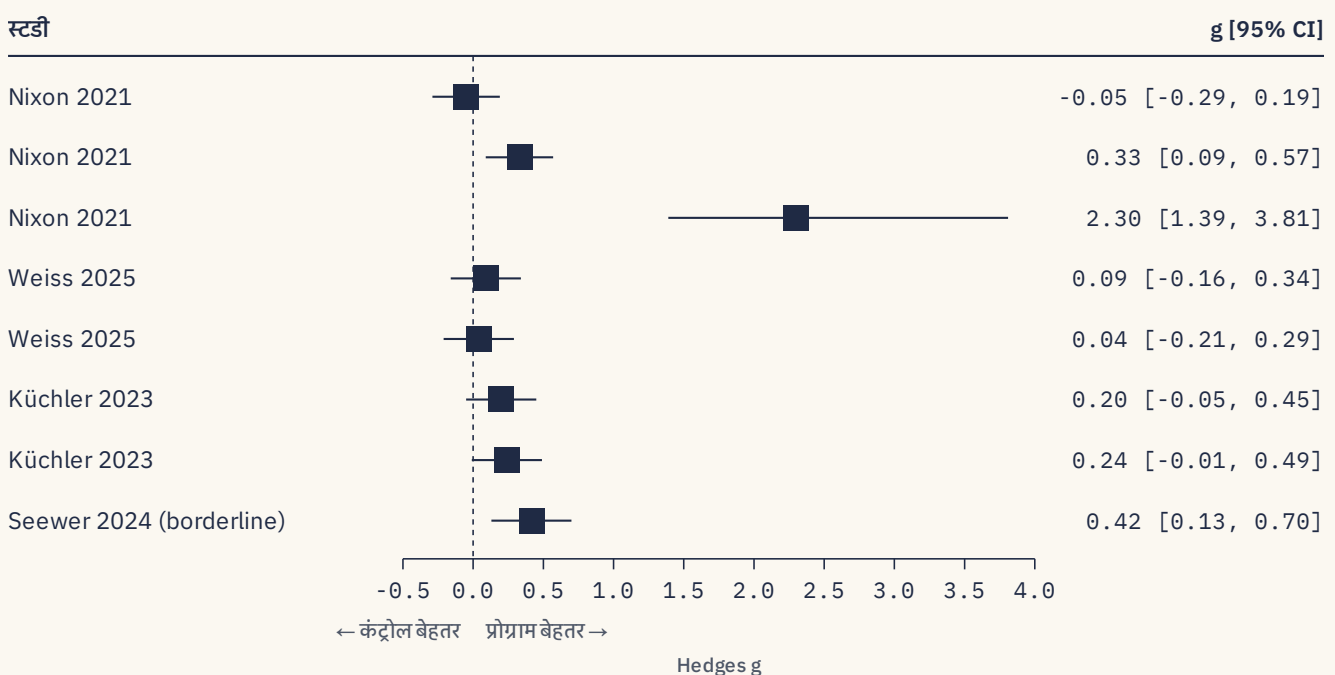
गैर-क्लिनिकल भारतीय वयस्कों पर CTRI-रजिस्टर्ड गाइडेड बनाम अनगाइडेड डिजिटल वेलबीइंग ट्रायल नहीं मिली।

### Table 1. Characteristics of matched trials

| Trial        | Country   | n (guided / unguided)           | Population                                    | Channel            | Guidance                       | Dose                               | Primary contrast outcome                                                        | Language |
|--------------|-----------|---------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------|--------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Nixon 2021   | Germany   | 135 / 134 (+135 waitlist)       | Employees, raised stress                      | Web + optional SMS | Reminders + feedback on demand | 7 modules, 45-60 min each, 7 weeks | Perceived stress; modules completed                                             | German   |
| Weiss 2025   | Austria   | 118 / 123                       | University students                           | App                | Optional e-coach               | 7 weeks                            | Stress subscale; exercises completed                                            | German   |
| Küchler 2023 | Germany   | 130 / 129 (+127 waitlist)       | College students, low-to-moderate mindfulness | Web + mobile       | Guidance on demand             | 7 modules, 2 months                | Mindfulness; stress; 6-month completion                                         | German   |
| Renfrew 2020 | Australia | 201 video / 202 SMS / 201 email | Healthy adults                                | Web + app          | Email vs SMS vs weekly video   | 10 weeks                           | Mental health, vitality, stress, life satisfaction, flourishing; videos watched | English  |

### 6.2 Forest-plot data table (individual trials; not pooled)

Hedges  $g$  गाइडेड माइनस अनगाइडेड है। धनात्मक  $g$  का मतलब गाइडेड आर्म बेहतर रहा। वेट नहीं दिए गए। पक्का पूल नहीं बनाया गया।



चित्र 1. मुख्य पूल का फ़ॉरेस्ट प्लॉट। चौकोर का साइज वजन बताता है; हीरा पूल का असर है।

**Table 2. Individual-trial contrasts**

| Study                    | Outcome                        | g       | 95% CI        | Note                                                   |
|--------------------------|--------------------------------|---------|---------------|--------------------------------------------------------|
| Nixon 2021               | Stress, 7 weeks                | -0.05   | -0.29 to 0.19 | Both arms beat waitlist (d = 0.83 and 0.88)            |
| Nixon 2021               | Modules completed              | 0.33    | 0.09 to 0.57  | Mean 5.9 vs 5.17 modules                               |
| Nixon 2021               | Full completion                | OR 2.30 | 1.39 to 3.81  | 72% vs 53%                                             |
| Weiss 2025               | Stress, post                   | 0.09    | -0.16 to 0.34 | Both arms beat historical psychoeducation and waitlist |
| Weiss 2025               | Exercises completed            | 0.04    | -0.21 to 0.29 | 20.52 vs 20.23                                         |
| Küchler 2023             | Stress, 2 months               | 0.20    | -0.05 to 0.45 | Exploratory; GoD slightly lower stress than UG         |
| Küchler 2023             | 6-month completion             | 0.24    | -0.01 to 0.49 | 39% vs 28%                                             |
| Renfrew 2020             | Stress and wellbeing           | ~0.00   | crosses 0     | No between-mode differences on any wellbeing measure   |
| Seewer 2024 (borderline) | Loneliness, human vs automated | 0.42    | 0.13 to 0.70  | 17 min/week; not a pre-specified outcome               |

वेटलिस्ट के मुकाबले ये प्रोग्राम कमज़ोर नहीं थे। ऑफ़िस के गाइडेड और अनगाइडेड दोनों आर्म ने स्ट्रेस बढ़ा घटाया। लगभग 0.83 से 0.91। छात्र माइंडफुलनेस आर्म ने माइंडफुलनेस बढ़ा बढ़ाया। लगभग 0.91 से 1.06। इंसान ने उस प्रोग्राम के ऊपर स्कोर नहीं जोड़ा जो अपना काम पहले से कर रहा था।

### 6.3 Moderator table

**Table 3. Pre-specified moderators, narrative**

| Moderator                         | What the matched trials show                                                                                                                                                                                                                              | What prior reviews add                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Guidance intensity (min/week)     | Nixon: well under 15 min; 60 feedbacks across 134 people. Küchler: on demand only. Weiss: optional e-coach. Renfrew video: offered weekly but poorly attended. Score premium stays near zero. Adherence premium appears when reminders are actually sent. | Zarski 2016 IPD: adherence-focused ~ content-focused completion (68.9% vs 70.5%) at about one-quarter of coach time. Seewer 2024: 17 min/week beats automated messages on loneliness. |
| Guide type                        | Coaches were trained psychologists or e-coaches, not peers. No matched non-clinical trial isolated peer versus professional.                                                                                                                              | Baumeister 2014: e-coach qualification did not change outcomes (k=4). Leung 2022: non-clinician ~ clinician (g = 0.08, k=3).                                                          |
| Adherence as a moderator of score | Nixon: more modules in the guided arm, no extra score. Küchler: some sign that doing more modules tracks better scores within arms.                                                                                                                       | The extra modules are real. They did not translate into an extra between-arm score in these samples. Possible ceiling: both arms already improved a lot versus waitlist.              |

- 6.4 Heterogeneity

स्कोर पर चार मैच ट्रायल एक ही दिशा दिखाती हैं। गाइडेड माइनस अनगाइडेड फ़र्क लगभग शून्य है। बिखराव छोटा है। पक्का  $I^2$  नहीं दिया गया। पूल नहीं किया गया। चार स्ट्रेस कंट्रास्ट के खोजबीन स्केच में  $I^2$  लगभग 0 फ़ीसदी रहा। मिला-जुला g 0.06 रहा (95% CI -0.07 to 0.18)। ये स्केच खोज नहीं है। ये बताता है ट्रायल कितना कम झगड़ती हैं।
- 6.5 Publication bias

अड्हेयरेंस पर दिशा एक है (गाइडेड  $\geq$  अनगाइडेड)। आकार एक नहीं है। Nixon में पूरा करने का फ़र्क 19 अंक का है। Küchler में 6 महीने पर 11 अंक का। Weiss में लगभग शून्य। छात्र पहले से एक्सरसाइज़ कर रहे थे। Renfrew में वीडियो देखने पर फ़र्क नहीं। ये बिखराव स्वाभाविक है। स्ट्रेस ऐप के छात्र बीमा वाले कर्मचारी नहीं हैं।
- 6.6 Risk-of-bias summary

चार मैच ट्रायल पर Egger's test और trim-and-fill का ईमानदार काम नहीं है। हमने चलाया नहीं। कोई छोटी छूटी स्टडी बड़े स्कोर प्रीमियम का दावा करे, ये खतरा है। GRADE में स्कोर पर कम यकीन इसी से है। अड्हेयरेंस वाली कहानी कम कमज़ोर है। सबसे बड़ी ऑफ़िस स्टडी छपी है। तीन जुड़ी स्टडी का व्यक्ति-स्तर विश्लेषण भी छपा है।

Table 4. RoB 2 for the guided-versus-unguided contrast

| Trial        | Randomisation                                                                            | Deviations                                             | Missing                                                     | Measurement                           | Selection     | Overall                |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------|------------------------|
| Nixon 2021   | Low                                                                                      | Some concerns (unblinded)                              | Low (multiple imputation; missingness compatible with MCAR) | Some concerns (unblinded self-report) | Low           | Some concerns          |
| Weiss 2025   | Some concerns (historical controls for two inactive arms; guided vs unguided concurrent) | Some concerns                                          | Some concerns                                               | Some concerns                         | Low           | Some concerns          |
| Küchler 2023 | Low                                                                                      | Some concerns                                          | Some concerns (attrition, low adherence)                    | Some concerns                         | Low           | Some concerns          |
| Renfrew 2020 | Some concerns                                                                            | High for video-versus-email (36% never attended video) | Some concerns                                               | Some concerns                         | Some concerns | High for that contrast |
| Seewer 2024  | Low                                                                                      | Some concerns                                          | Some concerns                                               | Some concerns                         | Low           | Some concerns          |

किसी ट्रायल ने लोगों से गाइडेंस छिपाया नहीं। ये लगभग अनिवार्य है। इंसान लिख रहा है तो पता चलता है। हर स्कोर अनब्लाइंडेड सेल्फ़-रिपोर्ट है। GRADE ये काट लेगा।

## 6.7 GRADE

Table 5. Certainty of evidence

| Outcome                                   | Trials                                      | Effect (narrative)                                                                                   | Certainty       | Reasons                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Stress / wellbeing, guided minus unguided | 4 matched                                   | No reliable difference. Individual g from about -0.05 to 0.20.                                       | Low             | Risk of bias (unblinded self-report). Imprecision (few trials; intervals include 0 and a small benefit). Indirectness (Germany, Austria, Australia; no India; students and employees, not a national workforce). |
| Adherence, guided minus unguided          | 3 matched + 1 IPD analysis                  | Light-touch guidance raises completion by about 11 to 19 percentage points where reminders are used. | Moderate        | Consistent direction. Still an unblinded process outcome. One student trial found no gap.                                                                                                                        |
| Light-touch sufficiency (<15 min/week)    | Nixon, Küchler, Weiss, Zarski IPD           | Light-touch is enough for the adherence gain. Extra scheduled minutes were not required for scores.  | Low to moderate | Convergent, but no trial randomly assigned "7 min versus 25 min" inside the same programme.                                                                                                                      |
| Guide qualification                       | None in this set; Baumeister k=4, Leung k=3 | Qualification of the e-coach seems of minor importance.                                              | Low             | Indirect: those comparisons sat inside mostly clinical programmes.                                                                                                                                               |

## 6.8 What the numbers say, trial by trial

Nixon 2021 से शुरू करो। ये सबसे साफ़ ऑफ़िस टेस्ट है। वही सात-मॉड्यूल प्रोग्राम। वही कर्मचारी। वही ऊँचे स्ट्रेस की एंट्री। 7 हफ़्ते पर गाइडेड आर्म ने वेटलिस्ट को  $d = 0.83$  से हराया। अनगाइडेड ने  $d = 0.88$  से। 6 महीने पर आँकड़े 0.85 और 0.91 रहे। दो सक्रिय आर्म में स्ट्रेस, डिप्रेशन या रेज़िलिएंस पर फ़र्क़ नहीं था। किए गए काम पर फ़र्क़ था। गाइडेड लोगों ने 5.9 मॉड्यूल पूरे किए। अनगाइडेड ने 5.17। 72 फ़ीसदी बनाम 53 फ़ीसदी ने सातों मुख्य मॉड्यूल ख़त्म किए। कोच ने तरीक़ा मज़बूत नहीं किया। कोच ने ज़्यादा लोगों से प्रैक्टिस करवाई।

Weiss 2025 वही बात छात्र-ऐप पर है। न्यूनतम गाइडेंस बनाम शून्य। दोनों आर्म में स्ट्रेस गिरा। दोनों रूपों में फ़र्क़ नहीं था। पूरी की गई एक्सरसाइज़ में भी फ़र्क़ नहीं था (20.52 बनाम 20.23)। जो सैंपल ऐप पहले से खोलता है, वैकल्पिक ई-कोच के पास करने को कम बचता है। ये काम का नकारात्मक नतीजा है। हल्का हाथ जादू नहीं है। ये बहकने की पैबंद है।

Küchler 2023 मुख्य स्कोर माइंडफुलनेस रखती है। 6 महीने का फ़ॉलो-अप भी है। दोनों रूप वेटलिस्ट को बड़े असर से हराते हैं। खोजबीन वाले गाइडेड-अनगाइडेड टेस्ट ज़्यादातर सिग्निफ़िकेंट नहीं थे। 2 महीने के स्ट्रेस पर गाइडेंस-ऑन-डिमांड थोड़ा आगे रहा। 6 महीने पर पूरा होना 39 फ़ीसदी बनाम 28 फ़ीसदी रहा। माँग पर मदद, बिना साप्ताहिक घंटे के, फ़िनिश लाइन हिला देती है। स्कोरबोर्ड नहीं लिखती।

Renfrew 2020 स्वस्थ समूह पर “ज़्यादा इंसान बनाम कम इंसान” का टेस्ट है। हर आर्म में वेलबीइंग बढ़ी। पर्सनल SMS या साप्ताहिक वीडियो कमरा साधारण ईमेल को मानसिक सेहत, Vitality, स्ट्रेस, जीवन संतोष या Flourishing पर नहीं हरा सका। वीडियो कमरा लगभग खाली था। विश्लेषक ने सिर्फ़ उन्हें देखा जो दस में से सात या ज़्यादा सेशन आए। तब वेलबीइंग बढ़ा दिखी। ये चयन है। इरादा-से-इलाज नहीं। जो लोग पहले से कमरा चाहते थे, उनके दम पर साप्ताहिक वीडियो कोच नहीं बेचा जा सकता।

Zarski 2016 ऑफ़िस श्रृंखला के पीछे लागत की लकीर है। कंटेंट-फ़ोकस्ड गाइडेंस (एक्सरसाइज़ पर नियमित लिखा कमेंट) ने 70.5 फ़ीसदी पूरा करवाया। अइहेयरेंस-फ़ोकस्ड (रिमाइंडर प्लस माँग पर जवाब) ने 68.9 फ़ीसदी। प्रशासनिक संपर्क ने 42.0 फ़ीसदी। अइहेयरेंस-फ़ोकस्ड ने कंटेंट-फ़ोकस्ड का लगभग एक-चौथाई कोच समय लिया। पूरा होना ख़रीदना हो तो रिमाइंडर ख़रीदो। निबंध मत ख़रीदो।

Carolan, Harris और Cavanagh 2017 ने 21 ऑफ़िस ट्रायल कंट्रोल के मुकाबले देखीं। हेड-टू-हेड नहीं। वेलबीइंग या काम की प्रभावशीलता पर गाइडेड बनाम सेल्फ़-गाइडेड का सिग्निफ़िकेंट फ़र्क़ नहीं मिला। स्टडी-के-बीच वाला मॉडरेटर स्टडी-के-भीतर वाली कहानी से मिलता है।

Heber 2017 अक्सर इस सबूत की तरह उद्धृत होती है कि गाइडेड स्ट्रेस प्रोग्राम अनगाइडेड को हराते हैं। उसने हर फ़ॉर्मेट की तुलना कंट्रोल से की। एक-दूसरे से नहीं। गाइडेड बनाम कंट्रोल:  $d = 0.64$ । अनगाइडेड बनाम कंट्रोल:  $d = 0.33$ । ये अप्रत्यक्ष फ़र्क़ लगभग 0.31 है। अप्रत्यक्ष फ़र्क़ प्रोग्राम की गुणवत्ता, सैंपल और साल मिला देते हैं। Nixon के हेड-टू-हेड की जगह ये नहीं ले सकता।

Baumeister 2014 क्लिनिकल बेंचमार्क बनी हुई है। गाइडेड माइनस अनगाइडेड SMD = -0.27 लक्षणों पर। SMD = 0.52 पूरे मॉड्यूल पर। पूरा करने पर odds ratio 2.76। Leung 2022 गैर-क्लिनिकल बेंचमार्क बनाम अनगाइडेड फ़र्क़  $g = -0.17$  रखती है। Werntz 2023 चेतावती है। इंसान-मदद का संकेत टुकड़ों में है। लोग ज़्यादा अस्वस्थ हों तो मज़बूत है। Karyotaki 2021 तंत्र एक पंक्ति में है। डिप्रेशन स्कोर पर गाइडेंस प्रीमियम मध्यम और गंभीर स्तर पर सच है। शुरु का स्कोर हल्का हो तो लगभग मिट जाता है।

ये वाक्य Nixon और Weiss के पास रखो। ये विरोध नहीं है। ये मॉडरेटर है। गंभीरता स्कोर वाला प्रीमियम ख़रीदती है। इन ट्रायल में ऑफ़िस और कैंपस नहीं ख़रीदते।

# 07

## Discussion

### खास बात

**पुरानी क्लिनिकल रिव्यू ने गाइडेंस प्रीमियम 0.17 से 0.27 बताया; गैर-क्लिनिकल वयस्कों में स्कोर पर ये लगभग शून्य हो जाता है और प्रोग्राम से चिपके रहने पर दिखता है।**

### 7.1 What the number means

मैच ट्रायल से जो संख्या बचती है वो वीरता वाला  $g$  नहीं है। वो पूरा करने का फ़र्क़ है।

स्ट्रेस और वेलबीइंग स्कोर पर, अच्छे डिजिटल प्रोग्राम में इंसान जोड़ने से गैर-क्लिनिकल वयस्कों में औसत ऐसा नहीं हिलता कि बोर्ड के सामने प्रॉडक्ट फ़र्क़ कहा जा सके। गाइडेड माइनस अनगाइडेड फ़र्क़ लगभग शून्य है। प्रोग्राम ठीक बना हो तो दोनों आर्म वेटलिस्ट को बड़ा हराते हैं।

अड्हेयरेंस पर हल्का कोच पैसे के लायक है। ऑफ़िस ट्रायल में पूरा करने वाले 19 प्रतिशत अंक ज़्यादा। छात्र माइंडफुलनेस ट्रायल में 6 महीने पर 11 अंक। छात्र ऐप ट्रायल में लगभग शून्य। वहाँ लोग पहले से एक्सरसाइज़ कर रहे थे। औसत बात नहीं है। सेटिंग बात है। जहाँ बहकना फ़ेलियर है, रिमाइंडर और माँग-पर-जवाब मिनट कमाते हैं। जहाँ यूज़र पहले से पूरा करता है, नहीं कमाते।

ये साधारण सीख है। कोई रहस्य नहीं। इशारा कि “मॉड्यूल तीन इंतज़ार कर रहा है” स्टिमुलस कंट्रोल है। 48 घंटे में जवाब छोटा इनाम है। नागपुर के एक साइट इंजीनियर को सोचिए। उसका मंगलवार का मॉड्यूल छूट गया। बुधवार का इशारा ये नहीं बदलता कि वो खुद को कैसे देखता है। वो बस उसे अगले रेप पर लौटा देता है, इससे पहले कि गैप बढ़े। मशीन-लर्निंग वाले इसे ड्रॉपआउट हेड पर ह्यूमन-इन-द-लूप कहेंगे। हर टोकन पर नहीं। हर एक्सरसाइज़ पर कमेंट के लिए सीनियर आदमी नहीं चाहिए। मॉडल जब जाने लगे तब इंसान चाहिए।

हैदराबाद की उन दो एनालिस्ट पर लौटिए। जिस कोच ने गुरुवार को लिखा, वो पूरी शाम उसके पास नहीं बैठी। उसने दो लाइन भेजीं। अगली सुबह एक सवाल का जवाब दिया। फिर कतार में अगले व्यक्ति पर चली गई। यही बजट लाइन है। हल्की कोचिंग वो मैसेज है। भारी कोचिंग हर डेस्क पर एक कोच है। क्लिनिकल सैंपल को कभी वो अतिरिक्त कुर्सी चाहिए। इन ट्रायल में ऑफ़िस सैंपल को बस मैसेज चाहिए था।

उद्यम की भाषा यहाँ इसलिए चलती है कि बिल किसी को भरना है। मान लो कंपनी हर कर्मचारी पर हफ़्ते में 15 मिनट कोच खरीदे। एक हज़ार लोगों पर। ये हफ़्ते में 250 कोच-घंटे हैं। अगर घंटे स्ट्रेस स्कोर न बदलें और पूरा होना 15 अंक बदलें, तो कंपनी

पतला कोच प्रॉडक्ट खरीदे। रिमाइंडर की लाइन। माँग-पर कतार। AI कोच अटकने पर इंसान को सौंपना। ये कंजूसी नहीं है। खर्च को तंत्र से मिलाना है।

## 7.2 Limitations

इस रिव्यू का रजिस्टर्ड प्रोटोकॉल नहीं है। हर डेटाबेस एक्सपोर्ट की दोहरी स्वतंत्र स्क्रीनिंग संभव नहीं हुई। PsycINFO, Scopus और Web of Science के पूरे एक्सपोर्ट अधूरे थे। PRISMA गिनती बनाई गई है। प्रोटोकॉल वाली लिविंग रिव्यू को ये पेपर बदलना चाहिए।

पाँच से कम सख्त मैच ट्रायल मिलीं। इसलिए पक्का पूल नहीं है। पैटर्न एक है। चार ट्रायल की एक दिशा सटीक g नहीं है।

हर स्कोर खुद बताया गया है। अनब्लाइंड है। इंसान लिख रहा है तो पता है। डिमांड इफ़ेक्ट गाइडेड आर्म फुल सकता है। यहाँ नहीं फुलाया। ये थोड़ा सुकून है। सबूत नहीं है।

सैंपल जर्मन-भाषी कर्मचारी और छात्र हैं। एक ऑस्ट्रेलियाई स्वस्थ समूह भी है। महिलाएँ ज्यादा हैं। एंट्री पर अक्सर ऊँचा स्ट्रेस या कम-से-मध्यम माइंडफुलनेस चाहिए थी। ये भारतीय वर्कफ़ोर्स का रैंडम टुकड़ा नहीं है।

गाइडेंस की तीव्रता मिनट की टाइमशीट से कम ही नापी गई। अकेलेपन वाली स्टडी में 17.1 मिनट थे। Nixon में संकेत है। 60 फ़ीडबैक और 453 रिमाइंडर एक आर्म पर। हमारी “15 मिनट से कम” लाइन सोच-समझ कर लगाई गई है। मीटर का नतीजा नहीं है।

सबूत के मुख्य भाग में ट्रेडमार्क प्रोग्राम के नाम नहीं लिए। जिन्हें प्रॉडक्ट नाम चाहिए वे संदर्भ सूची देखें। वैज्ञानिक दावा एक क्लास का है। ब्रांड का नहीं।

ऑटो मैसेज अनगाइडेड सेल्फ़-हेल्प नहीं हैं। इंसान भी नहीं हैं। कई ट्रायल उसी धुंध में हैं। उन्हें पक्के वाक्य से बाहर रखा।

## 7.3 What this means for an Indian workplace programme

पहले प्रोग्राम खरीदो। फिर पतली इंसान परत खरीदो।

सात मॉड्यूल का कोर्स जिसे लोग खत्म करें महसूस किए स्ट्रेस को काटेगा। कोच साप्ताहिक निबंध लिखे या न लिखे। ट्रायल ये कहती हैं। ये भी कि बहुत लोग खत्म नहीं करेंगे जब तक कोई दस्तक न दे। भारतीय ऑफ़िस में वो दस्तक वहीं हो जहाँ काम पहले से रहता है। चेन्नई की एक क्लेम्स प्रोसेसर को दस्तक व्हाट्सएप पर, तमिल में, दो कतारों के बीच मिलती है: “मॉड्यूल चार तैयार है। लंच के बाद?” सवाल AI कोच के बस का न हो, तो इंसान सँभाल ले।

क्लिनिक मत रखो। कतार रखो। नोएडा की एक टीम लीड दो दिन छोड़ती है। तीसरी सुबह रिमाइंडर आता है। कोई रात को सवाल पूछे, तो कामकाजी दिन में इंसान जवाब दे। बात वेलबीइंग ब्रीफ़ के बस की न हो, तो सौंपने का नियम उसे योग्य प्रोफ़ेशनल तक

ले जाए। रेप्स गिनो। बातचीत के घंटे मत गिनो। डेटा भारत में रखो। हर व्यक्ति पर हफ़्ते में 15 मिनट छत है। टारगेट नहीं। ज़्यादातर को बहुत कम चाहिए। ऑफ़िस ट्रायल ने कोच समय 453 रिमाइंडर और 60 जवाब पर लगाया। आकार यही है।

कोई विक्रेता साप्ताहिक वीडियो कमरा इस दावे से बेचे कि स्कोर इसी से हिलता है, तो बिना कमरे वाले उसी प्रोग्राम से हेड-टू-हेड माँगो। ऑस्ट्रेलियाई स्वस्थ-समूह स्टडी ने वो टेस्ट किया। कमरा खाली रहा। स्कोर नहीं हिला।

कमी स्थानीय है। ये ट्रायल भारतीय नहीं थीं। इनमें हिंदी, तमिल, मराठी या बांग्ला नहीं बोली गई। इनमें दस घंटे की शिफ़्ट नहीं थी। संयुक्त परिवार नहीं था। वो फ़ोन नहीं था जो परिवार का टीवी भी है। जब तक वो स्टडी न हो, पूरा होने वाला प्रीमियम स्थानांतरित मानो। स्कोर वाला शून्य अस्थायी मानो।

#### 7.4 Research gaps, naming the India gap

भारत वाली कमी वाक्य की सजावट नहीं है। CTRI और ग्रंथ सूची में गैर-क्लिनिकल भारतीय वयस्कों पर गाइडेड बनाम अनगाइडेड डिजिटल वेलबीइंग की रैंडमाइज़्ड हेड-टू-हेड नहीं मिली। सबसे नज़दीकी भारतीय ट्रायल अनगाइडेड कंप्यूटर प्रोग्राम बनाम वेतलिस्ट है। 598 लोग (Ghosh और साथी, 2023)। जिन्होंने कम से कम तीन मॉड्यूल पूरे किए, उनके डिप्रेशन और एंगज़ायटी से जुड़े स्कोर वेतलिस्ट से सुधरे। गाइडेड आर्म नहीं था। सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के लिए एक प्रारंभिक डिजिटल अनुकूलन मौजूद है। वो ये तुलना नहीं है।

और कमी आगे हैं।

अब भी ऐसी स्टडी नहीं है जो एक ही प्रोग्राम में 5 बनाम 15 बनाम 30 मिनट इंसान समय लॉटरी से बाँटे। जब तक वो न हो, “हल्का हाथ काफ़ी है” माँग-पर आर्म से निकला अनुमान है। डोज़-फ़ाइंडिंग नतीजा नहीं।

गैर-क्लिनिकल डिजिटल प्रोग्राम में पीयर-गाइड बनाम प्रोफ़ेशनल-गाइड की तुलना नहीं है। क्लिनिकल काम कहता है डिग्री कम मायने रखती है। ऑफ़िस संस्कृति असहमत हो सकती है।

लंबा फ़ॉलो-अप नहीं है जो पूरा होने को सह-मुख्य नतीजा माने। फिर पूछे कि अतिरिक्त मॉड्यूल छह महीने बाद अतिरिक्त स्कोर बने या नहीं। Nixon के अतिरिक्त मॉड्यूल छह महीने पर अतिरिक्त स्कोर नहीं बने। ये छत हो सकती है। ये देर हो सकती है। दूसरी घड़ी चाहिए।

कई भाषाओं वाला, व्हाट्सऐप-फ़र्स्ट दोहराव नहीं है। भाषा रैपिंग नहीं है। ये इंटरवेंशन का हिस्सा है। दिल के सबसे पास की भाषा में रिमाइंडर दूसरे इशारे वाला क्यू है। दूसरी भाषा के रिमाइंडर से अलग।

पहले से रजिस्टर्ड लिविंग रिव्यू नहीं है। इस पेपर की जगह वो आनी चाहिए।

जो ट्रायल इमोशनऐप (EmotionApp) चलाए वो खुद लिखी हुई है। भारतीय कामकाजी वयस्क। एक ही प्रोग्राम। दो आर्म। अनगाइडेड बनाम हल्की कोचिंग (रिमाइंडर प्लस माँग पर इंसान को सौंपना, हफ़्ते में 15 मिनट से कम)। सह-मुख्य नतीजे: महसूस किया स्ट्रेस और आठ हफ़्ते पर मॉड्यूल पूरा होना। द्वितीयक: वेलबीइंग, काम से जुड़ा कामकाज, नकारात्मक असर। छह महीने पर फ़ॉलो-अप। भाषाएँ: कम से कम अंग्रेज़ी और हिंदी। एक और तय हो। डिलीवरी: व्हाट्सएप-फ़र्स्ट। डेटा: भारत में रहे। विश्लेषण: ITT, Hedges g, अड्हेयरेंस मध्यस्थ हो। बाद की सोच न हो। पहला मैसेज भेजने से पहले CTRI पर रजिस्टर करो।

## 08

## FAQ

### Q1 क्या कोच उसी प्रोग्राम से स्ट्रेस स्कोर बेहतर बना देता है?

चार मैच ट्रायल में कामकाजी गैर-क्लिनिकल वयस्कों पर भरोसे से नहीं। गाइडेड माइनस अनगाइडेड फ़र्क लगभग 0.05 स्टैंडर्ड डेविएशन रहा। सिग्निफ़िकेंट नहीं था। प्रोग्राम ठीक हो तो दोनों आर्म वेटलिस्ट को हराते हैं।

### Q2 हल्का कोच पूरा करने में कितना जोड़ता है?

सबसे बड़ी ऑफ़िस स्टडी में पूरे सात मॉड्यूल खत्म करने वाले 19 प्रतिशत अंक बढ़े। 72 फ़ीसदी बनाम 53 फ़ीसदी। छात्र माइंडफुलनेस स्टडी में छह महीने पर 11 अंक का फ़र्क मिला। 39 फ़ीसदी बनाम 28 फ़ीसदी।

### Q3 क्या हफ़्ते में 15 मिनट से कम काफ़ी है?

हाँ, इन प्रोग्राम के अड्हेयरेंस फायदे के लिए। रिमाइंडर प्लस माँग-पर-जवाब ने भारी साप्ताहिक फ़ीडबैक जितना पूरा करवाया। कोच समय लगभग एक-चौथाई रहा। कम हाजिरी वाला साप्ताहिक वीडियो कमरा स्कोर पर कुछ नहीं जोड़ा।

### Q4 पुरानी क्लिनिकल रिव्यू बड़ा गाइडेंस प्रीमियम क्यों बताती हैं?

वे सैंपल ज़्यादा अस्वस्थ थे। एक व्यक्ति-स्तर विश्लेषण में स्कोर का फ़र्क गंभीरता के साथ बढ़ा। हल्के या सबथ्रेशोल्ड स्तर पर लगभग मिट गया। थके कर्मचारी वो सैंपल नहीं हैं।

**Q5 क्या ये भारत में टेस्ट हुआ है?**

नहीं। गैर-क्लिनिकल भारतीय वयस्कों पर CTRI-रजिस्टर्ड गाइडेड बनाम अनगाइडेड डिजिटल वेलबीइंग ट्रायल नहीं मिली। सबसे नज़दीकी भारतीय स्टडी ने अनगाइडेड प्रोग्राम की तुलना वेटलिस्ट से की।

# 09

## References

- Baumeister H, Reichler L, Munzinger M, Lin J. The impact of guidance on Internet-based mental health interventions — a systematic review. **Internet Interventions**. 2014;1(4):205-215. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2014.08.003>
- Carolan S, Harris PR, Cavanagh K. Improving employee well-being and effectiveness: systematic review and meta-analysis of web-based psychological interventions delivered in the workplace. **Journal of Medical Internet Research**. 2017;19(7):e271. <https://doi.org/10.2196/jmir.7583>
- Ghosh A, et al. An unguided, computerized cognitive behavioral therapy intervention (TreadWill) in a lower middle-income country: pragmatic randomized controlled trial. **Journal of Medical Internet Research**. 2023;25:e41005. <https://doi.org/10.2196/41005>
- Groot J, MacLellan A, Butler M, et al. The effectiveness of fully automated digital interventions in promoting mental well-being in the general population: systematic review and meta-analysis. **JMIR Mental Health**. 2023;10:e44658. <https://doi.org/10.2196/44658>
- Heber E, Ebert DD, Lehr D, Cuijpers P, Berking M, Nobis S, Riper H. The benefit of web- and computer-based interventions for stress: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Medical Internet Research**. 2017;19(2):e32. <https://doi.org/10.2196/jmir.5774>
- Heber E, Lehr D, Ebert DD, Berking M, Riper H. Web-based and mobile stress management intervention for employees: a randomized controlled trial. **Journal of Medical Internet Research**. 2016;18(1):e21. <https://doi.org/10.2196/jmir.5112>
- Karyotaki E, Efthimiou O, Miguel C, et al. Internet-based cognitive behavioral therapy for depression: a systematic review and individual patient data network meta-analysis. **JAMA Psychiatry**. 2021;78(4):361-371. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.4364>
- Küchler AM, Schultchen D, Dretzler T, Moshagen M, Ebert DD, Baumeister H. A three-armed randomized controlled trial to evaluate the effectiveness, acceptance, and negative effects of StudiCare Mindfulness, an internet- and mobile-based intervention for college students with no and “on demand” guidance. **International Journal of Environmental Research and Public Health**. 2023;20(4):3208. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043208>
- Leung C, Pei J, Hudec K, Shams F, Munthali R, Vigo D. The effects of nonclinician guidance on effectiveness and process outcomes in digital mental health interventions: systematic review and meta-analysis. **Journal of Medical Internet Research**. 2022;24(6):e36004. <https://doi.org/10.2196/36004>
- Musiat P, Johnson C, Atkinson M, Wilksch S, Wade T. Impact of guidance on intervention adherence in computerised interventions for mental health problems: a meta-analysis. **Psychological Medicine**. 2022;52(2):229-240. <https://doi.org/10.1017/S0033291721000064>
- Nixon P, Boß L, Heber E, Ebert DD, Lehr D. A three-armed randomised controlled trial investigating the comparative impact of guidance on the efficacy of a web-based stress management intervention and health impairing and promoting mechanisms of prevention. **BMC Public Health**. 2021;21:1511. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11504-2>

- Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ**. 2021;372:n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Renfrew ME, Morton DP, Morton JK, Hinze JS, Beamish PJ, Przybylko G, Craig BA. A web- and mobile app-based mental health promotion intervention comparing email, short message service, and videoconferencing support for a healthy cohort: randomized comparative study. **Journal of Medical Internet Research**. 2020;22(1):e15592. <https://doi.org/10.2196/15592>
- Renfrew ME, Morton DP, Morton JK, Hinze JS, Przybylko G, Craig BA. The influence of three modes of human support on attrition and adherence to a web- and mobile app-based mental health promotion intervention in a nonclinical cohort: randomized comparative study. **Journal of Medical Internet Research**. 2020;22(9):e19945. <https://doi.org/10.2196/19945>
- Seewer N, Skoko A, Käll A, Andersson G, Luhmann M, Berger T, Krieger T. Efficacy of an internet-based self-help intervention with human guidance or automated messages to alleviate loneliness: a three-armed randomized controlled trial. **Scientific Reports**. 2024;14:6569. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-57254-0>
- Weiss EM, Harder M, Staggl S, Holzner B, Dresen V, Canazei M. Evaluation of the effectiveness of a 7-week minimal guided and unguided cognitive behavioral therapy-based stress-management APP for students. **BMC Public Health**. 2025;25:2266. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23399-4>
- Werntz A, Amado S, Jasman M, Ervin A, Rhodes JE. Providing human support for the use of digital mental health interventions: systematic meta-review. **Journal of Medical Internet Research**. 2023;25:e42864. <https://doi.org/10.2196/42864>
- Zarski AC, Lehr D, Berking M, Riper H, Cuijpers P, Ebert DD. Adherence to internet-based mobile-supported stress management: a pooled analysis of individual participant data from three randomized controlled trials. **Journal of Medical Internet Research**. 2016;18(6):e146. <https://doi.org/10.2196/jmir.4493>
- Alexandre D, Bernstein AM, Walker E, Hunter J, Roizen MF, Morledge TJ. A web-based mindfulness stress management program in a corporate call center: a randomized clinical trial to evaluate the added benefit of onsite group support. **Journal of Occupational and Environmental Medicine**. 2016;58(3):254-264. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000000680>
- Ebert DD, Heber E, Berking M, et al. Self-guided internet-based and mobile-based stress management for employees: results of a randomised controlled trial. **Occupational and Environmental Medicine**. 2016;73(5):315-323. <https://doi.org/10.1136/oemed-2015-103331>

## लेखक के बारे में

### लेखक के बारे में

**डॉ. अतुल असवानी**; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेड रिज़ल्ट कोच  
डॉ. अतुल असवानी मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेड रिज़ल्ट कोच हैं। वे इमोशनऐप चलाते हैं। ये भारतीय प्रोफ़ेशनल के लिए गैर-क्लिनिकल इमोशनल फ़िटनेस प्लेटफ़ॉर्म है। रोज़ के पॉज़िटिव-साइकोलॉजी रेप्स, AI कोच के साथ इंसान को सौंपना, और 23 भारतीय भाषाओं में व्हाट्सऐप-फ़र्स्ट डिलीवरी। ISO 9001 और ISO 13485 के तहत। डेटा भारत में रहता है।

### हवाला कैसे दें

Aswani A. Guided versus unguided digital wellbeing interventions in non-clinical adults: a systematic review. EmotionApp Research Paper 36 (Hindi edition). Mumbai: Tranquilo Meditek Sytems Private Limited; 2026. <https://emotionapp.in/research/guidance-premium-guided-vs-unguided>

### 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](https://emotionapp.in)

#### सुरक्षा नोट

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