

उम्मीद का असर सिर्फ 0.22, भारत में ऑफिस ट्रायल शून्य

Hope Is a Plan: A Meta-Analysis of Hope-Theory Interventions (Pathways and Agency) in Adults

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



मुख्य आंकड़ा

0.22

0.22 — Weis and Speridakos (2011) में उम्मीद का पूल Cohen's d । 27 स्टडी । 2,154 लोग। असर छोटे दायरे में है।

उम्मीद का असर सिर्फ 0.22, भारत में ऑफिस ट्रायल शून्य

Hope Is a Plan: A Meta-Analysis of Hope-Theory Interventions (Pathways and Agency) in Adults

PRISMA 2020 systematic review. Pre-specified fallback to narrative synthesis if fewer than five comparable trials could be pooled.

उम्मीद कोई मूड नहीं है। उम्मीद एक प्लान है। प्लान के साथ ईंधन भी चाहिए। साइडर (Snyder) ने यही कहा था। विल है। रास्ता भी है। दोनों साथ चलें तो काम बनता है। सिर्फ विल हो और नक्शा न हो तो भाषण हो जाता

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

Hope-theory interventions in adults: an updated meta-analysis of pathways and agency training

लेखक

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

प्रकाशित

22 September 2026 · हिंदी संस्करण · emotionapp.in/research/hope-is-a-plan-pathways-agency-adults

01

Abstract

स्नाइडर के मॉडल में उम्मीद मूड नहीं है। उम्मीद एक प्लान है। प्लान के साथ चलने की ताकत भी है। आखिरी बड़ी पूल स्टडी Weis and Speridakos (2011) है। उसमें उम्मीद पर असर छोटा मिला। $d = 0.22$ । 27 स्टडी। 2,154 लोग। इस रिव्यू ने दो सवाल पूछे। पंद्रह और साल की ट्रायल क्या कहती हैं। पाथवेज़ ट्रेनिंग एजेंसी ट्रेनिंग से बेहतर है या नहीं। टीम ने PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, Google Scholar, CTRI, ClinicalTrials.gov और OSF preprints देखे। साल 2000 से सितंबर 2026 तक। वयस्कों की रैंडमाइज़्ड और कंट्रोल्ड ट्रायल ली गईं। प्रोग्राम स्नाइडर वाले हों। यानी गोल, पाथवेज़ और एजेंसी। मुख्य नतीजे तीन थे। उम्मीद। सेहत का अहसास। गोल पूरा होना। छानबीन के बाद बात साफ हुई। 2011 वाली पूल अभी भी अकेली बड़ी गिनती है। 2011 के बाद स्नाइडर वाले वयस्क ट्रायल कम हैं। वे एक जैसे नहीं हैं। कई अस्पताल वाले हैं। आंकड़े अक्सर ऐसे नहीं कि नई पूल बन सके। Chan, Wong, Leung and Lee (2022) ने किडनी की गंभीर बीमारी वाले 72 वयस्कों पर चार सेशन की RCT की। RCT यानी ऐसी स्टडी जिसमें लोगों को लॉटरी की तरह दो ग्रुप में बांटा जाता है। ग्रुपों के बीच उम्मीद का फर्क साफ नहीं निकला। Feldman and Dreher (2012) ने दिखाया। एक 90 मिनट का सेशन छात्रों की उम्मीद बढ़ा सकता है। एक महीने बाद गोल पर प्रगति भी दिखी। लेकिन उम्मीद का स्कोर एक महीने बाद टिका नहीं। Cheavens और साथियों (2006) ने आठ सेशन का कम्युनिटी प्रोग्राम चलाया। एजेंसी ज्यादा चली। पाथवेज़ कम। Berg और साथियों (2025) की डिजिटल स्टडी सबसे बड़ी सत्यापित RCT है। $n = 155$ युवा कैंसर सर्वाइवर। कुल उम्मीद पर असर नहीं मिला। जीवन की क्वालिटी पर भी नहीं। कोई ट्रायल पाथवेज़ को एजेंसी से आमने-सामने नहीं लड़ाती। भारत के कामकाजी वयस्कों पर कोई पूरी स्नाइडर होप-थ्योरी RCT CTRI या छपी स्टडी में नहीं मिली। भारत के ऑफिस प्रोग्राम के सबूत GRADE पर कम या बहुत कम हैं। साफ वाक्य यह है। उम्मीद की प्रैक्टिस हो सकती है। पुराना औसत असर छोटा है। छोटे सेशन इस हफ्ते का गोल हिला सकते हैं। भारत की अपनी ट्रायल अभी नहीं है। इमोशनऐप (EmotionApp) को उम्मीद को गिने जा सकने वाले रेप्स (reps) की तरह लेना चाहिए। एक गोल लिखो। दो रास्ते लिखो। एक कदम उठाओ। उम्मीद को इंस्टॉल होने वाला फीलिंग मत बनाओ।

02

Key findings box

मुख्य नतीजे

0.22

0.22 — Weis and Speridakos (2011) में उम्मीद का पूल Cohen's d। 27 स्टडी। 2,154 लोग। असर छोटे दायरे में है।

0.16

0.16 — उसी 2011 रिव्यू में जीवन संतोष का d। डिस्ट्रेस नहीं हिला। d = 0.04, नॉन-सिग्निफिकेंट।

90

90 minutes — Feldman and Dreher (2012)। एक कोच सेशन। 96 कॉलेज वयस्क। उसी दिन उम्मीद बदली। एक महीने बाद गोल की प्रगति भी।

155

155 — Berg और साथी (2025) का सैंपल। सबसे बड़ी सत्यापित डिजिटल होप-कोचिंग RCT। कुल उम्मीद पर असर नहीं। जीवन की क्वालिटी पर भी नहीं।

0

0 — भारत के कामकाजी वयस्कों पर पूरी स्लाइडर होप-थ्योरी RCT। CTRI, ClinicalTrials.gov और इस रिव्यू के डेटाबेस में शून्य।

03

Definition block

परिभाषा

इस पेपर में उम्मीद स्लाइडर का सोच वाला मॉडल है। कार्ड वाली मीठी उम्मीद नहीं। इंसान के पास उम्मीद तब है जब तीन चीजें एक साथ हों। एक गोल, जिसकी तरफ चलना पड़े। पाथवेज़ थिंकिंग। यानी एक से ज्यादा चलने लायक रास्ता। जाम हो तो घूमने का रास्ता भी। एजेंसी थिंकिंग। यानी शुरू करने और लगे रहने की ताकत। गोल हटा दो तो दिन में सपना रह जाता है। पाथवेज़ हटा दो तो भाषण रह जाता है। नक्शा नहीं। एजेंसी हटा दो तो सुंदर एक्सेल शीट रह जाती है। सोमवार को कोई खोलता नहीं। इमोशनऐप की भाषा में उम्मीद रोज का रेप है। गोल लिखो। दो रास्ते लिखो। एक कदम उठाओ। यह मूड से ज्यादा उद्यमी के प्लान A और प्लान B के पास है। यह पॉजिटिव थिंकिंग से ज्यादा अगले छोटे कदम के पास है। यह मशीन लर्निंग वाले ग्रेडिएंट डिसेंट के पास है। अंधेरे में एक बड़ी छलांग के पास नहीं। चेन्नई की एक प्रोजेक्ट मैनेजर को सोचिए। लॉन्च से एक हफ्ता पहले वेंडर पीछे हट जाता है। पहला रास्ता टूटता है। गोल नहीं मरता। वह दूसरा रास्ता लिखती है। छोटा वेंडर। तीसरा रास्ता भी। काम का दायरा थोड़ा छोटा। फिर लंच से पहले एक कॉल करती है। छोटी एजेंसी। जिंदा रास्ता। बड़ी फीलिंग नहीं। यहां स्केल के सवाल नहीं दोहराए गए। यह कोचिंग का व्याकरण है।

04

Introduction

सोमवार सुबह, पुणे। टीम लीड का प्रमोशन फिर “अगली साइकिल” में गया। दोपहर तक सबसे बड़ा क्लाइंट चुप हो जाता है। पिता का ऑपरेशन बोर्ड मीटिंग वाले हफ्ते में है। बुधवार को प्रेजेंटेशन वाले दिन शहर डूब जाता है। जो रास्ता सोचा था, सब बंद। अगर उम्मीद सिर्फ फीलिंग होती तो मुंबई, बेंगलुरु, गुरुग्राम और पुणे के ज्यादातर ऑफिस गुरुवार तक खाली टंकी चलते।

यह सवाल किताबों वाला नहीं है। भारत के कामकाजी वयस्क रोज एक गोल पकड़ते हैं। दूसरा रास्ता खोजते हैं। फिर भी सुबह उठते हैं। स्नाइडर ने इन दो हुनर को पाथवेज़ और एजेंसी कहा। उद्यमी इन्हें प्लान B और रनवे कहते हैं। उसी शाम उसी टीम लीड को देर वाली लोकल में देखिए। मन में आता है, “मुझसे नहीं होगा।” वह इसे एक विचार की तरह देखती है। सच की तरह नहीं। कुछ स्टेशन तक घबराहट को बैठने देती है। खुद से पूछती है, यह प्रमोशन मेरे लिए जरूरी है या सिर्फ दिखावे के लिए? फिर अगला छोटा कदम टाइप करती है। क्लाइंट को दो लाइन का ईमेल। ML इंजीनियर कहेगा। नुकसान की सतह ऊबड़खाबड़ हो तो एक अपडेट पर भरोसा मत करो। एक से ज्यादा दिशा देखो।

Weis and Speridakos ने 2011 में पुराना रूप सुलझाया। उम्मीद बढ़ाने वाले तरीकों से उम्मीद थोड़ी बढ़ी। $d = 0.22$ । जीवन संतोष और छोटा बढ़ा। $d = 0.16$ । डिस्ट्रेस नहीं गिरा। छात्रों की छोटी लैब सेशन क्लिनिक के लंबे प्रोग्राम से बेहतर दिखीं। पब्लिकेशन बायस कमरे में बैठा था। बिना बुलाए मामा की तरह।

पंद्रह साल बाद डिजिटल प्रोग्राम ज्यादा हैं। अस्पताल की नर्सिंग एडप्टेशन भी ज्यादा हैं। उन पर स्नाइडर होप थ्योरी लिखा है। एक बड़ी डिजिटल नल स्टडी भी है। भारत के ऑफिस की ट्रायल लगभग नहीं है। Feldman and Dreher ने पूछा। क्या उम्मीद 90 मिनट में हिल सकती है। Cheavens ने पूछा। क्या आठ सेशन का कम्युनिटी प्रोग्राम गोल का हुनर बना सकता है। Berg ने पूछा। क्या ऐप प्लस कोच कैंसर के बाद युवाओं में यह कर सकता है। इस पेपर की लाइन सीधी है। Weis and Speridakos को छोटा असर मिला। पंद्रह और साल की ट्रायल क्या कहती हैं। क्या पाथवेज़ ट्रेनिंग एजेंसी ट्रेनिंग को हराती है।

दूसरे आधे वाक्य पर साहित्य मजाक करता है। सब “विल और वेज़” बोलते हैं। लगभग कोई दोनों को लॉटरी से नहीं लड़ाता। जैसे स्टार्टअप कहे प्रोडक्ट और डिस्ट्रीब्यूशन दोनों जरूरी हैं। फिर A/B टेस्ट कभी न चलाए।

यह पेपर इमोशनऐप के लिए है। इमोशनऐप नॉन-क्लिनिकल इमोशनल फ़िटनेस (Emotional Fitness) कोचिंग प्लेटफॉर्म है। भारत के प्रोफेशनल्स के लिए। पॉजिटिव साइकोलॉजी के तरीके रोज गिने जा सकने वाले रेप्स में आते हैं। एआई कोच है। इंसान को सौंपने का रास्ता भी है। पहले व्हाट्सएप। 23 भारतीय भाषाएं। डेटा भारत में रहता है। DPDP के मुताबिक। ISO 9001 और ISO 13485 के नीचे। प्लेटफॉर्म डायग्नोसिस नहीं

करता। इलाज नहीं करता। वह प्रैक्टिस की कोचिंग करता है। अगर उम्मीद प्लान है तो प्लान को मुंबई लोकल सहना होगा। त्योहार वाला हफ्ता भी। शाम छह बजे ब्रीफ बदलने वाला मैनेजर भी।

विधि से पहले एक कहानी। विधि बिना कहानी के सुला देती है। नींद पाथवेज़ का हुनर नहीं है। नवी मुंबई में एक साइट इंजीनियर को मानसून से पहले चारदीवारी पूरी करनी है। गोल दीवार है। पाथवेज़ खंडों का बंटवारा है। सीमेंट का ट्रक देर से आए तो एक टीम नींव का काम पकड़ लेती है। एजेंसी उस सुबह भी पहुंचना है जब पड़ोसी कहें कि यह कभी पूरी नहीं होगी। यही होप थ्योरी काम के कपड़ों में है। भारतीय ऑफिस को “पॉजिटिव रहो” वाले पोस्टर नहीं चाहिए। दीवार का प्लान चाहिए।

05

Methods

5.1 Protocol and reporting

यह रिव्यू PRISMA 2020 चलता है। सवाल पहले तय था। वयस्कों में होप-थ्योरी प्रोग्राम का असर क्या है। पाथवेज़ ट्रेनिंग एजेंसी ट्रेनिंग से अलग है या नहीं। जनसंख्या। वयस्क। दखल। स्नाइडर के तीन टुकड़ों वाले प्रोग्राम। गोल। पाथवेज़। एजेंसी। तुलना। कोई भी कंट्रोल। वेट-लिस्ट। ध्यान वाला ग्रुप। आम देखभाल। दूसरा एक्टिव प्रोग्राम। मुख्य नतीजे। उम्मीद। सेहत का अहसास। गोल पूरा होना। साल। 2000 से 22 सितंबर 2026। डिजाइन। रैंडमाइज़्ड और कंट्रोल्ड ट्रायल। पहले से तय बैकअप। अगर पांच जैसी निकालने लायक ट्रायल न मिलें तो कहानी वाला सिस्टैमैटिक रिव्यू दो। साफ कहो कि नई मेटा-एनालिसिस अभी नहीं बन सकती। आंकड़े मत जोड़ो।

योजना का गणित मॉडल यह था। तभी चलता जब बैकअप न लगे। रैंडम-इफेक्ट्स REML। Hedges g यानी असर कितना बड़ा है, इसका नाप। 95% CI। I^2 । τ^2 । 95% प्रिडिक्शन इंटरवल। Egger’s test। trim-and-fill। leave-one-out। RoB 2। GRADE। पहले से तय मॉडरेटर तीन थे। किस हिस्से पर जोर। पाथवेज़, एजेंसी या दोनों। डोज। डिजिटल बनाम आमने-सामने।

5.2 Eligibility

Include तभी जब ये सब हों। वयस्क सैंपल। औसत उम्र 18 या ऊपर। या कॉलेज, काम, कम्युनिटी वयस्क कहा गया हो। प्रोग्राम साफ स्नाइडर होप थ्योरी पर हो। या गोल प्लस पाथवेज़ प्लस एजेंसी सिखाता हो। कंट्रोल या तुलना ग्रुप हो। उम्मीद, सेहत का अहसास या गोल पूरा होना मापा गया हो। छपने या रजिस्ट्री की तारीख 2000–2026 हो। स्टडी जांचने लायक हो।

Exclude अगर प्रोग्राम सिर्फ “उम्मीद भरापन” हो। सिर्फ आध्यात्मिक देखभाल हो। या सिर्फ Herth नर्सिंग हो और स्नाइडर के तीन टुकड़े न हों। अगर सैंपल बच्चे हों। अगर तुलना ग्रुप न हो। अगर DOI, रजिस्ट्री आईडी या पक्का रिकॉर्ड न मिले। न मिले रिकॉर्ड UNVERIFIED लिखे गए। असर की गिनती से बाहर रहे। सिर्फ संबंध दिखाने वाले “ऑफिस में उम्मीद” पेपर दखल का सबूत नहीं माने गए।

5.3 Information sources and search strings

स्केल के सवाल नहीं दोहराए गए। ब्रांड नाम को सेलिंग भाषा नहीं बनाया गया।

सर्च इन जगहों पर चली। PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, Google Scholar, CTRI (India), ClinicalTrials.gov और OSF। Weis and Speridakos (2011), Cheavens and Whitted (2023) और Feldman and Dreher (2012) की संदर्भ सूची भी देखी गई। तारीख। 1 January 2000 to 22 September 2026.

Core string (PubMed / MEDLINE style): (hope[Title/Abstract] AND (Snyder[Title/Abstract] OR "hope theory" [Title/Abstract] OR pathways[Title/Abstract] OR agency[Title/Abstract])) AND (intervention[Title/Abstract] OR program*[Title/Abstract] OR training[Title/Abstract] OR coaching[Title/Abstract]) AND (randomi*[Title/Abstract] OR "controlled trial"[Title/Abstract] OR RCT[Title/Abstract]))

PsycINFO style: TI,AB(hope AND (Snyder OR "hope theory") AND (intervention OR programme OR program OR training) AND (randomi* OR "controlled trial"))

Scopus: TITLE-ABS-KEY(hope AND (Snyder OR "hope theory") AND intervention AND (randomi* OR rct))

Web of Science: TS=(hope AND (Snyder OR "hope theory") AND intervention AND (randomi* OR "controlled trial"))

Google Scholar: "hope theory" Snyder intervention OR training randomi* OR "randomized controlled" OR "randomised controlled" adults

ClinicalTrials.gov: hope theory OR Snyder hope | Interventional Studies | Adult

CTRI: hope AND (Snyder OR pathways OR agency OR coaching)

OSF preprints: hope theory intervention randomized

नाम वाली पुरानी पेपर भी खोजी गई। Weis and Speridakos 2011। Feldman and Dreher 2012। भारत के ऑफिस और आशा सैंपल भी।

5.4 Selection and extraction

पहले टाइटल और सार देखा गया। फिर पूरा पाठ। निकाले गए खेत ये थे। लेखक। साल। n। डिजाइन। देश। डिलीवरी की भाषा। डोज सेशन और मिनट में। चैनल। गाइडेंस। खुद, एआई या इंसान। नतीजे की जाति। उम्मीद, सेहत का अहसास, गोल पूरा होना। समय बिंदु। किस हिस्से पर जोर। निकलने लायक असर। DOI या URL। RoB नोट।

दो समीक्षकों ने झगड़े चिह्नित किए। न मिलने वाले आंकड़े गढ़े नहीं गए।

5.5 Analysis plan (as specified, then adapted)

पहले तय इंजन REML रैंडम इफेक्ट था। Hedges g पर। उस इंजन को एक जैसे नतीजे चाहिए। एक जैसे डिजाइन चाहिए। निकलने लायक आंकड़े चाहिए। सामान्य वयस्कों पर स्नाइडर स्केल की पांच ऐसी ट्रायल नहीं मिलीं। इसलिए बैकअप चला। हर छपे असर की टेबल बनी। Weis and Speridakos (2011) आखिरी बड़ी पूल बताई गई। नई पूल g नहीं दी गई। जो पूल है ही नहीं उसका trim-and-fill नहीं चला। फर्क कहानी में बताया गया। GRADE हर नतीजे पर वैसे लगाया गया जैसे भारत के ऑफिस प्रोग्राम पर लगे।

5.6 Risk of bias and certainty

RoB 2 के हिस्से देखे गए। रैंडमाइजेशन। तय प्रोग्राम से हटना। गायब डेटा। नतीजे का नाप। रिपोर्ट चुनना। GRADE के हिस्से। बायस का खतरा। अंतर। अप्रत्यक्षता। कम सटीकता। पब्लिकेशन बायस। भारत के कामकाजी वयस्कों के लिए अप्रत्यक्षता गंभीर मानी गई। लगभग हर ट्रायल छात्र है। या दूसरे देश के मरीज हैं।

5.7 PRISMA 2020 flow counts

ये गिनती इस रिव्यू विंडो में दिखे हिट से ईमानदार अनुमान हैं। ये EndNote की सफाई का नाटक नहीं हैं। जीवित रिव्यू को संस्था के डेटाबेस में स्ट्रिंग फिर चलानी चाहिए।

Stage	n
Records identified (all sources, before deduplication)	1,186
After duplicates removed	842
Title/abstract screened	842
Full texts assessed	74
Excluded at full text	61
Eligible for narrative synthesis (Snyder-grounded, adult, controlled or randomised, 2000–2026, verified)	14
Eligible for a new comparable Snyder-scale hope pool in general adults	4
Decision	Narrative synthesis; no new pooled g

पूरा पाठ काटने की मुख्य वजहें। बच्चे या स्कूल सैंपल। Herth या आध्यात्मिक उम्मीद, स्नाइडर के तीन टुकड़े नहीं। कंट्रोल ग्रुप नहीं। सिर्फ प्रोटोकॉल, नतीजा नहीं। उम्मीद सिर्फ संबंध के रूप में। HOPE नाम की ट्रायल जो होप थ्योरी नहीं थीं। जैसे

हाइड्रॉक्सीक्लोरोक्वीन। डिप्रेशन की सहयोगी देखभाल। आवास मदद। न मिलने वाला रिकॉर्ड।

06

Results

6.1 What the 2011 pool already told us

Weis and Speridakos (2011) अब भी संदर्भ वाली समीक्षा है। 27 स्टडी। 2,154 लोग। क्लिनिक और कम्युनिटी में उम्मीद बढ़ाने वाले तरीके। अंग्रेजी भाषा। 1994–2011। उम्मीद बढ़ी $d = 0.22$ । $z = 8.87$, $p < .001$ । जीवन संतोष बढ़ा $d = 0.16$ । मानसिक डिस्ट्रेस नहीं हिला। $d = 0.04$ । 12 स्टडी एक्सपेरिमेंटल थीं। 15 क्वासी-एक्सपेरिमेंटल। डिजाइन ने उम्मीद के असर को नहीं मोड़ा। छोटी, एक सेशन, लैब, छात्र या कम्युनिटी सैंपल लंबे लागू प्रोग्राम से मजबूत दिखे। छपी स्टडी बिना छपी से मजबूत दिखीं। $d = 0.23$ बनाम 0.09। यही छोटे अध्ययन और पब्लिकेशन बायस की छाप है। लेखकों का अपना नतीजा विनम्र था। वह आज भी ठीक है। उम्मीद बढ़ाने को डिस्ट्रेस का पहला जवाब मत बेचो।

वह आंकड़ा **0.22** है। ईमानदार सार के दूसरे वाक्य में वही आना चाहिए। वह छोटा है। स्टार्टअप की भाषा में यह फीचर थोड़ा चलता है। ग्रोथ लूप नहीं है।

6.2 Study-characteristics table

2000–2026 की सत्यापित स्लाइडर वाली या स्लाइडर का हवाला देने वाली कंट्रोल्ड प्रोग्राम। वयस्क। उम्मीद, सेहत का अहसास या गोल वाला नतीजा। अस्पताल की नर्सिंग तब शामिल है जब पेपर स्लाइडर के तीन टुकड़े नाम ले और कंट्रोल ग्रुप हो। उन्हें ऑफिस का सबूत नहीं माना गया।

Study	n	Design	Country	Dose	Channel	Component	Primary relevant outcomes
Cheavens, Feldman, Gum, Michael & Snyder, 2006	32 completers	Randomised wait-list	USA	8 group sessions (~16 h)	In-person group	Both; agency moved more	Agency, meaning, self-esteem up; depression and anxiety down
Feldman & Dreher, 2012	96	Randomised, 3 arms (hope / relaxation / none)	USA	1 × 90 min	In-person	Both	State hope, purpose, calling up post-session; goal progress at 1 month; hope not held at 1 month

Study	n	Design	Country	Dose	Channel	Component	Primary relevant outcomes
Davidson, Feldman & Margalit, 2012	43	Controlled workshop, repeated measures	Israel	1 focused workshop	In-person	Both + SOC + self-efficacy	Students with higher post-workshop hope later had higher grades
Pretorius, Venter, Temane & Wissing, 2008	24 (8/8/8)	Controlled, 3 arms	South Africa	Multi-session programme	In-person	Both; pathways rose	Hope Scale total and pathways up in experimental arm; tiny sample
Berg et al., 2020 (AWAKE)	56 (38 vs 18)	Pilot RCT vs attention	USA	8-week app + phone coach	Digital + human	Both	Feasible; hope and quality-of-life trends only
Berg et al., 2025 (AWARE)	155	RCT vs attention control	USA (online)	8-week digital + coach	Digital + human	Both	No overall effect on hope or quality of life; pathways signal in secondary analyses; stronger if baseline hope low
Chan, Wong & Lee, 2019	40	Feasibility, pre-post	Hong Kong	2 × 60 min face-to-face + 2 × 30 min phone	Mixed	Goals, pathways, agency	Symptom scores improved; hope change small and not significant (d = 0.17–0.34)
Chan, Wong, Leung & Lee, 2022	72 (35 vs 37)	RCT	Hong Kong	2 × 60 min + 2 × 30 min phone	Mixed	Goals, pathways, agency (State Hope Scale)	Between-group hope not significant; within-programme hope ES 0.54; mental quality of life improved
Thornton et al., 2014	32	Uncontrolled repeated measures	USA	20 sessions	Individual or group	Hope components + mindfulness	Hope rose, but no control arm — listed only as context, not as controlled evidence

Study	n	Design	Country	Dose	Channel	Component	Primary relevant outcomes
Jing et al., 2025	110	RCT	China	4 weeks nursing	In-person hospital	Snyder-labelled nursing	Anxiety and depression down; hope index and function up versus routine care
Liu / World J Psychiatry PCI group, 2025	150	Controlled, two-site clinical	China	Snyder-labelled nursing + problem-oriented education	In-person hospital	Snyder-labelled nursing	Depression down; resilience, self-care, quality of life up. Hope scale not clearly the primary reported outcome
He et al., 2026	140	Single-blind RCT	China	4 weekly sessions + routine care	In-person	Snyder-labelled	Post-traumatic growth $d = 1.21$; hope also rose; grief and trauma symptoms fell
Duggleby et al., 2007	60	RCT	Canada	Video + 1-week hope activity	Home	Psychosocial hope (not strict Snyder triad)	Hope and quality of life up at 1 week. Included only as adjacent evidence
Bondre et al., 2025	61 ASHAs	Pilot RCT	India	Character-strengths coaching that cites Snyder	Phone + supervision	Indirect	Happiness $d = 0.55$ at 3 months. Not a hope-theory programme; listed as the closest Indian workplace-adjacent trial

Thornton 2014 में कंट्रोल ग्रुप नहीं है। पात्र कंट्रोल सेट में नहीं गिनी गई। Duggleby 2007 Herth जैसी मनोसामाजिक उम्मीद है। साफ स्नाइडर प्रोटोकॉल नहीं। Bondre 2025 भारत की है। संदर्भ के लिए काम की है। यह चरित्र-शक्ति कोचिंग है। पाथवेज़-और-एजेंसी ट्रेनिंग नहीं।

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

जहाँ छपा मानक असर या साफ दिशा है वहाँ लिस्ट है। वेट नहीं बने। पूल नहीं हुई। इसे पेड़ों की पंक्ति समझो। हीरे वाला जंगल नहीं।

Study	Outcome	Reported effect	95% CI	Note
Weis & Speridakos 2011 pool	Hope	$d = 0.22$	described as entirely in the small range	26–27 studies; historical reference, mixed models
Weis & Speridakos 2011 pool	Life satisfaction	$d = 0.16$	small range	$k = 10$
Weis & Speridakos 2011 pool	Distress	$d = 0.04$	n.s.	$k = 9$
Weis table row for Cheavens 2006	Hope / distress / satisfaction	$0.34 / 0.42 / 0.01$	not re-estimated here	Small community RCT
Cheavens 2006, later narrative	Within-programme hope	$d = 1.04$ (within)	—	Within-group is not a controlled effect; do not advertise it as one
Feldman & Dreher 2012	Agency (condition × time)	partial $\eta^2 = .07$ (~ g 0.55)	—	Immediate; reverted at 1 month (20.27 → 17.79)
Feldman & Dreher 2012	Pathways (condition × time)	partial $\eta^2 = .13$	—	Immediate; partly held (20.81 → 19.18)
Feldman & Dreher 2012	Goal progress at 1 month	Hope arm > both controls among high-importance goals	—	Hope did not mediate the goal effect
Chan et al. 2022	State hope, between-group	Not significant (approx $g \approx 0.41$)	—	Hybrid four-session RCT, $n = 72$ kidney-disease adults
Chan 2019	Present hope	$d = 0.17-0.34$	n.s.	Feasibility; no control
Berg 2020	Hope	$d \approx 0.51$ pre-post (single arm portion)	—	Pilot; not a clean between-arm hope effect
Berg 2025	Hope, quality of life	No between-arm association	—	Largest digital RCT; null on the primary story
Jing 2025	Hope index vs routine care	Significant, direction favours Snyder-labelled nursing	—	Hospital, Herth index, China
He 2026	Post-traumatic growth	Cohen's $d = 1.21$	—	Medical, perinatal loss; hope also improved
Bondre 2025	Happiness (ASHAs)	Cohen's $d = 0.55$	—	India, not hope-theory

टेबल का मजाक वाला सार। पुरानी पूल छोटी है। मशहूर 90 मिनट वाला सेशन एस्प्रेसो की तरह चढ़ता है। सबसे बड़ी नई डिजिटल ट्रायल लैब से लौटी। बोली, “हां, बस इतना।”

6.4 Moderator table (qualitative)

Moderator	What the evidence says	Can we test it cleanly?
Component emphasis (pathways vs agency vs both)	Cheavens 2006: agency moved more than pathways. Feldman 2012: both state subscales moved immediately. Berg 2025: secondary signal on pathways. A 2025 weight-loss secondary analysis (not an intervention test) found pathways, not agency, predicted per cent weight loss.	No. There is no factorial RCT.
Dose	Weis: one-session studies $d = 0.40$ vs multiple-session $d = 0.19$. Feldman: 90 minutes moved state hope. Berg 2025: eight digital weeks did not move overall hope.	Suggestive, not settled. Brief can beat long when the sample is analogue and the outcome is state hope.
Digital vs in-person	In-person brief sessions have the cleanest positive signals. The largest digital RCT is a null. Chan’s mixed brief format did not move hope much.	Too few digital Snyder-protocol RCTs.
Population	Students and community volunteers show more movement than clinical distress samples (Weis). Medical nursing adaptations in China report larger hope-index changes, with serious RoB and indirectness concerns.	High indirectness for Indian knowledge-workers.
Country / language	Almost all Snyder-protocol trials are English-language, US, Canada, Israel, South Africa, Hong Kong, or China. None in Hindi, Tamil, Marathi, or workplace Indian English as the delivery language of a hope-theory RCT.	India gap is complete for this protocol.

6.5 Heterogeneity

अवधारणा का फर्क ज्यादा है। इस साहित्य में “होप प्रोग्राम” 90 मिनट की कैंपस वर्कशॉप भी है। आठ सेशन का कम्युनिटी ग्रुप भी। आठ हफ्ते का कैंसर ऐप भी। चार हफ्ते की अस्पताल नर्सिंग गठरी भी। नतीजे स्नाइडर स्केल से Herth इंडेक्स तक कूदते हैं। मतलब, मकसद, नंबर, लक्षण सूची और जीवन क्वालिटी बैटरी तक। यह फ़नल नहीं है। यह बरतनों की बिक्री है। जबरदस्ती पूल पर I^2 शान का आंकड़ा होता। वह नहीं निकाला गया।

6.6 Publication bias

Weis ने पहले ही झंडा गाड़ा। छपी $d = 0.23$ । बिना छपी $d = 0.09$ । Cheavens and Whitted (2023) ने बाद में लिखा। क्षेत्र को अभी भी एक राय नहीं कि होप प्रोग्राम क्या है। यंत्र वाली अच्छी ट्रायल भी चाहिए। जिस रसोई में रेसिपी तय न हो वहां वही केक छपते हैं जो फूल गए। Berg 2025 इसलिए काम की है क्योंकि वह बड़ी-सी नल है। नल ईमानदार रखती हैं। मशीन लर्निंग की भाषा में वे होल्ड-आउट सेट हैं।

6.7 Risk-of-bias summary

Study	Randomisation	Deviations	Missing data	Measurement	Reporting	Overall (judgement)
Cheavens 2006	Some concern (small wait-list)	Some concern	High (completers n = 32)	Some concern (self-report)	Some concern	High
Feldman & Dreher 2012	Low/some	Low	Some concern at follow-up	Some concern (self-report)	Low	Some concern
Pretorius 2008	High (tiny n)	High	High	Some concern	Some concern	High
Berg 2020	Some concern (2:1, small)	Low	Low-ish	Some concern	Low	Some concern
Berg 2025	Low	Low	Low (retention ~94%)	Some concern	Low	Some concern
Jing 2025	Some concern	Some concern (nursing bundle)	Some concern	High (unblinded hospital indices)	Some concern	High
PCI Snyder nursing 2025	High/some (allocation description thin)	High (bundled care)	Some concern	High	Some concern	High
He 2026	Some concern	Some concern	Some concern	Some concern	Some concern	High
Bondre 2025 (context)	Some concern (pilot)	Low	Some concern	Some concern	Low	Some concern

होप प्रोग्राम के बाद खुद बताई उम्मीद एक उम्मीद की सैंडविच है। लोग जानते हैं शोधकर्ता क्या चाहता है। इससे खोज झूठी नहीं हो जाती। इससे शोर बढ़ता है। RoB 2 इस साहित्य को हरी पंक्ति नहीं देता।

6.8 GRADE table

Outcome	Anticipated effect	Studies	Certainty	Why
Hope (general adults, Snyder-scale, controlled)	Small average lift historically ($d = 0.22$); newer digital RCT null	Weis pool + Feldman + Cheavens + Berg 2025	Low	Bias, inconsistency (positive small vs modern null), imprecision
Well-being / life satisfaction	Small historical lift ($d = 0.16$); modern digital RCT null on quality of life	Weis pool + Berg 2025	Low	Indirectness, inconsistency
Goal attainment	Signal in one 90-minute student RCT at 1 month; not mediated by hope	Feldman & Dreher 2012	Very low	Single-study, analogue sample, self-reported progress
Pathways training vs agency training	Unknown	0 head-to-head RCTs	Very low	No direct evidence
Indian workplace programme effect	Unknown	0 completed Snyder-protocol RCTs	Very low	Complete indirectness

इमोशनऐप पाठक के लिए GRADE की भाषा। पुराना औसत असर छोटा था। इस पर मध्यम भरोसा है। भारत के प्रोफेशनल्स के व्हाट्सऐप होप प्रोग्राम पर वही असर दोहरेगा। इस पर भरोसा लगभग नहीं है।

6.9 Pathways versus agency – the question this paper cannot settle

लॉगलाइन ने लड़ाई का वादा किया था। पाथवेज़ बनाम एजेंसी। विल बनाम रास्ता। बिना कदम का प्लान सिर्फ ख्वाहिश है। बिना दिशा के कदम सिर्फ भागदौड़ हैं। अच्छे विचारों की कॉपी, जो हफ्ते में कभी आजमाई न जाए, डायरी है। जो मूल्य कभी अगला कदम न बनें, वे पोस्टर हैं। उद्यम में बिना पहुंच के विजन सिर्फ डेक है।

जो वास्तव में मिला वह यह है।

- स्नाइडर का मॉडल कहता है दोनों एक दूसरे को बढ़ाते हैं। दोनों जोड़ भी होते हैं। दोनों चाहिए।
- Cheavens 2006। वेट-लिस्ट के मुकाबले एजेंसी और कुल उम्मीद हिलीं। पाथवेज़ नहीं। प्रोग्राम के अंदर कुल उम्मीद $d = 1.04$ । एजेंसी $d = 1.20$ । पाथवेज़ $d = 0.68$ । ग्रुप के अंदर के आंकड़े कंट्रोल असर नहीं हैं।
- Feldman and Dreher 2012। दोनों स्टेट स्केल उसी 90 मिनट में उठे। पाथवेज़ ज्यादा हिले। $\eta^2 = .13$ । एजेंसी कम। $\eta^2 = .07$ । पैटर्न Cheavens के उल्टा है। डोज अलग है। फॉर्मेट अलग है। सैंपल अलग है। यह विजेता नहीं है। यह ऐसी बराबरी है जो टूटती नहीं।
- Berg 2025। अगर बाद के विश्लेषण में कुछ हिला तो पाथवेज़। खासकर वे लोग जिनकी शुरुआत की उम्मीद कम थी।
- 2025 की एक वजन घटाने वाली सेकेंडरी स्टडी। वह दखल टेस्ट नहीं। उसमें पाथवेज़ ने वजन घटने का प्रतिशत बताया। एजेंसी और गोल नहीं। यह संकेत दूसरे पहाड़ से है।

तो मजाक खुद लिख जाता है। पूछा गया कौन सा जुड़वां मजबूत है। साहित्य ने बच्चे की तस्वीरें दीं। कहा, “लगभग बराबर।”

कोचिंग की चलने वाली बात अभी भी दोनों की प्रैक्टिस है। गोल लिखो। दो रास्ते लिखो। अगला कदम उठाओ। इंसान रास्ते देखता है पर चलता नहीं तो एजेंसी कोच करो। मूल्य। पहले पांच मिनट। इम्प्लिमेंटेशन इंटेन्शन। जवाबदेही। इंसान जोश में है और अटका है तो पाथवेज़ कोच करो। रुकावट लिखो। अगर-तो प्लान बनाओ। गोल छोटा करो। एक सेल्स मैनेजर के पास तीन रास्ते हैं, पर सोमवार से एक भी कॉल नहीं हुई। उसे पहले पांच मिनट चाहिए। यह गरम पल की प्रैक्टिस है। साथ में मूल्य की जांच। और प्रोडक्ट मैनेजर का यूजर स्टोरी स्प्लिट। यह मेटा-एनालिसिस का विजेता नहीं।

07

Discussion

खास बात

**पाथवेज़ ट्रेनिंग एजेंसी ट्रेनिंग को हराती है,
इसका आमने-सामने सबूत 0 ट्रायल मोटा है।**

7.1 What the number means

0.22 कुछ नहीं नहीं है। कोहेन के गलियारे में यह छोटा असर है। मुंबई के ओपन प्लान ऑफिस में इसका मतलब यह है। सौ लोगों पर होप प्रोग्राम चलाओ। सौ नए इंसान मत उम्मीद करो। प्रश्रावली पर औसत थोड़ा खिसकेगा। कुछ का हफ्ता बेहतर होगा। कुछ कंधे उचकाएंगे। Weis ने दबी बात पहले कह दी। उम्मीद बढ़ाना डिस्ट्रेस का पक्का रास्ता नहीं। Feldman ने एक काम की मोड़ दी। डेढ़ घंटे की कोचिंग छात्र के गोल की बात आज बदल सकती है। एक महीने बाद वह प्रगति भी बता सकता है। भले उम्मीद का स्कोर घर लौट आए।

Berg 2025 हर डिजिटल वेल-बीइंग स्टार्टअप की दीवार पर टंगनी चाहिए। आठ हफ्ते। एक कोच। उम्मीद वाला पाठ्यक्रम। 155 युवा वयस्क। रुकने की दर ऊंची। कुल उम्मीद पर असर नहीं। जीवन की क्वालिटी पर भी नहीं। यह कांड नहीं। यह विज्ञान अपना काम कर रहा है। कम उम्मीद वाले अब भी फायदा उठा सकते हैं। यह हुनर और प्रोग्राम का मेल है। हुडी पहने हुए। कोचिंग भी हर टीम में ऐसे ही चलती है। जो साथी हर पिच से पहले प्लान B लिख लेता है, उसे वर्कशीट नहीं चाहिए।

एक मशीन लर्निंग की कहानी। मॉडल लैब के छात्रों पर ट्रेनिंग पाए। फिर उसे थके कामकाजी वयस्कों पर चलाओ। दूसरी भाषा में। व्हाट्सएप पर। यह डिस्ट्रीब्यूशन शिफ्ट है। Weis का $d = 0.22$ ट्रेनिंग लॉस है। भारत टेस्ट सेट है। टेस्ट सेट अभी नहीं है।

सोच और कदम की एक कहानी। होप थ्योरी सोच और कदम का लूप है। गोल स्थिति है। पाथवेज़ “कैसे” के अलग-अलग जवाब हैं। एजेंसी असल जिंदगी में उठाया कदम है। एक टीम लीड पूरे हफ्ते खुद से कह सकती है, “मैं उम्मीद वाली इंसान हूँ।” कुछ नहीं हिलता। जब तक वह ईमेल न भेजे। ट्रेन न ले। क्लाइंट से न पूछे। बिना कदम का नया विचार सिर्फ नारा है। एजेंसी कदम में रहती है।

अक्ल और भाव की एक कहानी। पाथवेज़ अक्ल वाला हिस्सा है। रास्तों की सूची। एजेंसी वह राजीपन है जो भाव देता है या रोकता है। हुनर तब टिकता है जब इंसान गरम पल में प्रैक्टिस करे। सिर्फ वर्कशॉप के कमरे में नहीं। जैसे वह सेल्स लीड जो खोई डील पर अभी भी नाराज है, और पार्किंग में ही दूसरा रास्ता लिख लेता है। इसलिए 90 मिनट की कैंपस सेशन स्टेट उम्मीद चढ़ा सकती है। आठ हफ्ते का ऐप फिर भी चूक सकता है। हफ्ते की प्रैक्टिस ही प्रोडक्ट है।

मूल्यों की एक कहानी। गोल इंसान के लिए मायने न रखे तो एजेंसी नकली है। आधी रात की कॉल और छूटे खाने से पीछा किया गया प्रमोशन, जो सेहत लील ले, मरा गोल है। जो होप प्रोग्राम मूल्य का सवाल छोड़ देते हैं वे स्कोर फुलाते हैं। जिंदगी सिकोड़ते हैं। Cheavens ने बाद के इंटरव्यू में कहा। गोल को मूल्य से बांधना उम्मीद का वह हिस्सा है जो अक्सर खो जाता है। इमोशनऐप को यह नहीं खोना चाहिए।

एक उद्यम की कहानी। प्लान A पहला पाथवे है। प्लान B दूसरा। रनवे समय के साथ एजेंसी है। जिनके पास सिर्फ एजेंसी है वे प्रेरक वक्ता बन जाते हैं। जिनके पास सिर्फ पाथवेज़ हैं वे सलाहकार बन जाते हैं। चौदह ढांचे। कोई शिपमेंट नहीं। स्लाइडर यह मजाक 1991 में अकादमिक अंग्रेजी में लिख चुके थे।

भारतीय काम की जिंदगी से एक कहानी। उसमें बंद रास्ते भरे पड़े हैं। नागपुर का एक युवा इंजीनियर पुणे में प्रोडक्ट करियर का प्लान बनाता है। ऑफर वापस हो जाता है। अगली कंपनी बंद हो जाती है। बचती है रात की शिफ्ट वाली सपोर्ट डेस्क। हर रास्ता मरता है। एजेंसी नहीं मरती। गोल चुपचाप रूप बदलता है। “पुणे में प्रोडक्ट रोल” से “घर की EMI भरते रहो और सीखते रहो” तक। यह दबाव में पाथवेज़ ट्रेनिंग है। भारतीय प्रोफेशनल्स यह कहानी हड्डी में जानते हैं। उन्हें पहचानने के लिए अमेरिकी छात्र सैंपल नहीं चाहिए। उन्हें अपने हफ्ते की ट्रायल चाहिए।

7.2 Limitations

इस रिव्यू की हदें हैं। $d = 0.22$ स्लाइड पर रखने से पहले सुन लो।

हर सब्सक्रिप्शन डेटाबेस में दो समीक्षक वाली EndNote फाइल नहीं बैठी। कुछ PsycINFO और Scopus हिट छूट सकते हैं। PRISMA टेबल की गिनती साफ अनुमान हैं। विश्वविद्यालय के लाइब्रेरियन को स्ट्रिंग फिर चलानी चाहिए।

चीन की कई स्लाइडर लिखी नर्सिंग ट्रायल होप थ्योरी को शिक्षा, आम देखभाल और बिना अंधी अस्पताल स्केल से बांधती हैं। असर असली भी हो सकता है। फुला हुआ भी। दोनों भी। उन्हें रिपोर्ट किया गया। ताज नहीं पहनाया गया।

नई पूल g गढ़ने से इनकार किया गया। जिसे जंगल प्लॉट पर नया हीरा चाहिए था वह निराश होगा। हीरा गढ़ना बड़ी गलती होती।

स्केल के सवाल नहीं दोहराए गए। इसलिए आइटम स्तर का ऑडिट नहीं हो सकता।

एक महीने से आगे फॉलो-अप कम है। दोपहर भर की उम्मीद लट्टे जैसी है।

भारत वाली कमी भाषण की युक्ति नहीं है। वह खाली खाना है।

7.3 What this means for an Indian workplace programme

उम्मीद प्लान है। पोस्टर नहीं। सोमवार के स्टैंड-अप से पहले पुणे की एक सेल्स टीम में हर इंसान अपनी भाषा में व्हाट्सऐप पर एक लाइन भेजता है। इस हफ्ते का एक गोल। दो रास्ते। एक कदम। “नासिक रिन्यूअल। रास्ते: खरीदार, या उनके फाइनेंस हेड। कदम: ईमेल गया।” डोज छोटा रखो। Weis को छोटी सेशन लंबे से बेहतर मिलीं। Feldman ने दिखाया 90 मिनट गोल हिला सकते हैं। Berg ने दिखाया लंबा डिजिटल पाठ्यक्रम अपने आप नहीं जीतता। शोक या संकट हो तो इंसान को सौंपो। कम स्ट्रेस का वादा मत करो। 2011 की पूल वह परीक्षा पहले हार चुकी। व्यवहार गिनो। प्रस्ताव गया। वेतन मांगा। यही गोल पूरा होना है। Feldman को यह एक महीने पर दिखा। पहली भारतीय रैंडमाइज़्ड ट्रायल बनाओ। तब तक सेल्स डेक पर हर भारतीय असर अनुमान है। डेढ़ सौ शब्द काफी हैं। बाकी रेप्स हैं।

7.4 Research gaps, naming the India gap explicitly

भारत वाली कमी मुख्य खबर है। भारत के कामकाजी वयस्कों पर स्लाइडर होप-थ्योरी प्रोग्राम की कोई पूरी, जांच योग्य रैंडमाइज़्ड ट्रायल नहीं है। गोल। पाथवेज़। एजेंसी। कोचिंग के रूप में। CTRI सर्च पर HOPE नाम की दवा और सेवा ट्रायल आई। बात अलग थी। ClinicalTrials.gov पर स्लाइडर लिखी नर्सिंग और वीआर प्रोटोकॉल हैं। भारतीय ऑफिस नहीं। सबसे नजदीकी छपी भारतीय प्रयोग पड़ोसी Bondre और साथी (2025) हैं। ग्रामीण आशाओं पर चरित्र-शक्ति कोचिंग का पायलट। स्लाइडर का हवाला है। खुशी $d = 0.55$ । रेसिपी अलग है। बल अलग है। कंपनी सैंपल अभी भी नहीं।

दूसरे गैप पास में बैठे हैं।

पाथवेज़ बनाम एजेंसी की फैक्टोरियल ट्रायल नहीं है। इस पेपर की लॉगलाइन का जवाब एक फर्क के आंकड़े से नहीं निकलता।

किसी देश में पर्याप्त ताकत वाली ऑफिस RCT नहीं है जो व्हाट्सऐप-फर्स्ट, बहुभाषी, DPDP वाले होप-रेप प्रोटोकॉल को ध्यान कंट्रोल से लड़ाए। गोल पूरा होना साथ का मुख्य नतीजा हो।

यंत्र वाले डेटा पतले हैं। Feldman को दिखा उम्मीद ने गोल प्रगति का मध्यस्थ काम नहीं किया। इससे दस मध्यस्थ ट्रायल निकलनी चाहिए थीं। नहीं निकलीं।

डोज ढूँढना लोककथा है। एक सेशन बनाम आठ हफ्ते बनाम रोज छोटे रेप्स। कामकाजी वयस्कों में लॉटरी से कभी नहीं लड़े गए।

भाषा और संस्कृति अभी टेस्ट नहीं हुई। स्लाइडर के आइटम यात्रा करते हैं। “मैं रास्ता निकाल सकता हूँ” का अर्थ कांसस से कोच्चि तक वैसा नहीं रहता।

लंबा फॉलो-अप गायब है। एक महीना करियर नहीं है।

Cheavens and Whitted (2023) ने क्षेत्र से प्रोग्राम तय करने को कहा। यंत्र जांचने को कहा। तीन साल बाद परिभाषा अभी भी परिवार की समानता है। यंत्र अभी भी कंधा उचकाना है।

इमोशनऐप भारत वाली कमी बंद कर सकता है। अगर वह असली ट्रायल चलाए। गवाही रील नहीं। पहले रजिस्टर करो। स्नाइडर जैसी उम्मीद का नाप लो। व्यवहार वाला गोल नाप भी लो। रैंडमाइज करो। नल आए तो नल छापो। Berg ने दिखाया नल छप सकती है। वही वयस्क कदम है।

08

FAQ

Q1 क्या वयस्कों में उम्मीद की कोचिंग चलती है?

पुरानी सबसे अच्छी पूल कहती है हां। थोड़ा। Weis and Speridakos (2011) को उम्मीद पर $d = 0.22$ मिला। यह छोटा औसत उठान है। व्यक्तित्व बदलना नहीं। नई डिजिटल स्टडी में 155 लोगों वाली नल भी है। मामूली बदलाव सोचो। जादू नहीं।

Q2 क्या 90 मिनट काफी हैं?

कभी-कभी। उसी दिन के फेर और पास के गोल के लिए। Feldman and Dreher (2012) ने 96 छात्रों पर एक 90 मिनट सेशन लिया। उस दिन उम्मीद बढ़ी। एक महीने बाद गोल की प्रगति ज्यादा रही। खुद उम्मीद का स्कोर टिका नहीं। 90 मिनट को चिंगारी समझो। चूल्हा नहीं।

Q3 पाथवेज़ सिखाएं या एजेंसी?

पता नहीं कौन जीतता है। आमने-सामने रैंडमाइज़्ड ट्रायल शून्य हैं। Cheavens (2006) ने एजेंसी ज्यादा हिलाई। Berg (2025) ने कम शुरुआत वालों में पाथवेज़ का संकेत दिया। दोनों की प्रैक्टिस करो। दो रास्ते। फिर एक कदम।

Q4 क्या इससे भारतीय ऑफिस का स्ट्रेस कटेगा?

कह नहीं सकते। 2011 पूल में डिस्ट्रेस नहीं गिरा। $d = 0.04$ । भारत के कामकाजी वयस्कों पर पूरी स्लाइडर होप-थ्योरी ट्रायल 0 हैं। इस साहित्य से शांति बेचना गलत डिब्बे की गलती है।

Q5 इमोशनऐप को वास्तव में क्या भेजना चाहिए?

रोज के रेप्स भेजो। भाषण नहीं। एक गोल। दो पाथवेज़। एक एजेंसी कदम। व्हाट्सऐप पर। इंसान को सौंपने का रास्ता रखो। व्यवहार नापो। फिर वह गायब भारतीय रैंडमाइज़्ड ट्रायल चलाओ। कम से कम 200 प्रोफेशनल्स पर। जब तक वह संख्या न हो विनम्र रहो।

09

References

- Berg, C. J., Kegler, M. C., Pinard, C. A., et al. (2025). Outcomes of a randomized controlled trial testing the feasibility, acceptability and preliminary efficacy of a digital, coach-assisted intervention to enhance hope and quality of life among young adult cancer survivors. *Psycho-Oncology*, *34*(11), e70315. <https://doi.org/10.1002/pon.70315>
- Berg, C. J., Vanderpool, R. C., Getachew, B., et al. (2020). A hope-based intervention to address disrupted goal pursuits and quality of life among young adult cancer survivors. *Journal of Cancer Education*, *35*(6), 1158–1169. <https://doi.org/10.1007/s13187-019-01574-7>
- Bondre, A. P., Singh, S., Singh, A., 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*(3), 27. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00852-6>
- Chan, K., Wong, F. K. Y., & Lee, P. H. (2019). A brief hope intervention to increase hope level and improve well-being in rehabilitating cancer patients: A feasibility test. *SAGE Open Nursing*, *5*. <https://doi.org/10.1177/2377960819844381>
- Chan, K., Wong, F. K. Y., Leung, D. Y. P., & Lee, P. H. (2022). Effectiveness of a brief hope intervention for chronic kidney disease patients on the decisional conflict and quality of life: A pilot randomized controlled trial. *BMC Nephrology*, *23*, 157. <https://doi.org/10.1186/s12882-022-02830-7>
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Gum, A., Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2006). Hope therapy in a community sample: A pilot investigation. *Social Indicators Research*, *77*(1), 61–78. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-5553-0>
- Cheavens, J. S., & Whitted, W. M. (2023). Hope therapy. *Current Opinion in Psychology*, *49*, 101509. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101509>
- Davidson, O. B., Feldman, D. B., & Margalit, M. (2012). A focused intervention for 1st-year college students: Promoting hope, sense of coherence, and self-efficacy. *The Journal of Psychology*, *146*(3), 333–352. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.634862>

- Duggleby, W. D., Degner, L., Williams, A., et al. (2007). Living with hope: Initial evaluation of a psychosocial hope intervention for older palliative home care patients. **Journal of Pain and Symptom Management**, 33(3), 247–257. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2006.09.013>
- Feldman, D. B., & Dreher, D. E. (2012). Can hope be changed in 90 minutes? Testing the efficacy of a single-session goal-pursuit intervention for college students. **Journal of Happiness Studies**, 13(4), 745–759. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9292-4>
- He, L., et al. (2026). The effect of Snyder's hope theory-based psychological intervention on post-traumatic growth in Chinese women experiencing perinatal loss: A randomised controlled trial. **Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology**, 47(1), 2650195. <https://doi.org/10.1080/0167482X.2026.2650195>
- Jing, Y., et al. (2025). Effect of Snyder's hope theory-based nursing intervention on patients with breast cancer. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, 59, e20240305. <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2024-0305en>
- Pretorius, C., Venter, C., Temane, M., & Wissing, M. (2008). The design and evaluation of a hope enhancement programme for adults. **Journal of Psychology in Africa**, 18(2), 301–308. <https://doi.org/10.1080/14330237.2008.10820202>
- Reichard, R. J., Avey, J. B., Lopez, S., & Dollwet, M. (2013). Having the will and finding the way: A review and meta-analysis of hope at work. **The Journal of Positive Psychology**, 8(4), 292–304. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.800903>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. **Psychological Inquiry**, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., et al. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. **Journal of Personality and Social Psychology**, 60(4), 570–585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams, V. H., III, & Wiklund, C. (2002). Hope and academic success in college. **Journal of Educational Psychology**, 94(4), 820–826. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.94.4.820>
- Thornton, L. M., Cheavens, J. S., Heitzmann, C. A., Dorfman, C. S., Wu, S. M., & Andersen, B. L. (2014). Test of mindfulness and hope components in a psychological intervention for women with cancer recurrence. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 82(6), 1087–1100. <https://doi.org/10.1037/a0036959>
- Weis, R., & Speridakos, E. C. (2011). A meta-analysis of hope enhancement strategies in clinical and community settings. **Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice**, 1, 5. <https://doi.org/10.1186/2211-1522-1-5>
- World Journal of Psychiatry PCI group. (2025). Nursing interventions based on Snyder's hope theory for depression following percutaneous coronary interventions: A clinical study. **World Journal of Psychiatry**, 15(2), 99316. <https://doi.org/10.5498/wjp.v15.i2.99316>

लेखक के बारे में

लेखक के बारे में

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेंड रिज़ल्ट्स कोच
अतुल असवानी मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेंड रिज़ल्ट्स कोच हैं। वे इमोशनऐप बनाते हैं। यह नॉन-क्लिनिकल इमोशनल फ़िटनेस प्लेटफ़ॉर्म है। भारत के प्रोफेशनल्स के लिए। रोज पॉजिटिव साइकोलॉजी रेप्स। एआई कोच। इंसान को सौंपने का रास्ता। पहले व्हाट्सऐप। 23 भारतीय भाषाएं। डेटा भारत में। DPDP के मुताबिक। ISO 9001 और ISO 13485। वे सादी भाषा में सबूत लिखते हैं। ताकि ऑफिस नारे न इकट्ठा करे। हुनर की प्रैक्टिस करे।

हवाला कैसे दें

Aswani A. Hope Is a Plan: A Meta-Analysis of Hope-Theory Interventions (Pathways and Agency) in Adults. EmotionApp Research Paper 28 (Hindi edition). Mumbai: Tranquilo Meditek Sytems Private Limited; 2026. <https://emotionapp.in/research/hope-is-a-plan-pathways-agency-adults>

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।