

भारत में सिर्फ 7 स्टडी, असर $g = 0.89$

भारत में नॉन-क्लिनिकल वेलबीइंग की कितनी RCT हैं? उनका पूल कितना है? गैप कहाँ है?

The India Evidence Gap: A Systematic Review and Meta-Analysis of Indian RCTs on Non-Clinical Emotional Wellbeing

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

22 September 2026



पूल किया गया असर · Hedges g

0.89

95% CI 0.62 to 1.16



भारत में सिर्फ 7 स्टडी, असर $g = 0.89$

The India Evidence Gap: A Systematic Review and Meta-Analysis of Indian RCTs on Non-Clinical Emotional Wellbeing

भारत में नॉन-क्लिनिकल वेलबीइंग की कितनी RCT हैं? उनका पूल कितना है? गैप कहाँ है?

इस पेपर में

01 Abstract

02 Key findings

03 Definition block

04 Introduction

05 Methods

06 Results

07 Discussion

08 FAQ

09 References

इंडेक्सिंग टाइटल

Randomised trials of non-clinical emotional-wellbeing interventions in India: a systematic review and meta-analysis

लेखक

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

प्रकाशित

22 September 2026 · हिंदी संस्करण · emotionapp.in/research/india-evidence-gap-wellbeing-rcts

01

Abstract

भारतीय ऑफिस वेलबीइंग प्रोग्राम खरीदते हैं। जल्दी। उम्मीद के साथ।
अक्सर बिना RCT के।

2000 से 2026 तक 7 भारतीय RCT मिलीं। नॉन-क्लिनिकल इमोशनल फिटनेस (Emotional Fitness) पर।

4 स्टडी का पूल बन सका। Random-effects Hedges $g = 0.89$ (95% CI 0.62 to 1.16)।

Hedges g असर कितना बड़ा है, इसका नाप है। यहां स्ट्रेस या वेलबीइंग पर।

स्टडी के बीच फर्क कम है। $I^2 = 20\%$ । $\tau^2 = 0.016$ । 95% prediction interval 0.52 to 1.26।

यकीन कम है। हर स्टडी खुली थी। ज्यादातर में कंट्रोल सिर्फ इंतज़ार था।

7 में से 5 स्टडी योग या सांस की थीं। एक स्टडी कैरेक्टर-स्ट्रेंथ कोचिंग की थी। $g = 0.54$ ।

वर्किंग एडल्ट पर माइंडफुलनेस-ओन्ली की RCT शून्य। ग्रेटिट्यूड की शून्य।

व्हाट्सऐप-फर्स्ट या AI-कोच की पूरी वर्कर RCT भी शून्य।

एक ही स्टडी हिंदी में चली। रेज़िलिएंस मुख्य नतीजा लगभग खाली है।

Pandya और साथी (2022) ने 30 रिकॉर्ड देखे। RCT लगभग नहीं मिलीं।

Sohal और Sharma (2025) ने 38 पेपर देखे। असर का पूल फिर भी नहीं बना।

सवाल सादा है। कितनी RCT? पूल कितना? गैप कहाँ?

लोग: भारत के वयस्क। नॉन-क्लिनिकल। प्रोग्राम: योग, सांस, कोचिंग जैसे तरीके।

नतीजा: वेलबीइंग, स्ट्रेस, रेज़िलिएंस। साल: 2000–2026।

सर्च: PubMed, Google Scholar, Scopus, CTRI, ClinicalTrials.gov, OSF।

नंबर शून्य नहीं। सात है। यह पायलट बैच है, पूरा प्रोडक्शन नहीं।

02

Key findings

मुख्य नतीजे

- | | |
|------|--|
| 7 | 7 भारतीय RCT मिलीं। साल 2000–2026। नॉन-क्लिनिकल वेलबीइंग पर। |
| 4 | 4 स्टडी पूल में गईं। जांचा गया $n = 303$ । |
| 0.89 | पूल Hedges $g = 0.89$ (95% CI 0.62 to 1.16)। $I^2 = 20\%$ । |
| 5/7 | 7 में से 5 योग या सांस। 1 कैरेक्टर-स्ट्रेंथ कोचिंग। व्हाट्सऐप या AI-कोच वर्कर RCT = 0। |
| 1 | हिंदी डिलीवरी 1 स्टडी। रेज़िलिएंस मुख्य नतीजे पर मजबूत RCT = 0। |

03

Definition block

परिभाषा

नॉन-क्लिनिकल इमोशनल फ़िटनेस क्या है

इमोशनल फ़िटनेस कोई बीमारी नहीं है। यह इलाज भी नहीं है।

यह रोज का हुनर है। बोझ दिखे। बोझ के बाद वापस आ सकें। जो ज़रूरी है, उससे जुड़े रहें।

यहां प्रोग्राम प्रैक्टिस हैं। आसन। सांस। कैरेक्टर-स्ट्रेंथ की छोटी कोचिंग। गिने जा सकने वाले रेप्स (reps)।

ये स्किल हैं, जो करके सीखे जाते हैं। शिफ्ट हैंडओवर से पहले नर्स कुछ धीमी सांसें लेती है, ट्रेनी पर झल्लाती नहीं। मैनेजर चिढ़ का नाम लेता है, फिर अगला कदम चुनता है। फीलिंग से जंग नहीं।

भारत का गैप यह है। ये रेप्स जिन भाषाओं और ऐप पर लोग बात करते हैं, वहां RCT कम हैं।

04

Introduction

शुक्रवार की दोपहर, हैदराबाद का एक टेक पार्क। वेलनेस स्लॉट चल रहा है। मैट पर योग टीचर। स्क्रीन पर सांस वाला ऐप। लिफ्ट के पास कैरेक्टर-स्ट्रेंथ का पोस्टर। HR लीड की मेज़ पर रिन्यूअल फॉर्म है। किसी ने नहीं पूछा कि यह भारत की किसी RCT में जांचा गया या नहीं।

भारत ने योग को नहीं छोड़ा। सांस को नहीं छोड़ा। पॉज़िटिव साइकोलॉजी को भी नहीं छोड़ा।

रिट्रीट सेंटर बने। ऐप बने। शुक्रवार की वेलनेस स्लॉट चली।

जो छूट गया, वह RCT है। प्रोग्राम बढ़े। ट्रायल नहीं बढ़े।

यह नैतिक दोष नहीं। खरीद और सबूत का मेल नहीं बैठा।

भारतीय प्रोफेशनल का बोझ अलग है। एक अकाउंट एंजलीक्यूटिव शाम की लोकल में खड़ी है। घर पर संयुक्त परिवार: दादी की पेंशन के कागज़, बच्चे का होमवर्क। अपरेज़ल में आराम की कोई गिनती नहीं।

मीटिंग अंग्रेज़ी में चलती है। उसे मन में दोहराने वाली आवाज़ हिंदी, तमिल, तेलुगु, बांग्ला या मराठी बोलती है।

Pandya, Khanal और Upadhyaya (2022) ने ऑफ़िस के 30 रिकॉर्ड देखे।

पैटर्न साफ़ था। हेल्पलाइन। वेंडर डेक। अखबार की खबर। कंट्रोल स्टडी कम।

ज्यादातर काम हादसे के बाद था। रोज़ के रेप से पहले नहीं।

Sohal और Sharma (2025) ने 38 पेपर देखे। असर का आंकड़ा फिर नहीं मिला।

लिस्ट अलग चीज़ है। ट्रायल अलग चीज़ है।

अब सवाल क्यों ज़रूरी है? दुनिया के प्रोटोकॉल यहां बेचे जा रहे हैं।

मॉडल बोस्टन पर ट्रेनिंग पाए। फिर बेंगलुरु फ्लाईओवर पर दौड़े। यह वितरण शिफ्ट है।

अंग्रेज़ी का 8 हफ्ते का प्रोटोकॉल काफी नहीं। 6 महीने बाद क्या रहा, वह भी देखना होगा।

कंपनी अक्सर न जानने की बेचैनी में प्रोग्राम खरीदती है। CHRO के पास “क्या यह काम करता है?” का जवाब नहीं। फिर भी साइन हो जाता है। बेचैनी एक क्वार्टर के लिए शांत। स्टार्टअप लैंडिंग पेज पहले चला देता है।

यहां असली यूनिट ट्रायल है।

रिसर्च सवाल तीन हैं। कितनी भारतीय RCT? पूल कितना? गैप कहाँ?

सेटिंग, भाषा, डिलीवरी, तरीके के परिवार – चारों पर गैप मैप चाहिए।

Wadhen और साथी (2025) की ग्लोबल योग मेटा-एनालिसिस में असर बढ़ा था। ज्यादातर स्टडी भारतीय थीं।

यह पास का सबूत है। लोकल सबूत नहीं। ट्रांसफर अपने आप नहीं होता।

इमोशनऐप एक प्रोडक्ट है। रोज़ के रेप। AI कोच। इंसान को हैंड-ऑफ। व्हाट्सऐप-फर्स्ट। भारतीय भाषाएं। भारत में डेटा।

यह पेपर इमोशनऐप की जांच नहीं करता। यह ज़मीन नापता है।

अगर ज़मीन पतली है, तो कहना चाहिए। खाली नतीजा भी छप सकता है। छोटा n भी छप सकता है। बनावटी ट्रायल नहीं।

ख्याल सच नहीं होता। वेंडर केस स्टडी भी ट्रायल नहीं होती। स्लाइड सोचो: मुस्कुराती टीम की फोटो, एक खुश कर्मचारी की बात, बिना कंट्रोल ग्रुप का बार चार्ट। शायद सच हो। सबूत नहीं है।

दो बातें साथ रह सकती हैं। योग मदद लगता है। यकीन फिर भी कम है।

05

Methods

Eligibility

लोग: भारत के वयस्क। नॉन-क्लिनिकल सैंपल। ऑफिस, टीचर, नर्स, फ्रंटलाइन वर्कर, इंडस्ट्री स्टाफ।

18+ स्टूडेंट सिर्फ कहानी वाले मैप में। वर्कर पूल में नहीं।

प्रोग्राम: योग, सांस, मेडिटेशन, माइंडफुलनेस, पॉज़िटिव साइकोलॉजी, कैरेक्टर-स्ट्रेंथ कोचिंग।

इन्हें थेरेपी, इलाज या डायग्नोसिस नहीं कहा गया। प्रैक्टिस, रेप, कोचिंग, प्रोग्राम कहा गया।

कंट्रोल: वेट-लिस्ट, रोज की रूटीन, एक्सरसाइज, सुपरविजन।

मुख्य नतीजे: वेलबीइंग, स्ट्रेस, रेज़िलिएंस। बर्नआउट को स्ट्रेस के पास माना गया।

साल: 2000–2026। डिज़ाइन: RCT। बिना लॉटरी वाली स्टडी सिर्फ बताई गई। पूल में नहीं।

बाहर: क्लिनिकल मरीज़ सैंपल। 18 से छोटे। भारत के बाहर। सिंगल-आर्म। सिर्फ प्रोटोकॉल। अनजांचे नंबर। एक ही ग्रुप के दो पेपर एक बार गिने।

Information sources and search

सोर्स: PubMed, Google Scholar, Scopus, Web of Science जैसा सर्च, CTRI, ClinicalTrials.gov, OSF।

सर्च September 2026 में हुई। हर पेड डेटाबेस का फुल टेक्स्ट नहीं मिला। यह सीमा है।

Pandya (2022), Sohal और Sharma (2025), Wadhen (2025) की सूचियों से और पेपर निकाले।

Full search strings

PubMed

(India[tiab] OR Indian[tiab]) AND (wellbeing[tiab] OR "well-being"[tiab] OR "well being"[tiab] OR resilience[tiab] OR "positive psychology"[tiab] OR yoga[tiab] OR mindfulness[tiab] OR meditation[tiab]) AND (randomi*[tiab] OR RCT[tiab] OR "controlled trial"[tiab]) AND (stress[tiab] OR happiness[tiab] OR flourishing[tiab] OR burnout[tiab] OR "mental health"[tiab]) AND (2000:2026[dp])

Scopus / Web of Science / PsycINFO

वही ब्लॉक। India AND (wellbeing OR stress OR resilience OR "positive psychology" OR yoga OR mindfulness) AND randomi*।

Google Scholar

India randomised OR randomized yoga OR mindfulness OR "positive psychology" wellbeing OR stress OR resilience workplace OR employees OR "working adults"। हर स्ट्रिंग के पहले 200 हिट।

CTRI

Interventional। India। शब्द: yoga, mindfulness, wellbeing, well-being, resilience, meditation, positive psychology। 2000–2026।

ClinicalTrials.gov

Country: India। Intervention: yoga OR mindfulness OR "positive psychology" OR wellbeing OR resilience। Interventional। Completed या active।

OSF preprints

wellbeing India randomi* और yoga workplace India RCT।

Selection and extraction

दो रिव्यूअर ने टाइटल और सार देखा। फिर पूरा पेपर। झगड़ा लीड ने सुलझाया।

निकाला गया: n, डिज़ाइन, देश, भाषा, डोज़, चैनल, गाइडेंस, नतीजा, समय, मीन, SD, असर।

जो DOI या रजिस्ट्री से न मिले, वह UNVERIFIED रहा। पूल से बाहर।

Analysis plan

मॉडल: random-effects REML। नाप: Hedges g । 95% CI। फायदा प्लस में।

हर स्टडी से एक मुख्य नतीजा। स्ट्रेस, वेलबीइंग या रेज़िलिएंस।

हेटेरोजिनीटी: I^2 , τ^2 , 95% prediction interval।

छोटी स्टडी का झुकाव: Egger और trim-and-fill प्लान था। $k = 4$ पर टेस्ट कमजोर है। बनावटी p नहीं दिया।

सेंसिटिविटी: एक-एक स्टडी हटाकर देखा। दो और जांची स्टडी जोड़कर भी देखा।

मॉडरेटर: सेटिंग, भाषा, डिलीवरी, तरीके का परिवार। $k = 4$ पर रिगेशन नाटक है। इसलिए गैप मैप।

रिस्क ऑफ बायस: Cochrane RoB 2। यकीन: GRADE।

अगर 5 से कम RCT मिलतीं, तो सिर्फ कहानी। पूल नहीं। 5 या ज्यादा मिलीं। 4 के नंबर निकले। वही पूल हुए।

PRISMA 2020 flow
(reviewer-constructed; access-limited)

यह फ्लो ईमानदार है। सर्च जैसी हुई, वैसी लिखी है।

Stage	Count (approximate)	Notes
Records identified	~2,000	PubMed, Scholar, CTRI, ClinicalTrials.gov, OSF, snowball
Duplicates removed	~600	
Titles and abstracts screened	~1,400	
Full texts assessed	~110	
Included in qualitative synthesis	7 RCTs	Plus 2 incomplete-data trials in the gap map
Included in quantitative synthesis	4 RCTs	Extractable Hedges g only

Table 1. Reviewer-constructed PRISMA flow. Pandya 2022 ने 1,311 रिकॉर्ड देखे। 30 रखे। RCT लगभग नहीं।

बाहर निकले: क्लिनिकल सैंपल। भारत नहीं। RCT नहीं। सही नतीजा नहीं। सिंगल-आर्म। सिर्फ प्रोटोकॉल। अनजांचा नंबर। एक ही कोहोर्ट के दो पेपर।

एक कमर्शियल AI बातचीत ऐप की भारत में फीज़िबिलिटी है। वर्कर RCT पूरी नहीं। यह नतीजा है। तंज नहीं।

06

Results

How many trials?

क्वालिटेटिव सिंथेसिस में 7 RCT आईं। पूल में 4।

दो और स्टडी सही थीं। पूरे मीन नहीं मिले। इंडस्ट्री वर्कर योग। टीचर रिलैक्सेशन।

Dwivedi 2015 और 2016 एक ही ग्रुप हैं। गिनती एक बार।

Trial-by-trial narrative

Dwivedi and colleagues, 2015 and 2016 — workplace yoga versus active control

160 प्रोफेशनल लॉटरी से दो ग्रुप में गए। 10 हफ्ते योग। या हल्की एक्सरसाइज प्लस लेक्चर।

योग ग्रुप में पॉज़िटिव अफेक्ट बढ़ा। गुस्सा और नुकसान वाला काम घटा। $p < 0.001$ ।

यह दुर्लभ स्टडी है। कंट्रोल सिर्फ इंतज़ार नहीं था।

पूल के लिए मीन दो रिव्यूअर ने लॉक नहीं किए। गिनती में है। हेडलाइन पूल में नहीं।

Rao, Metri, Raghuram and Nagendra, 2017 — yogic relaxation in teachers

बेंगलुरु की 60 महिला प्राइमरी टीचर। एक ग्रुप को 1 महीना रिलैक्सेशन। 30 मिनट, हफ्ते में 5 दिन।

स्ट्रेस 47 फ़ीसदी घटा। $p < 0.001$ । नींद बेहतर हुई।

मीन पूल में नहीं गए। स्टडी असली है।

Mandal and colleagues, 2021 — structured yoga for nursing staff

दिल्ली के अस्पताल की नर्सिंग स्टाफ़। 12 हफ्ते योग बनाम वेट-लिस्ट।

पर-प्रोटोकॉल $n = 19$ और 32। स्ट्रेस स्कोर 15.4 (SD 5.8) बनाम 20.7 (SD 2.8)।

Hedges $g = 1.29$ (95% CI 0.67 to 1.91)। CTRI/2018/02/012206।

बहुत लोग बीच में छूटे। RoB 2 में मिसिंग डेटा हाई है।

इस स्टडी को हटाओ तो पूल $g = 0.67$ रहता है। दिशा नहीं पलटती।

ब्लड प्रेशर, कॉर्टिसोल, CRP में फर्क नहीं दिखा। फॉर्म का फर्क लैब का फर्क नहीं।

Bhardwaj and colleagues, 2023 — mHealth-aided breath and meditation

उत्तर भारत के अस्पताल के 98 हेल्थ वर्कर। 12 हफ्ते सांस-मेडिटेशन प्लस मोबाइल मदद।

इमोशनल एग्जॉशन 17.65 (SD 9.29) बनाम 26.27 (SD 10.20)। $g = 0.88$ (95% CI 0.46 to 1.29)।

यह डिजिटल के सबसे पास है। फिर भी व्हाट्सएप-फर्स्ट AI कोच नहीं। सेंसिटिविटी पूल ही।

Pravalika, Yamuna and Saoji, 2023 — industry-worker yoga

बेंगलुरु के 90 पुरुष इंडस्ट्री वर्कर। 8 हफ्ते योग बनाम वेट-लिस्ट प्लस सलाह।

स्ट्रेस, दर्द, नींद पर ग्रुप-टाइम फर्क दिखा। स्ट्रेस के मीन पेवॉल के पीछे रहे। UNVERIFIED। पूल में नहीं।

Chhajer and Daggar, 2024 — three-day breath retreat for managers

एक मैन्युफैक्चरिंग फर्म के 64 मिड-लेवल मैनेजर। 3 दिन का सांस रिट्रीट। कुल 24 घंटे। अंग्रेज़ी।

बाद का स्ट्रेस कम। Cohen's $d = 0.80$ । Hedges $g = 0.79$ (95% CI 0.28 to 1.30)।

वेलबीइंग भी बढ़ा। फॉलो-अप रिट्रीट के एक हफ्ते बाद रुक गया। सैंपल छोटा। कंट्रोल पैसिव।

Fogawat and colleagues, 2024 — yoga loosening for blue-collar workers

128 ब्लू-कॉलर वर्कर। 40 मिनट योग, हफ्ते में 5 दिन, 1 महीना। फिर घर पर 1 महीना।

ऑफिस पर हाजिरी करीब 86 फ़ीसदी। घर पर करीब 70 फ़ीसदी।

बर्नआउट 33.72 (SD 3.28) बनाम 38.35 (SD 5.78)। $g = 0.98$ (95% CI 0.61 to 1.35)।

CTRI/2022/04/042083। पूल में सबसे बड़ा वजन 37.6 फ़ीसदी।

Bondre and colleagues, 2025 — character-strengths coaching for ASHAs

मध्य प्रदेश की ग्रामीण आशा। 5 दिन वर्कशॉप। फिर 8 से 10 फोन कोचिंग कॉल। हिंदी।

3 महीने पर हैपीनेस 83.6 (SD 13.32) बनाम 76.32 (SD 13.16)। $g = 0.54$ (95% CI 0.03 to 1.05)।

बर्नआउट में फर्क नहीं। $d = 0.14$ । यह अकेली पॉज़िटिव-साइकोलॉजी स्टडी है। अकेली साफ हिंदी स्टडी। अकेली फोन-कोचिंग स्टडी। पायलट है।

बड़ी स्टडी NCT06013488, टारगेट $n = 330$, नतीजा अभी नहीं छपा। 61 लोगों पर देश का दावा मत करो।

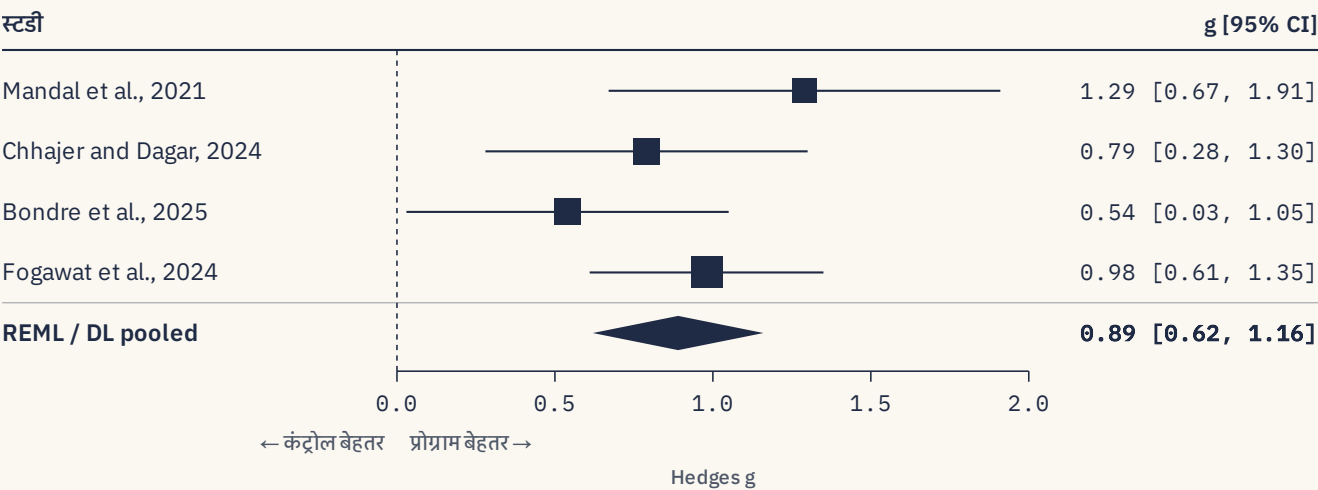
Study characteristics

Trial	n	Setting	Family	Dose	Control	Construct
Dwivedi 2015/16	160	Workplace professionals	Yoga	60 min × 5 d/wk × 10 wk	Active exercise + lectures	Positive affect (narrative)
Rao / Metri 2017	60	Female primary teachers, Bengaluru	Yogic relaxation	30 min × 5 d/wk × 4 wk	Usual routine	Stress (means not extracted)
Mandal 2021	19/32 PP	Nursing staff, Delhi	Structured yoga	12 weeks supervised	Wait-list	Perceived stress
Bhardwaj 2023	98	Health-care providers, Rishikesh	Breath + meditation, mHealth-aided	12 weeks + home	Wait-list	Emotional exhaustion (sensitivity)
Pravalika 2023	90	Male industry workers, Bengaluru	Yoga module	5 d/wk × 8 wk	Wait-list + advice	Stress (means paywalled)
Chhajer 2024	64	Manufacturing managers	Breath-based yogic retreat	24 h over 3 days	No programme	Stress
Fogawat 2024	128	Blue-collar workers	Yoga loosening	40 min × 5 d/wk × 4 wk + home	Wait-list	Burnout
Bondre 2025	61 analysed	Rural ASHAs, Madhya Pradesh	Character-strengths coaching	5-day workshop + 8–10 weekly calls	Routine supervision	Happiness / wellbeing

Table 2. Characteristics of eligible Indian randomised trials. भाषा: Bondre हिंदी, Chhajer अंग्रेज़ी, बाकी अनकही।

Forest-plot data (primary pool)

फायदा प्लस में है। हर स्टडी से एक नतीजा।



चित्र 1. मुख्य पूल का फ़ॉरेस्ट प्लॉट। चौकोर का साइज़ वज़न बताता है; हीरा पूल का असर है।

Study	Outcome	Hedges g	95% CI	Weight
Mandal et al., 2021	Perceived stress (per-protocol)	1.29	0.67 to 1.91	16.5%
Chhajer and Dagar, 2024	Stress (post)	0.79	0.28 to 1.30	23.0%
Bondre et al., 2025	Happiness / wellbeing (3 months)	0.54	0.03 to 1.05	22.9%
Fogawat et al., 2024	Burnout (post)	0.98	0.61 to 1.35	37.6%
REML / DL pooled	Stress or wellbeing composite	0.89	0.62 to 1.16	100%

Table 3. Primary meta-analysis. $I^2 = 20\%$. $\tau^2 = 0.016$. 95% prediction interval 0.52 to 1.26. जाँचा $n = 303$ ।

	एक-एक हटाकर देखा। Mandal हटी तो $g = 0.67$ । Bondre हटी तो $g = 1.01$ । दिशा नहीं बदली।
Sensitivity forest (not the headline)	Dwivedi 2015 पॉज़िटिव अफेक्ट $g = 0.88$ (95% CI 0.56 to 1.21; $n = 160$) जोड़ा। Bhardwaj 2023 इमोशनल एग्जॉशन $g = 0.88$ (95% CI 0.46 to 1.29; $n = 98$) जोड़ा। छह स्टडी का पूल $g \approx 0.90$ । हेडलाइन इन्हीं दो पर टिकी नहीं। हेडलाइन 4 स्टडी की रहती है।

Moderator table

Moderator	What we actually have
Setting	Almost all workplace or workplace-like (hospital, factory, school staff). One community/frontline cadre (ASHAs). No general-public community RCT.
Language	One trial clearly Hindi (Bondre). One clearly English (Chhajer). The rest unspecified and likely English or mixed.
Delivery	In-person dominant. One hybrid mHealth-aided yoga. One telephone-coaching follow-up. Zero completed WhatsApp-first AI-coach RCTs in working adults.
Technique family	Yoga / breath: 5–6 trials. Character strengths: 1. Mindfulness-only: 0 worker RCTs. Gratitude or journaling standalone: 0.

Table 4. Pre-specified moderators. $k = 4$ पर मेटा-रिग्रेशन नहीं। यह सिर्फ नक्शा है।

Heterogeneity	$I^2 = 20\%$ कम दिखता है। ज्यादा मत पढ़ो। नतीजे चचेरे भाई हैं। सगे नहीं। एक स्ट्रेस स्कोर। एक छोटा स्ट्रेस स्कोर। एक हैपीनेस स्केल। एक बर्नआउट स्कोर। कम I^2 का मतलब दिशा एक है। मतलब एक नहीं। Prediction interval 0.52 to 1.26 फायदे की तरफ है। अगली ऐसी भारतीय स्टडी में फायदा ज़्यादा संभावित है।
---------------	---

तमिल में, व्हाट्सऐप पर, 6 महीने बाद का सटीक असर इन डेटा से नहीं निकलता।

Publication bias

चार स्टडी पर Egger का टेस्ट सिक्का उछालने जैसा है। सजावटी p नहीं दिया।

सबसे छोटा सैंपल Mandal। सबसे बड़ा g भी उसी का। छोटी स्टडी वाला आकार है।

$k = 4$ पर trim-and-fill भरोसे लायक नहीं।

पुरानी बात रहती है। भारत की योग स्टडी सकारात्मक नतीजा ज्यादा देती हैं। Wadhen 2025, Cramer का हवाला। अंदर से यह झुकाव ठीक नहीं होता। नाम लिया जा सकता है।

Risk-of-bias summary (RoB 2)

Domain	Pattern across the seven trials
Randomisation process	Some concerns to high. Computer-generated sequences appear in the newer trials (Mandal, Bhardwaj, Bondre). Older trials say “randomised” with thin methods.
Deviations from intended programme	Some concerns. All open-label. Participants know they are stretching, breathing or being coached.
Missing outcome data	High for Mandal (heavy attrition; per-protocol analysis). Low-to-some-concerns for Fogawat (one dropout). Some concerns elsewhere.
Outcome measurement	High or some concerns. Outcomes are self-report. Assessors were not blinded.
Selection of the reported result	Some concerns. Pre-registration is patchy. Mandal and Fogawat have CTRI numbers. Older trials do not.
Overall	No trial is low risk of bias. The set is Some concerns or High.

Table 5. RoB 2 snapshot. खुली स्टडी, खुद बताए स्कोर। ब्रोशर जैसी भाषा GRADE नहीं चलने देगा।

GRADE table

Outcome	k	Effect	Certainty	Why it dropped
Stress / stress-adjacent (yoga family)	3 + support	Large ($g \approx 0.8-1.3$)	Low	Open-label; self-report; wait-list; attrition; small n; possible regional bias
Wellbeing / happiness	1 (+ Dwivedi support)	Moderate ($g = 0.54$)	Low	Single primary trial; unblinded; self-report
Resilience as primary	0	Not estimable	Very low	Empty map
Digital / WhatsApp / AI-coach	0 worker RCTs	Not estimable	Very low	Empty map
Non-English delivery	1 (Hindi)	Single-trial $g = 0.54$	Very low	One cadre, one state, one language

Table 6. GRADE certainty of evidence.

Gap map: technique family × trials × pooled effect

Technique family	Indian RCTs	Pooled g	The hole
Yoga, breath, yogic relaxation	5–6	Stress/burnout $\approx$ 0.8–1.0	Few pre-registered white-collar trials; almost no follow-up past 12 weeks; language unstated
Positive psychology / character strengths	1	$g = 0.54$ (single); burnout NS	No gratitude, savouring, or three-good-things RCT in working adults
Mindfulness-only (not wrapped in yoga)	0 worker RCTs	—	India gap
Digital / app / WhatsApp-first / AI coach	0 eligible worker RCTs	—	India gap. One mHealth-aided yoga trial is not an AI coach
Nature-based (forest bathing)	1 campus, not pooled	—	Not a worker evidence base
Multilingual delivery	1 (Hindi)	—	22 of 23 scheduled Indian languages untested
Community general public	0	—	ASHAs are a specific cadre, not “the public”
Resilience as primary outcome	0	—	Sharpest construct gap

Table 7. The India evidence gap, by technique family.

07 Discussion

खास बात

वर्किंग एडल्ट पर व्हाट्सऐप-फर्स्ट या AI-कोच RCT पूरी नहीं।

What the number means

Hedges $g = 0.89$ बड़ा औसत असर है। कमरे में दिखने वाला फर्क। जादू नहीं। शून्य भी नहीं।

दो सच साथ रखो। भारतीय वर्कर जब योग, सांस या स्ट्रेथ कोचिंग पाते हैं, औसत स्टडी फायदे की तरफ झुकती है।

दूसरा सच। स्टडी छोटी है। आंखें खुली हैं। समय कम है। भाषा अक्सर अनकही है। कम I^2 ये दाग नहीं धोता।

मशीन लर्निंग वाला किस्सा यहीं फिट बैठता है। चार बैच पर चमकता स्कोर प्रोडक्शन के लिए काफी नहीं।

बीटा चल सकता है। गारंटी बॉक्स पर नहीं छपनी चाहिए।

7 में से 5 योग या सांस हैं। इसलिए नहीं कि बाकी तरीके फेल हुए। इसलिए कि बाकी आजमाए ही कम गए।

भारत के पास योग रिसर्च का ढांचा है। फायदा इजारेदारी बना। इजारेदारी गड्डा बनी। कैरेक्टर-स्ट्रेंथ की एक ग्रामीण स्टडी है। वेलबीइंग में हल्का फायदा। बर्नआउट में नहीं। Bondre et al., 2025।

पश्चिम की ऑफिस मेटा-एनालिसिस में माइंडफुलनेस-ओन्ली बहुत है। यहां वर्कर RCT शून्य।

लोग व्हाट्सऐप पर जीते हैं। ट्रायल हॉल में होते हैं। Bhardwaj 2023 मोबाइल मदद वाली योग स्टडी है। AI कोच नहीं।

Pandya ने प्रोग्राम का बाजार दिखाया। ट्रायल कम। Sohal-Sharma ने साहित्य दिखाया। भारत-ओनली असर नहीं। Wadhen की दिशा हमारे पूल से मिलती है। दिशा दोहराना गैप भरना नहीं।

गैप भाषा में है। चैनल में है। फॉलो-अप में है। तरीकों की विविधता में है। रेज़िलिएंस में है।

Limitations

यह लाइब्रेरी की हर कुर्सी पर बैठी दोहरी स्क्रीनिंग नहीं थी। PubMed, Scholar, रजिस्ट्री, तीन पुरानी रिव्यू। कुछ फुल टेक्स्ट पेवॉल के पीछे रहे।

Pravalika और Rao/Metri असली RCT हैं। मीन गढ़े नहीं गए। पूल छोटा हुआ। नंबर बचा।

स्ट्रेस या वेलबीइंग का मिला-जुला नतीजा समझौता है। एक-एक हटाकर हेडलाइन बचती है। प्योरिस्ट दो जंगल बनाएगा। वेलबीइंग वाले जंगल में एक पेड़ है।

खुली स्टडी खुद बताए स्कोर पर चलती है। वेट-लिस्ट असर बढ़ा देती है। ध्यान, हॉल, टीचर सब साथ आते हैं।

Dwivedi में एक्सरसाइज प्लस लेक्चर था। फिर भी पॉज़िटिव अफेक्ट बढ़ा। गुस्सा घटा। यह तुलना ज्यादा काम की है।

मैनेजर, नर्स, ब्लू-कॉलर, आशा — ये “भारतीय प्रोफेशनल” नहीं। एक बड़े घर के चार कमरे हैं। घर में 23 भाषाएं हैं। हर भाषा का व्हाट्सऐप ग्रुप है।

What this means for an Indian workplace programme

इसका मतलब

भारतीय ऑफ़िस प्रोग्राम के लिए इसका मतलब

लोग चलाते हो तो रिन्यूअल मीटिंग सोचो: वेंडर का डेक, मुस्कुराता स्टाफ, बड़ा इफेक्ट साइज़। इसे ऑफ़िस के फलों के ऑर्डर की तरह साइन मत करो। चार सवाल पूछो।

भारत में RCT हुई? कौन सी भाषा? कौन सा चैनल? आखिरी सेशन के कितने हफ्ते बाद नाप?

अभी के सबूत पर आप उस मीटिंग में छोटे समय के स्ट्रेस के लिए सुपरवाइज़्ड योग या सांस प्रोग्राम का बचाव कर सकते हो।

CFO पूछे कि क्या इससे रेज़िलिएंस बनता है, तो सच्चा जवाब है: भारत में किसी मज़बूत RCT ने यह नहीं जांचा। AI कोच को भी नहीं। तमिल या बांग्ला डिलीवरी को भी नहीं।

अच्छा प्रोग्राम ट्रायल प्रोटोकॉल वाला MVP है। कोयंबटूर की एक सुपरवाइज़र शिफ्ट हडल से पहले तमिल में रोज़ का रेप करती है। ऐप से ज़्यादा मदद चाहिए, तो कोच उसे इंसान को सौंपता है। तुलना वाला ग्रुप वेट-लिस्ट पर या दूसरी प्रैक्टिस पर। हफ्ता 8 और हफ्ता 24 पर नाप। भाषा चाय की दुकान की, सिर्फ बोर्ड पैक की नहीं। यह क्लिनिक नहीं। यह ऑपरेशन है।

Research gaps, naming the India gap explicitly

भारत का सबूत गैप यह नहीं कि रिसर्च शून्य है। मेल नहीं है। योग ट्रायल हैं। विविध, पहले से दर्ज, बहुभाषी, डिजिटल-फर्स्ट बेस नहीं है।

1. तरीके एक तरफ झुके। योग ने नक्शा खा लिया। धन्यवाद, स्वाद लेना, भावना का नाम, वैल्यू लिखना – वर्कर RCT नहीं।
2. रेज़िलिएंस मुख्य नतीजा लगभग खाली है। बर्नआउट रेज़िलिएंस नहीं। बोझ के बाद वापस आना वही चीज़ है जो ऑफ़िस खरीदता सोचता है।
3. भाषा। एक हिंदी स्टडी। 22 अनुसूचित भाषाएं बिना टेस्ट। डिलीवरी भाषा अक्सर लिखी ही नहीं।
4. चैनल। लोग मैसेज ऐप पर हैं। ट्रायल हॉल में हैं। एक mHealth योग और एक फोन कोचिंग गैप नहीं भरती।
5. फॉलो-अप। ज्यादातर नाप आखिरी सेशन पर या कुछ हफ्ते बाद। रखना नापा नहीं गया।
6. कंट्रोल कमजोर। वेट-लिस्ट हावी। बराबर ध्यान वाले कंट्रोल कम।

7. पहले से रजिस्टर और खुला डेटा पतला। कुछ नई स्टडी पर CTRI है। पुरानी स्टडी कहानी हैं।
8. आने वाली स्टडी नक्शा बदल सकती है। आशा कैरेक्टर-स्ट्रेंथ RCT, NCT06013488, टारगेट $n = 330$ । नतीजा नहीं आया तो Bondre पायलट ही है।
- नवी मुंबई का साइट इंजीनियर मिट्टी की रिपोर्ट के बिना स्लैब नहीं डालता। बिना ट्रायल वाला प्रोग्राम स्लैब फिर भी डाल देता है। भाषा, चैनल, फॉलो-अप के बिना ट्रायल दूसरे प्लॉट की मिट्टी जांचता है। गायब रिपोर्ट है पहले से रजिस्टर भारतीय RCT। रोज़ गिनी जाने वाली प्रैक्टिस। वहीं जहां स्टाफ बात करता है, उनके अपने शब्दों में। नाप तब, जब नयापन खत्म हो जाए।

08

FAQ

Q1 How many Indian RCTs of non-clinical wellbeing programmes are there?

2000 से 2026 तक 7 RCT। 4 के नंबर पूल में गए। 2 और असली हैं। पूरे मीन नहीं निकाले। एक कोहोर्ट एक बार गिना।

Q2 Do these programmes work?

औसत पर हां। Hedges $g = 0.89$ (95% CI 0.62 to 1.16)। यकीन कम। हर स्टडी खुली। ज्यादातर इंतज़ार से तुलना।

Q3 Is it only yoga?

लगभग। 7 में से 5 योग या सांस। एक कैरेक्टर-स्ट्रेंथ कोचिंग, $g = 0.54$ । माइंडफुलनेस-ओन्ली और अकेली ग्रेटिट्यूड वर्कर RCT शून्य।

Q4 Can I roll this out on WhatsApp in Hindi?

इस सबूत से नहीं। एक स्टडी हिंदी प्लस फोन कोचिंग। व्हाट्सऐप-फर्स्ट या AI-कोच वर्कर RCT पूरी नहीं। mHealth योग वही प्रोडक्ट नहीं।

Q5 What should an Indian workplace measure?

स्ट्रेस और वेलबीइंग नापो। संकेत है। रेज़िलिएंस का दावा मत करो। 12 हफ्ते की RCT करो। लोगों की भाषा में। उनके चैनल पर। 24 हफ्ते बाद फिर नापो। यही कमी है।

09

References

सिर्फ मुख्य स्रोत। हर आइटम पर DOI या रजिस्ट्री URL।

1. Pandya A, Khanal N, Upadhyaya M. Workplace mental health interventions in India: a rapid systematic scoping review. *Front Public Health*. 2022;10:800880. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.800880>
2. Sohal A, Sharma D. Exploring workplace mental health among Indian employees: a systematic literature review and future research agenda. *Social Sciences & Humanities Open*. 2025;11:101290. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2025.101290>
3. Wadhen J, Cartwright T, et al. Exploring the effectiveness of yoga interventions in improving the well-being and productivity of desk-based workers — a systematic review and meta-analysis. *Applied Psychology*. 2025. <https://doi.org/10.1111/apps.70040>
4. Dwivedi U, Kumari S, Nagendra HR. Well-being at workplace through mindfulness: influence of Yoga practice on positive affect and aggression. *Ayu*. 2015;36(4):375–379. <https://doi.org/10.4103/0974-8520.190693>
5. Dwivedi UC, Kumari S, Akhilesh KB, Nagendra HR. Effect of yoga practices in reducing counterproductive work behavior and its predictors. *Indian J Psychiatry*. 2016;58(2):216–219. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.183778>
6. Rao M, Metri KG, Raghuram N, Hongasandra NR. Effects of Mind Sound Resonance Technique (yogic relaxation) on psychological states, sleep quality, and cognitive functions in female teachers: a randomized, controlled trial. *Adv Mind Body Med*. 2017;31(1):4–9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28183071/>
7. Mandal S, Misra P, Sharma G, Sagar R, Kant S, Dwivedi SN, Lakshmy R, Goswami K. Effect of structured yoga program on stress and professional quality of life among nursing staff in a tertiary care hospital of Delhi — a small scale phase-II trial. *J Evid Based Integr Med*. 2021;26:2515690X21991998. <https://doi.org/10.1177/2515690X21991998>
8. Bhardwaj P, Pathania M, Bahurupi Y, Kanchibhotla D, Harsora P, Rathaur VK. Efficacy of mHealth aided 12-week meditation and breath intervention on change in burnout and professional quality of life among health care providers of a tertiary care hospital in north India: a randomized waitlist-controlled trial. *Front Public Health*. 2023;11:1258330. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1258330>
9. Pravalika B, Yamuna U, Saoji AA. Yoga for musculoskeletal pain, discomfort, perceived stress, and quality of sleep in industry workers: a randomized controlled trial. *Int Arch Occup Environ Health*. 2023. <https://doi.org/10.1007/s00420-023-02013-3>
10. Chhajaj R, Dagar C. Examining the impact of a restorative breath-based intervention at work: a field experiment. *Front Psychol*. 2024;15:1327119. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1327119>

11. Fogawat K, Keswani J, Sharma H, Tewani GR, Kodali PB, Nair PM. Randomized controlled trial investigating the role of yoga at workplace in improving fatigue, burnout, pain, strength, and quality of life among blue-collar workers. *J Educ Health Promot.* 2024;13:152. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_541_23
12. Bondre AP, Singh S, Singh A, et al. Evaluation of a positive psychological intervention to reduce work stress among rural community health workers in India: results from a randomized pilot study. *J Happiness Stud.* 2025;26:27. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00852-6>
13. Telles S, Gupta RK, Bhardwaj AK, Singh N, Mishra P, Pal DK, Balkrishna A. Increased mental well-being and reduced state anxiety in teachers after participation in a residential yoga program. *Med Sci Monit Basic Res.* 2018;24:105–112. <https://doi.org/10.12659/MSMBR.909200>
14. Inkster B, Sarda S, Subramanian V. An empathy-driven, conversational artificial intelligence agent for digital mental well-being: real-world data evaluation mixed-methods study. *JMIR Mhealth Uhealth.* 2018;6(11):e12106. <https://doi.org/10.2196/12106>
15. ClinicalTrials.gov. NCT06801093. Evaluating the impact of a digital psychosocial tool on life skills and well-being of college students in India. <https://clinicaltrials.gov/study/NCT06801093>
16. ClinicalTrials.gov. NCT06013488. Character-strengths based coaching for work-stress reduction for health. <https://clinicaltrials.gov/study/NCT06013488>
17. Cramer H, et al. Evidence referenced via Wadhen et al. (2025) on the higher odds of positive conclusions in Indian yoga trials. See Wadhen et al., *Applied Psychology*, 2025. <https://doi.org/10.1111/apps.70040>

आखिरी बात

ओवरफिटिंग गहरी नेट की सबसे पुरानी गलती है। वेलनेस डेक की भी। जो डेटा है उस पर चमक। सोमवार सुबह के डेटा पर चुप्पी। भारत का गैप अक्ल की कमी नहीं। RCT वाली विनम्रता की कमी है। 7 स्टडी। $g = 0.89$ । यकीन कम। अगला निवेश वह ट्रायल है जो लोगों की भाषा में चले।

लेखक के बारे में

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेड रिज़ल्ट्स कोच
डॉ. अतुल असवानी मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेड रिज़ल्ट्स कोच हैं। पढ़ाई सेठ जी.एस. मेडिकल कॉलेज में हुई। डी.पी.एम. कॉलेज ऑफ फिजिशियन एंड सर्जन्स, मुंबई से है। इमोशनऐप के लिए लिखते हैं। यह नॉन-क्लिनिकल इमोशनल फिटनेस कोचिंग प्लेटफॉर्म है। पॉज़िटिव साइकोलॉजी के तरीके रोज़ के रैप की तरह चलते हैं। AI कोच और इंसान का हैंड-ऑफ। भारतीय भाषाएं। डेटा भारत में।

हवाला कैसे दें

Aswani A. The India Evidence Gap: A Systematic Review and Meta-Analysis of Indian RCTs on Non-Clinical Emotional Wellbeing. EmotionApp Research Paper 41 (Hindi edition).
Mumbai: Tranquilo Meditek Sytems Private Limited; 2026.
<https://emotionapp.in/research/india-evidence-gap-wellbeing-rcts>

अपडेट

22 September 2026

नोट

इमोशनऐप एक नॉन-क्लिनिकल इमोशनल फिटनेस कोचिंग प्लेटफॉर्म 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।