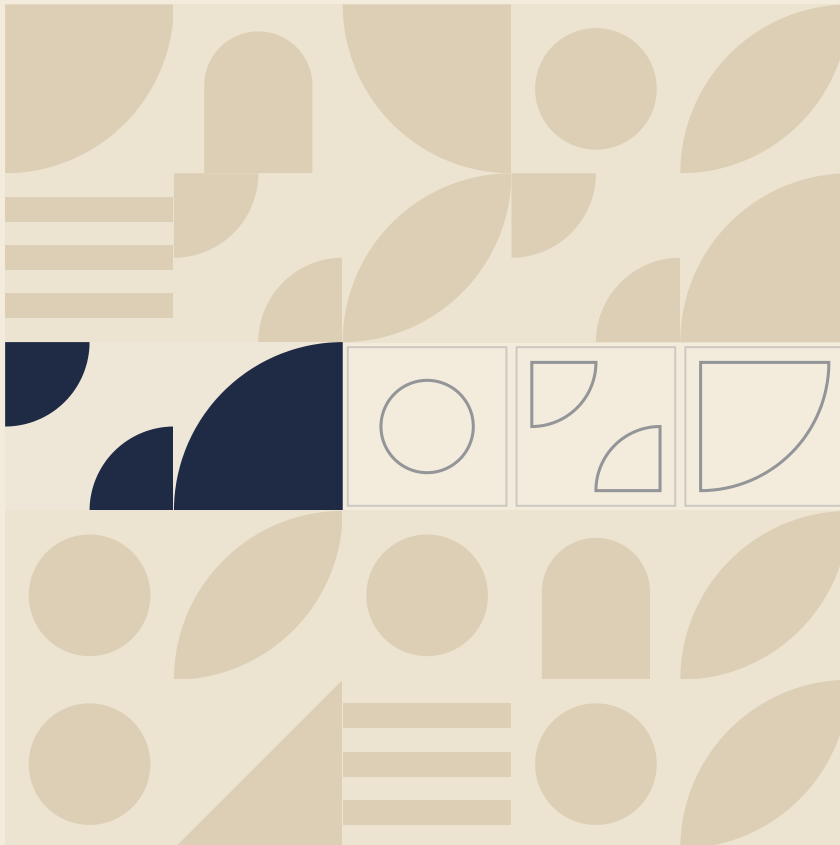


5 स्टडी भी नहीं मिलीं: मूड लिखने से मूड नहीं बदलता

रोज़ मूड लिखने से मूड सुधरता है, बिगड़ता है, या जस का तस रहता है? सिर्फ लिखने वाले ग्रुप का हिसाब।

Does Tracking Change the Thing Tracked? A Meta-Analysis of Measurement Reactivity in Mood Logging

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



मुख्य आंकड़ा

2

2 true no-monitoring randomised contrasts. Franzen and Lenferink (2025), n = 184। ग्रुप स्तर पर डिप्रेशन, ट्रॉमा, गम पर असर नहीं। Suen and colleagues (2022), n = 124। सिर्फ लिखने वाला ग्रुप और कंट्रोल लगभग एक जैसे गिरे।

5 स्टडी भी नहीं मिलीं: मूड लिखने से मूड नहीं बदलता

रोज़ मूड लिखने से मूड सुधरता है, बिगड़ता है, या जस का तस रहता है? सिर्फ लिखने वाले ग्रुप का हिसाब।

Does Tracking Change the Thing Tracked? A Meta-Analysis of Measurement Reactivity in Mood Logging

Do daily mood check-ins on their own improve, worsen or leave mood unchanged?

Pooling self-monitoring control arms.

यह पेपर PRISMA-2020 रैंडम-इफ़ेक्ट्स मेटा-एनालिसिस के लिए तय था। वयस्कों में मूड सिर्फ लिखने बनाम न लिखने की पाँच साफ़ RCT (ऐसी स्टडी जिसमें लोगों को लॉटरी की तरह दो ग्रुप में बाँटा जाता है) नहीं मिलीं। पहले से तय फ़ॉलबैक के हिसाब से यह सिस्टमैटिक रिव्यू है। कहानी से समझाया गया है। आँकड़े नहीं जोड़े गए। जीरो नतीजा भी नतीजा है।

इस पेपर में

01 Abstract

02 Key findings box

03 Definition block

04 Introduction

05 Methods

06 Results

07 Discussion

08 FAQ

09 References

इंडेक्सिंग टाइटल

Measurement reactivity of mood and emotion self-monitoring: a systematic review of self-monitoring-only arms (meta-analysis not yet possible)

लेखक

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

प्रकाशित

22 September 2026 · हिंदी संस्करण · emotionapp.in/research/measurement-reactivity-mood-logging

01

Abstract

ऑफिस वाले अब मूड ऐसे लिखते हैं जैसे धावक किलोमीटर लिखता है। सवाल यह है। क्या लिखना खुद मूड हिलाता है। वयस्कों में पाँच से कम साफ़ RCT मिलीं। इसलिए पूल किया हुआ Hedges g (असर कितना बड़ा है, इसका नाप) अभी बन नहीं सकता। सबसे नज़दीकी ट्रायलों में औसत मूड लगभग नहीं बदला। टीम ने 1995 से 2026 तक PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, Google Scholar, CTRI, ClinicalTrials.gov और OSF खोले। तलाश उन स्टडी की थी जहाँ वयस्क सिर्फ़ मूड या भावना लिखते थे। और कोई एक्टिव हिस्सा नहीं था। मुख्य नतीजा था मूड, हाल, सेहत या लक्षण लिखने की अवधि के अंत पर। पहले से तय मॉडरेटर थे लिखने की बारंबारता, सवाल का रंग, और फ़ीडबैक दिखा या नहीं। दो ट्रायल में सचमुच न-लिखने वाला कंट्रोल था। हाल में किसी को खोने वाले 184 डच वयस्कों में दो हफ़्ते तक दिन में पाँच बार ग़म का चेक-इन ग्रुप के डिप्रेशन, ट्रॉमा या ग़म स्कोर नहीं बदला। वेटलिस्ट से फ़र्क़ नहीं निकला। हांगकांग की 124 महिलाओं में हल्के-मध्यम लक्षण थे। छह हफ़्ते सिर्फ़ अनुभव सैंपलिंग का डिप्रेशन-एंगज़ायटी-स्ट्रेस गिरावट कंट्रोल जितनी रही। फ़ीडबैक वाले ग्रुप ने कंट्रोल को पीछा। बारंबारता बदलने वाली स्टडी में भी औसत अच्छा-बुरा मूड ज़्यादातर नहीं हिला। एक स्टूडेंट सैंपल अपवाद था। जो पहले से डिप्रेशन या न्यूरोटिसिज़्म में ऊँचे थे, उन्हें दिन में छह बार खुशी पूछने पर और बुरा लगा। भावना की सफ़ाई और फ़र्क़ पहचान कभी-कभी बढ़ी। मूड का स्तर नहीं बढ़ा। यह initial elevation bias नहीं है। उसमें पहले दिन का नेगेटिव स्कोर ऊँचा चढ़ता है। फिर बैठ जाता है। यक्रीन कम है। भारत में कामकाजी वयस्कों की कोई RCT नहीं मिली। भारतीय ऑफ़िस प्रोग्राम के लिए बात साफ़ है। रोज़ का मूड रेप थर्मामीटर है। जिम नहीं है। लॉग के साथ अगला कदम जोड़ें। सवाल को न्यूट्रल रखें। चेक-इन को कोचिंग मत बेचें।

02

Key findings box

मुख्य नतीजे

- 5** **Fewer than 5 eligible trials.** पहले से तय रैंडम-इफेक्चुअल मेटा-एनालिसिस हो नहीं सका। यह पेपर सिस्टमैटिक रिव्यू है। कहानी से समझाया गया है।
- 2** **2 true no-monitoring randomised contrasts.** Franzen and Lenferink (2025), n = 184। ग्रुप स्तर पर डिप्रेशन, ट्रॉमा, ग्राम पर असर नहीं। Suen and colleagues (2022), n = 124। सिर्फ लिखने वाला ग्रुप और कंट्रोल लगभग एक जैसे गिरे।
- 0** **0 published Indian RCTs** कामकाजी वयस्कों में सिर्फ मूड लिखने बनाम न लिखने की। भारत का गैप फुटनोट नहीं है। यह नक़्शा है।
- 1** **1 consistent construct split.** मूड का स्तर आमतौर पर नहीं हिलता। भावना की सफ़ाई, होश और फ़र्क पहचान कभी-कभी बढ़ती है। थर्मामीटर और शब्दकोश का फ़र्क यही है।
- 6** **6-times-a-day happiness prompts** एक डिज़ाइन था जो नुक़सान दिखा सकता था। Conner and Reid, 2012, n = 162। जो पहले से डिप्रेशन या न्यूरोटिसिज़्म में ऊँचे थे। न्यूट्रल सवाल में यह पैटर्न नहीं मिला।

03

Definition block

परिभाषा

Measurement reactivity वह बात है जब नापने का काम इंसान को बदल दे। मूड के काम में मतलब यह है। आप दिन में कई बार पूछते हैं, "अभी कैसा लग रहा है?" पूछना खुद भावना को ऊपर, नीचे या वैसा का वैसा छोड़ सकता है। यह कोचिंग प्रोग्राम नहीं है। यह स्किल ड्रिल नहीं है। यह सिर्फ नापने का असर है। दो पड़ोसी विचार अलग दराज़ में रखें। पहला है initial elevation bias। पहली बार लोग नेगेटिव भीतरी हाल ऊँचा लिखते हैं। एक हफ़्ते बाद वही स्कोर गिर जाता है। ज़िंदगी में कुछ न बदला हो तब भी। यह लिखने की खराबी है। ट्रैकिंग से सुधरने का सबूत नहीं। दूसरा है सेल्फ़-मॉनिटरिंग एक तरीके के रूप में। जब प्रोग्राम मूड लिखवाए और फिर उस लॉग से कुछ करवाए। सोच पर नाम रखे। वैल्यू वाला कदम ले। निजी फ़ीडबैक दे। तब बदलाव पैकेज का है। थर्मामीटर का नहीं। यह रिव्यू सिर्फ थर्मामीटर पूछता है।

04

Introduction

बेंगलुरु की एक प्रोडक्ट मैनेजर स्टैंड-अप से निकलती है। स्प्रिंट रिव्यू से पहले फ़ोन बजता है: "अभी कैसा लग रहा है?" वह स्लाइडर खिसकाती है। व्हाट्सएप स्ट्रीक बची रहती है। उँगली की रिंग नींद पहले ही नाप चुकी है। Peter Drucker ने मैनेजरों से कहा। जो नापा जाता है, वह संभाला जाता है। उन्होंने यह नहीं कहा कि जो नापा जाता है वह बेहतर हो जाता है। फिर भी दस सेकंड के प्रॉम्प्ट में चुपचाप वादा है। भावना देखो तो भावना मान जाएगी। फ़िज़िक्स का छात्र उलटा पाठ पहले पढ़ता है। पार्टिकल नापो तो उसमें झटका लगता है। मुफ़्त रीडिंग नहीं मिलती।

दो चेक-इन बाहर से एक जैसे दिखते हैं। पर काम अलग करते हैं। शाम छह बजे ठाणे की एक अकाउंट एग्ज़ीक्यूटिव "low" दबाती है। ऑडिट कॉल से बची गाँठ को पहचानती है। फिर मैनेजर को मैसेज करती है कि कल का रिव्यू आगे कर दें। उसका साथी भी "low" दबाता है। फिर घर लौटती लोकल में पंद्रह दिन के low स्कोर पीछे स्कॉल करता है। उसी चोट को बार-बार दबाता है। मूड रेटिंग तरीक़ा नहीं है। तरीक़े के कदम होते हैं। सोच पकड़ो। जाँचो। अगला काम चुनो। भावना देखना और बयान करना स्किल हैं। उसी में घूमते रहना और नंबर देना स्किल नहीं। भावना देखना ताकि उसे किसी ज़रूरी चीज़ की तरफ़ ले जा सको, काम की बात है। भावना देखना ताकि वह ग़ायब हो जाए, अक्सर जाल है।

उद्यमी डैशबोर्ड से प्यार करते हैं। अच्छे उद्यमी Goodhart का क़ानून भी जानते हैं। जब नाप टारगेट बन जाए, नाप ख़राब हो जाता है। ऑफ़िस प्रोग्राम में मूड लॉग उसी दरार पर बैठता है। अगर रोज़ का रेप ही पूरा प्रोग्राम बन जाए तो दो ग़लतियाँ होंगी। पहली। जो पंद्रह दिन स्लाइडर के बाद बेहतर न महसूस करें, कहेंगे यह इमोशनल फ़िटनेस काम नहीं करती। उन्होंने सिर्फ़ थर्मामीटर चलाया। दूसरी। जो पंद्रह दिन बाद बेहतर महसूस करें, ऐप को श्रेय देंगे। पहले हफ़्ते की गिरावट अक्सर initial elevation bias होती है। वेलनेस का हुडी पहनकर।

रिसर्च सवाल इसलिए पिच से छोटा है। क्या बार-बार मूड या भावना लिखना, अकेले, वयस्कों का मूड, सेहत या लक्षण बदलता है। लॉग प्लस कोच नहीं। लॉग प्लस सोच जाँचने वाली वर्कशीट नहीं। लॉग प्लस शुक्र की लिस्ट नहीं। सिर्फ़ लॉग।

पुराना सबूत फ़ैसला नहीं देता। Shrout and colleagues (2018) ने दिखाया। चिंता और लक्षण का पहला स्कोर ऊँचा चलता है। फिर गिरता है। गिरावट को बाद की गिरावट नहीं, पहले दिन की महंगाई समझें। वह पेपर फ़ीते पर है। कमरे पर नहीं। Kauer and colleagues (2012) ने दिखाया। जिन युवाओं ने मूड, स्ट्रेस और काम लिखा, उनमें भावना का होश ज़्यादा बढ़ा। सिर्फ़ काम लिखने वालों से ज़्यादा। होश डिप्रेशन लक्षण घटने के रास्ते पर बैठा। उस ट्रायल में न-लिखने वाला ग्रुप नहीं था। किशोर भी थे। दो लिखने वाले पैकेज थे। König and colleagues (2022) ने डिजिटल तुरंत नाप के असर को स्वास्थ्य व्यवहार पर जोड़ा। छोटी एक्सरसाइज़ मिली। मूड पूल में नहीं था। Astill Wright and colleagues (2026) ने डिप्रेशन और बाइपोलर में मूड मॉनिटरिंग प्रोग्राम जोड़े। असर लगभग शून्य रहा। वह आबादी क्लिनिक की थी। पैकेज में अक्सर क्लिनिक फ़ीडबैक था।

इसी सवाल का पूल अनुमान अब तक नहीं है। सिर्फ़ लिखने वाला ग्रुप बनाम न लिखने वाला। वयस्क। मूड पर। इमोशनऐप भारतीय प्रोफ़ेशनल्स को गिने-चुने रोज़ के रेप्स देता है। क्लिनिक की क्रतार नहीं। अगर रेप खुद मूड हिलाए, प्रोडक्ट कहानी बदले। अगर न हिलाए, कहानी सच बोले। लॉग काम की शुरुआत है। काम नहीं है।

यह रिव्यू PRISMA 2020 जितना कहानी वाले संश्लेषण में संभव है, उतना मानता है। प्लान रैंडम-इफ़ेक्ट REML और Hedges g था। फ़ॉलबैक सर्च से पहले लिखा गया। पाँच से कम साफ़ ट्रायल हों तो जोड़ो मत। वे नहीं मिले। वादा निभाया गया।

05

Methods

5.1 Eligibility

Population. वयस्क। नॉन-क्लिनिकल या मिली-जुली कम्युनिटी सैंपल। सिर्फ डायग्नोस मूड विकार वाली स्टडी बगल के सबूत में रखी गई। मुख्य नहीं मानी गई।

Exposure. मूड या भावना खुद लिखना। EMA, अनुभव सैंपलिंग, कागज़ या इलेक्ट्रॉनिक डायरी, या ऐप चेक-इन। और कोई एक्टिव हिस्सा नहीं। ग्राफ़, निजी रिपोर्ट, थॉट रिकॉर्ड, माइंडफुलनेस ऑडियो, एक्टिवेशन टास्क और कोच संदेश दूसरे एक्टिव हिस्से माने गए। कई बाँह वाली ट्रायल में सिर्फ-लिखने वाली बाँह तब चली जब उसकी तुलना न-लिखने या सिर्फ-फॉर्म वाले ग्रुप से हो सके।

Comparator. न लिखना, वेटलिस्ट, या सिर्फ अंत में एक फॉर्म। रोज़ का लॉग नहीं।

Outcomes. लिखने की अवधि के अंत पर मूड, हाल, सेहत या लक्षण स्कोर। होश, सफ़ाई, फ़र्क पहचान, बोझ, पालन सहायक सबूत रहे। मुख्य सवाल की जगह नहीं लिए गए।

Design and years. 1995 से 2026 तक छपी या पोस्ट हुई RCT और नियंत्रित स्टडी। प्रोटोकॉल बिना रिजल्ट पेपर के लिस्ट में रहे। नतीजे UNVERIFIED माने गए। असर का दावा उनसे नहीं किया गया।

Language of reports. अंग्रेज़ी रिपोर्ट। ट्रायल के अंदर की भाषा जहाँ लिखी थी, निकाली गई।

5.2 Information sources and search

स्रोत: PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, Google Scholar, CTRI (Clinical Trials Registry – India), ClinicalTrials.gov, OSF preprints। König et al. (2022), Astill Wright et al. (2026), MERIT (French et al., 2021) और एडिनबरा के अनुभव-सैंपलिंग रिव्यू से हवाला पीछा।

आखिरी सर्च: 22 September 2026.

PubMed

("self-monitoring"[tiab] OR "self monitoring"[tiab] OR "mood tracking"[tiab] OR "mood logging"[tiab] OR "mood monitoring"[tiab] OR "emotion tracking"[tiab] OR "ecological momentary assessment"[tiab] OR "experience sampling"[tiab] OR EMA[tiab] OR ESM[tiab] OR "ambulatory assessment"[tiab])

AND

(reactivit*[tiab] OR "assessment effect"[tiab] OR "measurement effect"[tiab] OR "measurement reactivity"[tiab] OR "testing effect"[tiab] OR "mere measurement"[tiab] OR "self-monitoring only"[tiab])

AND

(mood[tiab] OR affect[tiab] OR emotion*[tiab] OR wellbeing[tiab] OR "well-being"[tiab] OR depress*[tiab] OR anxi*[tiab])

AND

(1995:2026[dp])

PsycINFO / Scopus / Web of Science. वही कोर ब्लॉक। सेल्फ-मॉनिटरिंग या EMA/ESM या मूड ट्रैकिंग। AND रिएक्टिविटी या असेसमेंट इफ़ेक्ट। AND मूड या भावना या सेहत या डिप्रेशन। फ़िल्टर: 1995–2026, इंसान, अंग्रेज़ी जहाँ डेटाबेस ने दिया।

Google Scholar. "measurement reactivity" mood (EMA OR "experience sampling" OR "mood tracking") और "assessment reactivity" "ecological momentary" mood। पहली 20 पेज देखी गई।

ClinicalTrials.gov. mood monitoring OR EMA reactivity OR "mood tracking"; years 1995–2026.

CTRI. mood tracking OR mood diary OR "self-monitoring" emotion OR "ecological momentary".

OSF / PsyArXiv. measurement reactivity + mood/EMA.

5.3 Study selection

टाइटल और सार पात्रता से छाने गए। रिएक्टिविटी, असेसमेंट असर या सिर्फ-लिखने वाली बाँह वाले रिकॉर्ड का पूरा पाठ माँगा गया। स्टडी गढ़ी नहीं गई। प्रोटोकॉल बिना मुख्य नतीजे के पेपर के फ़लो में "protocol, outcomes unverified" रहा। असर की कहानी से बाहर रहा।

PRISMA 2020 flow (honest counts). यह PRISMA-सूचित तेज़ सिस्टमैटिक रिव्यू है। PROSPERO पर रजिस्टर्ड दोहरी स्क्रीनिंग वाली रिव्यू नहीं है। हर एक्सपोर्ट की दो स्वतंत्र स्क्रीनिंग नहीं हुई। जो किया, वही लिखा।

- PubMed core string (22 September 2026): 307 records.
- PsycINFO-तुल्य, Scopus-तुल्य, Web of Science-तुल्य, ClinicalTrials.gov, CTRI, OSF, Google Scholar और हवाला पीछा से और शीर्षक। डुप्लिकेट हटाने के बाद कई सौ अलग टाइटल।
- टाइटल-सार स्क्रीनिंग रिएक्टिविटी, असेसमेंट असर और मूड सेल्फ़-मॉनिटरिंग ट्रायल पर टिकी। लगभग 80 से 120 पूरे पाठ लेखन टीम ने साथ देखे।
- कहानी वाली टेबल में स्टडी: 12 verified papers.
- हर कसौटी पर खरी, सिर्फ-लिखने बनाम न-लिखने, नॉन-क्लिनिकल या मिली-जुली वयस्क: 2 (Suen et al., 2022, ESM-alone बनाम control; Franzen and Lenferink, 2025)। तीसरी ट्रायल (Bakker et al., 2018) रोज़ की मूड डायरी ऐप प्लस लिंक बनाम वेबलिस्ट थी। लगभग पात्र मानी गई।
- प्रोटोकॉल बिना जाँचे मुख्य रिजल्ट पेपर के: 1 (MoodMonitor, van Ballegooijen et al., 2016)। नतीजे unverified। असर के दावे से बाहर।
- पात्र भारतीय RCT: 0.
- पात्र सेट पाँच से छोटा था। इसलिए मात्रा वाला मेटा-एनालिसिस नहीं किया गया।

5.4 Extraction fields

हर रिपोर्ट से निकाला गया: first author, year, DOI, country, language of delivery, sample (n, age, sex, clinical status), design, monitoring dose (sessions per day, days, approximate minutes), delivery channel, guidance and feedback, prompt valence (neutral, mixed, positive-only, negative-only, symptom-focused), outcome measure, timepoints, मूड या लक्षण पर दिशा, और frequency, valence या feedback से मॉडरेटर। पक्षपात का खतरा RoB 2 की भावना से नापा गया। कहानी में बताया गया। जोड़ नहीं हुआ।

5.5 Analysis plan

पहले से तय: रैंडम-इफ़ेक्ट्स REML। Hedges g with 95% CI। I^2 , tau-squared, 95% prediction interval। Egger's test और trim-and-fill। leave-one-out। frequency, valence, feedback के मॉडरेटर टेस्ट। GRADE यक्रीन के लिए।

Fallback, applied. पाँच से कम पात्र ट्रायल। कोई पूल g नहीं। एक नंबर का फ़ॉरेस्ट प्लॉट नहीं। दो बिंदुओं पर Egger नहीं। डिज़ाइन के हिसाब से कहानी। GRADE कहानी वाले सबूत पर।

हर उस पैराग्राफ़ में measurement reactivity और initial elevation bias अलग रखे गए जहाँ कोई पढ़ ले "स्कोर गिरे, इसलिए ट्रैकिंग काम आई।"

06 Results

6.1 Study-characteristics table

Study	n	Design	Country	Population	Dose	Channel	Feedback	Prompt valence	Primary mood/symptom finding
Franzen & Lenferink 2025	184	RCT vs waitlist	Netherlands	Bereaved adults, 3–6 months	5x/day x 14 days	ESM app	None	Symptom-focused grief	No group-level change in depression, PTSD or grief vs waitlist
Suen et al. 2022	124	3-arm RCT	Hong Kong	Women 18–64, mild–moderate DASS	Multiple/day x 6 weeks	Digital ESM	None in ESM-alone arm	Mixed momentary	ESM-alone ~ control on DASS-21; feedback arm better than control
Bakker et al. 2018	226	4-arm RCT vs waitlist	Australia	Community adults	Daily x 30 days	Smartphone app	Mild (graphs + links)	Mixed	Diary app raised wellbeing vs waitlist; did not reliably cut depression (CBT-style apps did)
Conner & Reid 2012	162	RCT of frequency	New Zealand	Students	1 vs 3 vs 6x/day x 13 days	Text message	None	Positive-only (happiness)	No main effect. High depression/neuroticism: more frequent logging, less happiness
De Vuyst et al. 2019	90	RCT of valence	Belgium	Students	10x/day x 7 days	Smartphone	None	Positive vs negative vs bodily	No change in momentary emotion trajectories. PHQ-9 dipped then returned in all arms
Eisele et al. 2023	151	RCT of dose	Belgium	Students	3/6/9x x 30/60 items x 14 days	Smartphone ESM	None	Mixed	Small drop in positive affect over first days. Frequency not a consistent mean-level moderator
Ottenstein, Hasselhorn & Lischetzke 2024	313	RCT of frequency	Germany	Students	3 vs 9x/day x 7 days	Ambulatory app	None	Mixed mood + clarity	Pleasant–unpleasant mood: no trend. Clarity rose 0.28 points on a 1–7 scale over 7 days; 65% rose, 35% fell. Frequency did not moderate
Johnson et al. 2009	280+	Controlled ESM	Mixed	Clinical + non-clinical	~7 days	ESM	None	Mixed	No change in depressed mood over time
Heron & Smyth 2013	63 + 131	Pre–post EMA	USA	Women, non-clinical and at-risk	5x/day x 1–2 weeks	Handheld	None	Body-image + mood	No systematic change in mood
Kramer et al. 2014 (adjacent)	102	3-arm RCT	Netherlands	Depressed outpatients on medication	3 days/week x 6 weeks	Palmtop ESM	Weekly PA feedback in one arm	Mixed + PA focus	Feedback arm beat control on clinician-rated depression; no-feedback effects did not persist

Study	n	Design	Country	Population	Dose	Channel	Feedback	Prompt valence	Primary mood/symptom finding
Widdershoven et al. 2019 (adjacent)	79	Controlled ESM	Netherlands	Major depression	10x/day, 3 days/week x 6 weeks	ESM	None	Specific emotions	Negative emotion differentiation improved vs no-ESM. Not a mood-level trial
Hilt et al. 2025 (adjacent)	88 + 42	RCT + later assessment-only	USA	First-year students	3x/day x 3 weeks	App	None in monitoring-only	Mixed	Both monitoring arms improved; non-randomised assessment-only did not

नतीजे UNVERIFIED और असर के दावे से बाहर: van Ballegooijen et al. (2016) MoodMonitor protocol। तीन बाँहें तय थीं। मूड EMA, ऊर्जा EMA, सिर्फ़ फ़ॉर्म। हल्के-मध्यम डिप्रेशन लक्षण वाले वयस्क। मुख्य रिएक्टिविटी का रिजल्ट पेपर नहीं मिला।

कोई CTRI-रजिस्टर्ड या छपी भारतीय RCT पात्र नहीं मिली।

6.2 Forest-plot data table

Hedges g का फ़ॉरेस्ट प्लॉट नहीं दिया गया। दो पात्र कंट्रास्ट रैंडम-इफ़ेक्ट्स मॉडल, I^2 या prediction interval नहीं संभालते। दो अलग ट्रायल से एक पूल नंबर छापना नाटक होता।

Study	Contrast	Outcome	Direction	Approximate standardised signal	Weight if pooled
Franzen & Lenferink 2025	ESM vs waitlist	Depression, PTSD, PGD	Null	Compatible with $g \sim 0$ at group level	—
Suen et al. 2022	ESM-alone vs control	DASS-21 total	Null between groups	ESM-alone and control declined in parallel	—
Bakker et al. 2018 (near)	Mood-diary app vs waitlist	Depression	Null-to-small; wellbeing up	Depression effect not reliable for the diary-only app	—

जहाँ लेखकों ने टेस्ट आँकड़ा दिया, g नहीं, वहाँ पूल नंबर पीछे से नहीं निकाला गया। दिशा ही सबूत उठा सकती है।

6.3 Moderator table

Moderator	Pre-specified question	What the studies show	Certainty
Logging frequency	Does more often mean more change?	Conner & Reid: 6x/day happiness reports interacted with high neuroticism/depression. Eisele: 3 vs 6 vs 9 did not consistently move mean affect. Ottenstein 2024: 3 vs 9 did not moderate mood or the clarity rise.	Low. One harmful interaction, two null frequency tests.
Valence of prompts	Neutral vs positive-only	De Vuyst: positive-only vs negative-only vs bodily states — no differential effect on emotion trajectories or PHQ-9. Conner & Reid: positive-only happiness items, harm in the already-distressed.	Low. Positive-only is the cautionary design, not a proven booster.
Feedback shown vs not	Does a graph or a note change the result?	Suen: feedback arm beat control; monitoring-alone did not. Kramer (clinical): feedback arm produced the lasting clinician-rated change. Bakker: apps that asked users to do something with the data beat a diary-plus-links app on depression.	Moderate for the qualitative claim. Feedback is not "monitoring."

6.4 Heterogeneity

क्रिस्म की विविधता ऊँची है। सैपल स्टूडेंट हैं, ग़म वाले वयस्क हैं, कम्युनिटी महिलाएँ हैं, बगल के पेपर में आउट पेशेंट हैं। डोज़ 7 दिन से 6 हफ़्ते तक है। सवाल खुशी, मिला-जुला हाल, ग़म या ख़ास भावना शब्द पूछते हैं। कंट्रोल वेटलिस्ट, सिर्फ़ फ़ॉर्म या दूसरा लिखने का शेड्यूल है। एक I^2 नाचने का कपड़ा होता।

6.5 Publication bias

दो पात्र ट्रायल पर Egger's test पढ़ा नहीं जा सकता। जो डिज़ाइन ठीक यही सवाल पूछने बना था — MoodMonitor (van Ballegooijen et al., 2016) — उसका प्रोटोकॉल है। मुख्य रिजल्ट पेपर नहीं मिला। यह छोटे-स्टडी असर की चेतावनी है। जीरो नतीजा छप सकता है। यह वाला लगता है नहीं छपा। इसे गैप माना गया। गुप्त g नहीं।

6.6 Risk-of-bias summary

Domain	Typical judgement in the primary set	Comment
Randomisation	Low in Suen, Franzen, Conner, De Vuyst, Eisele, Ottenstein, Bakker	Sequence and allocation generally described.
Deviations from intended exposure	Some concerns	You cannot blind a person to the fact that their phone is asking how they feel. Waitlist arms know they are waiting.
Missing data	Some concerns	EMA compliance is never 100%. Papers vary in how they handle incomplete days.
Outcome measurement	Some concerns for self-report mood	The outcome is the measure that may be reactive. Clinician-rated scales appear only in adjacent clinical trials.
Selective reporting	Some concerns	MoodMonitor outcomes unverified. Several frequency trials were powered for other primary questions.

दो सचमुच न-लिखने वाले कंट्रास्ट पर कुल RoB 2 स्वाद: कुछ चिंता। वजह यह कि लिखना छिपाया नहीं जा सकता। नतीजा खुद लिखा स्कोर है। यह ढाँचे की बात है। लापरवाही नहीं।

6.7 GRADE table

Outcome	Studies	Direction	GRADE	Why this grade
Mean mood / affect / depressive symptoms after monitoring-only vs no-monitoring, mixed or non-clinical adults	2 RCTs + 1 near-eligible RCT	Near-null	Low	Few trials; indirect samples (bereavement, women-only, community apps with extra links); unblindable exposure; unpublished pivotal protocol.
Harm from high-frequency positive-only prompts in people with high neuroticism or depressive symptoms	1 RCT	Possible harm	Very low	Single student sample; not replicated in De Vuyst's valence experiment.
Rise in emotional clarity / differentiation after repeated emotion questions	2 controlled comparisons (Ottenstein et al. 2024; Widdershoven 2019 clinical)	Small rise in skill-like constructs	Low	Different constructs, one clinical, no common metric.
Added benefit of feedback on top of logging	2 RCTs (Suen; Kramer clinical)	Feedback > logging alone	Low-moderate	Consistent direction, different populations.

6.8 Narrative synthesis

जो चीज़ लिखी जा रही है, वह आमतौर पर नहीं हिलती। Franzen and Lenferink ने 184 वयस्कों से पूछा। हाल में किसी को खोया था। दो हफ़्ते तक दिन में पाँच बार लंबे ग़म की प्रतिक्रिया लिखो। वेटलिस्ट ने नहीं लिखी। ग्रुप स्तर पर डिप्रेशन, पोस्ट-ट्रॉमैटिक स्ट्रेस और ग़म की तीव्रता अलग नहीं रही। ज़्यादातर लोगों में पहले-बाद का क्लिनिकल फ़र्क़ नहीं दिखा। जिनका शुरु का ग़म स्कोर ऊँचा था, उनके सुधरने की संभावना ज़्यादा रही। यह औसत की ओर लौटना हो सकता है। initial elevation bias हो सकता है। या ऊपर के स्केल पर सचमुच फ़ायदा। ट्रायल तीनों को अलग नहीं कर सकती। कह सकती है यह। औसत ग़म वाले वयस्क लॉग से न बिगड़े, न सुधरे।

Suen and colleagues ने हांगकांग की 124 महिलाओं को लॉटरी से बाँटा। हल्के-मध्यम डिप्रेशन और एंगज़ायटी स्कोर थे। एक ग्रुप अनुभव सैंपलिंग प्लस निजी फ़ीडबैक। एक सिर्फ़ अनुभव सैंपलिंग। एक कोई अतिरिक्त प्रोग्राम नहीं। छह हफ़्ते बाद सिर्फ़-लिखने वाला ग्रुप और कंट्रोल संयुक्त डिप्रेशन-एंगज़ायटी-स्ट्रेस स्कोर पर साथ-साथ गिरे। फ़ीडबैक ग्रुप कंट्रोल से ज़्यादा गिरा। प्रोडक्ट सवाल का सबसे साफ़ वयस्क कंट्रास्ट यही है। थर्मामीटर समय से नहीं जीता। थर्मामीटर प्लस एक नोट जीता।

Bakker and colleagues ने 226 ऑस्ट्रेलियाई वयस्कों में तीन ऐप की तुलना वेटलिस्ट से की। जो ऐप मूड डायरी के सबसे करीब थी, उसने वेटलिस्ट के मुक़ाबले सेहत उठाई। डिप्रेशन यक़ीन से नहीं काटा। जिन ऐप ने CBT वाले ड्रिल जोड़े, उन्होंने काटा। फिर वही बात। लॉग वर्कआउट नहीं है।

बारंबारता सीधा डोज़-जवाब नहीं है। Conner and Reid ने न्यूज़ीलैंड के 162 स्टूडेंट को टेक्स्ट किया। पूछा "अभी कितने खुश हो?" दिन में एक, तीन या छह बार। तेरह दिन। पूरे सैपल का औसत देखो तो बारंबारता मायने नहीं रखी। स्वभाव से बाँटो तो रखी। जो स्टूडेंट पहले से डिप्रेशन या न्यूरोटिसिज़्म में ऊँचे थे, टेक्स्ट बढ़ने पर खुशी गई। जो इन बातों में नीचे थे, थोड़ी खुशी मिली। यह लॉग छोड़ने की वजह नहीं। यह वजह है कि परेशान इंसान को सुबह से रात छह बार खुशी न पूछो।

Eisele and colleagues और Ottenstein, Hasselhorn and Lischetzke (2024) दोनों ने देखा स्टूडेंट कितनी बार पिंग हुए। औसत अच्छा-बुरा मूड पिंग की दर के पीछे नहीं चला। 2024 की स्टडी में भावना की सफ़ाई औसत 0.28 अंक चढ़ी। स्केल 1 से 7। हफ़्ते भर में। लगभग 0.05 एक दिन। 65 फ़ीसदी लोगों में चढ़ी। 35 फ़ीसदी में गिरी। चढ़ान तीन बार पूछो या नौ बार, एक जैसी रही। तीन बार शब्दकोश बढ़ाने को काफ़ी थे। नौ बार मूड नहीं बढ़ाया।

सवाल का रंग मुफ़्त लंच नहीं है। De Vuyst and colleagues ने स्टूडेंट को एक हफ़्ते दिन में दस प्रॉम्प्ट भेजे। सिर्फ़ पॉज़िटिव भावना शब्द। या सिर्फ़ नेगेटिव। या बिना भावना के शरीर के हाल। तुरंत भावना की रेखाएँ अलग नहीं हुईं। डिप्रेशन लक्षण स्कोर हफ़्ते बाद झुके। एक महीने बाद हर बाँह में लौट आए। शरीर वाले ग्रुप में भी। अगर असर था तो स्टडी में होने की रस्म का था। विशेषण के स्वाद का नहीं। यह नतीजा Conner and Reid के पास बैठता है। ऊपर नहीं चढ़ता। बार-बार सिर्फ़ खुशी पूछना, जो पहले से कच्चे हों, सावधानी है। सिर्फ़ पॉज़िटिव सवाल पूरे वर्ग के रूप में सिद्ध मूड-लिफ़्टर नहीं।

जो चीज़ मूड नहीं है, वह हिलती है। भावनाओं का बार-बार नाम रखना स्किल की प्रैक्टिस है। भले उसे नाप कहा जाए। Widdershoven and colleagues ने पाया। डिप्रेशन वाले लोगों में छह हफ़्ते अनुभव सैपलिंग ने नेगेटिव भावना का फ़र्क पहचान सुधारा। बिना ESM वाले ग्रुप से ज़्यादा। 2024 की अम्बुलेटरी स्टडी में व्यक्ति के भीतर भावना की सफ़ाई चढ़ी। Kauer and colleagues, हमारे सिर्फ़-वयस्क दायरे से बाहर, ने पाया। 14 से 24 साल वालों में काम के लॉग में मूड और स्ट्रेस जोड़ने से भावना का होश बढ़ा। एक सेल्स मैनेजर को सोचिए जो पहले सिर्फ़ "stressed" लिखती थी। कुछ हफ़्तों के प्रॉम्प्ट के बाद वह "चिढ़" और "मायूसी" में फ़र्क कर पाती है। उसका औसत मूड स्कोर वहीं का वहीं है। लोग देखने में बेहतर हुए। महसूस करने में अपने आप नहीं। मशीन लर्निंग की भाषा में फ़ीचर निकालने वाला सुधारा। लॉस फ़ंक्शन नहीं।

Initial elevation bias कमरे का नक़ली मेहमान है। Shrout and colleagues ने चार फ़ील्ड प्रयोग किए। पहले दिन की चिंता और शरीर लक्षण बाद के स्कोर से ऊँचे बैठे। मानक असर अक्सर 0.2 से 0.5 बैंड में रहा। नेगेटिव भीतरी हाल पर पॉज़िटिव हाल या व्यवहार से बड़ा। देर से शुरू करने वालों में भी वही उछाल रहा। रूममेट के स्कोर में भी दिखा। यह पहली रिपोर्ट की महंगाई है। इस बात का सबूत नहीं कि कोई बेहतर हुआ। Cerino and colleagues ने बाद में कई EMA डेटासेट जोड़े। तुरंत वाले हाल में लगातार initial elevation bias कम मिला। संयुक्त $d = -0.05$ से 0.14। प्रोग्राम के लिए व्यावहारिक नियम सख़्त रखें। अगर डैशबोर्ड दिन 1 से दिन 8 तक सुंदर गिरावट दिखाए, केस स्टडी मत छापो। जब तक न-लिखने वाली तुलना न हो। या कम से कम पहला दिन फेंक दो।

बगल के क्लिनिक प्रोग्राम दावे को नहीं बचाते। Astill Wright and colleagues ने डिप्रेशन और बाइपोलर में मूड मॉनिटरिंग की आठ RCT जोड़ीं। $n = 1,230$ । मैनिया और बाइपोलर डिप्रेशन का असर लगभग शून्य रहा। यूनिपोलर डिप्रेशन पर 12 महीने पर छोटी, कमज़ोर सिग्नल मिली। 6 महीने पर नहीं थी। Kramer की तीन बाँह वाली ट्रायल यंत्र दिखाती है। निजी पॉज़िटिव-हाल पैटर्न पर साप्ताहिक फ़ीडबैक ने डॉक्टर-रेटेड डिप्रेशन में साफ़ गिरावट दी। बिना फ़ीडबैक के सैपलिंग की छाप टिकी नहीं। क्लिनिक में देखभाल के साथ मॉनिटरिंग वह एक्सपोज़र नहीं है जो रात 9.14 बजे व्हाट्सएप स्लाइडर है।

नुक़सान ग्रुप स्तर पर कम हैं। कहानियों में ग़ायब नहीं। 2025 की एक सिस्टमैटिक रिव्यू ने डिप्रेशन और बाइपोलर में मूड मॉनिटरिंग के नुक़सान देखे। जिन थोड़ी स्टडी ने पूछा, उनमें लगभग 2 में 100 लोगों ने कहा मूड बिगड़ा। यूज़र अनुभव की क्वालिटेटिव समीक्षा में एक अल्पसंख्यक कहता है प्रॉम्प्ट ने सिर के मौसम को तेज़ किया। Kivelä and colleagues (2024) ने आत्महत्या के विचार वाले सैपल में, हमारे मुख्य दायरे से बाहर, EMA अवधि में तुरंत हाल या विचार का नियमित बहाव नहीं पाया। एक उपसमूह ने बाद में कहा प्रोटोकॉल कठिन लगा। ग्रुप का औसत शांत रह सकता है। पूँछ नहीं।

07

Discussion

ख़ास बात

दिन में छह ख़ुशी पिंग वह डिज़ाइन थे जो पहले से कच्चे लोगों से काट सकते थे।

What the number means

कोई नंबर नहीं है। यही नतीजा है। इंडस्ट्री को g चाहिए था। ट्रायलों ने नहीं दिया। दो ईमानदार न-लिखने वाले कंट्रास्ट, एक लगभग पात्र डायरी-ऐप ट्रायल, और बारंबारता-रंग वाले प्रयोग एक ही अनाकर्षक वाक्य की तरफ़ इशारा करते हैं। **मूड लिखना, अकेले, औसत मूड यक़ीन से न सुधारता है न बिगाड़ता है।**

स्टैंड-अप कॉमेडियन यहीं रुककर पानी पी लेता। कमरा मोड़ का इंतज़ार करता। मोड़ यह नहीं कि ट्रैकिंग जादू है। मोड़ यह है कि सबने थर्मामीटर को जिम बेचा।

अच्छे कोच यह जानते थे। गुरुग्राम की एक टीम लीड रिव्यू में कड़ी बातें सुनकर लौटी है। स्लाइड पर "low" घेरने से कुछ नहीं बदलता। हालत, सोच ("उन्हें लगता है मैं किसी काम की नहीं"), सबूत, बेहतर दूसरा विचार, और एक अगला काम — कल दस बजे से पहले मैनेजर को ईमेल — लिखने से बदलता है कि वह आगे क्या करती है। भावना का नाम रखना शुरुआत है। साथ में कुछ करना भी जुड़ा है। सोच को बस सोच की तरह देखना भी मूड स्कोर नहीं है। वाक्य को ऐसे पकड़ना है कि वाक्य आपको न पकड़े। जिन्होंने असली प्रोडक्ट शिप किया, वे जानते थे। जो डैशबोर्ड अगला प्रयोग तय न करे, वह दीवार की सजावट है।

लोअर परेल के किसी ऑफ़िस टावर की लिफ़्ट का शीशा सोचिए। मीटिंग के लिए ऊपर जाते हुए आप कॉलर ठीक करते हैं। बाहर निकलते हैं। भूल जाते हैं क्या देखा था। लॉग जिसके बाद रेप न हो, वही शीशा है।

मशीन लर्निंग भी यही बात कहती है। ट्रेनिंग लूप में लॉस इसलिए लिखते हो कि वेत अपडेट हो। अपडेट के बिना लॉस लिखना बस मोटी होती CSV है। अगले कदम के बिना मूड लॉग भावनाओं की CSV है। कुछ लोग दिखे महसूस करेंगे। दिखना बदलना नहीं है।

यह रोज़ के रेप के खिलाफ़ दलील नहीं है। यह दलील है कि रेप क्या है, सच बोलो। जिन दो ट्रायल में न-लिखने वाला ग्रुप था, लॉग ग्रुप स्तर पर सुरक्षित रहा। यह मायने रखता है। भारत के ऑफ़िस प्रोग्राम से सही सवाल पूछा जाएगा। क्या हर शाम कम मूड पूछना शाम को और अँधेरा कर सकता है। सबसे अच्छी वयस्क ट्रायल कहती हैं। औसत पर नहीं। दो से छह हफ़्ते में नहीं। इन सवालों के साथ नहीं। यह भी कहती हैं। औसत के उठने की उम्मीद मत रखो।

प्रॉम्प्ट डिज़ाइन की सिलवट वही जगह है जहाँ प्रोडक्ट टीम झुके। बार-बार सिर्फ़ "कितने ख़ुश हो?" वाले संदेश एक डिज़ाइन थे जो पहले से कच्चे लोगों से काट सकते थे। न्यूट्रल या मिले-जुले सवाल ने वह काट नहीं दोहराई। फ़्रीडबैक — इंसान या बना-बनाया नोट जो लॉग को अगला कदम बनाए — वही हिस्सा कंट्रोल से जीता। यह रिएक्टिविटी नहीं है। यह कोचिंग है।

Limitations

प्रोटोकॉल रजिस्टर नहीं हुआ। हर एक्सपोर्ट की दो स्वतंत्र स्क्रीनिंग नहीं हुई। कुछ पूरे पाठ प्रकाशक दीवार के पीछे थे। सार, PMC कॉपी और लेखक पेज से पढ़े गए। जो नंबर जाँच न सके, इस्तेमाल नहीं हुए। पात्र सेट बहुत छोटा है। सैंपल WEIRD या आधे WEIRD हैं। डच ग़म। हांगकांग महिलाएँ। बेल्जियम, जर्मन, न्यूज़ीलैंड स्टूडेंट। ऑस्ट्रेलियाई ऐप यूज़र। डिलीवरी भाषाएँ यूरोपीय या पूर्वी एशियाई हैं। डोज़ छोटा है। नतीजे लगभग सब ख़ुद लिखे स्कोर हैं। जो ट्रायल इसी सवाल के लिए बनी, उसका रिजल्ट पेपर जाँच न सका। बगल का क्लिनिक सबूत अमीर है। दूसरा सवाल पूछता है। यक़ीन कम है। बाद की रिव्यू पाँच साफ़ ट्रायल जोड़े। यह वाली नहीं जोड़ेगी।

इसका मतलब
What this means for an Indian workplace programme

मुंबई की एक प्रोडक्ट टीम व्हाइटबोर्ड के सामने है। तय करना है कि रोज़ का चेक-इन किस लिए है। अच्छे फ़ैसले के लिए पूल g नहीं चाहिए। बोर्ड पर सबसे ऊपर लिखा जाता है: देखने वाला रेप, भावना उठाने वाली दवा नहीं। "कितने खुश हो?" कटता है। "अभी मूड कैसा है?" रहता है। छोटा और न्यूट्रल। दिन में छह बार पिंग नहीं, जब तक इंसान ने खुद इतना घनत्व न माँगा हो। हफ़्ते के आखिर में हर इंसान अपना हफ़्ता देखता है। फिर एक अगला काम मिलता है। वैल्यू वाला कदम। सोच की जाँच। दो मिनट की राहत। स्कोर नीचे अटके तो इंसान कोच। सेल्स टीम दिन 1 से दिन 8 वाला पहले-बाद चार्ट माँगती है। एनालिस्ट पहला दिन फेंक देता है, या बिना लॉग वाली तुलना चलाता है। तभी कोई उसे असर कहता है। ऐप 23 भाषाएँ बोलता है। हर भाषा में वही वैज्ञानिक सवाल पूछता है। भारत ने यह ट्रायल अभी नहीं चलाई। जब तक चले, विनम्रता मँगाओ। हाइप नहीं। स्लाइडर का DPDP वाला स्टोरेज आसान है। स्लाइडर क्या करता है, यह ईमानदार कॉपी कठिन ISO है।

Research gaps, including the India gap

भारत का गैप पूरा है। CTRI और छपे रिकॉर्ड ने भारतीय कामकाजी वयस्कों में सिर्फ़-मूड-लॉग बनाम न-लिखने की RCT नहीं दी। MITHRA, 2025 का पायलट महिलाओं के स्वयं-सहायता ग्रुप में, जाँच के साथ व्यवहार-एक्टिवेशन प्रोग्राम बाँधता था। वह देखभाल है। यह कंट्रास्ट नहीं। भारत के पास सैंपल साइज़ है। भाषा की सतह है। व्हाट्सऐप चैनल है। नियम का ढाँचा है। ट्रायल नहीं है।

और गैप बगल में बैठे हैं। MoodMonitor को रिजल्ट पेपर चाहिए या घोषित जीरो। आने वाली ट्रायल चार ग्रुप वाला डिज़ाइन लें — लॉग हो या न हो, प्रोग्राम हो या न हो — ताकि नाप और प्रोग्राम अलग खिंच सकें। ग्रुप औसत ही नहीं, व्यक्ति स्तर का बदलाव बताएँ। पूँछ में नुकसान और मदद दोनों छिपते हैं। रंग, बारंबारता और फ़ीडबैक पहले से फैक्टर हों। बाद की सोच नहीं। स्किल (सफ़ाई, फ़र्क पहचान, वैल्यू वाला काम) और मूड अलग नतीजे हों। स्टूडेंट के दो हफ़्ते से लंबी चलें। शिफ़्ट वर्कर, देखभाल करने वाले, और वे लोग शामिल हों जो हिंदी, तमिल, बंगाली या मराठी में पुराने Android पर प्रॉम्प्ट लेते हैं। जब तक वे ट्रायल न हों, जो मूड लॉग के लिए एक रिएक्टिविटी g उद्धृत करे, वह ऐसा नंबर उद्धृत कर रहा है जो इस क्षेत्र ने कमाया नहीं।

08

FAQ

Q1 क्या रोज़ मूड लिखने से मन बेहतर होता है?

औसत पर नहीं। सिर्फ लिखने बनाम न लिखने की दो वयस्क RCT में ग्रुप का मूड या लक्षण नहीं उठा। एक डायरी-जैसी ऐप ने वेटलिस्ट के मुकाबले सेहत उठाई। डिप्रेशन यक्रीन से नहीं काटा। लॉग को देखने वाला रेप समझो। पूरा प्रोग्राम मत समझो।

Q2 क्या मूड लिखने से हालत बिगड़ सकती है?

ग्रुप स्तर पर कम। क्लिनिक मॉनिटरिंग रिव्यू में लगभग 2 में 100 लोगों ने कहा मूड बिगड़ा। एक स्टूडेंट ट्रायल में दिन में छह "कितने खुश?" टेक्स्ट ने उन लोगों की खुशी घटाई जो पहले से डिप्रेशन या न्यूरोटिसिज़्म में ऊँचे थे। न्यूट्रल सवालों में यह पैटर्न नहीं मिला।

Q3 क्या दिन 1 से दिन 8 की गिरावट सबूत है कि ट्रैकिंग चलती है?

नहीं। वह गिरावट initial elevation bias की दस्तखत है। नेगेटिव भीतरी हाल का पहला स्कोर अक्सर ऊँचा बैठता है। फिर बैठ जाता है। ज़िंदगी न बदली हो तब भी। दिन 1 फेंको। या उनसे तुलना करो जिन्होंने कभी नहीं लिखा।

Q4 भारतीय प्रोफ़ेशनल कितनी बार चेक-इन करे?

एक प्रयोग में दिन में तीन बार भावना की सफ़ाई बढ़ाने को काफ़ी थे। नौ बार मूड नहीं बढ़ाया। रोज़ या दिन में दो न्यूट्रल चेक-इन ठीक डिफ़ॉल्ट हैं। दिन में छह खुशी पिंग नहीं।

Q5 अगर लॉग मूड न बदले तो लिखें क्यों?

क्योंकि देखना स्किल है। स्किल को रेप्स चाहिए। सफ़ाई और भावना का फ़र्क पहचान तब भी बढ़ सकते हैं जब औसत मूड न हिले। लॉग के साथ एक अगला काम जोड़ो तो प्रोग्राम बनता है। लॉग अकेला छोड़ो तो स्प्रेडशीट रह जाती है।

09

References

- Astill Wright, L., et al. (2026). Mood monitoring, mood tracking, and ambulatory assessment interventions in depression and bipolar disorder: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *JMIR Mental Health*, **13**, e84020. <https://doi.org/10.2196/84020>
- Bakker, D., Kazantzis, N., Rickwood, D., & Rickard, N. (2018). A randomized controlled trial of three smartphone apps for enhancing public mental health. *Behaviour Research and Therapy*, **109**, 75–83. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.08.003>
- Cerino, E. S., et al. (2022). Little evidence for consistent initial elevation bias in self-reported momentary affect: A coordinated analysis of ecological momentary assessment studies. *Psychological Assessment*, **34**(5), 467–482. <https://doi.org/10.1037/pas0001108>
- Conner, T. S., & Reid, K. A. (2012). Effects of intensive mobile happiness reporting in daily life. *Social Psychological and Personality Science*, **3**(3), 315–323. <https://doi.org/10.1177/1948550611419677>
- De Vuyst, H.-J., Dejonckheere, E., Van der Gucht, K., & Kuppens, P. (2019). Does repeatedly reporting positive or negative emotions in daily life have an impact on the level of emotional experiences and depressive symptoms over time? *PLoS ONE*, **14**(6), e0219121. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219121>
- Eisele, G., et al. (2023). A mixed-method investigation into measurement reactivity to the experience sampling method: The role of sampling protocol and individual characteristics. *Psychological Assessment*, **35**(1), 68–81. <https://doi.org/10.1037/pas0001177>
- Franzen, M., & Lenferink, L. I. M. (2025). Exploring reactivity effects of self-monitoring prolonged grief reactions in daily life: A randomised waitlist-controlled trial using experience sampling methodology. *Internet Interventions*, **42**, 100877. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2025.100877>
- French, D. P., & Sutton, S. (2010). Reactivity of measurement in health psychology: How much of a problem is it? What can be done about it? *British Journal of Health Psychology*, **15**(3), 453–468. <https://doi.org/10.1348/135910710X492341>
- French, D. P., et al. (2021). Reducing bias in trials due to reactions to measurement: Experts produced recommendations informed by evidence (MERIT). *Journal of Clinical Epidemiology*, **140**, 130–139. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2021.06.028>
- Heron, K. E., & Smyth, J. M. (2013). Is intensive measurement of body image reactive? A two-study evaluation using ecological momentary assessment suggests not. *Body Image*, **10**(1), 35–44. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.08.006>
- Hilt, L. M., et al. (2025). Brief app-based mood monitoring and mindfulness intervention for first-year college students: A randomised controlled trial. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, **47**, 23. <https://doi.org/10.1007/s10862-025-10196-x>
- Johnson, E. I., Grondin, O., Barrault, M., Faytout, M., Helbig, S., Husky, M., Granholm, E. L., Swendsen, J., et al. (2009). Computerized ambulatory monitoring in psychiatry: A multi-site collaborative study of acceptability, compliance, and reactivity. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, **18**(1), 48–57. <https://doi.org/10.1002/mpr.276>
- Kauer, S. D., Reid, S. C., Crooke, A. H. D., Khor, A., Hearps, S. J. C., Jorm, A. F., Sanci, L., & Patton, G. (2012). Self-monitoring using mobile phones in the early stages of adolescent depression: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, **14**(3), e67. <https://doi.org/10.2196/jmir.1858>
- Kivelä, L. M. M., Fiß, F., van der Does, W., & Antypa, N. (2024). Examination of acceptability, feasibility, and iatrogenic effects of ecological momentary assessment of suicidal ideation. *Assessment*. <https://doi.org/10.1177/10731911231216053>
- König, L. M., Allmeta, A., Christlein, N., Van Emmeris, M., & Sutton, S. (2022). A systematic review and meta-analysis of studies of reactivity to digital in-the-moment measurement of health behaviour. *Health Psychology Review*, **16**(4), 551–575. <https://doi.org/10.1080/17437199.2022.2047096>
- Kramer, I., et al. (2014). A therapeutic application of the experience sampling method in the treatment of depression: A randomized controlled trial. *World Psychiatry*, **13**(1), 68–77. <https://doi.org/10.1002/wps.20090>
- Ottenstein, C., Hasselhorn, K., & Lischetzke, T. (2024). Measurement reactivity in ambulatory assessment: Increase in emotional clarity over time independent of sampling frequency. *Behavior Research Methods*, **56**(6), 6150–6164. <https://doi.org/10.3758/s13428-024-02346-y>
- Page, M. J., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, **372**, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Shrout, P. E., Stadler, G., Lane, S. P., McClure, M. J., Jackson, G. L., Clavél, F. D., Iida, M., Gleason, M. E. J., Xu, J. H., & Bolger, N. (2018). Initial elevation bias in subjective reports. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, **115**(1), E15–E23. <https://doi.org/10.1073/pnas.1712277115>
- Suen, Y. N., Yau, Y. J., Wong, P. S., Li, Y. K., Hui, C. L. M., Chan, K. W., Lee, H. M. E., Chang, W. C., & Chen, E. Y. H. (2022). Effect of brief, personalized feedback derived from momentary data on the mental health of women with risk of common mental disorders in Hong Kong: A randomized clinical trial. *Psychiatry Research*, **317**, 114880. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114880>
- van Ballegooijen, W., Ruwaard, J., Karyotaki, E., Ebert, D. D., Smit, J. H., & Riper, H. (2016). Reactivity to smartphone-based ecological momentary assessment of depressive symptoms (MoodMonitor): Protocol of a randomised controlled trial. *BMC Psychiatry*, **16**, 359. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-1065-5>
- Widdershoven, R. L. A., Wichers, M., Kuppens, P., Hartmann, J. A., Menne-Lothmann, C., Simons, C. J. P., & Bastiaansen, J. A. (2019). Effect of self-monitoring through experience sampling on emotion differentiation in depression. *Journal of Affective Disorders*, **244**, 71–77. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.10.092>

लेखक के बारे में

लेखक के बारे में

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेंड रिज़ल्ट्स कोच
डॉ. अतुल असवानी मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेंड रिज़ल्ट्स कोच हैं। वे इमोशनऐप पर रिसर्च और कोचिंग डिज़ाइन चलाते हैं। यह भारतीय प्रोफेशनल्स के लिए नॉन-क्लिनिकल इमोशनल फ़िटनेस प्लेटफ़ॉर्म है। काम Tranquilo Meditek Sytems Private Limited, मुंबई के नीचे है। ISO 9001 और ISO 13485 पर बना है। डेटा भारत में रहता है। DPDP के हिसाब से।

हवाला कैसे दें

Aswani A. Does Tracking Change the Thing Tracked? A Meta-Analysis of Measurement Reactivity in Mood Logging. EmotionApp Research Paper 3 (Hindi edition). Mumbai: Tranquilo Meditek Sytems Private Limited; 2026. <https://emotionapp.in/research/measurement-reactivity-mood-logging>

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।