

0 स्टडी में नहीं निकला: एक रेप बढ़ाने से खुशी कितनी बढ़े

Reps Before Results: A Meta-Analysis of Dose–Response in Positive-Psychology Interventions

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



मुख्य आंकड़ा

0

0 योग्य स्टडी ऐसी हैं जिनसे बिना अनुमान के एक अतिरिक्त पूरे सेशन पर g का बदलाव जोड़ा जा सके।

0 स्टडी में नहीं निकला: एक रेप बढ़ाने से खुशी कितनी बढ़े

Reps Before Results: A Meta-Analysis of Dose–Response in Positive-Psychology Interventions

इस पेपर में

- | | |
|---------------------|---------------|
| 01 Abstract | 06 Results |
| 02 Key findings box | 07 Discussion |
| 03 Definition block | 08 FAQ |
| 04 Introduction | 09 References |
| 05 Methods | |

इंडेक्सिंग टाइटल

Dose–response between completed practice sessions and wellbeing outcomes in positive-psychology interventions: a systematic review and meta-regression

लेखक

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

प्रकाशित

22 September 2026 · हिंदी संस्करण · emotionapp.in/research/reps-before-results-dose-response-ppi

01

Abstract

क्या पूरे किए गए प्रैक्टिस सेशन खुशी बढ़ाते हैं? क्या हफ्तों की गिनती से ज़्यादा? जो स्टडी सेशन या मॉड्यूल पूरे बताती हैं, उनमें एक जोड़-तोड़ नंबर नहीं निकला। मतलब: एक अतिरिक्त सेशन पर Hedges g (असर कितना बड़ा है, इसका नाप) कितना बढ़े, यह पूल नहीं हो सका। पूरा डोज़ लगभग कभी छपा ही नहीं। दो बड़ी डिजिटल स्टडी एक बात नहीं कहतीं। सबसे बड़ी सेल्फ़-हेल्प ऐप स्टडी (Kloos and colleagues, 2022; $n = 849$) में कमज़ोर डोज़-रिस्पॉन्स मिला। मॉड्यूल खत्म करने और खुशी बढ़ने का रिश्ता $r = 0.21$ था। सबसे अच्छी गाइडेड सेल्फ़-हेल्प स्टडी (Schotanus-Dijkstra and colleagues, 2017; $n = 275$) में पालन पर कोई साफ़ डोज़-रिस्पॉन्स नहीं मिला। फिर भी वेट-लिस्ट के मुकाबले खुशी मध्यम-से-बड़ी रही ($d = 0.66$)। पुरानी रिव्यू ने दिए गए हफ़्ते जोड़े। पूरे रेप्स नहीं। Bolier 2013 में $d = 0.34$ । Carr 2021 में $g = 0.39$ । Hendriks 2020 के बहु-हिस्से प्रोग्राम में $g = 0.34$ । आठ वयस्क नॉन-क्लिनिकल या मिश्रित कम्युनिटी RCT (ऐसी स्टडी जिसमें लोगों को लॉटरी की तरह दो ग्रुप में बांटा जाता है) ने पूरे सेशन या पालन का नियम और खुशी का नतीजा बताया। तीन बातें साफ़ हैं। लोग प्रोटोकॉल से कम रेप्स करते हैं। जो लोग दिए हफ़्ते के बाद भी प्रैक्टिस रखते हैं, उनका फ़ायदा ज़्यादा टिकता है। दो डच ऐप स्टडी में काम का पठार 4–6 मॉड्यूल पर है। यह पूल किया पठार नहीं है। भारतीय ऑफ़िस वालों की कोई स्टडी अभी पूरे सेशन का डोज़ खुशी से नहीं जोड़ती। GRADE पर डोज़-रिस्पॉन्स का दावा बहुत कम पक्का है। रेप्स गिनने की व्यावहारिक दलील अभी भी एक स्लोप की सांख्यिकी दलील से मज़बूत है।

Keywords: positive-psychology intervention; dose–response; adherence; sessions completed; wellbeing; systematic review; India

02

Key findings box

मुख्य नतीजे

- 0** 0 योग्य स्टडी ऐसी हैं जिनसे बिना अनुमान के एक अतिरिक्त पूरे सेशन पर g का बदलाव जोड़ा जा सके।
- 0.21** 0.21 सबसे बड़ी डिजिटल कृतज्ञता-ऐप स्टडी ($n = 849$) में मॉड्यूल खत्म करने और खुशी बढ़ने का सहसंबंध है।
- 0.66** 0.66 नौ हफ्ते के गाइडेड सेल्फ-हेल्प प्रोग्राम का खुशी असर (d) है। यह उसी स्टडी में है जहाँ पालन पर डोज़-रिस्पॉन्स नहीं मिला ($n = 275$)।
- 4–6** 4–6 मॉड्यूल उस सबसे बड़ी ऐप स्टडी के लेखकों का काम का बेहतर दायरा है। खुशी पहले 2–3 मॉड्यूल में तेज़ चढ़ी।
- 83%** 83% भारतीय वर्कप्लेस-पास पायलट में वर्कशॉप आने वालों ने मंशा वाला रिमोट कोचिंग डोज़ लिया। कम से कम आठ साप्ताहिक कॉल। खुशी का फ़र्क़ तीन महीने पर $d = 0.55$ रहा ($n = 61$)।

03

Definition block

परिभाषा

पॉज़िटिव साइकोलॉजी इंटरवेंशन एक तय प्रैक्टिस है। यह जान-बूझकर अच्छा काम बनाती है। कृतज्ञता। स्वाद लेना। नेकी। चरित्र की ताकत। या अपने सबसे अच्छे भविष्य का लिखा चित्र। यह डायग्रोसिस नहीं है। यह थेरेपी का कोर्स भी नहीं है। यह एक रेप (rep) है। हैदराबाद के दो साथियों को सोचो। दोनों को एक ही सोमवार एक ही प्रोग्राम मिलता है। पहला उसे एक बार खोलता है। फिर वह ऐप में पड़ा रहता है। दूसरी मंगलवार को एक धन्यवाद भेजती है। बुधवार को सुबह की पहली चाय धीरे-धीरे पीती है। गुरुवार की मुश्किल कॉल में एक ताकत जान-बूझकर लगाती है। हफ्ते दोनों को बराबर मिले। रेप्स सिर्फ़ एक ने किए। दिए गए प्रोग्राम के हफ्ते पहले साथी का कैलेंडर हैं। पूरे सेशन दूसरी साथी

के रेप्स हैं। मशीन लर्निंग की भाषा में घड़ी का समय सीखने का नाप नहीं। अपडेट स्टेप ही डोज़ है। सीधा नियम भी यही है: काम गिनो, इरादा नहीं। सैर गिनो, सैर का प्लान नहीं। मूल्य मिनटों में जियो। स्लाइड में ऐलान मत करो। उद्यमी MVP भेजता है। लौटने वाले ग्राहक गिनता है। लैंडिंग पेज के हफ़्ते नहीं। इमोशनऐप (EmotionApp) इसी चीज़ को रोज़ गिने जाने वाले रेप की तरह गिनता है। एक भेजा धन्यवाद। एक जान-बूझकर इस्तेमाल की ताक़त। एक 90 सेकंड का स्वाद। इस पेपर में डोज़ का मतलब है स्टडी में छपे पूरे सेशन या मॉड्यूल। हमने वह संख्या नहीं गढ़ी जो लेखक ने नहीं छापी।

04

Introduction

पुणे की टीम लीड शुक्रवार दोपहर वेलनेस वेबिनार रखती है। वह 45 मिनट चलता है। ज़्यादातर कैमरे बंद। लोग इनबॉक्स साफ़ करते हैं। एचआर एक स्क्रीनशॉट डालता है। सोमवार को कैलेंडर फिर भर जाता है। किसी ने एक धन्यवाद तक नहीं भेजा। मज़ाक खुद बन जाता है। हम मीटिंग गिनते हैं। रेप भूल जाते हैं।

रिसर्च सवाल मज़ाक से छोटा है। पॉज़िटिव साइकोलॉजी इंटरवेंशन स्टडी में क्या पूरे सेशन खुशी को दिए गए हफ़्तों या फ़ॉर्मेट से बेहतर बताते हैं?

भारत में यह सवाल चार साफ़ वजहों से ज़रूरी है।

पहली, समय कम है। मुंबई या बेंगलुरु का प्रोफ़ेशनल आठ हफ़्ते का प्रोग्राम सुनता है। वह धीरे पूछता है: इनमें से कितने हफ़्ते कोई सच में करता है? छोड़ना पश्चिमी तकलीफ़ नहीं है। यह आम बात है।

दूसरी, भारत में डिलीवरी पहले से व्हाट्सऐप-फ़र्स्ट है। कई भाषाएँ हैं। परिवार, सफ़र, त्योहार बीच में आते हैं। फ़ॉर्मेट कम बताता है अगर पहुँचने वाली इकाई पूरा किया काम है, डाउनलोड PDF नहीं।

तीसरी, एचआर जो बड़ी रिव्यू दोहराते हैं, वे डोज़ का जवाब नहीं देतीं। Bolier and colleagues (2013) ने 39 रैंडमाइज़्ड स्टडी जोड़ीं। व्यक्तिपरक खुशी में छोटा-मध्यम उछाल मिला ($d = 0.34$)। Carr and colleagues (2021) ने 347 स्टडी और 72,000 से ज़्यादा लोगों को जोड़ा। खुशी $g = 0.39$ रही। Hendriks and colleagues (2020) ने 50 बहु-हिस्से प्रोग्राम जोड़े। व्यक्तिपरक खुशी $g = 0.34$ रही। औसत दिया गया लंबाई 8.6 सेशन, 8.1 हफ़्ते। तीनों ने अवधि को प्रोटोकॉल के हफ़्ते माना। किसी ने पूरे रेप्स को मुख्य चीज़ नहीं माना।

चौथी, भारत का सबूत पतला है। Hendriks and colleagues (2018) ने गैर-पश्चिमी सैंपल में बड़ा असर देखा। स्टडी की क्वालिटी कम भी थी। ज़्यादातर स्टडी चीन और ईरान की थीं। मध्य प्रदेश के ग्रामीण स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की अब एक चरित्र-ताक़त पायलट है। भारतीय ऑफ़िस वालों की पूरी-सेशन डोज़ स्टडी अभी नहीं है।

तरीक़े के नीचे एक सीधी तस्वीर है। गुरुग्राम में एचआर हेड की मेज़ पर एक कोचिंग ब्रोशर है। वादा: “आठ हफ़्ते में खुशी”। हर हफ़्ते पर टिक लगा है। यह प्रोग्राम की लंबाई बेचना है। डोज़-रिस्पॉन्स कर्व नहीं। स्टडी जब नापती हैं, तो नापती हैं कि हर इंसान कितने हफ़्ते आया और प्रैक्टिस की।

पुराना सबूत खाली नहीं है। Sin and Lyubomirsky (2009) पहले पा चुके थे कि लंबे प्रोग्राम और व्यक्तिगत डिलीवरी का असर बड़ा होता है। Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm and Sheldon (2011) ने दिखाया कि जारी मेहनत खुशी बढ़ाती है। यह सिर्फ़ आशा और कृतज्ञता बाजू में हुआ। कंट्रोल में नहीं। Seligman, Steen, Park and Peterson (2005) ने दिखाया कि जो लोग दिए हफ़्ते के बाद भी तीन अच्छी बातें या सिग्रेचर स्ट्रेंथ करते रहे, उनकी खुशी छह महीने टिकी। ये पेपर लगे रहने को मॉडरेटर मानते हैं। ये हर अतिरिक्त सेशन पर g का स्लोप नहीं देते।

यह रिव्यू पूरे सेशन पर रैंडम-इफ़ेक्ट्स मेटा-रिग़्रेशन के लिए बनी थी। पहले से तय फ़ॉलबैक ईमानदार था। अगर पाँच से कम योग्य स्टडी पूरे सेशन और खुशी का ऐसा असर दें जिसे बिना अनुमान डोज़ से जोड़ा जा सके, तो हम पूल नहीं करेंगे। यही हुआ। इसलिए यह पेपर PRISMA वाली सिस्टमैटिक रिव्यू है। कहानी से संश्लेषण है। खाली या मिला-जुला नतीजा छप सकता है। गढ़ा स्लोप नहीं।

05

Methods

5.1 Protocol posture

यह रिव्यू सिस्टमैटिक रिव्यू के PRISMA 2020 रिपोर्टिंग आइटम मानती है। PROSPERO पर पहले से दर्ज प्रोटोकॉल नहीं था। यह कमी है। इसे नाम से कहा गया है। रिसर्च सवाल, पात्रता नियम, मुख्य नतीजा, फ़ॉलबैक नियम और मॉडरेटर सूची स्क्रीनिंग से पहले तय हो गई थी।

5.2 Eligibility

Population. 18 साल और ऊपर के वयस्क। नॉन-क्लिनिकल या मिश्रित कम्युनिटी सैंपल। यूनिवर्सिटी छात्र पात्र थे अगर वयस्क हों। क्लिनिकल-मेडिकल सैंपल (हार्ट फ़ेलियर, एक्यूट कोरोनरी सिंड्रोम, टाइप 2 डायबिटीज़) पालन की संख्या के लिए देखे गए। फिर मुख्य कहानी से अलग रखे गए। वे सिर्फ़ संवेदनशीलता नोट में हैं।

Intervention or exposure. कोई भी पॉज़िटिव साइकोलॉजी इंटरवेंशन — कृतज्ञता, स्वाद लेना, ताक़त, नेकी, बेस्ट-पॉसिबल-सेल्फ़, या इनसे बना बहु-हिस्से प्रोग्राम — जिसने पूरे सेशन, पूरे मॉड्यूल या पालन का तय नियम बताया हो। सिर्फ़ दी गई लंबाई काफ़ी नहीं थी।

Comparator. कोई भी कंट्रोल: वेट-लिस्ट, प्लेसिबो काम, एक्टिव कंट्रोल, या आम सुपरविज़न।

Outcomes. मुख्य: व्यक्तिपरक खुशी (जीवन संतोष या सकारात्मक भाव)। दूसरा: उदासी के लक्षण। हम स्केल सादी भाषा में बताते हैं। ट्रेडमार्क वाले औज़ार का नाम नहीं लेते।

Design and years. 2005 से सितंबर 2026 तक छपी रैंडमाइज़्ड या नियंत्रित स्टडी।

Dose rule. पालन ठीक वैसा निकालो जैसा छपा। दिए सेशन, छूट या “मंशा वाले डोज़” से पूरे सेशन मत गढ़ो।

Language. रिपोर्ट अंग्रेज़ी में। प्रोग्राम की डिलीवरी भाषा निकाली गई जब लिखी थी।

5.3 Information sources and search

खोज 22 September 2026 को चली। स्रोत: PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, Google Scholar (हर स्ट्रिंग के पहले 200 हिट), Clinical Trials Registry – India (CTRI), ClinicalTrials.gov, और OSF preprints। अवधि 1 January 2005 से 22 September 2026। Sin and Lyubomirsky (2009), Bolier and colleagues (2013), Hendriks and colleagues (2018, 2020) और Carr and colleagues (2021) की संदर्भ सूची से आगे बढ़ा। इस लेखन काम में दो स्वतंत्र स्क्रीनिंग संभव नहीं थी। यह कमी GRADE में फिर कही गई है।

PubMed core string:

```
("positive psychology intervention"[tiab] OR
"gratitude intervention"[tiab] OR "strengths
intervention"[tiab] OR "best possible self"[tiab] OR
"three good things"[tiab] OR "acts of kindness"[tiab]
OR savouring[tiab] OR savoring[tiab]) AND
(adherence[tiab] OR compliance[tiab] OR "sessions
completed"[tiab] OR "modules completed"[tiab] OR
dose[tiab] OR "dose-response"[tiab]) AND (randomi*
[tiab] OR RCT[tiab] OR "controlled trial"[tiab])
```

PsycINFO, Scopus और Web of Science ने वही मूल शब्द लिए। Google Scholar: positive psychology intervention "modules completed" OR "sessions completed" adherence RCT wellbeing। CTRI: "positive psychology" OR gratitude OR "character strengths" प्लस wellbeing। ClinicalTrials.gov पर वयस्क की इंटरवेंशनल स्टडी, वाक्यांश positive psychology।

5.4 Selection and the PRISMA flow

स्क्रीनिंग एक रिव्यू टीम ने एक लेखन चक्र में की। दो स्वतंत्र स्क्रीनिंग और काप्पा आँकड़ा इस काम में संभव नहीं था। यह कमी है। इसलिए हम “2,847 रिकॉर्ड मिले” जैसा मशीन-सटीक फ़्लो नहीं गढ़ते। जो बात हम रख सकते हैं, वह यह है।

पाँच पुरानी रिव्यू की श्रृंखला और लक्षित पालन स्ट्रिंग से कुछ सौ टाइटल की काम की लंबी सूची बनी। टाइटल और सार की जाँच के बाद 48 पूरे पाठ निकाले गए। इनमें पूरे सेशन या पालन नियम दिखने की उम्मीद थी। उनमें 18 रिपोर्ट ने किसी रूप में पूरा सेशन, मॉड्यूल या पालन संख्या बताई। आठ वयस्क नॉन-क्लिनिकल या मिश्रित कम्युनिटी रैंडमाइज़्ड स्टडी में खुशी (या पास की फलने-फूलने वाली) नतीजा और बिना अनुमान निकाला पूरा डोज़ दोनों थे। दो और स्टडी ने दिए हफ़्ते के बाद जारी रखने का सबूत दिया, सेशन गिनती नहीं (Seligman 2005; Gander 2013)। एक भारतीय वयस्क वर्कप्लेस-पास पायलट ने पूरा रिमोट-कोचिंग डोज़ बताया (Bondre 2025)। क्लिनिकल-मेडिकल PPI स्टडी जो सेशन पूरा बताती थीं, मुख्य सेट से अलग रखी गईं।

CTRI ने कृतज्ञता, स्वाद, बेस्ट-पॉसिबल-सेल्फ़ या चरित्र ताक़त के नीचे पालन फ़ील्ड वाली योग्य वयस्क PPI रैंडमाइज़्ड स्टडी नहीं दी।

Fallback rule applied. पाँच से कम स्टडी ने औसत पूरा सेशन और ऐसा ग्रुप-बीच g छापा जिसे बिना दी गई लंबाई गढ़े लगातार मेटा-रिग़्रेशन में डाला जा सके। कोई रैंडम-इफ़ेक्ट्स मेटा-रिग़्रेशन नहीं चला। पूल स्लोप पर ट्रिम-एंड-फ़िल नहीं चला। विश्लेषण तय ढाँचे वाली कहानी संश्लेषण है।

5.5 Extraction fields

हर शामिल रिपोर्ट से, जब मौजूद था, निकाला: पहला लेखक और साल; डिज़ाइन; देश; डिलीवरी भाषा; प्रैक्टिस बाजू और कंट्रोल बाजू का n ; दिए सेशन या मॉड्यूल और दिए मिनट; पूरे सेशन या मॉड्यूल, ठीक जैसे छपे; डिलीवरी चैनल (ऐप, काग़ज़ या किताब, ग्रुप, व्यक्तिगत, फ़ोन); गाइडेंस (सेल्फ़-हेल्प, ईमेल गाइडेंस, फ़ोन कोचिंग); खुशी नतीजा और समय बिंदु; उदासी लक्षण नतीजा और समय बिंदु; बताया गया असर आकार 95% CI के साथ; स्टडी के अंदर डोज़, पालन, मेहनत या जारी रखने की कोई जाँच।

5.6 Analysis plan as pre-specified

तय मॉडल रैंडम-इफ़ेक्ट्स REML था। Hedges g और 95% CI। I^2 , τ^2 , और 95% प्रेडिक्शन इंटरवल। छोटे-स्टडी असर: Egger's test और trim-and-fill। संवेदनशीलता: एक-एक छोड़कर। पूर्वाग्रह जोखिम: RoB 2। पक्केपन: GRADE। पहले से तय मॉडरेटर: पूरे सेशन (लगातार मेटा-रिग़्रेशन); दी गई लंबाई; फ़ॉर्मेट (ऐप, काग़ज़, ग्रुप); देश (भारत या दक्षिण एशिया बनाम और)।

पूरे सेशन का फ़ील्ड पूल के लिए बहुत पतला था। इसलिए हमने चार कहानी सवाल जोड़े:

1. पालन बताने वाली स्टडी अपने कंट्रोल के मुकाबले खुशी में क्या असर दिखाती हैं?
2. जब स्टडी ने डोज़ या पालन को बदलाव से जाँचा, तो क्या मिला?
3. पठार का स्टडी-भीतर संकेत है क्या?
4. भारत या दक्षिण एशिया में क्या नापा गया है?

GRADE डोज़-रिस्पॉन्स दावे पर लगा। इस दावे पर नहीं कि पॉज़िटिव साइकोलॉजी प्रोग्राम खुशी बढ़ा सकते हैं। वह दावा पहले कई मेटा-एनालिसिस में है।

06 Results

6.1 Study characteristics

आठ वयस्क नॉन-क्लिनिकल या मिश्रित कम्युनिटी स्टडी पूरे सेशन या पालन नियम बताती हैं। साथ दो जारी रखने वाली स्टडी और भारतीय पायलट। असर लेखक के छपे नंबर हैं। पूरे करने वालों का फ़र्क़ पूरे करने वालों का फ़र्क़ है। यह इंटेन्ट-टू-ट्रीट नहीं है।

Table 1. Study characteristics (adherence-reporting trials)

Study	Country	n (practice / control)	Practice	Assigned dose	Completed dose (exact)	Channel / guidance	Primary wellbeing result
Seligman et al., 2005	Internet, mostly US	577 randomised; 411 with full follow-up	Five one-week exercises vs early-memories placebo	1 week	Continuation after the assigned week, self-reported at follow-up	Self-help internet	Three-good-things and signature-strengths gains held at 6 months only among those who continued
Lyubomirsky et al., 2011	US	330 after excluding people who completed fewer than 4 of 8 weekly assignments	Optimism or gratitude vs control	8 weekly 15-minute writings	People below 4 of 8 were removed before analysis; remaining effort predicted gains	Self-help, written	Effort predicted wellbeing in practice arms only, not control
Gander et al., 2013	Internet, mostly Europe	622	Nine strengths-based exercises vs early-memories placebo	1 week, with optional continuation	133 stopped after 1 week; 202 continued at every follow-up	Self-help internet	Continuation associated with larger happiness at 3 months ($p = .042$) and 6 months ($p = .002$, $\eta^2 = .03$)

Study	Country	n (practice / control)	Practice	Assigned dose	Completed dose (exact)	Channel / guidance	Primary wellbeing result
Schotanus-Dijkstra et al., 2017	Netherlands	137 / 138	Nine-week multi-component self-help book with email guidance	9 weeks; 8 extensive modules	Mean 6.4 of 8 modules completed (SD 2.4) in n = 122 who returned usage data	Book + email guidance	Wellbeing d = 0.66 (0.42–0.90); depression d = 0.43 (0.19–0.67); no meaningful dose–response
Bohlmeijer et al., 2021	Netherlands	217, three arms	Six-week gratitude vs self-kindness vs wait-list	6 weeks	Adherence defined as ≥ 4 grateful (or kind) things in ≥ 4 of 6 weeks: 57.5% gratitude vs 38.4% kindness	Self-help	Wellbeing d = 0.93 vs wait-list; d = 0.63 vs kindness
Chilver & Gatt, 2022	Australia	163 / 163	Six-week multi-component online programme vs active control	6 weekly activities	125 completed all 6; completers defined as ≥ 5	Online, self-help	Life satisfaction higher at week 6 and week 7 vs active control ($\beta = 0.18$ and 0.23); completers scored higher than non-completers on life satisfaction (24.97 vs 22.93)
Kloos et al., 2022	Netherlands / Belgium	424 / 425	Six-module gratitude app vs wait-list	6 modules; 10–15 min/day advised	33% reached the final module; 42% finished at least half; 29% met the intended adherence rule (≥ 4 modules + 10 min $\times$ 5 days/week)	App, technical email only	Wellbeing d = 0.49 (0.36–0.63); depression d = 0.28 (0.14–0.41); modules vs change r = 0.21 wellbeing, r = –0.27 depression

Study	Country	n (practice / control)	Practice	Assigned dose	Completed dose (exact)	Channel / guidance	Primary wellbeing result
Tönis et al., 2024	Netherlands	118 / 116	Three-week six-module multi-component app vs wait-list	6 modules in 3 weeks	Log data for 75 of 112: 36% finished all 6; 52% finished more than 3	App, self-help	Mental wellbeing and related outcomes $d = 0.56\text{--}0.96$ at post-test; modules vs wellbeing change $r = 0.28\text{--}0.35$; high adherence (≥ 4 modules) outperformed low (≤ 3)
Lehr et al., 2024	Germany	100 / 100	Four-session guided gratitude programme vs wait-list	4 modules	61 of 100 completed all 4; 70 of 100 completed at least 3	Guided digital	Depression $d = 0.42$ intention-to-treat; completers (≥ 3 sessions) primary-outcome $d = 0.92$ (completer contrast)
Bondre et al., 2025	India (Madhya Pradesh)	30 / 31	Character-strengths coaching: 5-day workshop plus weekly phone coaching vs usual supervision	Workshop + 8–10 weekly calls	29 of 35 invited attended the workshop; 24 of 29 workshop attenders received ≥ 8 calls; 221 calls; mean 30.8 min	Group workshop + phone coaching	Happiness $d = 0.55$ (0.04 to 1.06) at 3 months. Pilot. No modules-versus-outcome slope

6.2 Forest-style data table (between-group wellbeing, not a pooled forest)

कोई वेट नहीं दिया। कोई डायमंड नहीं खींचा। ये छपे असर हैं। पाठक रेंज देखे। झूठा पूल औसत न बने।

Table 2. Between-group wellbeing (or nearest printed equivalent) at the primary post-test

Study	Effect	95% CI	Notes
Schotanus-Dijkstra 2017	$d = 0.66$	0.42 to 0.90	Guided book; wait-list

Study	Effect	95% CI	Notes
Bohlmeijer 2021	$d = 0.93$ vs wait-list; $d = 0.63$ vs kindness	not printed as CI in the source we used	Three-arm; gratitude arm
Kloos 2022	$d = 0.49$	0.36 to 0.63	App vs wait-list; largest n
Tönis 2024	$d = 0.71$ for mental wellbeing	0.37 to 1.04	App vs wait-list; mixed mild-to-moderate distress
Chilver & Gatt 2022	$\beta = 0.18$ at week 6; $\beta = 0.23$ at week 7	$p = .014$ and $.002$	Active control, not wait-list; smaller contrast
Lehr 2024	depression $d = 0.42$ ITT	not the primary wellbeing scale	Guided; completer $d = 0.92$ is not ITT
Bondre 2025	$d = 0.55$	0.04 to 1.06	India pilot; happiness inventory; small n
Seligman 2005; Gander 2013; Lyubomirsky 2011	continuation / effort contrasts	—	Persistence evidence, not a multi-week assigned d

वेट-लिस्ट नियंत्रित डिजिटल या गाइडेड प्रोग्राम जो पालन बताते हैं, उनमें खुशी का दायरा करीब $d = 0.49$ से 0.93 है। यह दायरा Carr के पूल $g = 0.39$ और Bolier के $d = 0.34$ से मेल खाता है। यह नया पूल अनुमान नहीं है।

6.3 Moderator table: what predicted the gain?

Table 3. Within-study tests of dose, adherence, effort, or continuation

Study	Dose variable (exact)	Result	Direction
Kloos 2022	Number of modules finished	$r = 0.21$ with wellbeing change; $r = -0.27$ with depression change; both $p < .01$	Weak positive
Tönis 2024	Modules finished; high (≥ 4) vs low (≤ 3)	$r = 0.28$ – 0.35 with mental-wellbeing change; high adherence had higher wellbeing and ability to adapt	Positive
Schotanus-Dijkstra 2017	Completed modules (mean 6.4/8); extensive emails sent	“No meaningful dose–response relationship for adherence.” Marginal: modules vs 6-month anxiety $b = -0.204$, $p = .054$	Null (primary)
Chilver & Gatt 2022	≥ 5 vs < 5 weekly activities	Completers higher on life satisfaction (24.97 vs 22.93) and lower on stress and distress totals	Completer contrast
Lehr 2024	≥ 3 of 4 modules	Completer primary-outcome $d = 0.92$ vs ITT $d = 0.42$	Completer contrast
Gander 2013	Continued the exercise at every follow-up vs stopped after week 1	Happiness larger at 3 and 6 months; no effect of continuation on depression	Continuation helps happiness

Study	Dose variable (exact)	Result	Direction
Seligman 2005	Continued the assigned exercise after week 1	Lasting happiness and lower depressive symptoms at 6 months for three good things and signature strengths	Continuation helps
Lyubomirsky 2011	Self-reported effort over months	Predicted wellbeing in optimism and gratitude arms only	Effort helps, not a placebo
Bohlmeijer 2021	Binary adherence rule (≥ 4 items in ≥ 4 of 6 weeks)	Adherence higher in gratitude (57.5%) than kindness (38.4%); no continuous slope printed	Adherence reported, slope not tested
Bondre 2025	≥ 8 coaching calls	24 of 29 workshop attenders reached that dose; no slope against happiness	Dose recorded, slope absent

दी गई लंबाई स्टडी-बीच मॉडरेटर है। बड़ी रिव्यू पहले इसे जाँच चुकी हैं। Bolier ने लंबे दिए प्रोग्राम को उदासी लक्षणों पर ज़्यादा असरदार पाया। Carr ने लंबे बहु-हिस्से प्रोग्राम को ज़्यादा असरदार पाया। खासकर गैर-पश्चिमी और क्लिनिकल सैंपल में। Hendriks (2020) ने ≤ 8 बनाम >8 दिए सेशन और ≤ 8 बनाम >8 दिए हफ़्ते जाँचे। स्टडी क्वालिटी के बाद सेशन गिनती एक जैसा मॉडरेटर नहीं रही। Koydemir, Sökmez and Schütz (2021) ने नॉन-क्लिनिकल वयस्कों की 68 रैंडमाइज़्ड स्टडी जोड़ीं (N = 16,085)। लंबी दी गई अवधि तुरंत असर से जुड़ी। पारंपरिक डिलीवरी तकनीक-सहाय से मज़बूत रही (कुल $d = 0.23$)। इनमें से कोई पूरा-रेप स्लोप नहीं है।

फ़ॉर्मेट भी टेढ़ा है। दो ऐप स्टडी जिन्होंने डोज़ जाँचा (Kloos; Tönis) दोनों में मॉड्यूल खत्म करने और खुशी बदलाव का सकारात्मक रिश्ता मिला। गाइडेड किताब स्टडी (Schotanus-Dijkstra) में ग्रुप-बीच बड़ा असर मिला और डोज़-रिस्पॉन्स शून्य। गाइडेंस पूरा करना बढ़ा सकती है। असर का फ़र्श उठा सकती है। जो लोग पहले से ज़्यादातर काम कर लेते हैं, उनमें तेज़ स्लोप नहीं बनता।

देश जाँचा नहीं जा सकता। आठ मुख्य पालन-स्टडी में सात डच, जर्मन, ऑस्ट्रेलियाई या US/इंटरनेट हैं। भारत एक पायलट देता है।

6.4 Heterogeneity, in words rather than I^2

हमने पूल नहीं किया। इसलिए एक I^2 नहीं छपता। कहानी की विविधता साफ़ है। उसे नाम देना चाहिए।

हर पेपर डोज़ अलग नापता है। पूरे मॉड्यूल। हाँ-न पालन नियम। खुद बताई मेहनत। हफ़्ते 1 के बाद जारी रखना। वर्कशॉप आना प्लस कॉल गिनती। नतीजे अलग हैं। मानसिक-स्वास्थ्य सातत्य स्कोर। जीवन-संतोष स्कोर। खुशी सूची। मिश्रित खुशी। कंट्रोल अलग हैं। वेट-लिस्ट। एक्टिव कंट्रोल। आम सुपरविज़न। पुरानी यादों का प्लेसिबो। सैंपल अलग हैं। कोविड-19 में घटी खुशी वाले कम्युनिटी वयस्क। कम-से-मध्यम खुशी वाले वयस्क। अंडरग्रैजुएट। ग्रामीण स्वास्थ्य कार्यकर्ता।

इसलिए रैंडम-इफ़ेक्ट्स स्लोप सांख्यिकी कार्टून होता। I^2 ऊँचा इसलिए होता कि x-अक्ष एक नहीं था।

6.5 Publication bias

जो पूल डोज़ स्लोप है ही नहीं, उस पर Egger's test नहीं चलाया। दो सावधानियाँ फिर भी हैं।

White, Uttl and Holder (2019) ने छोटे सैंपल के झुकाव के बाद Sin (2009) और Bolier (2013) के खुशी असर फिर नापे। खुशी संबंध छोटा मिला ($r \approx .10$)। उदासी असर अस्थिर रहा। Bolier ने 2013 में ही प्रकाशन झुकाव कहा था। Carr की 2021 की बड़ी रिव्यू अब भी छोटा-मध्यम खुशी असर दिखाती है। इसे सिर्फ़ दराज में छिपी स्टडी कहना कठिन है। फिर भी वह दी गई लंबाई की रिव्यू है।

जो स्टडी पालन बताती हैं, वे चुनी हुई हैं। मेडिकल पायलट सेशन पूरा इसलिए बताते हैं क्योंकि पूरा करना उनका मुख्य नतीजा है। कम्युनिटी स्टडी अक्सर पालन एक वाक्य में गाड़ देती हैं। आठ-स्टडी सेट उन लेखकों की तरफ़ झुका है जो गिनना चाहते थे। यह झुकाव “डोज़ नापा जा सकता है” का भरोसा बढ़ाता है। किसी एक r का नहीं।

6.6 Risk of bias (RoB 2, summary)

Table 4. Risk-of-bias summary for the primary narrative set

Study	Randomisation	Deviations from intended practice	Missing outcome data	Outcome measurement	Selection of reported result	Overall
Seligman 2005	Some concerns (internet sign-up, completer follow-up)	Some concerns	High (411/577 full follow-up)	Some concerns (self-report)	Some concerns	High
Lyubomirsky 2011	Some concerns	High (excluded <4 of 8 assignments)	High by design	Some concerns	Some concerns	High
Gander 2013	Some concerns	Some concerns	Some concerns	Some concerns	Some concerns	Some concerns
Schotanus-Dijkstra 2017	Low	Low-to-some (wait-list)	Some concerns	Some concerns (self-report)	Low	Some concerns
Bohlmeijer 2021	Low	Some concerns (wait-list arm)	Some concerns	Some concerns	Low	Some concerns
Chilver & Gatt 2022	Low	Low (active control)	Some concerns	Some concerns	Low	Some concerns
Kloos 2022	Low	Some concerns (wait-list)	Some concerns (usage data incomplete)	Some concerns	Low	Some concerns
Tönis 2024	Low	Some concerns (wait-list; mixed distress)	High for log-data subsample (75/112)	Some concerns	Low	Some concerns
Lehr 2024	Low	Some concerns	Some concerns	Some concerns	Low	Some concerns

Study	Randomisation	Deviations from intended practice	Missing outcome data	Outcome measurement	Selection of reported result	Overall
Bondre 2025	Some concerns (pilot, small n)	Some concerns	Some concerns	Some concerns	Some concerns	High

डोज़ सेट की कोई स्टडी सभी डोमेन पर कम जोखिम नहीं थी। वेट-लिस्ट कंट्रोल असर फुलाते हैं। खुद बताई खुशी स्केल मानक भी हैं, कमज़ोरी भी। पूरे करने वालों का विश्लेषण (Lyubomirsky का काट नियम; Lehr का completer d; Chilver का ≥ 5 काट) इंटेंट-टू-ट्रीट से अलग सवाल का जवाब है।

6.7 GRADE

Table 5. GRADE for the review question

Claim	Certainty	Why
Positive-psychology programmes raise wellbeing versus wait-list or usual inactivity, on average, by a small-to-medium amount	Low to moderate	Multiple independent meta-analyses (Bolier 2013; Hendriks 2020; Carr 2021; Koydemir 2021) agree on direction; White 2019 shrinks the earlier estimates; quality and publication bias remain
Completed sessions predict wellbeing gains more strongly than assigned length or format	Very low	Sparse completed-dose data; inconsistent within-study tests (Kloos weak+; Tönis +; Schotanus-Dijkstra null); no continuous multi-trial slope; almost no India data; high risk of confounding (motivated people both complete more reps and report more gain)
Gains plateau at a specific session count	Very low	Only Kloos nominated 4–6 modules as a working optimum; Tönis used a ≥ 4 versus ≤ 3 split; no pooled plateau model

07

Discussion

खास बात

4-6 मॉड्यूल दो डच ऐप का काम का दायरा है, पूल पठार नहीं।

7.1 What the numbers mean

जो शक में नहीं है, वहीं से शुरू करो। जिन्हें कृतज्ञता, ताक़त या बहु-हिस्से प्रोग्राम मिलता है, और जिनकी तुलना वेट-लिस्ट से होती है, वे अंत में ज़्यादा खुशी बताते हैं। बड़ी रिव्यू इस उछाल को छोटे-मध्यम दायरे में रखती हैं। इस रिव्यू की पालन-स्टडी उसी दायरे में हैं। कुछ गाइडेड प्रोग्राम ऊँचे बैठते हैं (वेट-लिस्ट के मुकाबले $d = 0.66$ और $d = 0.93$)।

अब वह सवाल जिससे यह रिव्यू बनी। क्या पूरे सेशन दी गई लंबाई और फ़ॉर्मेट से बेहतर भविष्यवक्ता हैं? ईमानदार जवाब: स्लोप के स्तर पर हम अब भी नहीं जानते। दो सबसे अच्छी डिजिटल जाँच एक नहीं कहतीं।

Kloos and colleagues ने 849 कम्युनिटी वयस्कों को छह-मॉड्यूल कृतज्ञता ऐप दिया। 29 फ़ीसदी मंशा वाला पालन नियम पूरे किए। पूरे मॉड्यूल का खुशी बदलाव से रिश्ता $r = 0.21$ रहा। यह असली संबंध है। छोटा भी है। मशीन लर्निंग की भाषा में यह कमज़ोर फ़ीचर है, लॉस फ़ंक्शन नहीं। Tönis and colleagues को थोड़ा मज़बूत मॉड्यूल-बदलाव संबंध मिला ($r = 0.28$ से 0.35)। ऊँचे बनाम नीचे पालन में फ़ायदा उनको मिला जिन्होंने छह में से कम से कम चार मॉड्यूल पूरे किए।

Schotanus-Dijkstra and colleagues ने उल्टा प्रोग्राम चलाया। नौ हफ़्ते की किताब। ईमेल पर एक इंसान। लोगों ने 8 में से औसत 6.4 मॉड्यूल पूरे किए। वेट-लिस्ट के मुकाबले खुशी $d = 0.66$ रही। पालन पर डोज़-रिस्पॉन्स मतलब का नहीं था। जब लगभग सब ज़्यादातर काम कर लेते हैं, बची मॉड्यूल विविधता शोर हो सकती है।

यही जोड़ी यह पेपर है। बिना गाइड ऐप कमज़ोर सकारात्मक स्लोप दिखाते हैं क्योंकि पूरा करना बहुत फैलता है। गाइडेड प्रोग्राम बड़ा असर और सपाट स्लोप दिखाते हैं क्योंकि पूरा करना ऊपर जमा हो जाता है। रेप्स गिनना अब भी सही आदत है। यह हर मंगलवार पर g का क्रानून नहीं है।

यहाँ मशीन लर्निंग की मिसाल मदद करती है। दो ट्रेनिंग रन एक ही घड़ी बजट साझा कर सकते हैं। टेस्ट लॉस फिर भी अलग हो। फ़र्क़ उन स्टेप का था जिन्होंने वज़न बदला। कतार में बैठे घंटे का नहीं। दी गई प्रोग्राम लंबाई कतार का समय है। पूरे सेशन अपडेट स्टेप हैं। अच्छा कोच भी ऐसे ही गिनता है। ब्लॉक का चक्कर गिनो, चक्कर का इरादा

नहीं। मंगलवार की तनाव वाली क्लाइंट मीटिंग में लगाई ताक़त गिनो, वर्कबुक में घेरी ताक़त नहीं। उद्यमिता इसे भेजा उत्पाद कहती है, स्लाइड के हफ़्ते नहीं। जो स्टडी गिनने बैठीं, उन्होंने आख़िर वह इकाई ली। स्लोप पर वे अभी सहमत नहीं।

एक व्यावहारिक चेतावनी भी है। चेन्नई की एक सेल्स मैनेजर प्रोग्राम में आधे रास्ते जुड़ती है, क्वार्टर-एंड की भागदौड़ के बाद। उसका स्वागत करो। ऑफ़िस संस्कृति देर से आने वालों के लिए उदार हो सकती है। यह नापने से रोकने की वजह नहीं। प्रोग्राम उसके लिए जगह बना सकता है। फिर भी न खुला मॉड्यूल पूरा रेप नहीं बनता।

जारी रखने का सबूत स्लोप से पुराना और साफ़ है। Seligman (2005) और Gander (2013) दोनों ने पाया कि जिन्होंने दिए हफ़्ते के बाद अभ्यास चलाया, उनकी खुशी महीनों बाद ज़्यादा टिकी। Lyubomirsky (2011) ने पाया कि मेहनत ने सिर्फ़ असली प्रैक्टिस में फ़ायदा बताया, कंट्रोल में नहीं। शाम की लोकल में बैठी एक एनालिस्ट को सोचो। रिमाइंडर ईमेल कब के बंद हो गए। वह फिर भी अपनी तीन अच्छी बातें लिखती है। इन स्टडी ने यही गिना। पहले हफ़्ते के बाद फ़ाइल में रखा कृतज्ञता वर्कशीट सिर्फ़ PDF है।

पठार है क्या? Kloos ने सबसे तेज़ खुशी पहले 2–3 मॉड्यूल के बाद देखी। उन्होंने 4–6 मॉड्यूल काम का बेहतर दायरा कहा। Tönis ने सैंपल चार पर काटा। यह संकेत है। पूल पठार नहीं। जो इस रिव्यू से “फ़ायदा सेशन 5.5 पर रुकता है” छापे, वह गढ़ रहा है।

7.2 Limitations

रिव्यू का दर्ज प्रोटोकॉल नहीं है। स्क्रीनिंग दो स्वतंत्र लोगों की नहीं थी। डेटाबेस हिट गिनती मशीन एक्सपोर्ट नहीं है। ये प्रक्रिया की कमी हैं।

सबूत की कठिन कमी और है। पूरा डोज़ औसत और मानक विचलन की तरह कम छपता है। जब छपता है, तब भी ग्रुप-बीच g से ऐसा नहीं जुड़ता कि मेटा-रिग्रेशन चले। हमने अनुमान लगाने से इनकार किया। इस फ़ैसले ने फ़ॉरेस्ट प्लॉट छीन लिया। झूठ बचा लिया।

ज़्यादा मॉड्यूल पूरे करने वाले “ऊँचे डोज़” पर लॉटरी से नहीं बैठे। उनके पास ज़्यादा समय है, ज़्यादा अनुशासन है, या यह उम्मीद है कि प्रैक्टिस चलेगी। हर पालन विश्लेषण का चुप दुश्मन यही उलझन है। Lehr का इंटेन्ट-टू-ट्रीट $d = 0.42$ से completer $d = 0.92$ तक का उछाल चेतावनी है, सेलिंग पॉइंट नहीं।

डिजिटल स्टडी में वेट-लिस्ट कंट्रोल हावी हैं। एक्टिव कंट्रोल का असर छोटा है, जैसा Chilver and Gatt दिखाते हैं। खुद बताई खुशी पूरा नतीजा परिवार है। मुख्य सेट की कोई स्टडी भारतीय ऑफ़िस वालों की नहीं है।

White and colleagues (2019) ठंडा पानी हैं। छोटे सैंपल के झुकाव को गंभीर लेने पर पुराने मेटा-एनालिटिक खुशी असर सिकुड़ते हैं।

7.3 What this means for an Indian workplace programme

बेंगलुरु का एक स्टैंड-अप लो। मैनेजमेंट हर टीम को दो महीने का खुशी प्रोग्राम देता है। एक मैनेजर उसे LMS में डालकर छोड़ देता है। रिपोर्ट करता है “100% असाइन”। दूसरा मैनेजर भेजे धन्यवाद गिनता है। मुश्किल कॉल पर इस्तेमाल ताक़त गिनता है। शनिवार सुबह के स्वाद रेप्स गिनता है जो सच में हुए। सिर्फ़ दूसरा मैनेजर स्टडी वाले धंधे में है।

भारतीय ऑफ़िस प्रोग्राम के काम के नियम कम हैं। गिने हुए हैं। पूरे रेप्स गिनो, कैलेंडर हफ़्ते नहीं। डैशबोर्ड पर भेजे धन्यवाद और लॉग हुए स्वाद दिखें, नाम लिखवाने वालों की सूची नहीं। अगर चैनल बिना गाइड ऐप है तो 4-6 मॉड्यूल सोचो। यह Kloos-Tönis संकेत है, क्रानून नहीं। अगर लाइन पर इंसान है — ईमेल, फ़ोन या व्हाट्सएप कोच — तो पूरा करना बढ़ता है। ग्रुप-बीच असर Schotanus-Dijkstra के $d = 0.66$ जैसा दिखता है, छोड़े डाउनलोड जैसा नहीं। देर रात की क्लाइट कॉल में ऐप का रिमाइंडर स्वाइप हो जाता है। कोच का व्हाट्सएप आता है — “आज कौन-सी ताक़त इस्तेमाल की?” — तो जवाब मिलता है। Bondre का मध्य प्रदेश पायलट भारतीय कामकाजी आबादी में यही पैटर्न दिखाता है। वर्कशॉप आने वालों में 83 फ़ीसदी ने कम से कम आठ कोचिंग कॉल लीं। खुशी आधा मानक विचलन अलग रही। ये ग्रामीण फ्रंटलाइन महिलाएँ हैं, कॉर्पोरेट कैम्पस नहीं। 61 लोगों का पायलट है। भारत का सबसे अच्छा नंबर अभी यही है। आठ हफ़्ते की स्लाइड यह कहकर मत बेचो कि दी गई लंबाई डोज़ है। किसी स्टार्ट-अप की तरह रेप भेजो और लौटने वाले यूज़र गिनो। मीटिंग प्रैक्टिस नहीं है।

7.4 Research gaps, naming the India gap

भारत की कमी विनम्र बाद की बात नहीं। यह नक्शे का छेद है।

Hendriks (2018) ने गैर-पश्चिमी स्टडी में बड़ा असर और खराब तरीक़े देखे। चीन और ईरान ने वह साहित्य उठाया। 22 September 2026 तक पूरा डोज़ बताने वाला भारतीय वयस्क रैंडमाइज़्ड सबूत एक ग्रामीण आशा पायलट है (Bondre 2025)। एक चल रहा पूरा ताक़त वाला ट्रायल (NCT06013488) अभी नतीजा नहीं छपा। भारतीय शहरों के ऑफ़िस वाले — इमोशनऐप की आबादी — के पास 23 भाषाओं में तो क्या, दो में भी पूरी-सेशन डोज़-रिस्पॉन्स स्टडी नहीं है।

भारत में छात्र और किशोर कृतज्ञता स्टडी हैं। वे यह आबादी नहीं। ग्रामीण गुजरात के आम मानसिक तनाव के मनोसामाजिक प्रोग्राम पॉज़िटिव साइकोलॉजी डोज़ स्टडी नहीं हैं।

छेद क्या बंद करे? एक वयस्क भारतीय रैंडमाइज़्ड प्रोग्राम। व्हाट्सएप पर एक से ज़्यादा भाषा में। हर पूरा रेप लॉग हो। डोज़-रिस्पॉन्स विश्लेषण पहले दर्ज हो। वेट-लिस्ट और एक्टिव कंट्रोल दोनों हों। इंटेंट-टू-ट्रीट और पहले तय completer नियम अलग छपें। डेटा भारत में DPDP नियमों के नीचे रहे। जब तक वह स्टडी नहीं, डच ऐप पेपर से मंगाया “आठ हफ़्ते कॉर्पोरेट वेलनेस” दावा उपमा है, खोज नहीं।

और कमी हैं। औसत पूरे सेशन संख्या की तरह छपने चाहिए, “एंगेजमेंट” के फ़ीसदी की तरह नहीं। डोज़ स्टडी के अंदर लगातार चर की तरह जाँचना चाहिए, सिर्फ़ हाँ-न बैज की तरह नहीं। एक्टिव कंट्रोल चाहिए। छह हफ़्ते से लंबा फ़ॉलो-अप चाहिए। लेखकों को दिए हफ़्ते निगली गोली जैसा मानना बंद करना चाहिए।

08

FAQ

Q1 अगर मैं छह में से तीन मॉड्यूल ही करूँ, तो प्रोग्राम बेकार है?

नहीं। सबसे बड़ी ऐप स्टडी में पहले 2-3 मॉड्यूल ने खुशी का बड़ा हिस्सा उठाया। मॉड्यूल और बदलाव का रिश्ता सिर्फ $r = 0.21$ था। तीन पूरे रेप कुछ न करने से तीन ज़्यादा हैं। पूरा डोज़ नहीं।

Q2 क्या लंबा प्रोग्राम छोटे को हराता है?

दी गई लंबाई बड़ी रिव्यू में कमज़ोर, अस्थिर बढ़त रखती है। पूरी लंबाई गायब चर है। नौ हफ़्ते की गाइडेड किताब औसत 6.4 मॉड्यूल पूरे ($d = 0.66$) ज़्यादातर छह-मॉड्यूल ऐप से असर में आगे रही। यह गाइडेड प्लस पूरा करना है, ब्रोशर के हफ़्ते नहीं।

Q3 कंपनी ऐप ले या कोच?

बिना गाइड ऐप सस्ते हैं और रिसाव वाले। Kloos 2022 में सिर्फ 29 फ़्रीसदी पूरा पालन पूरा किया। गाइडेड ईमेल या फ़ोन प्रोग्राम ज़्यादा काम पूरा कराते हैं। Bondre के भारतीय पायलट ने वर्कशॉप के साथ साप्ताहिक कॉल जोड़ीं। आने वालों में 83 फ़्रीसदी मंशा वाला रिमोट डोज़ तक पहुँचे।

Q4 कितने रेप बाद पठार?

किसी के पास पूल पठार नहीं। दो डच ऐप स्टडी 4-6 मॉड्यूल को काम का दायरा बताती हैं। इसे डिज़ाइन सुझाव मानो, प्रकृति का क्रानून नहीं।

Q5 क्या यह भारतीय ऑफ़िस वालों पर नापा गया है?

अभी नहीं। मध्य प्रदेश के 61 ग्रामीण स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के एक पायलट में खुशी $d = 0.55$ मिली। कॉल डोज़ लॉग हुआ। ऑफ़िस-प्रोफ़ेशनल स्टडी वही कमी है जिसे यह पेपर नाम देता है।

09

References

- Bohlmeijer, E. T., Kraiss, J. T., Watkins, P., & Schotanus-Dijkstra, M. (2021). Promoting gratitude as a resource for sustainable mental health: Results of a 3-armed randomised controlled trial up to 6 months follow-up. *Journal of Happiness Studies*, **22**, 1011–1032. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00261-5>
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, **13**, 119. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
- Bondre, A. P., Singh, S., Singh, A., Ranjan, A., Khan, A., Sharma, L., Bari, D., Teja, G. S., Verma, L., Jolly, M., Pandit, P., Sharma, R., Dangi, R., Ahuja, R., Nayak, S. R., Agrawal, S., Agrawal, J., Mehrotra, S., Shidhaye, R., Bhan, A., Naslund, J. A., Hollon, S. D., & Tugawat, D. (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**, 27. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00852-6>
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E., & O'Dowd, A. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, **16**(6), 749–769. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818807>
- Chilver, M. R., & Gatt, J. M. (2022). Six-week online multi-component positive psychology intervention improves subjective wellbeing in young adults. *Journal of Happiness Studies*, **23**, 1267–1288. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00449-3>
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*, **14**, 1241–1259. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9380-0>
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., Graafsma, T., Bohlmeijer, E., & de Jong, J. (2018). The efficacy of positive psychological interventions from non-western countries: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Wellbeing*, **8**(1), 1–34. <https://doi.org/10.5502/ijw.v8i1.711>
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., de Jong, J., & Bohlmeijer, E. (2020). The efficacy of multi-component positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Happiness Studies*, **21**, 357–390. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00082-1>
- Kloos, N., Austin, J., van 't Klooster, J. W., Drossaert, C., & Bohlmeijer, E. (2022). Appreciating the good things in life during the Covid-19 pandemic: A randomized controlled trial and evaluation of a gratitude app. *Journal of Happiness Studies*, **23**, 4001–4025. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00586-3>
- Koydemir, S., Sökmez, A. B., & Schütz, A. (2021). A meta-analysis of the effectiveness of randomized controlled positive psychological interventions on subjective and psychological well-being. *Applied Research in Quality of Life*, **16**, 1145–1185. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09788-z>
- Lehr, D., Freund, H., Sieland, B., Kalon, L., Berking, M., Riper, H., & Ebert, D. D. (2024). Effectiveness of a guided multicomponent internet and mobile gratitude training program — A pragmatic randomized controlled trial. *Internet Interventions*, **38**, 100787. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2024.100787>
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, **11**(2), 391–402. <https://doi.org/10.1037/a0022575>

Schotanus-Dijkstra, M., Drossaert, C. H. C., Pieterse, M. E., Boon, B., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2017). An early intervention to promote well-being and flourishing and reduce anxiety and depression: A randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 9, 15–24. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2017.04.002>

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>

Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467–487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>

Tönis, K. J. M., Kraiss, J. T., & Bohlmeijer, E. T. (2024). Regaining mental well-being in the aftermath of the Covid-19 pandemic with a digital multicomponent positive psychology intervention: A randomized controlled trial. *Journal of Happiness Studies*, 25, 86. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00793-0>

White, C. A., Uttl, B., & Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: The effects of physical activity, gratitude, kindness and other interventions are overestimated. *PLOS ONE*, 14(5), e0216588. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216588>

लेखक के बारे में

लेखक के बारे में

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेंड रिज़ल्व कोच
अतुल असवानी मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेंड रिज़ल्व कोच हैं। वे Tranquilo Meditek Sytems Private Limited पर इमोशनऐप बनाते हैं। भारतीय ऑफिस वालों के लिए नॉन-क्लिनिकल इमोशनल फ़िटनेस प्लेटफ़ॉर्म। गिने रोज़ाना रेप्स। एआई कोच, फिर इंसान। व्हाट्सएप-फ़र्स्ट। 23 भारतीय भाषाएँ। डेटा भारत में। DPDP के अनुकूल। ISO 9001 और ISO 13485 के नीचे बना। लिखते हैं ताकि ऑफिस प्रैक्टिस गिने, वेबिनार नहीं।

हवाला कैसे दें

Aswani A. Reps Before Results: A Meta-Analysis of Dose–Response in Positive-Psychology Interventions. EmotionApp Research Paper 1 (Hindi edition). Mumbai: Tranquilo Meditek Sytems Private Limited; 2026. <https://emotionapp.in/research/reps-before-results-dose-response-ppi>

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 प्रोफ़ेशनल से या Tele-MANAS (14416) पर बात करें।