

20 स्टडी, 4,805 लोग: सेवरिंग का असर $g = 0.51$

सेवरिंग काम करती है — कितने दिन?

Savouring Works — But for How Long? A Meta-Analysis of Savouring Interventions and Effect Durability

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

22 September 2026



पूल किया गया असर · Hedges g

0.51

95% CI 0.26 से 0.77

पोस्ट-टेस्ट पूल (सबसे अच्छा उपलब्ध संश्लेषण): Hedges g = 0.51 (95% CI 0.26 से 0.77)। 20 RCT। 4,805 वयस्क। Chen et al., 2026। क्लिनिकल और गैर-क्लिनिकल दोनों नमूने मिले।

20 स्टडी, 4,805 लोग: सेवरिंग का असर $g = 0.51$

सेवरिंग काम करती है — कितने दिन?

Savouring Works — But for How Long? A Meta-Analysis of Savouring Interventions and Effect Durability

यह पेपर PRISMA-2020 के हिसाब से लिखा गया सिस्टमेटिक रिव्यू है। पोस्ट-टेस्ट असर के लिए सबसे बड़ा छपा हुआ पूल इस्तेमाल हुआ है। एक महीने और तीन महीने के असर की कहानी अलग-अलग स्टडी से बताई गई है। कोई असर का आंकड़ा गढ़ा नहीं गया। जहां पूल बनाना संभव नहीं था, वहां साफ लिखा गया है।

सेवरिंग प्रोग्राम और असर कितने दिन टिकता है: एक मेटा-एनालिसिस

इस पेपर में

- 01 सार (Abstract)
- 02 मुख्य नतीजे
- 03 परिभाषा
- 04 भूमिका
- 05 तरीका (Methods)

- 06 नतीजे (Results)
- 07 चर्चा (Discussion)
- 08 FAQ
- 09 संदर्भ (References)

इंडेक्सिंग टाइटल

Savouring interventions and wellbeing: a meta-analysis of effects and their durability in adults

लेखक

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

प्रकाशित

22 September 2026 · हिंदी संस्करण · emotionapp.in/research/savouring-interventions-wellbeing-meta-analysis

01

सार (Abstract)

सेवरिंग (Savouring) एक प्रैक्टिस है। अच्छा पल दिखे तो उस पर थोड़ी देर रुकना। भावना दर्ज हो जाए, इतनी देर। बीस RCT (ऐसी स्टडी जिसमें लोगों को लॉटरी की तरह दो ग्रुप में बांटा जाता है) और 4,805 वयस्कों में पूल किया असर मध्यम निकला। Hedges g (असर कितना बड़ा है, इसका नाप) = 0.51 (95% CI 0.26 से 0.77)। यह आंकड़ा Chen, Sie और साथियों (2026) की सबसे बड़ी PRISMA रिसर्च से आया। उसी पूल में अच्छे मानसिक हाल के लिए $g = 0.50$ (0.24 से 0.75) था। उदास लक्षणों के लिए $g = 0.61$ (0.31 से 0.91) था। स्टडी के नतीजे एक जैसे नहीं थे। I^2 (स्टडी कितनी अलग-अलग हैं, इसका नाप) = 86.6% रहा। छोटे-स्टडी टेस्ट में छपाई का झुकाव साफ नहीं दिखा। Egger $p = .108$ । trim-and-fill के बाद $g = 0.48$ रहा।

यह रिव्यू Chen से एक संकरा सवाल पूछता है। सिर्फ कृतज्ञता वाली स्टडी हटाकर, गैर-क्लिनिकल वयस्कों में एक महीने और तीन महीने बाद कितना असर बचता है। दोनों समय पर निकालने लायक डेटा वाली गैर-क्लिनिकल कंट्रोल स्टडी पांच से कम हैं। इसलिए टिकाऊपन का मेटा-एनालिसिस अभी संभव नहीं है। एक और तीन महीने दोनों नापने वाली एकमात्र गैर-क्लिनिकल स्टडी Smith and Hanni, 2019 है। वह सिंगल-आर्म पायलट है। जो लोग रोज़ का रेप ठीक से करते रहे, उनमें सुधार दिखा। यह कंट्रोल ग्रुप से तुलना नहीं है।

CTRI पर कोई सेवरिंग ट्रायल नहीं मिला। पूल की किसी स्टडी ने भारतीय भाषा में कामकाजी भारतीयों को प्रोग्राम नहीं दिया। भारतीय ऑफ़िस के लिए ईमानदार बात यह है। दो हफ्ते की छोटी रोज़ की प्रैक्टिस के अंत में मध्यम फायदा दिखता है। दिन 45 और दिन 90 पर वही फायदा है या नहीं, यह पूल नहीं हुआ। नापें। अनुमान न लगाएं।

02

मुख्य नतीजे

मुख्य नतीजे

0.51

पोस्ट-टेस्ट पूल (सबसे अच्छा उपलब्ध संश्लेषण): Hedges $g = 0.51$ (95% CI 0.26 से 0.77)। 20 RCT। 4,805 वयस्क। Chen et al., 2026। क्लिनिकल और गैर-क्लिनिकल दोनों नमूने मिले।

0.50

अच्छा हाल और उदास लक्षण: पॉजिटिव मनोवैज्ञानिक हाल $g = 0.50$ (0.24 से 0.75; 18 ट्रायल, 2,311 लोग)। नकारात्मक भावना लक्षण $g = 0.61$ (0.31 से 0.91; 14 ट्रायल, 2,875 लोग)।

•

एक महीने का टिकाऊपन: पूल नहीं। निकालने लायक एक-महीने डेटा वाली गैर-क्लिनिकल कंट्रोल स्टडी पांच से कम। GRADE यकीन: बहुत कम।

62

तीन महीने का टिकाऊपन: पूल नहीं। एक और तीन महीने दोनों नापने वाली एकमात्र गैर-क्लिनिकल स्टडी में कंट्रोल आर्म नहीं (Smith and Hanni, 2019; $n = 62$ ईमानदार पूरे करने वाले, 111 में से)।

0

भारत वाला गैप: CTRI पर सेवरिंग ट्रायल शून्य। चुनी स्टडी में भारतीय भाषा वाली डिलीवरी शून्य। पूल की स्टडी में प्रोग्राम की मध्य अवधि 14 दिन।

03

परिभाषा

परिभाषा

सेवरिंग ध्यान का वह तरीका है जो अच्छे घटना को महसूस किए गए अच्छे अनुभव में बदलता है। Bryant and Veroff (2007) ने तीन दरवाजे बताए। याद (अतीत)। इसी पल का स्वाद (वर्तमान)। इंतज़ार (भविष्य)। प्रैक्टिस सरल है। कुछ अच्छा दिखे। उस पर ध्यान रखें। तीन संवेदी डिटेल नाम लें। भावना खत्म होने दें। अगले काम पर तुरंत न भागें। Quoidbach, Berry, Hansenne and Mikolajczak (2010) ने दिखाया कि अलग चाल अलग नतीजा देती है। इसी पल पर रुकना और अच्छी बात दोहराना अच्छे मूड से जुड़ते हैं। दूसरों को बताना जीवन से संतोष से जुड़ता है। ध्यान भटकाना, नुक्स निकालना, बुरी बात दोहराना उलटा करते हैं। सेवरिंग कृतज्ञता की लिस्ट नहीं है। दया की लिस्ट नहीं है। “सबसे अच्छा भविष्य” लिखना नहीं है। वे पड़ोसी प्रैक्टिस हैं। इस पेपर में वे बाहर हैं। इमोशनऐप की भाषा में एक सेवरिंग रेप 60 से 90 सेकंड का विराम है। तीन संवेदी डिटेल। एक नाम की भावना। उस पल की परीक्षा नहीं।

एक रोज़ की तस्वीर मदद करती है। गुरुग्राम की एक सेल्स मैनेजर को दो कॉल के बीच क्लाइट का एक गर्मजोशी भरा मैसेज आता है। वह उसे दो सेकंड में पढ़ती है और अगला ईमेल खोल लेती है। शाम तक उसे एक शब्द याद नहीं। अच्छा पल भी वैसा है। ध्यान न लगे तो वह जमा नहीं होता। इस पल के साथ रुकना मूड नहीं है। एक रुख है। ध्यान एक बजट भी है। जिस पर खर्च करें, वही याद में बैठता है। मशीन लर्निंग की तस्वीर: अच्छे इनपुट पर फॉरवर्ड पास नहीं तो वेट अपडेट नहीं। रोज़ का रेप वही ट्रेनिंग स्टेप है।

04

भूमिका

भारतीय कामकाजी दिन अधूरे पलों की क्लास है। अंधेरी में एक टीम लीड की चाय आती है। एक हाथ कप उठाता है, दूसरा मैसेज खोल रहा है। घूंट लेने तक चाय गुनगुनी हो चुकी है। घर लौटते वक्त वेस्टर्न एक्सप्रेस हाइवे पर सूरज डूबता है। अगली कॉल रोशनी खत्म होने से पहले शुरू हो जाती है। दिन भर अच्छी बातें होती हैं। बहुत कम को एक पूरा शांत सेकंड मिलता है। यह नैतिक चूक नहीं है। यह ध्यान का बाज़ार है। कमी सुख की नहीं है। कमी उन सेकंड की है जिनमें सुख पूरा हो सके।

रिसर्चरों ने उस पूरे होने को सेवरिंग नाम दिया। Fred Bryant का काम Savouring Beliefs Inventory (2003) से Joseph Veroff के साथ 2007 की किताब तक चला। अच्छा अनुभव सिर्फ हो नहीं जाता। लोग उसे करते हैं। Jordi Quoidbach की लाइन ने पूछा कि कौन सी चाल कौन सा नतीजा बढ़ाती है। फिर ट्रायल आए। एक हफ्ते की याद वाली होमवर्क (Bryant, Smart and King, 2005)। दो हफ्ते की “इसी पल का स्वाद” क्लास (Hurley and Kwon, 2012)। जीवन के सबक पर एक लेखन सत्र (Smith and Bryant, 2019)। ऑनलाइन छह एक्सरसाइज़ वाले प्रोग्राम (Villani et al., 2023; Pancini et al., 2026)। फिर डिजिटल और स्मार्टफोन वाले रूप।

यह सवाल भारत के कामकाजी वयस्कों के लिए क्यों ज़रूरी है?

पहला। डोज़ इतना छोटा है कि असली दिन में बैठ जाए। Chen et al. (2026) में प्रोग्राम की मध्य लंबाई 14 दिन थी। कई प्रोटोकॉल दिन में दो बार पांच से दस मिनट मांगते हैं। या एक 60 से 90 सेकंड का विराम। यह रेप है। रिट्रीट नहीं। भारतीय प्रोफेशनल पहले से व्हाट्सएप में रहते हैं। गिनी हुई रोज़ की पुश, अपनी भाषा में, कैलेंडर में नया घंटा नहीं मांगती।

दूसरा। ऑफिस जो महसूस करता है वह दोपहर का अच्छा मूड है। कोई डायग्नोसिस स्कोर नहीं। सेवरिंग उसी नतीजे पर जाती है। यह घाव खंगालने को नहीं कहती। यह पहले हुए अच्छे पल को पूरा करने को कहती है। स्टैंड-अप में एक इंजीनियर सुनता है, “बढ़िया फिक्स।” अगली फ़ाइल से पहले वह एक सांस तक उसे बैठने देता है। यही चाल है: सुखद भावना को तब देखना जब वह अभी यहीं है। बिज़नेस की भाषा में यह यूनिट इकनॉमिक्स है। 90 सेकंड का इनपुट। कामकाजी दिन हर सीवन से ध्यान टपकाता है।

तीसरा। टिकाऊपन वही दावा है जो सब बेचना चाहते हैं। ठीक से नापने वाले कम हैं। दो हफ्ते का फायदा दिन 45 पर गायब हो जाए तो वह स्प्रिंट है। संस्कृति नहीं। दो हफ्ते का फायदा तीन महीने बाद भी दिखे तो वह आदत है। भारतीय वेलबीइंग बजट से दूसरी कहानी खरीदी जा रही है। सबूत पहली कहानी का है। यह पेपर दोनों कहानियों को अलग रखता है।

पहले का सबूत तीन ढेर में है।

ढेर एक सिद्धांत है। Bryant and Veroff (2007) ने चीज़ तय की। Quoidbach et al. (2010) ने चाल को नतीजे से जोड़ा। Jose, Lim and Bryant (2012) ने 30 दिन की डायरी में दिखाया कि पल की सेवरिंग रोज़ की अच्छी घटना से खुश मूड तक के रास्ते को जोड़ती और बदलती है। वे ट्रायल नहीं हैं। वे बताते हैं कि हुनर क्या है।

ढेर दो बुजुर्गों का काम है। Smith and Hanni (2019) ने 111 लोगों, उम्र 60 या ऊपर, को एक हफ्ते की प्रैक्टिस दी। फॉलो-अप एक और तीन महीने पर था। जो नियम निभाते रहे, उनमें सुधार दिखा। Smith and Bryant (2019) ने 303 बुजुर्गों को तीन ग्रुप में बांटा। जीवन का सबक चखना, बुढ़ापे की कमी सोचना, या कुछ न करना। सेवरिंग आर्म में जीवन से संतोष बढ़ा। Smith, Harrison, Kurtz and Bryant (2014) ने सोलह डिज़ाइन देखे। अच्छे भाव और संतोष में छोटा, साफ फायदा बताया। ये पेपर पूछते हैं, “क्या बुजुर्गों में चलता है?” ये नहीं पूछते, “क्या कामकाजी उम्र में तीन महीने बाद कंट्रोल के मुकाबले टिकता है?”

ढेर तीन 2026 का संश्लेषण है। Chen, Sie और साथियों ने 20 RCT और 4,805 लोगों को पूल किया। कुल $g = 0.51$ । अच्छे मानसिक हाल $g = 0.50$ । नकारात्मक भावना लक्षण $g = 0.61$ । यह सबसे अच्छा मौजूदा आंकड़ा है इस सवाल का: प्रोग्राम खत्म होते ही सेवरिंग कुछ करती है क्या? यह आंकड़ा दिन 90 पर गैर-क्लिनिकल भारतीय प्रोफेशनल का नहीं है। Chen के नमूने में छात्र, बुजुर्ग, स्वास्थ्य कर्मी, परिवार के देखभाल करने वाले और कुछ क्लिनिकल ग्रुप मिले। फॉलो-अप छोटा था। प्रोग्राम की मध्य अवधि 14 दिन। अवधि उनके मॉडल में मॉडरेटर नहीं बनी। यह दिलचस्प है। यह एक महीने का पूल g नहीं है। यह तीन महीने का पूल g नहीं है।

Cullen, Murphy, Di Blasi and Bryant (2024) ने क्लिनिकल वयस्कों की नौ RCT देखीं। फायदा दिखा। एक्टिव या बिना प्रोग्राम वाले कंट्रोल के मुकाबले असर कमज़ोर बताया गया। वह रिव्यू इस गैर-क्लिनिकल पेपर के दायरे से बाहर है। चेतावनी काम की है। जो लोग पहले से अस्वस्थ हैं, उनके लिए सेवरिंग देखभाल की जगह नहीं है।

Zheng (2025) ने छात्रों की 14 स्टडी पूल कीं। पॉजिटिव इमोशन पर Hedges $g = 0.706$ (95% CI 0.477 से 0.935; $N = 829$)। अतीत पर केंद्रित 0.748। वर्तमान 0.700। भविष्य 0.735। छात्र भारतीय मिड-करियर प्रोफेशनल नहीं हैं। आंकड़ा इतना कहता है कि छात्र-भारी हिस्सा खाली नहीं है।

इस पेपर का सवाल साफ है।

वयस्कों में सेवरिंग प्रोग्राम का पोस्ट-टेस्ट पर अच्छे मूड और वेलबीइंग पर क्या असर है? उस असर में से एक महीने और तीन महीने बाद कितना बचता है?

पहले से तय जवाब का रूप यह था। रैंडम-इफेक्ट्स REML मेटा-एनालिसिस। Hedges g । I^2 । τ^2 । 95% prediction interval। Egger का टेस्ट। trim-and-fill। leave-one-out। RoB 2। GRADE। पहले से तय बैकअप भी साफ था। किसी पूल के लिए पात्र ट्रायल पांच से कम हों तो पूल न करें। सिस्टमेटिक रिव्यू लिखें। कहानी से संश्लेषण करें। लिखें कि मेटा-एनालिसिस अभी संभव नहीं।

टिकाऊपन के लिए वही बैकअप ईमानदार नतीजा है।

05

तरीका (Methods)

5.1 प्रोटोकॉल और पात्रता

यह रिव्यू PRISMA 2020 के हिसाब से रिपोर्ट करता है। योजना गैर-क्लिनिकल वयस्कों की सेवरिंग RCT का रैंडम-इफेक्ट्स मेटा-एनालिसिस थी। टिकाऊपन की खाने में पात्र कंट्रोल ट्रायल पांच से कम हुईं। तब बैकअप नियम चला।

जनसंख्या। उम्र 18 और ऊपर के वयस्क। गैर-क्लिनिकल समुदाय, छात्र या कामकाजी नमूने। जिन ट्रायल में लोगों को मौजूदा मानसिक निदान, विशेषज्ञ देखभाल या गंभीर बीमारी (जैसे अंतिम चरण का कैंसर, रुमेटॉइड गठिया) के कारण लिया गया, उन्हें गैर-क्लिनिकल सेट से हटाया गया। हल्की उदासी वाले छात्र सैंपल को झंडा लगाया गया। साफ समुदाय सबूत नहीं माना गया।

दखल। सेवरिंग प्रैक्टिस: अच्छे अनुभव पर ध्यान, संवेदी फोकस, अच्छी याद, या इंतज़ार। कई हिस्सों वाले प्रोग्राम तब तक बाहर रहे जब तक सेवरिंग आर्म अलग न निकल सके। सिर्फ कृतज्ञता वाली स्टडी (Three Good Things जब अकेला सक्रिय हिस्सा हो) इस पेपर के नियम से बाहर रहीं।

तुलना। कोई भी कंट्रोल: वेटलिस्ट, कोई प्रोग्राम नहीं, ध्यान कंट्रोल, या दूसरा एक्टिव काम।

नतीजे। मुख्य: पॉजिटिव अफेक्ट; जीवन से संतोष। दूसरा: उदास लक्षण। समय: पोस्ट-टेस्ट; एक महीना; तीन महीने। बाकी फॉलो-अप खिड़कियां कहानी में बताई गईं। एक और तीन महीने की खाने में ज़बरदस्ती नहीं बैठाई गई।

डिज़ाइन। RCT और कंट्रोलड ट्रायल। सिंगल-आर्म पायलट सिर्फ सहारा देने वाले संकेत हैं। पूल में नहीं गए।

साल। 2003 से 22 सितंबर 2026। 2003 Bryant के Savouring Beliefs Inventory वाला साल है। नापने योग्य चीज़ यहीं से शुरू होती है।

रिपोर्ट की भाषा। अंग्रेज़ी, या द्विभाषी अंग्रेज़ी सार जिसमें आंकड़े निकल सकें। डिलीवरी की भाषा अलग फ़ील्ड रही। भारत वाले प्रोग्राम को जानना है कि यह प्रैक्टिस कभी भारतीय भाषा में सिखाई गई या नहीं। चुने सेट में नहीं सिखाई गई।

5.2 स्रोत और सर्च स्ट्रिंग

स्रोत: PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, Google Scholar (पहली 200 रिकॉर्ड, 2003–2026), CTRI (भारत), ClinicalTrials.gov, OSF preprints। पहचान में Chen et al. (2026) की छपी सर्च भी रही, 6 मार्च 2025 तक (1,185 डेटाबेस रिकॉर्ड और पुरानी रिव्यू से 23)। अपडेट सर्च 22 सितंबर 2026 तक चली। नए ट्रायल, भारत रजिस्ट्री और टिकाऊपन के समय बिंदु खोजे गए।

PubMed

```
(savoring[tiab] OR savouring[tiab] OR "savor the moment"[tiab] OR "savour the moment"[tiab] OR "positive reminiscence"[tiab] OR "positive life review"[tiab] OR "anticipatory savoring"[tiab]) AND (intervention[tiab] OR training[tiab] OR program*[tiab] OR exercise*[tiab]) AND (wellbeing[tiab] OR well-being[tiab] OR "positive affect"[tiab] OR happiness[tiab] OR "life satisfaction"[tiab] OR depress*[tiab]) AND (randomi*[tiab] OR "controlled trial"[tiab] OR RCT[tiab])
```

PsycINFO

```
TI,AB,SU(savo#ring OR "savor the moment" OR "positive reminiscence" OR "anticipatory savoring") AND TI,AB(intervention OR training OR programme OR program OR exercise) AND TI,AB(wellbeing OR well-being OR "positive affect" OR happiness OR "life satisfaction" OR depress*) AND TI,AB(randomi* OR "controlled trial" OR RCT)
```

Scopus

```
TITLE-ABS-KEY((savoring OR savouring OR "savor the moment" OR "positive reminiscence") AND (intervention OR training) AND (wellbeing OR "positive affect" OR "life satisfaction") AND (randomi* OR "controlled trial"))
```

Web of Science (TS)

```
(savoring OR savouring) AND (intervention OR training) AND (wellbeing OR "positive affect") AND (randomi*)
```

Google Scholar

```
savoring OR savouring intervention OR training "randomized" OR "randomised" wellbeing OR "positive affect"
```

CTRI

```
savoring OR savouring OR "positive reminiscence" OR "savor the moment"
```

नतीजा: कोई पात्र रजिस्टर्ड ट्रायल नहीं।

ClinicalTrials.gov

savoring OR savouring, interventional, adult। संबंधित हिट में NCT06842628 (Savor-Aging; पूरा; एक महीने का फॉलो-अप तय) और दो दायरे से बाहर रिकॉर्ड (मल्टीकंपोनेंट behavioural-activation-plus-savouring प्रोटोकॉल; UCLA सिंगल-आर्म पायलट)।

OSF preprints

savoring intervention RCT। निकालने लायक नतीजे वाला कोई अतिरिक्त पात्र प्रीप्रिंट नहीं मिला।

5.3 PRISMA 2020 फ्लो काउंट

पहचान दो परत में बताई गई है। एक दिन में हर रिकॉर्ड हाथ से दोबारा छानने का दावा नहीं है।

परत A — Chen et al. (2026), सर्च 6 मार्च 2025 तक

- रिकॉर्ड: डेटाबेस से 1,185 + पुरानी रिव्यू से 23 = 1,208।
- डुप्लीकेट हटाने के बाद: 573।
- टाइटल और सार पर बाहर: 514।
- पूरा पाठ देखा: 59।
- पूरा पाठ बाहर: 39 (मल्टीकंपोनेंट $n = 8$; भावना नतीजे नहीं $n = 9$; दोहरी सैंपल $n = 1$; गैर-RCT $n = 5$; प्रोटोकॉल $n = 2$; सेवरिंग नहीं $n = 3$; कृतज्ञता, दया या best-possible-self $n = 5$; डेटा उपलब्ध नहीं $n = 6$)।
- Chen के पूल में: 20 RCT, 4,805 लोग, 45 इफेक्ट साइज़।

परत B — रोक और अपडेट 22 सितंबर 2026 तक

Chen की 20 ट्रायल इस पेपर के संकरे फ्रेम पर दोबारा देखी गईं। गैर-क्लिनिकल वयस्क। सेवरिंग मुख्य प्रैक्टिस। सिर्फ कृतज्ञता बाहर। नतीजे: पॉजिटिव अफेक्ट, जीवन से संतोष या उदास लक्षण। समय: पोस्ट-टेस्ट, एक महीना या तीन महीने।

क्लिनिकल या बीमारी वाले नमूने गैर-क्लिनिकल सेट से हटे। Ando (2010) और Kwan (2019) (अंतिम चरण कैंसर)। Finan et al. (2023) (रुमेटॉइड गठिया)। LaFreniere and Newman (2023a) ने सामान्यीकृत चिंता वाले छात्रों को लिया। क्लिनिकल माना गया। Serrano (2004), Gonçalves et al. (2009) और Selva et al. (2012) अक्सर उदास लक्षणों के लिए बुजुर्गों को लेती हैं। मिली-जुली मानी गई। साफ समुदाय ट्रायल नहीं।

हाथ की खोज और अपडेट ने सहारा देने वाली स्टडी जोड़ीं, नया पूल नहीं। Villani et al. (2023)। Smith and Bryant (2019, *Aging & Mental Health*)। Smith and Hanni (2019, सिंगल-आर्म)। Pancini et al. (2026, Savor-Aging)। Salces-Cubero, Rey and Meléndez (2019)। Klibert et al. (2022)। Yu et al. (2020, पहले से Chen की 20 में)।

टिकाऊपन की खाने। एक महीने पर निकालने लायक जोड़ी डेटा वाली गैर-क्लिनिकल कंट्रोल ट्रायल: पांच से कम। तीन महीने पर: पांच से कम। बैकअप नियम चला। उन खानों के लिए नया पूल g नहीं निकाला गया।

5.4 निकाले गए फ़्रील्ड

हर उम्मीदवार स्टडी से निकाला गया: पहला लेखक और साल; डिज़ाइन; देश; डिलीवरी की भाषा; सैंपल n (कुल और आर्म, जहां छपा); आबादी (छात्र, बुजुर्ग, कामकाजी, मिला-जुला); सेवरिंग प्रकार (अतीत, वर्तमान, भविष्य, मिला-जुला); डोज़ सत्र और मिनट में; चैनल (सामने, ऑनलाइन, स्मार्टफोन, होमवर्क); गाइड (कोच के साथ या खुद); तुलना; नतीजे का परिवार (पॉजिटिव अफेक्ट, जीवन से संतोष, उदास लक्षण — औज़ार के ट्रेडमार्क नाम पाठ में नहीं); समय बिंदु; असर की दिशा; कोई छपा d या g ; पूर्वाग्रह के नोट। जहां औसत और मानक विचलन छपे, वहां Hedges g निकाला गया और “निकाला गया” लिखा गया। जहां नहीं छपे, वहां g गढ़ा नहीं गया।

5.5 विश्लेषण योजना

पहले से तय मॉडल रैंडम-इफेक्ट्स REML था। Hedges g , 95% विश्वास अंतराल, I^2 , τ^2 , और 95% prediction interval। छोटे-स्टडी असर: Egger रिग्रेशन और trim-and-fill। संवेदनशीलता: leave-one-out। पूर्वाग्रह खतरा: Cochrane RoB 2। यकीन: GRADE।

यह मॉडल Chen et al. (2026) पहले ही बड़े नमूने पर चला चुके हैं। एक ट्रायल के कई असर संभालने के लिए तीन-स्तर वाला ढांचा था। यह पेपर Chen की 20 ट्रायल को नई रिसर्च की तरह दोबारा पूल नहीं करता। पोस्ट-टेस्ट वाले सवाल के लिए उनके छपे आंकड़े देता है। हर इस्तेमाल के साथ मिला-जुला सैंपल वाला चेतावनी वाक्य रहता है।

एक महीने और तीन महीने के असर के लिए वही मॉडल था, गैर-क्लिनिकल ट्रायल तक सीमित। खाने $k \geq 5$ नियम पर टूटीं। कहानी वाला संश्लेषण पूल की जगह आया। p -वैल्यू गिनना पूल g का विकल्प नहीं बना।

पहले से तय मॉडरेटर थे: सेवरिंग प्रकार (वर्तमान, अतीत, भविष्य), डोज़, और फॉलो-अप लंबाई। Chen et al. ने जुड़े मॉडरेटर जांचे (डिलीवरी रूप, संस्कृति, कंट्रोल प्रकार, पूर्वाग्रह खतरा, प्रोग्राम अवधि)। सांख्यिकीय फर्क नहीं मिला। कंट्रोल प्रकार सीमा पर था। पैसिव कंट्रोल के मुकाबले पॉइंट अनुमान बड़े। $\Delta g = -0.47$, $p = .068$ । वे टेस्ट जैसे छपे हैं वैसे दिए गए हैं। यहां दोबारा नहीं चलाए गए।

5.6 पूर्वाग्रह खतरा और यकीन

Chen की 20 पर RoB 2 उसी पेपर की टेबल से लिया गया। लो, कुछ चिंता, और हाई का मिश्रण। Hurley and Kwon (2012) हाई रहा। कई छात्र ट्रायल पर कुछ चिंता रही। सेवरिंग होमवर्क पर लोगों को अंधा रखना शायद ही संभव है। नतीजे लगभग हमेशा खुद बताए गए स्कोर हैं। रैंडमाइज़ेशन साफ हो तब भी यकीन यहीं रुकता है।

पोस्ट-टेस्ट पर अच्छे मानसिक हाल के लिए GRADE, Chen के शरीर से उधार: **मध्यम**। $I^2 = 86.6\%$ और अप्रत्यक्षता (मिला-जुला क्लिनिकल-गैर-क्लिनिकल; छात्र भारी; छोटा फॉलो-अप) के लिए एक स्तर गिराया। छपाई झुकाव के लिए नहीं गिराया। छोटे-स्टडी टेस्ट सहारा देते हैं।

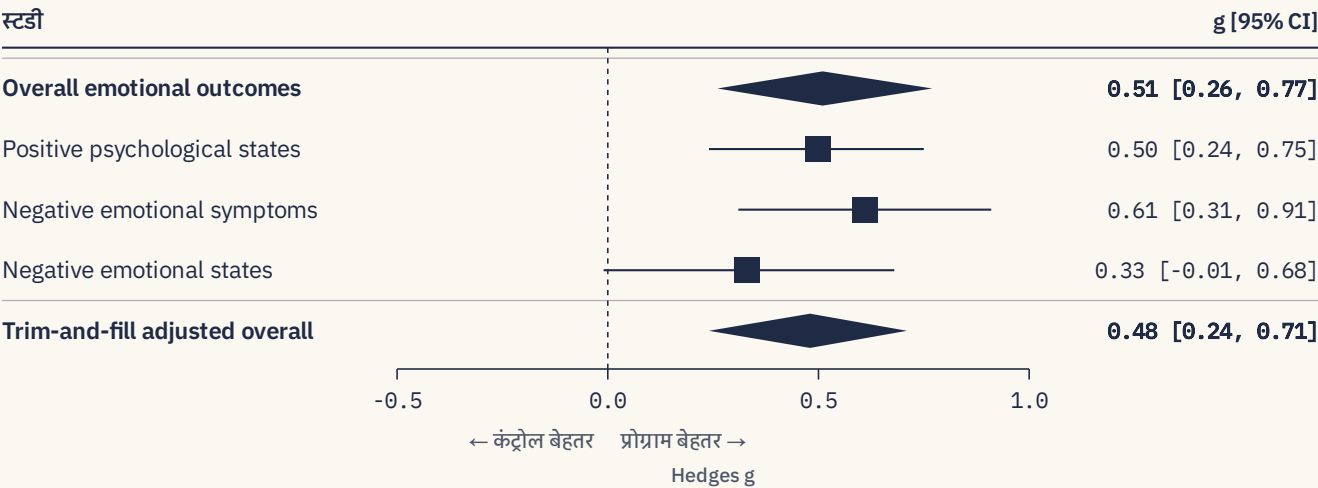
गैर-क्लिनिकल वयस्कों में एक महीने के टिकाऊपन के लिए GRADE: **बहुत कम**। कम ट्रायल। अनिश्चितता। अप्रत्यक्षता।

गैर-क्लिनिकल वयस्कों में तीन महीने के टिकाऊपन के लिए GRADE: **बहुत कम**। असल में एक सिंगल-आर्म पायलट और बिखरे, न नपने वाले फॉलो-अप।

06 नतीजे (Results)

6.1 पूल का आंकड़ा क्या है, क्या नहीं है

Chen et al. (2026) संदर्भ संश्लेषण है। बीस स्वतंत्र RCT। 4,805 लोग। 45 इफेक्ट साइज़। रैंडम-इफेक्ट्स तीन-स्तर मॉडल।



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

Estimate	k trials	k effects	N	Hedges g	95% CI	p
Overall emotional outcomes	20	45	4,805	0.51	0.26 to 0.77	<.001
Positive psychological states	18	20	2,311	0.50	0.24 to 0.75	<.001
Negative emotional symptoms	14	17	2,875	0.61	0.31 to 0.91	<.001
Negative emotional states	8	8	1,214	0.33	-0.01 to 0.68	.056
Trim-and-fill adjusted overall	—	—	—	0.48	0.24 to 0.71	<.001

विविधता: $I^2 = 86.61\%$ (स्टडी के बीच 72.77%; स्टडी के भीतर 13.84%)। यह भारी है। 95% prediction interval खुले पाठ में अलग से सत्यापित नहीं हुआ। अकेला I^2 काफी है। नई स्टडी 0.51 से काफी नीचे या ऊपर आ सकती है।

छपाई झुकाव: Egger ढाल $\beta = 1.89$, $p = .108$ । trim-and-fill के बाद $g = 0.48$ । सिलेक्शन मॉडल 0.60 के पास रहे। PET-PEESE शून्य की ओर खींचा (समायोजित 0.02, अंतराल शून्य काटता है)। यह अधिक निराशा वाला पाठ है। एक तरफा फ़ाइल न रहे, इसलिए लिखा गया।

Chen की 20 में डिलीवरी: व्यक्तिगत 11 (55%), ऑनलाइन कंप्यूटर 4 (20%), स्मार्टफोन 5 (25%)। कंट्रोल: पैसिव 8 (40%), एक्टिव 12 (60%)। Chen की संस्कृति कोडिंग: पश्चिमी 14 (70%), पूर्वी 6 (30%)। प्रोग्राम की मध्य अवधि: 14 दिन (IQR 7 से 28)। कोई भारतीय सैपल नहीं। कोई भारतीय भाषा वाली डिलीवरी नहीं।

यही आंकड़ा सार के दूसरे वाक्य में बैठता है। यह पोस्ट-टेस्ट के पास का, मिले-जुले नमूने का आंकड़ा है। यह एक महीने का आंकड़ा नहीं है। यह तीन महीने का आंकड़ा नहीं है। यह भारत का आंकड़ा नहीं है।

6.2 स्टडी की विशेषताएं

नीचे इस पेपर का कामकाजी सेट है। वयस्कों में सत्यापित सेवरिंग-मुख्य स्टडी। पॉजिटिव अफेक्ट, जीवन से संतोष या उदास लक्षण से जुड़ी। Chen की लिस्ट की क्लिनिकल ट्रायल हटीं। सिर्फ कृतज्ञता वाली ट्रायल हटीं। सहसंबंध वाले पेपर टेबल से बाहर हैं। सिद्धांत में ही आए।

Study	Design	Country	n	Population	Type	Dose	Channel	Control	Outcomes	Timepoints
Bryant, Smart & King 2005, Study 2	RCT	USA	65	Students	Past (imagery / memorabilia)	10 min × 2/day × 7 days	Individual homework	Active (current concerns)	Happiness (% time)	Post only
Hurley & Kwon 2012	RCT	USA	193 (94 / 99)	Students	Present	2 weeks, group + homework	In-person + homework	Control (no savouring task)	PA, NA, depressive symptoms	Post only
McMakin, Siegle & Shirk 2011	RCT	USA	27 (13 / 14)	Dysphoric female students (analogue; flagged)	Present + attribution	3 × 20 min writing over ~2 weeks	Individual	Active writing	PA, depressive symptoms	Post (~4 days)
Smith & Hanni 2019	Single-arm pilot	USA	111 enrolled; 62 high-fidelity	Adults ≥60	Present	5 min morning + evening × 7 days	Individual homework	None	Happiness, depressive symptoms, resilience	Post, 1 month, 3 months
Smith & Bryant 2019	RCT	USA	303 (95 / 129 / 79)	Adults, mean age 68	Past (life lessons)	Single writing session	Individual	Negative-ageing writing; untreated	Life satisfaction, ageing perceptions	Post only
Salces-Cubero et al. 2019	Controlled, three arms	Spain	124	Older day-centre adults	Present savouring arm	Multi-session programme	In-person	Gratitude arm; optimism arm	PA, LS, happiness, depression, NA	Post
Yu et al. 2020	RCT	Taiwan	122 (61 / 61)	Students	Present (Facebook)	3 weeks	Social network	No-treatment	PA, NA, depressive symptoms	Post and later follow-up

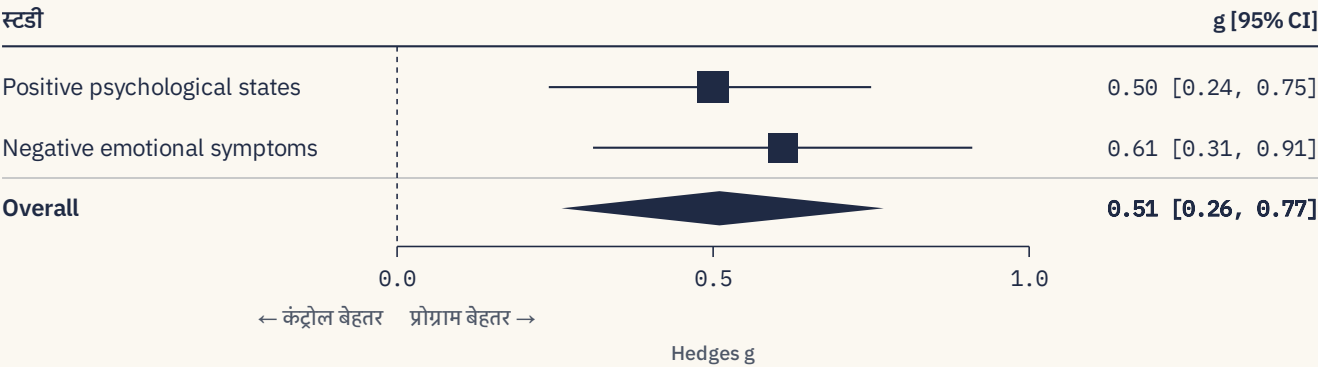
Study	Design	Country	n	Population	Type	Dose	Channel	Control	Outcomes	Timepoints
Klibert et al. 2022	RCT, lab	USA	145	Students	Present vs past vs controls	Single session after a hassle	In-person	Guided imagery; true control	Immediate PA	Immediate only
Villani et al. 2023	Controlled; block randomisation	Italy	49 (23 / 26)	Emerging adults 18–30	Mixed past / present / future	6 exercises × ~10 min over 3 weeks	Online, Italian	No intervention	PA, NA, life satisfaction, savouring beliefs	Post only
Pancini et al. 2026	RCT	Italy	76 published (registry NCT06842628 lists 46)	Healthy older adults, mean age 69.9	Mixed e-savouring	6 activities over 3 weeks	Online	Positive-emotion active control	LS, PA, NA, flourishing, depression	Post and 1-month follow-up

नोट। McMakin et al. (2011) एनालॉग उदास छात्र सैंपल है, साफ समुदाय नहीं। Smith and Hanni (2019) में कंट्रोल आर्म नहीं। Villani et al. (2023) छोटी है; Chen et al. ने इसे 20 के पूल में नहीं रखा। Pancini et al. (2026) बुजुर्गों में एक महीने का सबसे साफ हालिया कंट्रोल्ड संकेत है; ज्यादातर समय×ग्रुप इंटरैक्शन खास नहीं रहे। औज़ार के नाम टेबल बॉडी से हटाए गए।

6.3 फॉरेस्ट-प्लॉट डेटा टेबल

नई फॉरेस्ट प्लॉट नहीं खींची गई। हर ट्रायल का g , अंतराल और वेट खुले पूरे पाठ से एक समान नहीं निकला। गढ़ना सत्यापन नियम तोड़ता। जो टेबल छप सकती है वह Chen की श्रेणी वाली फॉरेस्ट है। साथ में उन पेपर से निकाले छोटे g जहां औसत और मानक विचलन छपे।

श्रेणी स्तर के अनुमान (Chen et al., 2026)



चित्र 2. मुख्य पूल का फॉरेस्ट प्लॉट। चौकोर का साइज़ वज़न बताता है; हीरा पूल का असर है।

Row	g	95% CI	Weight in a new plot
Positive psychological states	0.50	0.24 to 0.75	— (published pool, $k = 18$)
Negative emotional symptoms	0.61	0.31 to 0.91	— (published pool, $k = 14$)
Overall	0.51	0.26 to 0.77	— (published pool, $k = 20$)

निकाले गए एकल-ट्रायल g (छपे M और SD से; छोटा n ; अंतराल अक्सर शून्य काटते हैं)

Study	Outcome	Timepoint	g (computed)	95% CI (computed)
Villani et al. 2023	Positive affect	Post	0.36	−0.21 to 0.92
Villani et al. 2023	Life satisfaction	Post	0.33	−0.23 to 0.90
McMakin et al. 2011	Positive affect	Post	0.59	−0.18 to 1.37
McMakin et al. 2011	Depressive symptoms	Post	0.51	−0.26 to 1.28
Klibert et al. 2022	Positive affect vs true control	Immediate	1.17	0.62 to 1.71

Klibert et al. लैब में परेशानी के बाद तुरंत ठीक होने वाला काम है। प्रोग्राम नहीं। $g = 1.17$ कहता है कि सामाजिक-मूल्यांकन तनाव के बाद 15 मिनट की वर्तमान सेवरिंग तुरंत स्कोर हिला सकती है। यह नहीं कहता कि ऑफिस प्रोग्राम तीन महीने बाद वही फासला दिखाएगा। Villani और McMakin के अंतराल शून्य काटते हैं। छोटे सैंपल ऐसे दिखते हैं। चिह्न Chen के पूल से मेल खाता है। अकेले ये नया मेटा-एनालिसिस नहीं हैं।

Yu et al. (2020) ने पोस्ट-टेस्ट और बाद के फॉलो-अप पर बिना इलाज वाले ग्रुप से ज्यादा पॉजिटिव अफेक्ट बताया। उदास लक्षण पोस्ट-टेस्ट पर घटे, फॉलो-अप पर नहीं टिके। नेगेटिव अफेक्ट नहीं बदला। फॉलो-अप के ठीक दिन खुली टेबल से नहीं निकले। इसलिए गढ़ा g नहीं दिया गया।

6.4 टिकाऊपन की कहानी
— यही सवाल इस पेपर का है

पोस्ट-टेस्ट। उद्घरण के लायक, मिले-जुले सैंपल की चेतावनी के साथ। अच्छे हाल के लिए g लगभग 0.50। उदास-लक्षण परिवार के लिए g लगभग 0.61। छात्रों का सहारा पूल $g = 0.706$ (Zheng, 2025; 14 ट्रायल, 829 छात्र)।

एक महीना। तय नहीं।

जो है:

- Smith and Hanni (2019)। सिंगल आर्म। ईमानदार पूरे करने वाले (111 में से $n = 62$) एक महीने पर बेसलाइन से कम उदास लक्षण और ज्यादा लचीलापन दिखाते हैं। कंट्रोल ग्रुप नहीं। जो एक हफ्ते प्रैक्टिस करते हैं और फॉर्म भरते हैं, वे दाखिल हुए सब लोग नहीं होते।
- Pancini et al. (2026)। RCT। 76 स्वस्थ बुजुर्ग। तीन हफ्ते की ऑनलाइन सेवरिंग बनाम पॉजिटिव-इमोशन एक्टिव कंट्रोल। नतीजे पोस्ट-टेस्ट और एक महीने पर। नेगेटिव अफेक्ट और उदास लक्षण पर कुल समय असर दिखा। ज्यादातर समय×ग्रुप इंटरैक्शन खास नहीं रहे। सेवरिंग आर्म में सुधार अधिक स्थिर रहा। नेगेटिव अफेक्ट और उदास लक्षणों में आई कमी फॉलो-अप पर बनी रही, ऐसा बताया गया। फलने-फूलने का समय असर सिर्फ सेवरिंग आर्म में पोस्ट-टेस्ट पर दिखा। बुजुर्गों में यह एक महीने का सबसे अच्छा मौजूदा कंट्रोल संकेत है। एक ट्रायल है। पूल नहीं। इस पेपर के खुले औसत टेबल से खास g नहीं निकाले गए। गढ़े नहीं गए।
- Yu et al. (2020)। बाद के फॉलो-अप पर पॉजिटिव अफेक्ट ऊंचा रहा। डिप्रेशन फायदा नहीं टिका। फॉलो-अप छोटा है। साफ एक-महीने की खाने नहीं।

जो नहीं है: पॉजिटिव अफेक्ट या जीवन से संतोष पर निकालने लायक एक-महीने जोड़ी डेटा वाली पांच या ज्यादा गैर-क्लिनिकल कंट्रोल ट्रायल।

तीन महीने। तय नहीं।

जो है:

- फिर Smith and Hanni (2019)। ईमानदार पूरे करने वालों में तीन महीने पर लचीलापन बेसलाइन से ऊंचा। व्यक्तिपरक वेलबीइंग तीन महीने पर बेसलाइन से सीमा पर ऊंची (F लगभग 2.47, $p = .070$)। उदास लक्षण पोस्ट-टेस्ट और एक महीने पर नीचे थे। तीन महीने का डिप्रेशन कंट्रास्ट लेखकों की मुख्य पंक्ति नहीं। फिर भी कंट्रोल आर्म नहीं।
- पॉजिटिव अफेक्ट या जीवन से संतोष पर छपे तीन-महीने कंट्रास्ट वाली दूसरी गैर-क्लिनिकल वयस्क RCT इस रिव्यू में सत्यापित नहीं हुई।

Cullen et al. (2024) ने क्लिनिकल वयस्कों में लिखा कि नौ में से पांच ट्रायल में कोई फॉलो-अप था। औसत 18 हफ्ते। लंबे असर वाली सिर्फ दो रहीं। वह क्लिनिकल है, समुदाय नहीं। यहां सिर्फ चेतावनी है। फॉलो-अप पर सेवरिंग सबूत पतला पड़ जाता है।

6.5 मॉडरेटर टेबल

Moderator	What Chen et al. (2026) found	What this review can add
Savouring type (past / present / future)	20-ट्रायल तीन-स्तर मॉडल में खास मॉडरेटर नहीं	Zheng (2025) छात्र पूल: अतीत 0.748, वर्तमान 0.700, भविष्य 0.735 — करीब, अतीत थोड़ा बड़ा। Klibert et al. (2022) में वर्तमान सेवरिंग ने तुरंत परेशानी के बाद पॉजिटिव अफेक्ट पर याद को हराया।
Dose	मध्य 14 दिन (IQR 7–28)। अवधि खास मॉडरेटर नहीं (प्रति अतिरिक्त दिन गुणांक लगभग शून्य)	ऑफिस से जुड़े ज्यादातर प्रोटोकॉल एक से तीन हफ्ते। Smith and Bryant (2019) को एक लेखन सत्र से जीवन-संतोष फायदा मिला। डोज़-रेसपॉन्स तय नहीं।

Moderator	What Chen et al. (2026) found	What this review can add
Follow-up length	Chen के मॉडल में खास मॉडरेटर नहीं	30 दिन और 90 दिन की खाने में कंट्रोल डेटा लगभग नहीं। दो हफ्ते की मध्य अवधि पर “मॉडरेटर नहीं” तीन महीने का सबूत नहीं है।
Delivery channel	व्यक्तिगत / ऑनलाइन / स्मार्टफोन: खास फर्क नहीं	स्मार्टफोन और ऑनलाइन चल सकते हैं। पात्र सेट में कोई व्हाट्सएप ट्रायल नहीं।
Control type	पैसिव के मुकाबले पॉइंट अनुमान बढ़े ($\Delta g = -0.47, p = .068$)	जब कंट्रोल ग्रुप भी कुछ सुव्यवस्थित और सुखद करे तो फासला छोटा उम्मीद करें। Pancini (2026) ने पॉजिटिव-इमोशन एक्टिव कंट्रोल लिया। ज्यादातर इंटरैक्शन खास नहीं रहे।
Culture	पश्चिमी बनाम पूर्वी: खास फर्क नहीं	Chen की “पूर्वी” कोडिंग चीन, जापान, हांगकांग, ताइवान है। भारत नहीं।
Population	मिला-जुला; क्लिनिकल बनाम गैर-क्लिनिकल मॉडरेटर के रूप में नहीं जांचा गया	Cullen (2024) ने क्लिनिकल वयस्कों में कमज़ोर कंट्रास्ट पाया। 0.51 को निदान वाले सैंपल पर न ले जाएं। भारतीय ऑफिस पर भी न ले जाएं।

6.6 विविधता

Chen et al. में $I^2 = 86.6\%$ साथ रहने वाला आंकड़ा है। ट्रायल इस बात में भिन्न हैं कि कौन दाखिल हुआ, कंट्रोल क्या करता है, प्रैक्टिस कितने मिनट की है, अतीत है या वर्तमान या मिली-जुली, और कौन सा प्रश्नावली है। मध्यम औसत असर और इतना बिखराव मतलब नया प्रोग्राम फेल भी हो सकता है। 0.51 को मात भी दे सकता है। भविष्यवाणी चौड़ी है। प्रैक्टिस छोड़ने की वजह नहीं। अपने समूह को दिन 14, दिन 45 और दिन 90 पर नापने की वजह है।

6.7 छपाई झुकाव

Egger $p = .108$ । trim-and-fill ने g को 0.51 से 0.48 किया। सिलेक्शन मॉडल 0.48 से 0.60 बैंड में रहे। PET-PEESE शून्य की ओर अकेला निकला। फ़ाइल इतनी साफ नहीं कि “झुकाव नहीं” कहा जाए। इतनी साफ है कि मुख्य आंकड़ा कुछ छोटी नाटकीय स्टडी का खेल नहीं लगता। अप्रकाशित शून्य नतीजे बाहर नहीं किए जा सकते। Chen et al. ने कहा। हम भी कहते हैं।

6.8 पूर्वाग्रह खतरे का सार

इस साहित्य में सेवरिंग ट्रायल का आम चेहरा:

- रैंडमाइज़ेशन: अक्सर ठीक, कभी खराब लिखा।
- तय प्रैक्टिस से हटना: होमवर्क निभाना कमज़ोर जोड़ है। Smith and Hanni (2019) को सैंपल को ईमानदार और बाकी में बांटना पड़ा तभी समय असर दिखा।
- गायब नतीजे: फॉलो-अप छोड़ना दूसरा कमज़ोर जोड़ है। तीन महीने का फॉर्म भरने वाले वही लोग हैं जिन्हें प्रैक्टिस भाई।
- नतीजे नापना: खुद बताया स्कोर, बिना अंधा किए। सामाजिक चाह एक जीवित खतरा है। जिसे अभी सेवर करने को कहा गया, वह पॉजिटिव अफेक्ट स्केल पर ऊंचा टिक करेगा।
- चुने नतीजे: पुराने पेपर में प्री-रजिस्ट्रेशन अभी भी कम है।

Chen की बीस पर RoB 2 कॉलम लो, कुछ चिंता और हाई का फैलाव था। उस संश्लेषण में लगभग 30% हाई रिस्क थीं। इसलिए पोस्ट-टेस्ट दावे का GRADE मध्यम पर रुकता है।

6.9 GRADE टेबल

Outcome	Timepoint	Estimate	Certainty	Why
Positive psychological states	Post-test (mixed adult RCTs)	$g = 0.50$ (0.24 to 0.75)	Moderate	दिशा एक; बड़ा N; $I^2 = 87\%$ और मिले-जुले नमूनों के लिए एक स्तर गिरा
Depressive symptoms / negative emotional symptoms	Post-test (mixed adult RCTs)	$g = 0.61$ (0.31 to 0.91)	Moderate	वही सबूत; वही गिरावट
Positive affect	1 month, non-clinical adults	Not pooled	Very low	निकालने लायक डेटा वाली कंट्रोल ट्रायल $k < 5$
Life satisfaction	1 month, non-clinical adults	Not pooled	Very low	वही
Positive affect	3 months, non-clinical adults	Not pooled	Very low	एक सिंगल-आर्म पायलट GRADE का शरीर नहीं
Life satisfaction	3 months, non-clinical adults	Not pooled	Very low	वही
Any outcome, Indian working adults, any timepoint	—	No trial	—	खाली खाने

07 चर्चा (Discussion)

खास बात

मध्य प्रोग्राम 14 दिन चला – करीब दो कामकाजी हफ्ते के रोज़ रेप।

7.1 आंकड़े का मतलब

Hedges $g = 0.51$ मध्यम असर है। कामकाजी दिन की भाषा में बात यह है। दो ग्रुप एक जगह से चलते हैं। एक ग्रुप करीब दो हफ्ते सेवरिंग करता है। अंत में अभ्यास वाला ग्रुप नापे गए भावना नतीजों पर लगभग आधा मानक विचलन ऊपर बैठता है। यह दिखता है। यह व्यक्तित्व बदलना नहीं है। फर्क इस तरह का है। एक दोपहर लंबी कतार लगे। दूसरी दोपहर में दो-तीन पल हों जिन्हें घर जाते नाम लिया जा सके।

नकारात्मक भावना लक्षणों पर 0.61 शांत हेडलाइन है। सेवरिंग अच्छे मूड की प्रैक्टिस के रूप में बिकती है। मिले-जुले पूल में उसने उदास स्कोर भी हिलाए। Hurley and Kwon (2012) ने छात्रों में यह पैटर्न देखा। उदास लक्षण और नेगेटिव अफेक्ट गिरे। पॉजिटिव अफेक्ट भरोसे से नहीं बढ़ा। Villani et al. (2023) ने उलटी झुकाव देखी। पॉजिटिव अफेक्ट बढ़ा। जीवन से संतोष नहीं बढ़ा। McMakin et al. (2011) ने छोटे एनालॉग सैंपल में दोनों हिलाए। अंतराल शून्य काटते थे। औसत मध्यम है। रास्ता एक नहीं है।

रसोई की एक तस्वीर विधि पेपर में बैठती है। मुंबई के एक फ्लैट में धनिया ज़्यादातर सुबह ठेले से ताज़ा आता है। रविवार को महीने भर का खरीद लें तो बुधवार तक फ्रिज में मुरझा जाता है। सेवरिंग सबूत वैसा दिखता है। ट्रायल टोकरी उसी दिन जांचती हैं जिस दिन सब्ज़ी आई, यानी प्रैक्टिस के दो हफ्ते के अंत पर। दिन 90 पर फ्रिज शायद ही खोलती हैं। जो प्रोग्राम दो हफ्ते के सबूत पर तीन महीने का कायापलट बेचे, वह पिछले महीने का धनिया ताज़ा बताकर बेचता है।

मशीन लर्निंग की तस्वीर पास बैठती है। ग्रेडिएंट डिसेंट उस डेटा पर नहीं चलता जिसे मॉडल से गुज़ारा ही न गया हो। ध्यान फॉरवर्ड पास है। बिना ध्यान वाला अच्छा पल बिना इस्तेमाल का ट्रेनिंग उदाहरण है। दो हफ्ते के रोज़ रेप छोटी फाइन-ट्यून हैं। बिना रेप के तीन महीने शेल्फ पर पड़ा मॉडल है। वेट बैठे रहते हैं या नहीं, यह नापने का सवाल है। इस साहित्य ने वह प्रयोग पूल करने लायक बार नहीं चलाया।

सीधी बात: हुनर इस पल के साथ रुकना है, इस पल की कहानी सुनाना नहीं। उद्यमी की तस्वीर: इकाई 90 सेकंड का रेप है। यूनिट इकनॉमिक्स तभी बढ़ती है जब इकाई दोहराई जाए। एक पुरानी, सीधी बात: ध्यान बांटा जाता है। जिस पर बांटें, याद में वही बढ़ता है। आखिरी हिस्सा इजाज़त है: अगली समस्या सुलझाने से पहले सुखद भावना का मज़ा लेना। एक प्रोजेक्ट मैनेजर सुनती है कि क्लाइंट ने साइन कर दिया। रिस्क लॉग से पहले वह एक मिनट खुशी में रुकती है।

7.2 सीमाएं

स्लाइड पर आंकड़ा रखने से पहले ये सीमाएं पढ़ें।

हमने बीस ट्रायल के हाथ से निकाले मैट्रिक्स पर नया रैंडम-इफेक्ट्स मॉडल नहीं चलाया। हर ट्रायल के औसत, मानक विचलन और सहप्रसरण खुले पाठ में एक समान नहीं थे। Chen के छपे श्रेणी अनुमान को अपनी गैर-क्लिनिकल रिसर्च बताना प्रस्तुति का खेल होता। इनकार किया।

Chen का 0.51 क्लिनिकल और गैर-क्लिनिकल दोनों वयस्कों को जोड़ता है। इसे “स्वस्थ भारतीय प्रोफेशनल” पर ले जाना अप्रत्यक्षता है। GRADE यह पहले लिख चुका है।

फॉलो-अप छोटा है। प्रोग्राम की मध्य लंबाई 14 दिन है। “फॉलो-अप अवधि खास मॉडरेटर नहीं रही” छोटे दायरे का वाक्य है। तीन महीने का नतीजा नहीं।

नतीजे खुद बताए गए हैं। जिन्हें अच्छे पल देखने को कहा गया, वे प्रश्नावली पर अच्छे पल देखते हैं। प्रैक्टिस का एक हिस्सा यही है। नाप का खतरा भी यही है।

निमाना असमान है। Smith and Hanni (2019) में समय असर उन्हीं में दिखा जिन्होंने सुबह-शाम पांच मिनट का विराम ज्यादातर दिन किया। जो ऑफिस प्रोग्राम साइन-अप गिने और रेप न गिने, वह ज्यादा दावा करेगा।

साफ RCT में छत्र छाए हैं। दुर्लभ लंबे फॉलो-अप में बुजुर्ग छाए हैं। कामकाजी उम्र के भारतीय प्रोफेशनल दोनों में नहीं हैं।

जिन भाषाओं में सर्च नहीं हुई, उनकी स्टडी छूट सकती हैं। अप्रकाशित शून्य भी। CTRI खोजा गया। खाली मिला। खाली एक नतीजा है। खाली एक सर्च सीमा भी है।

Salces-Cubero et al. (2019) बुजुर्गों में सेवरिंग बनाम कृतज्ञता का उपयोगी कंट्रास्ट है। रैंडमाइज़ेशन की क्वालिटी और ठीक फॉलो-अप हर आंकड़े के लिए स्वतंत्र रूप से पूरा नहीं कन्फर्म हुआ। दिशा बताई गई। निकाला g नहीं।

इसका मतलब

7.3 भारतीय ऑफिस प्रोग्राम के लिए इसका मतलब

मध्यम पोस्ट-टेस्ट असर ($g = 0.51$) 10 घंटे के उस दिन में मायने रखता है जो पहले से ध्यान खाता है। कोलकाता की एक अकाउंटेंट एग्जिक्यूटिव। बांग्ला में व्हाट्सएप प्रॉम्प्ट आता है: आज की एक अच्छी बात पर रुकिए। वह लंच से पहले बंद किया टिकट चुनती है। तीन डिटेल पर ध्यान रखती है — हरा टिक, क्लाइंट का छोटा धन्यवाद, कंधों का ढीला पड़ना। भावना का नाम रखती है, हल्का गर्व, और “हो गया” दबाती है। यही रेप है: 60–90 सेकंड का संवेदी विराम, उस चीज़ पर जो पहले हो चुकी। नया वेलनेस घंटा नहीं। व्हाट्सएप-फर्स्ट डिलीवरी उसी रास्ते पर बैठती है जिस पर भारतीय प्रोफेशनल बात करते हैं। ट्रायल में डोज़ छोटा था। मध्य 14 दिन। यह दो हफ्ते की रोज़ रेप वाली स्प्रिंट है। 12 हफ्ते का कोर्स नहीं। जो वादा अभी नहीं हो सकता वह टिकाऊपन है। लगभग कोई गैर-क्लिनिकल कंट्रोल ट्रायल उन्हीं लोगों को एक और तीन महीने पर नहीं नापती। HR के लिए मतलब यह है। रेप चलाएं। दिन 14 पर पॉजिटिव अफेक्ट नापें। फिर दिन 45 और दिन 90 पर नापें। बिना आदत के फायदा टिका मानें नहीं। CTRI पर सेवरिंग ट्रायल शून्य है। भारत की भाषा, भारत में बैठा डेटा वाला प्रोग्राम वह खाली खाने भरेगा।

7.4 रिसर्च गैप, भारत वाला गैप साफ नाम से

भारत वाला गैप शिष्टाचार वाक्य नहीं है। GRADE टेबल की खाली खाने है।

CTRI पर कोई RCT सेवरिंग ट्रायल नहीं है। ऐसा कोई छपा ट्रायल नहीं जिसमें प्रैक्टिस हिंदी, तमिल, तेलुगु, मराठी, बांग्ला या किसी और भारतीय भाषा में भारत में रहने वाले कामकाजी वयस्कों को दी गई हो, भारत में बैठे डेटा के साथ। Chen की “पूर्वी” ट्रायल पूर्व एशिया की हैं। मुंबई, पुणे, बेंगलुरु या हैदराबाद की जगह नहीं लेतीं। जोड़े पर सहसंबंध वाला पेपर और किशोर थीसिस गैप नहीं बंद करते।

टिकाऊपन वाला गैप साथ बैठता है। क्षेत्र के पास बीस पोस्ट-टेस्ट ट्रायल हैं। गैर-क्लिनिकल वयस्कों में कंट्रोल तीन-महीने ट्रायल लगभग नहीं। जिसे इस पेपर से मांगा गया पूल एक-महीने g और पूल तीन-महीने g चाहिए, उसे स्टडी चलानी होंगी। प्रोटोकॉल खुद लिखता है। गैर-क्लिनिकल कामकाजी वयस्क। सिर्फ सेवरिंग आर्म। एक्टिव ध्यान कंट्रोल। पॉजिटिव अफेक्ट और जीवन से संतोष दिन 0, दिन 14, दिन 45, दिन 90 पर। पहले रजिस्टर। RoB 2 के लायक। जिस चैनल पर लोग पहले से हैं उसी पर। भारत में वह चैनल व्हाट्सएप है।

बाकी गैप असली हैं, छोटे हैं। डोज़-रेसपॉन्स अज्ञात है। वर्तमान बनाम अतीत बनाम भविष्य छात्र सैंपल छोड़कर खुला है। एक्टिव कंट्रोल दिखने वाले असर को छोटा करता है। विज्ञान के लिए सेहतमंद। व्यापार के लिए असुविधाजनक। शरीर और व्यवहार वाले नतीजे दुर्लभ हैं। Borelli और साथियों (2020) ने बुजुर्गों में रिश्ते वाली सेवरिंग के दौरान कम हृदय गति प्रतिक्रिया पाई। शुरुआत है। ऑफिस सबूत नहीं।

रचनात्मक पाठ सरल है। पोस्ट-टेस्ट संकेत इतना मजबूत है कि दो हफ्ते की गिनी रेप स्प्रिंट जायज़ है। फॉलो-अप संकेत इतना पतला है कि तिमाही कायापलट का दावा जायज़ नहीं। जो भारतीय प्रोग्राम दोनों नापे, वही गायब ट्रायल बन जाएगा।

08

FAQ

Q1 क्या सेवरिंग सच में अच्छा मूड बढ़ाती है?

हां, प्रोग्राम के अंत पर। सबसे अच्छे छपे पूल में 20 ट्रायल और 4,805 वयस्कों पर $g = 0.51$ है। अच्छे मानसिक हाल पर $g = 0.50$ है। मध्यम फायदा है। व्यक्तित्व बदलना नहीं।

Q2 फायदा कितने दिन टिकता है?

पूल आंकड़ा नहीं है। इस्तेमाल लायक एक-महीने या तीन-महीने डेटा वाली गैर-क्लिनिकल कंट्रोल ट्रायल पांच से कम हैं। दो हफ्ते से आगे को तब तक बिना पूल मानें जब तक अपना समूह दिन 45 और दिन 90 पर न नापा जाए।

कितनी प्रैक्टिस काफी है? मध्य ट्रायल 14 दिन चली। कई असरदार प्रोटोकॉल में दिन में दो बार पांच से दस मिनट थे। या 60 से 90 सेकंड का विराम। Smith and Bryant (2019) को एक लेखन सत्र से जीवन-संतोष फायदा मिला। डोज़-रेसपॉन्स तय नहीं।

Q3 क्या इससे उदास मूड भी हिलता है, या सिर्फ अच्छा मूड?

मिले-जुले संश्लेषण में नकारात्मक भावना लक्षण $g = 0.61$ हिले। कुछ छात्र ट्रायल ने पॉजिटिव अफेक्ट बढ़ाए बिना उदास लक्षण घटाए। यह डिप्रेशन प्रोग्राम नहीं है। यह ऐसी प्रैक्टिस है जिसने कई ट्रायल में उदास स्कोर हिलाए।

Q4 क्या यह भारतीय प्रोफेशनल पर जांचा गया है?

नहीं। CTRI पर सेवरिंग ट्रायल शून्य। पात्र सेट में भारतीय भाषा वाली डिलीवरी शून्य। वह गैप अगली स्टडी है। फुटनोट नहीं।

09

संदर्भ (References)

- Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175–196. <https://doi.org/10.1080/0963823031000103489>
- Bryant, F. B., Smart, C. M., & King, S. P. (2005). Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 227–260. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-3889-4>
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Lawrence Erlbaum Associates. <https://doi.org/10.4324/9781315088426>
- Chen, P.-H., Sie, J., et al. (2026). Effectiveness of savoring interventions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 18(2), e70134. <https://doi.org/10.1111/aphw.70134>
- Cullen, K., Murphy, M., Di Blasi, Z., & Bryant, F. B. (2024). The effectiveness of savouring interventions in adult clinical populations: A systematic review. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 9(3), 1589–1615. <https://doi.org/10.1007/s41042-024-00182-1>
- Hurley, D. B., & Kwon, P. (2012). Results of a study to increase savoring the moment: Differential impact on positive and negative outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 579–588. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9280-8>
- Jose, P. E., Lim, B. T., & Bryant, F. B. (2012). Does savoring increase happiness? A daily diary study. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 176–187. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.671345>
- Klibert, J. J., Sturz, B. R., LeLeux-LaBarge, K., Hatton, A., Smalley, K. B., & Warren, J. C. (2022). Savoring interventions increase positive emotions after a social-evaluative hassle. *Frontiers in Psychology*, 13, 791040. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.791040>
- McMakin, D. L., Siegle, G. J., & Shirk, S. R. (2011). Positive Affect Stimulation and Sustainment (PASS) module for depressed mood: A preliminary investigation of treatment-related effects. *Cognitive Therapy and Research*, 35(3), 217–226. <https://doi.org/10.1007/s10608-010-9311-5>
- Pancini, E., Cremaschi, G., Degani, M., Cisotto, E., & Villani, D. (2026). Savor-Aging: The art of savoring positive emotions in older adulthood — a randomized controlled trial. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 18(4), e70184. <https://doi.org/10.1111/aphw.70184>
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368–373. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.048>
- Salces-Cubero, I. M., Rey, L., & Meléndez, J. C. (2019). Effects of savoring, gratitude and optimism interventions on well-being in older adults. *Aging & Mental Health*, 23(8), 1017–1024. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1471585>
- Smith, J. L., & Bryant, F. B. (2019). Enhancing positive perceptions of aging by savoring life lessons. *Aging & Mental Health*, 23(6), 762–770. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1450840>
- Smith, J. L., & Hanni, A. A. (2019). Effects of a savoring intervention on resilience and well-being of older adults. *Journal of Applied Gerontology*, 38(1), 137–152. <https://doi.org/10.1177/0733464817693375>
- Smith, J. L., Harrison, P. R., Kurtz, J. L., & Bryant, F. B. (2014). Nurturing the capacity to savor: Interventions to enhance the enjoyment of positive experiences. In A. C. Parks & S. M. Schueller (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions* (pp. 42–65). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118315927.ch3>
- Villani, D., Pancini, E., Pesce, F., & Scuzzarella, L. (2023). Savoring life during pandemic: An online intervention to promote well-being in emerging adults. *BMC Psychology*, 11, 196. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01225-z>
- Yu, S. C., Sheldon, K. M., Lan, W. P., & Chen, J. H. (2020). Using social network sites to boost savoring: Positive effects on positive emotions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6407. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176407>
- Zheng, X. (2025). Examining the influence of savoring interventions on positive emotions in university students: A systematic review and meta-analysis. *Asian Social Science*, 21(1), 103–. <https://doi.org/10.5539/ass.v21n1p103>
- Borelli, J. L., et al. (2020). Relational savoring reduces physiological reactivity and enhances psychological agency in older adults. *Journal of Applied Gerontology*, 39(3), 332–342. <https://doi.org/10.1177/0733464819866972>

लेखक के बारे में

लेखक के बारे में

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

हवाला कैसे दें

Aswani A. Savouring Works — But for How Long? A Meta-Analysis of Savouring Interventions and Effect Durability. EmotionApp Research Paper 8 (Hindi edition). Mumbai: Tranquilo Meditek Sytems Private Limited; 2026.
<https://emotionapp.in/research/savouring-interventions-wellbeing-meta-analysis>

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।