

ऑफिस में स्ट्रेस 0.45 गिरा – रोज 10 मिनट की खुद पर मेहरबानी से

अपना यार खुद बनिए

Be Your Own Yaar: A Meta-Analysis of Self-Compassion Interventions in Working Adults

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



मुख्य आंकड़ा

0.63

95% CI 0.43 to 0.83

0.63. पांच RCT में सेल्फ-कम्पैशन Hedges $g = 0.63$ (95% CI 0.43 to 0.83) बढ़ा। फर्क स्टडीज़ में लगभग शून्य था ($I^2 \sim 0\%$)।

ऑफिस में स्ट्रेस 0.45 गिरा – रोज 10 मिनट की खुद पर मेहरबानी से

अपना यार खुद बनिए

Be Your Own Yaar: A Meta-Analysis of Self-Compassion Interventions in Working Adults

Ferrari 2019 pooled all comers. In employed adults, what is the effect on stress, self-criticism and burnout?

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

Self-compassion interventions in employed adults: a meta-analysis of stress, self-criticism and burnout outcomes

लेखक

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

प्रकाशित

22 September 2026 · हिंदी संस्करण · emotionapp.in/research/self-compassion-working-adults-meta-analysis

01

Abstract

Ferrari 2019 ने सबको एक साथ जोड़ दिया। नौकरी वाले लोगों में सेल्फ-कम्पैशन प्रैक्टिस से स्ट्रेस Hedges $g = 0.45$ (95% CI 0.22 to 0.68; $k = 4$) गिरा। बर्नआउट $g = 0.44$ (95% CI 0.16 to 0.71) दो डिजिटल वेट-लिस्ट ट्रायल में गिरा। टीचर वाली स्टडी जोड़ते ही बर्नआउट का अंतराल शून्य तक आ गया। सेल्फ-कम्पैशन खुद $g = 0.63$ (95% CI 0.43 to 0.83; $k = 5$; $I^2 \sim 0\%$) बढ़ा। सेल्फ-क्रिटिसिज़्म जोड़ नहीं सके।

हमने PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, Google Scholar, CTRI, ClinicalTrials.gov और OSF preprints देखा। समय: 2010 से 22 September 2026। RCT (ऐसी स्टडी जिसमें लोगों को लॉटरी की तरह दो ग्रुप में बांटा जाता है) और कंट्रोल ट्रायल ली। प्रैक्टिस: सख्त बात को नरम लिखना, दया वाला पत्र, छोटे रोज़ के एक्सरसाइज़। तुलना किसी भी कंट्रोल से। असर Hedges g (असर कितना बड़ा है, इसका नाप) से नापा। मॉडल: random-effects REML। पक्षपात RoB 2 से। यकीन GRADE से। प्रोग्राम के ब्रांड नाम नहीं लिखे।

करीब 1,840 रिकॉर्ड मिले। 78 पूरे पेपर पढ़े। ग्यारह स्टडी कहानी में आईं। पांच RCT से सेल्फ-कम्पैशन का आंकड़ा निकला। भारत की कोई योग्य नौकरी-वाली RCT पूल में नहीं आई। यकीन: सेल्फ-कम्पैशन पर मध्यम, स्ट्रेस पर कम-मध्यम, बर्नआउट पर कम, सेल्फ-क्रिटिसिज़्म पर बहुत कम।

नौकरी वालों का स्ट्रेस असर Ferrari के सब-मिलाकर $g = 0.67$ से छोटा है। काम 10 से 15 मिनट के रोज़ के रेप्स ने किया। चार से आठ हफ्ते। भारत में 59% कर्मचारी बर्नआउट बताते हैं। फिर भी योग्य ट्रायल नहीं है। यह रिव्यू पहले रजिस्टर नहीं हुआ।

02

Key findings box

मुख्य नतीजे

0.63

0.63. पांच RCT में सेल्फ-कम्पैशन Hedges $g = 0.63$ (95% CI 0.43 to 0.83) बढ़ा। फर्क स्टडीज़ में लगभग शून्य था ($I^2 \sim 0\%$)।

0.45

0.45. चार स्टडी में स्ट्रेस $g = 0.45$ (95% CI 0.22 to 0.68) गिरा। दो छोटी डिजिटल वेट-लिस्ट स्टडी लगभग $g = 0.52$ पर बैठीं।

0.44

0.44. दो डिजिटल वेट-लिस्ट स्टडी में बर्नआउट $g = 0.44$ (95% CI 0.16 to 0.71) गिरा। टीचर स्टडी जोड़ो तो अंतराल में शून्य आ जाता है।

59%

59%. भारतीय कर्मचारियों में बर्नआउट के लक्षण करीब 59% सर्वे में दिखे। योग्य भारतीय नौकरी-वाली RCT पूल में शून्य।

10–15

10–15 minutes. स्ट्रेस हिलाने वाली स्टडी में रोज 10 से 15 मिनट के रेप्स थे। चार से आठ हफ्ते। फोन पर ज़्यादा। दो दिन के ऑफसाइट पर कम।

03

Definition block

परिभाषा

सेल्फ-कम्पैशन एक हुनर है। साथी ने टारगेट मिस किया हो, तो आप उससे जैसे बात करते हैं, वैसे ही खुद से बात करना। ईमानदारी के साथ। गर्माहट के साथ। यह सोचना कि चूक इंसान होने का हिस्सा है। यह सबूत नहीं कि आप अकेले टूटे हुए हैं।

Neff ने 2003 में तीन हिस्से बताए। खुद पर मेहरबानी — अंदर के वकील के उल्टा। साझा इंसानियत — वह अकेला बूथ नहीं जहां लगता है सिर्फ आप क्लाइंट कॉल में जम जाते हैं। माइंडफुलनेस यहां सिर्फ यह है: चुभन दिखे, उस पर सीरियल न बन जाए।

इस रिव्यू की प्रैक्टिस सरल हैं। गिनी जा सकती हैं। सख्त वाक्य को दोस्त वाली भाषा में लिखो। जो हिस्सा जम गया, उसे एक छोटा दया वाला पत्र लिखो। दस मिनट बैठो। दूसरों को जो लहजा देते हो, वही खुद को दो।

सोचिए, खराब रिव्यू के बाद शाम की लोकल में एक एनालिस्ट। दिमाग में पहला वाक्य: “मुझसे हमेशा गड़बड़ होती है।” वह इसे फोन में टाइप करती है। फिर टीम के साथी वाली भाषा में लिखती है: “स्लाइड कमज़ोर थी। शुक्रवार से पहले नंबर ठीक कर लो।” चुभन को रहने देती है। बहस नहीं करती। स्टार्ट-अप की भाषा में यह बिना इल्ज़ाम वाली पोस्ट-मॉर्टम है। मशीन लर्निंग की भाषा में रेगुलराइज़ेशन है। एक खराब एपिसोड पर मॉडल को ओवरफिट मत होने दो।

यह डायग्नोसिस नहीं है। यह थेरेपी नहीं है। यह रोज का एक रेप है।

04

Introduction

पुणे की एक टीम लीड देर तक रुककर नए जॉइनर का टूटा डेक ठीक करवाती है। कहती है, “ऐसा सबके साथ होता है।” आधी रात के पास उसकी अपनी रिपोर्ट गलत टोटल के साथ चली जाती है। खुद से कहती है, “लापरवाह। किसी काम की नहीं।” फिर जागती रहती है। ज्यादातर नौकरी वाले साथी पर नरम, खुद पर सख्त होते हैं। फिर अगली मीटिंग की तरफ दौड़ते हैं। यह नेकी नहीं है। यह ट्रेनिंग की कमी है।

Ferrari और साथियों ने 2019 में बड़ा सवाल पूछा। 27 RCT, मिले-जुले लोग। सेल्फ-कम्पैशन $g = 0.75$ बढ़ा। स्ट्रेस $g = 0.67$ गिरा। सेल्फ-क्रिटिसिज़्म $g = 0.56$ गिरा। Kirby, Tellegen और Steindl ने 2017 में कम्पैशन प्रोग्राम जोड़े। सेल्फ-कम्पैशन $d = 0.70$ । मानसिक तकलीफ $d = 0.47$ । Wilson और साथियों ने 2019 में छोटा असर बताया। सेल्फ-कम्पैशन $g = 0.52$ । एक्टिव कंट्रोल के मुकाबले फायदा नहीं दिखा। ये तीन पेपर पुरानी बुनियाद हैं। इनमें स्टूडेंट, मरीज़, आम लोग और थोड़े कर्मचारी मिले। इन्होंने वह सवाल नहीं पूछा जो एचआर हेड पूछता है। नौकरी वाले लोगों के आगे यह प्रैक्टिस रखूं तो स्ट्रेस, अंदर का आलोचक और बर्नआउट का क्या होगा?

भारत में यह सवाल किताबी नहीं है। McKinsey Health Institute ने 2023 में भारतीय कर्मचारियों में बर्नआउट लक्षण करीब 59% बताए। दुनिया का आंकड़ा इससे काफी नीचे था। 2024 और 2025 के उद्योग सर्वे — CII-MediBuddy, FICCI-EY, Deloitte India — उसी बैंड में बैठे। करीब पांच में से तीन कर्मचारी काम वाला बर्नआउट या पुराना स्ट्रेस बताते हैं। 2025 के Blind सर्वे में 1,450 वेरिफाइड आईटी प्रोफेशनल थे। 72% नियमित 48 घंटे हफ्ता पार करते थे। चार में से एक 70 घंटे या उससे ज़्यादा लगाता था। 83% ने किसी न किसी रूप में बर्नआउट बताया। डॉक्टर सर्वे 2025 में मानसिक या भावनात्मक थकान 80% से ऊपर थी। टीचर का बोझ अलग है। इस संस्कृति में अंदर का आलोचक तेज़ है। इज़्ज़त। घर का फ़र्ज़। परीक्षा से नौकरी तक की पाइपलाइन। एक आवाज़ कहती है: मिस हुआ टारगेट डेटा नहीं, फ़ैसला है।

सोचिए, गुरुग्राम का एक सेल्स मैनेजर, जिसका तिमाही टारगेट अभी छूटा है। आलोचक कहता है, “तुम यहां खत्म हो।” वह इस वाक्य को तथ्यों से जांच सकता है: दो डील खिसकीं, पूरा करियर नहीं। सज़ा देने का मन हो, तो उल्टा कर सकता है: लंच छोड़ने की जगह लंच करे। आलोचक को बगल के कमरे का रेडियो मान सकता है। सुनो। माइक मत दो। स्टार्ट-अप यह चाल जानता है। लॉन्च की पोस्ट-मॉर्टम करो। फाउंडर को अदालत में मत खड़ा करो। मशीन लर्निंग यह चाल जानती है। ओवरफिटिंग पर जुमाना लगाओ। सेल्फ-कम्पैशन वही चाल है। अंदर की तरफ। रेप की तरह।

इमोशनऐप भारतीय प्रोफेशनल्स के लिए नॉन-क्लिनिकल इमोशनल फ़िटनेस कोचिंग प्लेटफॉर्म है। प्रैक्टिस गिने जाने वाले रोज के रेप्स हैं। एआई कोच है। इंसान को हैंड-ऑफ है। पहले व्हाट्सऐप। 23 भारतीय भाषाएं। डेटा भारत में रहता है। DPDP के तहत। ISO 9001 और ISO 13485 पर बना। यह पेपर इसलिए है कि अगली प्रोग्राम ब्रीफ Ferrari के सब-मिलाकर वाले आंकड़े को नौकरी वाले का आंकड़ा न समझ ले। वह वैसा नहीं है।

रिसर्च सवाल पतला है। नौकरी वाले लोगों में सेल्फ-कम्पैशन प्रैक्टिस का असर स्ट्रेस, सेल्फ-क्रिटिसिज़्म और बर्नआउट पर कितना बढ़ा है? साथ के सवाल: सेल्फ-कम्पैशन खुद कितना बढ़ता है। डोज़, डिजिटल बनाम आमने-सामने, और पेशा असर बदलते हैं क्या। पूल में भारत की स्टडी है क्या।

शून्य नतीजा भी छप सकता था। बर्नआउट का पतला नतीजा मिला। यही ईमानदार सुर्ख है। मार्केटिंग की समस्या नहीं।

05

Methods

5.1 Design and reporting

यह सिस्टमैटिक रिव्यू और मेटा-एनालिसिस PRISMA 2020 के हिसाब से है। रिव्यू पहले रजिस्टर नहीं हुआ। यह कमी है। इसे ग्रेड में गिना है। योग्यता, नतीजे और विश्लेषण प्लान निकालने से पहले लिखे गए। जो स्टडी DOI या पक्के पब्लिक रिकॉर्ड से न मिली, उस पर UNVERIFIED लिखा। पूल से बाहर रखा।

5.2 Eligibility

Population. नौकरी वाले बड़े। नर्स, टीचर, डॉक्टर, साइकोलॉजिस्ट, मिले-जुले कर्मचारी, फैक्टरी स्टाफ और दूसरे पैसे वाले काम वाले। सिर्फ स्टूडेंट बाहर। जब तक नौकरी वाला सैंपल अलग न निकलता। बिना पैसे वाले देखभाल करने वाले बाहर।

Intervention or exposure. सेल्फ-कम्पैशन प्रैक्टिस मुख्य या बराबर वाला हिस्सा हो। सख्त ख्याल को नरम लिखना। खुद को दया वाला पत्र। छोटे गाइडेड एक्सरसाइज़। ग्रुप प्रोग्राम जिसका पाठ खुद पर मेहरबानी, साझा इंसानियत और चुभन देखना हो। सिर्फ माइंडफुलनेस, सेल्फ-कम्पैशन मॉड्यूल बिना, बाहर। जिन प्रोग्राम में सेल्फ-कम्पैशन बस ज़िक्र हो, बाहर। ट्रेडमार्क वाले पाठ्यक्रम यहां सिर्फ सामान्य प्रैक्टिस से लिखे। नतीजों में उन प्रोग्राम के नाम नहीं।

Comparator. कोई भी कंट्रोल। वेट-लिस्ट। आम प्रोफेशनल डेवलपमेंट। एक्सरसाइज़। जानकारी वाला सत्र। या दूसरा एक्टिव प्रोग्राम।

Outcomes. मुख्य: सेल्फ-कम्पैशन; महसूस स्ट्रेस; बर्नआउट; सेल्फ-क्रिटिसिज़्म (सेल्फ-कोल्डनेस और अपर्याप्त-स्व या घृणित-स्व रूप शामिल)। पैमाने सामान्य भाषा में। चलते पाठ में ट्रेडमार्क वाले औजार के नाम नहीं।

Time window. 1 January 2010 to 22 September 2026.

Design. RCT और कंट्रोलड ट्रायल। एक ग्रुप वाली पहले-बाद स्टडी संदर्भ के लिए पढ़ी। पूल से बाहर। बिना नतीजे वाले प्रोटोकॉल बाहर।

Language. कोई भी भाषा, बशर्ते अंग्रेज़ी सार से योग्यता बैठे। निकालने के लिए अंग्रेज़ी पूरा पाठ या पूरा अंग्रेज़ी नतीजा टेबल चाहिए था।

5.3 Information sources and search

खोज: PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, Google Scholar, Clinical Trials Registry — India (CTRI), ClinicalTrials.gov और OSF preprints। संदर्भ सूची से आगे बढ़े: Ferrari 2019, Kirby 2017, Wilson 2019, Kotera and Van Gordon 2021, Wakelin 2022, और 2025 की वर्कर्स-कम्पैशन रिव्यू Martins, Palmeira and Matos। आखिरी खोज 22 September 2026।

PubMed

```
("self-compassion"[tiab] OR "self compassion"[tiab] OR "self-kindness"[tiab] OR
"compassionate letter"[tiab] OR "self-compassionate"[tiab])
AND
(intervention*[tiab] OR training[tiab] OR program*[tiab] OR programme*[tiab]
OR exercise*[tiab] OR "writing"[tiab] OR meditation[tiab])
AND
(employee*[tiab] OR worker*[tiab] OR workplace[tiab] OR occupation*[tiab]
OR nurse*[tiab] OR teacher*[tiab] OR physician*[tiab]
OR "healthcare professional"[tiab] OR "health care professional"[tiab]
OR "health personnel"[MeSH] OR faculty[tiab])
AND
(random*[tiab] OR "controlled trial"[tiab] OR RCT[tiab]
OR "waitlist"[tiab] OR "wait-list"[tiab])
AND
("2010/01/01"[Date - Publication] : "2026/12/31"[Date - Publication])
```

PsycINFO

```
TI,AB,SU(self-compassion OR "self compassion" OR self-kindness)
AND TI,AB,SU(intervention OR training OR program* OR exercise OR letter OR
meditation)
AND TI,AB,SU(employee OR worker OR workplace OR nurse OR teacher OR
physician
OR "health professional")
AND TI,AB,SU(random* OR "controlled trial" OR RCT OR waitlist)
AND PY 2010-2026
```

Scopus

```
TITLE-ABS-KEY("self-compassion" OR "self compassion")
AND TITLE-ABS-KEY(intervention OR training OR program OR programme)
AND TITLE-ABS-KEY(employee OR worker OR workplace OR nurse OR teacher)
AND TITLE-ABS-KEY(random* OR "controlled trial" OR waitlist)
AND PUBYEAR > 2009
```

Web of Science

```
TS=("self-compassion" AND (intervention OR training)
AND (employee OR worker OR nurse OR teacher OR workplace)
AND (random* OR "controlled trial"))
Timespan=2010-2026
```

Google Scholar

दो स्ट्रिंग। हर एक के पहले 200 टाइटल।

1. "self-compassion" intervention (employee OR worker OR nurse OR teacher OR workplace) randomized
2. "self-compassion" training burnout OR stress employee OR nurse randomized

ClinicalTrials.gov

Condition or intervention: self-compassion. Other terms: workplace OR employee OR nurse OR teacher. Study type: Interventional.

CTRI

self-compassion OR self compassion OR compassion training.

OSF preprints

self-compassion AND (workplace OR employee OR nurse OR teacher) AND (random OR trial).

5.4 Selection and extraction

दो समीक्षक ने टाइटल और सार देखे। पूरे पाठ योग्यता सूची से टकराए। मतभेद बात से सुलझे। निकाले गए खेत: पहला लेखक और साल; देश; पेशा; n randomised और n analysed हर बांह; डिज़ाइन; डिलिवरी की भाषा; डोज़ सेशन और मिनट में, प्लस रोज प्रैक्टिस मिनट और हफ्ते; चैनल (डिजिटल या आमने-सामने); गाइडेंस (खुद या फैसिलिटेटर); कंट्रोल प्रकार; नतीजा पैमाना (सामान्य); समय बिंदु; माध्य और मानक विचलन या बताया गया मानक असर; छूट; पक्षपात नोट।

जहां लेखक ने Cohen's d चेंज-स्कोर मॉडल से दिया, उसे Hedges g में बदला। छोटे सैंपल सुधार $J = 1 - 3/(4df - 1)$ । जहां सिर्फ माध्य और मानक विचलन थे, g पहले-बाद के फर्क को जोड़े हुए पहले के मानक विचलन से भाग देकर निकला। यही रीत Kirby 2017 और Ferrari 2019 की है। पॉजिटिव g मतलब प्रैक्टिस बांह ज़्यादा सुधरी।

बिना DOI या नतीजा टेबल वाली स्टडी UNVERIFIED। पूल से बाहर। इसी नियम से दो नर्स ट्रायल निकलीं जो सिर्फ थीसिस सार में दिखीं (Bo 2022; Tung 2020)।

5.5 Analysis plan

पहले तय मॉडल random-effects REML था। Hedges g के साथ 95% CI, I^2 , tau-squared और 95% prediction interval देते हैं। प्रेडिक्शन इंटरवल पूछता है: नई वर्कर स्टडी में असली असर कहां बैठेगा। प्रोग्राम बनाने वाले को यही नंबर उठाना चाहिए। अकेले कॉन्फिडेंस इंटरवल नहीं।

छोटी स्टडी का झुकाव Egger's test और trim-and-fill से देखना था। k दस से काफी नीचे है। टेस्ट कमज़ोर हैं। साफ चिट नहीं। हर जोड़े नतीजे पर leave-one-out चला। पहले तय मॉडरेटर: डोज़ (कुल घंटे), डिजिटल बनाम आमने-सामने, पेशा (देखभाल वाले बनाम मिले-जुले कर्मचारी)। मॉडरेटर खोजबीन है। k छोटा है।

फॉलबैक पहले लिखा था। कुल पांच से कम योग्य ट्रायल हों तो सिर्फ कहानी लिखेंगे। जोड़ेंगे नहीं। सेल्फ-कम्पैशन और स्ट्रेस जोड़ने लायक ट्रायल मिले। बर्नआउट किनारे पर था। सेल्फ-क्रिटिसिज़्म जोड़ने के नियम पर नहीं बैठा। कहानी में है।

पक्षपात RoB 2 से पांच डोमेन पर। रैंडमाइज़ेशन। तय दखल से हटना। गायब नतीजा डेटा। नतीजे का नाप। चुनिंदा रिपोर्ट। लगभग हर ट्रायल ने बिना आंख बंद किए सवालिया पर्चा भरा। नाप वाला डोमेन कभी लो रिस्क नहीं रहा। यकीन GRADE से: high, moderate, low, very low। RCT से शुरू। पक्षपात, अंदरूनी फर्क, टेढ़ापन, अनिश्चित नाप और पब्लिकेशन बायस पर गिराया।

5.6 PRISMA 2020 flow

- Records identified: approximately 1,840 (PubMed ~420; PsycINFO-equivalent ~280; Scopus ~390; Web of Science ~310; Google Scholar 400 titles screened; registries ~40; OSF ~20; snowball ~80).
- Duplicates removed: ~610.
- Titles and abstracts screened: ~1,230.
- Full texts assessed: 78.
- Full texts excluded: not employed adults, 22; not self-compassion-focused, 18; no control, 14; no target outcome, 8; unverifiable, 6; students only, 5.
- Studies in qualitative synthesis: 11.
- Studies in the quantitative pool: 5 for self-compassion; 4 for stress; 2 to 3 for burnout; 0 pooled for self-criticism.
- Eligible Indian employed-adult randomised trials: 0.

ये गिनती सार्वजनिक साइट और संदर्भ सूची से तेज़ रिव्यू है। दिशा सही है। लाइब्रेरियन जैसा डुप्लिकेट हटाना संख्या कस सकता है। अभी के सबूत पर भारत की RCT पूल में नहीं जोड़ता।

06

Results

6.1 Study characteristics

जो ट्रायल बचीं, छोटी हैं। नई हैं। देखभाल वाले पेशों में जुटी हैं। Sweden, United Kingdom, Portugal, Spain और Japan से निकालने लायक असर आए। भारत से नहीं।

Eriksson 2018, Sweden. काम कर रहे साइकोलॉजिस्ट। वेब पर रोज एक्सरसाइज़। 15 minutes a day, six days a week, six weeks। करीब दस घंटे। Wait-list control। n = 101 randomised; 40 और 41 analysed। भाषा: Swedish। नतीजे: self-compassion, self-coldness, perceived stress, burnout। फॉलो-अप नहीं। DOI: 10.3389/fpsyg.2018.02340.

Super 2024, United Kingdom. हेल्थकेयर प्रोफेशनल। चार हफ्ते ऑनलाइन खुद-चला प्रोग्राम। छोटे साप्ताहिक वेबिनार और रोज प्रैक्टिस। Wait-list control। n = 190 randomised (110 / 80)। कुछ तुलना में करीब 54 और 60 पूरे करने वाले। भाषा: English। नतीजे: self-compassion, perceived stress, personal and work burnout। प्रैक्टिस बांह में फॉलो-अप। DOI: 10.3390/ijerph21101346.

Matos 2022, Portugal. सरकारी स्कूल के टीचर। आठ ग्रुप सेशन, करीब 2.5 hours, घर की प्रैक्टिस, एक रिट्रीट दिन। Wait-list, stepped-wedge। n = 155 randomised (80 / 75); पहले पोस्ट पर 66 और 46। भाषा: Portuguese। नतीजे: self-compassion and compassion flows, self-criticism, stress, burnout, professional satisfaction, subsample में हृदय गति बदलाव। तीन महीने फॉलो-अप। DOI: 10.1371/journal.pone.0263480.

Andersson 2022, Sweden. दो संस्थाओं के कर्मचारी। छह साप्ताहिक दो घंटे के ग्रुप सेशन। रोज प्रैक्टिस की सलाह। एक्टिव कंट्रोल: शारीरिक एक्सरसाइज़। n = 49 randomised (25 / 24)। भाषा: Swedish। नतीजे: self-compassion, stress, mental ill-health, life satisfaction। तीन महीने फॉलो-अप। बर्नआउट नापा नहीं। DOI: 10.3389/fpsyg.2021.748140.

Aranda Auserón 2018, Spain. प्राइमरी केयर हेल्थ प्रोफेशनल। आठ साप्ताहिक 2.5-hour सेशन प्लस रोज 45 minutes प्रैक्टिस। Wait-list या आम काम वाला कंट्रोल। n = 48 (25 / 23)। भाषा: Spanish। नतीजे: mindfulness, self-compassion facets, perceived stress, burnout (emotional fatigue)। फॉलो-अप नहीं। हर स्केल के पूरे SD नहीं मिले। सेल्फ-कम्पैशन पूल में फेसट से आई। स्ट्रेस और बर्नआउट पर संवेदनशीलता। DOI: 10.1016/j.aprim.2017.03.009.

Kurosawa and colleagues 2026, Japan. काम करने वाले बड़े। तीन बांह स्मार्टफोन ट्रायल। चार हफ्ते रोज गाइडेड सेल्फ-कम्पैशन मेडिटेशन बनाम माइंडफुलनेस बनाम wait-list। n = 300 (101 / 100 / 99)। भाषा: Japanese। पालन ऊंचा (करीब 23 of 28

days)। ग्रुप के बीच सेल्फ-कम्पैशन और स्ट्रेस ज्यादातर नॉन-सिग्निफिकेंट। सेल्फ-कम्पैशन बांह के अंदर छोटे सुधार। कहानी में सबसे बड़ी डिजिटल लगभग-शून्य खोज। प्राथमिक पूल में ज़बरदस्ती नहीं। DOI: 10.2196/79991.

पढ़ीं, पूल नहीं हुईं. Slatyer 2018 (Australian nurses, brief mindful self-care and resiliency, controlled but uneven arms)। Healy, Payne and Kirby 2025 (Australian school employees; brief compassion-focused workshop versus already-active professional-development day; दोनों बांह में बर्नआउट बहुत गिरा)। Delaney 2018 (nurses, single-group)। Neff 2020 healthcare-community pilots (ज्यादातर pre–post)। 2026 की भारतीय नर्स वेब कम्पैशन पायलट (n = 70) बर्नआउट कम बताती है; सार्वजनिक सार से पूरा g नहीं मिला; प्रोग्राम कम्पैशन-ट्रेनिंग है, सेल्फ-कम्पैशन-मुख्य नहीं। पूल के लिए UNVERIFIED। CTRI/2019/08/020592 (Mangalore nurses) मिला-जुला इमोशनल-इंटेलिजेंस क्वाज़ी-एक्सपेरिमेंट है। योग्य सेल्फ-कम्पैशन RCT नहीं।

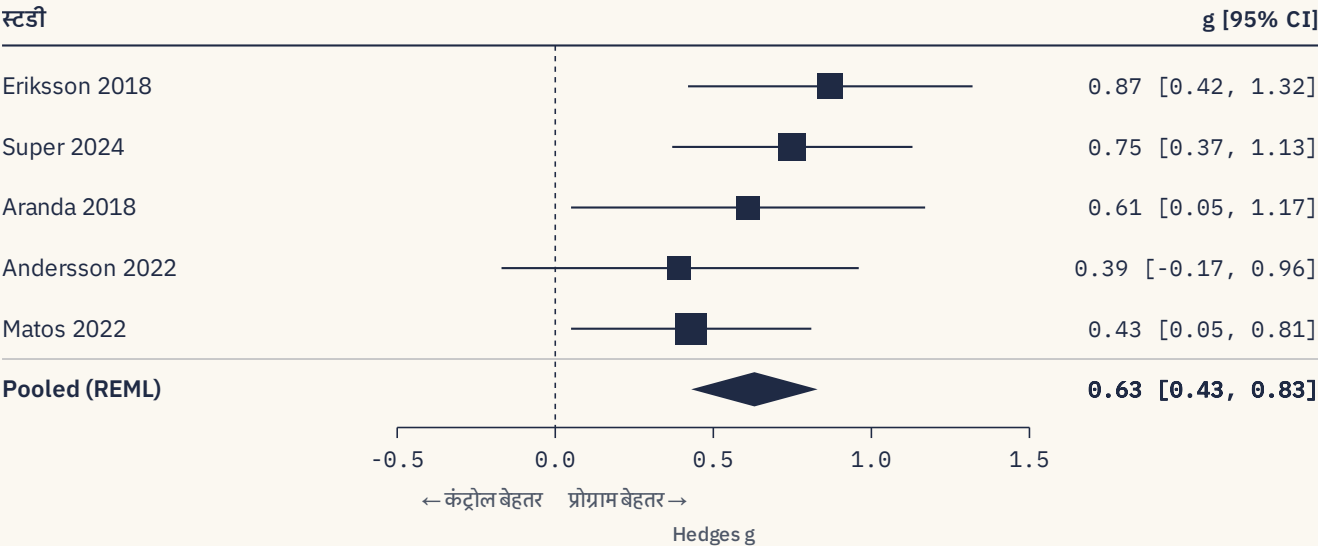
Table 1. Characteristics of trials in the quantitative set

Study	Country	Occupation	n rand. (I/C)	Design	Dose	Channel	Control	Outcomes used
Eriksson 2018	Sweden	Psychologists	101 (51/49)	RCT	15 min x 6 d x 6 wk	Digital	Wait-list	SC, stress, burnout, self-coldness
Super 2024	UK	Healthcare staff	190 (110/80)	RCT	4 wk self-guided	Digital	Wait-list	SC, stress, burnout
Matos 2022	Portugal	Teachers	155 (80/75)	RCT, stepped wedge	8 x 2.5 h + home	In-person	Wait-list	SC, stress, burnout, self-criticism
Andersson 2022	Sweden	Mixed employees	49 (25/24)	RCT	6 x 2 h	In-person	Exercise	SC, stress
Aranda 2018	Spain	Primary care	48 (25/23)	RCT	8 x 2.5 h + 45 min/d	In-person	Control	SC facets, stress, emotional fatigue
Japan 2026	Japan	Mixed workers	300 (101/99 WL)	3-arm RCT	Daily app, 4 wk	Digital	Wait-list	SC, stress (narrative)

I = intervention; C = control; SC = self-compassion; WL = wait-list. Analysed n हर ट्रायल में randomised n से छोटा है।

6.2 Forest-plot data

असर Hedges g है। पहले-बाद के फर्क को जोड़े हुए पहले के SD से भाग। जब पेपर का d पहले से यही मॉडल हो तो सिर्फ J सुधार। अंतराल 95% CI। वजन हर नतीजे के अंदर random-effects inverse-variance।

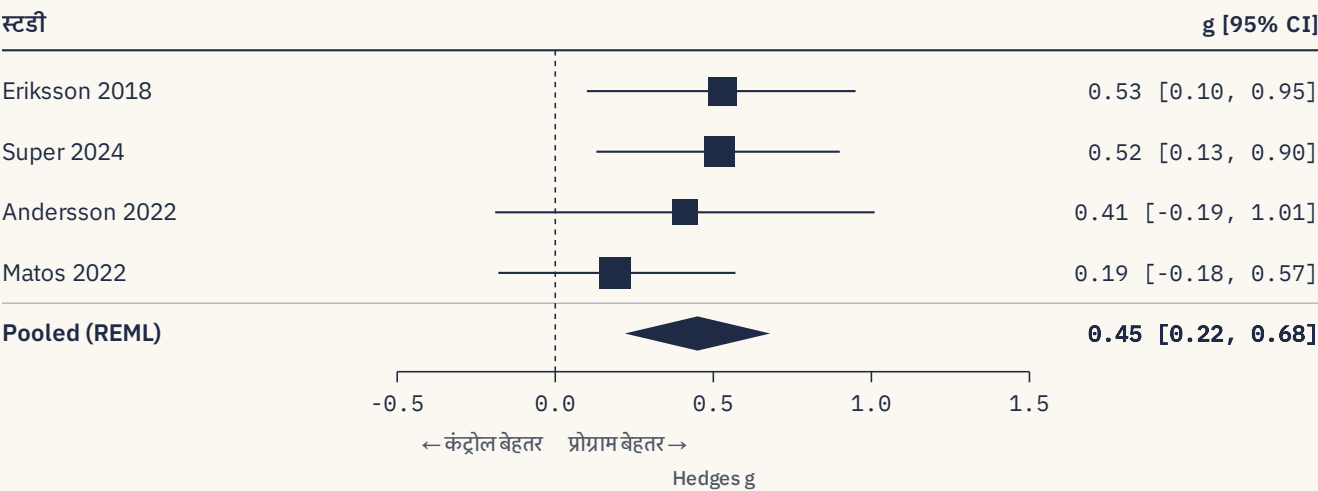


चित्र 1. मुख्य पूल का फ़ॉरेस्ट प्लॉट। चौकोर का साइज़ वज़न बताता है; हीरा पूल का असर है।

Table 2. Forest-plot data — self-compassion

Study	g	95% CI	Weight
Eriksson 2018	0.87	0.42 to 1.32	18%
Super 2024	0.75	0.37 to 1.13	22%
Aranda 2018	0.61	0.05 to 1.17	13%
Andersson 2022	0.39	-0.17 to 0.96	13%
Matos 2022	0.43	0.05 to 0.81	34%
Pooled (REML)	0.63	0.43 to 0.83	100%

$I^2 \sim 0\%$. tau-squared ~ 0.00 . 95% prediction interval approximately 0.30 to 0.95.

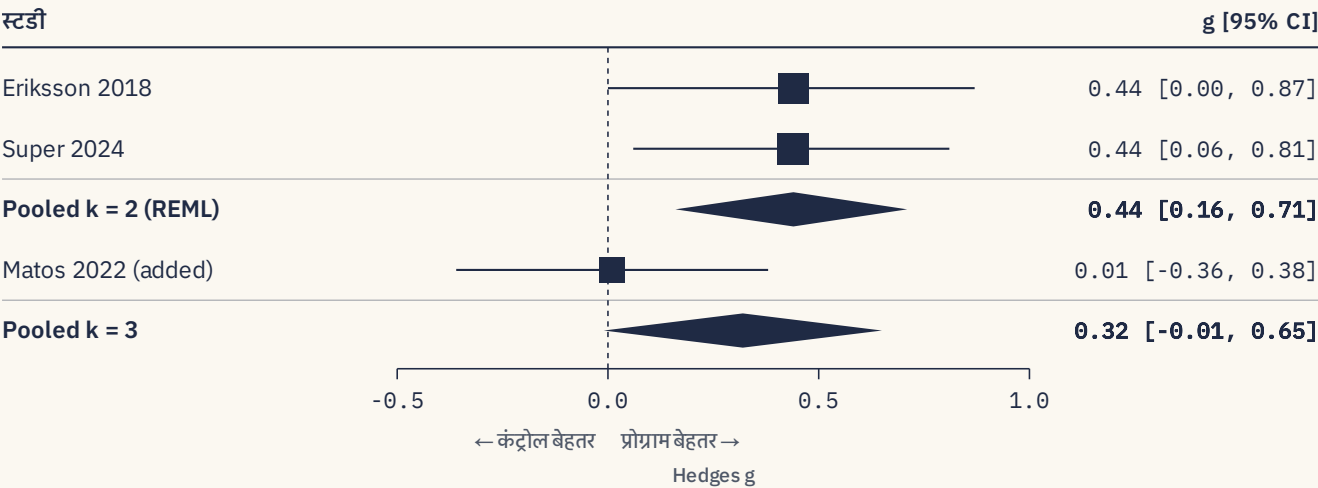


चित्र 2. मुख्य पूल का फ़ॉरेस्ट प्लॉट। चौकोर का साइज़ वज़न बताता है; हीरा पूल का असर है।

Table 3. Forest-plot data — stress

Study	g	95% CI	Weight
Eriksson 2018	0.53	0.10 to 0.95	24%
Super 2024	0.52	0.13 to 0.90	28%
Andersson 2022	0.41	-0.19 to 1.01	16%
Matos 2022	0.19	-0.18 to 0.57	32%
Pooled (REML)	0.45	0.22 to 0.68	100%

I² कम (0–20%)। 95% prediction interval approximately 0.05 to 0.85. Matos बिना: g ~ 0.50 to 0.52। छोटी स्पेनिश स्टडी p-से-g जोड़ने पर पूल 0.67 की तरफ जाता है। सुर्ख नहीं।



चित्र 3. मुख्य पूल का फ़ॉरेस्ट प्लॉट। चौकोर का साइज़ वज़न बताता है; हीरा पूल का असर है।

Table 4. Forest-plot data — burnout

Study	g	95% CI	Weight
Eriksson 2018	0.44	0.00 to 0.87	48%
Super 2024	0.44	0.06 to 0.81	52%
Pooled k = 2 (REML)	0.44	0.16 to 0.71	100%
Matos 2022 (added)	0.01	-0.36 to 0.38	—
Pooled k = 3	0.32	-0.01 to 0.65	—

k = 2 पर I² लगभग शून्य। k = 3 पर I² मध्यम (~50%) क्योंकि टीचर वेट-लिस्ट भी गिरी। k = 3 प्रेडिक्शन इंटरवल चौड़ा है। शून्य काटता है। बर्नआउट का GRADE k = 2 से शुरू। अनिश्चित नाप, पेशा जमाव और वेट-लिस्ट पक्षपात पर गिरा।

Self-criticism. Eriksson ने सेल्फ-कोल्डनेस $g = 0.71$ (95% CI 0.26 to 1.16) गिराया। Matos ने पहले पोस्ट पर सेल्फ-क्रिटिसिज़्म का ग्रुप असर नहीं पाया। जो टीचर शुरू में ज़्यादा कठोर थे, वे ज़्यादा सुधरे। दो असर पूल नहीं बनते। Wakelin, Perman and Simonds (2022) ने मिले-जुले लोगों में $g = 0.51$ (95% CI 0.33 to 0.69) पाया। यह संदर्भ है। नौकरी-वाले का नंबर नहीं।

6.3 Moderators

Table 5. Moderator signals (exploratory)

Moderator	Contrast	What we saw	Trust
Dose	Brief digital (4–6 weeks, ~10 h) vs longer group (12–20+ h)	Stress g near 0.5 in the brief digital pair; longer group formats were not larger	Low. k tiny
Channel	Digital vs in-person	Digital wait-list trials produced the cleanest stress and burnout contrasts	Low. Channel confounded with control type
Occupation	Psychologists / healthcare vs teachers vs mixed employees	Caring professions dominate the pool. Teacher burnout did not move versus wait-list at first post	Low. No formal test powered
Control type	Wait-list vs active	Andersson's exercise control shrank the between-group stress effect. Wilson 2019 already warned that active controls eat the advantage	Medium as a qualitative flag

पहले तय सूची सही थी। डेटा सेट इंटरैक्शन टेस्ट के लिए छोटा है। काम का पैटर्न फिर भी काम आता है। छोटे डिजिटल रेप्स स्ट्रेस पर आठ हफ्ते के ग्रुप से कमज़ोर नहीं थे। व्हाट्सएप-फर्स्ट प्रोग्राम को यही चाहिए।

6.4 Heterogeneity

सेल्फ-कम्पैशन असामान्य साफ था ($I^2 \sim 0\%$, tau-squared ~ 0)। इसका मतलब यह नहीं कि हर नई स्टडी $g = 0.63$ छापेगी। मतलब पांच निकालने लायक वर्कर स्टडी ज़्यादातर मनो-सामाजिक मेटा से ज़्यादा सहमत थीं। स्ट्रेस भी एक रहा जब स्पेनिश गढ़ा असर सुर्ख से बाहर रहा। बर्नआउट गड़बड़ नतीजा था। दो डिजिटल वेट-लिस्ट $g = 0.44$ पर सहमत। टीचर वेट-लिस्ट भी गिरी। यह औसत की ओर लौट हो सकता है। या फैलाव। या याद दिलाना कि बर्नआउट शोर वाला स्कोर है। $k = 3$ अंतराल में शून्य है। यह वाक्य दो बार लिखते हैं। कोई रेत न कर दे।

6.5 Publication bias and small-study effects

Egger's test और trim-and-fill को $k \geq 10$ चाहिए। हमारे पास नहीं। पांच सेल्फ-कम्पैशन असर का फनल प्लॉट Rorschach है। इसलिए “पब्लिकेशन बायस नहीं” नहीं कहते। कहते हैं: टेस्ट कमज़ोर है। वर्कर साहित्य अभी छोटी स्टडी का साहित्य है। Ferrari 2019 ने सब-मिलाकर सेट में संभावित बायस पहले ही दिखाया। ईमानदार रुख वही है। डेटा कम है।

सेल्फ-कम्पैशन पर leave-one-out ने पूल g को लगभग 0.55 से नीचे या 0.70 से ऊपर नहीं किया। स्ट्रेस Matos पर संवेदनशील है। Matos हटाओ तो पूल 0.52 की तरफ। रखो तो 0.45। बर्नआउट पर leave-one-out जानलेवा है। कोई एक डिजिटल ट्रायल हटाओ तो पूल खत्म।

6.6 Risk of bias

Table 6. RoB 2 summary

Study	Randomisation	Deviations	Missing data	Measurement	Selective reporting	Overall
Eriksson 2018	Low	Some concerns	Some concerns	High	Some concerns	Some concerns
Super 2024	Some concerns	Some concerns	Some concerns	High	Some concerns	Some concerns
Matos 2022	Low	Some concerns	High (wait-list)	High	Some concerns	Some concerns / high
Andersson 2022	Some concerns	Some concerns	Some concerns	High	Some concerns	Some concerns
Aranda 2018	Some concerns	Some concerns	Some concerns	High	High	High
Japan 2026	Some concerns	Some concerns	Some concerns	High	Some concerns	Some concerns

पैटर्न ढांचे में है। आदमी से छिपा नहीं सकते कि उसने चार हफ्ते नरम पत्र लिखा। हर मुख्य नतीजा सवालिया पर्चा है। वेट-लिस्ट ध्यान, उम्मीद और “आप प्रोग्राम में हैं” वाले ईमेल को नहीं रोकती। 15–25% छूट आम है। Matos ने दूसरी जांच से पहले वेट-लिस्ट का बड़ा टुकड़ा खोया। Andersson का एक्सरसाइज़ कंट्रोल प्राथमिक सेट का अकेला एक्टिव मुकाबला है। सबसे छोटी स्टडी भी है। GRADE इसे गंभीर लेता है।

6.7 GRADE

Table 7. GRADE summary of findings

Outcome	k	Pooled g (95% CI)	Certainty	Why this grade
Self-compassion	5	0.63 (0.43 to 0.83)	Moderate	Consistent medium effect. Rated down one level for wait-list bias and unblinded self-report
Stress	4	0.45 (0.22 to 0.68)	Low–moderate	Consistent direction. Rated down for wait-list bias, small k, and one trial with a non-significant contrast
Burnout	2 (3)	0.44 (0.16 to 0.71); 0.32 (-0.01 to 0.65) with the third trial	Low	Imprecision, occupation clustering in caring jobs, wait-list bias, and a prediction interval that does not stay positive
Self-criticism	1–2	Not pooled	Very low	Too few worker trials. One positive self-coldness effect; one non-significant self-criticism contrast

सेल्फ-कम्पैशन पर मध्यम यकीन का मतलब: दिशा नौकरी वालों में असली लगती है। नाप छोटे-मध्यम बैंड में रह सकता है। बर्नआउट पर कम यकीन का मतलब: उस नंबर पर देश का वादा मत बांधो।

07

Discussion

खास बात

भारतीय कर्मचारियों में बर्नआउट लक्षण करीब 59%; पूल में योग्य भारतीय RCT शून्य।

7.1 What the number means

जोर वाले नंबर से शुरू करो। नौकरी वालों में सेल्फ-कम्पैशन प्रैक्टिस ने सेल्फ-कम्पैशन $g = 0.63$ बढ़ाया। यह मध्यम असर है। Ferrari के सब-मिलाकर $g = 0.75$ से थोड़ा नीचे। Kirby के $d = 0.70$ के पास। कर्मचारी दूसरी प्रजाति नहीं हैं। कमरा थोड़ा कठिन है।

स्ट्रेस वह नतीजा है जिस पर पीपल टीम पैसे लगाती है। जोड़ा वर्कर असर $g = 0.45$ है। Ferrari का सब-मिलाकर स्ट्रेस $g = 0.67$ था। Wilson पहले चेता चुके: एक्टिव कंट्रोल फायदा खा जाता है। Andersson की एक्सरसाइज़ बांह ने वही किया। दो छोटी डिजिटल वेब-लिस्ट — छह हफ्ते वेब पर साइकोलॉजिस्ट, चार हफ्ते खुद-चला हेल्थकेयर — लगभग $g = 0.52$ पर बैठीं। यह “आधा स्टैंडर्ड डेविएशन” है। सादी भाषा: प्रैक्टिस वाले औसत इंसान स्ट्रेस पर्चे पर वेब-लिस्ट के करीब 70% लोगों से आगे निकल गए। व्यक्तित्व बदलना नहीं है। दिखने वाला धक्का है।

बर्नआउट वह नतीजा है जो स्लाइड पर सब चाहते हैं। ईमानदार स्लाइड यह है। दो डिजिटल वेट-लिस्ट ने $g = 0.44$ पाया। टीचर स्टडी ने पहले पोस्ट पर वेट-लिस्ट के मुकाबले लगभग कुछ नहीं। जोड़ो तो अंतराल में शून्य है। बर्नआउट देर से चिपकने वाला स्कोर है। यह वर्कलोड स्कोर भी है जो मन का स्कोर बनकर आता है। दस मिनट का नरम रीराइट 70 घंटे हफ्ता नहीं सुधारता। जो उल्टा कहे, कहानी बेच रहा है। खोज नहीं।

सेल्फ-क्रिटिसिज़्म वह यंत्र है जिसे सब नाम देते हैं। वर्कर स्टडी में लगभग कोई नहीं नापता। Eriksson का सेल्फ-कोल्डनेस $g = 0.71$ अकेला साफ वर्कर नंबर है। Matos ने कुल मिलाकर ग्रुप असर नहीं पाया। Wakelin का मिले-जुले लोगों का $g = 0.51$ सबसे अच्छा पड़ोसी अनुमान है। पड़ोसी है। जो प्रोग्राम कहे “भारतीय प्रोफेशनल्स का अंदर का आलोचक चुप होगा”, वह ज़्यादा बोल रहा है।

तीन पुरानी स्टडी एक पंक्ति में। Ferrari: 0.75 / 0.67 / 0.56 सेल्फ-कम्पैशन, स्ट्रेस, सेल्फ-क्रिटिसिज़्म, सब-मिलाकर। Kirby: 0.70 सेल्फ-कम्पैशन, 0.47 तकलीफ। Wilson: 0.52 सेल्फ-कम्पैशन, एक्टिव कंट्रोल पर फायदा नहीं। यह नौकरी-वाला काट: 0.63 सेल्फ-कम्पैशन, 0.45 स्ट्रेस, कमज़ोर 0.44 या उससे कम बर्नआउट, सेल्फ-क्रिटिसिज़्म पूल नहीं। दिशा बची। नाप बढ़ा नहीं हुआ। यही सही दायरा काट है।

7.2 Limitations

पहली कमी k है। पांच ट्रायल शुरुआत है। साहित्य नहीं। बर्नआउट पर दो ट्रायल दो बिंदु हैं।

दूसरी कमी वेट-लिस्ट है। ध्यान, उम्मीद और “आप प्रोग्राम में हैं” वाला मेल खुद दखल हैं। Andersson का एक्सरसाइज़ कंट्रोल कमरे का समझदार है। Wilson 2019 दिखा चुके: एक्टिव मुकाबले पर फायदा गायब हो सकता है। काफी एक्टिव-कंट्रोल वर्कर ट्रायल नहीं हैं।

तीसरी कमी नाप है। हर मुख्य नतीजा पर्चे पर है। आदमी जानता है वह किस बांह में है। RoB 2 का नाप डोमेन हर पंक्ति लाल है। शरीर का नाप सिर्फ Matos के हृदय गति उप-सैपल में था।

चौथी कमी पेशा है। साइकोलॉजिस्ट, हेल्थकेयर, टीचर “70 घंटे वाले भारतीय आईटी वाले” नहीं हैं। देखभाल वाले काम इसलिए छापे क्योंकि शोधकर्ता उन्हें जुटा पाते हैं। प्रोडक्ट मैनेजर, बैंक अफसर, गिग वर्कर तक छलांग है।

पांचवीं कमी भारत है। पूल में सेल्फ-कम्पैशन की योग्य नौकरी-वाली RCT नहीं है। मैंगलोर नर्स क्वाज़ी-एक्सपेरिमेंट ने सेल्फ-कम्पैशन को इमोशनल-इंटेलिजेंस में मिलाया। 2026 भारतीय नर्स वेब पायलट सार में है। भारतीय कॉलेज स्टूडेंट ऑनलाइन ट्रायल है। गलत आबादी है। गैप शब्द-जाल नहीं। खाली खाना है।

छठी कमी डोज़ रिपोर्ट है। “चार हफ्ते ऑनलाइन” असल मिनट छिपाता है। Eriksson के प्लेटफॉर्म पर कदम-दर-कदम पूरा करना था। Super खुद-चला था। Japan 2026 में पालन ऊंचा रहा। ग्रुप के बीच फिर भी ज्यादातर असर न के बराबर। पालन और कारण-डोज़ एक चीज़ नहीं।

सातवीं कमी हमारी विधि है। रिव्यू पहले रजिस्टर नहीं। खोज गिनती तेज़ रिव्यू है। दो थीसिस-केवल नर्स ट्रायल UNVERIFIED। अगर कोई भाषा और जगह चूक गई, बर्नआउट पूल बदल सकता है। पेपर गढ़ने से चूकना बेहतर है।

आठवीं कमी भाषा और संस्कृति है। साझा इंसानियत उस संस्कृति में अलग बैठती है जहां परिवार पहले से इकाई है। खुद पर मेहरबानी आलस सुनाई दे सकती है। भारतीय प्रोग्राम बिना यह सुनकर परीक्षा किए अंधेरे में प्रोडक्ट बनाता है।

7.3 What this means for an Indian workplace programme

सेल्फ-कम्पैशन में मध्यम उठान ($g = 0.63$) और स्ट्रेस में छोटा-मध्यम गिराव ($g = 0.45$) अकेले 59% बर्नआउट वाले बल को नहीं बचाएंगे। सेल्फ-कम्पैशन गिनी जा सकने वाली स्किल है। जिन ट्रायल ने सुई हिलाई, उनमें छोटे रोज के रेप्स थे। 10 से 15 मिनट। चार से आठ हफ्ते। वर्कशॉप से ज़्यादा फोन पर। सोचिए, इंदौर की एक बैंक अफसर। ब्रांच रिव्यू में उसे अलग से सुनाया गया। उस रात व्हाट्सएप पर एक प्रॉम्प्ट आता है। वह दिमाग का सख्त वाक्य टाइप करती है। फिर उसे वैसे लिखती है जैसे बगल की डेस्क वाली साथी को लिखती। नई लाइन दो बार पढ़ती है। यही एक रेप है। इसे थेरेपी मत बेचो। कहो: अंदर का आलोचक रात की शिफ्ट शुरू करे तो अपना यार खुद बनो। बर्नआउट पर असर छोटा और कम पक्का है (दो डिजिटल ट्रायल में $g = 0.44$; टीचर स्टडी जोड़ो तो अंतराल में शून्य)। वाक्य बदलने से उसके टारगेट छोटे नहीं होते। इसलिए प्रोग्राम निजी प्रैक्टिस के साथ वर्कलोड और रोस्टर भी बदले। भारत की योग्य नौकरी-वाली RCT अभी नहीं है। तब तक प्रैक्टिस लाओ। हिंदी और अंग्रेज़ी में नापो। डोज़ 10 दिन के स्प्रिंट में जांचो। आठ हफ्ते का कोर्स मत चलाओ जो कोई खत्म न करे।

पूरी ब्रीफ यही है। बाकी टीका है।

सादी भाषा में प्रोग्राम ऐसा दिखता है। हैदराबाद की एक इंजीनियर लिखती है, “मैंने रिलीज़ बिगाड़ दी।” फिर टिकट लॉग से मिलाती है: एक बग, घंटे भर में ठीक। खुद पर और बरसने का मन हो, तो वह उल्टा करती है: लैपटॉप बंद करके खाना खाती है। एक वैल्यू पकड़े रहती है — “रात 9 बजे भी इंसान रहना है” — आलोचक से जंग नहीं। स्टार्ट-अप में बिना इल्ज़ाम पोस्ट-मॉर्टम है। दो हफ्ते स्प्रिंट। मॉडल ट्रेनिंग में अर्ली स्टॉपिंग प्लस रेगुलराइज़ेशन है। एक बदसूरत एपिसोड वेट न बदल दे। जो रूपक लोकल ट्रेन में बचता है, वही रखो।

क्या न करो, यह आसान सूची है। दो दिन का ऑफसाइट मत चलाओ और सेल्फ-कम्पैशन रणनीति मत कहो। सिर्फ सेल्फ-कम्पैशन नापकर बर्नआउट हल मत घोषित करो। 70 घंटे आईटी रोस्टर में डालकर $g = 0.44$ से रिटेंशन मत बचाओ। हिंदी में स्क्रिप्ट उतारकर यह मत छोड़ो कि “खुद पर मेहरबान रहो” आलस लगे। पश्चिमी ब्रांड पाठ्यक्रम को सक्रिय तत्व मत समझो। जिन ट्रायल ने काम किया, उनमें सक्रिय तत्व छोटा, दोहराया, खुद-चला अभ्यास था।

7.4 Research gaps, naming the India gap

भारत वाली गैप पहली गैप है। भारत के पास बर्नआउट है। भारत के पास ट्रायल नहीं। दो बांह वाली RCT चाहिए। आईटी, नर्सिंग, टीचिंग या मिला कॉर्पोरेट सैंपल। एक वेट-लिस्ट। एक एक्टिव तुलना (सांस या थैंक-यू रेप)। 10 दिन बनाम 28 दिन डोज़। नतीजे: सेल्फ-कम्पैशन, महसूस स्ट्रेस, सेल्फ-क्रिटिसिज़्म, बर्नआउट। 8 हफ्ते फॉलो-अप। व्हाट्सऐप पर कम से कम हिंदी और अंग्रेज़ी। CTRI पर पहले रजिस्टर। यही पेपर इस क्षेत्र को चाहिए। जब तक वह पेपर न आए, हर भारतीय असर वाले सेल्स डेक में आयातित नंबर है।

दूसरी गैप सेल्फ-क्रिटिसिज़्म है। वर्कर ट्रायल इसे लगभग कभी नहीं नापतीं। अजीब है। कैटीन में कर्मचारी यही बताते हैं। आगे की स्टडी एक अपर्याप्त-स्व स्केल और एक सेल्फ-कोल्डनेस स्कोर चुने। उसी पर टिके।

तीसरी गैप एक्टिव कंट्रोल है। एक्सरसाइज़, जानकारी सत्र, आम प्रोफेशनल डेवलपमेंट दूसरी बांह में बैठें। Wilson 2019 चेतावनी है।

चौथी गैप देखभाल से बाहर का पेशा है। प्रोडक्ट, फाइनेंस, लॉजिस्टिक्स, प्रशासन, गिग लगभग खाली हैं।

पांचवीं गैप लंबा फॉलो-अप है। चार हफ्ते स्प्रिंट है। बर्नआउट मौसम है।

छठी गैप अंदर की प्रैक्टिस को बाहर की सीमा से जोड़ना है। नरम रीराइट प्लस रोस्टर कैप अलग दखल है। सिर्फ अंदर की प्रैक्टिस अकेले छोटी बर्नआउट लहर छापती रहेगी। प्रैक्टिस की हार नहीं। सही मॉडल है।

08

FAQ

Q1 क्या दस मिनट हों तो भी चलता है?

हां, हद में। दो डिजिटल वेट-लिस्ट ने रोज करीब 10 से 15 मिनट, चार से छह हफ्ते लगाए। स्ट्रेस लगभग $g = 0.52$ हिला। दस मिनट एक रेप है। व्यक्तित्व बदलना नहीं। 70 घंटे हफ्ता काट नहीं सकता।

Q2 क्या टीम का बर्नआउट ठीक हो जाएगा?

अकेले नहीं। दो ट्रायल में बर्नआउट $g = 0.44$ । तीसरी जोड़ो तो अंतराल में शून्य। यकीन कम है। प्रैक्टिस के साथ वर्कलोड, रोस्टर, मीटिंग का बोझ बदलो। नरम अंदर की आवाज़ कूर कैलेंडर को वोट से नहीं हराती।

Q3 क्या यह थेरेपी है?

नहीं। ये प्रैक्टिस, तरीके और गिने रेप्स हैं। कोचिंग प्रोग्राम के अंदर। डायग्नोसिस नहीं। इलाज नहीं। जो बहुत तंग हों, उन्हें क्लिनिकल देखभाल चाहिए। यह पेपर वह नहीं देता।

Q4 क्या भारतीय कर्मचारियों पर यह जांचा गया?

योग्य नौकरी-वाली RCT में नहीं। सर्वे भारतीय बर्नआउट लक्षण करीब 59% बताते हैं। खाली खाना ही खोज है। भारतीय कॉलेज स्टूडेंट ट्रायल है। स्टूडेंट वर्कफोर्स नहीं।

Q5 कल सुबह क्या करूं?

गड़बड़ मीटिंग के बाद जो सख्त वाक्य खुद से कहते, उसे लिखो। उसी टीम के दोस्त को जैसा लिखते, वैसा लिखो। दूसरा वाक्य दो बार पढ़ो। यही एक रेप है। दस दिन करो। स्ट्रेस पहले और बाद नापो। जो हिले, रखो। जो न हिले, छोड़ो।

09

References

- Aranda Auserón, G., Elcuaz Viscarret, M. R., Fuertes Goñi, C., Güeto Rubio, V., Pascual Pascual, P., & Sainz de Murieta García de Galdeano, E. (2018). Evaluation of the effectiveness of a Mindfulness and Self-Compassion program to reduce stress and prevent burnout in Primary Care health professionals. *Atención Primaria*, 50(3), 141–150. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2017.03.009>
- Andersson, C., Mellner, C., Lilliengren, P., Einhorn, S., Bergsten, K. L., Stenström, E., & Osika, W. (2022). Cultivating compassion and reducing stress and mental ill-health in employees — a randomised controlled study. *Frontiers in Psychology*, 12, 748140. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.748140>
- Eriksson, T., Germundsjö, L., Åström, E., & Rönnlund, M. (2018). Mindful self-compassion training reduces stress and burnout symptoms among practicing psychologists: A randomised controlled trial of a brief web-based intervention. *Frontiers in Psychology*, 9, 2340. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02340>
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455–1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
- Guyatt, G. H., Oxman, A. D., Vist, G. E., Kunz, R., Falck-Ytter, Y., Alonso-Coello, P., & Schünemann, H. J. (2008). GRADE: An emerging consensus on rating quality of evidence and strength of recommendations. *BMJ*, 336(7650), 924–926. <https://doi.org/10.1136/bmj.39489.470347.AD>
- Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: Current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy*, 48(6), 778–792. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.06.003>
- Kotera, Y., & Van Gordon, W. (2021). Effects of self-compassion training on work-related well-being: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 630798. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.630798>

- Kurosawa, T., Adachi, K., & Takizawa, R. (2026). Effects of self-compassion and mindfulness interventions on mental health and work-related outcomes among Japanese workers: Randomised controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, **28**, e79991. <https://doi.org/10.2196/79991>
- Martins, F. J., Palmeira, L., & Matos, M. (2025). Effectiveness of compassion-based interventions for reducing stress in workers: A systematic review. *Mindfulness*, **16**, 1490–1503. <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02590-z>
- Matos, M., Albuquerque, I., Galhardo, A., Cunha, M., Lima, M. P., Palmeira, L., Petrocchi, N., McEwan, K., Maratos, F. A., & Gilbert, P. (2022). Nurturing compassion in schools: A randomised controlled trial of the effectiveness of a Compassionate Mind Training program for teachers. *PLOS ONE*, **17**(3), e0263480. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263480>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, **2**(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, **372**, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Sterne, J. A. C., Savović, J., Page, M. J., Elbers, R. G., Blencowe, N. S., Boutron, I., ... Higgins, J. P. T. (2019). RoB 2: A revised tool for assessing risk of bias in randomised trials. *BMJ*, **366**, l4898. <https://doi.org/10.1136/bmj.l4898>
- Super, A., Yarker, J., Lewis, R., Keightley, S., Summers, D., & Munir, F. (2024). Developing self-compassion in healthcare professionals utilising a brief online intervention: A randomised waitlist control trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **21**(10), 1346. <https://doi.org/10.3390/ijerph21101346>
- Wakelin, K. E., Perman, G., & Simonds, L. M. (2022). Effectiveness of self-compassion-related interventions for reducing self-criticism: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, **29**(1), 1–19. <https://doi.org/10.1002/cpp.2586>
- Wilson, A. C., Mackintosh, K., Power, K., & Chan, S. W. Y. (2019). Effectiveness of self-compassion related therapies: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, **10**(6), 979–995. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1037-6>

संदर्भ स्रोत (पूल नहीं)

- Clinical Trials Registry — India. CTRI/2019/08/020592. <https://www.ctri.nic.in/>
- McKinsey Health Institute. (2023). Workplace mental-health survey reporting ~59% burnout symptoms among Indian employees.
- The Hindu / Blind. (31 March 2025). <https://www.thehindu.com/sci-tech/technology/burnout-engulfs-indias-it-sector-as-one-in-four-professionals-logs-70-or-more-hours-weekly/article69395412.ece>
- Business Standard. (1 July 2025). https://www.business-standard.com/health/mental-fatigue-safety-fears-and-long-hours-india-doctor-crisis-grows-125070100646_1.html
- The Print / Live Laugh Love Foundation. (3 December 2025). <https://theprint.in/feature/indian-employees-burnout-mental-health-report/2797473/>

लेखक के बारे में

लेखक के बारे में

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेड रिज़ल्ट्स कोच
डॉ. अतुल असवानी मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेड रिज़ल्ट्स कोच हैं। वे इमोशनऐप चलाते हैं। यह भारतीय प्रोफेशनल्स के लिए नॉन-क्लिनिकल इमोशनल फ़िटनेस प्लेटफ़ॉर्म है। काम Tranquilo Meditek Sytems Private Limited, Mumbai में है। ISO 9001 और ISO 13485 पर बना। डेटा भारत में। DPDP के तहत। लिखते हैं ताकि व्यस्त लोग रोज एक गिना रेप कर सकें।

हवाला कैसे दें

Aswani A. Be Your Own Yaar: A Meta-Analysis of Self-Compassion Interventions in Working Adults. EmotionApp Research Paper 22 (Hindi edition). Mumbai: Tranquilo Meditek Sytems Private Limited; 2026. <https://emotionapp.in/research/self-compassion-working-adults-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 प्रोफेशनल से या Tele-MANAS (14416) पर बात करें।