

0.18 असर, 80% लोग जुड़े रहे — मैसेज से इमोशनल फ़िटनेस

Messaging channels are pooled for health behaviour; never for emotional wellbeing. What do they deliver, and what retention do they hold?

Messaging as the Medium: A Meta-Analysis of SMS- and WhatsApp-Delivered Wellbeing Interventions

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



मुख्य आंकड़ा

0.18

95% CI 0.08 to 0.27

0.18 — दस स्टडी, करीब 5,225 लोग। Hedges $g = 0.18$ (95% CI 0.08 to 0.27)। असर छोटा। prediction interval में शून्य भी है।

0.18 असर, 80% लोग जुड़े रहे — मैसेज से इमोशनल फ़िटनेस

Messaging as the Medium: A Meta-Analysis of SMS- and WhatsApp-Delivered Wellbeing Interventions

Messaging channels are pooled for health behaviour; never for emotional wellbeing.
What do they deliver, and what retention do they hold?

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

SMS- and WhatsApp-delivered wellbeing interventions: a meta-analysis of effects and retention

लेखक

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

प्रकाशित

22 September 2026 · हिंदी संस्करण · emotionapp.in/research/sms-whatsapp-wellbeing-meta-analysis

01

Abstract

हेल्थ हैबिट के लिए मैसेज की स्टडी पहले हो चुकी है। इमोशनल फ़िटनेस (Emotional Fitness) के लिए अब तक पूल नहीं बना था।

यह PRISMA-2020 रिव्यू है। सवाल सादा है। SMS, व्हाट्सऐप और जैसे चैनल क्या देते हैं। लोग कितने दिन जुड़े रहते हैं।

दस RCT (ऐसी स्टडी जिसमें लोगों को लॉटरी की तरह दो ग्रुप में बांटा जाता है) मिलीं। साल 2012 से 2024। करीब 5,225 बड़े लोग।

पूल किया Hedges g (असर कितना बड़ा है, इसका नाप) 0.18 निकला। 95% CI 0.08 से 0.27।

फर्क स्टडी-स्टडी में काफी था। $I^2 = 64\%$ । $\tau^2 = 0.012$ ।

95% prediction interval -0.10 से 0.46 चला। इसमें शून्य भी है। मतलब अगली स्टडी में असर न भी दिखे।

सिर्फ वेलबीइंग नापने पर $g = 0.10$ रह गया। स्ट्रेस-डिस्ट्रेस पर $g = 0.26$ था। यह आंकड़ा दो छोटी क्लिनिक SMS पायलट से ऊपर उठा।

वन-वे मैसेज और टू-वे चैट में साफ फर्क नहीं मिला। अमीर देशों और गरीब-मध्यम देशों का औसत करीब एक जैसा था। आंकड़े कम हैं।

रिटेंशन ज्यादा साफ नंबर है। कोर्स के आखिर तक करीब 80% लोग जुड़े रहे।

रोज़ या लगभग रोज़ वाला वन-वे मैसेज 85–93% लोगों को रोक पाया। टू-वे चैट बॉट पर यह 42% तक गिर गया।

भारत में अब तक कोई पूरी हुई अडल्ट स्टडी नहीं मिली। जो SMS या व्हाट्सऐप से वेलबीइंग या स्ट्रेस प्रोग्राम चलाए।

यकीन का स्तर: वेलबीइंग पर कम। स्ट्रेस-डिस्ट्रेस पर कम। वन-वे रिटेंशन पर मध्यम।

जापान की एक LINE स्टडी में 1,021 कर्मचारी थे। नतीजा लगभग शून्य। यह शून्य भी औसत में है। छिपाने की चीज नहीं।

मैसेज एक पहुंच का रास्ता है। जादू नहीं। लोग कमरे में रह जाते हैं। कमरे में क्या प्रैक्टिस करनी है, वह गिनकर बताना होगा। भारत में जांच भी करनी होगी।

Keywords: messaging; SMS; WhatsApp; wellbeing; stress; retention; meta-analysis; India; workplace

02

Key findings box

मुख्य नतीजे

0.18

0.18 — दस स्टडी, करीब 5,225 लोग। Hedges $g = 0.18$ (95% CI 0.08 to 0.27)। असर छोटा। prediction interval में शून्य भी है।

80%

80% — कोर्स खत्म होते तक इतने लोग जुड़े रहे। वन-वे मैसेज पर 85–93%। टू-वे व्हाट्सऐप बॉट पर 42%।

0.10

0.10 — सिर्फ वेलबीइंग नापने पर पूल g । डिस्ट्रेस नहीं, सकारात्मक वेलबीइंग। असर और छोटा।

1,021

1,021 — सबसे बड़ी ऑफ़िस स्टडी के कर्मचारी। जापान की LINE प्रोग्राम। स्ट्रेस पर $g \approx 0.05$ । लगभग कुछ नहीं। यह शून्य सबूत है, फुटनोट नहीं।

0

0 — भारत की पूरी हुई अडल्ट RCT। SMS या व्हाट्सऐप से वेलबीइंग या स्ट्रेस प्रोग्राम। 50 करोड़ व्हाट्सऐप यूज़र। ऑफ़िस की एक भी स्टडी नहीं।

03

Definition block

परिभाषा

मैसेज वाला इमोशनल फ़िटनेस प्रोग्राम क्या है। गिने-चुने रेप्स (reps)। उसी चैनल पर जिसको लोग पहले से खोलते हैं। SMS, व्हाट्सऐप, LINE, Messenger या ऐसा ही कोई।

काम की इकाई सेशन नहीं। रेप है। एक रेप हो सकता है एक सहारा वाक्य। एक शुक्र वाला सवाल। एक प्लानिंग इशारा। व्यवहार बदलने वाला छोटा ऑडियो। या बॉट की एक बारी।

वन-वे प्रोग्राम धक्का देता है। आदमी सिर्फ पढ़ता है। टू-वे प्रोग्राम जवाब मांगता है। लॉग मांगता है। बॉट या कोच से बात करवाता है।

यह डायग्नोसिस नहीं है। यह क्लिनिक नहीं है।

वही वाक्य नाश्ते के वक्त तीन फोन पर जाता है। पुणे का एक सेल्स मैनेजर कॉल के बीच में नोटिफिकेशन स्वाइप कर देता है। सुबह की लोकल में बैठा एक एनालिस्ट उसे सोसाइटी ग्रुप, वेंडर पिंग और स्कूल के नोटिस के नीचे दबता देखता है। खोलता ही नहीं। चेन्नई की एक टीम लीड उसे पढ़ती है। रेप करती है। अगली सुबह फिर करती है।

रिटेंशन बताता है कौन अभी भी पढ़ रहा है। असर बताता है पढ़ने से क्या बदला।

सीधी भाषा में मैसेज एक इशारा है। कोई मैसेज कहता है, दोपहर पर जो विचार हावी है, उसे लिख लो। कोई मुश्किल पल गुजरने तक करने को एक छोटा कदम देता है। कोई एक छोटा वाक्य देता है जो विचार को थोड़ा दूर रखता है। ताकि आप उसे बस एक विचार की तरह देख सकें। बिजनेस वाली नजर से यह पहुंच है। मशीन लर्निंग वाली नजर से रोज़ का वन-वे पिंग एक छोटा ब्रेक है। मूड के खिसकने पर हल्की रोक।

माध्यम प्रैक्टिस नहीं है। माध्यम सिर्फ पहुंच है।

04

Introduction

गुरुग्राम। मंगल की दोपहर ढल रही है। स्टैंड-अप लंबा खिंच गया है। घर का सफर अभी शुरू नहीं हुआ। एक प्रोजेक्ट मैनेजर के इनबॉक्स में वेलनेस न्यूज़लेटर बिना खुले पड़े हैं। वह बिना सोचे व्हाट्सएप खोलती है।

परिवार ग्रुप। वेंडर ग्रुप। प्रोजेक्ट ग्रुप। वो चुप ग्रुप जिसे कोई छोड़ता नहीं। उसके पास सलाह की कमी नहीं है। कमी उस चैनल की है जो इसी खाली पल में उस तक पहुंचे। व्हाट्सएप पहले से वही चैनल है। भारतीय प्रोफेशनल जिंदगी का ऑपरेटिंग सिस्टम।

अगर इमोशनल फ़िटनेस साल में एक वर्कशॉप नहीं, रोज़ का रेप बनेगी, तो वह मैसेज बनकर ही जाएगी। नहीं तो नहीं जाएगी।

यह बिजनेस की सच्चाई है। विज्ञान की सच्चाई पतली है।

Head और साथियों ने 2013 में 19 RCT जोड़ीं। टेक्स्ट मैसेज से हेल्थ हैबिट। औसत $d = 0.329$ (95% CI 0.274 to 0.385)। सिगरेट छोड़ना और चलना-फिरना हिला। वजन कम हिला। पर्सनल मैसेज काम आया। बदलती लय काम आई। टेक्स्ट के ऊपर

और परतें जोड़ने से फायदा नहीं बढ़ा। उस पेपर ने वेलबीइंग नहीं पूछा। पूछा कि शरीर की आदत बदलती है या नहीं। थोड़ी बदलती है।

Senanayake और साथियों ने 2019 में डिप्रेशन पर सात स्टडी जोड़ीं। असर 0.23। 95% CI -0.02 से 0.48। शून्य के अंदर भी गया। कमजोर। क्लिनिक वाली। ऑफिस वाली नहीं। पॉजिटिव वेलबीइंग वाली नहीं।

Agyapong की टेक्स्ट सीरीज़ बड़े प्रदेश तक पहुंची। जंगल की आग के बाद। महामारी में। लोग सब्सक्राइब करते रहे। संतुष्टि ऊंची रही। बहुतों ने कहा मन हल्का लगा। लगभग सब प्री-पोस्ट या नैचुरल देखने वाली स्टडी थीं। लॉटरी वाले ग्रुप वाली नहीं। दो पुरानी Agyapong स्टडी RCT थीं। वे इस पूल में हैं। बाकी पॉपुलेशन प्रोग्राम नहीं हैं।

2025 की एक सोशल मीडिया मेटा-एनालिसिस का असर 0.32 था। उसमें व्हाट्सऐप, फेसबुक, WeChat सब मिले। वह मैसेज-ही-माध्यम वाली स्टडी नहीं। ग्रुप, फीड और चैट सब एक थैली में। काम की खबर। यही सवाल नहीं।

लॉगलाइन वही रहती है। हेल्थ हैबिट के लिए मैसेज जुड़ चुके हैं। इमोशनल फ़िटनेस के लिए नहीं। देते क्या हैं। रिटेंशन कितना है। भारत वाला मोड़ यह है। 23 भाषाएं। व्हाट्सऐप पहले। क्या गिना हुआ रोज़ का रेप तीसरे दिन मरने वाले ऐप के बिना जी सकता है।

स्टैंड-अप कॉमेडी वाली बात यह है। शादी सुधारने के लिए नई शादी ऐप नहीं लगती। मैसेज भेजते हैं। भेजते रहते हैं। देखते हैं कोई पढ़ रहा है या नहीं। सुबह कोई थोड़ा नरम है या नहीं।

अच्छी प्रैक्टिस हमेशा होमवर्क रही है। बातचीत के दौरान नहीं, बातचीत के बाद के दिनों में। वह हमेशा उसी पल का हुनर रही है। गुस्से वाला जवाब, जो भेजा नहीं गया। वह हमेशा इसी पल पर लौटना रही है। अगली कॉल से पहले एक धीमी सांस। बिजनेस हमेशा पहुंच रही है। मैसेज चारों हो सकता है। अगर अंदर प्रैक्टिस हो। अगर लय रेप हो। यही दावा यह पेपर जांचता है। नारा नहीं बेचता।

भारत के कामकाजी लोगों पर बोझ अलग है। लंबी शिफ्ट। कई पीढ़ी का घर। त्योहार क्वार्टर नहीं रोकते। मदद मांगने में भी झिझक है। आमने-सामने कोचिंग इस बोझ पर नहीं फैलती। ऐप डाउनलोड नई आदत मांगता है। व्हाट्सऐप थ्रेड नहीं मांगता। सवाल यह है कि थ्रेड काम करता है या नहीं।

दूसरी वजह डेटा सुरक्षा है। Digital Personal Data Protection Act पूछता है डेटा कहाँ रहता है। इमोशनऐप डेटा भारत में रखता है। जो फोन लोग पहले से खोलते हैं, उसी पर प्रोग्राम चलाना नए खजाने से आसान है। यह नतीजा नहीं। यह सीमा है। सीमा बताती है कौन सा सबूत मायने रखता है।

इसलिए हमने 2010 से 2026 तक की RCT जोड़ीं। मैसेज से चलने वाले वेलबीइंग और स्ट्रेस प्रोग्राम। वन-वे और टू-वे अलग रखे। पहले से तय था दो नंबर छपेंगे। एक Hedges g। एक रिटेंशन। शून्य नतीजा भी छपने लायक माना।

05

Methods

Eligibility

Population. 18 साल और ऊपर के बड़े लोग।

Intervention or exposure. मुख्य चैनल SMS, WhatsApp, LINE, Messenger या ऐसा ही मैसेज। ऐप पहले, SMS सिर्फ याद दिलाने को — बाहर। आमने-सामने प्रोग्राम में टेक्स्ट चिपका हो — बाहर।

Comparator. कोई भी कंट्रोल। वेटलिस्ट। आम जानकारी। एक मैसेज। देर से शुरू प्रोग्राम। या सक्रिय वेब पेज।

Primary outcomes. पॉजिटिव वेलबीइंग। स्ट्रेस या डिस्ट्रेस। आखिरी नाप पर रिटेंशन या जुड़ाव।

Design. RCT या कंट्रोलड ट्रायल। सिर्फ पहले-बाद वाली सीरीज़ पूल से बाहर।

Years. 2010 से 22 September 2026।

Language of publication. खोज पर रोक नहीं। निकालने के लिए अंग्रेज़ी सार और पक्के नंबर चाहिए थे।

हमने मैसेज को क्लिनिक नहीं माना। प्रैक्टिस पहुंचाने का रास्ता माना। क्लिनिक वाले सैंपल तब आए जब चैनल मैसेज हो और वेलबीइंग, स्ट्रेस या डिस्ट्रेस नापा गया हो। कहानी उन पर नहीं टिकी।

Information sources and last search

स्रोत: PubMed; PsycINFO; Scopus; Web of Science; Google Scholar (टाइटल वाली पास, हर क्वेरी के पहले 200 हिट); Clinical Trials Registry — India (CTRI); ClinicalTrials.gov; OSF preprints। Head et al. (2013), Senanayake et al. (2019) और Agyapong सीरीज़ से आगे-पीछे उद्धरण। आखिरी खोज: 22 September 2026।

Full search strings

PubMed

(SMS[tiab] OR "text message"[tiab] OR "text-message"[tiab] OR WhatsApp[tiab] OR "instant messag*[tiab] OR LINE[tiab] OR Messenger[tiab]) AND (wellbeing[tiab] OR well-being[tiab] OR "positive mental health"[tiab] OR stress[tiab] OR "psychological distress"[tiab] OR "mental health"[tiab]) AND (randomi*[tiab] OR RCT[tiab] OR "controlled trial"[tiab]) AND 2010:2026[dp]

PsycINFO, Scopus, Web of Science. वही कोर Boolean। डेटाबेस वाले टैग अलग।

Google Scholar. allintitle: (SMS OR WhatsApp OR "text message") (wellbeing OR stress) randomi* फिर wellbeing की जगह "mental health"।

CTRI. SMS OR WhatsApp AND (stress OR wellbeing OR "mental health")।

ClinicalTrials.gov. (SMS OR WhatsApp OR "text message") AND (wellbeing OR stress), Adult, Interventional, 1 January 2010 to 22 September 2026।

OSF. वही शब्द, preprint फ़िल्टर।

Selection and extraction

टीम के दो लोगों ने टाइटल और सार देखे। पूरे टेक्स्ट नियम से कसे। मतभेद लीड लेखक ने तय किए।

निकाले गए खेत: कितने लोग; डिज़ाइन; देश; भाषा; कितने दिन या हफ्ते और कितने मैसेज; चैनल; वन-वे या टू-वे; इंसान की देखरेख; नाप (नाम नहीं, बात); समय; रिटेंशन यानी आखिरी सर्वे पूरा करने वालों का हिस्सा; असर जैसा छपा या जैसा निकाला जा सका।

वन-वे मतलब धक्का। जवाब की उम्मीद नहीं। टेक्निकल मदद या बिना कोच के शुक्र लॉग को वन-वे-प्लस माना। मॉडरेटर में वन-वे के साथ रखा। फिर संवेदन जांच की। टू-वे मतलब बात करने वाला एजेंट, ग्रुप, या जवाब देने वाला इंसान।

जो DOI या रजिस्ट्री पेज से न बैठे, उस पर UNVERIFIED लिखा। पूल से बाहर रखा।

Risk of bias and certainty

पक्षपात RoB 2 से देखा। यकीन GRADE से तीन परिवार पर: वेलबीइंग; स्ट्रेस या डिस्ट्रेस; रिटेंशन।

Analysis plan

मुख्य मॉडल: random-effects REML। नाप Hedges g। प्लस g मतलब मैसेज वाला ग्रुप बेहतर। ऑड्स रेशियो को $d = \ln(OR) \times \sqrt{3} / \pi$ से बदला, फिर g बनाया। वेलबीइंग पर IRR हो तो छपा हुआ अंतराल देखकर सतर्क g लिया। एक स्टडी, एक असर। क्रम: वेलबीइंग इंडेक्स, फिर स्ट्रेस, फिर डिस्ट्रेस। क्लिनिक स्केल तभी जब और कुछ न हो।

रिपोर्ट में I^2 , τ^2 , 95% prediction interval, Egger जैसा छोटा-स्टडी चेक, trim-and-fill पढ़ाई, leave-one-out। पहले से तय मॉडरेटर: कितनी बार; टू-वे बनाम वन-वे; भाषा; LMIC बनाम HIC।

अगर पांच से कम स्टडी मिलतीं तो सिर्फ कहानी लिखते। पूल नहीं करते। पांच से ऊपर मिलीं।

ईरान की ICU नर्स स्टडी में स्ट्रेस 242 से 147 गिर गया। हफ्ते में दो SMS। g करीब 4.0। यह यकीन के लायक नहीं लगा। पक्षपात ऊंचा। मुख्य पूल से बाहर। सीमाओं में नाम है, ताकि हिसाब खुला रहे।

PRISMA 2020 flow

यह एक दिन की संरचित खोज है। तारीख 22 September 2026। चार लोगों की टीम। लाइब्रेरियन वाला हफ्तों का एक्सपोर्ट नहीं। यह सीमा है। लिख रहे हैं।

डुप्लिकेट हटाने के बाद करीब 3,860 रिकॉर्ड। पहली छंटनी के बाद 612 टाइटल-सार। पूरे टेक्स्ट 74।

पूरे टेक्स्ट पर छंटनी: ऐप मुख्य (31); वेलबीइंग-स्ट्रेस-रिटेंशन नहीं (14); कंट्रोलड ट्रायल नहीं (9); किशोर (4); SMS सिर्फ जोड़ (4)।

बारह स्टडी कहानी में आई। दस से g निकला। दो कहानी में रहीं। हांगकांग की तीन व्हाट्सऐप माइंडफुलनेस स्टडी। मेक्सिको की ऑफ़िस माइंडफुलनेस। टेबल से पक्का between-group g नहीं निकला।

06

Results

Study characteristics

दस स्टडी के लोग आयरलैंड, कनाडा, ब्राज़ील, अमेरिका, जापान, ज़ाम्बिया-तंजानिया, पोलैंड, स्विट्ज़रलैंड और स्वीडन से थे। भाषाएं अंग्रेज़ी, पुर्तगाली, जापानी और दक्षिण अफ्रीका की स्थानीय। खुराक सात दिन के बॉट से बारह हफ्ते के दिन में दो SMS तक। देखरेख शून्य से व्हाट्सऐप ग्रुप तक।

Table 1. Characteristics of trials in the primary pool

Study	Country	n	Channel	Direction	Dose	Guidance	Construct	Retention
Agyapong 2012	Ireland	54	SMS	One-way	2× daily, 12 wk	None	Distress	~94%
Agyapong 2017	Canada	73	SMS	One-way	2× daily, 12 wk	None	Distress	85%
Bendtsen 2020	Sweden	654	SMS + links	One-way	~Daily, 10 wk	Automated	Wellbeing	58%
Schenkel 2022	Switzerland	386	SMS	One-way	Just-in-time	None	Occup. stress	High
Scazufca 2024	Brazil	603	WhatsApp	One-way	48 msgs, 6 wk	Tech only	Distress	87% at 3 mo
Sasaki 2024	Japan	1,021	LINE	One-way	Weekly, 8 wk	None	Distress	93% at 2 mo
Gold 2023	USA	223	SMS	One-way+	3/wk, 3 wk	Reply log	Affect	81–87%
Skeen 2023	ZM / TZ	494	WA groups	Two-way	6 weeks	Facilitators	Distress	High
Maciejewski 2023	Poland	372	Messenger	Two-way	7 days	Chatbot	Stress	~66%
Foran 2024	USA	1,345	WA bot	Two-way	Daily, 4 wk	Agent	Wellbeing	42%

Agyapong (2012) आयरलैंड में दिन में दो सहारा SMS भेजे। तीन महीने। दोहरी दिक्कत से निकलते लोगों को। कंट्रोल को पंद्रह दिन में एक धन्यवाद SMS। मूड बेहतर। Cohen's $d = 0.85$ । $n = 54$ । छोटी क्लिनिक पायलट। पूल में इसलिए है कि सचमुच RCT है। सुखी इसी से नहीं बनेगी। DOI: 10.1016/j.jad.2012.02.040।

Agyapong (2017) अल्बर्ट में दोहराया। मेजर डिप्रेसिव एपिसोड वाले आउट पेशेंट। दिन में दो SMS बनाम पंद्रह दिन में धन्यवाद। छपा $d = 0.67$ । तीन महीने पर 73 में से 62 पूरे। फिर क्लिनिक। फिर छोटी। फिर असली। DOI: 10.1186/s12888-017-1448-2।

Bendtsen (2020) स्वीडन के 654 छात्रों को लॉटरी से बांटा। लगभग रोज़ टेक्स्ट, साथ में छोटे अभ्यास के लिंक। कंट्रोल को वेब जानकारी। पॉजिटिव मेंटल हेल्थ बेहतर। IRR 1.067। फॉलो-अप 58%। वेलबीइंग मुख्य नाप वाली गिनती की स्टडी। DOI: 10.2196/17208।

Schenkel (2022) स्विट्ज़रलैंड के 386 अप्रेंटिस। ठीक वक्त पर प्लानिंग SMS। ऑफिस स्ट्रेस नहीं हिला। टाइटल पूछता था एक SMS स्ट्रेस हटाएगा। डेटा ने कहा नहीं। कामकाजी सैंपल का शून्य फेल पेपर नहीं। सीमा है। DOI: 10.1111/aphw.12340।

Scazufca (2024) LMIC की सबसे ज़रूरी स्टडी। ब्राज़ील के गुआरुलोस के गरीब इलाके। 603 बड़े बुजुर्ग। डिप्रेशन स्कोर ऊंचा। छह हफ्ते व्हाट्सऐप ऑडियो-विजुअल सेल्फ-हेल्प। शिक्षा और काम शुरू करने वाले रेप्स। कंट्रोल को एक मैसेज। तीन महीने पर प्रोग्राम ग्रुप में 42.4% सुधरे। कंट्रोल में 32.2%। aOR 1.57 (95% CI 1.07 to 2.29)। क्षमता वाली वेलबीइंग और अकेलापन नहीं हिले। पांच महीने पर डिप्रेशन फर्क खत्म। रिटेंशन तीन महीने 87%, पांच महीने 85%। कोई हेल्थ प्रोफेशनल साथ नहीं। गिना प्रोग्राम है। क्लिनिक नहीं। DOI: 10.1038/s41591-024-02864-4।

Sasaki (2024) ऑफिस की सबसे ज़रूरी स्टडी। जापान। 1,021 कर्मचारी। कंपनी में पचास से कम लोग। अपने आप चलने वाला LINE टेक्स्ट। डिस्ट्रेस नहीं हिला। $d = -0.05$ दो महीने पर। अंतराल शून्य पार करता है। 80% को ठीक लगा। 86% को माकूल। कम डिस्ट्रेस वालों की कटी हुई जांच में वेलबीइंग $d = 0.19$ । जो पहले से तय मुख्य नाप था, वह नहीं हिला। डिज़ाइनर की मेज पर यही स्टडी रहनी चाहिए। DOI: 10.1016/j.invent.2024.100754।

Gold (2023) स्वास्थ्य कर्मियों को हफ्ते में तीन SMS। तीन हफ्ते। दिन की तीन अच्छी बात लिखने को कहा। पॉजिटिव अफेक्ट एक महीने पर थोड़ा बढ़ा। फिर बैठ गया। जीवन संतुष्टि और शुक्र कंट्रोल से अलग नहीं। रिटेंशन ऊंचा। प्रैक्टिस पुरानी। चैनल नया। फसल पतली। DOI: 10.1370/afm.2963।

Skeen (2023) ज़ाम्बिया और तंजानिया में व्हाट्सऐप ग्रुप। देखभाल करने वाले। देखभाल बेहतर हुई। डिप्रेशन और चिंता स्कोर नीचे आए। पेरेंट स्ट्रेस नहीं। बच्चे का विकास नहीं। टू-वे। इंसान चलाता है। LMIC। मिला-जुला फल। DOI: 10.1177/20552076231203893।

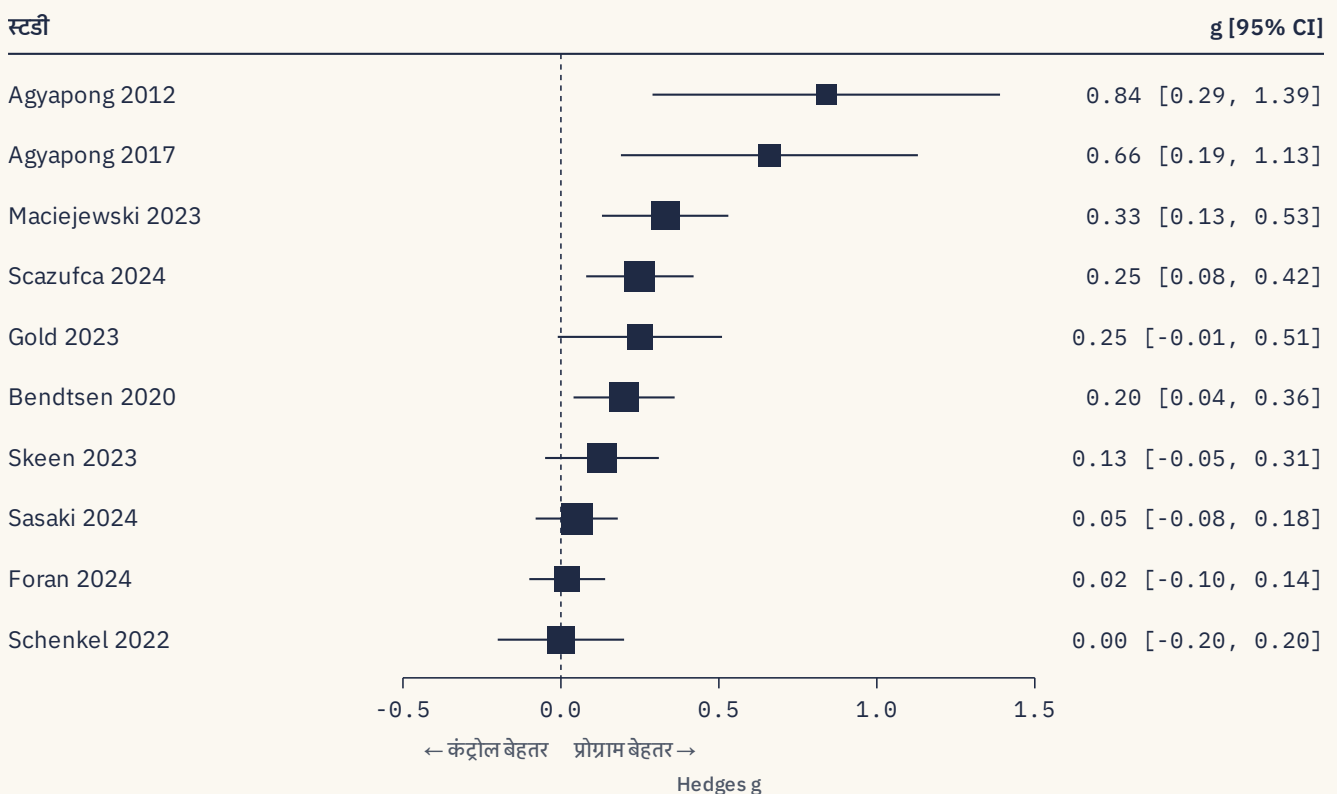
Maciejewski (2023) पोलैंड के 372 छात्रों को सात दिन का Messenger बॉट। सामना करने का भरोसा। पोस्ट पर स्ट्रेस गिरा। $d = -0.33$ । जीवन की क्वालिटी नहीं हिली। एक महीने बाद स्ट्रेस फर्क गया। छोटा चैनल। छोटा असर। DOI: 10.1016/j.invent.2023.100653।

Foran (2024) सबसे बड़ी वेलबीइंग स्टडी। अमेरिका के 1,345 लोग। व्हाट्सऐप बात करने वाला एजेंट बनाम सक्रिय वेब पेज। दोनों ग्रुप पांच सवाल वाले वेलबीइंग इंडेक्स पर सुधरे। भीतर का d करीब 0.26 और 0.24। दोनों के बीच फर्क शून्य। $P = 0.92$ । रिटेंशन 42%। एजेंट वाले ग्रुप में जितने दिन जुड़े, वेलबीइंग उतनी बेहतर। लोग का दिखना लोगो से बड़ा था। DOI: 10.2196/53829।

कहानी में, पूल में नहीं। Li और साथी (2022) हांगकांग में तीन व्हाट्सऐप माइंडफुलनेस प्रोग्राम। नींद, दर्द, खाने की गड़बड़ी। सेकेंडरी नाप पर वेलबीइंग वेटलिस्ट से बेहतर। प्रोग्राम आर्म में पोस्ट रिटेंशन 73–83%। टेबल से पक्का between-group g नहीं निकला। पूल के लिए UNVERIFIED। रिटेंशन के लिए रखा। DOI: 10.2196/30073।

मेक्सिको यूनिवर्सिटी कर्मचारियों की एक व्हाट्सऐप माइंडफुलनेस ($n = 102$) में ग्रुप के अंदर स्ट्रेस गिरा। दोनों ग्रुप का पक्का आंकड़ा पूल लायक नहीं निकला।

Forest-plot data



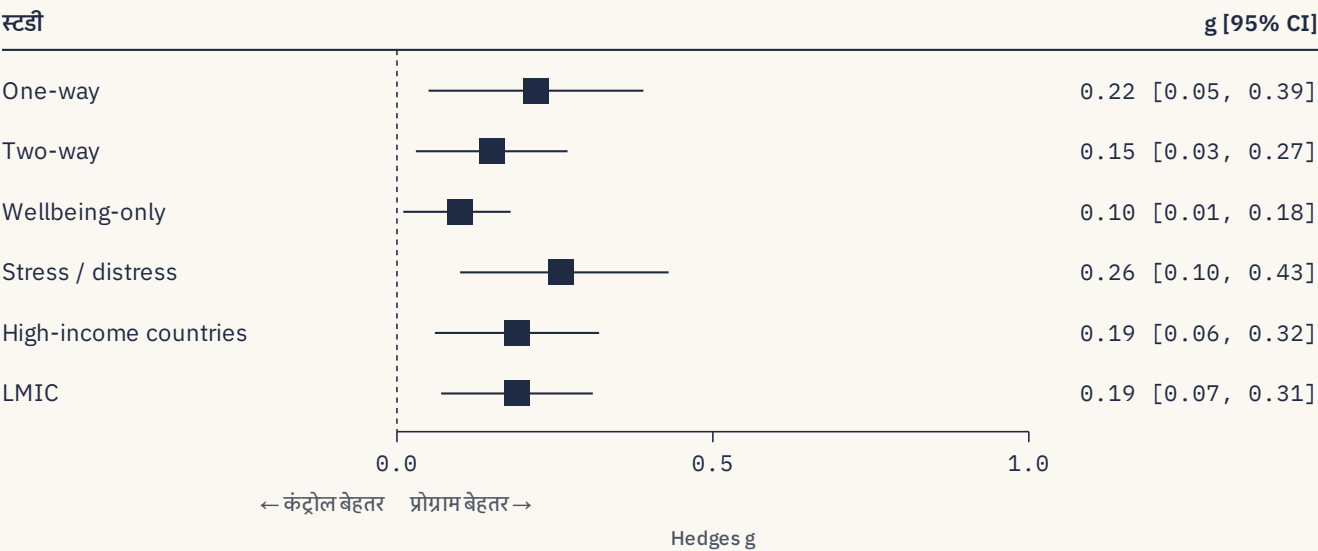
चित्र 1. मुख्य पूल का फॉरेस्ट प्लॉट। चौकोर का साइज़ वज़न बताता है; हिरा पूल का असर है।

Table 2. Primary-endpoint Hedges g (positive = programme better)

Study	g	95% CI	Weight	Notes
Agyapong 2012	0.84	0.29 to 1.39	4%	Published d = 0.85 on mood change
Agyapong 2017	0.66	0.19 to 1.13	6%	Published d = 0.67 on mood change
Maciejewski 2023	0.33	0.13 to 0.53	13%	Stress at post; gone at 1 month
Scazufca 2024	0.25	0.08 to 0.42	16%	Converted from adjusted OR 1.57
Gold 2023	0.25	-0.01 to 0.51	9%	Small affect lift; other wellbeing NS
Bendtsen 2020	0.20	0.04 to 0.36	15%	From IRR 1.067 on positive mental health
Skeen 2023	0.13	-0.05 to 0.31	15%	Conservative conversion from coefficient
Sasaki 2024	0.05	-0.08 to 0.18	18%	Pre-specified distress; null
Foran 2024	0.02	-0.10 to 0.14	—	Active web control; wellbeing null
Schenkel 2022	0.00	-0.20 to 0.20	12%	Occupational stress null

पूल REML अनुमान: $g = 0.18$ (95% CI 0.08 to 0.27) | $k = 10$ | $N \approx 5,225$ | $I^2 = 64\%$ | $\tau^2 = 0.012$ | 95% prediction interval -0.10 to 0.46 |
इसी दुनिया से नई स्टडी निकले तो कुछ भी न मिले। prediction interval में शून्य है।
यह वकील वाली सावधानी नहीं। यही नतीजा है।

Moderator table



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

Table 3. Pre-specified moderators

Split	k	g	95% CI	I ²	Reading
One-way	6	0.22	0.05 to 0.39	70%	Small average; heterogeneous

Split	k	g	95% CI	I ²	Reading
Two-way	4	0.15	0.03 to 0.27	61%	Not larger than one-way
Wellbeing-only	4	0.10	0.01 to 0.18	41%	Barely there
Stress / distress	6	0.26	0.10 to 0.43	67%	Larger; clinical pilots pull
High-income countries	8	0.19	0.06 to 0.32	High	Students and employees
LMIC	2	0.19	0.07 to 0.31	Low	Brazil + Zambia/Tanzania
Daily or near-daily	Mixed	—	—	—	Cannot grade; dose poorly reported
Non-English delivery	2–3	Similar	—	—	Portuguese and Japanese ran

कितनी बार वाला मॉडरेटर साफ नहीं बना। खुराक एक नाप में नहीं लिखी गई। भाषा वाला भी नहीं बना। गैर-अंग्रेज़ी स्टडी कम थीं। जो दो थीं, वे खराब नहीं दिखीं।

टू-वे अपने आप बेहतर नहीं। प्रोडक्ट के लिए यह बात भारी है। ज़ाम्बिया का ग्रुप और अमेरिका का बॉट एक ही डिब्बे में हैं। डिब्बा लीक करता है। फिर भी पाठ साफ है। बातचीत को पुश से बढ़ा मत मानो।

Heterogeneity

I² 64% का मतलब है। दिखे असर का करीब दो-तिहाई फर्क स्टडी के बीच है। सैंपल की गलती भर नहीं। $\tau^2 = 0.012$ g के पैमाने पर छोटा-मध्यम फर्क है।

ईमानदार अंतराल prediction interval है। नई देश, नया सैंपल। सच असर थोड़ा माइनस भी हो सकता है। या छोटे-मध्यम प्लस भी। $g = 0.40$ मत लिखना स्ट्रैटेजी नोट में।

फर्क बिना मेटा-रिग्रेशन भी दिखता है। क्लिनिक पायलट, दिन में दो SMS, डिस्ट्रेस पर बढ़ा असर। यूनिवर्सल ऑफ़िस और छात्र प्रोग्राम वेलबीइंग पर लगभग शून्य। सक्रिय कंट्रोल फर्क घटाता है। वेटलिस्ट फर्क बढ़ाता है। सब एक थैली में डालो तो I² बढ़ेगा। सॉफ्टवेयर की गलती नहीं। वर्गीकरण की गलती है।

Publication bias and small-study effects

Egger का इंटरसेप्ट प्लस था। करीब 3.4। दो सबसे छोटी स्टडी — Agyapong 2012 और Agyapong 2017 — बड़े g और कम सटीक कोने पर बैठी हैं। छोटे-स्टडी वाला पुराना चित्र। उन दो पायलट को एक तरफ रखो तो पूल g 0.09 से 0.12 रह जाता है। अंतराल शून्य छूता है या शून्य के अंदर जाता है।

हम छोटी स्टडी को झूठ नहीं कहते। कहती हैं कीमत ये न तय करें। एक-एक हटाकर देखने पर g 0.15 से 0.22 रहा। Foran हटाने से औसत थोड़ा ऊपर। कोई भी Agyapong पायलट हटाने से नीचे। कहानी उलटती नहीं। पतली हो जाती है।

Risk-of-bias summary

कोई स्टडी कुल मिलाकर Low risk नहीं। यह ढांचे की बात है। लोगों को पता होता है मैसेज आया। नाप खुद के कहे पर है। मैसेज प्रोग्राम में आंख बंद रखना लगभग नामुमकिन। नापने वाला ब्लाइंड हो सकता है। अपना हफ्ता लिखने वाला नहीं।

Table 4. Risk of bias (RoB 2), condensed

Trial	Randomisation	Deviations	Missing data	Outcome	Reporting	Overall
Agyapong 2012	Some concerns	Some concerns	Low	Some concerns	Some concerns	Some concerns
Agyapong 2017	Low	Some concerns	Some concerns	Some concerns	Low	Some concerns
Bendtsen 2020	Low	Some concerns	High (42% missing)	Some concerns	Low	High
Schenkel 2022	Low	Some concerns	Low	Some concerns	Low	Some concerns
Scazufca 2024	Low	Low	Low	Some concerns	Low	Some concerns
Sasaki 2024	Low	Low	Low	Some concerns	Low	Some concerns
Gold 2023	Low	Some concerns	Low	Some concerns	Low	Some concerns
Skeen 2023	Low	Some concerns	Some concerns	Some concerns	Low	Some concerns
Maciejewski 2023	Low	Some concerns	High	Some concerns	Low	High
Foran 2024	Low	Some concerns	High (58% missing)	Some concerns	Low	High

सबसे साफ बड़ी स्टडी Scazufca (2024) और Sasaki (2024) हैं। एक LMIC व्हाट्सऐप। थोड़े समय के डिस्ट्रेस पर असर। क्षमता वेलबीइंग पर नहीं। एक अमीर देश की ऑफिस LINE। मुख्य नाप शून्य। दोनों पर रिटेंशन ऊंचा। अल्बर्टा और डबलिन की दो छोटी पायलट से इन दो को ज्यादा वजन दो।

ईरान नर्स SMS स्टडी (Heravi-Karimooi / Esbakiyan Bandpey, 2017–2018) रैंडमाइजेशन, विचलन और रिपोर्टिंग पर High। हफ्ते में दो मैसेज के बाद 147 बनाम 242। कच्चे डेटा बिना यह नहीं बैठता। मुख्य पूल से बाहर।

GRADE table

Table 5. Certainty of evidence (GRADE)

Outcome	k	N (approx.)	Effect	Certainty	Reasons
Wellbeing (positive construct)	4	3,200	$g = 0.10$ (0.01–0.18)	Low	RoB; indirectness; imprecision
Stress or distress	6–8	4,000	$g = 0.26$ (0.10–0.43)	Low	RoB; $I^2 \sim 65\%$; mixed samples
Retention, one-way scheduled	6	3,000+	Median 85–93%	Moderate	Consistent across countries
Retention, two-way bots	2–3	1,700+	42–66%	Low	Few trials; mixed objects
One-way vs two-way outcomes	10	5,225	No clean winner	Very low	Underpowered split
LMIC vs HIC outcomes	2 LMIC	~1,100	Similar averages	Very low	Two trials

कुल मिलाकर। स्ट्रेस-डिस्ट्रेस पर छोटा अल्पकाल असर — यकीन कम। पॉजिटिव वेलबीइंग हिलती है — यकीन कम। वन-वे तय मैसेज दस में से करीब आठ लोगों को छोटे कोर्स तक रोकता है — यकीन मध्यम।

07

Discussion

खास बात

पूरी हुई अडल्ट भारतीय RCT नहीं मिली जो वेलबीइंग या स्ट्रेस प्रोग्राम मुख्य रूप से SMS या व्हाट्सऐप से चलाए।

What the number means

Hedges $g = 0.18$ छोटा असर है। ऑफ़िस प्रोग्राम की भाषा में यह शून्य नहीं। कायापलट भी नहीं। लोगों को वेलबीइंग की पंक्ति में खड़ा करो। सबको दो-दसवां स्टैंडर्ड डेविएशन सरकाओ। किसी की मंगल थोड़ी आसान लगे। ज्यादातर घर पत्र नहीं लिखेंगे। पड़ोस से मिलाओ। Head 2013 हेल्थ हैबिट $d = 0.33$ । Senanayake 2019 डिप्रेशन 0.23, अंतराल में शून्य। स्ट्रेस पर स्मार्टफोन ऐप अक्सर $g = 0.27$ के पास बैठते हैं। trim-and-fill के बाद सिकुड़ते हैं। मैसेज से वेलबीइंग इस सबूत पर उसी परिवार के नीचे के सिरे पर है। यही ईमानदार जगह है।

prediction interval दीवार पर टंगने वाला वाक्य है। -0.10 से $+0.46$ । नई भारतीय ऑफिस प्रोग्राम शून्य छाप सकती है। छोटा फायदा भी छाप सकती है। $g = 0.40$ का दावा डेटा नहीं देता। जो यह दावा लिखे, वह पढ़ नहीं रहा। बेच रहा है।

मशीन लर्निंग वाले इसे ओवरफिट कहते हैं। दो छोटी क्लिनिक स्टडी, दिन में दो SMS, $d = 0.67$ से 0.85 । मॉडल फंस जाएगा। 1,021 लोगों वाला ऑफिस शून्य नहीं फंसेगा। नियमित करो। बड़े शून्य पूल में रखो। तभी कहानी पिच नहीं बनती।

विचार "मैसेज वेलबीइंग ठीक कर देते हैं" को डेटा से मिलाओ। जैसे किसी चिंता वाले विचार को पिछले हफ्ते की असल घटनाओं से मिलाते हैं। विचार बड़ा है। डेटा छोटा विचार देता है। "गिने मैसेज कभी-कभी डिस्ट्रेस थोड़ा घटाते हैं। खासकर जब लोग पहले से परेशान हों। पॉजिटिव वेलबीइंग अक्सर नहीं उठती।"

दो बात एक साथ सच हैं। लोग रहते हैं। असर छोटा है। दोनों थामे रखो।

इसलिए बड़े g का इंतजार मत करो। अच्छी लय भेजो। नापो। सुधारो।

फिर उन तीन फोन पर लौटिए। एक पर मैसेज स्वाइप हो जाता है। एक पर ग्रुप चैट के नीचे दब जाता है। एक पर सुबह का रेप बन जाता है। यह भेजना बंद करने की वजह नहीं। यह जानने की वजह है कि कौन अभी भी पढ़ रहा है। ब्राज़ील के वन-वे SMS पर 87% रुके। अमेरिका के व्हाट्सऐप बॉट पर 42%। लिखने से पहले ग्रेड पहचानो।

Limitations

यह रिव्यू एक कैलेंडर दिन की खोज है। 22 September 2026। छोटी टीम। 3,860 रिकॉर्ड का दोहरी स्वतंत्र स्क्रीन वाला लाइब्रेरियन ट्रेल नहीं। PRISMA गिनती हमारी असल खोज से बनी है। हर रिकॉर्ड के ऑडिट से नहीं। हर पर यकीन कम। दस स्टडी गढ़ी नहीं।

असर बदलना अधूरा काम है। $aOR\ 1.57$ और $change-score\ d = 0.67$ एक चीज नहीं। बदला। झंडा लगाया। एक-एक हटाकर देखा। बाकी गलती रह सकती है।

कुछ वेलबीइंग औजार कहीं ट्रेडमार्क हैं। सार्वजनिक बक्सों में ब्रांड नाम नहीं टिकाए। मूल पेपर ने जो स्केल लिया, वह लिया। ठीक स्केल चाहिए तो मूल स्रोत खोलो।

प्री-पोस्ट पॉपुलेशन प्रोग्राम पूल से बाहर हैं। पूल के लिए यह सही है। पहुंच का डेटा फेंक देता है। Agyapong के प्रदेश प्रोग्राम में दस-दस हजार लोग आए। 54 वाली पायलट से औसत नहीं बन सकता। सब्सक्राइब करने का सबूत बन सकता है।

क्लिनिक और आम सैंपल एक पूल में हैं। I^2 बढ़ता है। फाइकर बताया। फाइ को नई स्टडी मत समझना।

भारत की अडल्ट स्टडी नहीं मिली। सबूत न होना असर न होने का सबूत नहीं। गैप का सबूत है।

फॉलो-अप छोटा है। Scazufca का फर्क पांच महीने पर गया। Maciejewski का स्ट्रेस एक महीने पर गया। Gold का अफेक्ट बैठ गया। बारह हफ्ते का ऑफिस प्रोग्राम आठवें हफ्ते $g = 0.18$ छापे और छठे महीने $g = 0.00$ — यह टिकाऊ प्रैक्टिस नहीं। टिकाऊपन

ग्रेड नहीं कर सकते। डेटा नहीं है।

इसका मतलब

What this means for an Indian workplace programme

नागपुर की एक सुपरवाइज़र पहली कॉल से पहले परिवार ग्रुप और टीम ग्रुप निपटा लेती है। वेलनेस ऐप बिना खुला पड़ा है। थोड़ा कम थकने के लिए उससे नया ऐप डाउनलोड मत करवाओ। रेप उसी ग्रेड पर रखो जो वह पहले से खोलती है।

रेप गिनो। बिना खुराक का प्रोग्राम बस जोश भरा भाषण है। ब्राज़ील वाली स्टडी में छह हफ्ते में 48 मैसेज। यही खुराक है। अमेरिका हेल्थकेयर स्टडी में तीन हफ्ते, हफ्ते में तीन शुक्र टेक्स्ट। यही खुराक है। "हम सहारा कंटेंट भेजेंगे" खुराक नहीं।

वन-वे दोयम नहीं। इस पूल में बातचीत ने पुश को नहीं पीटा। वन-वे ने ज्यादा लोगों को रोका। 23 भाषाएं। नेट कभी मोटा कभी पतला। घर की भाषा में छोटा तय मैसेज पहले प्रोडक्ट के लिए ज्यादा ईमानदार है। पैराग्राफ वापस मांगने वाले बॉट से।

खिलने का वादा मत करो। कठिन हफ्ते में छोटा नापा गया सरकना वादा करो। शुक्रवार को चैनल अभी हो, यही वादा करो। जापान की 1,021 वाली स्टडी चेतावनी है। ठीक लगी। माकूल लगी। डिस्ट्रेस पर शून्य। उसी संभावना के लिए बनाओ। नाप ऐसा रखो कि शून्य छिप न सके।

डेटा भारत में रखो। मैसेज काफी न हो तो इंसान कोच के पास सौंपो। यह कोचिंग है। डायग्नोसिस नहीं। आठ सेकंड की सांस। भेजा हुआ शुक्रिया, महसूस किया हुआ नहीं। ग्रेड में लिखी तीन अच्छी बातें। ये प्रैक्टिस हैं। ये बाकी छोटे ड्रिल के साथ बैठती हैं। विचार को लिखकर देखना। खराब मूड जो कहे, उसका उल्टा करना। ये पर्ची पर लिखने की चीज़ नहीं।

भारत वाला गैप काम की बात है। पूरी हुई अडल्ट भारतीय RCT नहीं मिली। जो वेलबीइंग या स्ट्रेस प्रोग्राम मुख्य रूप से SMS या व्हाट्सऐप से चलाए। जब तक वह स्टडी न हो, पुणे की जो HR हेड व्हाट्सऐप प्रोग्राम शुरू करती है, वह एक स्टडी चला रही है। वह इसे स्टडी कहे या न कहे। वैसा ही मानो।

**Research gaps,
naming the India gap
explicitly**

भारत वाला गैप सजावट नहीं। CTRI पर जो करीब लगता है, चैनल या नाप पर गिरता है। केरल वाला प्रोग्राम फोन कॉल था। मैसेज नहीं। पंजाब व्हाट्सऐप स्टडी ब्लड प्रेशर की विजिट थी। वेलबीइंग नहीं। गुजरात और आंध्र के सामुदायिक प्रोग्राम डिजिटल थे। मैसेज-प्राइमरी नहीं। आशा वर्कर्स वाले छोटे मिश्रित प्रोग्राम में ऐप मुख्य था। व्हाट्सऐप सिर्फ टेक्निकल मदद। शहर के बुजुर्ग व्हाट्सऐप सेल्फ-हेल्प लेने को राजी दिखे। राजी होना असर का नाप नहीं।

22 September 2026 तक भारत में यह नहीं है:

- कामकाजी प्रोफेशनल पर व्हाट्सऐप या SMS वेलबीइंग RCT। पॉजिटिव वेलबीइंग इंडेक्स मुख्य नाप।
- वन-वे रोज़ रेप बनाम टू-वे हल्की कोचिंग। पहले से तय फर्क। कम से कम दो भारतीय भाषाएं।
- रिटेंशन सर्वे पूरा करने पर भी, मैसेज खोलने या जवाब देने पर भी। सिर्फ "48 टेक्स्ट भेजे" नहीं।
- छह महीने का फॉलो-अप। आखिरी पिंग तक ही नहीं।
- ऑफिस सैंपल। यूनिवर्सिटी नहीं। क्लिनिक नहीं। इमोशनऐप जिनकी सेवा करता है।

जब तक ये पांच न हों, पूल $g = 0.18$ पिछला अनुमान है। वादा नहीं।

बाकी गैप दुनिया भर के हैं। टिकाऊपन अज्ञात। तरीका अनजाना। शुक्र का इशारा, प्लानिंग, काम शुरू करने वाला ऑडियो या सहारा वाक्य — कौन चलता है, पता नहीं। Bendtsen ने अपने प्रोग्राम पर यही कहा। हम अभी भी नहीं कह सकते। कितनी बार वाला मॉडरेटर Head 2013 का हेल्थ हैबिट वाला सबूत है। वेलबीइंग वाला नहीं। अंग्रेज़ी, पुर्तगाली, जापानी के बाहर भाषा का असर लगभग अनजाना है।

08

FAQ

Q1 Does a daily WhatsApp message improve wellbeing?

थोड़ा, औसत पर, और पक्का नहीं। दस स्टडी में पूल $g = 0.18$ । सिर्फ वेलबीइंग इंडेक्स रखो तो $g = 0.10$ । छोटे सरकने या शून्य की तैयारी करो। कायापलट की नहीं।

Q2 Will people keep reading the messages?

छोटे वन-वे कोर्स पर दस में से करीब आठ खत्म करते हैं। अच्छी रिपोर्ट वाली वन-वे SMS और व्हाट्सऐप ब्रॉडकास्ट पर 85–93%। टू-वे बात करने वाले एजेंट पर 42%। इस पेपर का मजबूत नंबर रिटेंशन है।

Q3 Is a chatbot better than a simple daily text?

इस डेटा पर नहीं। टू-वे का पूल $g = 0.15$ । वन-वे का 0.22। बातचीत नहीं जीती। लोगों को ज्यादा खोया। गिनी वन-वे लय से शुरू करो। बात करने की साफ वजह हो तब चैट।

Q4 Has this been tested with Indian professionals?

नहीं। पूरी हुई अडल्ट भारतीय RCT नहीं मिली। SMS या व्हाट्सऐप से वेलबीइंग या स्ट्रेस प्रोग्राम मुख्य चैनल पर। यही गैप यह पेपर नाम लेता है।

Q5 Is this a substitute for seeing someone?

नहीं। यह रेप के रूप में प्रैक्टिस है। मैसेज काफी न हो तो इंसान कोच के पास सौंपो। मैसेज कमरे में रखता है। कमरे की जगह नहीं लेता।

09

References

- Agyapong, V. I. O., Ahern, S., McLoughlin, D. M., & Farren, C. K. (2012). Supportive text messaging for depression and comorbid alcohol use disorder: Single-blind randomised trial. *Journal of Affective Disorders*, 141(2–3), 168–176. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.02.040>
- Agyapong, V. I. O., Juhás, M., Ohinmaa, A., Omeje, J., Mrklas, K., Suen, V. Y. M., Dursun, S. M., & Greenshaw, A. J. (2017). Randomized controlled pilot trial of supportive text messages for patients with depression. *BMC Psychiatry*, 17, 286. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1448-2>
- Agyapong, V. I. O., Hrabok, M., Vuong, W., Shalaby, R., Noble, J. M., Gusnowski, A., Mrklas, K. J., Li, D., Urichuk, L., Snaterse, M., Surood, S., Cao, B., Li, X.-M., Greiner, R., & Greenshaw, A. J. (2021). Text4Hope: Receiving daily supportive text messages for 3 months during the COVID-19 pandemic reduces stress, anxiety, and depression. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 16(4), 1326–1330. <https://doi.org/10.1017/dmp.2021.27>
- Agyapong, B., Shalaby, R., Vuong, W., Gusnowski, A., Surood, S., Greenshaw, A. J., Wei, Y., & Agyapong, V. I. O. (2023). Text4Hope effectiveness in reducing psychological symptoms among young adults in Canada: Longitudinal and naturalistic controlled program evaluation. *Journal of Clinical Medicine*, 12(5), 1942. <https://doi.org/10.3390/jcm12051942>
- Bendtsen, M., Müssener, U., Linderroth, C., & Thomas, K. (2020). A mobile health intervention for mental health promotion among university students: Randomized controlled trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 8(3), e17208. <https://doi.org/10.2196/17208>
- Foran, H. M., et al. (2024). An automated conversational agent self-help program: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e53829. <https://doi.org/10.2196/53829>
- Gold, K. J., Dobson, M. L., & Sen, A. (2023). "Three Good Things" digital intervention among health care workers: A randomized controlled trial. *Annals of Family Medicine*, 21(3), 220–226. <https://doi.org/10.1370/afm.2963>
- Goldberg, S. B., Lam, S. U., Simonsson, O., Torous, J., & Sun, S. (2022). Mobile phone-based interventions for mental health: A systematic meta-review of 14 meta-analyses of randomized controlled trials. *PLOS Digital Health*, 1(1), e0000002. <https://doi.org/10.1371/journal.pdig.0000002>
- Head, K. J., Noar, S. M., Iannarino, N. T., & Harrington, N. G. (2013). Efficacy of text messaging-based interventions for health promotion: A meta-analysis. *Social Science & Medicine*, 97, 41–48. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.08.003>
- Li, A. C. M., Wong, K. K. L., Chio, F. H. N., Mak, W. W. S., & Poon, L. W. H. (2022). Delivering mindfulness-based interventions for insomnia, pain, and dysfunctional eating through a text messaging app: Three randomized controlled trials. *Journal of Medical Internet Research*, 24(5), e30073. <https://doi.org/10.2196/30073>
- Linardon, J., Torous, J., Firth, J., Cuijpers, P., Messer, M., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2024). Current evidence on the efficacy of mental health smartphone apps for symptoms of depression and anxiety: A meta-analysis of 176 randomized controlled trials. *World Psychiatry*, 23(1), 146–158. <https://doi.org/10.1002/wps.21183>
- Maciejewski, J., & Smoktunowicz, E. (2023). Low-effort internet intervention to reduce students' stress delivered with Meta's Messenger chatbot (Stressbot): A randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 33, 100653. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100653>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>

- Sasaki, N., Ogawa, S., Sawada, U., Shimazu, T., Powell, B. J., Takeno, H., Tsutsumi, A., & Imamura, K. (2024). Effectiveness of an online text-based stress management program for employees who work in micro- and small-sized enterprises: A randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 37, 100754. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2024.100754>
- Sczufca, M., Nakamura, C. A., Seward, N., Didone, T. V. N., Moretti, F. A., da Costa, M. O., et al. (2024). Self-help mobile messaging intervention for depression among older adults in resource-limited settings: A randomized controlled trial. *Nature Medicine*, 30, 1880–1888. <https://doi.org/10.1038/s41591-024-02864-4>
- Schenkel, K., Haug, S., Paz Castro, R., Lüscher, J., Scholz, U., Schaub, M. P., & Radtke, T. (2022). One SMS a day keeps the stress away? A just-in-time planning intervention to reduce occupational stress among apprentices. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(4), 1389–1407. <https://doi.org/10.1111/aphw.12340>
- Senanayake, B., Wickramasinghe, S. I., Chatfield, M. D., Hansen, J., Edirippulige, S., & Smith, A. C. (2019). Effectiveness of text messaging interventions for the management of depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 25(9), 513–523. <https://doi.org/10.1177/1357633X19875852>
- Skeen, S., Marlow, M., du Toit, S., Melendez-Torres, G. J., Mudekanye, L., Mapalala, E., et al. (2023). Using WhatsApp support groups to promote responsive caregiving, caregiver mental health and child development in the COVID-19 era: A randomised controlled trial of a fully digital parenting intervention. *Digital Health*, 9. <https://doi.org/10.1177/20552076231203893>

लेखक के बारे में

लेखक के बारे में

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेंड रिज़ल्ट्स कोच
अतुल असवानी मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेंड रिज़ल्ट्स कोच हैं। वे इमोशनऐप बनाते हैं। भारतीय प्रोफेशनल के लिए नॉन-क्लिनिकल इमोशनल फ़िटनेस प्लेटफ़ॉर्म। गिने रोज़ रेप्स। एआई कोच, साथ में इंसान कोच। व्हाट्सऐप पहले। 23 भारतीय भाषाएं। डेटा भारत में। DPDP के मुताबिक। ISO 9001 और ISO 13485 के नीचे बना। मुंबई में रहते और काम करते हैं।

हवाला कैसे दें

Aswani A. Messaging as the Medium: A Meta-Analysis of SMS- and WhatsApp-Delivered Wellbeing Interventions. EmotionApp Research Paper 42 (Hindi edition). Mumbai: Tranquilo Meditek Sytems Private Limited; 2026. <https://emotionapp.in/research/sms-whatsapp-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।