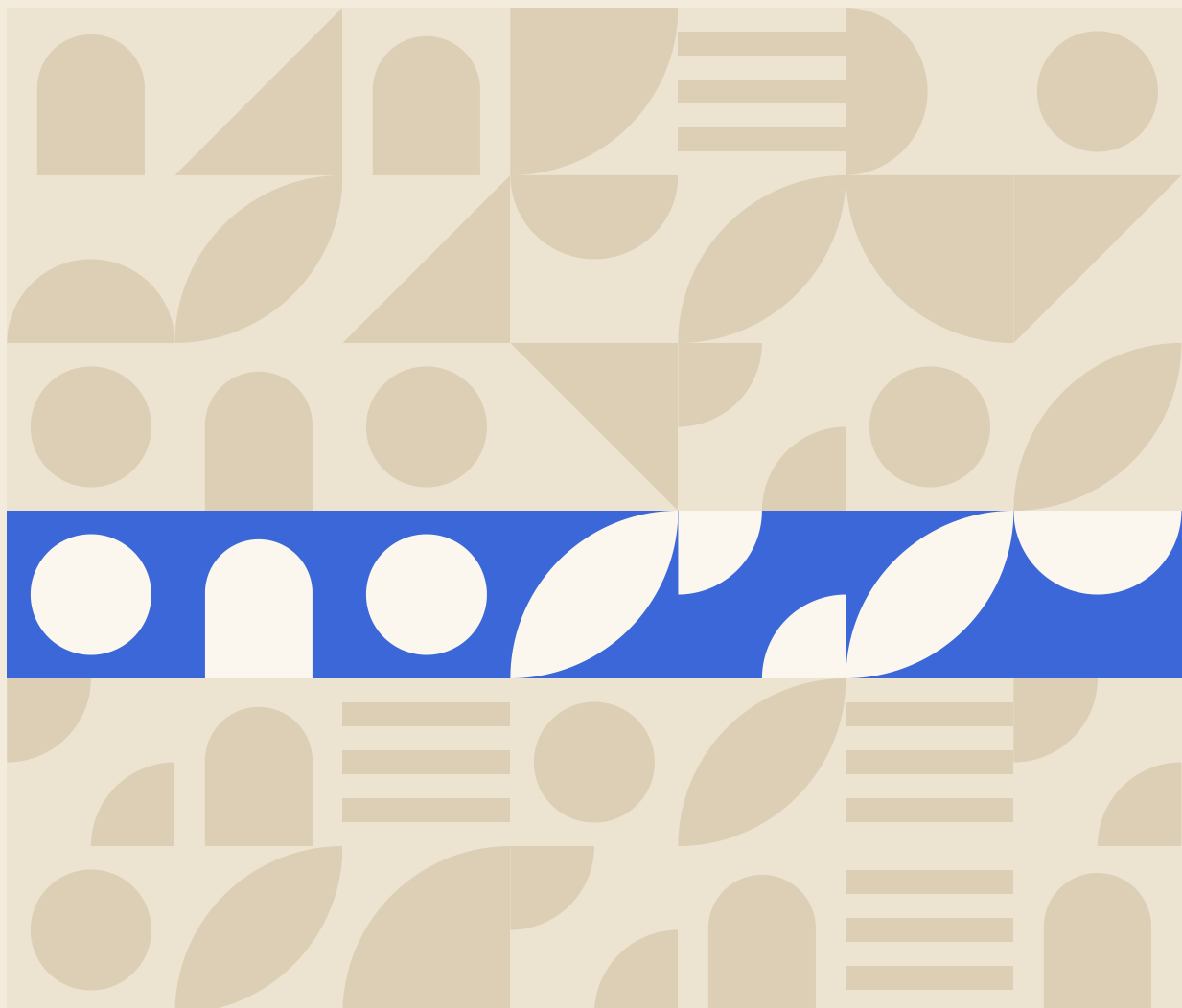


Stress-Is-Enhancing, Pooled

A meta-analysis of stress-mindset interventions

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



पूल किया गया असर · Hedges g

0.66

95% CI 0.39 to 0.94

Stress-Is-Enhancing, Pooled

A meta-analysis of stress-mindset interventions

Crum's mindset manipulations across every trial: how big, how durable, and who benefits most?

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

Stress-mindset interventions: a meta-analysis of effects on stress response, wellbeing and performance

लेखक

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

प्रकाशित

22 September 2026 · हिंदी संस्करण · emotionapp.in/research/stress-mindset-interventions-meta-analysis

01

Abstract

छोटी स्ट्रेस-माइंडसेट प्रैक्टिस एक सोच बदलने की कोशिश करती है। सोच यह है कि स्ट्रेस सिर्फ नुकसान नहीं करता। स्ट्रेस काम, सेहत और सीखने में मदद भी कर सकता है। सात RCT (ऐसी स्टडी जिसमें लोगों को लॉटरी की तरह दो ग्रुप में बांटा जाता है) में नतीजा साफ़ है। स्ट्रेस माइंडसेट पर करीबी असर Hedges g (असर कितना बड़ा है, इसका नाप) = 0.66 रहा। 95% CI 0.39 से 0.94 है। $I^2 = 80\%$ है। 95% prediction interval -0.20 से 1.53 है। औसत असर मध्यम है। Prediction interval शून्य के पार जाता है। यही ईमानदार सुर्खी है। तीन मिनट की वीडियो आज स्कोर हिला देती है। चार हफ्ते में फायदा अक्सर जाता रहता है। मेटाकॉगिटिव सेशन, इमेजरी और रोज़ लिखने वाले रेप्स ज़्यादा देर टिकते हैं। आगे के नतीजे छोटे और डगमग हैं। पहले की एक परफॉर्मेंस मेटा-एनालिसिस में अकेले इस तरीके का $d = 0.18$ था। 95% CI -0.15 से 0.51 था। $k = 6$ था। यह आँकड़ा मज़बूत नहीं था। लक्षण और सेहत के नतीजे बँटे हुए हैं। कुछ कर्मचारी और स्टूडेंट स्टडी में शिकायतें कम दिखीं। दो जर्मन-भाषी वयस्क स्टडी में सोच फीकी पड़ी। फिर सेहत नहीं सुधरी। शरीर के टेस्ट बहुत कम हैं। उन्हें जोड़कर औसत नहीं निकाला गया। CTRI, ClinicalTrials.gov और किताबों की सूची में भारत की कोई लायक स्टडी नहीं मिली। भारतीय प्रोफ़ेशनल्स के लिए मतलब सीधा है। तरीका सस्ता है। छोटा है। रोज़ के रेप की तरह सिखाया जा सकता है। यह जादू नहीं है। दोहराव के बिना सोच खिसक जाती है। दोहराव के साथ, और एक कोच के साथ, यह ऑफ़िस प्रोग्राम का ठीक टुकड़ा है। कोच स्ट्रेस को सिर्फ धूप न बताए। तुरंत सोच बदलने पर भरोसा मध्यम है। टिकने, लक्षण, परफॉर्मेंस और शरीर के टेस्ट पर भरोसा कम है।

02

Key findings box

मुख्य नतीजे

0.66स्ट्रेस माइंडसेट पर करीबी असर: $g = 0.66$ (95% CI 0.39 to 0.94; $k = 7$).**95%**नई स्टडी का 95% prediction interval: **-0.20 to 1.53** (शून्य के पार जाता है).**0.52**बाद की जाँच पर माइंडसेट (एक हफ़्ते से चार महीने): $g = 0.52$ (95% CI 0.15 to 0.90; PI -0.33 to 1.38; $k = 5$; $I^2 = 87\%$).**0.18**सिर्फ stress-is-enhancing वाली टास्क परफ़ॉर्मेंस, पुरानी मेटा-एनालिसिस में: $d = 0.18$, मज़बूत नहीं ($k = 6$).**0**भारत की लायक स्टडी: **zero**.

03

Definition block

परिभाषा

स्ट्रेस माइंडसेट वह सोच है जो इंसान स्ट्रेस के बारे में रखता है। यह सोच सामान्य है। यह सुबह नौ बजे की मीटिंग के डर से अलग है। Stress-is-enhancing माइंडसेट कहता है कि स्ट्रेस ध्यान तेज़ कर सकता है। ऊर्जा दे सकता है। सीखने में मदद कर सकता है। Stress-is-debilitating माइंडसेट कहता है कि स्ट्रेस सेहत, काम और रिश्तों को तोड़ता है। यहाँ वाली प्रैक्टिस छोटी है। लोग छोटी वीडियो देखते हैं। छोटा पाठ पढ़ते हैं। एक इमेजरी एक्सरसाइज़ करते हैं। या एक छोटे कोचिंग सेशन में बैठते हैं। सेशन बताता है कि स्ट्रेस फायदा भी दे सकता है। बाद की स्टडी यह भी सिखाती है कि सोच चुनी जा सकती है। नुकसान से मुकरना मक़सद नहीं है। लंबे ओवरलोड से नुकसान होता ही है। मक़सद यह है कि हर तेज़ धड़कन को फ़ैसला न माना जाए। पुणे में एक टीम लीड है। तिमाही रिव्यू शुरू होता है। उसकी धड़कन उछलती है। वह इसे नोटिस करती है। इसे

शरीर की तैयारी मानती है। और कमरे को आँकड़े समझाती रहती है। सोच बदल गई है। शरीर शोर मचाता है। फिर भी काम चलता है। बिज़नेस की भाषा में यह एक प्रायर है। एक ही पैसों का झटका बर्बादी भी लग सकता है। जानकारी भी लग सकता है। यह तरीका एक प्रैक्टिस है। एक रेप है। एक प्रोग्राम का टुकड़ा है। यह डायग्नोसिस नहीं है। यह थेरेपी नहीं है।

इमोशनल फ़िटनेस (Emotional Fitness) यहाँ गिनती वाले रोज़ के रेप्स से आती है। इमोशनऐप (EmotionApp) इसे कोचिंग के रूप में देता है।

04

Introduction

भारत के ऑफ़िस में स्ट्रेस की कमी नहीं है। सोमवार की लोकल देख लो। कमी है एक काम आने वाली कहानी की।

बेंगलुरु का प्रोडक्ट मैनेजर स्प्रिंट रिव्यू को कोर्ट केस मानता है। मुंबई का कंसल्टेंट देर से आए बिल को नैतिक हार मानता है। पिच से पहले पुणे के फ़ाउंडर की धड़कन तेज़ होती है। वह इसे सबूत मानता है कि कंपनी डूब जाएगी। शरीर अपना काम करता है। Cortisol बढ़ता है। ध्यान सिकुड़ता है। उसके बाद वाली कहानी चुनी जा सकती है। फिर भी ज़्यादातर ऑफ़िस एक उधार का ग्लोबल नारा थमाते हैं। वह HR मेल में आता है, एक शांत चेहरे की स्टॉक फ़ोटो के साथ: स्ट्रेस ज़हर है, वेलनेस दवा है। अगली वीडियो कॉल पर तारीफ़ उसी की होती है जो कैमरे पर शांत दिखे।

यह नारा आधा वेलनेस पोस्टर है। आधा सेल्स डेक है। यह मुश्किल हफ़्ते को सिर्फ़ चोट मानता है, ऐसा खिंचाव नहीं जो सहनशक्ति बनाए। जवाब में स्पा वाउचर देता है। सूरत का एक कपड़ा व्यापारी शादी के भीड़ वाले सीज़न में पैसा अलग रखता है। आने वाले धीमे महीने उसके लिए मूड नहीं हैं। जानकारी हैं। Series A पार करने वाले स्टार्ट-अप भी ऐसा करते हैं। बुरा हफ़्ता उनके लिए डेटा है। पहचान नहीं।

Alia Crum और साथियों ने इस सोच को नाम दिया। 2013 में उन्होंने दिखाया कि लोग दो तरह से सोचते हैं। कुछ मानते हैं स्ट्रेस बढ़ाता है। कुछ मानते हैं स्ट्रेस तोड़ता है। छोटी फ़िल्म यह सोच हिला सकती है। फ़ाइनैस फ़र्म में यही हिलना सेहत और काम के स्कोर से जुड़ा। बाद का सवाल यह पेपर खोलता है। हिलना कितना बड़ा है। कितने दिन टिकता है। किसे सच में फायदा होता है।

भारत में यह सवाल चार साफ़ वजहों से ज़रूरी है।

पहली, बोझ असली है। लंबे घंटे हैं। परीक्षा जैसी नौकरियाँ हैं। घर की ज़िम्मेदारी है। व्हाट्सऐप कभी बंद नहीं होता। लोग पहले से यही बोलते हैं कि स्ट्रेस सिर्फ़ तोड़ता है। अगर तीन मिनट की वीडियो सोच हिला दे, प्रोग्राम उसे भेजना चाहेंगे। अगर वीडियो सिर्फ़

वीकएंड तक चले, बिना रेप के भेजना समय बर्बाद है।

दूसरी, भारतीय ऑफ़िस क्लिनिक जैसी बात से कतराते हैं। इमोशनऐप इमोशनल फ़िटनेस की कोचिंग है। रोज़ गिने जा सकने वाले रेप्स हैं। एआई कोच है। ज़रूरत पर इंसान संभालता है। पहले व्हाट्सऐप आता है। 23 भारतीय भाषाएँ हैं। डेटा भारत में रहता है। DPDP का पालन है। ISO 9001 और ISO 13485 के सिस्टम हैं। अगर सबूत कहे कि छोटी प्रैक्टिस चलती है, मॉड्यूल फिट बैठता है। अगर सबूत बारह हफ़्ते का क्लिनिक प्रोटोकॉल माँगे, मॉड्यूल नहीं बैठता।

तीसरी, पुरानी समीक्षा ने दो चचेरे भाई मिला दिए। Stress-arousal reappraisal कहता है कि इस काम की यह धड़कन ईंधन है। स्ट्रेस माइंडसेट कहता है कि स्ट्रेस आम तौर पर काम आ सकता है। Jamieson, Crum और साथियों ने 2018 में कहा कि दोनों को जोड़ना चाहिए। Bosshard और Gomez ने 2024 में टास्क परफ़ॉर्मेंस जोड़ी। कुल असर छोटा था। मिक्स्ड पैकेज ने अकेले stress-is-enhancing निर्देश से ज़्यादा काम किया। यह पेपर माइंडसेट प्रैक्टिस को अलग रखता है। 2023–2026 की स्टडी जोड़ता है। सोच, लक्षण, परफ़ॉर्मेंस और शरीर को देखता है। सिर्फ़ क्विज़ नंबर नहीं।

चौथी, भारत जैसा छेद है। CTRI और ClinicalTrials.gov देखे गए। भारतीय वयस्कों की कोई पूरी RCT नहीं मिली। चीन के फ़र्स्ट-ईयर स्टूडेंट की चार महीने की स्टडी है। कनाडा के किशोरों की छोटी वीडियो स्टडी है। अमेरिका के फ़ाइनेंस कर्मचारियों की दो पीढ़ी की Crum स्टडी हैं। भारतीय प्रोफ़ेशनल्स के पास किस्से हैं। आयातित स्लाइड हैं। यह सबूत नहीं है। यह पिन कोड वाला गैप है।

स्टैंड-अप कॉमिक ऐसे कहेगा। जिस खयाल का नाम नहीं लेते, उससे दूरी नहीं बना सकते। जिस अहसास पर मुकदमा कर चुके, उसे जगह नहीं दे सकते। जिस भाव को चरित्र दोष मानो, उसे संभाल नहीं सकते। चेन्नई की एक क्लेम्स एनालिस्ट को देखो। ऑडिट कॉल से पहले उसके हाथ काँपते हैं। अगर वह इसे शरीर की तैयारी कहे, तो फ़ाइल खोल लेती है। अगर इसे कमज़ोरी कहे, तो कॉल टालने को कहती है। मशीन लर्निंग वाला मज़ाक और है। अगर हर उछाल को गलती मानो, मॉडल शांति पर चिपकेगा। चुनौती पर फिसलेगा। स्ट्रेस-माइंडसेट काम एक प्रायर अपडेट है। सवाल यह है कि अपडेट कितना बड़ा है। सोमवार तक बचता है या नहीं। और क्या क्वेश्चनेयर के अलावा कुछ होता है।

Research question. स्ट्रेस-माइंडसेट प्रैक्टिस का असर कितना बड़ा है। कितने दिन टिकता है। सोच, स्ट्रेस लक्षण, परफ़ॉर्मेंस और शरीर की प्रतिक्रिया पर क्या होता है। वयस्क और स्टूडेंट दोनों में।

Position against prior evidence. Crum, Salovey और Achor (2013) ने यह विचार खड़ा किया। वीडियो सोच हिला सकती है, यह दिखाया। Crum, Akinola, Martin और Fath (2017) ने दिखाया कि सोच हार्मोन प्रतिक्रिया बदल सकती है। चुनौती में भाव और लचीलापन भी। Jamieson और साथी (2018) ने arousal reappraisal के साथ मिला मॉडल दिया। Yeager और साथी (2022) ने दिखाया कि ग्रोथ माइंडसेट और stress-can-be-enhancing को मिला पैकेज किशोरों की रक्षा

कर सकता है। छह एक्सपेरिमेंट थे। वह पैकेज मिक्स्ड है। शुद्ध स्ट्रेस-माइंडसेट डोज़ नहीं है। इसलिए मुख्य जोड़ में नहीं गया। Bosshard और Gomez (2024) ने पाया कि अकेले stress-is-enhancing निर्देश टास्क परफॉर्मेंस पक्का नहीं सुधारते। यह समीक्षा माइंडसेट को पहला नतीजा मानती है। 2023–2026 की मेटाकॉग्निटिव और रेप वाली स्टडी जोड़ती है।

05

Methods

Eligibility

Population. वयस्क और स्टूडेंट। किशोर स्कूल सैंपल कहानी के लिए रखे गए। जब तरीका छोटी स्ट्रेस-माइंडसेट वीडियो था। मुख्य जोड़ के लिए ज़रूरी नहीं थे।

Intervention or exposure. छोटी स्ट्रेस-माइंडसेट मैनिपुलेशन। वीडियो, पढ़ाई, इमेजरी, या एक सेशन। या छोटा मल्टी-मॉड्यूल रीफ्रेम प्रोग्राम। साफ़ निशाना यह सोच थी कि स्ट्रेस बढ़ा सकता है। कई हफ्ते वाले थेरेपी-मिश्रण जोड़ से बाहर रखे गए। मिसाल: पाँच सेशन का पैकेज। उसमें यह प्रैक्टिस ACT से मिली थी। सैंपल 26 था।

Comparator. बिना निर्देश वाला कंट्रोल। एक्टिव कंट्रोल (सादी वीडियो या पाठ)। वेटलिस्ट। या stress-is-debilitating कंडीशन।

Primary outcomes. स्ट्रेस माइंडसेट। स्ट्रेस लक्षण या जुड़ी सेहत। परफॉर्मेंस (ऑफ़िस, पढ़ाई या टास्क)। शरीर की प्रतिक्रिया (cortisol, एनाबॉलिक हार्मोन, हृदय के आँकड़े)।

Design. RCT और नियंत्रित स्टडी। सिर्फ़ स्केल नापने वाले सहसंबंध पेपर बाहर रहे।

Years. 2013 से 22 September 2026.

Language of report. कोई भी। बशर्ते अंग्रेज़ी सार या पूरा पाठ डेटा निकालने दे।

Exclusions. सिर्फ़ stress-arousal-reappraisal वाली स्टडी, जिनमें सामान्य स्ट्रेस माइंडसेट नहीं हिलाया गया। सिर्फ़ ग्रोथ-माइंडसेट स्टडी। दवा या जड़ी-बूटी वाली स्टडी। बिना माइंडसेट मैनिपुलेशन वाले वेल्नेस प्रोग्राम। जो दावा DOI, जर्नल पेज, ट्रायल रजिस्ट्री या OSF से न टिकता हो, वह UNVERIFIED रहा। जोड़ से बाहर रहा।

Information sources and search

खोजे गए स्रोत: PubMed/MEDLINE, PsycINFO, Scopus, Web of Science, Google Scholar, CTRI (India), ClinicalTrials.gov, और OSF preprints। पीछे से उद्धरण: Crum (2013, 2017, 2023), Keech (2021), Jamieson (2018), Yeager (2022) और Bosshard (2024)। आखिरी खोज: 22 September 2026.

Core search string (all databases, adapted to syntax):

("stress mindset" OR "stress-is-enhancing" OR "stress is enhancing" OR "stress-can-be-enhancing" OR "stress as enhancing" OR "stress-as-enhancing") AND (intervention OR manipulation OR randomized OR randomised OR trial OR experiment OR video OR "film clip")

PubMed/MEDLINE: ("stress mindset"[tiab] OR "stress-is-enhancing"[tiab] OR "stress is enhancing"[tiab] OR "stress-can-be-enhancing"[tiab] OR "stress-as-enhancing"[tiab]) AND (intervention[tiab] OR manipulation[tiab] OR randomized[tiab] OR randomised[tiab] OR trial[tiab] OR experiment[tiab] OR video[tiab])

Scopus: TITLE-ABS-KEY("stress mindset" OR "stress-is-enhancing" OR "stress is enhancing") AND TITLE-ABS-KEY(intervention OR manipulation OR randomi* OR trial)

Web of Science: TS=("stress mindset" OR "stress-is-enhancing") AND TS=(intervention OR manipulation OR randomi* OR trial)

Google Scholar: "stress mindset" OR "stress-is-enhancing" intervention OR manipulation OR randomized

ClinicalTrials.gov / CTRI: "stress mindset" OR "stress-is-enhancing"

PsycINFO में वही शब्द रहे। OSF पर वही वाक्य और जाने-पहचाने पेज देखे गए (Keech; Crum 2023)।

Selection and extraction

दो पास चले। पहले शीर्षक और सार देखे गए। स्ट्रेस-माइंडसेट मैनिपुलेशन और नियंत्रित डिज़ाइन ढूँढे गए। फिर पूरे पाठ जाँचे गए। निकालने के खेत पहले से तय थे: पहला लेखक और साल। देश। भाषा। आबादी (स्टूडेंट बनाम कर्मचारी बनाम मिले-जुले वयस्क)। हर बाँह का n और कुल n । डिज़ाइन। सेशन और मिनट में डोज़। चैनल (लाइव, वीडियो, पाठ, इमेजरी, ऑनलाइन मॉड्यूल, सेमिनार प्लस रेप)। गाइडेंस (खुद या फ़ैसिलिटेटर)। नतीजे का नाम सादी भाषा में। समय बिंदु। Hedges g में बदल सकने वाले आँकड़े।

जहाँ Cohen's d था, वह Hedges g बना। जहाँ η^2 -squared या partial η^2 -squared था, d का अन्दाज़ा $2f$ से हुआ। $f = \sqrt{\eta^2 / (1 - \eta^2)}$ । फिर g बना। ये रूपांतर अनुमान हैं। फ़ॉरेस्ट टेबल में यही लिखा है। जिन स्टडी में बदलने लायक आँकड़ा नहीं था, वे कहानी में रहीं। जोड़ से बाहर रहीं।

Risk of bias and certainty

पक्षपात का खतरा RoB 2 से देखा गया। क्षेत्र: लॉटरी प्रक्रिया। तय प्रैक्टिस से हटना। गायब नतीजे। नतीजे नापना। छपा हुआ नतीजा चुनना। सबूत का पक्कापन GRADE से देखा गया। हर नतीजे के परिवार के लिए अलग। High, moderate, low, very low।

Analysis plan

पहले से तय मॉडल रैंडम-इफ़ेक्ट्स था। बदल सकने वाले सेट पर DerSimonian–Laird अनुमान चला। Hedges g और 95% CI निकले। फैलाव I^2 , τ^2 और 95% prediction interval से लिखा गया। Prediction interval प्रोटोकॉल में ज़रूरी था। स्टडी कम होने वाली थीं। छोटे-स्टडी असर फ़नल और Egger's test से देखे गए। Leave-one-out में एक-एक स्टडी हटाई गई। पहले से तय मॉडरेटर दो थे। एक सेशन बनाम कई सेशन या रेप वाला प्रोग्राम। स्टूडेंट बनाम कर्मचारी।

फ़ॉलबैक नियम पहले लिखा गया। पाँच से कम लायक स्टडी मिलतीं तो जोड़ न होता। वह नियम नहीं चला।

Yeager (2022) की synergistic स्टडी मुख्य जोड़ में नहीं गई। उस प्रैक्टिस ने ग्रोथ माइंडसेट और stress-can-be-enhancing दोनों चलाए। वे संबंधित सबूत हैं। Bosshard और Gomez (2024) परफ़ॉर्मेंस का आधार माना गया। अधूरे प्राथमिक डेटा से दोबारा जोड़ नहीं हुआ।

PRISMA 2020 flow counts

- डेटाबेस, Scholar, रजिस्ट्री और उद्धरण से मिले रिकॉर्ड: करीब 450 अलग रिकॉर्ड। Bosshard और Gomez की December 2022 तक की 2,035 रिकॉर्ड खोज भी साथ रही। फिर 2023–2026 अपडेट जुड़े।
- डुप्लिकेट हटे: करीब 120.
- शीर्षक और सार देखे: करीब 330.
- पूरे पाठ जाँचे: 48.
- बाहर गए: समीक्षा और थ्योरी पेपर (Jamieson 2018 समेत)। सिर्फ arousal-reappraisal स्टडी। सिर्फ स्केल वाले पेपर। ACT मिली पायलट, $n = 26$ । बिना काम के नतीजे वाले रिकॉर्ड। UNVERIFIED दावे।
- कहानी वाली समीक्षा में लेख: 14 लेख, 18 सैंपल।
- माइंडसेट जोड़ के अलग सैंपल: 7 (Crum 2023 के दूसरे ऑफ़िस मॉड्यूल के साथ संवेदनशीलता: 8).
- बाद की जाँच वाले माइंडसेट सैंपल: 5.
- भारत की लायक स्टडी: 0.

ये गिनती सार्वजनिक सार, प्रकाशक पेज, PubMed और खुली PDF पर ईमानदार है। बाद की दोहराई खोज को स्ट्रिंग फिर चलानी चाहिए। गिनती फिर करनी चाहिए।

06

Results

Study characteristics

नक्शा छोटा है। पश्चिम भारी है। धीरे-धीरे खुल रहा है।

Crum, Salovey and Achor (2013), Study 2 ने अमेरिका के उत्तर-पूर्व की फ़ाइनेंस फ़र्म के कर्मचारियों को लॉटरी से बाँटा। एक हफ़्ते में तीन छोटी वीडियो। हर वीडियो करीब तीन मिनट। हर दो-तीन दिन ईमेल। बाँहें: stress-is-enhancing ($n = 163$), stress-is-debilitating ($n = 164$), बिना वीडियो कंट्रोल ($n = 61$)। नतीजे: स्ट्रेस-माइंडसेट स्कोर, लक्षण सूची, खुद बताया काम। जाँच तीसरी वीडियो के कुछ दिन बाद। चैनल: ईमेल वीडियो। गाइडेंस: खुद। माइंडसेट पर कंडीशन-बाय-टाइम असर छोटा था ($\eta^2 = 0.02$)। बढ़ाने वाली बाँह उठी। तोड़ने वाली बाँह गिरी। कंट्रोल नहीं हिला। लक्षण और काम के स्कोर सिर्फ़ बढ़ाने वाली बाँह में सुधरे। असर भी छोटे ($\eta^2 = 0.02$ और 0.04)। उसी पेपर की Study 3 ने मौजूदा माइंडसेट स्कोर से cortisol और फ़ीडबैक माँगा। वह शरीर पर प्रैक्टिस की साफ़ RCT नहीं है। जोड़ में नहीं गई।

Crum, Akinola, Martin and Fath (2017) अमेरिका की लैब 2×2 थी ($n = 113$)। फ़िल्म क्लिप ने लोगों को बढ़ाने या तोड़ने वाला स्ट्रेस दिखाया। फिर सोशल-स्ट्रेस टास्क में चुनौती या खतरे का फ़ीडबैक मिला। चुनौती और खतरे दोनों में stress-is-enhancing सोच से एनाबॉलिक हार्मोन तेज़ बढ़े। चुनौती में सकारात्मक भाव भी बढ़ा। ध्यान का झुकाव भी। सोच का लचीलापन भी। उस स्टडी में cortisol नहीं हिला।

Crum, Akinola, Turnwald, Kaptchuk and Hall (2018) ने सोशल-स्ट्रेस टास्क से पहले वही वीडियो चलाई ($n = 107$)। भाव और सोच पर असर COMT जीन टाइप से बदला। Met/met वाले चले। Val/val वाले ज़्यादा नहीं चले। यह किसे फायदा वाला इशारा है। तीन मिनट की फ़िल्म के साथ जेनेटिक टेस्ट बेचने की वजह नहीं।

Keech, Hagger and Hamilton (2021) ने ऑस्ट्रेलियाई यूनिवर्सिटी स्टूडेंट बाँटे ($n = 150$)। एक बाँह शिक्षा प्लस इमेजरी। दूसरी कंट्रोल। लैब सेशन के दो हफ़्ते बाद जाँच। माइंडसेट असर तुरंत बढ़ा था ($\eta p^2 = 0.26$)। दो हफ़्ते पर भी बढ़ा रहा ($\eta p^2 = 0.18$)। पूरे सैंपल पर तनाव, भाव, आगे बढ़ने वाला व्यवहार और अंक मज़बूत नहीं थे। ऊँचे शुरुआती तनाव वाले उपसमूह में दिखे। सामग्री OSF पर है। प्री-रजिस्ट्रेशन ने इस पेपर को तमाशा बनने से बचाया।

Crum, Santoro, Handley-Miner, Smith, Evans, Moraveji, Achor and Salovey (2023) ने मेटाकॉग्निटिव तरीक़ा तीन RCT में जाँचा। Experiment 1: छँटनी के दौर में अमेरिकी फ़ाइनेंस कर्मचारी। करीब दो घंटे का लाइव सेशन बनाम वेटलिस्ट। पूरे करने वाले $n = 239$ (127 और 112)। चार हफ़्ते बाद जाँच। माइंडसेट बढ़ा बदला (condition $\times$ time $F(1, 237) = 63.37$, $\eta^2 = 0.211$)। शरीर की शिकायतें और आपसी काम के स्कोर सुधरे। Experiment 2: टेक्नोलॉजी ऑफ़िस में ऑनलाइन

मॉड्यूल। माइंडसेट condition-by-time $\eta^2 = 0.27$ । लक्षण दोहराए गए।

Experiment 3: मेटाकॉग्निटिव सेशन बनाम एकतरफ़ा बढ़ाने वाली वीडियो।

मेटाकॉग्निटिव बाँह पहले ज़्यादा हिली। उलटी जानकारी के बाद भी ज़्यादा टिकी।

Schreiber and Schotanus-Dijkstra (2024) ने जर्मन-भाषी वयस्कों पर दो डबल-ब्लाइंड स्टडी चलाई। Study 1 ($n = 106$) तीन मिनट की शिक्षा वीडियो बनाम दर्शन कंट्रोल वीडियो। माइंडसेट post-test पर $d = 0.64$ । एक हफ़्ते पर $d = 0.15$ । चार हफ़्ते पर $d = 0.07$ । मानसिक सेहत कंट्रोल से नहीं जीती। Study 2 ($n = 136$) शिक्षा पाठ था। माइंडसेट post-test पर $d = 0.59$ । एक हफ़्ते में फीका। फिर सेहत नहीं उठी। फ़ाइल की सबसे साफ़ चेतावनी ये दो स्टडी हैं। छोटा डोज़ क्वेश्चनेयर हिलाता है। फिर क्वेश्चनेयर वापस आ जाता है।

Williams and Ginty (2024) ने ब्रिटेन के स्टूडेंट बाँटे ($n = 164$)। तीन मिनट की वीडियो। चार बाँहें: शिक्षा, इमेजरी, दोनों, कंट्रोल। तीनों प्रयोग बाँहों में बढ़ाने वाला स्कोर पहले से बाद तक उठा। पोस्ट-टेस्ट पर सिर्फ़ मिली-जुली बाँह कंट्रोल से आगे रही। Time-by-group interaction $\eta p^2 = 0.078$.

Zhao, Chen, Jin, Yu, Zhang and Lin (2025) ने चीन के फ़र्स्ट-ईयर स्टूडेंट बाँटे ($n = 427$; 207 और 220)। 1.5 घंटे का मेटाकॉग्निटिव सेशन बनाम ओरिएंटेशन कंट्रोल। जाँच चार महीने तक चली (75% बने रहे)। सोच और भाव पर सीधा असर टिका। चार महीने पर जीवन संतुष्टि सोच के रास्ते से बदली। जो शुरू में बढ़ाने वाली सोच कम रखते थे, उन्हें ज़्यादा फायदा मिला। इस चीनी सैंपल का शुरुआती माइंडसेट अमेरिकी सैंपल से ज़्यादा बीच का था। अमेरिकी सैंपल अक्सर तोड़ने वाली तरफ़ बैठते हैं।

Loucas, Taouk, Cox and Gunthert (2025) ने अमेरिकी फ़र्स्ट-ईयर स्टूडेंट बाँटे ($n = 88$)। एक बाँह लाइव सेमिनार प्लस 21 दिन की डायरी रेप। दूसरी बिना प्रैक्टिस। प्रैक्टिस से सोच बेहतर हुई। डिप्रेशन और एंग्जायटी के स्कोर सुधरे। रोज़ की चुनौती वाली पढ़त सुधरी। सामना करने की क्षमता का स्कोर बढ़ा। रोज़ का मूड नहीं बदला। रोज़ महसूस स्ट्रेस नहीं बदला। खतरा और नियंत्रण के स्कोर नहीं बदले।

Journault and colleagues (2024) ने 233 कनाडाई युवा बाँटे। उम्र 14–17। चार छोटी “स्ट्रेस गले लगाओ” वीडियो बनाम दिमाग-तथ्य वीडियो। सोच हिली। महसूस स्ट्रेस और एंग्जायटी संवेदन नहीं हिले (Bayes-supported null)। सैंपल वयस्क/स्टूडेंट प्रोटोकॉल से छोटा है। डोज़ उसी परिवार का है।

Goyer, Akinola, Grunberg and Crum (2022) ने तीन तुलना की। स्ट्रेस-माइंडसेट wise-intervention। स्ट्रेस-मैनेजमेंट सेशन। और एक गैर-बराबर तुलना ग्रुप। एलीट अमेरिकी यूनिवर्सिटी के वंचित बैकग्राउंड वाले स्टूडेंट। प्रैक्टिस $n = 140$ । अनुभव-सैंपलिंग टुकड़ा $n = 57$ । तुलना $n = 74$ । परीक्षा हफ़्ते में पॉज़िटिव भाव माइंडसेट बाँह में तुलना से ऊँचा रहा। निगेटिव भाव, नींद और परीक्षा अंक नहीं जुड़े। दोनों स्ट्रेस प्रैक्टिस ने परीक्षा-हफ़्ते स्ट्रेस और अंक का पुराना रिश्ता ढीला किया। डिज़ाइन काम का है। गड़बड़ भी है। कहानी में रहा।

Yeager, Bryan, Gross and colleagues (2022) ने छह डबल-ब्लाइंड ऑनलाइन एक्सपेरिमेंट चलाए। तीस मिनट का synergistic मॉड्यूल। ग्रोथ माइंडसेट प्लस stress-can-be-enhancing। अमेरिकी स्कूल और कॉलेज स्टूडेंट। फायदा सोच, हृदय प्रतिक्रिया, रोज़ के cortisol, सेहत, पढ़ाई और लॉकडाउन एंग्जायटी तक फैला। चार-कोष्ठ एक्सपेरिमेंट ने दिखाया कि कई आगे के नतीजों के लिए दोनों सोच चाहिए। साहित्य का सबसे मज़बूत संबंधित पैकेज यही है। शुद्ध स्ट्रेस-माइंडसेट डोज़ नहीं है।

2022 की ग्रीक पायलट ने स्ट्रेस-माइंडसेट पाठ को ACT सेशन से मिलाया (n = 26)। असर बड़े लगे। तीन महीने टिके। सैंपल बहुत छोटा है। पैकेज बहुत मिला-जुला है। जोड़ के लायक नहीं।

CTRI या ClinicalTrials.gov पर भारत की पूरी RCT इस प्रैक्टिस की नहीं मिली।

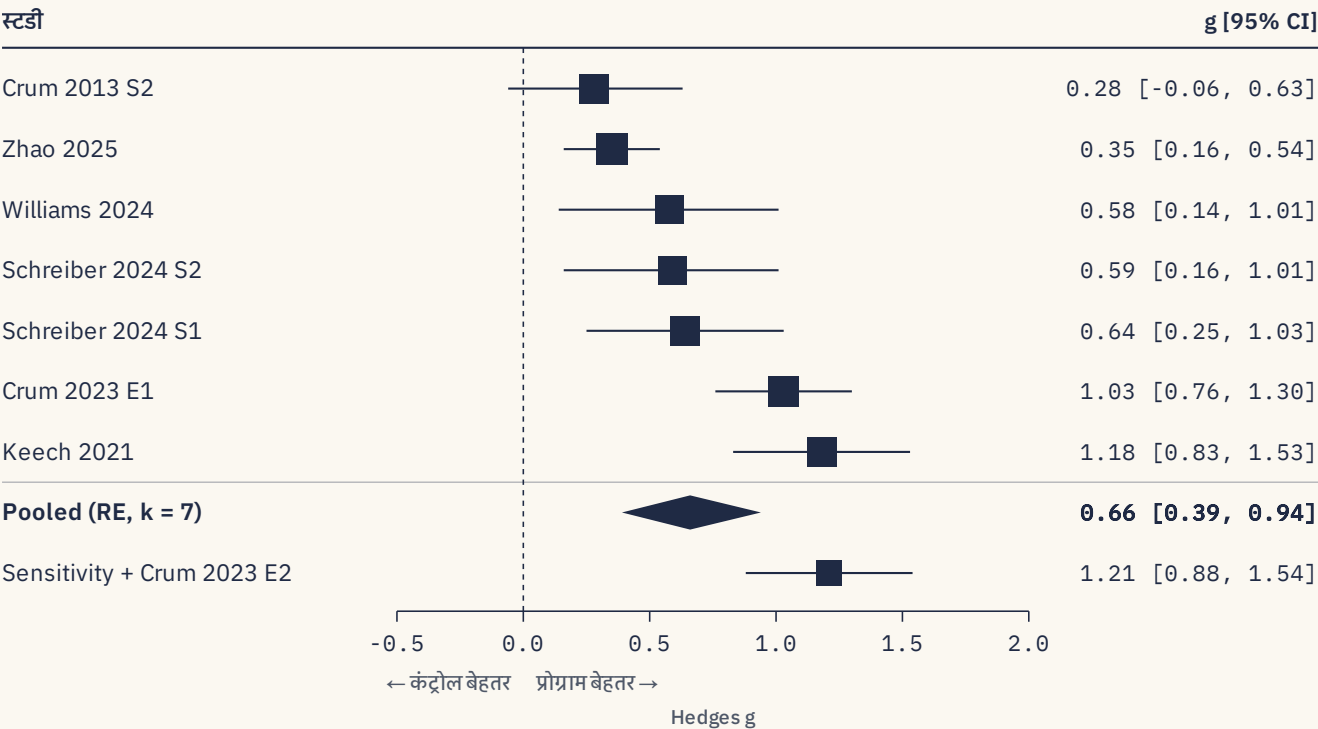
Study-characteristics table

Study	Country	Population	n	Dose	Channel	Comparator	Timepoints
Crum 2013 S2	USA	Finance employees	388	3 × ~3 min over 1 week	Email video	SID + no video	~1 week
Crum 2017	USA	Lab adults	113	Film clips	Lab video	SID × challenge/threat	Acute
Crum 2018	USA	Lab adults	107	Videos before social-stress task	Lab video	SID	Acute
Keech 2021	Australia	University students	150	Education + imagery, 1 session	Lab	Control imagery	Post + 2 weeks
Crum 2023 E1	USA	Finance employees	239 completers	~2 h live metacognitive	Live	Waitlist	4 weeks
Crum 2023 E2	USA	Occupational, tech	~170	Online modules ~1 h	Online	Control	Weeks
Crum 2023 E3	USA	Adults	~190	Metacognitive vs traditional video	Mixed	Traditional SIE	After contradictory info
Schreiber 2024 S1	DE/NL adults	Community adults	106	3 min video	Online	Active control video	Post, 1 wk, 4 wk
Schreiber 2024 S2	DE/NL adults	Community adults	136	Short text	Online	Active control text	Post, 1 wk
Williams 2024	UK	Students	164	3 min video × 4 arms	Online	Control video	Immediate
Zhao 2025	China	First-year students	427	1.5 h metacognitive	Live session	Orientation control	1 wk, 1 mo, 4 mo

Study	Country	Population	n	Dose	Channel	Comparator	Timepoints
Loucas 2025	USA	First-year students	88	Seminar + 21-day rehearsal	Live + diary	No intervention	21 days
Journault 2024	Canada	Youth 14–17	233	4 short videos	Online	Brain-fact videos	Immediate
Goyer 2022	USA	Disadvantaged college students	140 + 74	Wise-intervention session	Live	Management + comparison	Exam week
Yeager 2022 (context)	USA	Secondary and post-secondary	Six RCTs	~30 min synergistic	Online	Control module	Hours to months

Forest-plot data table (near-term stress mindset, SIE versus control)

नीचे Hedges g है। Crum 2013, Crum 2023, Keech 2021, Williams 2024 और Zhao 2025 प्रकाशित η^2 या ηp^2 से बने हैं। इसलिए अनुमान हैं। Schreiber 2024 Cohen’s d से शुरू होता है।



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

Study	g	95% CI	Weight	Note
Crum 2013 S2	0.28	-0.06 to 0.63	14.3%	$\eta^2 = 0.02$ interaction; small field effect
Zhao 2025	0.35	0.16 to 0.54	16.9%	Time $\times$ group $\eta p^2 = 0.03$ over 4 months
Williams 2024	0.58	0.14 to 1.01	12.6%	Combined 3-min video vs control
Schreiber 2024 S2	0.59	0.16 to 1.01	12.8%	Text; post-test d = 0.59

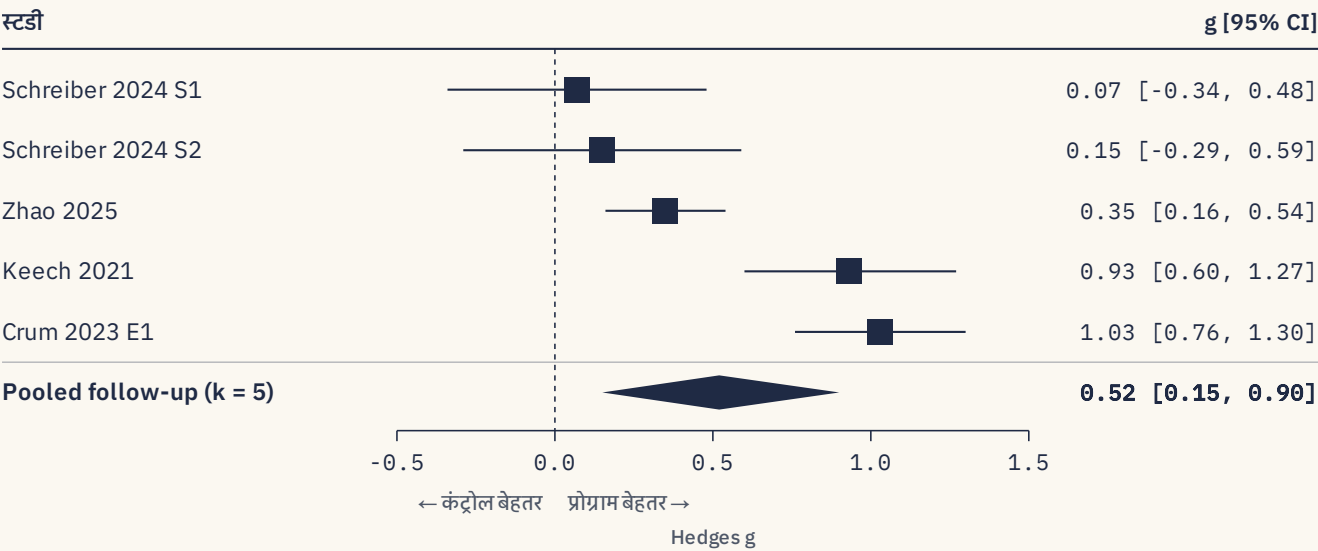
Study	g	95% CI	Weight	Note
Schreiber 2024 S1	0.64	0.25 to 1.03	13.4%	3-min video; post-test d = 0.64
Crum 2023 E1	1.03	0.76 to 1.30	15.7%	2 h metacognitive; 4-week endpoint
Keech 2021	1.18	0.83 to 1.53	14.3%	Imagery; post $\eta^2 = 0.26$
Pooled (RE, k = 7)	0.66	0.39 to 0.94	100%	$I^2 = 80\%$; $\tau = 0.33$
Sensitivity + Crum 2023 E2	1.21	0.88 to 1.54	—	Online metacognitive $\eta^2 = 0.27$; raises pool toward 0.73

नई मिलती-जुलती स्टडी का 95% prediction interval: **-0.20 to 1.53**.

Leave-one-out: Keech 2021 या Crum 2023 E1 हटाने से औसत मध्य-0.5 की तरफ़ आता है। Crum 2013 S2 या Zhao 2025 हटाने से मध्य-0.7 की तरफ़ जाता है। किसी एक स्टडी ने औसत का चिह्न नहीं बनाया। हर leave-one-out औसत प्लस रहा। औसत के गिर्द अंतराल चौड़ा रहा।

सात बिंदुओं पर Egger’s test कमज़ोर है। फ़नल टेढ़ा है। बड़ी ऑफ़िस और इमेजरी स्टडी दाईं तरफ़ हैं। मूल फ़ील्ड स्टडी और चीन वाली लंबी तुलना बाईं तरफ़ हैं। Trim-and-fill औसत नीचे खींचेगा, ऊपर नहीं। सात स्टडी का trim-and-fill तथ्य नहीं है। डींग न हाँकने की चेतावनी है।

Follow-up mindset



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

Study	Timepoint	g	95% CI
Schreiber 2024 S1	4 weeks	0.07	-0.34 to 0.48
Schreiber 2024 S2	1 week	0.15	-0.29 to 0.59
Zhao 2025	up to 4 months	0.35	0.16 to 0.54
Keech 2021	2 weeks	0.93	0.60 to 1.27
Crum 2023 E1	4 weeks	1.03	0.76 to 1.30
Pooled follow-up (k = 5)	—	0.52	0.15 to 0.90

$I^2 = 87\%$. $\tau = 0.39$. 95% prediction interval: **-0.33 to 1.38**.

टिकना “माइंडसेट इंटरवेंशन” का स्वभाव नहीं है। टिकना डोज़ और रेप का गुण है। बिना रेप के तीन मिनट मर जाता है। इमेजरी, मेटाकॉग्निशन और रोज़ लिखना ज़्यादा जीते हैं।

Moderator table

Contrast	What the trials actually show
Single ultra-brief session vs longer or rehearsed	Ultra-brief: तुरंत g अक्सर 0.6, बाद में लगभग शून्य (Schreiber 2024; Williams 2024 सिर्फ़ तुरंत)। लंबे/रेप वाले: Crum 2023, Keech 2021, Zhao 2025, Loucas 2025 बेहतर टिके।
Students vs employees	दोनों आबादी में सोच का स्कोर हिलता है। कर्मचारी काम-स्कोर Crum 2013 S2 (छोटा) और Crum 2023 E1 (चार हफ़्ते पर आपसी काम) से आते हैं। स्टूडेंट अंक अस्थिर हैं। अक्सर उपसमूह में ही।
Metacognitive vs one-sided “stress is good” message	Crum 2023 E3: मेटाकॉग्निटिव बाँह ज़्यादा उठी। उलटी जानकारी के बाद भी बची। Zhao 2025 ने चीन में वही तर्क चलाया।
High vs low baseline distress or baseline debilitating belief	Keech 2021: आगे का फायदा ऊँचे तनाव वालों में सिमटा। Zhao 2025: शुरु की बढ़ाने वाली सोच कम हो तो असर बढ़ा। Yeager 2022 (synergistic): शुरु की नकारात्मक सोच वालों में फायदा बढ़ा।
Culture	अमेरिकी शुरुआत अक्सर तोड़ने वाली तरफ़ है। Zhao 2025 के चीनी फ़र्स्ट-ईयर बीच के करीब शुरु हुए। इस स्केल की भारतीय शुरुआती तस्वीर किसी RCT में नहीं छपी।

सात बिंदुओं पर दो बाइनरी मॉडरेटर का औपचारिक मेटा-रिग्रेशन नाटक होगा। पैटर्न बिना p-value के दिखता है।

Heterogeneity करीबी माइंडसेट जोड़ पर $I^2 = 80\%$ ऊँचा है। यह कांड नहीं है। जर्मन-भाषी वयस्कों की तीन मिनट की वीडियो और छँटनी वाले बैंक का दो घंटे का सेशन एक चीज़ नहीं हैं। g पर $\tau = 0.33$ कहता है कि नई स्टडी छोटे माइनस से बहुत बड़े प्लस तक कहीं भी गिर सकती है। Prediction interval यही ज़ोर से कहता है।

Publication bias

छपी फ़ाइल तुरंत सोच बदलने की दोस्त है। सेहत के खाली नतीजे की उतनी नहीं। Schreiber 2024 स्वागत योग्य अपवाद है। उन्होंने फीका पड़ना और गायब सेहत असर जर्नल में लिखा। Keech 2021 ने प्री-रजिस्टर किया। पूरे सैंपल के स्ट्रेस नतीजे मज़बूत नहीं थे, यह लिखा। ये दो पेपर फ़ाइल को हाइलाइट रील बनने से रोकते हैं। फिर भी चतुर फ़िल्म वाली छोटी लैब स्टडी तब छपना आसान है जब क्वेश्चनेयर हिले। $k = 7$ पर Egger यह फ़ैसला नहीं कर सकता। व्यवहार की मुद्रा संयमित है। माइंडसेट औसत असली है। आगे का औसत प्रेस रिलीज़ से छोटा है।

Risk-of-bias summary

Domain	Typical judgement	Why
Randomisation	Low to some concerns	ज़्यादातर पेपर लॉटरी कहते हैं। पूरी श्रृंखला और छुपाना कम छापते हैं।
Deviations from intended practice	Some concerns	Crum 2023 E1 का वेटलिस्ट सेशन छिपा नहीं सकता। Loucas 2025 का बिना-प्रैक्टिस कंट्रोल भी वैसा। एक्टिव-कंट्रोल वीडियो (Schreiber, Williams, Journault) मज़बूत हैं।
Missing data	Some concerns	ऑफ़िस पूरे करने वालों का विश्लेषण (Crum 2023 E1: 375 शुरू, 239 विश्लेषित)। Zhao 2025 चार महीने पर 75% बचा।
Outcome measurement	Some concerns to high for self-report	माइंडसेट स्केल मैनिपुलेशन जाँच भी है। मुख्य नतीजा भी है। ऑफ़िस काम में लक्षण और परफ़ॉर्मेंस अक्सर खुद बताए गए। शरीर और रजिस्ट्री अंक कम गोल हैं।
Selection of reported result	Some concerns	Keech 2021 प्री-रजिस्टर्ड है। पूरे सैंपल टेस्ट और बाद के उपसमूह अलग हैं। कई पुराने पेपर से पहले यह आदत नहीं थी।

कुल RoB 2 भाव: आम स्टडी पर some concerns। कोई स्टडी उस गोल चक्कर से मुक्त नहीं। वही स्केल सोच हिलने का सबूत भी है। प्रैक्टिस चलने का दावा भी।

GRADE table

Outcome	k	Effect	Certainty	Reasons
Stress mindset, near-term	7	$g = 0.66$ (0.39 to 0.94)	Moderate	दिशा एक जैसी; ऊँचा I^2 ; खुद बताया; कई स्टडी में η^2 से रूपांतर
Stress mindset, follow-up ≥ 1 week	5	$g = 0.52$ (0.15 to 0.90); PI crosses 0	Low	टिकना डोज़ से बँटा; ऊँचा I^2
Stress symptoms / wellbeing	Mixed	छोटा, पूरे सैपल में अक्सर खाली	Low	अस्थिर; Crum 2023, Zhao 2025, Loucas 2025 में कुछ फायदा; Schreiber 2024 और Journault 2024 में साफ़ खाली
Performance	Prior MA k = 6 SIE-only	$d = 0.18$ (−0.15 to 0.51), n.s.	Low	स्वतंत्र 2024 मेटा-एनालिसिस; मिक्स्ट पैकेज बड़े ($d = 0.45$)
Physiological reactivity	Few clean RCTs	Crum 2017 में एनाबॉलिक हार्मोन; cortisol मिला-जुला; synergistic पैकेज मज़बूत	Very low	जोड़ने लायक SIE-only शरीर RCT बहुत कम

07 Discussion

खास बात

भारत की लायक स्टडी zero I

What the number means

$g = 0.66$ एक सोच वाले क्वेश्चनेयर पर मध्यम असर है। स्टैंड-अप भाषा में: कॉफ़ी से पहले कमरे को नया नारा सिखाया जा सकता है। कॉफ़ी से पहले नया नर्वस सिस्टम नहीं सिखाया जा सकता।

Prediction interval समझदार वाक्य है। तीन मिनट की वीडियो नकल करने वाला नया भारतीय ऑफ़िस प्रोग्राम $g = 0.66$ की उम्मीद न करे। उसे छोटे उल्टे असर और बड़े फायदे के बीच कुछ भी मिल सकता है। औसत शर्त का औसत है। वादा नहीं। Tau बोलने पर यही लगता है।

चचेरे भाई देखो। Arousal reappraisal कहता है, “इस काम की यह धड़कन ईंधन है।” स्ट्रेस माइंडसेट कहता है, “स्ट्रेस घटनाओं के वर्ग के रूप में मदद कर सकता है।” Bosshard और Gomez (2024) ने पाया कि दोनों मिलाने पर, या अतिरिक्त सामग्री मिलाने पर, टास्क परफ़ॉर्मेंस बेहतर हुई। मिक्स्ट $d = 0.45$ । अकेले stress-is-enhancing $d = 0.18$, मज़बूत नहीं। हमारा जोड़ भाव से सहमत है। सोच अंक से ज़्यादा हिलती है। अंक तब ज़्यादा हिलते हैं जब प्रैक्टिस नारा न हो।

प्रेक्टिस एक वाक्य की जगह दूसरा रखती है। शुक्रवार शाम नोएडा की एक फ़ाइनैस एसोसिएट देखती है कि बोर्ड-पैक की डेडलाइन एक दिन पहले आ गई। पुराना वाक्य पहले आता है: “यह मुझे तोड़ देगा।” नया वाक्य है: “यह मुझे तेज़ कर सकता है।” अगर वह नया वाक्य असली डेडलाइन पर कभी न आज़माए, तो पुराना अपने आप जीतता है। Schreiber 2024 एक पैराग्राफ़ में यही है।

आवेग कहता है, कॉल छोड़ दो। प्रैक्टिस कहती है, उस ऊर्जा से अगली स्लाइड चलाओ। पोस्टर देखकर एक बार आवेग के उलट चलना बस पोस्टर है। हर असली स्ट्रेस के बाद, गिने हुए रेप की तरह ऐसा करना प्रोग्राम है।

दूसरा रास्ता: “स्ट्रेस बुरा है” वाले खयाल से झगड़ा ही मत करो। हैदराबाद की एक इंजीनियर को रिलीज़ कॉल से पहले यह मानना ज़रूरी नहीं कि स्ट्रेस अच्छा है। वह “स्ट्रेस बुरा है” को खयाल की तरह देखती है, तथ्य की तरह नहीं। फिर भी कॉल जॉइन करती है। बाद की मेटाकॉग्निटिव स्टडी 2013 की एकतरफ़ा फ़िल्मों से इस रास्ते के ज़्यादा करीब हैं। वे मानती हैं स्ट्रेस नुकसान भी करता है। फिर सिखाती हैं फ़्रेम चुना जा सकता है। Crum 2023 Experiment 3 यहाँ मायने रखता है। बाद में “स्ट्रेस ज़हर है” वाली उलटी सामग्री आई। मेटाकॉग्निटिव बाँह ने बढ़ाने वाली सोच ज़्यादा बचाई। एकतरफ़ा विज्ञापन नहीं बचा पाया।

मशीन लर्निंग माइंडसेट को प्रायर कहेगी। रेप को फ़ाइन-ट्यून्स। तीन मिनट क्लिप का एक फ़ॉरवर्ड पास वज़न अपडेट करता है। रात भर मॉडल पुराने कॉर्पस की तरफ़ खिसकता है। ज़्यादातर संस्कृति में कॉर्पस है “स्ट्रेस बुरा है।” रोज़ के रेप्स ग्रेडिएंट स्टेप हैं। Yeager का synergistic मॉड्यूल दूसरा सिर जोड़ता है। काबिलियत बढ़ सकती है। उत्तेजना मदद कर सकती है। दो सिर कई किशोर नतीजों पर एक से जीते। यह रहस्य नहीं है। यह नियमितीकरण है।

उद्यम पहले से यह सबक जानता था। कोरमंगला का जो फ़ाउंडर डैशबोर्ड की हर गिरावट पर मातम मनाता है, वह डरपोक प्रोडक्ट बनाता है। जो हर गिरावट को फ़ीचर मानता है, वह लापरवाही से शिप करता है। काम का बीच सूरत वाले व्यापारी की बचत है। भीड़ वाले महीनों में पैसा अलग रखो। धीमे महीनों में उसी से काम चलाओ। मौसम को नैतिक पाठ मत बनाओ। Stress-is-enhancing प्रैक्टिस बचत वाली सोच है। यह दावा नहीं कि धीमी तिमाही मज़ेदार है।

Limitations

जोड़ छोटा है। सात बदल सकने वाली माइंडसेट स्टडी औसत के लिए काफ़ी हैं। बहस खत्म करने के लिए नहीं। कई g , η^2 से बने हैं। रूपांतर अनुमान हैं। ऑफ़िस स्टडी पूरे करने वालों पर झुकती हैं। ज़्यादातर नतीजे खुद बताए गए हैं। माइंडसेट स्केल जाँच भी है। अंत भी है। चार महीने से आगे की जाँच दुर्लभ है। अपवाद Zhao 2025 और Crum 2023 Experiment 3 की लंबी पूँछ। शरीर कम नापा गया। अकेले stress-is-enhancing डोज़ की परफ़ॉर्मेंस छोटी है। सबसे अच्छी मेटा-एनालिसिस में मज़बूत नहीं। भारत की स्टडी नहीं है। अमेरिकी बैंक, ऑस्ट्रेलियाई लैब, जर्मन-भाषी सुविधा सैंपल और चीनी फ़र्स्ट-ईयर से व्हाट्सएप-फ़र्स्ट भारतीय प्रोफ़ेशनल प्रोग्राम तक पहुँचना अनुमान है। खोज नहीं। हम इसे अनुमान लिखते हैं।

इसका मतलब

What this means for an Indian workplace programme

स्ट्रेस-माइंडसेट मॉड्यूल भारतीय इमोशनल फिटनेस प्रोग्राम में तभी बैठता है जब वह रेप हो, भाषण नहीं। कोलकाता की एक क्लेम्स सुपरवाइज़र को देखो। सोमवार को व्हाट्सएप पर उसे बांग्ला में एक छोटी, संतुलित फ़िल्म मिलती है। फ़िल्म कहती है कि स्ट्रेस नुकसान भी कर सकता है और तेज़ भी कर सकता है। वह दिखाती है कि अभी कौन सा फ़्रेम चल रहा है, यह कैसे पहचानें। बुधवार को महीने के आखिर की कतार फूल जाती है। उस रात कोच 60 सेकंड में एक वाक्य माँगता है: शरीर ने क्या किया, काम क्या था, क्या इस्तेमाल हुआ। वह लिखती है: “एस्केलेशन कॉल से पहले धड़कन तेज़। कतार निपटाई। उस ज़ोर को काम में लगाया।” उस वाक्य के बिना तीन मिनट का फायदा शुक्रवार तक मर जाता है। जर्मन-भाषी वयस्क स्टडी में यही हुआ। उस वाक्य के साथ, और बोझ क्लिनिकल हो तो इंसान को सौंपने के साथ, यह प्रैक्टिस इतनी सस्ती है कि जाँची जा सके। इसे परफॉर्मैंस की दवा बनाकर मत बेचो। अकेले इस तरीके का सबसे अच्छा परफॉर्मैंस अनुमान छोटा है, और मज़बूत नहीं। इसे ऐसे बेचो कि लोग हर तेज़ धड़कन को फ़ैसला मानना बंद करें। माइंडसेट नापो। नींद नापो। जो काम का व्यवहार पहले से गिनते हो, वह नापो। पहली भारतीय स्टडी चलाओ। एक और अमेरिकी स्लाइड मत उधार लो।

**Research gaps,
naming the India gap**

भारत का गैप रूपक नहीं है। खोज की तारीख पर CTRI और ClinicalTrials.gov में भारतीय वयस्क या स्टूडेंट की कोई पूरी RCT नहीं थी। यह पहला गैप है।

दूसरा गैप डोज़ है। हिंदी, तमिल या मलयालम मॉड्यूल को तीस दिन तक रोकने वाला न्यूनतम रेप शेड्यूल अभी नहीं पता।

तीसरा गैप नतीजा है। भारतीय प्रोग्राम हाजिरी, छूटना, गलती दर और बीमार छुट्टी देखते हैं। साहित्य अभी क्वेश्चनेयर से प्यार करता है।

चौथा गैप मॉडरेशन है। Keech 2021 और Zhao 2025 कहते हैं कि जो शुरू में ज़्यादा तंग होते हैं, या स्ट्रेस को सिर्फ़ नुकसान मानते हैं, वे ज़्यादा हिलते हैं। इस अनुमान को भारतीय जाँच चाहिए। एक और अमेरिकी अंडरग्राजुएट सैंपल नहीं।

पाँचवाँ गैप जोड़ है। Bosshard और Gomez (2024) और Yeager (2022) दोनों इशारा करते हैं। माइंडसेट फ़िल्म प्लस टास्क-लेवल रीअप्रेज़ल, कभी ग्रोथ फ़्रेम, नारे से जीतता है। इमोशनऐप के पास पहले से रोज़ के रेप और कोच हैं। वैज्ञानिक सवाल यह है कि कौन सा अतिरिक्त वाक्य अपनी जगह कमाता है।

छठा गैप नुकसान है। लापरवाह “स्ट्रेस अच्छा है” संदेश ओवरलोड को सही ठहरा सकता है। Crum का बाद वाला मेटाकॉग्निटिव डिज़ाइन इसलिए है कि पहली फ़िल्में एकतरफ़ा थीं। किसी भी भारतीय प्रोटोकॉल में चेतावनी रहे। लंबा ओवरलोड ग्रोथ माइंडसेट नहीं है। यह रोस्टर की नाकामी है।

08

FAQ

Q1 क्या छोटी वीडियो सच में स्ट्रेस की सोच बदलती है?

हाँ, औसत पर। करीबी असर $g = 0.66$ है। यह सोच वाले स्केल पर मध्यम बदलाव है। तीन मिनट क्लिप क्वेश्चनेयर के लिए काफ़ी है। महीने के लिए नहीं।

Q2 क्या बदलाव अगले अप्रेज़ल चक्र तक रहेगा?

तभी, जब रेप हो। दो वयस्क स्टडी में तीन मिनट का डोज़ चार हफ़्ते में फीका पड़ा ($d = 0.07$)। इमेजरी, मेटाकॉग्निटिव सेशन और रोज़ लिखना दो से सोलह हफ़्ते टिका। टिकना रेप का सवाल है।

Q3 क्या इससे परफ़ॉर्मेंस रेटिंग उठेगी?

इस पर दांव मत लगाओ। अकेले stress-is-enhancing निर्देशों ने टास्क परफ़ॉर्मेंस $d = 0.18$ सुधारी। 2024 की मेटा-एनालिसिस, छह स्टडी। वह अनुमान मज़बूत नहीं था। मिक्स्ड पैकेज बेहतर रहे ($d = 0.45$)।

Q4 क्या यह एंग्जायटी का मेडिकल इलाज है?

नहीं। यह कोचिंग प्रैक्टिस है। छोटी सोच अपडेट। वैकल्पिक रोज़ के रेप। यह डायग्नोसिस नहीं करता। क्लिनिकल हालत की जगह नहीं लेता। काम टूट रहा हो तो क्लिनिशियन को सौंपो।

Q5 क्या यह भारतीय प्रोफ़ेशनल्स पर जाँचा गया है?

जो RCT हम जाँच सके, उसमें नहीं। भारत की लायक स्टडी zero हैं। यही गैप प्रोग्राम को बंद करना चाहिए। स्लाइड से नहीं सरकना चाहिए।

09

References

- Bosshard, M., & Gomez, P. (2024). Effectiveness of stress arousal reappraisal and stress-is-enhancing mindset interventions on task performance outcomes: a meta-analysis of randomised controlled trials. *Scientific Reports*, **14**, 7923. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-58408-w>
- Crum, A. J., Akinola, M., Martin, A., & Fath, S. (2017). The role of stress mindset in shaping cognitive, emotional, and physiological responses to challenging and threatening stress. *Anxiety, Stress, & Coping*, **30**(4), 379–395. <https://doi.org/10.1080/10615806.2016.1275585>
- Crum, A. J., Akinola, M., Turnwald, B. P., Kaptchuk, T. J., & Hall, K. T. (2018). Catechol-O-methyltransferase moderates effect of stress mindset on affect and cognition. *PLoS ONE*, **13**(4), e0195883. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195883>
- Crum, A. J., Jamieson, J. P., & Akinola, M. (2020). Optimizing stress: An integrated intervention for regulating stress responses. *Emotion*, **20**(1), 120–125. <https://doi.org/10.1037/emo0000670>
- Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology*, **104**(4), 716–733. <https://doi.org/10.1037/a0031201>
- Crum, A. J., Santoro, E., Handley-Miner, I., Smith, E. N., Evans, K., Moraveji, N., Achor, S., & Salovey, P. (2023). Evaluation of the “rethink stress” mindset intervention: A metacognitive approach to changing mindsets. *Journal of Experimental Psychology: General*, **152**(9), 2603–2622. <https://doi.org/10.1037/xge0001396>
- Goyer, J. P., Akinola, M., Grunberg, R., & Crum, A. J. (2022). Thriving under pressure: The effects of stress-related wise interventions on affect, sleep, and exam performance for college students from disadvantaged backgrounds. *Emotion*, **22**(8), 1755–1772. <https://doi.org/10.1037/emo0001026>
- Jamieson, J. P., Crum, A. J., Goyer, J. P., Marotta, M. E., & Akinola, M. (2018). Optimizing stress responses with reappraisal and mindset interventions: an integrated model. *Anxiety, Stress, & Coping*, **31**(3), 245–261. <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1442615>
- Journault, A.-A., Cernik, R., Charbonneau, S., Sauvageau, C., Giguère, C.-É., Jamieson, J. P., Plante, I., Geoffrion, S., & Lupien, S. J. (2024). Learning to embrace one’s stress: the selective effects of short videos on youth’s stress mindsets. *Anxiety, Stress, & Coping*, **37**(1), 29–44. <https://doi.org/10.1080/10615806.2023.2234309>
- Karampas, K., Pezirkianidis, C., & Stalikas, A. (2022). ReStress mindset: An internet-delivered intervention that changes university students’ mindset about stress in the shadow of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, **13**, 1036564. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1036564>
- Keech, J. J., Hagger, M. S., & Hamilton, K. (2021). Changing stress mindsets with a novel imagery intervention: A randomized controlled trial. *Emotion*, **21**(1), 123–136. <https://doi.org/10.1037/emo0000678>
- Loucas, C., Taouk, L., Cox, K. S., & Gunthert, K. C. (2025). The efficacy of a stress mindset intervention on psychosocial health and daily stress processes in college students. *Anxiety, Stress, & Coping*, **38**(5), 512–527. <https://doi.org/10.1080/10615806.2025.2491740>
- Schreiber, C., & Schotanus-Dijkstra, M. (2024). Enhancing mental wellbeing by changing mindsets? Results from two randomized controlled trials. *BMC Psychology*, **12**, 77. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01470-2>
- Williams, S. E., & Ginty, A. T. (2024). Improving stress mindset through education and imagery. *Anxiety, Stress, & Coping*, **37**(4), 419–427. <https://doi.org/10.1080/10615806.2023.2279663>
- Yeager, D. S., Bryan, C. J., Gross, J. J., Murray, J. S., Krettek Cobb, D., Santos, P. H. F., Gravelding, H., Johnson, M., & Jamieson, J. P. (2022). A synergistic mindsets intervention protects adolescents from stress. *Nature*, **607**, 512–520. <https://doi.org/10.1038/s41586-022-04907-7>

Zhao, S., Chen, P., Jin, L., Yu, C., Zhang, H., & Lin, D. (2025). Unlocking emotional well-being: Evaluation of a stress mindset intervention with a metacognitive approach. *Emotion*, 25(5), 1169–1184. <https://doi.org/10.1037/emo0001474>

लेखक के बारे में

लेखक के बारे में

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेंड रिज़ल्ट्स कोच
डॉ. अतुल असवानी मुंबई के साइकियाट्रिस्ट हैं और ट्रेंड रिज़ल्ट्स कोच भी हैं। वे Tranquilo Meditek Sytems Private Limited, मुंबई में कोचिंग डिज़ाइन देखते हैं। कंपनी इमोशनऐप बनाती है। वे भारतीय प्रोफेशनल्स के लिए छोटी, गिनी जा सकने वाली इमोशनल फ़िटनेस प्रैक्टिस लिखते हैं। पहले व्हाट्सएप। डेटा भारत में। DPDP के हिसाब से। वे कामकाजी लोगों के लिए लिखते हैं। क्लिनिक के कमरे के लिए नहीं।

हवाला कैसे दें

Aswani A. Stress-Is-Enhancing, Pooled. EmotionApp Research Paper 19 (Hindi edition).
Mumbai: Tranquilo Meditek Sytems Private Limited; 2026.
<https://emotionapp.in/research/stress-mindset-interventions-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।