

थैंक-यू लेटर का असर 0.22 — भेजने से खुशी नहीं बढ़ी

क्या थैंक्स सामने वाले तक पहुँचाना, अकेले लिखने से बेहतर है?

The Thank-You Letter Effect: A Meta-Analysis of Expressed versus Recorded Gratitude

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



मुख्य आंकड़ा

0.22

0.22 expressed gratitude बनाम सादा कंट्रोल का Hedges g है। 25 रैंडम सैंपल। 6,745 बड़े लोग। Kirca et al., 2023। असर छोटा है। ग्रुप में दिखता है। एक शोर भरे हफ्ते में छिप जाता है।

थैंक-यू लेटर का असर 0.22 — भेजने से खुशी नहीं बढ़ी

The Thank-You Letter Effect: A Meta-Analysis of Expressed versus Recorded Gratitude

क्या थैंक्स सामने वाले तक पहुँचाना, अकेले लिखने से बेहतर है?

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

Expressed versus recorded gratitude: a meta-analysis of gratitude-expression interventions

लेखक

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

प्रकाशित

22 September 2026 · हिंदी संस्करण · emotionapp.in/research/thank-you-letter-effect

01

Abstract

क्या थैंक्स किसी इंसान तक पहुँचाना, कागज़ पर लिखकर रखने से बेहतर है? Expressed-minus-recorded Hedges g अभी जोड़ा नहीं जा सकता। इसलिए जो नाप पक्का है, वही बताते हैं। Kirca, Malouff and Meynadier (2023) में expressed gratitude बनाम सादा कंट्रोल, $g = 0.22$, 95% CI [0.11, 0.33]। यह 25 रैंडम सैंपल और 6,745 बड़ों से आया। पाँच से कम ऐसी स्टडी हैं जो भेजा हुआ थैंक्स और प्राइवेट जर्नल सीधे तोलें। इसलिए यह पेपर PRISMA वाली सिस्टैमैटिक रिव्यू है। नई मेटा-एनालिसिस नहीं है। $g = 0.22$ में भेजे और न भेजे दोनों लेटर मिले हैं। उसी रिव्यू में लेटर पहुँचा या नहीं, लेखक की खुशी नहीं बदली। $Q(2) = 0.30$, $p = .86$ । पहुँचे लेटर का $g = 0.19$ । आयरलैंड की एक स्टडी में हफ्ते का थैंक्स जोड़ने से मूड बेहतर हुआ। अमेरिका की 916 स्टूडेंट स्टडी में बिना भेजे लेटर से पॉजिटिव अफेक्ट बढ़ा, partial $d = 0.29$ । लाइफ सैटिस्फैक्शन बढ़ा, partial $d = 0.17$ । व्हाट्सऐप जैसा वन-टू-वन टेक्स्ट रिश्ता बढ़ाता है, partial $d = 0.18$ । अतिरिक्त खुशी नहीं देता। पाने वाले लिखने वाले के अनुमान से ज्यादा अच्छा महसूस करते हैं, $d = 0.74$ । भारत और कलेक्टिविस्ट सैंपलों में स्टेट ग्रैटिट्यूड कम या जीरो रहा। कर्ज जैसा भाव ज्यादा रहा। भारतीय ऑफिस प्रोग्राम के लिए ईमानदार प्रॉडक्ट छोटा है। दस मिनट का नोट। व्हाट्सऐप पर भेजना ऑप्शन। मैनेजर या माता-पिता पर ज़बरदस्ती नहीं। लेखक की खुशी पर असर छोटा और मध्यम पक्का है। भेजने से अतिरिक्त खुशी बहुत कम पक्की है।

02

Key findings box

मुख्य नतीजे

0.22

0.22 expressed gratitude बनाम सादा कंट्रोल का Hedges g है। 25 रैंडम सैंपल। 6,745 बड़े लोग। Kirca et al., 2023। असर छोटा है। ग्रुप में दिखता है। एक शोर भरे हफ्ते में छिप जाता है।

0.19

0.19 उसी रिव्यू में पहुँचे लेटर का g है। न पहुँचे लेटर का $g = 0.27$ । टेस्ट नल था, $p = .86$ । भेजने से लेखक की खुशी नहीं बढ़ती।

916

916 अमेरिकी स्टूडेंट, Walsh, Regan, Twenge and Lyubomirsky (2022)। प्राइवेट लेटर से पॉजिटिव अफेक्ट बढ़ा, partial $d = 0.29$ । वन-टू-वन टेक्स्ट सिर्फ जुड़ाव में जीता, partial $d = 0.18$ । सपोर्ट में भी, partial $d = 0.16$ ।

0.74

0.74 लिखने वाले पाने वाले का अच्छा मूड कम आंकते हैं। Kumar and Epley, 2018, Experiment 1, 80 पाने वाले। अजीब लगने का डर बढ़ा-चढ़ाकर देखते हैं, $d = 0.32$ । असल फायदा सामने वाले के पास है।

431

431 भारतीय बड़े, Shin and colleagues (2020)। बिना भेजे लेटर से स्टेट ग्रैटिट्यूड नहीं बढ़ा। अमेरिका वाले आर्म में बढ़ा। एलिवेशन बढ़ा। नेगेटिव अफेक्ट घटा। Dixit and Sinha (2024), $N = 312$ भारतीय अंडरग्राजुएट। फायदा तभी जब टारगेट अपनी पसंद का इंसान हो। परिवार का सदस्य नहीं।

03

Definition block

परिभाषा

Expressed gratitude छोटा और साफ थैंक्स है। किसी जीवित इंसान के लिए। जिसने मदद की हो। क्लासिक रूप ग्रैटिट्यूड लेटर या ग्रैटिट्यूड विजिट है। काम बताओ। उसकी मेहनत बताओ। तुम्हारे लिए मतलब बताओ। Recorded gratitude वही बात अपने लिए लिखना है। जर्नल। लिस्ट। न भेजा लेटर। फोन का नोट। दोनों प्रैक्टिस हैं। केयर का प्रोग्राम नहीं। दोनों रोज़ या हफ्ते के गिने रेप्स हो सकते हैं। सवाल यह नहीं कि ग्रैटिट्यूड “चलता है” या नहीं। सवाल यह है। शब्द सामने वाले तक पहुँचाने से लेखक की सेहत बदलती है? रिश्ता बदलता है? पाने वाला बदलता है? या लिखकर रुकना काफी है?

04

Introduction

पुणे की एक प्रोजेक्ट लीड के पास थैंक्स देने को लोग हैं। लिस्ट में सबसे ऊपर वह साथी है जिसने बेटे के बीमार होने पर उसकी सुबह की क्लाइट कॉल संभाली। ऑफिस जाती कैब में वह व्हाट्सएप खोलती है और लिखती है, “मंगलवार के लिए थैंक यू। आपने बचा लिया।” फिर सोचती है कि वह इसे पढ़कर माथे पर बल डालेगा। इसलिए वहीं करती है जो हम सब करते हैं। लाइन मिटाती है और नोट्स ऐप में “बाद में” के लिए रख देती है। शुक्रवार तक वह नोट कई बंद टैब में से एक बन जाता है।

यह पेपर दुकान वाला सवाल पूछता है। कपड़े अकादमिक हैं। क्या थैंक्स पहुँचाना, अकेले लिखने से बेहतर है?

भारत में यह सवाल चार सादी वजहों से ज़रूरी है।

पहली, भारतीय ऑफिस पहले से अनकहे थैंक्स पर चलते हैं। चाय आ जाती है। जूनियर देर तक रुकता है। घर से फ़ीस आती है। जुगाड़ और परिवार की ड्यूटी थैंक्स को आसान भी बनाती है, खतरनाक भी। Titova, Wagstaff and Parks (2017) में 49 फ़ीसदी भारतीय लेटर-राइटर्स ने कर्ज की बात लिखी। एंग्लो-अमेरिकी लेखकों में यह 16 फ़ीसदी था। अगर प्रैक्टिस गर्मी न दे और कर्ज दे, तो मैनेजर ने गलत प्रॉडक्ट शिप कर दिया।

दूसरी, चैनल पहले से मौजूद है। इमोशनऐप (EmotionApp) और हर एचआर व्हाट्सएप ग्रुप पर वन-टू-वन मैसेज चलते हैं। Walsh and colleagues (2022) में बेनिफैक्टर को टेक्स्ट से जुड़ाव बढ़ा। नाटक जैसा आमने-सामने मिलना ज़रूरी नहीं। Seligman, Steen, Park and Peterson (2005) का विजिट 2005 की इंटरनेट स्टडी था। एक हफ्ते में जाकर लेटर पढ़ना था। प्रयोग सुंदर है। 55 घंटे हफ्ते का सिस्टम नहीं है।

तीसरी, भारत का डेटा पतला है। कैलिफोर्निया के स्टूडेंट डेटा से बदल नहीं सकते। Shin, Armenta, Kamble, Chang, Wu and Lyubomirsky (2020) ने एक ही न भेजा लेटर भारत (N = 431), ताइवान (N = 112) और अमेरिका (N = 307) में चलाया। अमेरिका में स्टेट ग्रैटिट्यूड बढ़ा। भारत और ताइवान में नहीं बढ़ा। भारत में एलिवेशन बढ़ा। नेगेटिव अफेक्ट घटा। Dixit and Sinha (2024) में अपनी पसंद के इंसान को थैंक्स से अफेक्ट हिला। परिवार के सदस्य को थैंक्स से नहीं। जो प्रोग्राम पश्चिमी विजिट कॉपी करे और माँ-बाप या बॉस पर चलाए, वह बिना मीटर उड़ रहा है।

चौथी, लोकप्रिय कहानी स्टडी से आगे है। सेल्फ-हेल्प विजिट को फरारी बताती है। जर्नल को साइकिल। Seligman वाली टीम ने सच में विजिट से सबसे बड़ी तुरंत खुशी देखी। पाँच अभ्यासों में। तीन महीने में वह उछाल गया। “three good things” छह महीने पर भी दिखा। मशीन लर्निंग की भाषा में विजिट हाई लर्निंग-रेट अपडेट है। लॉस फंक्शन एक शाम गिरता है। फिर ओवरफिट। जर्नल स्टोकेस्टिक ग्रेडिएंट डिसेंट है। छोटे कदम। ज्यादा एपॉक। सामान्य होने का मौक़ा ज्यादा।

हैदराबाद के एक ही ऑफिस में, एक मुश्किल रिलीज़ के बाद, दो साथियों को सोचो। दोनों को उस टेस्टर के लिए एक जैसी गर्माहट महसूस होती है जो आखिरी बग पकड़ने के लिए देर तक रुका। एक इसे प्राइवेट नोट में लिखता है और लैपटॉप बंद कर देता है। दूसरी टेस्टर की डेस्क तक जाती है और ज़ोर से कहती है। पहले को अच्छी भावना का ज़्यादातर हिस्सा मिल चुका है। दूसरी ने कुछ और किया है। उसने अजीब लगने का डर टेस्टर के असली चेहरे से परखा। उसने बोल दिया, जबकि मन का एक हिस्सा छुपना चाहता था। और उसने वैसे साथी की तरह काम किया जैसा वह बनना चाहती है — मिनट की खुशी के लिए नहीं, बल्कि इसलिए कि वैसे साथी थैंक्स कहता है। उद्यमी न भेजे लेटर को पिच डेक कहेगा। भेजा मैसेज शिप किया प्रॉडक्ट है। ग्राहक को प्रॉडक्ट संस्थापक के अनुमान से ज्यादा भाता है।

Cregg and Cheavens (2021) ने चेताया। ग्रैटिट्यूड प्रैक्टिस उदास मूड और एंजायटी के लिए छोटी हैं, $g = -0.29$ पोस्ट-टेस्ट पर। Davis and colleagues (2016) ने चेताया। ग्रैटिट्यूड दूसरे सक्रिय अभ्यास को शायद ही हराए, $d = -0.03$ । यह रिव्यू वे लड़ाई नहीं खोलती। इमोशनऐप के कोचिंग ढेर के लिए एक पतला सवाल है। दस मिनट हों तो रेप प्राइवेट नोट हो या फोन से निकला मैसेज?

सवाल तीन पुराने पड़ावों के सामने रखा। Seligman and colleagues (2005) ने विजिट नक्शे पर रखा। Kumar and Epley (2018) ने दिखाया लिखने वाले पाने वाले का अनुभव कम आंकते हैं। Cregg and Cheavens (2021) ने क्लीनिक जैसे दावों पर छत रखी। Kirca, Malouff and Meynadier (2023) ने expressed-gratitude स्टडी जोड़ी। कुछ न करने के मुकाबले छोटा सच असर मिला। किसी ने expressed बनाम recorded का अंतर बंद नहीं किया। यही गैप यह रिव्यू नापती है।

05

Methods

5.1 Protocol and fallback rule

रिव्यू PRISMA 2020 की रिपोर्टिंग मानती है। पहले से तय प्लान random-effects (REML) पूल था। Hedges g । 95 फ़ीसदी कॉन्फिडेंस इंटरवल। I^2 । τ^2 । 95 फ़ीसदी प्रिडिक्शन इंटरवल। Egger टेस्ट। trim-and-fill। leave-one-out। RoB 2। GRADE। मॉडरेटर थे: आमने-सामने बनाम लिखाई, जाना-पहचाना पाने वाला बनाम अजनबी, भारत या कलेक्टिविस्ट सैंपल। लेखक और पाने वाले के नतीजे अलग जोड़े जाने थे।

प्रोटोकॉल में सख्त ब्रेक था। अगर पाँच से कम स्टडी भेजे थैंक्स और लिखे जर्नल को अलग करें, तो पूल नहीं होगा। तब सिस्टैमैटिक रिव्यू और कहानी वाला जोड़ होगा। साफ कहा जाएगा कि अंतर की मेटा-एनालिसिस अभी संभव नहीं। वह ब्रेक चालू हुआ।

5.2 Eligibility

Population. 18 साल और ऊपर के बड़े। स्टूडेंट सैंपल तभी अगर वयस्क हों। सिर्फ युवा वाली स्टडी बाहर। उदाहरण Froh, Kashdan, Ozimkowski and Miller, 2009।

Intervention. थैंक्स जो पहुँचे, या पहुँचने का इरादा हो। लेटर, विजिट, टेक्स्ट, ईमेल, नोट, या लिखने के बाद बोला थैंक्स।

Comparator. प्राइवेट ग्रैटिट्यूड जर्नल। न भेजा लेटर। ग्रैटिट्यूड लिस्ट। या सादा कंट्रोल। सिर्फ कंट्रोल से तुलना वाली स्टडी संदर्भ के लिए रखी गईं। अंतर के जवाब के लिए नहीं।

Outcomes. मुख्य: वेलबीइंग, पॉजिटिव अफेक्ट, रिश्ते की क्वालिटी, और जहाँ हो पाने वाले के नतीजे। साथ में: लाइफ सैटिस्फैक्शन, हैप्पीनेस, उदास स्कोर, जुड़ाव, सपोर्ट, इंडेडेडनेस, एलिवेशन।

Design and years. रैंडमाइज्ड और कंट्रोलड ट्रायल, 2005 से 2026। बिना कंट्रोल वाली मिक्सड स्टडी टेबल से बाहर।

Language and setting. भाषा की रोक सिद्धांत में नहीं। व्यवहार में मिली स्टडी अंग्रेज़ी थीं। भारत और कलेक्टिविस्ट सैंपल बाहर नहीं किए। झंडा लगाया।

पब्लिक टेक्स्ट में ट्रेडमार्क वाले स्केल के नाम नहीं लिखे। नापा क्या गया, वही बताया।

5.3 Information sources and search strings

सर्च: PubMed, PsycINFO जैसे स्ट्रिंग Scopus और Web of Science पर, Google Scholar, CTRI (India), ClinicalTrials.gov, OSF preprints। साथ में Seligman et al. (2005), Davis et al. (2016), Dickens (2017), Cregg and Cheavens (2021), Kirca et al. (2023) के उद्धरण आगे-पीछे। समय: January 2005 से 21 September 2026।

PubMed

("gratitude letter"[tiab] OR "gratitude visit"[tiab] OR "gratitude expression"[tiab] OR "expressed gratitude"[tiab] OR "thank-you letter"[tiab]) AND (randomi*[tiab] OR "controlled trial"[tiab] OR RCT[tiab])

Scopus / Web of Science analogue

TITLE-ABS-KEY("gratitude letter" OR "gratitude visit" OR "gratitude expression") AND TITLE-ABS-KEY(randomi* OR "controlled trial")

PsycINFO-style topical string

gratitude AND (letter OR visit OR express*) AND (wellbeing OR "life satisfaction" OR "positive affect" OR happiness) AND (randomi* OR "controlled trial")

Google Scholar

"gratitude letter" OR "gratitude visit" randomi* year filter 2005–2026.

ClinicalTrials.gov

gratitude letter OR gratitude visit

CTRI

gratitude

OSF

gratitude letter OR gratitude visit

Kirca et al. (2023) original string (April 2022)

gratitude AND (express* OR convey* OR visit* OR letter) AND (wellbeing OR happiness OR "positive affect" OR "life satisfaction") AND (control* OR comparison) AND (intervention* OR experiment*), EBSCO, ProQuest, PubMed, Scopus पर।

5.4 PRISMA 2020 flow counts

ये गिनती तेज अपडेट रिव्यू की दोबारा बनाई फ्लो है। Kirca वाली April 2022 स्क्रीन के साथ 2022–2026 टॉप-अप। हर डेटाबेस हिट की दोहरी नई स्क्रीन नहीं।

रिकॉर्ड मिले: करीब 2,400 (Google Scholar करीब 1,200; PubMed करीब 180; Scopus और Web of Science मिलाकर करीब 400; ट्रायल रजिस्ट्री करीब 40; पुरानी रिव्यू के उद्धरण करीब 580)।

डुप्लिकेट हटे: करीब 700।

टाइटल-एब्सट्रैक्ट देखे: करीब 1,700।

पूरा पाठ देखा: करीब 120।

पूरे पाठ पर बाहर: रैंडम नहीं; बड़े नहीं; कई प्रैक्टिस मिले पैकेज; कोई वेलबीइंग/अफेक्ट/रिश्ता/पाने वाला नतीजा नहीं; नापने लायक अंतर नहीं; सिर्फ युवा; मेडिकल थैंक-यू कार्ड सर्विस स्टडी।

कंट्रोल वाली expressed-gratitude रैंडम स्टडी: करीब 30। Kirca के 25 सैंपल के पास Walsh, Regan और Dixit and Sinha (2024)।

भेजा बनाम लिखा, नापने लायक अंतर वाली बड़ी रैंडम स्टडी: तीन जर्नल ट्रायल और एक मास्टर्स थीसिस। थीसिस नोट की। किसी अनौपचारिक पूल में नहीं।

इसलिए expressed-minus-recorded g का नया पूल नहीं बना।

5.5 Extraction fields हर स्टडी से निकाला: पहला लेखक और साल; डिज़ाइन; देश; भाषा; n रैंडम और n एनालिसिस; डोज़ सेशन और मिनट में; चैनल; पाने वाला जाना-पहचाना या नहीं; गाइडेंस; नतीजे का परिवार; समय; लेखक नतीजे; पाने वाले नतीजे; बायस नोट। जहाँ पेपर ने partial d, partial r या eta-squared दिया, वही रखा। घर का g नहीं बनाया।

5.6 Analysis plan as executed रैंडम-इफेक्ट्स पूल अंतर के लिए था। अंतर पाँच-स्टडी नियम तोड़ गया। इसलिए बिना नए पूल के Kirca et al. (2023) का REML नंबर दिया। Choi, Cha, McCullough, Coles and Oishi (2025) की सांस्कृतिक मेटा-एनालिसिस दी। हेड-टू-हेड स्टडी की कहानी लिखी। लेखक की सेहत और पाने वाले का अनुभव अलग पैरा में हैं। पब्लिकेशन बायस और हेटरोजिनीटी सोर्स मेटा-एनालिसिस से लिए। नया हिसाब नहीं। RoB 2 डोमेन क्वालिटेटिव लागू। GRADE से पक्कापन नापा।

जो DOI, PubMed या खुली पीडीएफ से न मिला, वह UNVERIFIED है। नंबर के दावे से बाहर है।

06

Results

6.1 What the map looks like साहित्य दो बाँह की दौड़ नहीं। तीन ढेर हैं।

ढेर एक: expressed gratitude बनाम कुछ न करना या सादा लिखना। यह ढेर इतना बड़ा है कि चार साल में दो बार मेटा-एनालिसिस हो चुकी।

ढेर दो: recorded gratitude — लिस्ट, जर्नल, न भेजा लेटर — उसी तरह के कंट्रोल से। यह ढेर पुराना है। Emmons and McCullough, 2003 हमारी 2005 शुरुआत से ठीक पहले बैठता है। Davis, Dickens, Cregg and Cheavens, और Choi et al. में घुला है।

ढेर तीन: भेजा बनाम लिखा, वही बड़े, वही ट्रायल। यह ढेर छोटा है। टाइटल ने यही वादा किया। अभी पूल वाला g नहीं उठा सकता।

6.2 Study-characteristics table

Study	Design	Country	n	Contrast	Dose	Channel	Recipient known	Outcomes	Timepoints
Seligman et al., 2005	6-arm internet RCT	Mixed, mostly US	577 baseline; 411 completers	Visit vs early-memories placebo	1 week to write and deliver	In-person visit	Yes	Happiness; low-mood scores	Post, 1 week, 1 month, 3 months, 6 months
Toepfer et al., 2012	2-arm controlled	US	219	Three letters vs non-writers	3 letters, ~15–20 min, 3 weeks	Written; sending encouraged	Yes	Happiness; life satisfaction; low mood	Pre, post
O’Connell et al., 2017	3-arm RCT	Ireland	192	Write + express vs write-only vs events journal	9 entries / 3 weeks	Face-to-face, email, note	Yes	Affect balance; low mood; life satisfaction	Post, 1 month, 3 months
O’Connell et al., 2018	3-arm RCT	Ireland	91	Traditional journal vs interpersonal journal vs control	13 days	Recorded only	n/a	Friendship; life satisfaction	Post, follow-up

Study	Design	Country	n	Contrast	Dose	Channel	Recipient known	Outcomes	Timepoints
Wong et al., 2018	3-arm RCT	US	293	Gratitude letters + counselling vs expressive writing + counselling vs counselling	3 weeks of letters	Written; 23% sent	Yes	Mental health	4 weeks, 12 weeks
Kumar & Epley, 2018	Prediction vs recipient report	US	107 expressers; 80 recipients	Letter sent; no journal arm	1 letter	Email / letter	Yes	Recipient mood, surprise, awkwardness; expresser mood	Immediate
Shin et al., 2020	3-arm RCT	India, Taiwan, US	India 431; TW 112; US 307	Letter to other vs letter to self vs control	1 session	Unsent letter	Yes	State gratitude; elevation; affect	Immediate
Adair et al., 2020	2-arm RCT	US	1,575 health workers	Self- vs other-focused letter	1 letter	Written	Mixed	Exhaustion; happiness; work-life balance	1 week
Walsh, Regan & Lyubomirsky, 2022	2x2 RCT	US	369 actors; 247 parent targets	Gratitude vs activities x shared vs unshared	Short written + optional share	Shared or private	Yes (parents)	Mood; closeness; recipient elevation	Immediate
Walsh, Regan, Twenge & Lyubomirsky, 2022	4-arm RCT	US	916 students	Private letter vs 1-to-1 text vs public post vs activity log	4 reps / 1 week	Private / text / social media	Yes	Affect; life satisfaction; connectedness; support	~1 week
Sheldon & Yu, 2021	Multi-arm RCT	US and Taiwan	3 studies	Face-to-face vs phone vs text vs control	1–3 thanking episodes	Spoken or text	Yes	Wellbeing; positive emotion	Immediate to short follow-up
Regan, Walsh & Lyubomirsky, 2023	6-arm RCT	Australia	958 adults	Social/nonsocial letters vs lists vs control	Daily / 1 week	Unsent letters and lists	Letters addressed to known people	Wellbeing; elevation; indebtedness	Post, 1-week follow-up
Dixit & Sinha, 2024	3-arm RCT	India	312 first-year undergraduates	Person of choice vs family member vs typical-day writing	1 session	Written	Yes	Positive and negative affect	Immediate
Choi et al., 2025 (MA)	Meta-analysis	28 countries	24,804	All gratitude practices vs controls	Mixed	Mixed	Mixed	Wellbeing	Mixed
Kirca et al., 2023 (MA)	Meta-analysis	Mostly WEIRD	6,745	Expressed gratitude vs control	Mixed	Mixed	Mixed	Happiness; life satisfaction; positive affect	Mixed

Lerena (2024), California State University, Sacramento मास्टर्स थीसिस (N = 258; शेयर बनाम न शेयर बनाम कंट्रोल; वेलबीइंग पर नल), ग्रे लिटरैचर है। पीयर-रिव्यू ट्रायल नहीं माना।

6.3 Forest-plot data table

expressed-minus-recorded g का नया फॉरेस्ट प्लॉट नहीं है। अंतर पूल नहीं हुआ। नीचे वह पंक्ति है जो कोच को चाहिए। फिर हेड-टू-हेड पंक्तियाँ लेखकों के नाप में।

Source	Contrast	Metric	Estimate	95% CI	k or n	Weight / note
Kirca et al., 2023	Expressed vs neutral control	Hedges g	0.22	0.11 to 0.33	k = 25; N = 6,745	Primary expressed-vs-control pool
Kirca et al., 2023	Happiness	g	0.16	0.06 to 0.26	k = 9	
Kirca et al., 2023	Life satisfaction	g	0.22	0.01 to 0.44	k = 12	
Kirca et al., 2023	Positive affect	g	0.21	0.09 to 0.33	k = 15	
Kirca et al., 2023	Expressed vs bona fide comparator	g	0.12	-0.02 to 0.26	k = 14	Not significant
Kirca et al., 2023	Delivered before post-test	g	0.19	0.06 to 0.33	k = 8	Moderator Q(2) = 0.30, p = .86
Kirca et al., 2023	Not delivered	g	0.27	0.01 to 0.53	k = 10	Same moderator
Kirca et al., 2023	Delivery optional	g	0.22	0.10 to 0.35	k = 4	Same moderator
Choi et al., 2025	All gratitude practices	g	0.19	0.15 to 0.22	145 papers; N = 24,804	Cultural MA
Choi et al., 2025	Expressing gratitude to others (Asian slice)	g	0.14	-0.03 to 0.31	—	p = .106, not significant
Choi et al., 2025	India country slice	g	0.18	-0.01 to 0.37	—	p = .065; no significant country-level effect
Cregg & Cheavens, 2021	Depression/anxiety, post	g	-0.29	—	k = 27; N = 3,675	Direction favours gratitude
Cregg & Cheavens, 2021	Depression/anxiety, follow-up	g	-0.23	—	k = 27	
Davis et al., 2016	Wellbeing vs alternative activity	d	0.17	0.09 to 0.24	k = 20	
Davis et al., 2016	Wellbeing vs psychologically active	d	-0.03	-0.13 to 0.07	k = 9	Gratitude does not beat another active practice
Walsh et al., 2022 Affect Sci	Any digital gratitude vs control, PA	partial d	0.29	—	N = 916	Private letter included
Walsh et al., 2022 Affect Sci	1-to-1 text vs other gratitude, connectedness	partial d	0.18	—	N = 916	Increment is social, not hedonic
O'Connell et al., 2017	Expression arm, affect balance at post	mean diff	+2.30	0.39 to 4.22	n ≈ 63	η²p = .06
O'Connell et al., 2017	Expression arm, low mood at post	mean diff	-2.97	-4.42 to -1.52	n ≈ 63	η²p = .06
Kumar & Epley, 2018	Recipient mood minus predicted	d	0.74	—	80 recipients	Recipient pile, not expresser g

6.4 Moderator table

Moderator (pre-specified)	What exists	Direction	Usable for pooling?
In person vs written	Sheldon and Yu (2021): face-to-face, phone and text all beat control and did not differ from each other. Seligman visit is in-person and large at week 1. Walsh text is written-digital and wins on connectedness.	Channel is not the main effect for expresser happiness.	No. Too few head-to-heads.

Moderator (pre-specified)	What exists	Direction	Usable for pooling?
Recipient known vs stranger	Almost every letter trial uses a known benefactor. Stranger thanks are rare in this literature.	Cannot test.	No.
India or collectivist samples	Shin et al. (2020) India $N = 431$; Dixit and Sinha (2024) $N = 312$; Choi et al. (2025) India $g = 0.18$ ns; Asian expression $g = 0.14$ ns; Boehm et al. (2011) smaller life-satisfaction gains for Asian Americans.	Smaller or different-shaped effects. More elevation and indebtedness; less state-gratitude lift.	Narrative only. No adult Indian workplace RCT of visit versus journal.
Delivered vs recorded (the title question)	Kirca moderator null. O'Connell 2017 favours adding expression at week 3. Walsh 2022 finds no extra happiness from sending. Walsh 2022 JOPP sharing raises closeness more than happiness.	Mixed, leaning toward "delivery adds relationship, not extra expresser wellbeing".	No. $k < 5$.

6.5 Heterogeneity Kirca वाली टीम ने बताया $Q(24) = 64.85$, $p < .001$, $I^2 = 63$ फ़ीसदी, $\tau^2 = 0.04$ । expressed gratitude बनाम सादा कंट्रोल। यह मध्यम से ज्यादा बिखराव है। 95 फ़ीसदी प्रिडिक्शन इंटरवल जिन पत्रों से मिला, उन पर छपा नहीं। $\tau^2 = 0.04$ हो तो अगली नई स्टडी शून्य के पास भी बैठ सकती है। Choi and colleagues (2025) में भी देश-देश फर्क और प्रैक्टिस-प्रैक्टिस फर्क मिला। स्टडी की लंबाई और फॉलो-अप का फासला Kirca पूल नहीं बदलते। उम्र और महिलाओं की फ़ीसदी भी नहीं।

सादी भाषा: ग्रैटिट्यूड एक्सप्रेसन सटीक औजार नहीं। छोटा औसत है। बिखराव चौड़ा है। जो इसे पक्की मूड गारंटी बेचे, उसने प्रेस रिलीज पर ओवरफिट किया।

6.6 Publication bias Kirca वाली टीम का फनल सममित था। Egger $p = .42$ । Begg $p = .98$ । सादा-कंट्रोल पूल पर trim-and-fill दुरुस्ती नहीं। Choi and colleagues (2025) ने कहा उनका सांस्कृतिक पूल पब्लिकेशन बायस जाँच पर टिका। expressed बनाम कंट्रोल दावे के लिए राहत है। अंतर के दावे को नहीं बचाता। छोटी हेड-टू-हेड स्टडी में दराज में छिपी स्टडी बैठ सकती हैं। तीन स्टडी पर नया Egger नहीं चलाया।

6.7 Risk-of-bias summary

RoB 2 डोमेन क्वालिटेटिव लागू किए।

Randomisation. आधुनिक Lyubomirsky लैब और O'Connell में ठीक। Seligman 2005 रैंडम इंटरनेट स्टडी। जल्दी ड्रॉपआउट ज्यादा, 577 से 411। Toepfer कंट्रोल स्टूडेंट सैंपल।

Deviations from intended intervention. लोग लेटर हमेशा नहीं भेजते। Wong वाली टीम ने कहा सिर्फ 23 फ़ीसदी क्लाइंट ने लेटर भेजा। बिना भेजने की जाँच वाला "expressed" आर्म गंदला है।

Missing outcome data. O'Connell तीन महीने पर आधे से ज्यादा लोग खो बैठे। Walsh और Regan आधुनिक मिसिंग-डेटा तरीके इस्तेमाल करते हैं। पुरानी स्टडी अक्सर पूरे करने वालों का हिसाब करती हैं।

Outcome measurement. लगभग सब कुछ सेल्फ-रिपोर्ट है। लोग जानते हैं उन्होंने थैंक्स लिखा। डिमांड कैरेक्टरिस्टिक्स फुटनोट नहीं। मौसम हैं।

Selection of the reported result. प्री-रजिस्ट्रेशन करीब 2018 के बाद आम। Walsh 2022 Affect Sci प्री-रजिस्टर्ड थी। Kirca और Choi प्री-रजिस्टर्ड मेटा-एनालिसिस थीं। Seligman 2005 नहीं थी।

लेखक की सेल्फ-रिपोर्ट सेहत पर कुल बायस: कुछ चिंता से ऊँचा। Kumar and Epley में पाने वाले के तुरंत मूड पर कुछ चिंता। पैटर्न दोहरा।

6.8 GRADE table

Outcome	Contrast	Certainty	Why
Expresser wellbeing / positive affect	Expressed gratitude vs neutral control	Moderate, downgraded toward low	Consistent small $g \approx 0.20$ across independent reviews; $I^2 = 63\%$; WEIRD and student-heavy samples; self-report; effects often fade by three months.
Expresser wellbeing	Expressed vs recorded increment	Very low	$k < 5$ clean trials; directions disagree; Kirca delivery moderator null; one grey-literature null.

Outcome	Contrast	Certainty	Why
Relationship quality / connectedness	Delivered vs private	Low	Walsh 2022 Affect Sci and Walsh 2022 JOPP both find small social increments (partial $d \approx 0.16-0.18$; partial $r \approx .13-.19$). Single-lab cluster. Short follow-up.
Recipient positive mood and surprise	Receiving a letter vs expresser prediction	Moderate for immediate state	Kumar and Epley Experiment 1 plus Experiment 4 plus a documented string of replications. Not a controlled wellbeing trial. Not a workplace sample.
Expresser wellbeing in India	Any gratitude letter	Very low to low	Shin 2020 single-session; Dixit and Sinha 2024 undergraduate affect trial; Choi country slice crossing zero. No published adult Indian RCT of a delivered visit versus a private journal in working professionals.

6.9 Narrative synthesis of the increment

अंतर को प्रॉडक्ट टेस्ट समझो। प्राइवेट लेटर वर्जन एक है। भेजना वर्जन दो है। वर्जन दो संस्थापक वाला मीटर हिलाता है — लेखक की खुशी — या ग्राहक वाला मीटर — रिश्ता?

Trial A. O’Connell, O’Shea and Gallagher (2017). 192 आयरिश बड़े। 67 फ्रीसदी महिलाएँ। औसत उम्र 27। 37 फ्रीसदी पहले से उदास स्कोर रेंज में। तीन हफ्ते। हफ्ते में तीन एंट्री। बाँह एक: जिन लोगों के लिए आभार हो, उनके बारे में लिखो। बाँह दो: लिखो, फिर उस हफ्ते सच में थैंक्स दो — आमने-सामने, ईमेल, फेसबुक या नोट — और लिखो क्या हुआ। बाँह तीन: आम घटनाएँ लिखो। तुरंत पोस्ट-टेस्ट पर सिर्फ एक्सप्रेसन बाँह हिली। अफेक्ट बैलेंस 2.30 अंक बढ़ा। उदास स्कोर 2.97 गिरे। Partial eta-squared दोनों पर .06। छोटे-मध्यम इंटरैक्शन। एक महीने पर दोनों ग्रैटिट्यूड बाँहें इवेंट्स जर्नल को अफेक्ट बैलेंस पर हरा गईं। लाइफ सैटिस्फैक्शन नहीं हिला। एक्सप्रेसन बाँह का फायदा इस बात से होकर गया कि लोग रिश्तों में कितनी बार सच में थैंक्स कहते हैं। जो शुरू में ज्यादा उदास स्कोर रखते थे, उस रास्ते से ज्यादा लगे। तीन महीने पर लोग बहुत टूटे। Intention-to-treat ने हफ्ता-तीन का संकेत रखा। बाद के कुछ संकेत धुल गए।

टाइटल सवाल की सबसे साफ बड़ी स्टडी यही है। कहती है: सोशल जर्नल में हफ्ते का थैंक्स जोड़ो तो तुरंत मदद मिलती है। नहीं कहती विजिट जादू की गोली है। कहती है अतिरिक्त रेप अभिव्यक्ति है, स्टेशनरी नहीं।

Trial B. Walsh, Regan, Twenge and Lyubomirsky (2022), Affective Science. 916 अमेरिकी अंडरग्रेजुएट। जातीय मिश्रण। चार कंडीशन। एक हफ्ते में चार रेप। प्राइवेट न भेजा लेटर। वन-टू-वन टेक्स्ट। पब्लिक सोशल-मीडिया थैंक्स। रोजमर्रा गतिविधि कंट्रोल। हर ग्रैटिट्यूड बाँह कंट्रोल को हराई। ग्रैटिट्यूड partial $d = 0.36$ । पॉजिटिव इमोशन 0.29। लाइफ सैटिस्फैक्शन 0.17। एलिवेशन 0.35। जुड़ाव 0.33। वन-टू-वन टेक्स्ट दूसरी ग्रैटिट्यूड बाँहों को सिर्फ जुड़ाव पर हराया, 0.18, और सपोर्ट पर, 0.16। भेजने की वेलबीइंग ताज नहीं मिली। न भेजा लेटर मूड का काम पहले कर चुका था।

अगर O’Connell में लेखक ऑफिस पार करके थैंक्स कहती है और बेहतर महसूस करती है, तो Walsh में लेखक नोट फोन में ही रखती है और फिर भी बेहतर महसूस करती है। प्राइवेट लिखना कुछ नहीं नहीं था। वेलबीइंग असर का बड़ा हिस्सा था।

Trial C. Walsh, Regan and Lyubomirsky (2022), Journal of Positive Psychology. 2×2 । 369 स्टूडेंट एक्टर। 247 पेरेंट टारगेट। ग्रैटिट्यूड याद करने से एक्टर की ग्रैटिट्यूड, मूड और सैटिस्फैक्शन थोड़ा बढ़ा, partial $r = .11$ से .15। बाँटने से स्टेट ग्रैटिट्यूड और नजदीकी बढ़ी, partial $r = .13$ से .19। थैंक्स पाने वाले माता-पिता में ग्रैटिट्यूड, इंडेडनेस और एलिवेशन बढ़ा, partial $r = .14$ से .16। बाँटने से एक्टर की बड़ी वेलबीइंग पक्के तौर पर नहीं बढ़ी। फिर वही: पहले रिश्ता, बाद में खुशी का अंतर।

Trial D. Regan, Walsh and Lyubomirsky (2023). 958 ऑस्ट्रेलियाई बड़े। औसत उम्र चालीस के आखिर में। इमोशनऐप प्रोफेशनल के करीब। लेटर नहीं भेजे गए। लंबे लेटर लिस्ट को हरा गए। सोशल और नॉन-सोशल लिस्ट गतिविधि लॉग को नहीं हराए। फॉर्मेट मायने रखता है। ऊपर “gratitude” लिख देना काफी नहीं। लेटर ने इंडेडनेस भी बढ़ाया। इसे छिपाने वाला साइड-इफेक्ट नहीं। पेलोड का हिस्सा है।

Trial E. O’Connell, O’Shea and Gallagher (2018). 91 बड़े। पारंपरिक जर्नल बनाम इंटरपर्सनल जर्नल — दोनों लिखे, कोई नहीं भेजा — बनाम कंट्रोल। पारंपरिक जर्नल कंट्रोल को दोस्ती और बाद की लाइफ सैटिस्फैक्शन पर हराया। इंटरपर्सनल जर्नल किसी से अलग नहीं बैठा। लोगों के बारे में सोचना, बिना थैंक्स दिए, अपने आप दूसरी अच्छी चीज़ें गिनने से बेहतर नहीं।

Trial F, वजन से बाहर. Lerena (2024) ने 258 अंडरग्रेजुएट में भेजने का सवाल पूछा। वेलबीइंग, उदास मूड या फलने-फूलने पर ग्रुप फर्क नहीं। थीसिस है, जर्नल आर्टिकल नहीं। नल दर्ज किया ताकि दराज थोड़ा कम भरा रहे। पूल नहीं किया।

Channel check. Sheldon and Yu (2021) ने अमेरिका और ताइवान में आमने-सामने, फोन और टेक्स्ट थैंक्स तोले। तीनों सादा कंट्रोल को हराए। एक-दूसरे को नहीं। सिर्फ विजिट “गिना जाएगा” वाली कल्पना टिकती नहीं। मुंबई की यात्रा के लिए यह अच्छी खबर है।

वह विजिट जिसने अफवाह शुरू की. Seligman and colleagues (2005) अब भी मूल कहानी हैं। 577 इंटरनेट स्वयंसेवक। 411 ने फॉलो-अप पूरे किए। छह बाँहें। ग्रैटिट्यूड विजिट — लेटर लिखो, फिर जाकर पढ़ो जिसे कभी ठीक से थैंक्स न मिला — तुरंत खुशी में सबसे बड़ी बढ़त दी। उदास स्कोर में सबसे बड़ी गिरावट भी। बढ़त एक हफ्ते और एक महीने टिकी। तीन महीने पर चली गई। Three good things, एक recorded प्रैक्टिस, छह महीने पर भी दिखा। विजिट एक स्पाइक है। जर्नल एक ढलान। जो कोच सिर्फ स्पाइक कोट करें, वे ट्रेलर कोट कर रहे हैं, फिल्म नहीं।

जो लेटर दराज में रह गए. Wong and colleagues (2018) ने यूनिवर्सिटी काउंसलिंग में ग्रैटिट्यूड-लेटर लिखना जोड़ा। 293 बड़े। ग्रैटिट्यूड-राइटिंग बाँह ने चार और बारह हफ्ते पर बेहतर मेंटल हेल्थ बताई। एक्सप्रेसिव राइटिंग और अकेले काउंसलिंग से बेहतर। सिर्फ 23 फ्रीसदी ने लेटर भेजा। प्रैक्टिस फिर भी लेखक को हिलाई। यह उस सिद्धांत के लिए अटपटा है जो भेजने को सक्रिय तत्व मानता है। व्हाट्सएप प्रोग्राम के लिए सुविधा है। रीड रसीद ज़बरदस्ती नहीं हो सकती।

ऑफिस के पास वाला लेटर. Adair and colleagues (2020) ने 1,575 स्वास्थ्य कर्मियों को एक लेटर प्रॉम्प्ट दिया। खुद पर या दूसरे पर। दोनों बाँहों में एक हफ्ते पर थकान, खुशी और वर्क-लाइफ बैलेंस सुधरे। वाक्य का टारगेट लिखने के तथ्य से कम मायने रखता दिखा।

6.10 Recipient outcomes, kept separate

लेखक का g और पाने वाले का अनुभव अलग प्रॉडक्ट हैं। मिलाना मार्केटिंग को मेथड से पिटवाने का तरीका है।

Kumar and Epley (2018), Experiment 1: 107 एमबीए लिखने वाले। किसी ऐसे को लेटर जिसे ठीक से थैंक्स न दिया हो। 80 पाने वाले जवाब दिए। लिखने वाले खुद भेजने के बाद बेहतर महसूस किए, मूड $d = 1.09$ अपने बेसलाइन से। फिर भी पाने वाले को कम आंका। पाने वाले अनुमान से ज्यादा पॉजिटिव थे, $d = 0.74$ । लेटर पाकर ज्यादा हैरान, $d = 0.68$ । बात से ज्यादा हैरान, $d = 0.40$ । अनुमान से कम अजीब, $d = 0.32$ । Experiment 4 और बाद की कई दोहराव, OSF पर, गैप दोहराती रहीं। अजीब लगने का अनुमान यह तय करता था कि लोग लेटर भेजना चाहते भी हैं या नहीं। रुकावट कृतघ्नता नहीं। खराब भविष्यवाणी है।

चेन्नई की एक एनालिस्ट अपनी पुरानी टीम लीड को थैंक-यू लिखती है और सेंड पर रुक जाती है। “उन्हें पहले से पता है। वे सकुचाएंगी। मैं ज़रूरत से ज़्यादा भावुक लगूंगी।” दो अंदाज़े, एक के ऊपर एक: सामने वाला क्या सोचता है, और आगे क्या होगा। डेटा कहता है पाने वाले का मूड ऊपर जाता है। सकुचाहट नीचे। तो अनुमान को अनुमान की तरह पहचानो, और भेजो। उसके सुधरने का इंतजार मत करो। इसलिए भेजो क्योंकि तुम्हारा मतलब थैंक्स है। इसलिए नहीं कि अजीब लगने का इंटरवल शून्य है।

पाने वाले की वेलबीइंग को इंटरवेंशन ट्रायल की तरह पूल नहीं किया। Kumar and Epley ने पाने वालों को ग्रैटिट्यूड बनाम जर्नल में रैंडम नहीं किया। उन्होंने अनुमान की गलती नापी। गलती मजबूत है। छह महीने के फलने का Hedges g नहीं है।

6.11 India and collectivist samples

Shin and colleagues (2020) इस फाइल की सबसे ज़रूरी भारत वाली स्टडी है। 431 भारतीय बड़े। 112 ताइवानी। 307 अमेरिकी। एक लिखने का सेशन। लेटर नहीं भेजे। अमेरिका वाले जिन्होंने उपकारी को लिखा, कंट्रोल से स्टेट ग्रैटिट्यूड में बढ़े। भारत और ताइवान नहीं बढ़े। भारत वाले उपकारी को लिखने पर कंट्रोल से ज्यादा एलिवेशन और कम नेगेटिव अफेक्ट बताए। जो भाव हिला, पैकेट वाले लेबल का भाव नहीं था।

Dixit and Sinha (2024) ने 312 भारतीय फर्स्ट-ईयर अंडरग्रेजुएट रैंडम किए। औसत उम्र 18.6। तीन बाँहें: आम दिन लिखो, अपनी पसंद के इंसान के लिए आभार लिखो, या परिवार के सदस्य के लिए आभार लिखो। पसंद वाले इंसान से पॉजिटिव अफेक्ट बढ़ा। नेगेटिव अफेक्ट घटा। $\text{partial } \eta^2 = 0.04$ । परिवार वाले सदस्य से कुछ नहीं। जहाँ

थैंक्स का पहला पता परिवार होता है, वहाँ यह नतीजा चेतावनी है। माँ-बाप, सास-ससुर या रिपोर्टिंग मैनेजर को थैंक्स थोपना “लोकल बनाना” नहीं। दूसरी इंटरवेंशन है। इस स्टडी में वही फेल हुई।

Choi and colleagues (2025), PNAS में, देश टेबल पर रखा। 145 पेपर। 163 सैंपल। 727 इफेक्ट साइज। 28 देशों के 24,804 लोग। ग्रैटिट्यूड प्रैक्टिस परिवार के रूप में $g = 0.19$ [0.15, 0.22]। भारत स्लाइस $g = 0.18$ [-0.01, 0.37], $p = .065$ । एशियाई सैंपलों में दूसरों को थैंक्स $g = 0.14$ [-0.03, 0.31], $p = .106$ । उसी पेपर ने फ्रांस, भारत, जापान, नीदरलैंड और यूनाइटेड किंगडम में देश-स्तर का खास असर नहीं पाया। इसका मतलब “एशिया में ग्रैटिट्यूड चलता ही नहीं” नहीं। मतलब “भारत का पक्का नाप अभी नहीं, और पॉइंट एस्टिमेट ब्रोशर से छोटा है”।

Boehm, Lyubomirsky and Sheldon (2011) पहले दिखा चुके थे। हफ्ते के ग्रैटिट्यूड लेटर से एशियाई अमेरिकियों की लाइफ सैटिस्फैक्शन बढ़त एंग्लो-अमेरिकियों से छोटी रही। Layous, Lee, Choi and Lyubomirsky (2013) में दक्षिण कोरिया वाले संयुक्त राज्य से कम लाभ पाए। पैटर्न इस रिव्यू से पुराना है।

CTRI में कोई पूरी हुई बड़ी भारतीय आरसीटी नहीं मिली जो कामकाजी पेशवरों में विजिट और प्राइवेट जर्नल तोले। ClinicalTrials.gov पर क्लेक्टिविस्ट कैंसर-केयर फिजिबिलिटी और युवा मल्टी-कंपोनेंट प्रोग्राम आए। वह यह सवाल नहीं।

भारत गैप वाक्य की सजावट नहीं। सबूत टेबल का खाली खाना है।

07

Discussion

खास बात

लिखने वाले $d = 0.74$ कम आंकते हैं कि पाने वाला कितना अच्छा महसूस करेगा।

7.1 What the number means

ज्यादातर लोग इस पेपर से 0.22 कोट करेंगे। पासपोर्ट के साथ कोट करें। यह किसी इंसान के लिए ग्रैटिट्यूड लिखने का असर है — भेजा या न भेजा — सादा कंट्रोल के मुकाबले। 25 रैंडम सैंपल। 6,745 बड़े। छोटा है। Cohen छोटा कहता। कोच इसे धक्का कहे। भारतीय ऑफिस में $g = 0.22$ वह फर्क है जो मीटिंग के अंत में साफ थैंक्स और “नोट किया” के बीच है। तिमाही बोनस इस पर मत लगाओ। दस मिनट और शून्य रुपये वाले पक्के धक्के को नजरअंदाज भी मत करो।

जो नंबर टाइटल चाहता था — expressed माइनस recorded — जिम्मेदार पूल के रूप में मौजूद नहीं। सबसे पास का पक्का विकल्प Kirca का डिलीवरी मॉडरेटर है। व्यक्ति को पहले ही थैंक्स मिल चुका हो तो $g = 0.19$ । न मिला हो तो $g = 0.27$ । फर्क दिखता नहीं, $p = .86$ । धीरे पढ़ो। न भेजे लेटर कमजोर बाँह नहीं थे। पॉइंट एस्टिमेट रखने की तरफ था। नल मॉडरेटर ज्यादा मत पढ़ो। कम भी मत पढ़ो। 25 सैंपल बाद भेजना लेखक की सेहत का गुप्त मसाला नहीं निकला।

हेड-टू-हेड स्टडी नया हेडलाइन नंबर नहीं देती। बनावट देती हैं। O’Connell (2017) कहती है जर्नल को हफ्ते के थैंक्स में बदलो तो तुरंत मदद मिलती है। खासकर जब थैंक्स सच हो। Walsh (2022) कहती है प्राइवेट लेटर मूड खरीद लेता है। टेक्स्ट रिश्ता खरीदता है। Regan (2023) कहती है लेटर लिस्ट को हराता है, भले कोई और न पढ़े। Seligman (2005) कहता है विजिट स्पाइक है जो मिटता है। Three good things, recorded gratitude, कछुआ है।

कैंटीन वाला स्टैंड-अप यों है।

लिखना थोड़ा चलता है।

भेजना तुम्हारे लिए थोड़ा चलता है, उनके लिए ज्यादा।

भेजना खुशी दोहरी नहीं करता।

जर्नल को बेकार कहना वही बात है जो सिर्फ Seligman 2005 का ट्रेलर पढ़कर होती है।

7.2 A scene, a model, and a product lesson

दोनों पल सोचो। कोलकाता की एक सेल्स मैनेजर उस साथी को चार लाइनें लिखती है जिसने परिवार की शादी के दौरान उसके अकाउंट संभाले। कोई पढ़े, उससे पहले ही वह हल्का महसूस करती है। फिर वह भेज देती है। यह दूसरा अंक रिश्ता बदलता है। साथी फोन करके जवाब देता है। मैनेजर का अपना वेलबीइंग स्कोर हमेशा नहीं बदलता। जो कोच दूसरे अंक को लेखक के लिए बड़ा बूस्ट बताकर बेचे, वह दूसरी स्टडी बेच रहा है।

मशीन लर्निंग में प्राइवेट लेटर ट्रेनिंग है। वजन अपडेट होता है “यह इंसान मायने रखता था”। भेजना डिप्लॉयमेंट है। डिप्लॉयमेंट का लॉस फंक्शन अलग है। उसमें दूसरे का हाल भी है। Kumar and Epley ने टेस्ट-सेट परफॉर्मेंस नापी। लिखने वाले कैलिब्रेटेड कम हैं। अजीब लगने का अनुमान संस्थापक के चर्न अनुमान जैसा है। बहुत ऊँचा। फिर शिप ही नहीं होता।

सीधी कोचिंग भाषा में कहें। अकेले लिखना उस पल के बारे में तुम्हारा एहसास बदलता है। भेजना पल को ही बदल देता है। वह तुम्हारे अनुमान को एक असली इंसान के सामने परखता है, जो अक्सर अनुमान से ज्यादा प्यार से जवाब देता है। जब शर्म कहे लेटर छुपाओ, तो छोटा भेजो — पूरे पत्र की जगह व्हाट्सएप पर दो लाइन। अगर “थैंक्स कहने वाला साथी बनना” तुम्हारे लिए मायने रखता है, तो करना ही असली बात है, अनुमानित डोपामाइन नहीं।

उद्यम की भाषा सबसे रूखी है। न भेजा लेटर पिच डेक है। भेजा टेक्स्ट ग्राहक को शिपमेंट है। संस्थापक डेमो की अजीबियत बढ़ाकर देखते हैं। यूजर की खुशी घटाकर। यही Kumar and Epley हुडी में हैं।

7.3 Limitations

यह अपडेट-और-गैप रिव्यू है। दोहरी स्क्रीन वाली नई मेटा-एनालिसिस नहीं। फ्लो गिनती दोबारा बनाई गई है। हर Kirca स्टडी-लेवल g कच्चे मीन्स से फिर नहीं निकाला। नया REML, नया प्रिडिक्शन इंटरवल, नया trim-and-fill नहीं चलाया। हर पेवॉल टेबल नहीं मिला। जो नंबर पक्का न हो, वह छोड़ा।

अंतर वाला साहित्य एक-लैब भारी है। आधुनिक अच्छी स्टडी का बड़ा हिस्सा Lyubomirsky ग्रुप और O'Connell के आयरिश प्रोग्राम से आता है। उन क्लस्टर के बाहर दोहराव उद्धरण गिनती से पतला है।

लगभग हर नतीजा प्रश्रावली है। प्रमोशन, रिटेंशन, नींद एक्टिग्राफी या कोर्टिसोल इन लेटर स्टडी में ऐसे नहीं नापे गए कि इस रिव्यू पर भरोसा करें। पाने वाले सैंपल छोटे और चुने हुए हैं। जिनके लिखने वाले ईमेल देने को राजी हुए।

डोज़ बिखरा है। पंद्रह मिनट का एक सेशन। तीन हफ्ते में तीन लेटर। एक हफ्ते में चार टेक्स्ट। छह हफ्ते के लेटर। नौ जर्नल एंट्री। इन्हें एक दवा एक मिलीग्राम मानकर जोड़ना कहानी को नशे में डालता है।

फॉलो-अप छोटा है। Seligman का तीन महीने का मिटना अब भी ईमानदार लंबा नजारा है। एक गुरुवार के थैंक्स से स्थायी व्यक्तित्व बदलाव का वादा कल्पना है।

भारत कम सैंपल में है। कम फॉलो-अप में है। अंडरग्रैजुएट और एक सेशन से ज्यादा गिना जा रहा है।

7.4 What this means for an Indian workplace programme

रेप उस फोन के लिए बनाओ जो पहले से हाथ में है। गुरुग्राम के एक ऑफिस में शुक्रवार की दोपहर सोचो। व्हाट्सएप पर प्रॉम्प्ट आता है: “इस हफ्ते किसने तुम्हारा काम आसान किया? दस मिनट। उन्हें लिखो।” एक अकाउंट एग्जीक्यूटिव उस साथी को चुनती है जिसने उसकी टैक्स फाइल सुलझाई। किसी ने उससे मैनेजर या माँ को थैंक्स देने को नहीं कहा। यही वर्जन स्टडी थामती हैं: हफ्ते में एक बार, दस मिनट का नोट, लिखने वाले की पसंद के इंसान को। उसके चार वाक्यों के नीचे दो बटन हैं: Keep (रखो) और Send (भेजो)। वह Keep पर रुक सकती है। प्राइवेट लिखना अफेक्ट पहले ही हिला देता है। अगर वह Send दबाए, तो नोट व्हाट्सएप पर वन-टू-वन जाता है। ज्यादा जुड़ाव के लिए यही सबसे करीब परखा चैनल है। पब्लिक थैंक-यू दीवार नहीं, जब तक टीम न मांगे। Walsh का पब्लिक आर्म विजेता नहीं था। पदक्रम में इंस्टेडनेस देखो। भारतीय सैंपलों में परिवार और “मदद करनी ही थी” वाले लोगों का थैंक्स कर्ज बन सकता है। पसंद-का-इंसान प्रॉम्प्ट उससे बचाता है। आँसू नहीं, रेप गिनो। एक सिनेमाई विजिट स्पाइक है। बारह छोटे नोट प्रोग्राम हैं। कॉपी उसकी भाषा में रखो। डेटा भारत में रखो। जब नोट शोक, गुस्सा या ऐसा रिश्ता बने जिसे छूना सुरक्षित न हो, तो इंसान कोच संभालता है। यह कोचिंग है। क्लिनिक नहीं।

7.5 Research gaps, with the India gap named

इस साहित्य में पाँच चीजें नहीं हैं।

बड़ी भारतीय आरसीटी, CTARI पर प्री-रजिस्टर्ड। कामकाजी पेशवरों को तीन बाँह: प्राइवेट प्रैक्टिचूड नोट; वही नोट व्हाट्सएप पर पसंद के इंसान को; काम-घटना लॉग जैसा सक्रिय कंट्रोल। नतीजे हफ्ता 1, हफ्ता 4, महीना 3। एक से ज्यादा भारतीय भाषा।

उन्हीं स्टडी में पाने वाले के नतीजे। सिर्फ लेखक प्रश्रावली नहीं।

जाना-पहचाना बनाम अजनबी और साथी बनाम मैनेजर टारगेट का साफ टेस्ट। क्योंकि Dixit and Sinha का परिवार आर्म फेल हुआ।

Walsh 2022 और O'Connell 2017 की स्वतंत्र लैब दोहराव। RoB 2 जैसी भेजने की जाँच। टाइमस्टैप सेंड। सेल्फ-रिपोर्ट नहीं।

काफी हेड-टू-हेड स्टडी — पाँच या ज्यादा, निकालने लायक g — ताकि अंतर अंत में पूल हो। तब तक “expressed-minus-recorded g ” छापना अंदाजा है।

भारत गैप साफ है। कोई प्रकाशित, पूरी, बड़ी, कामकाजी-पेशेवर, भारत-निवासी रैंडम स्टडी नहीं जो पहुँचाया ग्रेटिट्यूड विजिट और प्राइवेट ग्रेटिट्यूड जर्नल तोले। Shin (2020) एक न भेजा सेशन है। Dixit and Sinha (2024) अंडरग्रैजुएट अफेक्ट ट्रायल है। ऑफिस नहीं। भेजने का टेस्ट नहीं। Choi and colleagues (2025) ने भारत में देश-स्तर का खास असर नहीं पाया। जो प्रोग्राम थैंक-यू विजिट का भारत-विशेष इफेक्ट साइज दावा करें, वे सबूत से आगे हैं।

08

FAQ

Q1 क्या थैंक्स भेजना, लिखकर रखने से बेहतर है?

लेखक की खुशी पर नहीं। कोई पूल वाला नंबर नहीं। 25 स्टडी में डिलीवरी मॉडरेटर नल था, $p = .86$ । एक आयरिश स्टडी ने हफ्ता 3 पर थैंक्स जोड़ने का साथ दिया। 916 लोगों की अमेरिकी स्टडी में प्राइवेट लेटर मूड पहले हिला चुका था।

Q2 तो ग्रेटिट्यूड जर्नल बेकार है?

नहीं। Recorded gratitude बनाम कुछ न करना छोटा असर है, $g = 0.19$ के पास। 958 ऑस्ट्रेलियाई बड़ों में सिर्फ नाम की लिस्ट कमजोर लगी। वाक्यों में लिखो। यह फॉर्मेट का नतीजा है। भेजने का नहीं।

Q3 क्या सामने वाले को अजीब लगेगा?

जितना सोचते हो, उतना नहीं। Kumar and Epley के पहले प्रयोग में लिखने वाले अजीबियत बढ़ाकर देखते हैं, $d = 0.32$ । पाने वाले का अच्छा मूड घटाकर, $d = 0.74$ । पूर्वानुमान टेढ़ा है। चेहरा आमतौर पर पूर्वानुमान से अच्छा होता है।

Q4 क्या भारतीय टीमें माँ-बाप और बॉस को तय समय पर थैंक्स दें?

Dixit and Sinha (2024) ने 312 भारतीय अंडरग्रैजुएट रैंडम किए। पसंद के इंसान का थैंक्स अफेक्ट हिला, $\text{partial } \eta^2 = 0.04$ । परिवार वाले सदस्य का नहीं। पदक्रम प्लस कर्ज लाइव तार है। लिखने वाला इंसान चुने। तुम मत चुनो।

Q5 यह कितनी बार करें?

Seligman का एक विजिट तीन महीने में मिटा। Toepfer ने तीन हफ्ते में तीन लेटर लिए। Walsh ने एक हफ्ते में चार छोटे रेप लिए। हफ्ते का दस मिनट रेप, भेजना ऑप्शन, आठ से बारह हफ्ते, कोचिंग डोज़ है। इलाज नहीं। साल में एक भाषण नहीं।

09

References

- Adair, K. C., Kennedy, L. A., & Sexton, J. B. (2020). Gratitude at work: Prospective cohort study of a web-based, single-exposure well-being intervention for health care workers. *Journal of Medical Internet Research*, *22*(5), e15562. <https://doi.org/10.2196/15562>
- Algoe, S. B., Fredrickson, B. L., & Gable, S. L. (2013). The social functions of the emotion of gratitude via expression. *Emotion*, *13*(4), 605–609. <https://doi.org/10.1037/a0032701>
- Boehm, J. K., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition and Emotion*, *25*(7), 1263–1272. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.541227>
- Choi, H., Cha, Y., McCullough, M. E., Coles, N. A., & Oishi, S. (2025). A meta-analysis of the effectiveness of gratitude interventions on well-being across cultures. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *122*(28), e2425193122. <https://doi.org/10.1073/pnas.2425193122>
- Cregg, D. R., & Cheavens, J. S. (2021). Gratitude interventions: Effective self-help? A meta-analysis of the impact on symptoms of depression and anxiety. *Journal of Happiness Studies*, *22*, 413–445. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00236-6>
- Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., Quinn, A., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Griffin, B. J., & Worthington, E. L., Jr. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, *63*(1), 20–31. <https://doi.org/10.1037/cou0000107>
- Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic and Applied Social Psychology*, *39*(4), 193–208. <https://doi.org/10.1080/01973533.2017.1323638>
- Dixit, S. K., & Sinha, J. (2024). Efficacy of gratitude intervention in India: Distinctive cross-cultural conceptions of gratitude matter. *Psychological Studies*, *69*, 247–261. <https://doi.org/10.1007/s12646-024-00792-4>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Kirca, A., Malouff, J. M., & Meynadier, J. (2023). The effect of expressed gratitude interventions on psychological wellbeing: A meta-analysis of randomised controlled studies. *International Journal of Applied Positive Psychology*, *8*, 63–86. <https://doi.org/10.1007/s41042-023-00086-6>
- Kumar, A., & Epley, N. (2018). Undervaluing gratitude: Expressers misunderstand the consequences of showing appreciation. *Psychological Science*, *29*(9), 1423–1435. <https://doi.org/10.1177/0956797618772506>
- Layous, K., Lee, H., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2013). Culture matters when designing a successful happiness-increasing activity: A comparison of the United States and South Korea. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *44*(8), 1294–1303. <https://doi.org/10.1177/0022022113487591>
- O'Connell, B. H., O'Shea, D., & Gallagher, S. (2017). Feeling thanks and saying thanks: A randomized controlled trial examining if and how socially oriented gratitude journals work. *Journal of Clinical Psychology*, *73*(10), 1280–1300. <https://doi.org/10.1002/jclp.22469>
- O'Connell, B. H., O'Shea, D., & Gallagher, S. (2018). Examining psychosocial pathways underlying gratitude interventions: A randomized controlled trial. *Journal of Happiness Studies*, *19*, 2421–2444. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9931-5>
- Regan, A., Walsh, L. C., & Lyubomirsky, S. (2023). Are some ways of expressing gratitude more beneficial than others? Results from a randomized controlled experiment. *Affective Science*, *4*(1), 72–81. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00160-3>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, *60*(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Sheldon, K. M., & Yu, S. (2021). Methods of gratitude expression and their effects upon well-being: Texting may be just as rewarding as and less risky than face-to-face. *The Journal of Positive Psychology*, *17*(5), 1–11. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1913639>
- Shin, L. J., Armenta, C. N., Kamble, S. V., Chang, S.-L., Wu, H.-Y., & Lyubomirsky, S. (2020). Gratitude in collectivist and individualist cultures. *The Journal of Positive Psychology*, *15*(5), 598–604. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789699>
- Titova, L., Wagstaff, A. E., & Parks, A. C. (2017). Disentangling the effects of gratitude and optimism: A cross-cultural investigation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *48*(5), 754–770. <https://doi.org/10.1177/0022022117699278>
- Toepfer, S. M., Cichy, K., & Peters, P. (2012). Letters of gratitude: Further evidence for author benefits. *Journal of Happiness Studies*, *13*, 187–201. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9257-7>
- Walsh, L. C., Regan, A., & Lyubomirsky, S. (2022). The role of actors, targets, and witnesses: Examining gratitude exchanges in a social context. *The Journal of Positive Psychology*, *17*(2), 233–249. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1991449>
- Walsh, L. C., Regan, A., Twenge, J. M., & Lyubomirsky, S. (2022). What is the optimal way to give thanks? Comparing the effects of gratitude expressed privately, one-to-one via text, or publicly on social media. *Affective Science*, *4*(1), 82–91. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00150-5>
- Wong, Y. J., Owen, J., Gabana, N. T., Brown, J. W., McInnis, S., Toth, P., & Gilman, L. (2018). Does gratitude writing improve the mental health of psychotherapy clients? Evidence from a randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, *28*(2), 192–202. <https://doi.org/10.1080/10503307.2016.1169332>

लेखक के बारे में

लेखक के बारे में

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेंड रिज़ल्ट्स कोच
डॉ. अतुल असवानी मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेंड रिज़ल्ट्स कोच हैं। Tranquilo Meditek Sytems में वे इमोशनऐप चलाते हैं। क्वाड्रप-फर्स्ट इमोशनल फ़िटनेस प्रोग्राम। गिने रोज़ के रेप्स। एआई कोच और इंसान हैंड-ऑफ। 23 भारतीय भाषाएँ। डेटा भारत में। डीपीडीपी के साथ ISO 9001 और ISO 13485।

हवाला कैसे दें

Aswani A. The Thank-You Letter Effect: A Meta-Analysis of Expressed versus Recorded Gratitude. EmotionApp Research Paper 10 (Hindi edition). Mumbai: Tranquilo Meditek Sytems Private Limited; 2026. <https://emotionapp.in/research/thank-you-letter-effect>

अपडेट

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।