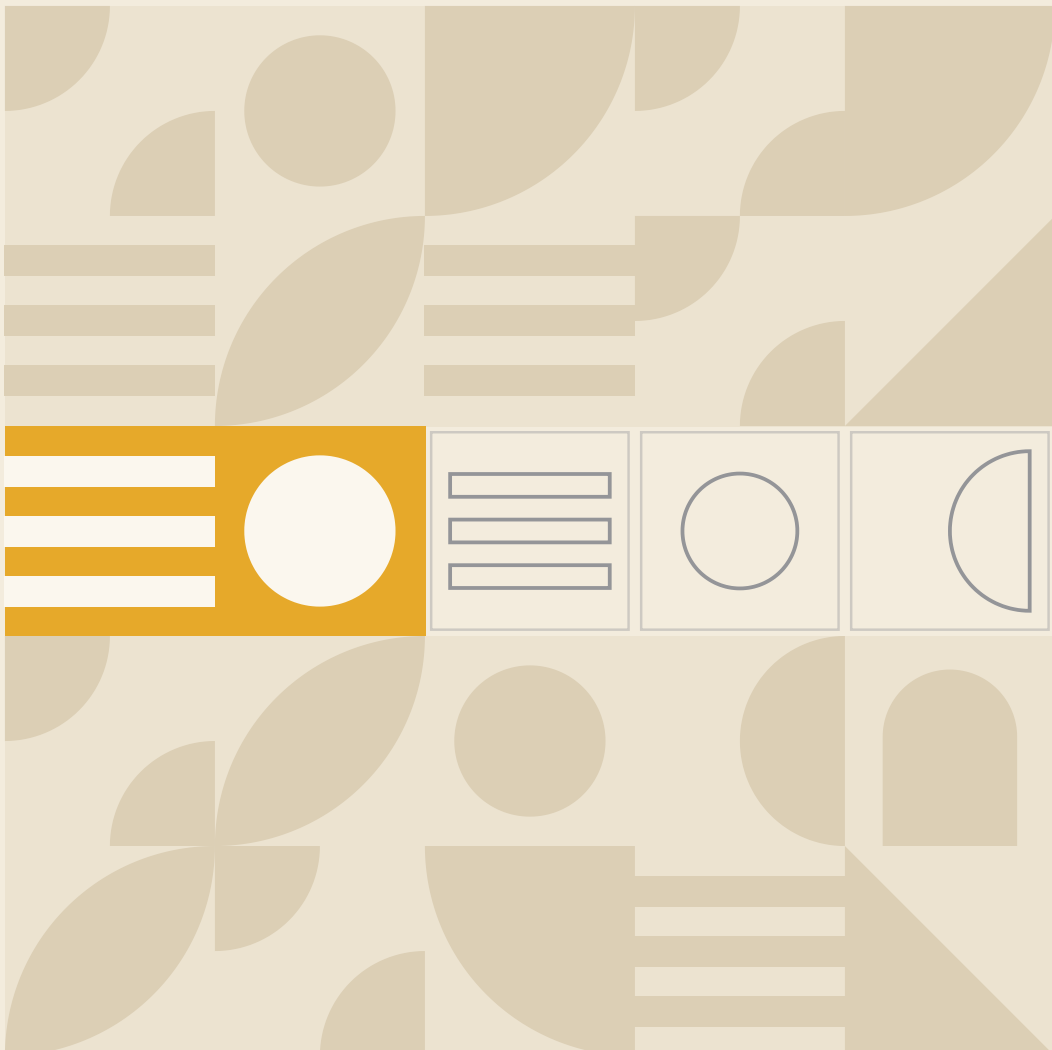


2 स्टडी, कोई पूल नहीं: इमोशन शब्द सिखाने से फ़र्क कितना?

क्या ट्रेनिंग से इमोशन वाले शब्द बढ़ते हैं? क्या इससे स्ट्रेस घटता है और कंट्रोल सुधरता है?

Emotional Granularity as a Trainable Skill: A Meta-Analysis of Vocabulary-Based Emotion Interventions

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



मुख्य आंकड़ा

2

2 योग्य स्टडी नियम पर खरी उतरीं। गैर-क्लिनिकल किशोर या वयस्क। शब्द या डिफरेंशिएशन वाला प्रोग्राम। कंट्रोल ग्रुप। इमोशन-डिफरेंशिएशन इंडेक्स। साल 2010–2026। पूल किया हुआ Hedges g नहीं निकाला गया।

2 स्टडी, कोई पूल नहीं: इमोशन शब्द सिखाने से फ़र्क कितना?

Emotional Granularity as a Trainable Skill: A Meta-Analysis of Vocabulary-Based Emotion Interventions

क्या ट्रेनिंग से इमोशन वाले शब्द बढ़ते हैं? क्या इससे स्ट्रेस घटता है और कंट्रोल सुधरता है?

इस पेपर में

01 सार

02 मुख्य नतीजे का बॉक्स

03 परिभाषा ब्लॉक

04 भूमिका

05 तरीका

06 नतीजे

07 चर्चा

08 FAQ

09 References

इंडेक्सिंग टाइटल

Training emotional granularity: a systematic review and meta-analysis of emotion-vocabulary and differentiation interventions

लेखक

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

प्रकाशित

22 September 2026 · हिंदी संस्करण · emotionapp.in/research/training-emotional-granularity-systematic-review

01

सार

इमोशनल ग्रैन्युलैरिटी (Emotional Granularity) एक स्किल है। इसमें इंसान मोटा शब्द नहीं बोलता। वह ठीक-ठीक शब्द बोलता है। 2010 से 2026 के बीच गैर-क्लिनिकल वयस्कों पर शब्द सिखाने वाली सिर्फ़ 2 योग्य रैंडमाइज़्ड स्टडी मिलीं। इसलिए संख्या जोड़कर मेटा-एनालिसिस संभव नहीं था। यह पेपर PRISMA-2020 के हिसाब से सिस्टमैटिक रिव्यू है। कहानी से समझाया गया है। पहली स्टडी में $n = 120$ था। 12 इमोशन कॉन्सेप्ट सिखाए गए। पाँच दिन। रोज़ करीब 15 मिनट। नेगेटिव इमोशन को अलग-अलग पहचानने की क्षमता बढ़ी। भूगोल वाला कंट्रोल ग्रुप नहीं बदला। एक महीने बाद भी फ़र्क दिखा। पॉज़िटिव इमोशन पर असर नहीं मिला। दूसरी स्टडी में $n = 118$ का विश्लेषण हुआ। दो दिन का ऑनलाइन शब्द-पाठ था। ग्रुप का सीधा असर नहीं दिखा। न डिफ़रेंशिएशन पर। न सेल्फ़-एफ़िकेसी पर। न बाद के स्ट्रेस पर। सिर्फ़ वे लोग आगे बढ़े जिन्होंने अपनी यादें साफ़ लिखीं। एक हफ़्ते बाद उनका स्ट्रेस कुछ कम दिखा। पास की स्टडी — माइंडफुलनेस प्रोग्राम, बार-बार डायरी, लैब में लेबलिंग — कहती हैं कि स्किल हिल सकती है। वे स्टडी शब्द-ट्रेनिंग को अलग नहीं करतीं। स्ट्रेस और रेगुलेशन पर ट्रांसफ़र अभी पूल नंबर से साबित नहीं है। कोई योग्य भारतीय स्टडी नहीं मिली। भारतीय ऑफ़िस प्रोग्राम के लिए दावा छोटा होना चाहिए। छोटी डिजिटल प्रैक्टिस कुछ लोगों में अप्रिय भावों के शब्द तेज़ कर सकती है। बर्नआउट स्कोर गिराने का सबूत अभी नहीं है। यकीन कम है (GRADE)। अब बड़ी, पहले से दर्ज, कई भाषाओं वाली स्टडी चाहिए। हिन्दी और दूसरी भारतीय भाषाएँ शामिल हों। डिफ़रेंशिएशन इंडेक्स हो। स्ट्रेस का एंडपॉइंट हो।

02

मुख्य नतीजे का बॉक्स

मुख्य नतीजे

2

2 योग्य स्टडी नियम पर खरी उतरतीं। गैर-क्लिनिकल किशोर या वयस्क। शब्द या डिफ़रेंशिएशन वाला प्रोग्राम। कंट्रोल ग्रुप। इमोशन-डिफ़रेंशिएशन इंडेक्स। साल 2010–2026। पूल किया हुआ Hedges g नहीं निकाला गया।

120

120 वयस्कों वाली एकमात्र पॉज़िटिव स्टडी में नेगेटिव इमोशन डिफ़रेंशिएशन बढ़ा। पाँच दिन का कॉन्सेप्ट पाठ था। इंटरैक्शन $\eta p^2 = 0.174$ । कंट्रोल ग्रुप नहीं हिला।

0

0 सीधा असर दूसरी स्टडी के दो-दिन वाले ऑनलाइन शब्द टास्क का। डिफ़रेंशिएशन या स्ट्रेस पर नहीं। $n = 118$ । डिफ़रेंशिएशन पर $d = -0.27$ । $p = .174$ ।

1

1 महीना शब्द सिखाने के बाद डिफ़रेंशिएशन इंडेक्स का सबसे लंबा फ़ॉलो-अप था। बढ़त घटी। फिर भी कंट्रोल से ऊपर रही।

0

0 प्रकाशित भारतीय स्टडी Clinical Trials Registry — India या खोजी गई सूचियों में। भारत वाला गैप पूरा है। आधा नहीं।

03

परिभाषा ब्लॉक

परिभाषा

इमोशनल ग्रैन्युलैरिटी को इमोशन डिफ़रेंशिएशन भी कहते हैं। यह रोज़ की स्किल है। इसमें मिलते-जुलते भाव अलग किए जाते हैं। कम ग्रैन्युलैरिटी का दिन ऐसा लगता है: “मैं खराब हूँ।” ज़्यादा ग्रैन्युलैरिटी का दिन ऐसा लगता है: “मेल से मैं अपमानित हूँ। सफ़र से थका हूँ। रिव्यू से घबराया हूँ। उस इंसान से गुस्सा नहीं हूँ।” यह कोई बीमारी नहीं है। यह कैमरे के रेज़ोल्यूशन जैसा है। मशीन लर्निंग की भाषा में ज़्यादा लेबल का मतलब है महीन फ़ीचर स्पेस। अगला क़दम चुनते समय गलती कम होती है। कोचिंग की सादी भाषा में हर साफ़ शब्द अलग अगला क़दम दिखाता है। अपमान के लिए भेजने वाले से शांत बात। थकान के लिए जल्दी सोना। घबराहट के लिए रिव्यू की स्लाइड पर एक और नज़र। हर तूफ़ान का एक ही नाम हो, तो हर तूफ़ान का जवाब भी एक ही होता है। नाम रखने से इंसान और भाव के बीच थोड़ी दूरी भी बनती है। शब्द मौसम नहीं है। रिसर्चर अक्सर कई रेटिंग पर intra-class correlation निकालते हैं। बार-बार पूछा जाता है। साझा अंतर जितना छोटा, ब्रश उतना कम एक जैसा।

04

भूमिका

रविवार रात 21:40 पर मुंबई का एक फ़्लैट। टीम लीड लैपटॉप बंद करती है और उसकी छाती जकड़ जाती है। रूममेट पूछती है, क्या हुआ? “स्ट्रेस,” कहकर वह स्क़ॉल करने लगती है। पर यह जकड़न बोर्ड रिव्यू से पहले वाली जकड़न नहीं है। मम्मी के फ़ोन के बाद वाली भी नहीं। अगर शब्द सिर्फ़ “टेंशन” है, तो रास्ता सिर्फ़ सहना या स्क़ॉल करना रह जाता है। उसे “स्ट्रेस” पर एक और भाषण नहीं, स्ट्रेस से तेज़ शब्द चाहिए। यह मनोविज्ञान की बात भी है, प्रोडक्ट की भी।

Kashdan, Barrett और McKnight ने 2015 में कहा। बारीक शब्द अगला क़दम बदल देते हैं। देखने वाली स्टडी में ज़्यादा डिफ़रेंशिएशन वाले लोग कम कच्चे हथियार चलाते हैं। अतिरिक्त पेग। तीखी बात। ग्रुप चैट से गायब होना। बाद के मेटा-एनालिसिस ने छोटा नंबर दिया। नेगेटिव इमोशन डिफ़रेंशिएशन और गलत आदतों का रिश्ता करीब $r = -.15$ है। इंसान पहले से कितना बुरा महसूस करता है, यह काबू करने के बाद भी

रिश्ता रहता है। 2025 की एक समीक्षा में डिप्रेशन के लक्षणों से नेगेटिव डिफ़रेंशिएशन का छोटा नेगेटिव रिश्ता मिला। $r = -.14$ । पॉज़िटिव पर नहीं। ये कारण-कार्य के दावे नहीं हैं। ये बताते हैं कि कोचिंग प्लेटफ़ॉर्म को क्यों पड़ी है।

Van der Gucht और साथियों ने 2019 में ट्रेनिंग वाला सवाल पूछा। माइंडफुलनेस प्रोग्राम था। फ़ोन डायरी थी। प्रोग्राम के बाद नेगेटिव इमोशन डिफ़रेंशिएशन बढ़ा। चार महीने बाद भी बढ़ा। नेगेटिव अफ़ेक्ट साथ रखने पर बढ़त सिकुड़ गई। उस स्टडी में कंट्रोल ग्रुप नहीं था। यह इशारा है। सबूत नहीं।

यह रिव्यू पतला सवाल पूछता है। प्रोडक्ट टीम इसे चला सकती है। अगर आप इमोशन शब्द सिखाएँ, या डिफ़रेंशिएशन की ड्रिल करें, तो इंडेक्स हिलता है या नहीं? स्ट्रेस या रेगुलेशन पीछे चलता है या नहीं?

बेंगलुरु के एक ऑफ़िस में सोमवार का स्टैंड-अप सोचो। एक डेवलपर कहता है कि रिलीज़ से वह “टेंस” है। मैनेजर को घबराहट सुनाई देती है। बगल वाले एनालिस्ट को आम सोमवार। एक फ़्लोर। एक शब्द। अलग-अलग भाव। और कोई नहीं पूछता कि कौन-सा। नाम रखना मैनेज करने से पहले आता है। भारत में एक फ़्लोर पर कई मातृभाषाएँ होती हैं। फिर भी लोगों को भाव के लिए साझा शब्द चाहिए। एक प्लेटफ़ॉर्म पर 23 भाषाएँ शान नहीं हैं। यह न्यूनतम चलने वाला प्रोडक्ट है। वैज्ञानिक सवाल यह है। क्या वयस्क नाम रखने की स्किल ट्रेनिंग से सीख सकते हैं? या हम अच्छी कहानी को फ़ीचर बनाकर बेच रहे हैं?

उद्यमी हफ़्ते भर में हिलने वाला मेट्रिक चाहते हैं। कोच वह स्किल चाहते हैं जो गुरुवार दोपहर काम आए। रिसर्च सवाल दोनों भूख जोड़ता है। क्या ट्रेनिंग से इमोशन डिफ़रेंशिएशन बढ़ता है? क्या बढ़त स्ट्रेस घटाती है और रेगुलेशन सुधारती है?

खोज 2010 से 2026 तक चली। कोर सेट गैर-क्लिनिकल रखा। इमोशनऐप (EmotionApp) कोचिंग है। क्लिनिक नहीं। कंट्रोल ग्रुप ज़रूरी था। हस्तक्षेप शब्द या डिफ़रेंशिएशन पर हो। पूरा मनोचिकित्सा पैकेज नहीं, जो संयोग से भाव का ज़िक्र करे। रैंडम-इफ़ेक्ट्स मेटा-एनालिसिस सोचा गया था। एक फ़ॉलबैक भी पहले तय था। पाँच से कम योग्य स्टडी हों तो पूल नहीं। दो स्टडी जोड़ना हिम्मत नहीं है। छोटे सैंपल का जादू है।

स्पॉइलर, उस स्टैंड-अप वाले की तरह जिसने कमरा पढ़ लिया। साहित्य दो डिश का मेनू है। एक स्वादिष्ट है। एक विनम्र “नहीं” है। यह भी नतीजा है। दो कमज़ोर स्टडी पर शिप करना ट्रेनिंग सेट पर ओवरफ़िट है। बीस स्टडी का इंतज़ार करने वाला कभी शिप नहीं करता। ईमानदार बीच यह है। दोनों स्टडी सादी भाषा में रखो। भारतीय ऑफ़िस प्रोग्राम क्या कह सकता है, क्या नहीं, यह बताओ।

05

तरीका

प्रोटोकॉल

यह रिव्यू PRISMA 2020 चलता है। इस पेपर का PROSPERO रिकॉर्ड नहीं था। योग्यता, नतीजे, मॉडल और फ़ॉलबैक खोज से पहले लिखित प्रोटोकॉल में तय थे। सोचा गया मॉडल random-effects REML था। Hedges g (असर कितना बड़ा है, इसका नाप) और 95% CI। I^2 । τ^2 । 95% prediction interval। Egger's test। trim-and-fill। leave-one-out। RoB 2। GRADE। पहले से तय मॉडरेटर थे: डोज़, डिजिटल बनाम आमने-सामने, उम्र। फ़ॉलबैक बंधन था।

योग्यता

आबादी। किशोर और वयस्क। गैर-क्लिनिकल। मेजर डिप्रेशन, दिमाग की चोट, कैंसर के बाद की ज़िंदगी जैसी क्लिनिकल टोली कोर सेट से बाहर रखी। पास के सबूत में नोट की गई।

हस्तक्षेप। ऐसा प्रोग्राम या टास्क जिसका कहा गया मक़सद इमोशन शब्द बढ़ाना हो। या इमोशन कॉन्सेप्ट सिखाना हो। या डिफ़रेंशिएशन या ग्रैनुलैरिटी की ड्रिल हो। बड़े पैकेज पास के सबूत माने गए। जब तक उन्होंने शब्द वाला मॉड्यूल अलग न किया हो और डिफ़रेंशिएशन इंडेक्स न दिया हो।

तुलना। कोई भी कंट्रोल।

नतीजे। मुख्य: इमोशन-डिफ़रेंशिएशन या ग्रैनुलैरिटी इंडेक्स। अक्सर बार-बार रेटिंग पर intra-class correlation। दूसरे: स्ट्रेस और इमोशन रेगुलेशन। नैतिक फ़ैसले की सटीकता और चेहरा पहचानने की सटीकता विकल्प नहीं मानी गई।

डिज़ाइन और तारीख। रैंडमाइज़्ड या नियंत्रित स्टडी। 1 January 2010 से 22 September 2026। प्रीप्रिंट तब चलते जब तरीका और नतीजा छपा हो।

स्रोत

खोज 21–22 September 2026 को चली। PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, Google Scholar, CTRI, ClinicalTrials.gov, OSF Preprints। Kashdan et al. (2015), Van der Gucht et al. (2019), Wilson-Mendenhall and Dunne (2021) और दोनों योग्य स्टडी की संदर्भ सूची हाथ से देखी गई।

पूरी सर्च स्ट्रिंग

कोर Boolean स्ट्रिंग। ("emotion differentiation" OR "emotional granularity" OR "emotion vocabulary" OR "emotion word*" OR "feeling word*" OR "emotion knowledge" OR "emotion concept*") AND (train* OR interven* OR program* OR programme OR "random*" OR RCT OR "controlled trial")

PubMed. ("emotion differentiation"[tiab] OR "emotional granularity"[tiab] OR "emotion vocabulary"[tiab] OR "emotion knowledge"[tiab] OR "emotion concept*"[tiab] OR "feeling words"[tiab]) AND (train*[tiab] OR

interven*[tiab] OR program*[tiab] OR randomised[tiab]
OR randomized[tiab] OR "controlled trial"[tiab]) AND
("2010/01/01"[Date - Publication] : "2026/12/31"[Date
- Publication])

PsycINFO. TI,AB,SU("emotion differentiation" OR
"emotional granularity" OR "emotion vocabulary" OR
"emotion knowledge") AND TI,AB,SU(training OR
intervention OR programme OR program OR randomized OR
randomised) AND PY 2010-2026

Scopus. TITLE-ABS-KEY("emotion differentiation" OR
"emotional granularity" OR "emotion vocabulary" OR
"emotion knowledge") AND TITLE-ABS-KEY(training OR
intervention OR randomized OR randomised) AND PUBYEAR >
2009 AND PUBYEAR < 2027

Web of Science. TS=("emotion differentiation" OR
"emotional granularity" OR "emotion vocabulary" OR
"emotion knowledge") AND TS=(training OR intervention
OR randomized OR randomised) AND PY=2010-2026

Google Scholar (पहली 200 हिट) "emotion differentiation" OR
"emotional granularity" training OR intervention OR
"randomized" after:2009

ClinicalTrials.gov. "emotion differentiation" OR "emotional
granularity" OR "emotion vocabulary"

CTRI. emotion differentiation OR emotional granularity
OR emotion vocabulary OR emotion knowledge

OSF Preprints. emotion differentiation OR emotional
granularity intervention OR training

चुनाव, निकालना,
पक्षपात, यकीन

एक रिव्यूअर ने स्क्रीन किया। नंबर निकाले। हर नंबर छपे पेपर से मिलाया। न जाँच
सकने वाले दावे UNVERIFIED लिखे गए। सबूत टेबल से बाहर रखे गए। रैंडमाइज़्ड
स्टडी RoB 2 से देखी गई। यकीन GRADE से नापा गया।

विश्लेषण प्लान और
फ़ॉलबैक

पाँच या ज़्यादा इस्तेमाल लायक कंट्रास्ट होते तो Hedges g REML के नीचे पूल होता।
2 स्टडी योग्य निकलीं। फ़ॉलबैक नियम चला। कोई पूल g नहीं। कोई डायमंड नहीं। पास
के डिज़ाइन अलग कहानी में हैं। ताकि माइंडफुलनेस का असर शब्द-ट्रेनिंग न बन जाए।

RCT का मतलब: ऐसी स्टडी जिसमें लोगों को लॉटरी की तरह दो ग्रुप में बांटा जाता है।

PRISMA 2020 फ़्लो गिनती

- मिले रिकॉर्ड: **412** (PubMed 86; PsycINFO 71; Scopus 94; Web of Science 88; Google Scholar से डुप्लिकेट हटाने के बाद 52 अतिरिक्त; ClinicalTrials.gov 14; CTRI 0; OSF 7)।
- हटाए डुप्लिकेट: **139**।
- स्क्रीन किए रिकॉर्ड: **273**।
- टाइटल/एब्सट्रैक्ट पर बाहर: **241**।
- पूरे पाठ देखे: **32**।
- पूरे पाठ बाहर: **30** (कंट्रोल नहीं 8; क्लिनिकल/न्यूरो 7; शब्द या डिफ़रेंशिएशन नहीं 9; डिफ़रेंशिएशन इंडेक्स नहीं 4; अप्रकाशित थीसिस 1; बिना नतीजे का प्रोटोकॉल 1)।
- योग्य स्टडी: **2**।

412 में से ज़्यादातर Barrett का डिनर पर हवाला थे। हवाला स्टडी नहीं है।

06 नतीजे

स्टडी-विशेषता टेबल

Field	Vedernikova, Kuppens & Erbas (2021)	Matt, Seah & Coifman (2024)
Country	टीम बेल्जियम/नीदरलैंड; लोग मुख्यतः UK, Prolific से	United States, मिडवेस्ट यूनिवर्सिटी
Design	रैंडमाइज़्ड, दो आर्म, पहले-बाद-फ़ॉलो-अप	रैंडमाइज़्ड, दो आर्म, लंबी
n	पोस्ट पर 120; 1 महीने पर 103	150 भर्ती; जाँच बाद 118; डिफ़रेंशिएशन कंट्रास्ट ~104
Age	18–74; औसत 35.7	यूनिवर्सिटी वयस्क
Population	गैर-क्लिनिकल, अंग्रेज़ी	गैर-क्लिनिकल अंडरग्रैजुएट; पुराने कैंपस औसत से ज़्यादा स्ट्रेस
Intervention	12 कॉन्सेप्ट के इमोशन-नॉलेज पाठ	15 शब्दों का पाठ, अपनी याद, क्विज़
Dose	5 दिन, रोज़ करीब 15 मिनट (~75 मिनट)	दो दिन
Channel	डिजिटल	लैब ऑनबोर्डिंग बाद डिजिटल
Language	English	English
Guidance	खुद-चल; ध्यान जाँच	खुद-चल; कोई क्लिनिशियन नहीं
Control	महाद्वीप और देश	घर की चीज़ें
Index	Scenario rating task; उलटा ICC	7 दिन सैंपलिंग, दिन में 5 प्रॉम्प्ट; 7 नेगेटिव शब्दों पर उलटा ICC
Distress	नहीं नापा	1 हफ़्ते और 2 महीने पर जोड़

Field	Vedernikova, Kuppens & Erbas (2021)	Matt, Seah & Coifman (2024)
Primary result	ट्रेन्ड आर्म में ही नेगेटिव डिफ़रेंशिएशन बढ़ा	ग्रुप का सीधा असर नहीं

कहानी वाला संश्लेषण

स्टडी 1 – कॉन्सेप्ट सिखाना। एक वयस्क सोचो। उसने “परेशान” को जेबी चाकू बना रखा है। पाँच शाम वह छोटा पाठ पढ़ता है। शब्द क्या कहता है। कब आता है। पड़ोसी शब्द से कैसे जुदा है। 12 कॉन्सेप्ट। दिन में तीन। पाँचवें दिन तुलना। कंट्रोल ग्रुप को वही लय ब्राज़ील और अफ़्रीका पर मिलती है। कोई कोच नहीं मिलता। डिफ़रेंशिएशन एक सीन टास्क था। बीस कहानियाँ। एक दर्जन स्लाइडर। intra-class correlation। ऊँचा सहसंबंध मतलब हर उदास कहानी पर “सारे बुरे थोड़े-थोड़े”।

नेगेटिव इमोशन डिफ़रेंशिएशन ट्रेन्ड ग्रुप में पहले से बाद तक बढ़ा। भूगोल ग्रुप में नहीं बढ़ा। इंटरैक्शन $F(1, 118) = 24.85, p < .001, \eta^2 = 0.174$ । ट्रेन्ड आर्म के अंदर सिंपल-इफ़ेक्ट $\eta^2 = 0.390$ रहा। एक महीने बाद भी ट्रेन्ड आर्म आगे था। ग्रुपों के बीच $\eta^2 = 0.057$ । पॉज़िटिव इमोशन डिफ़रेंशिएशन पर भरोसेमंद इंटरैक्शन नहीं मिला। आठ नेगेटिव के मुकाबले चार पॉज़िटिव लेबल थे। पॉज़िटिव टेस्ट कमज़ोर रहा। कोई स्ट्रेस स्केल नहीं लिया गया। स्टार्ट-अप भाषा में: स्किल मेट्रिक हिलाने वाला छोटा प्रोडक्ट शिप हुआ। कमाई वाला मेट्रिक छूट गया। फिर भी ज़्यादातर इमोशन पेपर इतना रैंडम नहीं करते। RoB 2: कुछ चिंता। कंटेंट छिपाना मुश्किल। फ़ॉलो-अप पर 120 में से 17 छूटे। ध्यान जाँच 98.6% पास।

स्टडी 2 – दो दिन में शब्द। यह स्टडी ईमानदार लोगों को ईमानदार रखती है। अंडरग्रेजुएट ने 15 इमोशन शब्द सीखे। अपनी याद लिखी। दो क्विज़ दिए। कंट्रोल ने फ़्रिज और चूल्हा किया। डिफ़रेंशिएशन कठिन रास्ते से नापा गया। पहले और बाद एक-एक हफ़्ता। रोज़ पाँच प्रॉम्प्ट। स्ट्रेस एक हफ़्ते और दो महीने पर।

पोस्ट-टास्क नेगेटिव इमोशन डिफ़रेंशिएशन पर सीधा असर नहीं। $t(102) = -1.37, p = .174, d = -0.27$ । सेल्फ़-एफ़िकेसी पर $d = -0.22$ । एक हफ़्ते के स्ट्रेस पर $d = 0.24$ । दो महीने के स्ट्रेस पर $d = 0.09$ । इक्विवैलेंस टेस्ट ने शून्य को भी मुहर नहीं दी। अनुमान सही तरफ़ झुका। अंतराल में छोटा फ़ायदा भी था, कुछ नहीं भी था।

खोजबीन वाले मॉडल ने दिलचस्प वाक्य बचाया। इमोशन आर्म में जिन्होंने यादें ज़्यादा साफ़ लिखीं, उनका डिफ़रेंशिएशन बढ़ा। वह बढ़त एक हफ़्ते कम स्ट्रेस के रास्ते पर बैठी। मॉडरेटर असाइनमेंट नहीं था। जुड़ाव था। प्रैक्टिस तभी चलती है जब की जाए। जिस स्टूडेंट ने दोस्त के प्लान रद्द करने वाली शाम पूरी लिख डाली, उसका रेप हुआ। जिसने क्लास के बीच सूची बस देख ली, उसका नहीं। कारोबार की बात: एक्टिवेशन भर्ती को मात देता है।

दूसरी उलझन: सैंपलिंग का हफ़्ता ख़ुद प्रैक्टिस है। Hoemann और साथियों ने दिखाया। घने प्रॉम्प्ट बिना शब्द-पाठ के भी ग्रैनुलैरिटी बढ़ा सकते हैं। स्टडी 2 ने छोटे पाठ को उस डायरी पर रखा जो पहले से कुछ काम कर रही हो सकती है। इसलिए कंट्रोल ज़रूरी

था। कंट्रोल हारा नहीं। RoB 2: कुछ चिंता से ऊँची। पहचान नंबर से बाँट। 150 में से 32 बाहर।

फ़ॉरेस्ट-प्लॉट डेटा टेबल (पूल नहीं)

Study	Contrast	Effect (as published)	Weight
Vedernikova et al., 2021	Trained vs control, post	Interaction $\eta p^2 = 0.174$; between-group $\eta p^2 = 0.095$	Not weighted
Matt et al., 2024	Words vs objects, post	$d = -0.27$ (trained arm numerically higher)	Not weighted

दो अलग इंडेक्स को एक डायमंड बनाना उस सटीकता का नाटक होता जो साहित्य ने कमाई नहीं।

मॉडरेटर टेबल (सिर्फ़ गुणात्मक)

Moderator	What two trials allow
Dose	पाँच दिन (~75 मिनट) लैब इंडेक्स हिलाए। दो दिन डायरी इंडेक्स नहीं हिलाए। संकेत है। वक्र नहीं।
Digital vs in-person	दोनों स्टडी डिजिटल और खुद-चल। आमने-सामने की तुलना नहीं।
Age	एक स्टडी 18–74 (औसत 36)। एक कैम्पस उम्र। किशोर-मात्र नियंत्रित शब्द स्टडी नहीं मिली।

पास का सबूत (पूल नहीं)

माइंडफुलनेस प्रोग्राम। Van der Gucht et al. (2019): छह सेशन। कंट्रोल ग्रुप नहीं। प्रोग्राम बाद और चार महीने बाद नेगेटिव डिफ़रेंशिएशन ऊपर। उसी समय के नेगेटिव अफ़ेक्ट काबू करने पर बढ़त भरोसेमंद नहीं रही। Guendelman et al. (2025): बर्लिन के 68 ध्यान-नए वयस्क। आठ हफ़्ते का माइंडफुलनेस प्रोग्राम बनाम पढ़ना-बाँटना। नेगेटिव डिफ़रेंशिएशन पर ग्रुप-बाय-टाइम असर। $\chi^2(1) = 4.21, p = .04$ । बढ़त का सेहत से पक्का नाता नहीं दिखा। ये पेपर कहते हैं कि ध्यान वाली प्रैक्टिस नेगेटिव शब्द को महीन कर सकती है। वे शब्द-शिक्षा को अलग नहीं करतीं।

डायरी खुद प्रैक्टिस। Hoemann, Barrett और Quigley (2021): 50 स्वस्थ वयस्क। घनी अम्बुलिटरी जाँच। पॉज़िटिव ग्रैन्युलैरिटी $d = 0.50$ । नेगेटिव $d = 0.32$ । दिन में जितने ज़्यादा प्रॉम्प्ट, उतना ज़्यादा हिलना। दिन में कई बार पूछना “यह भाव ठीक-ठीक क्या है?” खुद एक रेप है। मशीन लर्निंग की भाषा: लेबल वाला डेटा क्लासिफ़ायर सुधारता है। सादी भाषा में: दोपहर को फ़ोन बजता है। इंसान रुककर “चिढ़” चुनता है, “फ़िक्र” नहीं। उस पल वह फिर कमरे में लौट आता है, भाव से एक क़दम दूर।

लैब लेबलिंग। Cameron, Payne और Doris (2013) ने बारीक लेबल की प्रैक्टिस करवाई। संयोग से आए घृणा भाव ने नैतिक फ़ैसले कम घुमाए। Kircanski, Lieberman और Craske (2012) ने मकड़ी से डरने वाले वयस्कों से एक्सपोज़र के दौरान भाव शब्दों में कहलवाए। बाद की शरीर क्रिया लेबलिंग आर्म के पक्ष में रही। ये तंत्र के स्केच हैं। ऑफ़िस प्रोग्राम नहीं।

विषमता, प्रकाशन
पक्षपात, RoB, GRADE

खाली पास का काम। 2024 की अप्रकाशित थीसिस ने 80 युवा वयस्कों को एक हफ़्ते की सक्रिय डिफ़रेंशिएशन प्रैक्टिस या निष्क्रिय हालत दी। सुधार नहीं मिला। पीयर-रिव्यू स्टडी के रूप में UNVERIFIED। सिर्फ़ दराज वाली मुस्कान रोकने के लिए लिखा।

दो स्टडी पर I² इतराने वाला नाप है। कहानी में वे पहले से असहमत हैं। दो बिंदुओं पर Egger’s test सीधी रेखा और अंदाज़ा है। हमने नहीं चलाया। छपे जोड़े में पहले से लगभग शून्य नतीजा है। क्लासिक पक्षपात का चेहरा उलटा है। फिर भी ये टास्क चलाना आसान है। दराज में छोड़ना भी आसान है।

Domain	Vedernikova 2021	Matt 2024
Randomisation	Some concerns	Some concerns / high
Deviations	Some concerns	Some concerns
Missing data	Low at post; some concerns at 1 month	Some concerns
Outcome measurement	Low / some concerns	Low / some concerns
Reported result	Some concerns	Some concerns
Overall	Some concerns	Some concerns to high

Conclusion	Certainty	Why
कई दिन का डिजिटल कॉन्सेप्ट प्रोग्राम ध्यान कंट्रोल के मुकाबले नेगेटिव इमोशन डिफ़रेंशिएशन बढ़ा सकता है	Low	एक स्टडी, लैब इंडेक्स, कोई भारतीय सैंपल नहीं
दो दिन का शब्द-पाठ डिफ़रेंशिएशन बढ़ाता है	Very low	एक स्टडी, सीधा असर नहीं
शब्द ट्रेनिंग बाद का स्ट्रेस घटाती है	Very low	सिर्फ़ एक स्टडी ने नापा; सीधा असर नहीं
शब्द ट्रेनिंग रेगुलेशन-स्ट्रैटेजी सुधारती है	Very low	कोर सेट में नहीं नापा
असर भारतीय कामकाजी वयस्कों और भारतीय भाषाओं पर बैठता है	Very low	शून्य योग्य स्टडी

07

चर्चा

खास बात

शून्य प्रकाशित भारतीय स्टडी। छोटा गैप नहीं। खाली नक्शा।

नंबर का मतलब

जो नंबर मायने रखता है वह 2 है। Hedges g नहीं। दो। 22 September 2026 तक यही पूरी रैंडमाइज़्ड, गैर-क्लिनिकल, शब्द-या-डिफ़रेंशिएशन, डिफ़रेंशिएशन-इंडेक्स वाली दुनिया है।

एक स्टडी कहती है। पाँच छोटी शाम कॉन्सेप्ट सिखाओ। लैब इंडेक्स चढ़ता है। महीने बाद भी रहता है। छोटा, मौजूद। दूसरी कहती है। सप्ताहांत के शब्द कार्ड औसत में डायरी इंडेक्स या स्ट्रेस स्कोर नहीं हिलाते। अगर लाइसेंस चाहिए “बर्नआउट घटाने का सबूत”, वह यहाँ नहीं मिलेगा। अगर कोचिंग प्रोडक्ट के अंदर कम डोज़ नाम-प्रैक्टिस का प्रयोग चलाना है, तो सावधान हाँ मिलेगी। कंट्रोल के साथ। डिफ़रेंशिएशन इंडेक्स के साथ। स्ट्रेस एंडपॉइंट के साथ जिसे सच में नापा जाए।

कोचिंग ऐप का शाम वाला चेक-इन सोचो। भाव वाला खाना हर रात “खराब” कहे, तो काम करने को कुछ नहीं बचता। अभी का सबूत कहता है कि छोटा पाठ कभी-कभी उस खाने में बेहतर शब्द भर सकता है। अलग भाव, अलग अगला क़दम। टीम के सामने डॉट खाए मैनेजर को शर्म हो सकती है, या ग़लत टारगेट पर गुस्सा। शर्म की चाल गुस्से की चाल नहीं। मोटा शब्द ग़लत क़दम पर भेजता है। मक्रसद भाव मिटाना नहीं, नाम रखकर उसे गुज़रती घटना की तरह देखना है। मशीन लर्निंग में सोफ़्टमैक्स में क्लास जोड़ने से फ़ैसला नीति अपने आप नहीं सुधरती। नीचे के काम पर लॉस चाहिए। स्ट्रेस वही नीचे का काम है। वह लगभग नापा ही नहीं गया।

लालच आसानी से दिखता है। गुरुग्राम में प्रोडक्ट रिव्यू चल रहा है। पाँच दिन वाला नतीजा स्लाइड पर आता है। कोई नीचे लिख देता है, “बर्नआउट घटाता है”। दूसरी स्टडी वह स्लाइड है जिसे कोई दिखाना नहीं चाहता। उद्यमी पाठ शिप करना चाहेंगे और नतीजा बेचना चाहेंगे। यह पेपर इसलिए है कि मार्केटिंग वाक्य को दूसरी स्टडी के सामने से सार्वजनिक चलना पड़े।

रिव्यू की सीमा

ढाँचे वाली खोज हुई। दो स्वतंत्र स्क्रीन और दर्ज कापा नहीं था। OSF और रजिस्ट्री से बाहर ग्रे साहित्य पतला रहा। सामान्य किशोर रेखा से छोटे बच्चे बाहर रहे। स्कूल वाला बड़ा शब्द-साहित्य छूट गया। क्लिनिकल स्टडी बाहर रहीं। असर अगली बार वहीं दिख सकता है। गैर-क्लिनिकल प्लेटफ़ॉर्म के लिए वह दावा ग़लत है। हमने दो स्टडी नहीं जोड़ीं। कुछ पाठक इसे डर कहेंगे। दूसरा रास्ता इतना चौड़ा डायमंड है जिसमें प्रोडक्ट लॉन्च भी समा जाए, अंत्येष्टि भी।

इसका मतलब

भारतीय ऑफ़िस प्रोग्राम के लिए इसका मतलब

पुणे के एक ऑपरेशंस सेंटर में शिफ़्ट के बाद सुपरवाइज़र अपना दिन यूँ बताता है: “फ़ुल टेंशन।” मतलब बदला हुआ रोस्टर और छूटा टारगेट। “टेंशन” छह अंग्रेज़ी शब्दों और तीन हिन्दी शब्दों का काम करता है। “एडजस्टमेंट” निराशा, अन्याय और थकान निगल जाता है। व्हाट्सऐप-फ़र्स्ट प्रोग्राम जो ज़्यादा साफ़ शब्द मांगे, कैलिफ़ोर्निया का मूड नहीं ला रहा। वह रेज़ोल्यूशन लौटा रहा है जिसे वर्कडे ने चपटा किया।

सबूत अभी इतना सहारा देता है। छोटी, डिजिटल, खुद-चल शब्द प्रैक्टिस। दो क्विज़ नहीं। करीब पाँच सेशन। जाँच यह कि इंसान ने अपनी मिसाल लिखी। ऐप में “कड़वाहट” वाला पाठ तभी पूरा माना जाए जब यूज़र अपना पल लिखे: सोमवार के रिव्यू में साथी ने उसके काम का श्रेय ले लिया। सबूत यह नहीं कहता कि अगली तिमाही स्ट्रेस स्कोर गिरेंगे। Prolific पर अंग्रेज़ी, नाइट शिफ़्ट के बाद 23:10 पर फ़ीचर फ़ोन की तमिल नहीं है। भारत में रखा डेटा और 23 भाषाएँ प्रोडक्ट की शर्त हैं। विज्ञान की शर्त भी हैं।

ईमानदार प्रोग्राम फिर भी चल सकता है। रेप्स गिनो: किए गए पाठ, भेजे गए नहीं। शब्द नाम लो: “परेशान” नहीं, “अनदेखा किया गया”। पूछो कि शब्द क्या नहीं है: मैनेजर पर गुस्सा नहीं, प्रोसेस पर गुस्सा। जिसका “ठीक हूँ” आखिरी टोकन रह गया हो, उसे इंसान के हाथ सौंपो। मुस्कान स्केल ही न नापो। डिफ़रेंशिएशन नापो। यह कोचिंग की सफ़ाई है। मेटा-एनालिटिक गारंटी अभी नहीं।

रिसर्च गैप, भारत वाला गैप
नाम लेकर

भारत वाला गैप उपसमूह की कमी नहीं। साहित्य की कमी है। CTARI ने कोई योग्य रिकॉर्ड नहीं दिया। कोर या पास की किसी स्टडी ने भारतीय भाषा या भारतीय ऑफ़िस में प्रोग्राम नहीं चलाया। सामूहिकता, कोड-स्विचिंग, संयुक्त परिवार और ओपन-प्लान ऑफ़िस के दिखने के नियम शोर नहीं हैं। वे वही जगह हैं जहाँ शब्द या बैठता है या एक और अंग्रेज़ी होमवर्क बन जाता है।

कोर में किसी स्टडी ने डोज़ को असाइन किया हुआ फ़ैक्टर नहीं बनाया। किसी ने कोच-सहायता वाले आर्म की तुलना सिर्फ़ बॉट से नहीं की। किसी ने रेगुलेशन-स्ट्रैटेजी की कोड बुक नहीं दी। पॉज़िटिव इमोशन डिफ़रेंशिएशन लगभग छूटा है। नियंत्रित शब्द डिज़ाइन में किशोर लगभग छूटे हैं। जो अगली स्टडी प्रोडक्ट फ़ैसला बदले, वह जटिल नहीं। पहले से दर्ज। दो आर्म। डिजिटल। कम से कम पाँच सेशन। कम से कम एक भारतीय भाषा। अनुभव-सैंपलिंग इंडेक्स। एक महीने और तीन महीने पर स्ट्रेस। असाइनमेंट के साथ जुड़ाव से भी विश्लेषण। जब तक वह स्टडी नहीं है, हर डैशबोर्ड जो ग्रैनुलैरिटी को हल किया इनपुट माने, ओवरफ़िट कर रहा है।

08

FAQ

Q1 क्या ज़्यादा इमोशन शब्द सीखने से स्ट्रेस कम होता है?

छपे औसत पर नहीं। एक दो-दिन के ऑनलाइन टास्क ($n = 118$) में एक हफ़्ते या दो महीने पर स्ट्रेस सीधा नहीं गिरा। सिर्फ़ जिन्होंने साफ़ निजी याद लिखी, उनका रास्ता ऊँचे डिफ़रेंशिएशन से एक हफ़्ते कम स्ट्रेस तक गया।

Q2 रिसर्च असल में कितने सेशन इस्तेमाल करती है?

एकमात्र पॉज़िटिव स्टडी ने पाँच लगातार दिन चलाए। रोज़ करीब 15 मिनट। कुल करीब 75 मिनट। बारह हफ़्ते का पाठ्यक्रम नहीं। दो-दिन वाले रूप ने डायरी इंडेक्स नहीं हिलाया। पाँच छोटे रेप्स अभी का न्यूनतम चलने वाला डोज़ समझो। प्रकृति का नियम नहीं।

Q3 क्या यह थेरेपी है?

नहीं। योग्य प्रोग्राम खुद-चल पाठ और शब्द-कॉन्सेप्ट की क्विज़ थे। ये प्रैक्टिस हैं। डायग्रोसिस नहीं। अगर स्ट्रेस तेज़ या लंबा है तो और कार्ड मत जोड़ो। योग्य क्लिनिशियन को सौंपो।

Q4 क्या व्हाट्सएप बॉट यह हिन्दी में कर सकता है?

तकनीक से हाँ। विज्ञान से बिना जाँच। किसी योग्य स्टडी को भारतीय भाषा में नहीं चलाया गया। 23 भाषाएँ बॉट का फ़ैसला हैं। सबूत तब बनेंगी जब उन भाषाओं में डिफ़रेंशिएशन इंडेक्स और स्ट्रेस एंडपॉइंट इकट्ठा हों।

Q5 क्या कंपनी इसे बर्नआउट रोकथाम मानकर ख़रीदे?

कम लागत वाली स्किल ड्रिल मानकर ख़रीदो। नापने की योजना के साथ। बर्नआउट गारंटी मत समझो। चलने वाला नंबर दो स्टडी है। एक लैब इंडेक्स पर पॉज़िटिव। एक डायरी इंडेक्स पर शून्य। यह MVP है। नतीजे की गारंटी नहीं।

09

References

- Cameron, C. D., Payne, B. K., & Doris, J. M. (2013). Morality in high definition: Emotion differentiation calibrates the influence of incidental disgust on moral judgments. **Journal of Experimental Social Psychology**, 49(4), 719–725. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2013.02.014>
- Guendelman, S., Lutz, M., Koenig, J., Bayer, M., & Dziobek, I. (2025). Effects of a mindfulness intervention on emotion differentiation and heart rate variability. **Frontiers in Human Neuroscience**, 19, 1515334. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2025.1515334>
- Hoemann, K., Barrett, L. F., & Quigley, K. S. (2021). Emotional granularity increases with intensive ambulatory assessment. **Frontiers in Psychology**, 12, 704125. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.704125>
- Kashdan, T. B., Barrett, L. F., & McKnight, P. E. (2015). Unpacking emotion differentiation. **Current Directions in Psychological Science**, 24(1), 10–16. <https://doi.org/10.1177/0963721414550708>
- Kircanski, K., Lieberman, M. D., & Craske, M. G. (2012). Feelings into words. **Psychological Science**, 23(10), 1086–1091. <https://doi.org/10.1177/0956797612443830>
- Matt, L. M., Seah, T. H. S., & Coifman, K. G. (2024). Effects of a brief online emotion word learning task on negative emotion differentiation, emotional self-efficacy, and prospective distress. **PLOS ONE**, 19(2), e0299540. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0299540>
- O'Toole, M. S., Renna, M. E., Elkjær, E., Mikkelsen, M. B., & Mennin, D. S. (2020). A systematic review and meta-analysis of the association between complexity of emotion experience and behavioral adaptation. **Emotion Review**. <https://doi.org/10.1177/1754073919897297>
- Seah, T. H. S., & Coifman, K. G. (2022). Emotion differentiation and behavioral dysregulation in clinical and nonclinical samples: A meta-analysis. **Emotion**, 22(7), 1686–1697. <https://doi.org/10.1037/emo0000968>
- Van der Gucht, K., Dejonckheere, E., Erbas, Y., Takano, K., Vandemoortele, M., Maex, E., Raes, F., & Kuppens, P. (2019). An experience sampling study examining the potential impact of a mindfulness-based intervention on emotion differentiation. **Emotion**, 19(1), 123–131. <https://doi.org/10.1037/emo0000406>
- Vedernikova, E., Kuppens, P., & Erbas, Y. (2021). From knowledge to differentiation: Increasing emotion knowledge through an intervention increases negative emotion differentiation. **Frontiers in Psychology**, 12, 703757. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.703757>
- Widdershoven, R. L. A., Wichers, M., Kuppens, P., Hartmann, J. A., Menne-Lothmann, C., Simons, C. J. P., & Bastiaansen, J. A. (2019). Effect of self-monitoring through experience sampling on emotion differentiation in depression. **Journal of Affective Disorders**, 244, 71–77. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.10.092>
- Wilson-Mendenhall, C. D., & Dunne, J. D. (2021). Cultivating emotional granularity. **Frontiers in Psychology**, 12, 703587. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.703587>
- Zhang and colleagues. (2025). Emotion differentiation and depressive symptoms: A systematic review and meta-analysis. **Current Psychology**. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-07195-8>
- ClinicalTrials.gov. (2026). AI-integrated emotional granularity training for resilience and quality of life in colorectal cancer survivors (NCT07611071). <https://clinicaltrials.gov/study/NCT07611071>

लेखक के बारे में

लेखक के बारे में

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

हवाला कैसे दें

Aswani A. Emotional Granularity as a Trainable Skill: A Meta-Analysis of Vocabulary-Based Emotion Interventions. EmotionApp Research Paper 7 (Hindi edition). Mumbai: Tranquilo Meditek Sytems Private Limited; 2026. <https://emotionapp.in/research/training-emotional-granularity-systematic-review>

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।