

ऑफ़िस में गुनगुनी शुभकामना: कनेक्शन $g = 0.38$, स्ट्रेस $g = 0.54$

Zeng 2015 pooled positive emotion. Adding 2016–2026 trials: effects on connection, compassion and stress in working adults.

Warm Wishes, Measured: A Meta-Analysis of Loving-Kindness Practice in Non-Clinical Adults

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



मुख्य आंकड़ा · Hedges g

0.38

कामकाजी वयस्कों में जुड़ाव: Hedges g = 0.38, 12 कर्मचारी सैंपल (Wang, Gu, Zhang, Luo and Zeng, 2024)।

ऑफ़िस में गुनगुनी शुभकामना: कनेक्शन $g = 0.38$, स्ट्रेस $g = 0.54$

Warm Wishes, Measured: A Meta-Analysis of Loving-Kindness Practice in Non-Clinical Adults

Zeng 2015 pooled positive emotion. Adding 2016–2026 trials: effects on connection, compassion and stress in working adults.

What are the effects of loving-kindness practice on connection, compassion and stress in working adults?

स्टार्ट-अप भाव नहीं बेचता। वह एक लूप बेचता है। यह पेपर उसी लूप को नापता है। बैठो। शुभकामना दो। रेप गिनो। दोहराओ। रिसर्च में इसका नाम लविंग-काइंडनेस है। आगे हम इसे वार्म-विश प्रैक्टिस कहेंगे।

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

Loving-kindness practice in non-clinical adults: an updated meta-analysis, 2016–2026

लेखक

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

प्रकाशित

22 September 2026 · हिंदी संस्करण · emotionapp.in/research/warm-wishes-measured

01

Abstract

Zeng की 2015 रिव्यू ने पूछा था – क्या लविंग-काइंडनेस प्रैक्टिस अच्छा मूड बढ़ाती है। यह अपडेट कामकाजी लोगों का सवाल पूछती है। दस साल और स्टडी के बाद जुड़ाव, करुणा और स्ट्रेस का क्या होता है।

कामकाजी वयस्कों में सबसे मजबूत pooled आंकड़ा यह है। Hedges g (असर कितना बढ़ा है, इसका नाप) = 0.38 जुड़ाव पर। यह 12 कर्मचारी सैंपल से आया। स्ट्रेस पर $g = 0.54$ । यह 10 कर्मचारी सैंपल से आया।

दोनों आंकड़े Wang और साथियों की ऑफिस रिव्यू से हैं। वह मार्च 2022 में बंद हुई। नौकरी वाले सैंपल के लिए यही सबसे साफ़ संख्या है।

उसके बाद की स्टडी उसी दिशा में जाती हैं। 2025 की एक स्टडी में फुल-टाइम कर्मचारी रोज 3 मिनट वीडियो देखते थे। चार हफ्ते। बिना प्रैक्टिस वाले ग्रुप से बेहतर नतीजा आया।

एक्सरसाइज या माइंडफुलनेस जैसे दूसरे सक्रिय तरीके के सामने असर छोटा पड़ जाता है।

Petrovic और साथियों की 2024 रिव्यू में करुणा का असर छोटा था, पर साफ़ था। Passive कंट्रोल के मुकाबले $g = 0.36$ । तीन ट्रायल।

मिनट और हफ्ते असर का आकार तय नहीं करते। लाइव टीचर ज़रूरी नहीं था। ऑडियो और छोटा वीडियो काफ़ी था।

ऑफिस स्ट्रेस और जुड़ाव पर यकीन मध्यम है। दूसरे सक्रिय तरीके के मुकाबले पॉजिटिव अफेक्ट पर यकीन कम है। भारतीय प्रोफेशनल्स पर यकीन बहुत कम है।

CTRI, PubMed या Google Scholar पर सितंबर 2026 तक भारत में इस प्रैक्टिस की कोई RCT (ऐसी स्टडी जिसमें लोगों को लॉटरी की तरह दो ग्रुप में बांटा जाता है) नहीं मिली।

दूसरे सक्रिय तरीके के मुकाबले बराबरी का नतीजा भी असली नतीजा है। फेल स्टडी नहीं।

भारतीय ऑफिस प्रोग्राम ईमानदारी से यही दे सकता है। रोज छोटा वार्म-विश रेप। गिनती के साथ। जब संख्या से बात न बने, तब इंसान कोच के पास सौंपो।

02

Key findings box

मुख्य नतीजे

पांच संख्याएं जो याद रखने लायक हैं

0.38

कामकाजी वयस्कों में जुड़ाव: Hedges $g = 0.38$, 12 कर्मचारी सैंपल (Wang, Gu, Zhang, Luo and Zeng, 2024)।

0.54

कामकाजी वयस्कों में स्ट्रेस: Hedges $g = 0.54$, 10 कर्मचारी सैंपल (Wang et al., 2024)।

0.36

2024 की वयस्क रिव्यू में करुणा, passive कंट्रोल के मुकाबले: Hedges $g = 0.36$ (तीन ट्रायल, $I^2 = 27\%$) (Petrovic, Mettler, Cho and Heath, 2024)।

- 2025 की कर्मचारी स्टडी में रोज 3 मिनट, चार हफ्ते। फिर भी जुड़ाव, हमदर्दी और अच्छा मूड हिला। (Liu et al., 2025)।

0

भारतीय कामकाजी वयस्कों पर 2016–2026 की RCT: zero।

- पहली दो पंक्तियां सीधी बात हैं। जुड़ाव हिलता है। स्ट्रेस हिलता है। तीसरी पंक्ति Zeng से जुड़ती है। करुणा अभी भी कमरे में है। चौथी पंक्ति प्रोडक्ट वाली है। कम से कम डोज तीन मिनट निकला। पांचवीं पंक्ति इस पेपर की असली बात है। भारत में आदत है। ट्रायल नहीं है।

03

Definition block

परिभाषा

वार्म-विश प्रैक्टिस शुभकामना का एक तय क्रम है। आप बैठते हैं। पहले अपने लिए सुरक्षा, राहत और थोड़ी खुशी की कामना करते हैं। फिर किसी प्यारे इंसान के लिए। फिर किसी साधारण इंसान के लिए। फिर, अगर वक्त हो, किसी मुश्किल इंसान के लिए। फिर और आगे।

रिसर्च में इसका नाम लविंग-काइंडनेस है। रिसर्च जो नाप रही है, वह सादी चीज़ है: ध्यान, बार-बार दोहराया हुआ।

मशीन लर्निंग की भाषा में ध्यान ही लॉस फंक्शन है। यह प्रैक्टिस सोशल आदत को नए उदाहरण दिखाती है। आप मॉडल पर चिल्लाकर स्कोर नहीं बढ़ाते। आप उसे वही चीज़ बार-बार दिखाते हैं जो चाहिए।

यह प्रैक्टिस ठंडी कहानी से बहस नहीं करती। वह वही कदम उठाती है जिसे मूड टालना चाहता है। मन माने कि फ्लोर ठंडा है, फिर भी शुभकामना भेजी जा सकती है। क्योंकि शुभकामना मूड नहीं, चुनाव है।

नोएडा में एक शिफ्ट लीड है। नए जॉइनर के लिए उसके मन में कोई गर्मजोशी नहीं। फिर भी वह उठकर जाती है और पूछती है — पहला हफ्ता कैसा रहा? वार्म-विश प्रैक्टिस यह चलना पहले मन में रिहर्स करती है। ताकि पैर बाद में चल सकें।

इससे यह डायग्नोसिस नहीं बन जाती। यह रोज गिने जाने वाला रेप है। इमोशनऐप इसे वार्म-विश राउंड के रूप में देता है। पांच से दस मिनट। शुभकामना के घेरे बाहर की ओर। पहले व्हाट्सएप। एआई कोच के साथ। जरूरत पर इंसान कोच।

यह पेपर पूछता है — पिछले दस साल की कंट्रोल स्टडी ऐसे प्रोग्राम को क्या बोलने देती हैं।

04

Introduction

Why the question matters for working adults in India

पुणे की टीम लीड तनाव भरी क्लाइंट कॉल “ख्याल रखना” कहकर खत्म करती है। लॉग-ऑफ से पहले सहकर्मी ग्रुप में त्योहार का मैसेज भेजता है। कोई एक घंटा ज़्यादा रुकता है, ताकि साथी बुखार वाले बच्चे के पास जा सके। भारतीय ऑफिस पहले से नेकी पर चलते हैं। सवाल यह है — क्या इसका छोटा, गाइडेड, दोहराने वाला रूप कुछ नापने लायक बदलता है।

छोटी प्रैक्टिस वहीं बढ़ती है जहां उसे ज़मीन मिले। सुबह की लोकल में एक एनालिस्ट दो स्टेशनों के बीच तीन मिनट का ऑडियो सुनता है। हर वर्किंग डे। एक महीने तक। किसी ने टाउन हॉल में एलान नहीं किया। बस रोज हुआ।

रोज तीन मिनट, चार हफ्ते — यही छोटी शुरुआत है। 809 लोगों की ऑनलाइन कोर्स, जिसमें पांच में से चार बीच में छूट जाएं — वह उल्टा है। सख्त ज़मीन पर बड़ा लॉन्च। दोनों एक ही रिव्यू में बैठते हैं।

स्टार्ट-अप दूसरी बोली में यही नियम जानता है। भाव नहीं भेजते। लूप भेजते हैं। बैठो, शुभकामना दो, गिनो, दोहराओ। नेकी की इकाई लागत यही है। सबसे सस्ता चैनल जो संख्या हिलाए। चार हफ्ते में रखो या हटाओ। डैशबोर्ड जब काम न आए, इंसान के पास सौंपो।

मुंबई की प्रोडक्ट टीम को यह साहित्य ऐसे ही पढ़ना चाहिए। “प्राचीन ज्ञान” से शुरू होने वाले वाक्य से नहीं।

इस लूप का रिसर्च इतिहास है। Galante और साथियों ने 2014 में दया-आधारित मेडिटेशन जोड़ी। मरीज और आम लोग दोनों थे। जो कुछ नहीं करते थे, उनके मुकाबले करुणा और आत्म-करुणा मध्यम बढ़ी।

करुणा, passive कंट्रोल के मुकाबले, Hedges $g = 0.61$ थी (95% CI 0.24 to 0.99)। आत्म-करुणा $g = 0.45$ (0.15 to 0.75)। डिप्रेशन $g = -0.61$ गिरा। माइंडफुलनेस $g = 0.63$ बढ़ी। पॉजिटिव इमोशन, मांसपेशी आराम के मुकाबले, $g = 0.42$ बढ़ा। दूसरे सक्रिय कंट्रोल के सामने नतीजा अधूरा रहा। क्वालिटी कम से मध्यम थी। स्टडी छोटी थीं, इसलिए अंतराल चौड़े थे।

Zeng और साथियों ने 2015 में सिर्फ अच्छा मूड देखा। वेट-लिस्ट RCT में लविंग-काइंडनेस प्रोग्राम का असर मध्यम था। Hedges $g = 0.42$ (95% CI 0.27 to 0.58)। करुणा वाले प्रोग्राम नीचे बैठे। मिनट और हफ्ते आकार नहीं समझाते। सिखाने वाला ढांचा समझाता है। बिना पाठ वाले प्रोग्राम का असर छोटा था।

आखिरी पंक्ति आज भी काम की है। कोई कच्चा ऑडियो स्टाफ व्हाट्सएप पर डाल दे और उसे प्रोग्राम कहे – वह काफ़ी नहीं।

Luberto और साथियों ने अप्रैल 2016 तक खोजा। हमदर्दी, करुणा और मदद पर एक टेबल बनाई। 26 RCT। ज्यादातर करुणा या लविंग-काइंडनेस प्रैक्टिस। खुद बताए गए सामाजिक नतीजे: SMD = 0.40। देखी गई मदद: 0.45। कई स्टडी स्वस्थ वयस्कों पर थीं। कई कंट्रोल वेट-लिस्ट थे।

देखी गई मदद वाली पंक्ति इस साहित्य को आईने के कमरे से बचाती है। लोग बॉक्स टिक करते थे। कुछ ट्रायल में लोग सच में मदद भी करते थे।

ये तीन पेपर डिजिटल दशक से पहले बंद हुए। उनमें क्लिनिकल और नॉन-क्लिनिकल दोनों मिले। नौकरी, सफर और मैनेजर वाले लोगों पर कम कहा। भारत पर कुछ नहीं कहा।

अगले दशक में ऑनलाइन कोर्स आए। तीन मिनट के वीडियो आए। चीन और जापान के कर्मचारी सैंपल आए। एक ऑफिस मेटा-एनालिसिस आई, जिसने “नौकरी है” को फुटनोट नहीं, आबादी माना। 2024 की वयस्क रिव्यू ने passive और सक्रिय कंट्रोल अलग किए। असर सिकुड़ गया।

नल भी आए। 2016 की 809 लोगों की ऑनलाइन स्टडी में लविंग-काइंडनेस कोर्स और हल्की एक्सरसाइज दोनों से भलाई बढ़ी। दोनों में फर्क नहीं निकला। यह फेल स्टडी नहीं। यह वेट-लिस्ट हराने और दूसरे ठीक तरीके को हराने का फर्क है।

इमोशनऐप के लिए सवाल व्यावहारिक है। प्लेटफॉर्म पॉजिटिव साइकोलॉजी के तरीके रोज के रेप की तरह देता है। 23 भारतीय भाषाएं। पहले व्हाट्सऐप। एआई कोच। इंसान कोच का हाथ। भारत में रखा डेटा। ISO 9001 और ISO 13485। DPDP के हिसाब से हैंडलिंग।

अगर वार्म-विश प्रैक्टिस इस स्टैक में बैठनी है, तो दावा भाषण से छोटा होना चाहिए। नारा से बड़ा होना चाहिए।

“यह ऑफिस ठंडा है” — एक तरीका इस सोच को कटघरे में खड़ा करता है और सबूत मांगता है। वार्म-विश प्रैक्टिस सोच से बहस नहीं करती। वह दूसरा रिहर्सल चलाती है। अगली डेस्क से कटा-कटा महसूस करने वाली सेल्स मैनेजर दोस्ताना महसूस होने का इंतज़ार नहीं करती। वह मन में शुभकामना भेज देती है — उम्मीद है तुम्हारा क्वार्टर अच्छा जाए। मूड रह सकता है। कदम फिर भी उठता है, क्योंकि शुभकामना चुनाव है। मशीन लर्निंग कहेगी — आप पुरानी आदत को नए उदाहरण दे रहे हो। सिर्फ एक प्यारे इंसान पर अटक गए तो मुश्किल सहकर्मी पर मॉडल फेल होगा। रोज के रेप और बड़ा घेरा उसे संभालते हैं।

यह पेपर पूछता है। नॉन-क्लिनिकल वयस्कों में, खासकर काम करने वालों में, 2016–2026 की कंट्रोल्ड स्टडी जुड़ाव, करुणा, स्ट्रेस और अच्छे मूड पर क्या दिखाती हैं। छोटी बात की-फाइंडिंग बॉक्स में है। लंबी बात यह है। कुछ न करने के मुकाबले असर असली है। आकार छोटा-मध्यम है। तुलना किससे है, इस पर टिकता है। इस प्लेटफॉर्म के देश में अभी टेस्ट नहीं हुआ।

05

Methods

Eligibility

Population. नॉन-क्लिनिकल वयस्क। स्टूडेंट और आम लोग चल सकते थे। नौकरी वाले सैंपल पहले से मॉडरेट थे। मानसिक या मेडिकल डायग्नोसिस वाले कोहोर्ट मुख्य नक्शे से बाहर रहे। एक ऑनलाइन कैंसर-समुदाय स्टडी में मरीज, परिवार और दोस्त मिले। उसे मिली-जुली स्थिति माना। ऑफ़िस पूल से बाहर रखा।

Intervention. लविंग-काइंडनेस या शुभकामना प्रैक्टिस। पारंपरिक मेटा क्रम वाले प्रोग्राम शामिल। लविंग-काइंडनेस और करुणा मिले हों, और शुभकामना नाम से बड़ा हिस्सा हो, तो शामिल। सिर्फ करुणा वाले प्रोग्राम को एक जैसा नहीं माना। गद्य में इसे वार्म-विश प्रैक्टिस कहा।

Comparator. कोई भी कंट्रोल। वेट-लिस्ट। कोई प्रैक्टिस नहीं। ध्यान कंट्रोल। हल्की एक्सरसाइज। माइंडफुलनेस। मांसपेशी आराम। या दूसरा सक्रिय तरीका।

Outcomes. सामाजिक जुड़ाव या उसके पास का नाप। करुणा या आत्म-करुणा। स्ट्रेस या उसके पास का तनाव। पॉजिटिव अफेक्ट।

Design and years. 1 January 2016 से 22 September 2026 तक छपी RCT और कंट्रोल ट्रायल। एक मैच, गैर-रैंडम स्टूडेंट स्टडी सिर्फ कहानी में रही।

Language and access. अंग्रेज़ी रिपोर्ट। चीनी भाषा में दी गई डिलिवरी अगर अंग्रेज़ी पेपर में लिखी हो, तो स्टडी रही।

Words we refused. यह प्रैक्टिस है, तरीका है, रेप है, कोचिंग प्रोग्राम है। इस पेपर में इसे थेरेपी, इलाज या डायग्नोसिस नहीं कहा।

Information sources and search

स्रोत: PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, Google Scholar, CTRI (India), ClinicalTrials.gov, OSF preprints। पुरानी रिव्यू बीज बनीं: Galante 2014, Zeng 2015, Luberto 2018, और बाद की रिव्यू Petrovic 2024 व Wang 2024।

यह PRISMA-informed खोज है। लेखन टीम ने की। यह रजिस्टर्ड रिव्यू नहीं, जिसमें हर हिट दो बार अलग-अलग छानी गई हो। PROSPERO पर प्रोटोकॉल नहीं रखा। कुछ फुल टेक्स्ट पेवॉल के पीछे रहे। संख्या निकालने में कमी आई। यह कमी छिपाई नहीं।

फिर से बनाया गया फ्लो “फिर से बनाया” लिखा है। जो काउंट लॉग नहीं हुआ, वह गढ़ा नहीं।

Search strings

PubMed	("loving-kindness"[tiab] OR "loving kindness"[tiab] OR metta[tiab] OR "mettā"[tiab] OR "kindness meditation"[tiab]) AND (randomi*[tiab] OR RCT[tiab] OR "controlled trial"[tiab]) AND ("2016/01/01"[Date - Publication] : "2026/12/31"[Date - Publication])
PsycINFO, Scopus, Web of Science	Core terms: ("loving-kindness" OR "loving kindness" OR metta) AND randomi* with date limits 2016–2026. Workplace strings added employee* OR workplace OR worker* as a second pass.
Google Scholar	("loving-kindness" OR metta) (randomised OR randomized OR RCT) 2016..2026, and a second pass with workplace OR employees.
CTRI	loving-kindness OR metta OR "loving kindness". भारत के वयस्कों में इस प्रैक्टिस की कोई जुड़ी RCT नहीं मिली।
ClinicalTrials.gov	Condition or intervention: loving-kindness OR metta. Filters: Interventional; Adult; 01/01/2016–22/09/2026. ज्यादातर रजिस्टर्ड स्टडी क्लिनिकल थीं – सोशल एंग्जायटी, ट्रॉमा, बुजुर्गों में अकेलापन। बिना छपे पेपर वाले पूरे नॉन-क्लिनिकल रिकॉर्ड पूल में नहीं गए।
OSF	loving-kindness OR metta preprint. अप्रकाशित काम देखने के लिए। नतीजा गढ़ने के लिए नहीं।
Flow (reconstructed, not a registered count)	Petrovic और साथियों ने 2 November 2023 को छह डेटाबेस खोजे। 23 RCT वयस्क लविंग-काइंडनेस इंटरवेंशन निकलीं। Wang और साथियों की खोज March 2022 में बंद हुई। 327 अनुभव पेपर में से 21 कर्मचारी ट्रायल में इस्तेमाल लायक संख्या थी। हमारी 2016–2026 खोज इन्हीं रिव्यू, CTRI, ClinicalTrials.gov और 2024–2026 अपडेट पर टिकी। जो रिपोर्ट आबादी, प्रैक्टिस और नतीजे के नियम के पास थीं, वे नक्शे में आईं। नौकरी वाले सैंपल बीच में बैठे। एक बड़ी जुड़ाव-स्ट्रेस स्टडी कैंसर-समुदाय में थी। ऑफिस पूल से बाहर रही। एक स्टूडेंट स्टडी मैच कंट्रोल थी, रैंडम नहीं। सिर्फ कहानी में रही। 2025 की एक जापानी स्टूडेंट स्टडी दूसरे साइट पर सारांश में घूमी। DOI नहीं मिला। UNVERIFIED लिखा। बाहर रही। लगभग फिर से बनाया गया फ्लो, ऐसे ही लिखा: - मुख्य शब्दों वाले रिकॉर्ड: करीब 800–1,500 अलग आइटम। - टाइटल-एब्सट्रैक्ट के बाद कंट्रोल्ड मूल्यांकन: करीब 80–120। 2016–2026 नॉन-क्लिनिकल या मिली-जुली समुदाय, कम से कम एक टारगेट नतीजा: करीब 25–35।

- नीचे के नक्शे में शामिल: 14 जांची रिपोर्ट। आठ ऑफिस या नौकरी वाले सैंपल।
- भारत में रजिस्टर्ड लविंग-काइंडनेस या मेटा RCT: 0।

ये अनुमानित आकार हैं। दोहरी छानबीन वाला PRISMA काउंट नहीं। फील्ड का आकार ईमानदारी से बताया है।

Extraction fields

हर रिपोर्ट से यह मांगा गया। पहला लेखक और साल। n , रैंडम और विश्लेषित। डिजाइन। देश। डिलिवरी की भाषा। डोज — सेशन और मिनट। चैनल। गाइडेंस — ऑडियो, वीडियो, लाइव, मिला-जुला। नतीजे का सादा नाम, ट्रेडमार्क वाला नाम नहीं। समय बिंदु। कम्पेरेटर। छपा इफेक्ट साइज या निकालने लायक औसत और मानक विचलन। DOI या URL।

जहां औसत और मानक विचलन छपे, वहां Hedges g पोस्ट-स्कोर से निकाला। अलग से बदलाव-स्कोर भी। पहले-बाद का संबंध 0.5 माना। ग्रुप-बाय-टाइम ANOVA का η^2 ज्यादा सतर्क सारांश माना, जब दोनों हों। $r = 0.5$ वाला बदलाव g अनुमान लिखा।

Analysis plan

पहले से तय मॉडल: रैंडम इफेक्ट्स, REML, Hedges g with 95% CI, I^2 , tau-squared, 95% prediction interval, Egger's test, trim-and-fill, leave-one-out, RoB 2, GRADE।

असल में क्या किया, और सूची से छोटा क्यों। 2016–2026 की एक नई REML पूल एक जैसी नतीजों पर नहीं चलाई। जुड़ाव कई नापों से आया — सामाजिक जुड़ाव, इंटरपर्सनल माइंडफुलनेस, करुणामय प्रेम, सामाजिक निकटता, सहयोग, रोज के जुड़ाव का उतार-चढ़ाव। स्ट्रेस भी कई नापों से आया — महसूस स्ट्रेस, डिप्रेशन-एंगजायटी-स्ट्रेस जोड़, नेगेटिव अफेक्ट, बर्नआउट के पास का तनाव। कम्पेरेटर passive और सक्रिय दोनों थे। इन्हें एक चीज़ मानकर जोड़ने से संख्या चिकनी दिखती, सच्ची नहीं होती।

पहले से तय उद्धरण — जुड़ाव का g और स्ट्रेस का g — इसलिए Wang और साथियों 2024 की ऑफिस रैंडम-इफेक्ट्स रिव्यू से लिए। फिर 2022–2026 की कर्मचारी स्टडी से जांचे। Petrovic और साथी 2024 करुणा का सबसे अच्छा वयस्क आंकड़ा देती है, passive कंट्रोल के मुकाबले। छपे औसत से निकाला व्यक्तिगत g अलग बताया। उसे दूसरी अप्रकाशित मेटा-एनालिसिस नहीं माना।

Wang 2024 सबसे अच्छा ऑफिस लंगर है। यह 2016–2026-only, सिर्फ-लविंग-काइंडनेस नया हिसाब नहीं। खोज March 2022 में बंद हुई। करुणा प्रोटोकॉल और कुछ पुरानी कर्मचारी स्टडी एक ही श्रेणी में मिली हैं। संख्या देते समय यह सीमा हर बार लिखी है।

पहले से तय मॉडरेटर — डोज, ऑडियो बनाम लाइव, नौकरी वाले सैंपल — छपे सबग्रुप टेस्ट से पढ़े। नए से नहीं जोड़े। पक्षपात RoB 2 से देखा। यकीन GRADE से।

06

Results

What the prior reviews already settled

Galante और साथी (2014) ने दया-आधारित मेडिटेशन की 22 RCT लीं। Passive कंट्रोल के मुकाबले डिप्रेशन Hedges $g = -0.61$ । माइंडफुलनेस $g = 0.63$ । करुणा $g = 0.61$ । आत्म-करुणा $g = 0.45$ । मांसपेशी आराम के मुकाबले पॉजिटिव इमोशन $g = 0.42$ । दूसरे सक्रिय कंट्रोल पर बात अधूरी। क्वालिटी कम से मध्यम। अंतराल चौड़े, क्योंकि स्टडी छोटी।

Zeng और साथी (2015) ने अच्छे मूड पर 24 अनुभव स्टडी देखीं ($N = 1,759$)। वेट-लिस्ट RCT में लविंग-काइंडनेस फोकस का असर मध्यम। Hedges $g = 0.42$, 95% CI 0.27 to 0.58। करुणा फोकस नीचे। अवधि और मिनट मॉडरेट नहीं किए। बिना पाठ वाले प्रोग्राम छोटे।

Luberto और साथी (2018), खोज अप्रैल 2016 तक, 26 RCT ($N = 1,714$)। ज्यादातर करुणा या लविंग-काइंडनेस। खुद बताए सामाजिक नतीजे: SMD = 0.40। देखी मदद: SMD = 0.45। कई स्वस्थ वयस्क। कई वेट-लिस्ट।

हमारे दशक में दो और रिव्यू हैं। इन्हें लंगर माना, दुश्मन नहीं।

Petrovic और साथी (2024) ने 2 November 2023 को छह डेटाबेस खोजे। 23 RCT वयस्क रखीं। Passive कंट्रोल के मुकाबले माइंडफुलनेस, करुणा, पॉजिटिव अफेक्ट, नेगेटिव अफेक्ट और लक्षणों पर छोटा, साफ़ असर। सक्रिय कंट्रोल और दूसरे तरीकों के मुकाबले वही असर साफ़ नहीं। फॉर्मेट, लंबाई, लाइव शिक्षक मॉडरेट नहीं किए। करुणा vs passive: $g = 0.36$ (95% CI 0.06 to 0.65), तीन ट्रायल, $I^2 = 27\%$ । तीन में एक मिली-जुली कैंसर-समुदाय स्टडी है। करुणा vs दूसरे तरीके: $g = 0.17$ (95% CI -0.21 to 0.54), साफ़ नहीं। माइंडफुलनेस vs passive: $g = 0.22$ (0.03 to 0.40), पांच ट्रायल, $I^2 = 0$ ।

Wang और साथी (2024) ने सिर्फ कर्मचारियों को रखा। खोज March 2022 तक। 21 ट्रायल। रैंडम-इफेक्ट Hedges g : स्ट्रेस 0.54 ($k = 10$); इंटरपर्सनल रिलेशन 0.38 ($k = 12$); आत्म-करुणा 0.65 ($k = 12$); बर्नआउट 0.40 ($k = 10$); माइंडफुलनेस 0.56 ($k = 14$); निजी मानसिक स्वास्थ्य 0.31 ($k = 13$); जॉब एटीट्यूड 0.28 ($k = 4$); मनोवैज्ञानिक संसाधन 0.41 ($k = 6$)। जॉब टाइप, लिंग और प्रोटोकॉल का फोकस आकार बदल सकते हैं। PubMed एब्सट्रैक्ट में CI नहीं छपा। पॉइंट और स्टडी गिनती छपी। ये ऑफिस आंकड़े वे संख्याएं हैं जिन्हें यह पेपर उद्धृत करने को तैयार है। यह 2016–2026-only नया हिसाब नहीं। कर्मचारी संश्लेषण का सबसे अच्छा उपलब्ध रूप है। नई स्टडी ने दिशा नहीं पलटी।

Study-characteristics table**Table 1. Verified 2016–2026 reports in the evidence map. Trademarked instrument names are withheld; outcomes are described in plain language.**

Study	n	Design	Country	Sample	Dose / channel	Notes
Galante 2016	809	Online RCT	UK / int.	Community adults	Multi-session video; no live teacher vs light exercise	Well-being NS between arms; attrition 82%
Weibel 2017	71	RCT	USA	Students	4 × 90 min live vs wait-list	Compassionate love and self-compassion up; anxiety NS
Aspy 2017	115	RCT, 1 session	Australia	Students	1 audio session vs mindfulness or muscle relaxation	Connectedness up vs relaxation; affect NS
Kok / ReSource 2017	362	RCT module	Germany	Healthy adults	Affect module with LKM + dyad, live	Social closeness up; recruited earlier, published 2017
Le Nguyen 2019	142	RCT	USA	Mid-life adults	6-week workshop, live; vs mindfulness or wait-list	Telomere buffer; emotions did not mediate biology
Sirotina 2020	201	RCT, 1 session	USA	Students	1 guided session vs compassion practice or control	Loving-kindness > compassion on happiness
Totzeck 2020	110	Matched	Germany	Students	Multi-session live vs matched no-practice	Not randomised — narrative only
Liu 2022	100	RCT	China	Employees	8 weeks, 90 min, 5×/week, live group vs wait-list	Altruism up, negative affect down, positive affect NS
Telke 2022	979 / 649	RCT, deferred	USA	Cancer-community adults	21 days, ~12 min audio vs deferred practice	Mixed clinical exposure; held out of workplace pool
Don 2022	224	RCT	USA	Mid-life adults	6 weeks live workshop; LKM vs mindfulness	Connectedness variability down in both arms
Masters-Waage / Bandara 2022	employees	RCT + repl.	Japan / Singapore	Employed	Multi-session plus 1-week state study; live / formal and informal	Day-level yes; longitudinal mostly NS vs controls
Andersson 2022	49	RCT	Sweden	Employees	6-week compassion training vs exercise	Mixed protocol; stress fell in both arms

Study	n	Design	Country	Sample	Dose / channel	Notes
Zeng / Yang / Wang 2025	200 + 386	Two RCTs	China	Employees	Online self-help audio / digital	Positive emotion and self-compassion mediated workplace outcomes
Liu 2025	100	RCT	China	Full-time employees, 25–60	3 min/day × 4 weeks, short video app vs none	Chinese-language delivery; ChiCTR2500108223

पंक्तियों के स्रोत References में हैं। 2025 की जापानी स्टूडेंट स्टडी UNVERIFIED है। टेबल में नहीं है।

Forest-plot data table **Table 2. Published or computed effects. Weights are not a new REML model. “Approx.” means a change-score g that assumes a pre–post correlation of 0.5, or an eta-squared conversion. Prefer published η^2 over post-only g when both exist.**

Outcome family	Study	Contrast	g or published d	Comment
Interpersonal / connectedness	Wang 2024 workplace pool	Mixed employee trials, $k = 12$	$g = 0.38$	Anchor estimate. CI not printed in abstract.
Interpersonal mindfulness	Liu 2025	Video LKM vs none	$\eta^2 = 0.038$ ($d \approx 0.40$); change $g \approx 0.76$	Employed; 3 min/day. Conservative read is the η^2 .
Empathy	Liu 2025	Video LKM vs none	$\eta^2 = 0.048$ ($d \approx 0.45$); change $g \approx 0.83$	Compassion-adjacent, one trial.
Collaboration	Liu 2025	Video LKM vs none	$\eta^2 = 0.022$ ($d \approx 0.30$); post $g \approx 0.57$	Smaller than empathy.
Social connectedness	Telke 2022	Immediate vs deferred audio	$d = 0.40$	Mixed cancer community. Sensitivity only.
Social connectedness	Aspy 2017	Audio LKM vs relaxation	Significant; g not published	Single session; affect NS.
Connectedness variability	Don 2022	LKM vs mindfulness	Variability down in both	No passive arm.
Social closeness	Kok / ReSource 2017	Affect module vs other modules	Social closeness up	Healthy adults; mixed module.
Stress	Wang 2024 workplace pool	Mixed employee trials, $k = 10$	$g = 0.54$	Anchor estimate. CI not printed in abstract.
Perceived stress	Telke 2022	Immediate vs deferred	$d = 0.40$	Mixed sample; larger with more days practised.
Negative affect	Liu 2025	Video LKM vs none	$\eta^2 = 0.049$ ($d \approx 0.45$); change $g \approx 0.41$	Not a stress scale.
Stress / distress	Andersson 2022	Compassion training vs exercise	Fell in both arms (within $d \approx -0.46$)	Active-control wash.

Outcome family	Study	Contrast	g or published d	Comment
Self-compassion	Wang 2024 workplace pool	$k = 12$	$g = 0.65$	Workplace.
Self-compassion	Telke 2022	Immediate vs deferred	$d = 0.50$	Mixed sample.
Compassion	Petrovic 2024	LKI vs passive, $k = 3$	$g = 0.36 [0.06, 0.65]$	$I^2 = 27\%$. Includes Telke.
Compassion	Petrovic 2024	LKI vs alternative, $k = 3$	$g = 0.17 [-0.21, 0.54]$	Not significant.
Positive affect	Liu 2025	Video LKM vs none	$\eta^2 = 0.042 (d \approx 0.42)$; change $g \approx 0.83$	One trial. Large.
Positive affect	Liu 2022	Live LKM vs wait-list	NS	Null is publishable.
Well-being	Galante 2016	Online LKM vs exercise	NS between arms; anxiety $\beta = -0.22$	Active-control null.
Anxiety	Weibel 2017	Live LKM vs wait-list	NS	Compassion moved; anxiety did not.
Anxiety (LKCM)	Zheng 2023 pool	RCTs, $k = 19, n = 1,284$	$d = -0.28$	Includes clinical samples; listed as context.

टेबल को स्टैंड-अप सेट की तरह पढ़ें। पहली पंक्ति पहचान की हंसी है — हां, जुड़ाव हिलता है। कॉलबैक सक्रिय कंट्रोल वाली पंक्ति है — हां, जब तक मंच पर दूसरा ठीक तरीका न आ जाए।

Moderator table **Table 3. Pre-specified moderators read from published tests, not re-estimated.**

Moderator	What the reviews found	What the 2016–2026 trials add
Dose (weeks, minutes)	Zeng 2015: length and minutes did not moderate positive emotion. Petrovic 2024: length did not moderate.	Liu 2025 moved several outcomes with three minutes a day. Telke 2022 found larger stress and self-compassion change with more days practised. Consistency beats duration.
Audio-guided vs live	Petrovic 2024: live facilitator present or absent did not moderate.	Galante 2016 (video), Telke 2022 (audio), Liu 2025 (short video) and Zeng 2025 (online self-help) all produced some movement without a roomful of people.
Employed samples	Wang 2024 is the employee synthesis. Job type and gender may modify size.	China and Japan employee trials 2022–2025 agree in direction against no practice. Longitudinal wins against mindfulness at work were mixed.
Passive vs active control	Galante 2014 and Petrovic 2024: effects shrink or vanish against active practices.	Galante 2016 vs exercise: well-being NS. Aspy 2017 vs mindfulness: connectedness similar. Don 2022 vs mindfulness: connectedness variability down in both. Andersson 2022: stress fell in both arms.

Heterogeneity

Wang 2024 में ऑफिस जुड़ाव और स्ट्रेस 10–12 ट्रायल के रैंडम-इफेक्ट्स औसत हैं। ट्रायल के बीच फर्क पहले से है। Petrovic 2024 में करुणा vs passive पर $I^2 = 27\%$ कम रहा। माइंडफुलनेस vs passive पर $I^2 = 0$ । सक्रिय कंट्रोल पंक्तियां अस्थिर रहीं।

सादी बात यह है। कुछ न करने के मुकाबले दिशा एक है। दूसरे तरीके के मुकाबले आकार एक नहीं।

2016–2026-only पूल का 95% prediction interval नहीं निकाला। वह पूल फिट नहीं हुआ। कोई $g = 0.38$ या $g = 0.54$ को अगले भारतीय ऑफिस की गारंटी समझे तो रुक जाए। मिली-जुली प्रोटोकॉल वाली कर्मचारी रिव्यू पर प्रेडिक्शन अंतराल चौड़ा होता। यह प्रैक्टिस का दोष नहीं। युवा साहित्य का आकार है।

Publication bias

Wang 2024 और Petrovic 2024 के जिन एबस्ट्रैक्ट की जांच हुई, उनमें छोटे-स्टडी असर की साफ बिल नहीं मिली। Galante 2014 पहले चेता चुकी थी — छोटी स्टडी सटीकता की समस्या बढ़ाती हैं। बड़ी ऑनलाइन स्टडी में लोग झड़ते हैं। Galante 2016 में 82% attrition। Telke 2022 में तीन हफ्ते पर 34% गायब। पूरे क्लिक करने वालों से ज्यादा चमक कम्पलीटर में दिखती है।

Trim-and-fill और Egger पहले से तय थे। यहां ऐसे नहीं लिखे जैसे नई स्टडी-फाइल पर चले हों। सतर्क पढ़त: छोटे-स्टडी असर संभव है। ऑफिस पॉइंट को फर्श नहीं, ऊपरी-मध्यम समझें।

Risk-of-bias summary

इस साहित्य पर RoB 2, डोमेन-दर-डोमेन।

Randomisation. कई नई कर्मचारी स्टडी कंप्यूटर सीक्वेंस इस्तेमाल करती हैं। Liu 2025 ने स्ट्रैटिफाइड रैंडमाइजेशन और चीनी क्लिनिकल-ट्रायल रजिस्ट्रेशन बताया। Allocation concealment अक्सर अस्पष्ट। रेटिंग: some concerns।

Deviations from intended practice. शुभकामना भेजने वाले को अंधा नहीं किया जा सकता। लगभग हर ट्रायल ओपन-लेबल। रेटिंग: high।

Missing data. दो सबसे बड़ी ऑनलाइन सैंपल में बहुत लोग छूटे। कम्पलीटर विश्लेषण आशावादी। बड़ी डिजिटल स्टडी: high। छोटी सुपरवाइज्ड: some concerns।

Measurement. नतीजे लगभग सब सेल्फ-रिपोर्ट। जो बैठा, वही बॉक्स टिक करता है। Luberto 2018 अभी काम की है। पुराने मिले-जुले साहित्य में देखी मदद का आकार सेल्फ-रिपोर्ट के पास था। रेटिंग: some concerns to high।

Selection of the reported result. प्री-रजिस्ट्रेशन करीब 2020 के बाद आम हुआ। पुराने पेपर नतीजा चुन सकते हैं। रेटिंग: some concerns।

नक्शे की कोई स्टडी पांचों डोमेन पर low risk नहीं। व्यवहार प्रैक्टिस रिसर्च का नियम है। सिर्फ वार्म-विश का कांड नहीं। इसलिए GRADE “high” से शुरू होकर वहीं नहीं ठहरता।

GRADE table

Table 4. Certainty of evidence. Workplace point estimates are Wang 2024. Compassion against passive controls is Petrovic 2024.

Outcome	Estimate	k / source	Certainty	Why it moves
Interpersonal connection, working adults	$g = 0.38$	Wang 2024, 12 employee samples	Moderate	Consistent direction; unblinded self-report; mixed protocols
Stress, working adults	$g = 0.54$	Wang 2024, 10 employee samples	Moderate	Consistent direction; same bias structure; possible small-study effects
Compassion vs passive	$g = 0.36$ (0.06 to 0.65)	Petrovic 2024, 3 trials	Low–moderate	Small k; one trial is the mixed cancer-community sample
Compassion vs active / alternative	$g = 0.17$ (NS)	Petrovic 2024, 3 trials	Low	Imprecise; crosses zero
Self-compassion, workplace	$g = 0.65$	Wang 2024, 12 samples	Moderate	Largest workplace category effect; still self-report
Positive affect vs passive	Direction positive; size unstable	Zeng 2015 medium; Liu 2025 large; Liu 2022 NS	Low–moderate	Heterogeneous; one good null
Positive affect / well-being vs active	Often NS	Galante 2016; Petrovic 2024	Low	Active controls eat the effect
Generalisability to Indian working adults	No estimate	CTRI and literature search	Very low	Zero randomised trials

07

Discussion

खास बात

**भारतीय कामकाजी वयस्कों पर इस
प्रेक्टिस की RCT, 2016 से 2026: zero।**

What the number means

जुड़ाव पर Hedges $g = 0.38$ छोटा-मध्यम असर है। 100 लोगों के कमरे में यह अकेलापन और शादी का फर्क नहीं। थोड़े ठंडे ऑफिस और थोड़े गुनगुने ऑफिस का फर्क है।

स्ट्रेस पर $g = 0.54$ मध्यम असर है। चार हफ्ते का प्रोग्राम वेट-लिस्ट के मुकाबले इसे बिना शर्म कह सकता है। अच्छी सैर या माइंडफुलनेस कोर्स के मुकाबले शर्म से कहना चाहिए।

छोटी शुरुआत यहां काम आती है। बढ़ा-चढ़ाकर बेचना भी आसान है। छोटी आदत भाषण से नहीं बढ़ती। वह तब बढ़ती है जब असली कामकाजी दिन में बोई जाए और रोज दोहराई जाए। रोज तीन मिनट, चार हफ्ते — सुबह की स्टैंड-अप से पहले डेस्क पर देखा छोटा वीडियो — एक बीज है। जंगल नहीं।

Liu और साथियों ने दिखाया — फुल-टाइम कर्मचारी छोटे वीडियो से अंकुर निकाल सकते हैं। Galante और साथियों ने दिखाया — हल्की एक्सरसाइज का ऑनलाइन बीज सामान्य भलाई पर लगभग वैसा ही उगता है।

मशीन लर्निंग दूसरी फॉन्ट में वही चेतावनी देती है। ट्रेनिंग सेट पर स्कोर बढ़ सकता है। अगले ऑफिस पर फेल भी हो सकता है। Passive कंट्रोल ट्रेनिंग सेट है। सक्रिय कंट्रोल टेस्ट सेट है। Petrovic 2024 कहती है — टेस्ट सेट प्रभावित नहीं। फॉर्मेट, लंबाई, लाइव टीचर ने बचाया नहीं। व्हाट्सएप-फर्स्ट प्रोडक्ट के लिए यह अच्छी खबर है। प्रैक्टिस को अनोखी ताकत बताने वाले के लिए बुरी।

ओवरफिट दूसरी चेतावनी है। शुभकामना सिर्फ पहले से प्यारे इंसान को दो, मॉडल मुश्किल सहकर्मी नहीं देखेगा। मानक क्रम में यह पहले से है। खुद, प्रिय, साधारण, मुश्किल, बड़ा घेरा। यह पाठ्यक्रम है, मूड बोर्ड नहीं। इस साहित्य में नियमितता वीकेंड रिट्रीट नहीं, रोज के रेप लगते हैं। मिनट का डोज अनुमान कम हिलाता। जिन दिनों प्रैक्टिस हुई, वे हिलाते हैं — उस बड़ी ऑडियो स्टडी में जिसने देखा।

“यह ऑफिस ठंडा है” सोच सच हो, यह जरूरी नहीं। चिपकना काफी है। वार्म-विश प्रैक्टिस सोच से जिरह नहीं करती। दूसरा रिहर्सल चलाती है। हैदराबाद की नई जॉइनर हफ्ते भर अकेले लंच करती है। सोचती है, यहां किसी को परवाह नहीं। प्रैक्टिस कहती है

— अगली डेस्क वाले को मन में शुभकामना भेजो, फिर गुड मॉर्निंग बोलो। ठंडी कहानी रह सकती है, गर्म कदम फिर भी उठ सकता है। उद्यम इसे नेकी का MVP कहेगा। कल भेजा जा सकने वाला सबसे छोटा लूप। चार हफ्ते में नाप। संख्या पर रखो या हटाओ।

ईमानदार संख्या यह है। कुछ न करने के मुकाबले कामकाजी वयस्क ज्यादा जुड़े महसूस करते हैं। कम तने रहते हैं। दूसरे ठीक तरीके के मुकाबले खास तोहफा साबित नहीं। भारतीय कामकाजी वयस्कों पर तोहफा टेस्ट ही नहीं हुआ।

Limitations

आठ डेटाबेस दोहरी छानबीन वाले रजिस्टर्ड प्रोटोकॉल पर नहीं चले। कुछ फुल टेक्स्ट पेवॉल के पीछे रहे। Wang 2024 March 2022 में बंद हुई। करुणा प्रोटोकॉल और कुछ 2016 से पहले की कर्मचारी स्टडी एक श्रेणी में मिली हैं। Petrovic 2024 की करुणा-vs-passive सेल में मिली-जुली कैंसर-समुदाय स्टडी है। ज्यादातर नतीजे सेल्फ-रिपोर्ट। ज्यादातर ट्रायल बैठने वाले को अंधा नहीं कर सकते। बड़ी डिजिटल स्टडी लोग खोती हैं।

पॉजिटिव अफेक्ट एक जगह नहीं बैठाता। Zeng 2015 में मध्यम। 2025 वीडियो स्टडी में बढ़ा। 2022 कर्मचारी स्टडी में अनुपस्थित। 2016 में एक्सरसाइज के मुकाबले अनुपस्थित।

2016–2026-only, एक जैसे नाप वाली नई REML नहीं फिट की। यह कमी भी है। इनकार भी है। अलग-अलग स्केल से चिकनी संख्या नहीं गढ़ी। जो “जुड़ाव” का एक g चाहता है — सामाजिक जुड़ाव, इंटरपर्सनल माइंडफुलनेस, सहयोग, उतार-चढ़ाव एक साथ — वह साहित्य से वह चिकनाई मांगता है जो उसमें नहीं।

ये प्रैक्टिस फेंकने की वजह नहीं। एक दवा की एक इफेक्ट साइज की तरह बात करने से रुकने की वजह हैं।

What this means for an Indian workplace programme

इसका मतलब

भारतीय ऑफिस प्रोग्राम के लिए इसका मतलब

सोमवार की स्टैंड-अप से पहले बेंगलुरु की एक क्लेम्स टीम को व्हाट्सएप पर एक रिमाइंडर आता है। हर कोई छोटा ऑडियो चलाता है। मन में एक शुभकामना भेजता है — एक साथी को, एक साधारण सहकर्मी को, और उस मैनेजर को जो पिछले हफ्ते झल्लाया था। फिर 'हो गया' दबाता है। यही वार्म-विश प्रैक्टिस है: ऑफिस की पुरानी नेकी, गिनती के साथ। 2016–2026 की स्टडी कहती हैं — कुछ मिनट गाइडेड शुभकामना, ऑडियो या वीडियो, कामकाजी वयस्कों में जुड़ाव करीब 0.38 स्टैंडर्ड डेविएशन तक उठा सकती है। स्ट्रेस करीब आधा स्टैंडर्ड डेविएशन तक काट सकती है। यह कुछ न करने के मुकाबले। हल्की एक्सरसाइज या माइंडफुलनेस जैसे दूसरे सक्रिय तरीके के मुकाबले साफ जीत नहीं दिखती। भारतीय कर्मचारियों पर, इमोशनऐप की 23 भाषाओं में, या व्हाट्सएप पर, इस प्रैक्टिस की कोई RCT अभी नहीं चली। यही भारत गैप है। इसलिए ईमानदार पेशकश रोज का छोटा रेप है। डायग्नोसिस नहीं। इलाज नहीं। चार हफ्ते बाद टीम से दो सवाल पूछो — ज्यादा जुड़े लगते हो? कम तने? छोटा शुरू करो। रेप गिनो। जब किसी को संख्या से ज्यादा चाहिए, इंसान कोच के पास सौंपो।

Research gaps, naming the India gap explicitly

भारत गैप अफवाह नहीं। CTRI पर लविंग-काइंडनेस या मेटा की जुड़ी RCT नहीं मिली। PubMed और Google Scholar ने 22 September 2026 तक यह कमी नहीं भरी। पास का भारतीय ऑफिस काम सामान्य मेडिटेशन या दूसरी चिंतन प्रोग्राम हैं। यह क्रम नहीं।

यह कमी सिर्फ देशभक्ति की बात नहीं। डिलिवरी भाषा। त्योहार कैलेंडर। संयुक्त परिवार। डिफॉल्ट चैनल व्हाट्सएप। मुंबई की यात्रा और अमेरिकी मिड-लाइफ वर्कशॉप का फर्क। ये फुटनोट नहीं। ये वही जगह हैं जहां तीन मिनट का वीडियो आदत बनता है, या न खुला लिंक।

रोलआउट की तस्वीर सोचिए। चेन्नई की तमिल बोलने वाली क्लेम्स टीम को महीने के आखिरी क्लोज के बीच सिर्फ अंग्रेज़ी का ऑडियो मिलता है। एक सुपरवाइज़र के फोन पर डबल शिफ्ट के अंत में लंबा मॉड्यूल आता है। दोनों नहीं खुलते। भारतीय ऑफिस प्रोग्राम जो भाषा, समय की कमी और पहले से भरा कैलेंडर न देखे, वह फुटपाथ पर बो रहा है। फिर श्वेत पत्र छाप रहा है कि कुछ उगा क्यों नहीं। रिसर्च गैप यह नहीं — “क्या भारतीयों को दया भाती है”। गैप यह है — गिनी हुई, ऑडियो-फर्स्ट, भाषा-मिली लूप जुड़ाव और स्ट्रेस हिलाती है या नहीं, जब कंट्रोल ग्रुप भी भारतीय प्रोफेशनल हो जिसे ऑडियो न मिला हो।

और गैप साथ बैठे हैं। एक महीने से आगे कम स्टडी जाती हैं। स्केल की जगह व्यवहार वाला जुड़ाव नाप कम है। वार्म-विश की तुलना बराबर डोज वाले थैंक-यू रेप या सांस रेप से कम है। प्रोडक्ट टीम को यही तुलना चाहिए। नुकसान की रिपोर्ट कम है। Galante 2016 ने लिखा – कुछ लोगों को प्रैक्टिस भाव से भारी और संभालने में कठिन लगी। यह डरावा नहीं। सुरक्षा नोट है। इंसान कोच वाले कोचिंग प्रोग्राम का सही डिब्बा यही है।

अगली फंडिंग लायक स्टडी साफ है। भारतीय कामकाजी वयस्क। व्हाट्सएप या छोटा ऑडियो। पांच से दस मिनट। चार हफ्ते। वेब-लिस्ट और एक सक्रिय कम्परेटर। नतीजे: महसूस जुड़ाव, स्ट्रेस, एक व्यवहार प्रॉक्सी। प्री-रजिस्टर्ड। भारत में रखा डेटा। 23 भाषाएं तब, जब एक भाषा ठीक से हो जाए।

08

FAQ

पांच सवाल, जैसे लोग असिस्टेंट से पूछते हैं। हर जवाब साठ शब्द या कम। हर में एक संख्या।

Q1 क्या गुनगुनी शुभकामना भेजने से ऑफिस में जुड़ाव सच में बदलता है?

हां, थोड़ा। ऑफिस ट्रायल में इंटरपर्सनल असर करीब $g = 0.38$ है। छोटा-मध्यम उठान। 2025 की चार-हफ्ते, रोज-तीन-मिनट वीडियो स्टडी में इंटरपर्सनल माइंडफुलनेस पर बड़ा उठान दिखा (change $g \approx 0.76$)। वह एक ट्रायल है।

Q2 क्या इससे मेरा स्ट्रेस घटेगा?

कुछ न करने के मुकाबले, ऑफिस ट्रायल को जोड़ने पर स्ट्रेस घटने का असर $g = 0.54$ निकला। 10 कर्मचारी सैंपल। यह मध्यम असर है। दूसरे सक्रिय तरीके के मुकाबले फायदा अक्सर साफ नहीं रहता। प्रोग्राम की लंबाई से ज्यादा, कितने दिन किया, स्ट्रेस गिरावट से जुड़ा।

Q3 मुझे कितने मिनट चाहिए?

Zeng 2015 और Petrovic 2024 में हफ्ते या मिनट असर का आकार तय नहीं करते। Liu 2025 ने रोज तीन मिनट, चार हफ्ते इस्तेमाल किए। पांच से दस मिनट का गाइडेड राउंड ऑफिस रेप के लिए ठीक दावा है। अवधि नहीं, नियमितता जीतती है।

Q4 क्या इसके लिए कोई खास पृष्ठभूमि चाहिए?

नहीं। ट्रायल ने आम वयस्क, स्टूडेंट और कर्मचारी लिए। नापा गया तरीका दोहराई शुभकामना है: ध्यान, बार-बार। लाइव टीचर जरूरी नहीं थे। 2024 की वयस्क रिव्यू में ऑडियो और छोटा वीडियो कमरे जितना चला।

Q5 क्या किसी ने भारतीय प्रोफेशनल्स पर यह टेस्ट किया?

सितंबर 2026 तक CTRI, PubMed या Google Scholar पर कोई छपी RCT नहीं मिली। यही इस पेपर का मुख्य रिसर्च गैप है। पूर्वी एशिया और पश्चिमी कर्मचारी सैंपल अभी सबसे अच्छा गाइड हैं। जगह नहीं ले सकते।

09

References

Primary sources only. Each entry carries a DOI. One item is marked UNVERIFIED and was excluded from pooling.

Aspy, D. J., & Proeve, M. (2017). Mindfulness and loving-kindness meditation: Effects on connectedness to humanity and to the natural world. *Psychological Reports*, 120(1), 102–117. <https://doi.org/10.1177/0033294116685867>

Don, B. P., Van Cappellen, P., & Fredrickson, B. L. (2022). Training in mindfulness or loving-kindness meditation is associated with lower variability in social connectedness across time. *Mindfulness*, 13, 1173–1184. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01856-0>

Fredrickson, B. L., Boulton, A. J., Firestone, A. M., Van Cappellen, P., Algoe, S. B., Brantley, M. M., Kim, S. L., Brantley, J., & Salzberg, S. (2017). Positive emotion correlates of meditation practice: A comparison of mindfulness meditation and loving-kindness meditation. *Mindfulness*, 8, 1623–1633. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0735-9>

Galante, J., Bekkers, M. J., Mitchell, C., & Gallacher, J. (2016). Loving-kindness meditation effects on well-being and altruism: A mixed-methods online RCT. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 8(3), 322–350. <https://doi.org/10.1111/aphw.12074>

Galante, J., Galante, I., Bekkers, M. J., & Gallacher, J. (2014). Effect of kindness-based meditation on health and well-being: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(6), 1101–1114. <https://doi.org/10.1037/a0037249>

Le Nguyen, K. D., Lin, J., Algoe, S. B., Brantley, M. M., Kim, S. L., Brantley, J., Salzberg, S., & Fredrickson, B. L. (2019). Loving-kindness meditation slows biological aging in novices: Evidence from a 12-week randomized controlled trial. *Psychoneuroendocrinology*, 108, 20–27. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2019.05.020>

Liu, C., Chen, H., Liu, C. Y., Lin, R. T., & Chiou, W. K. (2022). Related employee trial of loving-kindness practice and workplace social outcomes. *BMC Psychology*. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00846-0>

Liu, C., Tu, Y., Lin, L. J., Chen, H., Liu, T. H., Lin, H. L., & Chiou, W. K. (2025). The effects of short video app-guided loving-kindness meditation on interpersonal mindfulness, empathy, collaboration, affect, and workplace well-being among working professionals. *Frontiers in Public Health*, 13, 1716315. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1716315>

- Luberto, C. M., Shinday, N., Song, R., Philpotts, L. L., Park, E. R., Fricchione, G. L., & Yeh, G. Y. (2018). A systematic review and meta-analysis of the effects of meditation on empathy, compassion, and prosocial behaviors. *Mindfulness*, 9, 708–724. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0841-8>
- Lv, J., Jiang, Y., Li, R., Chen, Y., Gu, X., Zhou, J., Zheng, Y., Yan, L., Chen, Y., Zhang, X., Zhao, X., Luo, W., Lang, Y., Wang, Z., Gao, C., & Zeng, X. (2023). Effects of loving-kindness and compassion meditations on self-compassion: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*. <https://doi.org/10.1037/cps0000177>
- Masters-Waage, T. C., Reb, J., Tov, W., & Bandara, U. (2022). An initial examination of state and longitudinal effects of loving-kindness practice on affective and motivational states at work. *Mindfulness*, 13, 174–187. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01781-8>
- Petrovic, J., Mettler, J., Cho, S., & Heath, N. L. (2024). The effects of loving-kindness interventions on positive and negative mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 110, 102433. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102433>
- Sirotna, U., & Shchebetenko, S. (2020). Loving-kindness meditation and compassion meditation: Do they affect emotions in a different way? *Mindfulness*, 11, 2519–2530. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01465-9>
- Telke, S., Leininger, B., Hanson, L., & colleagues. (2022). A randomized trial of 21 days of loving kindness meditation for stress reduction and emotional well-being within an online health community for patients, family, and friends experiencing a cancer health journey. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, 28(2), 158–167. <https://doi.org/10.1089/jicm.2020.0512>
- Totzeck, C., Teismann, T., Hofmann, S. G., von Brachel, R., Pflug, V., Wannemüller, A., & Margraf, J. (2020). Loving-kindness meditation promotes mental health in university students. *Mindfulness*, 11, 1623–1631. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01375-w>
- Wang, R., Gu, X., Zhang, Y., Luo, K., & Zeng, X. (2024). Loving-kindness and compassion meditations in the workplace: A meta-analysis and future prospects. *Stress and Health*, 40(1), e3273. <https://doi.org/10.1002/smi.3273>
- Weibel, D. T., McClintock, A. S., & Anderson, T. (2017). Does loving-kindness meditation reduce anxiety? Results from a randomized controlled trial. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0630-9>
- Zeng, X., Chiu, C. P. K., Wang, R., Oei, T. P. S., & Leung, F. Y. K. (2015). The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: A meta-analytic review. *Frontiers in Psychology*, 6, 1693. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01693>
- Zeng, X., Yang, L., & Wang, R. (2025). Loving-kindness and compassion meditation facilitates workplace well-being: Randomized controlled trials comparing the mediating roles of positive emotion and self-compassion. *Journal of Happiness Studies*, 26, 119. <https://doi.org/10.1007/s10902-025-00948-7>
- Zheng, Y., Yan, L., Chen, Y., Zhang, X., Sun, W., Lv, J., Zhou, J., Gu, X., Zhao, X., Luo, W., Chen, Y., Lang, Y., Wang, Z., Gao, C., Jiang, Y., Li, R., Deng, Y., & Zeng, X. (2023). Effects of loving-kindness and compassion meditation on anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 14, 1021–1037. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02121-8>
- UNVERIFIED, excluded from pooling: Maeda and colleagues (2025), two-week Japanese student RCT, circulating as a secondary-site summary without a DOI confirmed in this search.**

लेखक के बारे में

लेखक के बारे में

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेड रिज़ल्ट्स कोच
डॉ. अतुल असवानी मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेड रिज़ल्ट्स कोच हैं। उन्होंने मुंबई में Tranquilo Meditek Sytems Private Limited शुरू की। इमोशनऐप भारतीय प्रोफेशनल्स के लिए नॉन-क्लिनिकल इमोशनल फ़िटनेस प्लेटफ़ॉर्म है। काम ISO 9001 और ISO 13485 के तहत है। डेटा भारत में, हैंडलिंग DPDP के अनुसार। वे लिखते हैं ताकि रोज़ का रेप गिना जाए, कबूल न कराया जाए।

हवाला कैसे दें

Aswani A. Warm Wishes, Measured: A Meta-Analysis of Loving-Kindness Practice in Non-Clinical Adults. EmotionApp Research Paper 32 (Hindi edition). Mumbai: Tranquilo Meditek Sytems Private Limited; 2026. <https://emotionapp.in/research/warm-wishes-measured>

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।