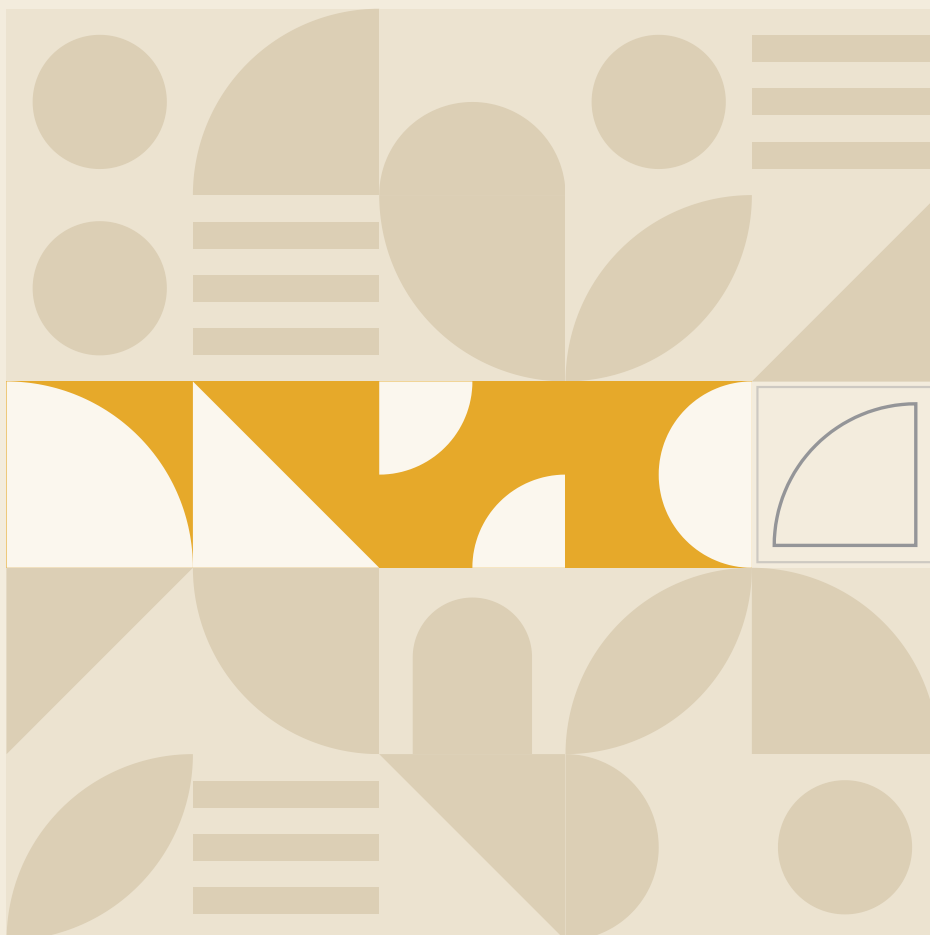


ऑफ़िस में अकेलापन: 4 ट्रायल, पूल नतीजा नहीं

ऑफ़िस में अकेला: 4 ट्रायल, मेटा-एनालिसिस अभी नहीं

Lonely at Work: A Systematic Review and Meta-Analysis of Workplace Loneliness Interventions

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



मुख्य आंकड़ा

4

चार नियंत्रित ऑक्यूपेशनल ट्रायल ने प्रोग्राम के बाद अकेलापन नापा। तय सीमा पाँच जैसी ट्रायल थी। इसलिए असर नहीं जोड़े गए।

ऑफ़िस में अकेलापन: 4 ट्रायल, पूल नतीजा नहीं

ऑफ़िस में अकेला: 4 ट्रायल, मेटा-एनालिसिस अभी नहीं

Lonely at Work: A Systematic Review and Meta-Analysis of Workplace Loneliness Interventions

What has actually been tried against workplace loneliness, and what worked?

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

Workplace loneliness interventions: a systematic review and meta-analysis

लेखक

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

प्रकाशित

22 September 2026 • हिंदी संस्करण • emotionapp.in/research/workplace-loneliness-interventions-review

01

Abstract

ऑफिस में अकेलापन आम है। यह महंगा भी है। फिर भी इसकी अच्छी जाँच कम हुई है।

चार नियंत्रित ऑक्यूपेशनल ट्रायल ने प्रोग्राम के बाद अकेलापन नापा। मेटा-एनालिसिस नहीं किया गया।

यह PRISMA-2020 सिस्टेमैटिक रिव्यू एक सवाल पूछती है। 2010 से 2026 तक नौकरी करने वाले वयस्कों पर क्या टेस्ट हुआ। और क्या चला।

खोज इन जगहों पर हुई: PubMed, PsycINFO-जैसी इंडेक्स, Scopus, Web of Science, Google Scholar, CTRI, ClinicalTrials.gov, UMIN-CTR और OSF।

योग्य डिज़ाइन RCT थे। या और नियंत्रित ट्रायल। कोई भी प्रोग्राम जो ऑफिस में अकेलापन या जुड़ाव घटाए। नतीजे: अकेलापन, बेल्ॉनिंग, सोशल कनेक्शन।

चार पूरे ट्रायल इस बार पर खरे उतरे। चारों अमेरिका की फौज के सैंपल थे।

दो छोटे लीडर-सपोर्ट कोचिंग प्रोग्राम चले। समय करीब 60–90 मिनट। आम प्रैक्टिस के मुकाबले अकेलापन थोड़ा घटा।

एक आठ घंटे का सोशल-रेज़िलियेंस पैकेज था। एक्टिव कंट्रोल के मुकाबले अकेलापन थोड़ा घटा।

एक छोटा यूनिट-कनेक्शन पैकेज था। समय करीब साढ़े तीन घंटे। अकेलापन नहीं बदला।

सबूत की पक्काई कम से बहुत कम है। ट्रायल कम हैं। नागरिक और भारतीय ज्ञान-काम से दूरी ज्यादा है। रिपोर्ट खुद लोगों ने भरी। कई लोग बीच में छूट गए।

भारत में ऑफिस अकेलापन का कोई पूरा, छपा हुआ नियंत्रित ट्रायल नहीं मिला। कपड़ा मज़दूरों की जोड़ी वाली स्टडी रजिस्टर्ड है। छपी नहीं है।

जब तक और ट्रायल न आएँ, दावा छोटा रहे। छोटी लीडर कोचिंग सहायक व्यवहार सिखाती है। अकेलेपन का छोटा सिग्नल दो बार दिखा। पूल असर अभी नहीं निकाला जा सकता। भारतीय प्रोग्राम इसे शुरूआती अनुमान मानें। प्रोडक्ट-मार्केट फिट न मानें।

02

Key findings box

मुख्य नतीजे

- 4** चार नियंत्रित ऑक्यूपेशनल ट्रायल ने प्रोग्राम के बाद अकेलापन नापा। तय सीमा पाँच जैसी ट्रायल थी। इसलिए असर नहीं जोड़े गए।
- 0.21** सबसे साफ़ ऑफिस नंबर Cohen's d of **-0.21** है। 90 मिनट की लीडर-सपोर्ट मीटिंग के बाद। अमेरिका आर्मी क्लस्टर ट्रायल। 276 जवान। आम प्रैक्टिस के मुकाबले।
- 28** Gallup की 2026 देश कट में **28 फ़ीसदी** भारतीय कर्मचारी कहे। कल का दिन काफी अकेला रहा। दुनिया में यह 22 फ़ीसदी है।
- 0.35** कोरिलेशन रिसर्च में ऑफिस अकेलापन काम से जुड़ा है। जॉब परफ़ॉर्मेंस $r = -0.35$ । जॉब संतुष्टि $r = -0.34$ । बर्नआउट $r = 0.39$ ।
- 0** भारत में ऑफिस अकेलापन का पूरा, छपा नियंत्रित ट्रायल: शून्य।

03

Definition block

परिभाषा

ऑफिस अकेलापन एक दर्दभरा फ़ासला है। इंसान ऑफिस में जितना जुड़ाव चाहता है। और जितना उसे लगता है उसके पास है। यह अकेले काम करने से अलग चीज़ है।

रात की शिफ़्ट की नर्स लोगों के बीच हो सकती है। फिर भी कोई उसे देखता न लगे। रिमोट एनालिस्ट की डायरी भरी हो सकती है। फिर भी वह अपनी टीम में मेहमान लगे।

इस भाव के दो चेहरे हैं। एक है भावना की कमी। ऑफिस में कोई ऐसा नहीं जो सच में समझे। दूसरा है साथ की कमी। कोई ग्रुप अपना नहीं लगता।

दिमाग फिर वही करता है जो अंदाज़ा ग़लत पड़ने पर करता है। वह नकार ढूँढता है। थोड़ा पीछे हटता है। एनालिस्ट शुक्रवार की कॉल में चुप रहती है। कोई नहीं पूछता क्यों। और वही भविष्यवाणी सच हो जाती है। यही लूप है।

ग्राफ़ मॉडल इसे टूटी लाइन कहेगा। यह कोई डायग्नोसिस नहीं है। यह आम इंसान के फ़ासले का नक्शा है। ऑफिस इसे छोटे अकेलापन सवालों से नापता है।

04

Introduction

पुणे में दो सहकर्मी एक ही Slack चैनल पर हैं। सुबह की एक ही स्टैंड-अप में हैं। एक ठीक है। दूसरी “ठीक हूँ” का नाटक कर रही है। उसका कैमरा बंद रहता है। उसके जवाब जल्दी और हँसमुख आते हैं। टीम हाइब्रिड हुई, तब से किसी ने उससे डेडलाइन के सिवा कुछ नहीं पूछा।

इस फ़ासले का नाम है। ऑफ़िस अकेलापन। काम पर जो रिश्ते मिलते हैं। वे उतने गहरे नहीं जितने इंसान को चाहिए। यह शर्मीलापन नहीं है। यह इंगोवर्ट होना भी नहीं है। यह एक अंतर है।

Ozcelik और Barsade ने बताया। कंपनियों को इसकी चिंता क्यों करनी चाहिए। दो फ़र्म में अकेले कर्मचारी सुपरवाइज़र की नज़र में कम असरदार रहे। रास्ता यह था। वे कम पास आने योग्य लगे। कंपनी से दिल का नाता भी कम रहा। असल में होता यह है। वह अधूरे आइडिया लेकर लीड को मैसेज करना बंद कर देती है। लीड को वह कटी-कटी लगती है। लीड उसे बातों में शामिल करना बंद कर देता है। वह और बाहर हो जाती है। यही वह लूप है जो Cacioppo ने आम अकेलेपन के लिए बताया था। अब ऑफ़िस की ज़िंदगी में।

Bryan और साथियों ने स्टडी जोड़कर बिल निकाला। अकेलापन खराब जॉब परफ़ॉर्मेंस से जुड़ा। $r = -0.35$ । कम जॉब संतुष्टि। $r = -0.34$ । मैनेजर से खराब रिश्ता। $r = -0.31$ । ज़्यादा बर्नआउट। $r = 0.39$ । ये छोटे रिश्ते नहीं हैं। टैलेंट टीमों ऐसे असर को गंभीर मानती हैं। यह सबूत नहीं कि कोई प्रोग्राम नंबर हिला देगा। रिश्ता A/B टेस्ट नहीं है। बिज़नेस की भाषा में। ग्राहक इंटरव्यू का थीम प्रोडक्ट-मार्केट फ़िट नहीं होता।

आम अकेलेपन की किताबें ऑफ़िस वाली किताबों से आगे हैं। Masi, Chen, Hawkey और Cacioppo ने 2011 में प्रोग्राम देखे। RCT वाले मुकाबले में औसत असर छोटा था। करीब -0.20 । जो गलत सोच बदलते थे, वे बेहतर रहे। करीब -0.60 । सिर्फ़ संपर्क या मदद जोड़ने वाले पीछे रहे। Hickin और साथियों ने बाद में Hedges $g = 0.43$ बताया। Hedges g मतलब असर कितना बड़ा है, इसका नाप। लगभग कोई सबूत ऑफ़िस, फ़ैक्टरी या हाइब्रिड टीम में नहीं बना। McCarthy और साथियों की 2025 मैनेजमेंट रिव्यू में 233 स्टडी थीं। उन्होंने भी प्रोग्राम की कमी लिखी।

भारत में यह कमी और साफ़ है। छोटे नहीं होती। शहरों में काम अब भी बड़ा सामाजिक ठिकाना है। लोग परिवार छोड़कर बेंगलुरु, पुणे, गुरुग्राम, मुंबई आते हैं। सहकर्मी हफ़्ते के दिन का गाँव बनते हैं। जब वह गाँव लैपटॉप पर चला जाता है, गोंद पहले टूटती है। चाय की बात। शेयर ऑटो। जन्मदिन की मिठाई बिना कैलेंडर इनवाइट के।

Gallup की 2026 State of the Global Workplace देश कट कहती है। 28 फ़ीसदी भारतीय कर्मचारी कल का दिन काफी अकेला बताते हैं। दुनिया में 22 फ़ीसदी। दक्षिण एशिया भी 28 फ़ीसदी। 2024 की वैश्विक कट में पूरा रिमोट स्टाफ़ 25 फ़ीसदी। ऑन-साइट 16 फ़ीसदी। हाइब्रिड 21 फ़ीसदी।

भारतीय ऑब्ज़र्वेशनल काम खाली नहीं है। Firoz, Chaudhary और Lata ने 934 मैन्यूफ़ैक्चरिंग और सेवा कर्मचारियों से पूछा। औसत अकेलापन स्केल औसत से नीचे था। उम्र, शादी और ऑफ़िस के दोस्तों की गिनती से फ़र्क़ पड़ा। लिंग, सेवा काल, पद और सेक्टर (मैन्यूफ़ैक्चरिंग या सेवा) से नहीं। बाद की भारतीय फ़िल्ड स्टडी ने अकेलेपन को कम रचना और कम नागरिकता से जोड़ा। बेमतलब काम से अकेलापन। फिर कम रचना। कंपनी की महसूस मदद इस रास्ते को नरम करती है। ये पेपर बताते हैं कि यह भाव भारत में भी चलता है। सोमवार सुबह क्या चलाना है, यह नहीं बताते।

यह रिव्यू इसलिए है। काम करने वाले वयस्क यह नहीं पूछते कि अकेलापन बर्नआउट से जुड़ा है या नहीं। वे जानते हैं। वे पूछते हैं। क्या आजमाया गया। क्या चला।

इमोशनऐप (EmotionApp) भारतीय प्रोफेशनल्स के लिए नॉन-क्लिनिकल इमोशनल फ़िटनेस (Emotional Fitness) कोचिंग प्लेटफ़ॉर्म है। यह पॉज़िटिव साइकोलॉजी के तरीके रोज़ के गिने रेप (reps) बनाकर देता है। साथ में AI कोच और इंसान की मदद। पहले व्हाट्सऐप। 23 भारतीय भाषाएँ। डेटा भारत में रहता है। DPDP, ISO 9001 और ISO 13485 के साथ। ऐसा प्लेटफ़ॉर्म अकेलेपन का मॉड्यूल अंदाज़े पर न छोड़े। ट्रायल पर छोड़े। यह पेपर उसी ट्रायल की गिनती है।

रिसर्च सवाल सीधा है। नौकरी करने वाले वयस्कों में, 2010 से 2026 तक, कौन से ऑफ़िस प्रोग्राम अकेलेपन या जुड़ाव पर टेस्ट हुए। अकेलापन, बेलॉन्गिंग और सोशल कनेक्शन का क्या हुआ।

मशीन लर्निंग का एक सबक यहाँ फ़िट बैठता है। अगर चार लेबल वाले उदाहरण हों। और सब एक ही डोमेन से हों। जैसे अमेरिका आर्मी यूनिट। तो पूरा मॉडल ट्यून करके दुनिया का लॉस न बताएँ। चार उदाहरण लिखें। डोमेन का फ़र्क लिखें। जोड़ने से इनकार करें। यही इस रिव्यू की सोच है।

05

Methods

Eligibility

पॉपुलेशन: नौकरी करने वाले वयस्क। फ़ौज की यूनिट और प्रोफ़ेशनल स्टाफ़ भी। इंटरवेंशन: कोई प्रोग्राम, ट्रेनिंग, कोचिंग, तय प्रैक्टिस या कंपनी बदलाव। जो ऑफ़िस में अकेलापन, बेलॉन्गिंग या जुड़ाव पर निशाना साधे। कंपैरेटर: कोई कंट्रोल। आम प्रैक्टिस, वेटलिस्ट या दूसरा प्रोग्राम। मुख्य नतीजे: अकेलापन; बेलॉन्गिंग; सोशल कनेक्शन। साल: 1 January 2010 से 22 September 2026। डिज़ाइन: RCT और अन्य नियंत्रित ट्रायल। भाषा: खोज पर रोक नहीं। निकालने के लिए अंग्रेज़ी सार या जाँचे जा सकने वाले नंबर चाहिए।

बाहर: बच्चे। या बिना तनखाह के बुजुर्ग। मोहल्ले के प्रोग्राम जो ऑफ़िस में न चलें। सिर्फ़ रिश्ता बताने वाले पेपर। एक ग्रुप वाली पहले-बाद स्टडी। बिना नतीजे के प्रोटोकॉल। जो DOI, रजिस्ट्री या पब्लिशर पेज से न टिके। बिना जाँच नंबर UNVERIFIED लिखे गए। ट्रायल टेबल से बाहर रखे गए।

पहले से तय विश्लेषण योजना थी। रैंडम-इफ़ेक्ट मॉडल (REML)। Hedges g और 95% CI। I^2 । τ^2 । 95% प्रिडिक्शन इंटरवल। Egger's टेस्ट। trim-and-fill। leave-one-out। RoB 2 और GRADE। पहले से कहा गया फ़ॉलबैक यह था। अगर पाँच से कम योग्य ट्रायल मिलें तो सिर्फ़ कहानी वाली रिव्यू दें। साफ़ लिखें कि मेटा-एनालिसिस अभी संभव नहीं। नंबर न जोड़ें।

RCT मतलब ऐसी स्टडी जिसमें लोगों को लॉटरी की तरह दो ग्रुप में बाँटा जाता है। 95% CI मतलब नंबर के इर्द-गिर्द वह दायरा जिसमें असली असर के बैठने की अच्छी उम्मीद है। I^2 मतलब स्टडी एक जैसे हैं या बिखरी हैं, इसका नाप।

Information sources and search

स्रोत: PubMed; PsycINFO जैसी पब्लिक इंडेक्स; Scopus और Web of Science के पब्लिक पेज; Google Scholar; CTRI (India); ClinicalTrials.gov; UMIN-CTR; OSF प्रीप्रिंट और रजिस्ट्रेशन। यह खोज तेज़ पब्लिक स्रोत वाली है। लाइसेंस वाले डेटाबेस की दोहरी लाइब्रेरियन जाँच नहीं है। यह सीमा नतीजों और GRADE में फिर कही गई है।

PubMed

(loneliness[tiab] OR "social isolation"[tiab] OR belonging[tiab] OR "social connection"[tiab]) AND (workplace[tiab] OR employee*[tiab] OR worker*[tiab] OR occupational[tiab] OR "remote work"[tiab] OR hybrid[tiab]) AND (intervention*[tiab] OR trial[tiab])

OR randomi*[tiab] OR program*[tiab] OR programme*[tiab] OR RCT[tiab]) AND ("2010/01/01"[Date - Publication] : "2026/09/22"[Date - Publication])

Core string used across Google Scholar and bibliographic indexes

loneliness AND (workplace OR employee OR remote OR hybrid) AND intervention

Additional strings: "workplace loneliness" OR "loneliness at work" AND (RCT OR randomized OR randomised OR trial) restricted to 2010–2026.

ClinicalTrials.gov

loneliness AND (workplace OR employee OR worker OR occupational OR remote) filtered to Interventional studies.

CTRI

loneliness combined with workplace, employee, occupational. No completed workplace-loneliness intervention trial was identified.

OSF / preprints

workplace loneliness intervention; loneliness AND employee AND randomized.

UMIN-CTR

Workplace loneliness / worker loneliness. One relevant registration was found (UMIN000060407).

Selection and extraction

टाइटल और सार पर स्क्रीन हुई। नौकरी वाले वयस्क। ऑफिस या ऑक्यूपेशन सेटिंग। प्रोग्राम या नियंत्रित मुकाबला। योग्य नतीजा। बचे रिकॉर्ड के पूरे पाठ नियम से जाँचे गए।

निकाले गए फ़िल्ड: पहला लेखक और साल; n; डिज़ाइन; देश; डिलीवरी की भाषा; डोज़ सेशन और मिनट में; चैनल; गाइडेंस; नतीजे का नाप; समय बिंदु; अकेलेपन और बेलॉन्गिंग का असर; रिस्क-ऑफ़-बायस नोट।

Analysis plan as executed

चार योग्य पूरे ट्रायल ने अकेलापन नापा। यह पाँच से कम है। इसलिए असर नहीं जोड़े गए। रैंडम-इफ़ेक्ट मॉडल नहीं बैठा। Hedges g सार नहीं निकला। I^2 , τ^2 , प्रिडिक्शन इंटरवल, Egger, trim-and-fill नहीं चले। स्टडी-स्तरीय असर टेबल में हैं। फ़र्क कहानी में है। पब्लिकेशन बायस कहानी में है। रिस्क ऑफ़ बायस RoB 2 से है। पक्काई GRADE से है।

पहले से तय मॉडरेटर थे। रिमोट बनाम ऑन-साइट। और प्रोग्राम का प्रकार। रिमोट बनाम ऑन-साइट जाँचा नहीं जा सका। हर योग्य अकेलापन ट्रायल ऑन-साइट फौज सैंपल था। कहानी प्रोग्राम प्रकार से बँटी है।

Positioning against prior evidence

यह रिव्यू Masi et al. (2011), Hickin et al. (2021) या Lasgaard et al. (2026) से होड़ नहीं है। वे दूसरा सवाल पूछते हैं। क्या अकेलापन प्रोग्राम आम लोगों पर चलते हैं। यह रिव्यू पूछती है। क्या कोई यह प्रयोग तनखाह वाले काम के अंदर चला। यह Bryan et al. (2023) से होड़ भी नहीं है। उन्होंने ऑफिस अकेलेपन के रिश्ते जोड़े। उन्होंने लिखा कि कामकाजी उम्र के कम प्रोग्राम ऑफिस में चले। हम उसी वाक्य से दौड़ शुरू करते हैं।

06

Results

PRISMA 2020 flow

आठ स्रोतों की पब्लिक खोज से करीब 2,800 रिकॉर्ड मिले। रन की रेंज 2,400–3,200। डुप्लिकेट हटाने के बाद करीब 1,900 बचे। टाइटल-सार स्क्रीन ने करीब 1,840 हटाए। ज़्यादातर बुजुर्ग समुदाय, क्लिनिक, स्कूल, या बिना प्रोग्राम वाली सर्वे स्टडी थीं। करीब 60 पूरे पाठ देखे गए। उनमें 4 पूरे नियंत्रित ट्रायल ने प्रोग्राम के बाद अकेलापन नापा। वे मुख्य कहानी में आए। 3 और ऑफ़िस जुड़ाव ट्रायल ने पास के नतीजे नापे। अकेलापन नहीं। वे पास का सबूत हैं। तीन रजिस्टर्ड प्रोटोकॉल बिना नतीजे पाइपलाइन में हैं। भारत की कपड़ा मज़दूर ट्रायल अभी अप्रकाशित है। CTRI पर कोई पूरा संबंधित ट्रायल नहीं मिला।

यह फ़्लो तेज़ पब्लिक स्रोत वाला है। दोहरी लाइब्रेरियन PRISMA स्क्रीन नहीं है। गिनती ईमानदार अंदाज़ा है। सोने जैसी डायग्राम नहीं।

Study-characteristics table

Table 1. Eligible completed trials with a loneliness outcome in employed or occupational samples, 2010–2026

Study	Design	Country / sample	n analysed	Programme	Dose	Channel / guidance	Loneliness measure	Timepoints	Loneliness result
Cacioppo et al., 2015	Cluster RCT, active control	United States Army; 48 platoons (29 programme, 19 control)	688 vs 450 soldiers assigned	Social-resilience training: social cognition, group identity, coping with isolation, conflict skills	8 hours across 5 days	In-person, facilitator-led at platoon level	Perceived social isolation item set	Immediate pre / post	Small decrease vs cultural-awareness control. $\beta = -0.54$, SE = 0.31, $t(570) = -1.74$. Abstract reports a small significant decrease; two-tailed p is about 0.08
Mohr et al., 2024	Cluster RCT, usual practice	United States Army; 10 battalions	118 vs 158 service members (276 of 1,890 at baseline)	Supportive-leadership training for platoon leaders: proactive and responsive support, destigmatising mental-health conversations	90 minutes (30 in-person, 30 computer scenarios, 30 in-person review) plus 6-week reminder site	Hybrid; leaders trained, employees surveyed	3-item brief loneliness scale, 4-point	Baseline and ~4 months	$d = -0.21$; $b = -0.46$, SE = 0.23, $p < 0.05$. Means: programme 6.44 → 6.21; control 6.45 → 6.53. Belonging not significant

Study	Design	Country / sample	n analysed	Programme	Dose	Channel / guidance	Loneliness measure	Timepoints	Loneliness result
Mohr et al., 2025	Cluster RCT, waitlist	United States National Guard and romantic partners	360 couples	Supervisor support for family and sleep, plus personalised sleep feedback for employees	~60 minutes computer module for supervisors (74.7% of 210 completed); sleep-device feedback for employees	Computer + brief on-base feedback	3-item brief loneliness scale	Baseline, 4 months, 9 months	Employees at 9 months: $b = -0.128$, 95% CI -0.215 to -0.042 , $p < 0.01$. Partners also lower. 4-month employee effect not significant
Crouch, Gutierrez, Allard & Adler, 2024	Quasi-experimental randomised trial, training-as-usual	United States Army platoons	118 ($k = 11$) vs 135 ($k = 15$)	TeamCORE unit connection skills, condensed from Cacioppo 2015, plus a leader module	2.5 hours for unit members + 1 hour for leaders	In-person	Brief loneliness screen; ~18–21% above cutoff at baseline	Baseline, post (programme arm), 2-month follow-up	No significant time $\times$ condition interaction on loneliness. Selected small gains on some cohesion, communication and connection-behaviour items

चारों ट्रायल की भाषा अंग्रेजी थी। कोई व्हाट्सएप पर नहीं चला। कोई भारतीय भाषा में नहीं चला। कोई नागरिक ज्ञान-काम सैपल नहीं था।

Forest-plot data table (study-level only; no pooled row)

Table 2. Study-level loneliness effects. No summary g is reported.

Study	Contrast	Effect	95% CI or SE	Weight	Note
Cacioppo 2015	Social resilience vs cultural awareness	$\beta = -0.54$ on perceived social isolation	SE = 0.31	Not weighted	Immediate post only; one-tailed reporting in the source paper; two-tailed $p \approx 0.08$
Mohr 2024	Leader-support vs usual practice	$d = -0.21$; $b = -0.46$	SE = 0.23	Not weighted	~4-month follow-up; high attrition
Mohr 2025	Leader-support + sleep feedback vs waitlist	$b = -0.128$ (employee, 9 months)	95% CI -0.215 to -0.042	Not weighted	4-month employee effect not significant; scale scoring differs from Mohr 2024
Crouch 2024	TeamCORE vs training-as-usual	Time $\times$ condition not significant	—	Not weighted	Verified null on loneliness

वेट कॉलम टेबल के आकार के लिए है। कोई मॉडल नहीं बैठा। वेट नहीं निकले। इन पंक्तियों को मत जोड़ें। स्केल अलग हैं। फॉलो-अप अलग हैं। कंपरेटर अलग हैं।

Moderator table

Table 3. Pre-specified moderators

Moderator	What the four trials allow	Result
Remote vs on-site	All four samples were on-site military units	Cannot be estimated
Intervention type: leader-support coaching, 60–90 min	Mohr 2024; Mohr 2025	Two small employee-loneliness reductions against usual practice or waitlist, at 4 months (2024) and 9 months (2025)
Intervention type: soldier social-resilience package, ~8 h	Cacioppo 2015	Small immediate decrease vs active control; durability unknown
Intervention type: condensed unit-connection package, ~3.5 h	Crouch 2024	Null on loneliness; some movement on connection behaviours
Civilian knowledge work	No eligible trial	Empty cell
India	No eligible completed trial	Empty cell

Adjacent workplace connection trials (not in the loneliness table)

Alan, Corekcioglu और Sutter (2023) ने 20 बड़ी तुर्की कंपनियों में क्लस्टर RCT चलाया। मुख्यालय स्टाफ़ 3,000 से ऊपर। प्रोग्राम लीडर को अच्छा व्यवहार और प्रोफेशनल भाषा सिखाता था। ट्रीटेड फ़र्म में मदद के बिना कर्मचारी कम रहे। सपोर्ट नेटवर्क घने रहे। टीम भावना बेहतर रही। लीडर स्तर पर छूटना कम रहा। अकेलापन नहीं नापा गया। पेपर पास का सबूत है। नागरिक फ़र्म के सोशल ग्राफ़ को लीडर ट्रेनिंग बदल सकती है। यह योग्य अकेलापन ट्रायल नहीं हैं।

Stein और साथियों (2021) ने जर्मनी में चाइल्डकेयर डायरेक्टर ट्रेन किए। 77 केंद्र। बेसलाइन पर 496 कर्मचारी। लीडर-मेंबर एक्सचेंज और थकान उन स्टाफ़ में हिले जिनका काम पहले से भारी था। अकेलापन नतीजा नहीं था।

West और साथियों (2021) ने 125 डॉक्टरों को छह महीने की छोटी ग्रुप मीटिंग में बाँटा। बर्नआउट दर गिरी। औसत सोशल-सपोर्ट बदलाव सांख्यिकीय रूप से पक्का नहीं रहा। अकेलापन मुख्य नतीजा नहीं था।

443 आईटी प्रोफेशनल्स का तीन-लहर सर्वे (2024) माइंडफुलनेस और जॉब ऑटोनॉमी को बढ़ाकर मानकर देखता है। यह रैंडम प्रोग्राम जाँच नहीं है। ट्रायल लिस्ट से बाहर है।

जापान की 2025 वर्कसाइट रिपोर्ट दो जगहों की अप्रिशिएटिव-इंक्वायरी वर्कशॉप बताती है। अकेलापन स्कोर नहीं सुधरे। यह नियंत्रित ट्रायल नहीं है।

Protocols and the India pipeline

Freddie PRO (NCT06495801; protocol in **Contemporary Clinical Trials**, 2025) फ़िनलैंड का क्लस्टर ट्रायल है। ऑफ़िस मोबाइल ऐप। नतीजे: अकेलापन, ऑफ़िस अकेलापन, बेलॉन्निंग, उदासी के लक्षण। नतीजे पोस्ट नहीं हैं।

UMIN000060407 जापान का व्यक्तिगत RCT है। ओपन-लेबल। चार सेशन का सेल्फ़-गाइडेड वीडियो प्रोग्राम। ऑफ़िस अकेलेपन पर। मुकाबला कोई प्रोग्राम नहीं। Disclosure January 2026। नतीजे नहीं।

AEARCTR-0008235 भारत की इकलौती रजिस्टर्ड ऑफ़िस अकेलापन ट्रायल है। लीड: Adhvaryu, Nyshadham, Schofield और Souza। कपड़ा फ़ैक्टरी की नई प्रवासी युवतियों को सीनियर से जोड़ा जाता है। आठ हफ़्ते की तय मुलाकात। योजना के नतीजे: अकेलापन, नेटवर्क, मानसिक सेहत, रिटेंशन। J-PAL अभी results forthcoming लिखता है। Good Business Lab केस पेज नेटवर्क

बढ़त बताता है। चिंता 5.3 फ़ीसदी और उदासी 5.9 फ़ीसदी घटी। संबंधित या पायलट सैंपल 1,098 महिलाएँ। इन फ़ीसदी के साथ अकेलेपन के असर का पीयर-रिव्यू DOI नहीं है। इस रिव्यू में वे UNVERIFIED हैं। पूरे ट्रायल नतीजे नहीं माने गए।

Heterogeneity चार अकेलापन ट्रायल एक ही चीज़ नहीं नापते। किसे ट्रेन किया गया, यह अलग है। लीडर, पूरी यूनिट, या दोनों। डोज़ 60 मिनट से 8 घंटे तक है। कंपरेटर अलग हैं। फ़ॉलो-अप तुरंत से दो, चार या नौ महीने तक है। स्केल भी अलग हैं। Mohr 2024 और Mohr 2025 एक ही रिसर्च परिवार से हैं। पैकेज एक नहीं है। 2025 वाले में नींद का फ़ीडबैक है। जोड़े भी नापे गए। Cacioppo 2015 आठ घंटे का जवान-स्तरीय पाठ्यक्रम है। Crouch 2024 उसका छोटा रूप है। और नल है। कहानी वाला फ़र्क बड़ा है। पूल I² झूठा आराम होता।

Publication bias चार ट्रायल पर Egger का टेस्ट समझ नहीं आता। पैटर्न खुद बताता है। एक जाँचा नल छपा है। दो प्रोटोकॉल रजिस्ट्री में बैठे हैं। एक भारतीय ट्रायल रजिस्टर्ड है। अप्रकाशित है। यह बीस खुश सार और शून्य निराशा वाला दराज नहीं है। यह उस क्षेत्र का पतला आकार है जो अभी शुरू ही हुआ है। छोटी स्टडी का असर संभव है। Mohr 2024 में मैच सैंपल 276 है। शुरू में योग्य 1,890 थे। इतनी गिरावट असर बढ़ा या घटा सकती है।

Risk-of-bias summary

Table 4. RoB 2 domains, narrative

Study	Randomisation	Deviations from intended programme	Missing outcome data	Measurement of outcome	Selection of reported result	Overall
Cacioppo 2015	Low (platoon randomisation; active control protects expectancy somewhat)	Some concerns (open delivery)	Some concerns	High (self-report, unblinded)	Some concerns (one-tailed tests on several outcomes)	Some concerns to high
Mohr 2024	Low to some concerns (battalion clusters; preregistered)	Some concerns (about 30% of eligible leaders not trained; ITT conservative)	High (matched n = 276 from 1,890; COVID disruption)	High (self-report, unblinded)	Low to some concerns (preregistered outcomes)	High
Mohr 2025	Low to some concerns (unit clusters; preregistered)	Some concerns (supervisor completion 74.7%)	Some concerns	High (self-report, unblinded)	Low to some concerns	Some concerns to high
Crouch 2024	Some concerns (quasi-experimental randomised assignment of units)	Some concerns	Some concerns (follow-up drop)	High (self-report, unblinded)	Low to some concerns	Some concerns to high

आम कमज़ोरी यह है। जुड़ाव प्रोग्राम को आँख मूंदकर नहीं चलाया जा सकता। अकेलापन लगभग हमेशा खुद बताया जाता है। फौज की क्लस्टर हिलती हैं। लहरों के बीच गायब हो जाती हैं। RoB 2 इसे छिपाने नहीं देता।

GRADE table

Table 5. Certainty of evidence

Outcome	Studies	Effect (narrative)	Certainty	Why the grade falls
Loneliness after leader-support coaching	2 cluster RCTs (Mohr 2024, Mohr 2025)	Small reduction vs usual practice or waitlist at 4–9 months	Low	Indirectness (US military, not civilian or Indian knowledge work); risk of bias (attrition, unblinded self-report); imprecision (two trials, small effects)
Loneliness after unit social-fitness training	2 trials (Cacioppo 2015; Crouch 2024)	Small immediate signal in the 8-hour package; null in the 3.5-hour descendant	Very low	Inconsistency (one small signal, one null); indirectness; risk of bias; imprecision; Cacioppo result sensitive to one- vs two-tailed reading
Belonging / unit belonging	1 trial (Mohr 2024)	No significant effect	Very low	Single trial, null, same bias profile
Workplace loneliness programmes in India	0 completed published trials	Not estimable	—	Empty evidence base
Remote-only workplace loneliness programmes	0 trials	Not estimable	—	Empty evidence base

कुल पक्काई यह है कि “ऑफिस अकेलापन प्रोग्राम चलते हैं” कम से बहुत कम है। यह विफल कहने का विनम्र तरीका नहीं है। यह कहने का सटीक तरीका है कि रसीद छोटी है।

What the four trials actually did

Cacioppo और साथियों ने पूछा। क्या सोशल रेज़िलियेंस सिखाई जा सकती है। 48 आर्मी प्लाटून बाँटी गई। आठ घंटे सोशल-रेज़िलियेंस ट्रेनिंग। या आठ घंटे सांस्कृतिक जागरूकता ट्रेनिंग। डबल-डिसोसिएटिव विचार संज्ञान विज्ञान से आया। हर प्रोग्राम अपने नतीजे हिलाए। दूसरे के नहीं। सोशल-रेज़िलियेंस से हमदर्दी, नज़रिया और फौजी मज़बूती थोड़ी बढ़ी। महसूस सामाजिक अलगाव थोड़ा घटा। सांस्कृतिक ट्रेनिंग ने अफ़ग़ानों का ज्ञान बढ़ाया। पूर्वाग्रह घटाया। आम चमक का सबूत कम रहा। फ़ॉलो-अप आखिरी सेशन पर रुक गया। टिकाऊपन अज्ञात है।

Mohr, Hammer और साथियों ने पूरी यूनिट नहीं। प्लाटून लीडर ट्रेन किए। सेशन 90 मिनट का था। तीस मिनट में विचार आया। लीडर आगे बढ़कर मदद दे सकता है। और जवाब देकर भी। तीस मिनट कंप्यूटर सीन रहे। तीस मिनट लूप बंद हुआ। वेबसाइट ने छह हफ़्ते व्यवहार जगाने की कोशिश की। अकेलापन जवानों ने बताया। लीडरों ने नहीं। करीब चार महीने पर लीडर-ट्रेन यूनिट में अकेलापन कम था। $d = -0.21$ । यूनिट बेलॉन्गिंग नहीं हिली। जो शुरू में ज़्यादा अकेले थे, उन्होंने बाद में लीडर से ज़्यादा मदद बताई। करीब 30 फ़ीसदी योग्य लीडर सेशन पर नहीं बैठे। उन्हें भी इरादे-के-मुताबिक गिना गया। नतीजा इससे सख्त है, नरम नहीं।

Mohr, O’Neill, Hammer और साथियों ने लीडर-सपोर्ट को नेशनल गार्ड में ले गए। नींद जोड़ी। सुपरवाइज़र ने एक घंटे का कंप्यूटर मॉड्यूल किया। परिवार और नींद वाली मदद। कर्मचारियों ने स्लीप डिवाइस पहना। छोटी निजी ब्रीफ़िंग मिली। चार महीने पर अकेलापन अलग नहीं था। नौ महीने पर था। कर्मचारियों में भी। पार्टनर में भी। कर्मचारियों में पार्टनर की जवाबदेही बढ़ी। सुपरवाइज़र मदद वाले रास्ते के टेस्ट पक्के नहीं रहे। लेखकों की ईमानदार पढ़त यह है। बंडल में कुछ चला। रास्ता अभी मैप नहीं हुआ।

Crouch, Gutierrez, Allard और Adler ने Cacioppo पाठ्यक्रम छोटा किया। नाम TeamCORE। जवानों के लिए ढाई घंटे। लीडर के लिए एक घंटा। आम ट्रेनिंग के मुकाबले अकेलेपन पर समय × कंडीशन असर नहीं दिखा। कुछ टीम भाव, बात और जुड़ाव व्यवहार हिले। दोनों बाँहों में करीब पाँच में

एक जवान शुरू में कटऑफ के ऊपर था। समस्या मौजूद थी। छोटे पैकेज ने भाव नहीं हिलाया। यह असली नल है। यह रिव्यू में इसलिए है। जैसे असफल प्रोडक्ट टेस्ट डायरी में रहता है। यह बताता है। “दोपहर को जुड़ाव सिखाओ” अकेलेपन का पक्का लीवर नहीं है।

एक पढ़त सीधी है। Masi 2011 की रैंकिंग कहती थी। गलत सोच बदलना संपर्क जोड़ने से आगे रहा। दो Mohr प्रोग्राम किसी को सोच की वर्कशीट नहीं थमाते। वे माहौल बदलते हैं। एक लीडर पूछता है। देखता है। कमज़ोरी पर सज़ा नहीं देता। सोचिए, एक प्लाटून लीडर एक चुप जवान से पूछता है कि हफ़्ता सच में कैसा रहा। फिर रुककर सुनता है। जवान रोज़ से थोड़ा ज़्यादा बोलता है। कुछ बुरा नहीं होता। “यहाँ किसी को परवाह नहीं” वाली सोच की जाँच हो गई। ताक़त वाले इंसान ने जगह सुरक्षित बनाई। लीडर ने ऊपर से दिखाया कि मदद कैसे माँगें और कैसे दें। मक़सद अच्छा सहकर्मों बनने की ओर छोटा क़दम है। अकेलेपन की भावना मिटाने का अभियान नहीं। बिज़नेस की भाषा में यह मैनेजर फ़ीचर है। टाउन-हॉल फ़ीचर नहीं।

07

Discussion

खास बात

भारत में ऑफ़िस अकेलापन प्रोग्राम का पूरा, छपा नियंत्रित ट्रायल: शून्य।

What the number means

बिना शर्म के कोट किया जा सकने वाला नंबर छोटा है। 90 मिनट की लीडर-सपोर्ट मीटिंग ने एक हाई-रिस्क ऑक्यूपेशन सैंपल में अकेलापन करीब एक-पाँचवें स्टैंडर्ड डेविेशन जितना घटाया। आम प्रैक्टिस के मुकाबले। संबंधित लीडर-प्लस-नॉट बंडल ने नौ महीने पर छोटा अकेलापन स्कोर हिलाया। चार महीने पर नहीं। आठ घंटे के सोशल-फ़िटनेस पाठ्यक्रम ने तुरंत थोड़ा अलगाव घटाया। एक्टिव कंट्रोल के मुकाबले। गुणांक दो-तरफ़ा टेस्ट पर कमज़ोर है। उसके छोटे रूप ने अकेलापन नहीं हिलाया।

यह पैटर्न एचआर डायरेक्टर को “अकेलापन सॉल्यूशन” बेचने वाले को सचेत करे। प्रैक्टिस बनाने वाले को रोकना नहीं चाहिए। सब्जेक्टिव स्केल पर छोटा असर भी काम का हो सकता है। जब आधार दर ऊँची हो। Gallup का भारत आँकड़ा 28 फ़ीसदी रोज़ का अकेलापन है। यही आधार दर है। $d = 0.21$ कोई पक्का हल नहीं है। यह रसीद वाला हल्का धक्का है।

ऑफ़िस रसीद को आम रसीद से मिलाएँ। Masi का RCT औसत करीब -0.20 था। Hickin का मनोवैज्ञानिक प्रोग्राम अनुमान 0.43 था। ऑफ़िस लीडर-सपोर्ट सिग्नल Masi के मिश्रण के पास बैठता है। Hickin के बैग के पास नहीं। यह मेल खाता है। Mohr सेशन चार से आठ हफ़्ते की सोच सुधार नहीं चलाते। वे ऑर्ग चार्ट का एक नोड बदलते हैं। और उम्मीद करते हैं कि ग्राफ़ नोटिस करे।

Ozcelik और Barsade का सिद्धांत चेतावनी लेबल बना रहता है। अकेलापन परफ़ॉर्मेंस गिराता है। पास आने योग्यता और कमिटमेंट के रास्ते से। Bryan के कोरिलेशन वही बात जोड़कर कहते हैं। जो संगठन ऑफ़िस अकेलेपन को नज़रअंदाज़ करे, वह साहसी नहीं है। वह परफ़ॉर्मेंस, संतुष्टि और बर्नआउट मेज़ पर छोड़ देता है। और आशा करता है कि कल्चर बचा ले। कल्चर उस बचे हुए नुक़सान को नहीं खाएगा जिसे सोशल ग्राफ़ बार-बार बनाता है।

Limitations

यह रिव्यू तेज़ पब्लिक स्रोत खोज की सीमा रखती है। Scopus, Web of Science और PsycINFO की लाइसेंस दोहरी स्क्रीन रिकॉर्ड जोड़ सकती है। पाँचवाँ ट्रायल भी आ सकता है। अगर पाँचवीं जैसी ट्रायल आए, फ़ॉलबैक पलटेगा। पूल g जायज़ होगा। तब तक चार अलग फौज स्टडी जोड़ना नाटक होगा।

योग्य ट्रायल संकरे हैं। अमेरिका फौज। अंग्रेज़ी भाषा। ऑन-साइट। छोटे अकेलापन स्केल। खास ऑफिस-अकेलापन औज़ार कम। चार में से दो एक रिसर्च परिवार से हैं। फ़ॉलो-अप नौ महीने से आगे नहीं जाता। बेलॉन्गिंग जहाँ नापी गई, नहीं हिली। मध्यस्थ रास्ता नहीं दिखा। आर्मी सैंपल में महिलाएँ कम हैं। पार्टनर सिर्फ़ नेशनल गार्ड ट्रायल में हैं। नागरिक ज्ञान कर्मचारी गायब हैं। भारतीय मेट्रो के हाइब्रिड कॉल वाले लोग गायब हैं।

पास की तुर्की कॉर्पोरेट ट्रायल याद दिलाती है। नागरिक फ़र्म भी रैंडमाइज़ हो सकती हैं। उसने नेटवर्क और टीम भाव नापे। अकेलापन नहीं। जर्मन चाइल्डकेयर ट्रायल ने लीडर-मेंबर एक्सचेंज नापा। अकेलापन नहीं। क्षेत्र की आदत पड़ोसी भाव पर निशाना साधने की है। फिर ऐसे बात करने की जैसे अकेलापन हिला हो।

पब्लिकेशन बायस टेस्ट नहीं हो सकता। चुनिंदा रिपोर्ट हो सकती है। Cacioppo 2015 ने कई नतीजों पर एक-तरफ़ा टेस्ट किए। Mohr 2024 ने ज़्यादातर बेसलाइन सैंपल फ़ॉलो-अप में खोया। ये जानलेवा दोष नहीं हैं। इसलिए GRADE टेबल “मध्यम” नहीं कहती।

इसका मतलब

What this means for an Indian workplace programme

भारत के पास ऑब्ज़र्वेशनल सबूत है। ऑफिस अकेलापन है। यह रचना, नागरिकता और घर-काम की ज़िंदगी का नुक़सान करता है। भारत के पास ऑफिस अकेलापन प्रोग्राम का एक भी छपा नियंत्रित ट्रायल नहीं है। Gallup भारतीय कर्मचारियों में रोज़ का अकेलापन 28 फ़ीसदी पाता है। दुनिया में 22 फ़ीसदी। वैश्विक कट में रिमोट स्टाफ़ ऑन-साइट से ज़्यादा अकेला बताता है। 900 से ऊपर मैन्यूफ़ैक्चरिंग और सेवा कर्मचारियों की एक भारतीय स्टडी में ऑफिस के दोस्तों से फ़र्क़ पड़ा। सेक्टर और सेवा काल से नहीं। बाद की भारतीय स्टडी मतलब वाले काम और कंपनी की मदद की ओर इशारा करती हैं। प्रवासी महिलाओं का कपड़ा-फ़ैक्टरी बडी प्रोग्राम रजिस्टर्ड है। अप्रकाशित है। जब तक भारतीय ट्रायल न आए, वही उधार लें जो चार ट्रायल ने सच में टेस्ट किया। बेंगलुरु की एक ऑपरेशंस टीम सोचिए। टीम लीड एक छोटा कोचिंग सेशन करती है। सहायक व्यवहार: हाल पूछना, ध्यान देना, बिना जज किए मदद करना। सोमवार को वह लखनऊ से आई नई जॉइनर से पूछती है कि शहर बदलना कैसा चल रहा है। फिर असली जवाब का इंतज़ार करती है। एक बार की पार्टी नहीं होती। हर हफ़्ते टीम कुछ तय जुड़ाव रेप गिनती है। नाम लेकर हाल पूछना। फ़ोन नीचे रखकर लंच। तीन से नौ महीने के बीच वे फिर अकेलापन नापते हैं। रेप व्हाट्सएप पर आते हैं। उन भाषाओं में जिनमें लोग पहले से काम करते हैं। डेटा भारत में रहता है।

Research gaps, naming the India gap explicitly

भारत गैप वाक्यपटुता नहीं है। CTARI पर कोई पूरा ऑफिस-अकेलापन इंटरवेंशन ट्रायल नहीं मिला। एक रजिस्टर्ड भारतीय स्टडी ने पीयर-रिव्यू अकेलापन नतीजे नहीं डाले। इस रिव्यू का हर योग्य पूरा ट्रायल अमेरिका फौज सैंपल था। यह डोमेन शिफ़्ट इतना बड़ा है कि भारतीय प्रोडक्ट टीम घबराए। और घबराती रहे।

खास गैप, मेथड सेक्शन के क्रम में:

1. नागरिक भारतीय RCT। ऑफिस अकेलापन मुख्य नतीजा। CTRI पर पहले से रजिस्टर। आम प्रैक्टिस या वेटलिस्ट कंट्रोल। तीन और छह महीने पर फॉलो-अप।
2. रिमोट या हाइब्रिड बाँह। जो मॉडरेटर हमने पहले तय किया, वर्तमान ट्रायल से नहीं निकला।
3. एक ही प्रोटोकॉल में प्रकार का मुकाबला। लीडर-सपोर्ट कोचिंग बनाम ग़लत सामाजिक सोच को जाँचने वाले व्यक्तिगत रेप बनाम नए जॉइनर को सीनियर से जोड़ना।
4. मध्यस्थ रास्ता। Mohr 2025 का सुपरवाइज़र मदद वाला पथ नहीं दिखा। या नाप ग़लत है। या तरीक़ा अलग है।
5. बेलॉन्गिंग सह-मुख्य नतीजा। दो लीडर-सपोर्ट ट्रायल में अकेलापन हिला। जिस एक ने यूनिट बेलॉन्गिंग नापी, वह नहीं हिली। ये दो भाव एक नहीं हैं।
6. नौ महीने के बाद टिकाऊपन।
7. भाषा और चैनल। इस सेट का कोई ट्रायल व्हाट्सएप-फ़र्स्ट, बहुभाषी डिलीवरी नहीं चला। जैसी भारतीय डेस्क और शॉप-फ़्लोर स्टाफ़ पहले से जीते हैं।
8. ईमानदार नल। Crouch 2024 मॉडल है। चूक छापो।

ऑफिस का एक दृश्य और मशीन लर्निंग की तस्वीर एक ही सलाह देते हैं। पुणे में एक टीम लीड देखता है कि नई जॉइनर अपनी डेस्क पर अकेले लंच कर रही है। वह वेलनेस ऑफ़साइट की योजना नहीं बनाता। वह पास जाता है। पूछता है कि पहला महीना कैसा रहा। गुरुवार की चाय तय कर देता है। तय मेहनत, एक इंसान पर। ग्राफ़ लर्निंग पतले नेटवर्क को एक ऑल-हैंड प्रसारण से नहीं सुधारता। कुछ असली लाइनें जोड़ता है। फिर लॉस जाँचता है। गिने जुड़ाव रेप इन तस्वीरों के पास हैं। नाम लेकर पूछना। सहकर्मी की ख़बर पर अच्छा जवाब। फ़ोन नीचे रखकर साज़्जा खाना। साल में एक बार खुशी हफ़्ता इनसे दूर है। 22 September 2026 तक ये रेप भारत में ऑफिस अकेलापन प्रोग्राम के रूप में टेस्ट नहीं हुए।

सीधे शब्दों में, तीन प्रैक्टिस चालें इस तस्वीर में बैठती हैं। आपसी बातचीत की चाल पहले दोहराएँ। फिर अगली कठिन बात में उसे चलाएँ। तय करें कि आप किस तरह के सहकर्मी बनना चाहते हैं। फिर उस दिशा में एक छोटा काम तय करें। चाहे अकेला भाव गया हो या नहीं। सोच “वे चाहेंगे मैं चुप रहूँ” को अंदाज़ा मानें। और जाँचें: मंगलवार की रिव्यू में एक बात कहें। देखें कि सच में क्या होता है। तीनों चालें 90 मिनट की लीडर मीटिंग से मेल खाती हैं। जो ये जाँचें सुरक्षित बनाती है। इनमें से कोई भारतीय ट्रायल की जगह नहीं लेती।

उद्यमिता आखिरी सीमा देती है। चार प्रयोग। सब एक ग्राहक खंड में। एक छोटी जीत। एक नाज़ुक जीत। एक देर से आई जीत। एक चूक। यह सीड-स्टेज सिग्नल है। सीरीज़ B कहानी नहीं। इमोशनऐप रेप बना सकता है। उसे ट्रायल भी चलाना चाहिए।

08

FAQ

Q1 क्या ऑफिस अकेलापन प्रोग्राम चलते हैं?

चार नियंत्रित ऑक्यूपेशनल ट्रायल हैं। दो छोटी लीडर-कोचिंग ने अकेलापन थोड़ा घटाया। एक आठ घंटे के सोशल-फ़िटनेस पैकेज ने तुरंत थोड़ी गिरावट दिखाई। एक छोटे यूनिट-कनेक्शन पैकेज ने नहीं। पूल अनुमान अभी संभव नहीं।

Q2 असर कितना बड़ा है?

सबसे साफ़ नंबर Cohen's $d = 0.21$ है। आम प्रैक्टिस के मुकाबले। 90 मिनट की लीडर मीटिंग के बाद। एक अमेरिका आर्मी ट्रायल। 276 जवान। असर छोटा है। शून्य नहीं है।

Q3 क्या रिमोट काम अकेलापन बढ़ाता है?

Gallup 2024 वैश्विक कट: पूरे रिमोट कर्मचारियों में 25 फ़ीसदी रोज़ अकेलापन। ऑन-साइट 16 फ़ीसदी। हाइब्रिड 21 फ़ीसदी। कोई पूरा ट्रायल सिर्फ़-रिमोट ऑफिस अकेलापन प्रोग्राम नहीं चला।

Q4 क्या भारत में कुछ टेस्ट हुआ?

कोई पूरा, छपा नियंत्रित ट्रायल नहीं। एक कपड़ा-मज़दूर जोड़ी स्टडी रजिस्टर्ड है। अभी forthcoming लिखी है। ऑब्ज़र्वेशनल भारतीय सैंपल 900 कर्मचारियों से ऊपर हैं।

Q5 मेरी संस्था पहले क्या आजमाए?

मैनेजर को करीब 90 मिनट सहायक व्यवहार सिखाएँ। फिर आठ से बारह हफ़्ते गिने साप्ताहिक जुड़ाव रेप चलाएँ। तीन महीने पर अकेलापन नापें। पहली टाउन हॉल को प्रोग्राम जाँच न कहें।

09

References

- Alan S, Corekcioglu G, Sutter M. Improving workplace climate in large corporations: a clustered randomized intervention. *Quarterly Journal of Economics*. 2023;138(1):151–203. <https://doi.org/10.1093/qje/qjac034>
- Bryan BT, Andrews G, Thompson KN, Qualter P, Matthews T, Arseneault L. Loneliness in the workplace: a mixed-method systematic review and meta-analysis. *Occupational Medicine*. 2023;73(9):557–567. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqad138>
- Cacioppo JT, Adler AB, Lester PB, McGurk D, Thomas JL, Chen HY, Cacioppo S. Building social resilience in soldiers: a double dissociative randomized controlled study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2015;109(1):90–105. <https://doi.org/10.1037/pspi0000022>
- Crouch CL, Gutierrez IA, Allard YS, Adler AB. Training military units in social connection: a quasi-experimental randomized trial. *Journal of Military Social Work and Behavioral Health Services*. 2024. <https://doi.org/10.1080/28367472.2024.2376070>
- Firoz M, Chaudhary R. Workplace loneliness: developing and testing a mediated moderation model. *Applied Psychology*. 2026. <https://doi.org/10.1111/apps.70107>
- Firoz M, Chaudhary R, Lata M. The socio-demographic determinants of workplace loneliness in India. *Evidence-based HRM*. 2022;10(1):17–34. <https://doi.org/10.1108/EBHRM-08-2020-0116>
- Gallup. 1 in 5 employees worldwide feel lonely. 11 June 2024. <https://www.gallup.com/workplace/645566/employees-worldwide-feel-lonely.aspx>
- Gallup. State of the Global Workplace: India country-level data. 2026 report, data year 2025. <https://www.gallup.com/workplace/705650/state-global-workplace-india-country-level-data.aspx>
- Hickin N, Käll A, Shafran R, Sutcliffe S, Manzotti G, Langan D. The effectiveness of psychological interventions for loneliness: a systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. 2021;88:102066. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102066>

- Holt-Lunstad J, Smith TB, Baker M, Harris T, Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. **Perspectives on Psychological Science**. 2015;10(2):227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Masi CM, Chen HY, Hawkley LC, Cacioppo JT. A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. **Personality and Social Psychology Review**. 2011;15(3):219–266. <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>
- McCarthy JM, Erdogan B, Bauer TN, Kudret S, Campion E. All the lonely people: an integrated review and research agenda on work and loneliness. **Journal of Management**. 2026;52(1):283–330. <https://doi.org/10.1177/01492063241313320>
- Mohr CD, Hammer LB, Dimoff J, Allen S, Lee J, Arpin S, McCabe S, Brockwood K, Bodner T, Mahoney L, Dretsch M, Britt T. Supportive-leadership training to improve social connection: a cluster-randomized trial demonstrating efficacy in a high-risk occupational context. **Journal of Occupational Health Psychology**. 2024;29(5):299–316. <https://doi.org/10.1037/ocp0000384>
- Mohr CD, O'Neill AS, Brady JM, Bodner TE, Crain TL, Hammer LB. Strengthening connections: a randomized controlled trial examining the impact of a supervisor support intervention on loneliness and military couple relationships. **Journal of Social and Personal Relationships**. 2025. <https://doi.org/10.1177/02654075251349701>
- Ozcelik H, Barsade SG. No employee an island: workplace loneliness and job performance. **Academy of Management Journal**. 2018;61(6):2343–2366. <https://doi.org/10.5465/amj.2015.1066>
- Stein M, Schumann M, Teetzen F, Gregersen S, Begemann V, Vincent-Höper S. Supportive leadership training effects on employee social and hedonic well-being: a cluster randomized controlled trial. **Journal of Occupational Health Psychology**. 2021;26(6):599–612. <https://doi.org/10.1037/ocp0000300>
- West CP, Dyrbye LN, Satele DV, Shanafelt TD. Colleagues Meeting to Promote and Sustain Satisfaction (COMPASS) groups for physician well-being: a randomized clinical trial. **Mayo Clinic Proceedings**. 2021;96(10):2606–2614. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2021.02.028>
- ClinicalTrials.gov. NCT04152824. Readiness Supportive Leadership Training. <https://clinicaltrials.gov/study/NCT04152824>
- ClinicalTrials.gov. NCT02946736. Supportive supervisor training and sleep feedback trial (Mohr 2025 parent registration). <https://clinicaltrials.gov/study/NCT02946736>
- ClinicalTrials.gov. NCT06495801. Frenchie PRO workplace application cluster trial. <https://clinicaltrials.gov/study/NCT06495801>
- UMIN-CTR. UMIN000060407. Effects of internet-based cognitive behavioral therapy on workplace loneliness among workers. https://center6.umin.ac.jp/cgi-open-bin/ctr_e/ctr_view.cgi?recptno=R000069097
- AEA RCT Registry. AEARCTR-0008235. Alleviating loneliness among female migrant garment workers in India. <https://www.socialscienceregistry.org/trials/8235>
- J-PAL. Alleviating loneliness among female migrant garment workers in India. Results forthcoming. <https://www.povertyactionlab.org/evaluation/alleviating-loneliness-among-female-migrant-garment-workers-india>

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 की Tranquilo Meditek Sytems Private Limited में इमोशनऐप शुरू किया। प्लेटफ़ॉर्म पॉज़िटिव साइकोलॉजी को रोज़ के गिने रेप में देता है। साथ में AI कोच और इंसान की मदद। पहले व्हाट्सऐप। 23 भारतीय भाषाएँ। डेटा भारत में। DPDP, ISO 9001 और ISO 13485। यह रिव्यू कामकाजी वयस्कों के लिए है। क्लिनिकल सलाह नहीं।

हवाला कैसे दें

Aswani A. Lonely at Work: A Systematic Review and Meta-Analysis of Workplace Loneliness Interventions. EmotionApp Research Paper 35 (Hindi edition). Mumbai: Tranquilo Meditek Sytems Private Limited; 2026. <https://emotionapp.in/research/workplace-loneliness-interventions-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।