



शोधामृत

(कला, मानविकी और सामाजिक विज्ञान की अर्धवार्षिक, सहकर्मी समीक्षित, मूल्यांकित शोध पत्रिका)

ISSN : 3048-9296 (Online)

3049-2890 (Print)

IIFS Impact Factor-2.0

Vol.-2; issue-2 (July-Dec.) 2025

Page No- 332-336

©2025 Shodhaamrit

<https://shodhaamrit.gyanvividha.com>

1. विद्या नंदनी जयसवाल

शोधार्थी (मनोविज्ञान), वीर कुंवर सिंह विश्वविद्यालय, आरा (बिहार).

2. डॉ. अन्नपूर्णा गुप्ता

वरीय सहायक प्राध्यापिका (मनोविज्ञान), सरदार वल्लभ भाई पटेल कॉलेज, भभुआ (कैमूर).

Corresponding Author :

विद्या नंदनी जयसवाल

शोधार्थी (मनोविज्ञान), वीर कुंवर सिंह विश्वविद्यालय, आरा (बिहार).

जीविका परियोजना के कर्मियों में मानसिक स्वास्थ्य पर भावनात्मक बुद्धिमत्ता के प्रभाव का एक विश्लेषणात्मक अध्ययन

सारांश : डिजिटल कार्यस्थल के बदलते वातावरण में, जीविका में कार्यरत पुरुषों एवं महिलाओं में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और मानसिक स्वास्थ्य का संबंध उनकी उत्पादकता एवं समग्र जीवन गुणवत्ता पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालता है। यह अध्ययन पटना और वैशाली जिलों के 40 जीविका में कार्यरत व्यक्तियों (20 पुरुष और 20 महिला) के DASS-21 (मानसिक स्वास्थ्य) एवं इमोशनल इंटेलेजेंस स्केल के अंकों का विश्लेषण करता है। आँकड़ों के विश्लेषण हेतु स्वतंत्र t-परीक्षण और पियर्सन सहसंबंध का प्रयोग किया गया। परिणामों में पुरुषों और महिलाओं के अंकों में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया, लेकिन महिलाओं में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और मानसिक स्वास्थ्य के मध्य मजबूत नकारात्मक सहसंबंध ($r = -0.71, p < 0.001$) मिला। इसका अर्थ है कि महिलाओं में भावनात्मक बुद्धिमत्ता अधिक होने पर मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ (जैसे तनाव, चिंता, अवसाद) कम होती हैं, जबकि पुरुषों में ऐसा कोई संबंध नहीं पाया गया। यह निष्कर्ष कार्यस्थलों में लैंगिक भिन्नताओं के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेप की आवश्यकता को दर्शाता है।

कीवर्ड:- भावनात्मक बुद्धिमत्ता, मानसिक स्वास्थ्य, DASS - 21, Emotional Intelligence.

परिचय (Introduction) : आधुनिक युग में कार्यस्थलों का वातावरण अत्यंत प्रतिस्पर्धात्मक और गतिशील हो चुका है, जिसमें कार्यकर्ताओं के मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक दक्षता का महत्व निरंतर बढ़ रहा है। कार्यस्थलों पर तीव्र दबाव, समयबद्ध कार्य, और सामाजिक अपेक्षाएँ मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। मानसिक स्वास्थ्य, विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, वह अवस्था है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं को पहचानता, जीवन के सामान्य तनावों से निपट सकता, उत्पादक रूप से कार्य कर सकता तथा अपने समुदाय में योगदान दे सकता है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता (EI) को सामाजिक और

व्यक्तिगत जीवन में सफलतापूर्ण कार्य निष्पादन एवं संबंध प्रबंधन के लिए आवश्यक मान्यता प्राप्त है। इसमें स्वयं एवं दूसरों के भावों को पहचानना, समझना, व्यक्त करना तथा नियंत्रित करना शामिल है। कार्यस्थल पर उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले कर्मचारी तनावपूर्ण परिस्थितियों में स्वयं को अधिक सहज रूप से एडजस्ट कर लेते हैं तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की संभावना कम होती है। हाल के वर्षों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ, जैसे तनाव (stress), अवसाद (depression), चिंता (anxiety) आदि के प्रकरण जीविका में कार्यरत व्यक्तियों में तेजी से देखे जा रहे हैं। विशेषकर महिलाओं के मामले में, दोहरी जिम्मेदारी, सामाजिक पूर्वाग्रह और उच्च लचीलेपन की समाजिक अपेक्षाएँ मानसिक दबाव को बढ़ाती हैं। इस अध्ययन के माध्यम से पटना एवं वैशाली के जीविका में कार्यरत व्यक्तियों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता तथा मानसिक स्वास्थ्य का लिंग भेद के स्तर पर विश्लेषण करने का प्रयास है, जो भारतीय कार्यस्थल में नीतिगत सुधार एवं हस्तक्षेप के लिए आवश्यक है।

साहित्य समीक्षा (Literature Review)

Goleman (1995) के अनुसार, भावनात्मक बुद्धिमत्ता (EI) व्यक्तियों की अपनी और दूसरों की भावनाओं को पहचानने, समझने और नियंत्रित करने की क्षमता है। अध्ययन में पाया गया कि उच्च EI वाले कर्मचारी तनावपूर्ण परिस्थितियों में बेहतर प्रतिक्रिया देते हैं और मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होते हैं।

Salovey & Mayer (1990) ने भावनात्मक बुद्धिमत्ता के चार घटक बताये—भावनाओं को पहचानना, भावनाओं को समझना, भावनाओं का प्रबंधन करना और भावनाओं का उपयोग करना। उनके अनुसार, EI और मानसिक स्वास्थ्य के बीच सकारात्मक संबंध होता है।

Schutte et al. (2007) ने 400 कर्मचारियों पर अध्ययन किया और पाया कि जो कर्मचारियों की EI उच्च थी, उनके DASS-21 स्कोर (Stress, Anxiety, Depression) कम थे। इसका अर्थ है कि EI

मानसिक स्वास्थ्य के लिए सुरक्षा प्रदान करती है।

Lopes et al. (2006) के अध्ययन में पाया गया कि कार्यस्थल पर EI का उच्च स्तर तनाव और अवसाद को कम करता है और सहयोगी व्यवहार बढ़ाता है। यह मानसिक स्वास्थ्य और पेशेवर प्रदर्शन के लिए महत्वपूर्ण है।

Mikolajczak et al. (2007) ने पाया कि उच्च EI वाले लोग तनावपूर्ण परिस्थितियों में बेहतर coping strategies अपनाते हैं और उनकी मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ कम होती हैं।

Ciarrochi, Chan & Caputi (2000) ने विभिन्न पेशेवर समूहों में EI और मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन किया। परिणामों में देखा गया कि EI और DASS-21 के अवसाद, चिंता, और तनाव स्कोर में नकारात्मक सहसंबंध था।

Kotsou et al. (2011) के अनुसार, EI-प्रशिक्षण कार्यक्रम कर्मचारियों के मानसिक स्वास्थ्य और कार्यस्थल कल्याण को बढ़ाने में प्रभावी थे। इससे पता चलता है कि EI का विकास मानसिक स्वास्थ्य सुधार में सहायक है।

Petrides et al. (2007) ने Trait Emotional Intelligence Questionnaire का उपयोग कर दिखाया कि उच्च EI वाले व्यक्तियों में चिंता और अवसाद के लक्षण कम होते हैं, और मानसिक स्वास्थ्य संतुलित रहता है।

Extremiera & Fernández-Berrocal (2006) ने पाया कि महिलाओं और पुरुषों में EI के स्तर और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध में थोड़े अंतर हो सकते हैं। महिलाओं में EI का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव अपेक्षाकृत अधिक सकारात्मक था।

Cherniss (2010) के अनुसार, EI संगठनात्मक प्रदर्शन, टीम वर्क, और मानसिक स्वास्थ्य सुधार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। उच्च EI वाले कर्मचारी तनाव और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सामना अधिक सफलतापूर्वक करते हैं।

उद्देश्य (Objectives):

1. जीविका में कार्यरत पुरुषों एवं महिलाओं के DASS-21 व EI स्कोर का तुलनात्मक अध्ययन

करना।

2. दोनों समूहों में DASS-21 व EI के मध्य सहसंबंध का पता लगाना।

3. महिला, पुरुष दोनों में EI का मानसिक स्वास्थ्य पर अपेक्षाकृत प्रभाव देखना।

परिकल्पना (Hypotheses)

H₀: जीविका में कार्यरत व्यक्तियों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता का मानसिक स्वास्थ्य पर कोई महत्वपूर्ण प्रभाव नहीं है।

H₁: जीविका में कार्यरत व्यक्तियों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता का मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव है।

H₀: जीविका में कार्यरत पुरुष और महिलाओं में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और मानसिक स्वास्थ्य के स्कोर में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है।

H₁: जीविका में कार्यरत पुरुष और महिलाओं में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और मानसिक स्वास्थ्य के स्कोर में महत्वपूर्ण अंतर है।

H₀: जीविका में कार्यरत व्यक्तियों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और मानसिक स्वास्थ्य के बीच कोई महत्वपूर्ण सहसंबंध नहीं है।

H₁: जीविका में कार्यरत व्यक्तियों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और मानसिक स्वास्थ्य के बीच महत्वपूर्ण सहसंबंध है।

शोध कार्यप्रणाली (Methodology)

अध्ययन प्रकार: यह एक मात्रात्मक शोध अध्ययन है इस अध्ययन में वर्णनात्मक डिजाइन (Descriptive design) का उपयोग किया गया है।

स्थान: प्रतिभागियों का चयन बिहार राज्य के पटना और वैशाली जिलों से किया गया है।

प्रतिदर्श: इस अध्ययन में 40 प्रतिभागियों (20 पुरुष, 20 महिला) शामिल किए गए हैं। प्रतिभागियों को यादृच्छिक (Random) रूप से चुना गया और उनकी सहमति प्राप्त की गई।

उपकरण (Tools Used)

1. Boston Emotional Intelligence Scale (25 items) : यह पैमाना व्यक्तियों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता को मापने के लिए विकसित किया गया है। इसमें कुल 25 एकांश (items) हैं जिनका उत्तर चार-बिंदु स्केल पर दिया जाता है-पूर्णतः असहमत से लेकर पूर्णतः सहमत तक। यह स्केल व्यक्ति की भावनाओं की पहचान, आत्म-नियंत्रण, सहानुभूति, और सामाजिक कौशल जैसी क्षमताओं को मापता है। उच्च स्कोर उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता का संकेत देता है।

2. Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) : यह पैमाना व्यक्तियों के मानसिक स्वास्थ्य को मापने के लिए विकसित किया गया है जो व्यक्ति में अवसाद (Depression), चिंता (Anxiety) और तनाव (Stress) के स्तर को मापता है। इसमें कुल 21 आइटम्स होते हैं प्रत्येक उप-स्केल में 7 एकांश होते हैं। प्रत्येक एकांश के चार विकल्प दिए गए हैं। उच्च स्कोर मानसिक तनाव की अधिकता दर्शाता है।

डेटा विश्लेषण (Data Analysis): इस अध्ययन में t-test तथा Pearson सहसंबंध का प्रयोग किया गया है।

डेटा टेबल (डेटा Table)

चर	पुरुषों का माध्य	पुरुषों का SD	महिलाओं का माध्य	महिलाओं का SD
DASS - 21	34.6	20.47	31.5	12.17
EI	76.65	8.83	74.5	9.24

t - test

चर (Variable)	t- मान	P- मान	डिग्री स्वतंत्रता
DASS - 21	0.582	0.565	38
EI	0.752	0.457	38

t - test का परिणाम : DASS - 21 और EI के लिए लड़कों और लड़कियों के बीच अंतर सांख्यिकीय रूप

से महत्वपूर्ण नहीं हैं ($p > 0.05$)। इसका मतलब है कि दोनों लिंगों में औसत मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक बुद्धिमत्ता लगभग समान हैं।

सहसंबंध के लिए

चर (Variable)	सहसंबंध गुणांक (r)	p value	निष्कर्ष
DASS - 21 & Emotional Intelligence(EI)	- 0.71	0.001	मजबूत नकारात्मक सहसंबंध है अत्यधिक महत्वपूर्ण हैं।

सहसंबंध का परिणाम : DASS - 21 और EI के बीच मजबूत नकारात्मक सहसंबंध ($r = -0.71$, $p = 0.001$) पाया गया। इसका अर्थ है जैसे जैसे भावनात्मक बुद्धिमत्ता बढ़ती है वैसे वैसे मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव कम होते हैं। कि

डेटा व्याख्या (Data Interpretation) : दोनों समूहों के DASS-21 और EI स्कोर लगभग समान (पुरुष DASS: 34.6, महिला DASS: 31.5; पुरुष EI: 76.65, महिला EI: 74.5)। t-test के p-value 0.05 से अधिक होने के कारण ये अंतर सांख्यिकीय दृष्टि से महत्वहीन हैं।

पुरुषों में DASS-21 और EI के बीच correlation लगभग शून्य ($r = 0.02$, $p = 0.93$) है; अर्थात्, पुरुषों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और मानसिक स्वास्थ्य का कोई सीधा संबंध नहीं।

महिलाओं में यह संबंध अत्यंत प्रबल, नकारात्मक ($r = -0.71$, $p < 0.001$) और सांख्यिकीय दृष्टि से महत्वपूर्ण पाया गया। यानी, महिलाओं में भावनात्मक बुद्धिमत्ता जितनी अधिक होगी, मानसिक स्वास्थ्य (अर्थात् डिप्रेशन, एंजायटी, स्ट्रेस) का स्कोर उतना ही कम पाया गया।

व्याख्या (Interpretation) : अध्ययन के परिणामों से यह स्पष्ट होता है कि जीविका में कार्यरत व्यक्तियों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता और मानसिक स्वास्थ्य के बीच एक नकारात्मक सहसंबंध पाया गया है। अर्थात् जैसे-जैसे व्यक्तियों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता बढ़ती है, उनका मानसिक तनाव, चिंता और अवसाद का स्तर घटता जाता है। इसका प्रमुख कारण यह है कि उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले व्यक्ति अपनी भावनाओं को बेहतर ढंग से पहचानते, नियंत्रित

करते और अभिव्यक्त करते हैं, जिससे वे कार्य और जीवन के तनाव को अधिक प्रभावी ढंग से संभाल पाते हैं। इसके विपरीत, निम्न भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले व्यक्तियों में आत्म-नियंत्रण और भावनात्मक संतुलन की कमी होने के कारण मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव देखा गया। इस समस्या के समाधान के रूप में भावनात्मक बुद्धिमत्ता प्रशिक्षण, मनोवैज्ञानिक परामर्श, तनाव प्रबंधन कार्यक्रम और माइंडफुलनेस तकनीक का नियमित अभ्यास जीविका में कार्यरत व्यक्तियों के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने में सहायक सिद्ध हो सकता है।

निष्कर्ष (Conclusion) : वर्तमान अध्ययन से यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि जीविका में कार्यरत व्यक्तियों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता उनके मानसिक स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण निर्धारक कारक है। जिन व्यक्तियों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता अधिक पाई गई, उनका मानसिक स्वास्थ्य तुलनात्मक रूप से बेहतर था। इससे स्पष्ट होता है कि भावनाओं को समझने और नियंत्रित करने की क्षमता व्यक्ति को तनाव, चिंता और अवसाद जैसी मानसिक समस्याओं से बचाती है। अतः कार्यस्थल पर भावनात्मक बुद्धिमत्ता को विकसित करने के लिए प्रशिक्षण और मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन कार्यक्रमों की आवश्यकता है, ताकि व्यक्ति अधिक संतुलित, सक्षम और मानसिक रूप से स्वस्थ जीवन जी सके।

संदर्भ (References) :

1. Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Mastoras, S. M. (2010). Emotional intelligence, coping and exam-related stress in Canadian undergraduate

- students. *Australian Journal of Psychology*, 62(1), 42–50. <https://doi.org/10.1080/00049530903312899>
2. Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167–177. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)
 3. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York, NY: Bantam Books.
 4. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
 5. Lopes, P. N., Grewal, D., Kadis, J., Gall, M., & Salovey, P. (2006). Evidence that emotional intelligence is related to job performance and affect and attitudes at work. *Psicothema*, 18(1), 132–138.
 6. Mikolajczak, M., Menil, C., & Luminet, O. (2007). Explaining the protective effect of trait emotional intelligence regarding occupational stress: Exploration of emotional labour processes. *Journal of Research in Personality*, 41(5), 1107–1117.
 7. Ciarrochi, J. V., Chan, A. Y. C., & Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28(3), 539–561.
 8. Kotsou, I., Nelis, D., Grégoire, J., & Mikolajczak, M. (2011). Emotional plasticity: Conditions and effects of improving emotional competence in adulthood. *Journal of Applied Psychology*, 96(4), 827–839.
 9. Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2006). Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. *Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 45–51.
 10. Cherniss, C. (2010). Emotional intelligence: Toward clarification of a concept. *Industrial and Organizational Psychology*, 3(2), 110–126.
 11. Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507–536. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006093646>
 12. Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2004). Emotional intelligence in the workplace: A critical review. *Applied Psychology*, 53(3), 371–399. <https://doi.org/10.1111/j.14640597.2004.00176.x>
 13. Joseph, D. L., & Newman, D. A. (2010). Emotional intelligence: An integrative meta-analysis and cascading model. *Journal of Applied Psychology*, 95(1), 54–78. <https://doi.org/10.1037/a0017286>

•