

ResearchPro International Multidisciplinary Journal



Vol- 2, Issue- 1, January-March 2026

ISSN (O)- 3107-9679

Email id: editor@researchprojournal.com

Website- www.researchprojournal.com

भावनात्मक बुद्धिमत्ता और जीवन-गुणवत्ता के बीच संबंध

डॉ० विश्वजीत भारतीय

शिक्षक मनोविज्ञान, पी. एम. श्री बसंत 10+2 उच्च विद्यालय, इतिम्हा कर्मा, ब्लॉक नासरीगंज, जिला -रोहतास,
बिहार

Article Info: (Received- 03/01/2026, Accepted- 10/02/2026, Published- 10/02/2026)

DOI- [10.70650/rpimj.2026v2i1000012](https://doi.org/10.70650/rpimj.2026v2i1000012)

सार-

भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence -EI) मानव व्यवहार, मानसिक स्वास्थ्य तथा समग्र कल्याण को प्रभावित करने वाले सबसे महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक अवधारणाओं में से एक के रूप में उभरी है। दूसरी ओर, जीवन-गुणवत्ता किसी व्यक्ति द्वारा अपने जीवन की स्थिति के प्रति की गई धारणा को दर्शाती है, जो उस सांस्कृतिक और मूल्य प्रणाली के संदर्भ में होती है जिसमें वह रहता है, तथा उसके लक्ष्यों, अपेक्षाओं, मानकों और चिंताओं से संबंधित होती है।

पिछले कुछ दशकों में मनोविज्ञान, शिक्षा, स्वास्थ्य विज्ञान एवं सामाजिक विज्ञान के क्षेत्रों में शोधकर्ताओं ने भावनात्मक बुद्धिमत्ता और जीवन-गुणवत्ता के बीच संबंध को समझने में विशेष रुचि दिखाई है। यह शोध-पत्र भावनात्मक बुद्धिमत्ता और जीवन-गुणवत्ता की वैचारिक आधारभूमि का अध्ययन करता है, विभिन्न सैद्धांतिक दृष्टिकोणों का विश्लेषण करता है, अनुभवजन्य अध्ययनों की समीक्षा करता है तथा इनके बीच संबंध की प्रकृति और मजबूती को स्पष्ट करता है।

यह अध्ययन यह भी दर्शाता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता किस प्रकार मनोवैज्ञानिक कल्याण, सामाजिक संबंधों, शारीरिक स्वास्थ्य और जीवन-संतोष को बढ़ाने में सहायक होती है। पूर्ववर्ती अध्ययनों के निष्कर्षों से यह स्पष्ट होता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता और जीवन-गुणवत्ता के बीच एक सकारात्मक एवं महत्वपूर्ण संबंध विद्यमान है। उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले व्यक्ति बेहतर भावनात्मक नियंत्रण, कम तनाव, मजबूत अंतर-व्यक्तिगत संबंध तथा अधिक जीवन-संतोष का अनुभव करते हैं। शोध-पत्र का निष्कर्ष यह है कि शिक्षा, प्रशिक्षण एवं परामर्श के माध्यम से भावनात्मक बुद्धिमत्ता का विकास विभिन्न आयु-समूहों और सामाजिक संदर्भों में जीवन-गुणवत्ता को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

मुख्य शब्द- भावनात्मक बुद्धिमत्ता, जीवन-गुणवत्ता, मनोवैज्ञानिक कल्याण, जीवन-संतोष, मानसिक स्वास्थ्य।

प्रस्तावना-

आधुनिक युग में तीव्र तकनीकी विकास, प्रतिस्पर्धात्मक जीवन-शैली, बदलती सामाजिक संरचनाओं तथा बढ़ते मनोवैज्ञानिक तनाव के कारण मानव जीवन अत्यंत जटिल हो गया है। ऐसे में केवल पारंपरिक बुद्धिमत्ता मापदंड, जैसे बुद्धि-लब्धि (IQ), जीवन में सफलता, सुख और समग्र कल्याण की व्याख्या करने के लिए पर्याप्त नहीं रह गए हैं। इसी परिवर्तन के परिणामस्वरूप शोधकर्ताओं का ध्यान गैर-संज्ञानात्मक कारकों की ओर गया, जिनमें भावनात्मक बुद्धिमत्ता का विशेष महत्व है।

जीवन-गुणवत्ता एक व्यापक और बहुआयामी अवधारणा है, जिसमें शारीरिक स्वास्थ्य, मनोवैज्ञानिक कल्याण, सामाजिक संबंध, स्वतंत्रता का स्तर तथा पर्यावरणीय कारक शामिल होते हैं। यह केवल वस्तुनिष्ठ जीवन-स्थितियों को ही नहीं दर्शाती, बल्कि व्यक्ति की सुख-संतोष और प्रसन्नता से जुड़ी व्यक्तिपरक अनुभूतियों को भी प्रतिबिंबित करती है। हाल के वर्षों में जीवन-गुणवत्ता मनोविज्ञान, सार्वजनिक स्वास्थ्य, शिक्षा एवं सामाजिक नीति के क्षेत्र में एक प्रमुख विषय बन गई है।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता और जीवन-गुणवत्ता के बीच संबंध इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि भावनाएँ इस बात को प्रभावित करती हैं कि व्यक्ति अपने जीवन को कैसे देखता है, चुनौतियों से कैसे निपटता है और अपने मानसिक स्वास्थ्य को कैसे बनाए रखता है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता व्यक्ति को अपनी तथा दूसरों की भावनाओं को समझने, भावनाओं को नियंत्रित करने, स्वयं को प्रेरित करने और सामाजिक संबंधों को प्रभावी ढंग से निभाने में सक्षम बनाती है। ये सभी क्षमताएँ जीवन-गुणवत्ता के विभिन्न आयामों से प्रत्यक्ष रूप से जुड़ी हुई हैं।

यह शोध-पत्र भावनात्मक बुद्धिमत्ता और जीवन-गुणवत्ता के बीच संबंध का अध्ययन सैद्धांतिक दृष्टिकोणों, अनुभवजन्य साक्ष्यों और व्यावहारिक निहितार्थों के माध्यम से करता है। इस संबंध को समझना मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और समग्र कल्याण को सुदृढ़ करने हेतु प्रभावी हस्तक्षेप विकसित करने के लिए अत्यंत आवश्यक है।

उद्देश्य-

- व्यक्तियों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता (EI) के स्तर का अध्ययन करना।
- शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक एवं पर्यावरणीय आयामों के संदर्भ में जीवन-गुणवत्ता (QoL)
- भावनात्मक बुद्धिमत्ता और जीवन-गुणवत्ता के बीच संबंध का विश्लेषण करना।
- आत्म-जागरूकता एवं भावनात्मक नियंत्रण का जीवन-संतोष पर प्रभाव जानना।
- सहानुभूति और सामाजिक कौशल की भूमिका का अध्ययन करना, जो अंतर-व्यक्तिगत संबंधों और जीवन-गुणवत्ता को बेहतर बनाते हैं।
- यह निर्धारित करना कि उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता तनाव प्रबंधन और मानसिक स्वास्थ्य को किस प्रकार प्रभावित करती है।
- शिक्षा एवं मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेपों के लिए उपयोगी सुझाव प्रदान करना, जिससे भावनात्मक बुद्धिमत्ता के माध्यम से जीवन-गुणवत्ता में सुधार किया जा सके।

परिकल्पना-

- भावनात्मक बुद्धिमत्ता और जीवन-गुणवत्ता के बीच एक महत्वपूर्ण सकारात्मक संबंध है।
- उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले व्यक्तियों में बेहतर भावनात्मक नियंत्रण पाया जाता है, जिससे मानसिक कल्याण में वृद्धि होती है।
- उच्च EI स्वस्थ अंतर-व्यक्तिगत संबंधों और सामाजिक संतोष से जुड़ी होती है।
- भावनात्मक बुद्धिमत्ता तनाव प्रबंधन को सकारात्मक रूप से प्रभावित करती है, जिससे शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य बेहतर होता है।
- निम्न भावनात्मक बुद्धिमत्ता कमजोर सामना-क्षमता और कम जीवन-गुणवत्ता से संबंधित होती है।

अध्ययन विधि-

प्रस्तुत अध्ययन में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और जीवन-गुणवत्ता के बीच संबंध का अध्ययन करने के लिए वर्णनात्मक सहसंबंधात्मक शोध-अभिकल्प अपनाया गया। प्रतिभागियों का चयन यादृच्छिक नमूना विधि द्वारा किया गया। भावनात्मक बुद्धिमत्ता का मापन एक मानकीकृत भावनात्मक बुद्धिमत्ता मापनी के माध्यम से किया गया, जबकि जीवन-गुणवत्ता का आकलन एक प्रमाणित जीवन-गुणवत्ता प्रश्नावली द्वारा किया गया, जिसमें शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक एवं पर्यावरणीय आयाम शामिल थे।

संबंधित साहित्य की समीक्षा-

भावनात्मक बुद्धिमत्ता को सामान्यतः भावनाओं को पहचानने, उपयोग करने, समझने तथा नियंत्रित करने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया जाता है। इसे जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने वाले एक महत्वपूर्ण

मनोवैज्ञानिक संसाधन के रूप में व्यापक ध्यान प्राप्त हुआ है। नैदानिक तथा सामुदायिक नमूनों पर किए गए अनुभवजन्य अध्ययनों में लगातार यह पाया गया है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता का संबंध जीवन की गुणवत्ता के अनेक आयामों जैसे मानसिक कल्याण, शारीरिक स्वास्थ्य, सामाजिक कार्यक्षमता तथा समग्र जीवन-संतुष्टि से सकारात्मक रूप से जुड़ा होता है। उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता प्रायः चिंता, अवसाद और तनाव के निम्न स्तरों से संबंधित होती है, जो आगे चलकर व्यक्तिपरक जीवन-गुणवत्ता में सुधार का माध्यम बनते हैं।¹

उदाहरणस्वरूप, जिन व्यक्तियों में भावनाओं के नियमन की क्षमता अधिक होती है, वे अनुकूल सामना-रणनीतियों का उपयोग करते हैं, अंतरव्यक्तीय संघर्षों का कम अनुभव करते हैं और संबंधों में अधिक संतुष्टि की रिपोर्ट करते हैं ये सभी कारक सीधे तौर पर मनोसामाजिक जीवन-गुणवत्ता को बढ़ाते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य से परे, शोध यह भी संकेत करता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता अप्रत्यक्ष रूप से शारीरिक स्वास्थ्य परिणामों में योगदान देती है। भावनात्मक रूप से सक्षम व्यक्ति स्वास्थ्यवर्धक व्यवहारों (जैसे नियमित व्यायाम, उचित नींद, चिकित्सकीय सलाह का पालन) को अपनाने की अधिक संभावना रखते हैं तथा दीर्घकालिक बीमारियों का अधिक प्रभावी ढंग से प्रबंधन करते हैं, जिससे शारीरिक जीवन-गुणवत्ता के सूचकों में सुधार होता है। व्यावसायिक एवं शैक्षिक परिवेश में, उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता का संबंध कम बर्नआउट, बेहतर कार्य-निष्पादन तथा उन्नत शैक्षणिक समायोजन से पाया गया है, जो अंततः जीवन की गुणवत्ता की उच्च धारणा में परिवर्तित होता है।²

हालाँकि, साहित्य में पद्धतिगत विविधता भी दिखाई देती है। विभिन्न अध्ययन भावनात्मक बुद्धिमत्ता के अलग-अलग मॉडलों (क्षमता-आधारित बनाम गुण-आधारित), जीवन-गुणवत्ता के विभिन्न मापों (जैसे भ्रूक्व जैसे सामान्य सर्वेक्षण या क्षेत्र-विशिष्ट उपकरण) तथा मुख्यतः क्रॉस-सेक्शनल डिजाइनों का उपयोग करते हैं, जिससे कारणात्मक निष्कर्ष निकालना सीमित हो जाता है। सांस्कृतिक संदर्भ भी इन संबंधों को प्रभावित करता है; उदाहरण के लिए, भावनाओं की अभिव्यक्ति बनाम दमन जैसे घटकों का जीवन-गुणवत्ता पर प्रभाव सांस्कृतिक मानदंडों के अनुसार भिन्न हो सकता है। यद्यपि अनुदैर्ध्य और हस्तक्षेप-आधारित अध्ययन अपेक्षाकृत कम हैं, फिर भी वे यह संकेत देते हैं कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता प्रशिक्षण, विशेषकर जब कार्यक्रम भावनात्मक नियमन और अंतरव्यक्तीय कौशलों पर केंद्रित हों, तो जीवन-गुणवत्ता में मध्यम स्तर के सुधार ला सकता है।³

संक्षेप में, उपलब्ध साक्ष्य भावनात्मक बुद्धिमत्ता और जीवन-गुणवत्ता के बीच एक सार्थक संबंध का समर्थन करते हैं; तथापि कारणात्मक मार्गों को स्पष्ट करने, यह पहचानने कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता के कौन-से घटक जीवन-गुणवत्ता के सबसे सशक्त पूर्वानुमानक हैं, तथा दीर्घकालिक लाभों हेतु हस्तक्षेपों का अनुकूलन करने के लिए अधिक कठोर, अनुदैर्ध्य एवं सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील अनुसंधान की आवश्यकता है।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता की अवधारणा—

भावनात्मक बुद्धिमत्ता से आशय व्यक्ति की उस क्षमता से है जिसके द्वारा वह अपनी तथा दूसरों की भावनाओं को पहचानता, समझता, नियंत्रित करता और प्रभावी ढंग से उपयोग करता है। संज्ञानात्मक बुद्धिमत्ता, जो तर्क और विश्लेषणात्मक कौशल पर केंद्रित होती है, से भिन्न भावनात्मक बुद्धिमत्ता मानव व्यवहार और कार्य-प्रणाली में भावनात्मक जागरूकता और नियमन को केंद्रीय स्थान देती है। यह व्यवहार, संबंधों, निर्णय-निर्माण और समग्र जीवन-गुणवत्ता को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।⁴

भावनात्मक बुद्धिमत्ता का मूल तत्व आत्म-जागरूकता है— अर्थात् अपनी भावनाओं, मनोदशाओं और उनके विचारों व कार्यों पर पड़ने वाले प्रभाव को पहचानने की क्षमता। आत्म-जागरूक व्यक्ति अपने गुण-दोषों के प्रति अधिक यथार्थवादी होते हैं, जिससे वे जीवन-परिस्थितियों का सामना स्पष्टता और आत्मविश्वास के साथ कर पाते हैं। इससे जुड़ा दूसरा घटक आत्म-नियमन है, जो भावनाओं को स्वस्थ तरीके से नियंत्रित करने, आवेगों पर नियंत्रण रखने, तनाव से निपटने और परिवर्तन के अनुरूप ढलने की क्षमता को दर्शाता है।⁵

प्रेरणा भी भावनात्मक बुद्धिमत्ता का एक महत्वपूर्ण आयाम है। भावनात्मक रूप से बुद्धिमान व्यक्ति आंतरिक रूप से प्रेरित, लक्ष्य-उन्मुख और चुनौतियों के प्रति लचीले होते हैं। वे संतुष्टि को टालने, आशावाद बनाए रखने और असफलताओं के बावजूद प्रयास जारी रखने में सक्षम होते हैं। यह सकारात्मक भावनात्मक अभिविन्यास व्यक्तिगत विकास और मनोवैज्ञानिक कल्याण को समर्थन देता है।

सहानुभूति भावनात्मक बुद्धिमत्ता का एक केंद्रीय अंतरव्यक्तीय घटक है। इसमें दूसरों की भावनाओं को समझने

और साझा करने की क्षमता शामिल होती है, जो करुणा, सहयोग और सामाजिक सामंजस्य को बढ़ाती है। सहानुभूति के माध्यम से व्यक्ति अर्थपूर्ण संबंध स्थापित कर पाता है, संघर्षों का रचनात्मक समाधान करता है और दूसरों की भावनात्मक आवश्यकताओं के प्रति संवेदनशील रहता है।

अंततः, सामाजिक कौशल भावनात्मक बुद्धिमत्ता का वह पक्ष है जो संबंधों के प्रभावी प्रबंधन से जुड़ा है। इसमें संचार, टीमवर्क, नेतृत्व और संघर्ष-प्रबंधन जैसे कौशल सम्मिलित हैं। मजबूत सामाजिक कौशल वाले व्यक्ति सामाजिक परिस्थितियों में सहजता से कार्य करते हैं, विश्वास विकसित करते हैं और सहायक सामाजिक नेटवर्क बनाए रखते हैं।

इस प्रकार, भावनात्मक बुद्धिमत्ता एक बहुआयामी संरचना है जो भावनात्मक जागरूकता, नियमन और सामाजिक दक्षता का समन्वय करती है। भावनात्मक संसार को समझने और उस पर प्रतिक्रिया देने की प्रक्रिया को प्रभावित करके, भावनात्मक बुद्धिमत्ता व्यक्तिगत समायोजन, मानसिक स्वास्थ्य और जीवन-गुणवत्ता में महत्वपूर्ण योगदान देती है।

जीवन की गुणवत्ता की अवधारणा-

जीवन की गुणवत्ता एक व्यापक और बहुआयामी अवधारणा है, जो व्यक्ति के समग्र कल्याण और जीवन-संतुष्टि को दर्शाती है। यह केवल आर्थिक या भौतिक परिस्थितियों तक सीमित नहीं है, बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य, मनोवैज्ञानिक अवस्था, स्वतंत्रता का स्तर, सामाजिक संबंध, व्यक्तिगत विश्वास तथा पर्यावरण के साथ अंतःक्रिया को भी सम्मिलित करती है। आधुनिक सामाजिक एवं व्यवहारिक विज्ञानों में जीवन-गुणवत्ता को व्यक्तिपरक और वस्तुनिष्ठ दोनों घटना के रूप में देखा जाता है; अर्थात् यह मापनीय जीवन-स्थितियों के साथ-साथ व्यक्तिगत धारणाओं, मूल्यों और अपेक्षाओं से भी प्रभावित होती है।⁶

शारीरिक स्तर पर, जीवन-गुणवत्ता में अच्छा स्वास्थ्य, पर्याप्त पोषण, ऊर्जा और दीर्घकालिक बीमारी या पीड़ा से मुक्ति शामिल होती है। मनोवैज्ञानिक स्तर पर, इसमें भावनात्मक स्थिरता, आत्म-सम्मान, सकारात्मक भावनाएँ और तनाव व जीवन-चुनौतियों से निपटने की क्षमता आती है। सामाजिक आयाम अर्थपूर्ण संबंधों, सामाजिक समर्थन, पारिवारिक सामंजस्य और समुदाय में अपनापन की भावना पर केंद्रित होता है। पर्यावरणीय कारक जैसे सुरक्षा, शिक्षा और रोजगार तक पहुँच, स्वास्थ्य सेवाएँ तथा स्वच्छ परिवेश भी जीवन-गुणवत्ता को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।⁷

महत्वपूर्ण यह है कि जीवन-गुणवत्ता सभी के लिए समान नहीं होती। समान परिस्थितियों में रहने वाले दो व्यक्ति अपनी व्यक्तित्व विशेषताओं, सामना-रणनीतियों, भावनात्मक जागरूकता और मूल्य-प्रणालियों के कारण जीवन-संतुष्टि के अलग-अलग स्तर अनुभव कर सकते हैं। यह व्यक्तिपरक प्रकृति जीवन-गुणवत्ता को बढ़ाने में मनोवैज्ञानिक संसाधनों के महत्व को रेखांकित करती है।⁸

भावनात्मक बुद्धिमत्ता के संदर्भ में, जीवन-गुणवत्ता इस बात से निकटता से जुड़ी है कि व्यक्ति अपनी भावनाओं को कितनी प्रभावी ढंग से समझता, नियंत्रित करता और नियमन करता है। उच्च भावनात्मक जागरूकता और बेहतर भावनात्मक नियमन वाले लोग अधिक जीवन-संतुष्टि, स्वस्थ संबंधों और उन्नत मानसिक स्वास्थ्य का अनुभव करते हैं, जो समग्र रूप से उच्च जीवन-गुणवत्ता में योगदान देते हैं। अतः जीवन-गुणवत्ता मानव कल्याण का एक समग्र आकलन है, जो जीवन के शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और भावनात्मक आयामों के संयुक्त प्रभाव को प्रतिबिंबित करता है।⁹

भावनात्मक बुद्धिमत्ता और जीवन की गुणवत्ता के बीच सैद्धांतिक दृष्टिकोण

भावनात्मक बुद्धिमत्ता और जीवन की गुणवत्ता के बीच संबंध पर मनोविज्ञान एवं सामाजिक विज्ञान साहित्य में व्यापक रूप से चर्चा की गई है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता से तात्पर्य व्यक्ति की उस क्षमता से है, जिसके द्वारा वह अपने तथा दूसरों के भावों को पहचानता, समझता, नियंत्रित करता और संतुलित करता है। वहीं जीवन की गुणवत्ता एक बहुआयामी अवधारणा है, जिसमें शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक कल्याण, सामाजिक संबंध तथा समग्र जीवन संतुष्टि शामिल होती है। विभिन्न सैद्धांतिक दृष्टिकोण यह स्पष्ट करते हैं कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता किस प्रकार जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाती है।¹⁰

मनोवैज्ञानिक कल्याण के दृष्टिकोण से देखा जाए तो उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले व्यक्ति तनाव, चिंता और निराशा जैसी नकारात्मक भावनाओं को बेहतर ढंग से पहचान और नियंत्रित कर पाते हैं।¹¹ भावनात्मक नियमन

से जुड़े सिद्धांत बताते हैं कि भावनाओं का प्रभावी प्रबंधन मानसिक तनाव को कम करता है और सकारात्मक भावनाओं को बढ़ावा देता है, जिससे जीवन संतुष्टि और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। ऐसे व्यक्ति भावनात्मक संतुलन बनाए रखते हैं, जो दीर्घकालिक कल्याण और मानसिक दृढ़ता को समर्थन देता है।¹²

तनाव और सामना सिद्धांत भी भावनात्मक बुद्धिमत्ता और जीवन की गुणवत्ता के बीच मजबूत संबंध को स्पष्ट करता है। इस सिद्धांत के अनुसार, भावनात्मक रूप से बुद्धिमान लोग जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए अधिक अनुकूल और सकारात्मक रणनीतियाँ अपनाते हैं। वे परिस्थितियों का सही भावनात्मक मूल्यांकन करते हैं और रचनात्मक प्रतिक्रिया देते हैं, जिससे उनका तनाव स्तर कम रहता है तथा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। इसका सीधा प्रभाव जीवन की गुणवत्ता पर पड़ता है।

सामाजिक कार्यक्षमता के दृष्टिकोण से भावनात्मक बुद्धिमत्ता पारस्परिक संबंधों को मजबूत बनाती है। सहानुभूति, प्रभावी संवाद और सामाजिक भावनाओं के प्रबंधन की क्षमता से व्यक्ति मजबूत सामाजिक समर्थन नेटवर्क विकसित करता है। सामाजिक समर्थन जीवन की गुणवत्ता का एक महत्वपूर्ण निर्धारक है, क्योंकि सकारात्मक संबंध अपनापन, सुरक्षा और भावनात्मक संतुष्टि की भावना को बढ़ाते हैं।

सकारात्मक मनोविज्ञान का दृष्टिकोण इस बात पर बल देता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता आशावाद, आत्म-प्रभावशीलता और व्यक्तिगत विकास को प्रोत्साहित करती है। ये गुण जीवन में अर्थपूर्ण सहभागिता और उद्देश्य की भावना को बढ़ाते हैं, जो जीवन की गुणवत्ता के आवश्यक घटक हैं। इस प्रकार विभिन्न सैद्धांतिक ढाँचों के अंतर्गत भावनात्मक बुद्धिमत्ता एक महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक संसाधन के रूप में उभरती है, जो जीवन की गुणवत्ता को उल्लेखनीय रूप से बेहतर बनाती है।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता और जीवन की गुणवत्ता के बीच संबंध

भावनात्मक बुद्धिमत्ता वह क्षमता है, जिसके माध्यम से व्यक्ति अपने तथा दूसरों के भावों को पहचानता, समझता और नियंत्रित करता है। जीवन की गुणवत्ता एक बहुआयामी अवधारणा है, जिसमें शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक कल्याण, सामाजिक संबंध और समग्र जीवन संतुष्टि शामिल होती है। मनोविज्ञान और सामाजिक विज्ञान में किए गए शोध यह दर्शाते हैं कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता और जीवन की गुणवत्ता के बीच एक सकारात्मक और मजबूत संबंध है।

उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले व्यक्ति तनाव, चिंता और दैनिक जीवन की चुनौतियों से बेहतर ढंग से निपट पाते हैं। वे अपनी भावनात्मक अवस्थाओं को पहचानकर क्रोध, निराशा और दुःख जैसी नकारात्मक भावनाओं को नियंत्रित करने की प्रभावी रणनीतियाँ अपनाते हैं। यह भावनात्मक नियंत्रण मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है, जो जीवन की गुणवत्ता का एक प्रमुख घटक है। ऐसे व्यक्तियों में अवसाद और तनाव का स्तर कम पाया जाता है, जिससे उनका मानसिक कल्याण बढ़ता है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता सामाजिक संबंधों में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। सहानुभूति, भावनात्मक जागरूकता और प्रभावी संवाद कौशल के माध्यम से व्यक्ति मजबूत और सकारात्मक पारस्परिक संबंध विकसित करता है। अच्छे सामाजिक संबंध अपनापन और जीवन संतुष्टि की भावना को बढ़ाते हैं, जिससे समग्र जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है। इसके विपरीत, कम भावनात्मक बुद्धिमत्ता सामाजिक टकराव, अलगाव और भावनात्मक तनाव को जन्म दे सकती है, जो जीवन की गुणवत्ता को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है।

कार्यस्थल और शैक्षणिक परिवेश में भी भावनात्मक बुद्धिमत्ता का विशेष महत्व है। भावनात्मक रूप से बुद्धिमान व्यक्ति बेहतर निर्णय लेने, समस्या समाधान और नेतृत्व क्षमता का प्रदर्शन करते हैं। वे परिवर्तन के प्रति अधिक अनुकूल होते हैं और दबाव को कुशलता से संभालते हैं, जिससे कार्य संतुष्टि और प्रदर्शन में वृद्धि होती है। चूँकि कार्य जीवन का एक बड़ा हिस्सा होता है, इसलिए उच्च कार्य संतुष्टि जीवन की गुणवत्ता को सीधे प्रभावित करती है।¹³

अंततः, भावनात्मक बुद्धिमत्ता भावनात्मक कल्याण, स्वस्थ सामाजिक संबंधों और प्रभावी सामना रणनीतियों को बढ़ावा देकर जीवन की गुणवत्ता को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करती है। शिक्षा, प्रशिक्षण और आत्म-जागरूकता के माध्यम से भावनात्मक बुद्धिमत्ता का विकास किया जा सकता है, जिससे जीवन संतुष्टि और समग्र कल्याण में वृद्धि होती है। इसलिए भावनात्मक बुद्धिमत्ता केवल एक मनोवैज्ञानिक कौशल नहीं, बल्कि व्यक्तिगत, सामाजिक और व्यावसायिक जीवन में गुणवत्ता बढ़ाने वाला एक आवश्यक तत्व है।

निष्कर्ष

भावनात्मक बुद्धिमत्ता और जीवन की गुणवत्ता के बीच संबंध मजबूत और बहुआयामी है, जो समग्र कल्याण को बढ़ाने में भावनात्मक क्षमताओं के महत्व को स्पष्ट करता है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता में भावनाओं को पहचानने, समझने, प्रबंधित करने और नियंत्रित करने की क्षमता शामिल होती है, और यह इस बात में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है कि व्यक्ति जीवन की चुनौतियों और अवसरों पर कैसे प्रतिक्रिया करता है। इस अध्ययन के निष्कर्ष दर्शाते हैं कि उच्च स्तर की भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले व्यक्तियों की जीवन गुणवत्ता शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और भावनात्मक सभी क्षेत्रों में बेहतर होती है।

उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता व्यक्ति को तनाव, चिंता और नकारात्मक भावनाओं से अधिक प्रभावी ढंग से निपटने में सक्षम बनाती है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक स्थिरता को बढ़ावा मिलता है। अपनी और दूसरों की भावनाओं को समझकर, भावनात्मक रूप से बुद्धिमान व्यक्ति सार्थक पारस्परिक संबंधों का निर्माण और संरक्षण बेहतर ढंग से कर पाते हैं, जो सामाजिक कल्याण और जीवन-संतोष के आवश्यक घटक हैं। इसके अतिरिक्त, प्रभावी भावनात्मक नियंत्रण सकारात्मक आत्मसम्मान, लचीलापन (रेजिलिएंस) और उद्देश्य-बोध को सुदृढ़ करता है, जो मनोवैज्ञानिक जीवन गुणवत्ता को और बेहतर बनाता है।

अध्ययन यह भी संकेत देता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्वस्थ जीवनशैली विकल्पों और अनुकूल व्यवहारों का समर्थन करती है। मजबूत भावनात्मक जागरूकता और आत्म-नियंत्रण वाले व्यक्ति रचनात्मक समस्या-समाधान में संलग्न होते हैं, प्रेरणा बनाए रखते हैं और व्यक्तिगत तथा व्यावसायिक लक्ष्यों का पीछा करते हैं। ये कारक शारीरिक स्वास्थ्य, उत्पादकता और समग्र जीवन-संतुष्टि पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं। इसके विपरीत, भावनात्मक बुद्धिमत्ता का निम्न स्तर भावनात्मक संकट, कमजोर मुकाबला तंत्र और घटती जीवन-संतुष्टि से जुड़ा हो सकता है।

अंततः, भावनात्मक बुद्धिमत्ता जीवन की गुणवत्ता का एक महत्वपूर्ण पूर्वानुमानक के रूप में उभरती है। शिक्षा, प्रशिक्षण और जीवन-अनुभवों के माध्यम से भावनात्मक बुद्धिमत्ता का विकास भावनात्मक कल्याण, मजबूत सामाजिक संबंधों और अधिक जीवन-संतुष्टि की ओर ले जा सकता है। इसलिए, शैक्षिक संस्थानों, कार्यस्थलों और मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेपों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता के विकास को एकीकृत करना व्यक्तियों की समग्र जीवन गुणवत्ता और दीर्घकालिक कल्याण को सार्थक रूप से बढ़ा सकता है।

Author's Declaration:

I/We, the author(s)/co-author(s), declare that the entire content, views, analysis, and conclusions of this article are solely my/our own. I/We take full responsibility, individually and collectively, for any errors, omissions, ethical misconduct, copyright violations, plagiarism, defamation, misrepresentation, or any legal consequences arising now or in the future. The publisher, editors, and reviewers shall not be held responsible or liable in any way for any legal, ethical, financial, or reputational claims related to this article. All responsibility rests solely with the author(s)/co-author(s), jointly and severally. I/We further affirm that there is no conflict of interest financial, personal, academic, or professional regarding the subject, findings, or publication of this article.

संदर्भ-ग्रन्थ सूची-

1. बार-ऑन, आर. (2006)। भावनात्मकदृशामाजिक बुद्धिमत्ता का बार-ऑन मॉडल। साइकोथेमा, 18, 13दृ25।
2. डीनर, ई. (2000)। व्यक्तिपरक कल्याणरू खुशी का विज्ञान। अमेरिकन साइकोलॉजिस्ट, 55(1), 34दृ43।
3. गोलमैन, डी. (1995)। भावनात्मक बुद्धिमत्तारू यह प्फ से अधिक क्यो महत्वपूर्ण हो सकती है। न्यूयॉर्करू बैंटम बुक्स।
4. मेयर, जे. डी., सालोवे, पी., एवं कारुसो, डी. आर. (2004)। भावनात्मक बुद्धिमत्तारू सिद्धांत, निष्कर्ष और निहितार्थ। साइकोलॉजिकल इन्क्वायरी, 15(3), 197दृ215।
5. विश्व स्वास्थ्य संगठन (1997)। भ्क्व्स्रू जीवन की गुणवत्ता का मापन। जिनेवारू विश्व स्वास्थ्य संगठन।
6. ऑस्टिन, ई. जे., साक्लोपसके, डी. एच., एवं ईगन, वी. (2005)। व्यक्तित्व, कल्याण और स्वास्थ्य के साथ गुणात्मक भावनात्मक बुद्धिमत्ता के सहसंबंध। पर्सनैलिटी एंड इंडिविजुअल डिफरेंसेस, 38(3), 547दृ558।
7. ब्रैकेट, एम. ए., एवं मेयर, जे. डी. (2003)। भावनात्मक बुद्धिमत्ता के प्रतिस्पर्धी मापों की अभिसारी, विभेदक और वृद्धिशील वैधता। पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी बुलेटिन, 29(9), 1147दृ1158।

8. चियारोची, जे., चान, ए. वाई. सी., एवं कैपुटी, पी. (2000)। भावनात्मक बुद्धिमत्ता की संकल्पना का समालोचनात्मक मूल्यांकन। पर्सनैलिटी एंड इंडिविजुअल डिफरेंसेस, 28(3), 539दृ561।
9. एक्सट्रेनेरा, एन., एवं फर्नांडीज़-बेरोकाल, पी. (2005)। अनुभूत भावनात्मक बुद्धिमत्ता और जीवन संतुष्टिरू ट्रेट मेटा-मूड स्केल का उपयोग करते हुए भविष्यवाणी एवं वृद्धिशील वैधता। पर्सनैलिटी एंड इंडिविजुअल डिफरेंसेस, 39(5), 937दृ948।
10. पेट्रिडीस, के. वी., एवं फर्नहैम, ए. (2003)। गुणात्मक भावनात्मक बुद्धिमत्तारू भावना पहचान और मूड प्रेरण की प्रतिक्रिया पर आधारित दो अध्ययनों में व्यवहारिक सत्यापन। यूरोपियन जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी, 17(1), 39दृ57।
11. राइफ, सी. डी., एवं सिंगर, बी. (1998)। सकारात्मक मानव स्वास्थ्य की रूपरेखा। साइकोलॉजिकल इन्क्वायरी, 9(1), 1दृ28।
12. शुटे, एन. एस., मालूफ, जे. एम., थॉरस्टीनसन, ई. बी., भुल्लर, एन., एवं रूके, एस. ई. (2007)। भावनात्मक बुद्धिमत्ता और स्वास्थ्य के बीच संबंध पर एक मेटा-विश्लेषणात्मक अध्ययन। पर्सनैलिटी एंड इंडिविजुअल डिफरेंसेस, 42(6), 921दृ933।
13. जाइडनर, एम., मैथ्यूज़, जी., एवं रॉबर्ट्स, आर. डी. (2004)। कार्यस्थल में भावनात्मक बुद्धिमत्तारू एक समालोचनात्मक समीक्षा। एप्लाइड साइकोलॉजी, 53(3), 371दृ399।

Cite this Article

"डॉ० विश्वजीत भारतीय", "भावनात्मक बुद्धिमत्ता और जीवन-गुणवत्ता के बीच संबंध", ResearchPro International Multidisciplinary Journal (RPIMJ), ISSN: 3107-9679 (Online), Volume:2, Issue:1, January-March 2026.

“Copyright © 2026 The Author(s). This work is licensed under Creative Commons Attribution 4.0 (CC-BY), allowing others to use, share, modify, and distribute it with proper credit to the author