

कामकाजी और गैर कामकाजी महिलाओं के बीच भावनात्मक बुद्धिमत्ता का अध्ययन

डॉ अनिल कुमार सिंह

एसोसिएट प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग, एन आर ई सी कॉलेज, खुर्जा

Email: Singhanil037@gmail.com

D.O.I. <https://doi.org/10.5281/zenodo.21830640>

Article: Received: 28/06/2026, Accepted: 27/07/2026, Published: 03/08/2026.



@2026 The Author(s). This is an Open Access article/ Journal distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

सार (Abstract): आधुनिक समाज में औद्योगिकीकरण, शहरीकरण और वैश्वीकरण के कारण महिलाओं की भूमिकाएँ बहुआयामी हो चुकी हैं। पारंपरिक घरेलू दायित्वों से आगे बढ़कर महिलाएँ शिक्षा, रोजगार और सामाजिक सेवा जैसे क्षेत्रों में सक्रिय भागीदारी निभा रही हैं। इस परिवर्तित परिदृश्य में भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence) महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक समायोजन और जीवन संतुष्टि का एक महत्वपूर्ण निर्धारक बन गई है।

प्रस्तुत अध्ययन वर्णनात्मक एवं तुलनात्मक प्रकृति का है, जिसमें शहरी क्षेत्र की 80 महिलाओं (कामकाजी = 40, गैर-कामकाजी = 40) को उद्देश्यपूर्ण यादृच्छिक नमूना विधि से चुना गया। भावनात्मक बुद्धिमत्ता मापने हेतु डॉ. अरुण कुमार एवं प्रो. सुरक्षा पाल द्वारा निर्मित मानकीकृत मापनी का प्रयोग किया गया। सांख्यिकीय विश्लेषण हेतु Mean, Standard Deviation, तथा t-test का प्रयोग किया गया।

परिणामों से स्पष्ट हुआ कि गैर-कामकाजी महिलाओं का भावनात्मक बुद्धिमत्ता का Mean कार्यरत महिलाओं की तुलना में थोड़ा अधिक था, किन्तु Independent t-test के अनुसार यह अंतर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण नहीं पाया गया ($t = 0.043$, $p = 0.966$)। यह निष्कर्ष इंगित करता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता केवल कार्य स्थिति पर निर्भर नहीं करती, बल्कि व्यक्तिगत अनुभवों, सामाजिक समर्थन और मानसिक स्वास्थ्य के अन्य पहलुओं से अधिक प्रभावित होती है। अध्ययन से यह सुझाव प्राप्त होता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ाने के लिए हस्तक्षेप (interventions) केवल पेशेवर विकास तक सीमित न होकर व्यक्तित्व विकास, सामाजिक कौशल और मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन पर केंद्रित होने चाहिए। संकेत शब्द:- भावनात्मक बुद्धिमत्ता, कामकाजी महिलाएँ, गैर-कामकाजी महिलाएँ, आत्म-जागरूकता, आत्म-नियंत्रण, आत्म-प्रेरणा, सहानुभूति, सामाजिक कौशल

प्रस्तावना (Introduction): आधुनिक समाज तीव्र गति से परिवर्तन के दौर से गुजर रहा है। औद्योगिकीकरण, शहरीकरण, वैश्वीकरण तथा तकनीकी विकास ने मानव जीवन के प्रत्येक क्षेत्र को प्रभावित किया है। इन परिवर्तनों का सबसे गहरा प्रभाव महिलाओं के जीवन पर पड़ा है। भारतीय समाज ने महिला को सदैव त्याग, सहनशीलता और भावनाओं का प्रतीक माना गया है पारंपरिक समाज में जहाँ महिला की भूमिका मुख्यतः घरेलू कार्यों तक सीमित थी, वहीं आज बदलते आर्थिक सामाजिक परिवेश

में वह शिक्षा, रोजगार, व्यवसाय, प्रशासन, चिकित्सा, शोध, तकनीक एवं सामाजिक सेवा जैसे अनेक क्षेत्रों में सक्रिय भागीदारी निभा रही है।

यह परिवर्तन केवल बाहरी भूमिकाओं तक सीमित नहीं है, बल्कि महिलाओं के भावनात्मक, मानसिक और सामाजिक जीवन को भी गहराई से प्रभावित करता है। कामकाजी महिला को जहाँ कार्यस्थल की अपेक्षाओं, प्रतिस्पर्धा, समय-प्रबंधन और दोहरी भूमिकाओं (घर व कार्य) का सामना करना पड़ता है, वहीं गैर-कामकाजी महिला घरेलू जिम्मेदारियों, सामाजिक अपेक्षाओं और आत्म-पहचान से जुड़े प्रश्नों से जूझती है। इन दोनों परिस्थितियों में महिलाओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence) की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता - अवधारणा: भावनात्मक बुद्धिमत्ता का तात्पर्य व्यक्ति की अपनी तथा दूसरों की भावनाओं को पहचानने, समझने, नियंत्रित करने और सकारात्मक रूप से उपयोग करने की क्षमता से है। यह केवल भावुक होना नहीं, बल्कि भावनाओं के साथ बुद्धिमत्तापूर्ण व्यवहार करना है।

सैलोवी और मेयर, (1990) के अनुसार, "भावनात्मक बुद्धिमत्ता वह क्षमता है जिसके द्वारा व्यक्ति अपनी और दूसरों की भावनाओं को पहचानता है, उनका मूल्यांकन करता है और उन्हें अपने विचारों तथा व्यवहार को दिशा देने हेतु उपयोग करता है।" सैलोवी और मेयर, (1990) ने प्रारंभ में भावनात्मक बुद्धिमत्ता की पाँच प्रमुख शाखाएँ बताई, परन्तु बाद में उन्होंने केवल चार शाखाएँ ही बताईं। (i) भावनाओं को महसूस करना, (ii) सोच को सुगम बनाने के लिए भावनाओं का उपयोग करना, (iii) भावनाओं को समझना, और (iv) भावनाओं का प्रबंधन करना

गोलमैन (1995) ने बताया कि केवल भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर्याप्त नहीं है; व्यक्ति का भावनात्मक रूप से सक्षम होना भी आवश्यक है। उन्होंने इस अवधारणा का विस्तार किया और तर्क दिया कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता व्यक्तिगत और व्यावसायिक सफलता में एक महत्वपूर्ण कारक है। उन्होंने भावनात्मक बुद्धिमत्ता को पाँच घटकों में विभाजित किया-

- I. आत्म-जागरूकता
- II. आत्म-नियंत्रण
- III. आत्म-प्रेरणा
- IV. सहानुभूति
- V. सामाजिक कौशल

महिलाओं के संदर्भ में भावनात्मक बुद्धिमत्ता का महत्व इसलिए भी बढ़ जाता है क्योंकि वे सामाजिक संबंधों, परिवार और कार्यस्थल-तीनों में भावनात्मक संतुलन की धुरी होती हैं।

कामकाजी महिलाएँ: "कामकाजी महिला वह है जो पारिवारिक उत्तरदायित्वों के साथ-साथ किसी आर्थिक, सामाजिक अथवा पेशेवर क्षेत्र में सक्रिय रूप से संलग्न रहती है और अपने श्रम, कौशल तथा आय के माध्यम से समाज एवं राष्ट्र की प्रगति में योगदान देती है।" कामकाजी महिला आज आत्मनिर्भरता, पहचान और सशक्तिकरण का प्रतीक बन चुकी है। रोजगार न केवल आर्थिक स्वतंत्रता देता है, बल्कि आत्म-विश्वास, सामाजिक सम्मान और निर्णय क्षमता को भी बढ़ाता है। परन्तु इसके साथ-साथ- कार्यस्थल का तनाव, समय की कमी, पारिवारिक अपेक्षाएँ, भूमिका-संघर्ष जैसी चुनौतियाँ भी जुड़ी होती हैं। ऐसी

स्थिति में भावनात्मक बुद्धिमत्ता कामकाजी महिलाओं को तनाव प्रबंधन, संबंध-निर्माण और जीवन-संतुलन में सहायक सिद्ध हो सकती है।

गैर-कामकाजी महिलाएँ: “गैर-कामकाजी महिला वह है जो औपचारिक आर्थिक या पेशेवर गतिविधियों में संलग्न न होकर मुख्यतः घरेलू कार्यों, पारिवारिक देखभाल और सामाजिक-सांस्कृतिक जिम्मेदारियों के निर्वहन में संलग्न रहती है।” गैर-कामकाजी महिलाओं का योगदान प्रायः अदृश्य होता है। घरेलू कार्य, बच्चों का पालन-पोषण, पारिवारिक देखभाल-ये सभी कार्य मानसिक और भावनात्मक श्रम से जुड़े होते हैं। हालाँकि, समाज में कई बार उनकी भूमिका को कम आंका जाता है आत्म-पहचान सीमित हो जाती है सामाजिक तुलना से असंतोष जन्म लेता है यदि भावनात्मक बुद्धिमत्ता का स्तर उच्च हो, तो गैर-कामकाजी महिलाएँ भी जीवन के प्रति संतोष, उद्देश्य और आत्म-स्वीकृति अनुभव कर सकती हैं।

संबंधित साहित्य की समीक्षा: आधुनिक समाज में महिलाओं की भूमिका बहुआयामी हो चुकी है। कुछ महिलाएँ घरेलू दायित्वों तक सीमित हैं, तो कुछ कार्यस्थल और परिवार – दोनों मोर्चों पर संतुलन साध रही हैं। ऐसे में उनकी भावनात्मक समझ, आत्म-नियंत्रण और जीवन से संतुष्टि मनोवैज्ञानिक अध्ययन का एक महत्वपूर्ण क्षेत्र बन गया है।

गोलेमन (1995) की अवधारणा को भारत में कई शोधकर्ताओं ने अपनाया। इन अध्ययनों में पाया गया कि उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले व्यक्ति तनाव, पारिवारिक संघर्ष और कार्यस्थल की चुनौतियों को अधिक प्रभावी ढंग से संभाल पाते हैं।

सिंह एवं श्रीवास्तव (2004) द्वारा किये गए अध्ययन में कार्यरत महिलाओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता गैर-कार्यरत महिलाओं की तुलना में अधिक पाई गई। शोधकर्ताओं के अनुसार कार्यस्थल पर निरंतर सामाजिक संपर्क भावनात्मक दक्षता को बढ़ाता है। शोध में पाया गया कि सामाजिक-आर्थिक स्थिति (SES) भावनात्मक बुद्धिमत्ता को प्रभावित करती है शर्मा (2006) ने अपने शोध कार्य में पाया कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता का सीधा संबंध मानसिक स्वास्थ्य एवं आत्म-संतुलन से है। कामकाजी महिलाओं में आत्म-नियंत्रण अधिक पाया गया। वर्मा एवं कौर (2008) द्वारा किये गए अध्ययन में बताया गया कि परिवार और नौकरी के दोहरे दायित्व कामकाजी महिलाओं की भावनात्मक परिपक्वता को बढ़ाते हैं, हालाँकि तनाव का स्तर भी अपेक्षाकृत अधिक होता है। पांडे (2009) के शोध में यह निष्कर्ष निकला कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता सामाजिक समायोजन का प्रमुख कारक है, विशेष रूप से शहरी भारतीय महिलाओं में। मिश्रा एवं त्रिपाठी (2010) द्वारा किये गए अध्ययन में पाया गया कि गैर-कामकाजी महिलाओं में भावनात्मक अभिव्यक्ति अधिक, परंतु आत्म-नियंत्रण अपेक्षाकृत कम होता है।

गुप्ता (2011) ने स्पष्ट किया कि शिक्षा स्तर बढ़ने के साथ भावनात्मक बुद्धिमत्ता में भी वृद्धि होती है, चाहे महिला कामकाजी हो या न हो। कुमार दिनेश और अन्य (2011) के अनुसार, काम करने वाली महिलाओं ने इमोशनल इंटेलिजेंस और सामाजिक आज़ादी की चाहत के मामले में काम न करने वाली महिलाओं से बेहतर प्रदर्शन किया। साथ ही, ज़्यादा इमोशनल इंटेलिजेंस, सामाजिक आज़ादी की ज़्यादा चाहत और कामकाजी गुप वाले लोगों ने कम 'पर्टिकुलर स्पेस' (PS) को प्राथमिकता दी

राठौर एवं सिंह (2012) द्वारा किये गए अध्ययन में कार्यरत महिलाओं में निर्णय क्षमता एवं आत्म-प्रेरणा अधिक पाई गई। यादव (2013) ने ग्रामीण एवं शहरी महिलाओं की तुलना करते हुए शहरी

कामकाजी महिलाओं में भावनात्मक बुद्धिमत्ता का स्तर अधिक बताया। चौधरी एवं अग्रवाल (2014) द्वारा किये गए शोध में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और वैवाहिक समायोजन के बीच सकारात्मक सहसंबंध पाया गया। कुलश्रेष्ठ (2018) द्वारा किये गए अध्ययन में पाया गया कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता कार्य-संतोष और जीवन संतुष्टि दोनों की भविष्यवक्ता है।

शर्मा एवं वर्मा (2019) द्वारा किये गए शोध में कामकाजी महिलाओं में भावनात्मक थकान अधिक, परंतु जीवन उद्देश्य की भावना भी अधिक पाई गई। कौर (2019) कौर ने अपने शोध कार्य से निष्कर्ष निकाला कि गैर-कामकाजी महिलाओं में भावनात्मक निर्भरता अधिक होती है, जो जीवन संतुष्टि को सकारात्मक एवं नकारात्मक दोनों रूपों में प्रभावित करती है। मिश्रा (2020) द्वारा किये गए अध्ययन में कोविड काल के संदर्भ में कामकाजी महिलाओं में भावनात्मक बुद्धिमत्ता को मानसिक स्वास्थ्य का सुरक्षा कवच बताया गया। त्रिवेदी एवं पांडे (2020) द्वारा किये गए शोध में पाया गया कि संयुक्त परिवारों में रहने वाली महिलाएँ अधिक भावनात्मक दबाव का अनुभव करती हैं। सेन (2021) के अनुसार भावनात्मक बुद्धिमत्ता महिलाओं में आत्म-सशक्तिकरण का आधार है। जोशी (2022) द्वारा किये गए अध्ययन में कामकाजी महिलाओं में जीवन संतुष्टि का स्तर शहरी क्षेत्रों में अधिक पाया गया। अग्रवाल एवं सिंह (2023) द्वारा किये गए नवीनतम अध्ययन में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और जीवन संतुष्टि के बीच मजबूत सकारात्मक सहसंबंध पाया गया।

उद्देश्य - कामकाजी और गैर कामकाजी महिलाओं के बीच भावनात्मक बुद्धिमत्ता का अध्ययन करना।

परिकल्पना - कामकाजी और गैर कामकाजी महिलाओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाता है।

शोध प्रणाली: प्रस्तुत अध्ययन वर्णनात्मक एवं तुलनात्मक प्रकृति का है। इस अध्ययन में दो स्वतंत्र समूहों कामकाजी महिलाएँ एवं गैर-कामकाजी महिलाएँ तथा एक मनोवैज्ञानिक चर भावनात्मक बुद्धिमत्ता के बीच तुलनात्मक विश्लेषण किया गया है। इस अध्ययन में तुलनात्मक शोध अभिकल्प का प्रयोग किया गया है। इस डिज़ाइन के अंतर्गत कामकाजी महिलाओं एवं गैर-कामकाजी महिलाओं के भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं जीवन संतुष्टि के स्तरों की तुलना की गई है।

शोध के चर: (क) स्वतंत्र चर- कार्य स्थिति कामकाजी महिलाएँ गैर-कामकाजी महिलाएँ (ख) आश्रित चर- भावनात्मक बुद्धिमत्ता

प्रस्तुत अध्ययन में उद्देश्यपूर्ण यादृच्छिक प्रतिचयन विधि (Purposive Random Sampling) का प्रयोग किया गया। प्रस्तुत अध्ययन में प्रतिदर्श के रूप में 80 महिलाएँ चुनी गयीं जिसमें 40 कामकाजी महिलाएँ एवं 40 गैर-कामकाजी महिलाएँ शामिल थी। प्रतिदर्श का चयन खुर्जा शहरी क्षेत्र से किया गया, प्रतिदर्श को शैक्षिक एवं सामाजिक आर्थिक स्तर की दृष्टि से समान रखा गया।

शोध उपकरण (Tools Used)

भावनात्मक बुद्धिमत्ता मापनी: इस अध्ययन में भावनात्मक बुद्धि को मापने के लिए भावनात्मक बुद्धिमत्ता मापनी का प्रयोग किया गया, जो भारतीय परिस्थितियों के अनुरूप मानकीकृत है जिसे डॉ अरुण कुमार और प्रो० सुरक्षा पाल द्वारा निर्मित किया गया है। इसमें कुल 80 पद हैं। जिनका उत्तर प्रयोज्य को पांच विकल्पों ज़्यादातर, अक्सर, कभी-कभी, शायद ही कभी, कभी नहीं में से कोई एक विकल्प चुन कर देना

होता है। यह मापनी: आत्म-भावना, दूसरों की भावना की समझ, भावनात्मक नियंत्रण, सामाजिक दक्षता जैसे आयामों को मापती है। स्प्लिट-हाफ रिलायबिलिटी विधि से गणना करने पर वैल्यू 0.89 आती है। जब स्पीयरमैन-ब्राउन प्रोफेसी फॉर्मूला के ज़रिए पूरे स्केल के लिए इसकी गणना की गई, तो यह 0.94 थी। टेस्ट-रीटेस्ट रिलायबिलिटी गुणांक 0.81 पाया गया। इस प्रकार, दोनों तरीकों से ज्ञात किया गया रिलायबिलिटी गुणांक इस बात का सबूत देता है कि स्केल बहुत ज़्यादा विश्वसनीय है। स्केल की समवर्ती वैधता 0.626 है।

डाटा संग्रह की प्रक्रिया: डाटा संग्रह की प्रक्रिया निम्नलिखित चरणों में संपन्न की गई: चयनित महिलाओं से व्यक्तिगत संपर्क स्थापित किया गया उन्हें शोध के उद्देश्य से अवगत कराया गया उनकी सहमति प्राप्त की गई। मापनियों को स्पष्ट निर्देशों सहित प्रदान किया गया। प्राप्त उत्तरों को गोपनीय रखा गया। उत्तरदाताओं को यह आश्वासन दिया गया कि उनकी व्यक्तिगत जानकारी का किसी भी प्रकार से दुरुपयोग नहीं किया जाएगा।

सांख्यिकीय विश्लेषण: संग्रहीत डाटा के विश्लेषण हेतु मध्यमान, मानक विचलन एवं t-परीक्षण सांख्यिकीय विधियों का प्रयोग किया गया

परिणाम

परिणाम तालिका - 1

Group	मध्यमान	मानक विचलन	T-value	
कामकाजी महिला	313.175	22.508	0.043	Non-significant
गैर कामकाजी महिला	325.400	30.128		

1. मध्यमान और मानक विचलन के अनुसार, गैर-कार्यरत महिलाओं का भावनात्मक बुद्धिमत्ता का मध्यमान कार्यरत महिलाओं की तुलना में थोड़ा अधिक है।

2. स्वतंत्र टी-परीक्षण से यह स्पष्ट हुआ कि दोनों समूहों में सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर नहीं है ($p > 0.05$) *।

अध्ययन से प्राप्त आंकड़े यह बताते हैं कि कार्यरत और गैर-कार्यरत महिलाओं के भावनात्मक बुद्धिमत्ता के स्तर में अंतर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण नहीं है, पर मध्यमान से समूहों में हल्का अंतर दिखाई देता है।

निष्कर्ष: अध्ययन से प्राप्त आंकड़ों से पता चला कि गैर-कार्यरत महिलाओं का भावनात्मक बुद्धिमत्ता का मध्यमान कार्यरत महिलाओं की तुलना में अधिक था। हालांकि, स्वतंत्र टी-परीक्षण के अनुसार यह अंतर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण नहीं पाया गया ($t = 0.043$, $p = 0.966$)। यह परिणाम संकेत करता है कि कार्यरत और गैर-कार्यरत महिलाओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता लगभग समान है।

1. कार्यरत और गैर-कार्यरत महिलाओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता में सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया।

2. अध्ययन का निष्कर्ष यह है कि महिलाओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता में अंतर मुख्यतः व्यक्तिगत और सामाजिक कारकों पर निर्भर करता है, न कि केवल कामकाजी स्थिति पर।

3. महिलाओं के बेहतर मानसिक स्वास्थ्य, बेहतर समायोजन और खुशहाली के लिए व्यक्तिगत भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ाने वाले प्रशिक्षण और सामाजिक समर्थन महत्वपूर्ण हैं।

इस शोध अध्ययन में हमारी परिकल्पना, कामकाजी और गैर कामकाजी महिलाओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाता है, सत्य सिद्ध हुई।

पिछले भारतीय अध्ययनों, जैसे शर्मा और कौर (2018), रानी (2020), और वर्मा (2019), में भी पाया गया कि कार्य और गैर-कार्य महिलाओं के भावनात्मक बुद्धिमत्ता में सामाजिक और पारिवारिक परिवेश समान होने पर कोई विशेष अंतर नहीं होता। भावनात्मक बुद्धिमत्ता का स्तर केवल पेशेवर स्थिति पर निर्भर नहीं करता, बल्कि यह व्यक्तिगत अनुभवों, सामाजिक समर्थन, और मानसिक स्वास्थ्य के अन्य पहलुओं से अधिक प्रभावित होता है। यह सुझाव देता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ाने के लिए हस्तक्षेप केवल पेशेवर विकास के आधार पर नहीं, बल्कि व्यक्तित्व विकास और सामाजिक कौशल पर केंद्रित होनी चाहिए।

अध्ययन के परिणाम दर्शाते हैं कि भारतीय समाज में सामाजिक और पारिवारिक संरचना महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक बुद्धिमत्ता में अधिक योगदान करती है, न कि केवल उनकी पेशेवर स्थिति। साथ ही, यह संकेत देता है कि समाज में महिलाओं के लिए समान मानसिक स्वास्थ्य, हस्तक्षेप और प्रशिक्षण आवश्यक हैं, जो उनके जीवन संतोष और भावनात्मक बुद्धिमत्ता को मजबूत करें। यह सुझाव देता है कि पेशेवर गतिविधियाँ स्वयं भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ाने या कम करने में निर्णायक भूमिका नहीं निभातीं।

यह निष्कर्ष सामाजिक मनोविज्ञान और परामर्श मनोविज्ञान के दृष्टिकोण से महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह बताता है कि हस्तक्षेप केवल कामकाजी स्थिति के आधार पर नहीं, बल्कि व्यक्तिगत भावनात्मक बुद्धिमत्ता को ध्यान में रखते हुए डिज़ाइन किए जाने चाहिए। इसके अलावा, यह परिणाम नीति निर्माताओं और मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाताओं के लिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि यह बताता है कि महिलाएँ चाहे कामकाजी हों या घर पर, उन्हें मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक संतुलन के लिए समान स्तर का समर्थन और प्रशिक्षण मिलना चाहिए।

सीमाएँ और सुझाव: इस अध्ययन में प्रतिदर्श का आकार सीमित था ($n = 80$) , जो परिणामों के सामान्यीकरण पर प्रभाव डाल सकता है। यह अध्ययन केवल खुरजा शहर की सीमा में किया गया है। इसमें केवल महिलाओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता को मापा गया है। भविष्य के शोध में बड़े प्रतिदर्श, अन्य मनोवैज्ञानिक सम्प्रतयो और विविध सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि के समूह शामिल करके और अधिक परिणाम प्राप्त किये जा सकते हैं।

Works Cited and Consulted

- Agarwal, S. (2019). Emotional intelligence and life satisfaction among working women. *Journal of Indian Psychological Research*, 14(2), 45-59.
- Choudhary, L., & Verma, S. (2020). Emotional intelligence and life satisfaction of teachers: A comparative study. *International Journal of Indian Psychology*, 9(2), 44-56.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Gupta, P. (2019). Emotional intelligence as predictor of life satisfaction in women. *Indian Journal of Applied Psychology*, 56(3), 99-110.
- Joshi, M. (2018). Role of social support in emotional intelligence and life satisfaction among working women. *Indian Journal of Counseling Psychology*, 10(1), 44-56.39.
- Joshi, R. & Gupta, L. (2017). Impact of emotional intelligence on work-life balance of working women. *Indian Journal of Applied Psychology*, 55(1)22-34.
- Kaur, H., & Sharma, P. (2017). Emotional intelligence, self-esteem, and life satisfaction among Indian women. *Indian Journal of Applied Psychology*, 54(2), 78-90.
- Kaur, R., & Sharma, P. (2018). Relationship between emotional intelligence and stress management in women. *Indian Journal of Social Research*, 11(3), 67-78.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.
- Ramesh, K., & Sinha, P. (2020). Comparative analysis of life satisfaction in working and non-working women. *Indian Journal of Social Science Research*, 8(3), 101-110.
- Rani, S. (2020). Life satisfaction and emotional intelligence in urban Indian women. *International Journal of Social Science Studies*, 8(4), 45-56.
- Rao, D. (2014). Cultural influences on emotional experience and life satisfaction. *Indian Cultural Studies Journal*, 7(2), 15-29.
- Sen, I., & Arora, K. (2021). Influence of emotional intelligence on satisfaction with life in female college students. *International Journal of Indian Psychology*, 9(3), 12-22.
- Sharma, N., & Verma, P. (2019). Emotional intelligence, coping strategies and life satisfaction among Indian women. *Indian Journal of Counseling Psychology*, 11(3), 34-46.
- Sharma, R., & Bindal, M. (2008). Emotional intelligence and mental health in Indian women. *Journal of Indian Psychology*, 30(1), 45-56.
- Sharma, R., & Kaur, P. (2018). Emotional intelligence among working and non-working women: A comparative study. *Indian Journal of Psychology*, 42(1), 25-35.
- Singh, A. K., & Narain, S. (2014). Emotional Intelligence Scale (EIS). *International Journal of Indian Psychology*, 1(1), 12-20.
- Singh, D., & Srivastava, S. (2004). Emotional intelligence as a predictor of occupational stress. *Psychological Studies*, 49(2-3), 133-136.
- Singh, R., & Mehta, P. (2018). Comparative study of emotional intelligence in working and non-working women. *Journal of Indian Psychological Research*, 14(2), 12-25.
- Verma, P., & Singh, R. (2019). Life satisfaction and stress management among working women. *Indian Journal of Applied Psychology*, 55(2), 67-78.

Declaration by Author (s): "I/We hereby declare that this manuscript is my/our original work, free from plagiarism, and that all sources and any use of Artificial Intelligence tools for content generation or editing have been fully disclosed and verified for accuracy." Dr. Anil Kumar Singh