



دنیل گلن و لویس گلدبرگ؛ هوش هیجانی یا پنج عامل بزرگ شخصیت؟»

◆ مقدمه

نام دنیل گلن و لویس گلدبرگ در روان‌شناسی معاصر بارها در کنار هم شنیده می‌شود، اما نظریه‌ها و مسیرهای علمی آن‌ها تفاوت‌های بنیادینی دارد. گلن بیشتر با مفهوم هوش هیجانی شناخته می‌شود؛ مفهومی که در دهه‌ی ۱۹۹۰ انقلابی در نگاه به توانایی‌های انسانی ایجاد کرد. در مقابل، گلدبرگ یکی از مهم‌ترین چهره‌های پشت مدل پنج عامل بزرگ شخصیت (Big Five) است؛ مدلی که امروز معتبرترین چارچوب علمی برای توصیف شخصیت انسان به شمار می‌آید.

این مقاله تلاش می‌کند ضمن معرفی کوتاه هر یک از این دانشمندان و نظریه‌هایشان، تفاوت‌ها، اشتراک‌ها و کاربردهای عملی هوش هیجانی و پنج عامل بزرگ را توضیح دهد؛ تا روشن شود که چرا این دو نباید با یکدیگر اشتباه گرفته شوند و هرکدام چه جایگاهی در روان‌شناسی دارند.

دنیل گلن و هوش هیجانی

◆ زندگی‌نامه کوتاه

دنیل گلن (Daniel Goleman) در سال ۱۹۴۶ در کالیفرنیا به دنیا آمد. او تحصیلات خود را در رشته روان‌شناسی در دانشگاه هاروارد ادامه داد و مدتی نیز با بورس تحصیلی فولبرایت در هند به مطالعه آیین‌ها و سنت‌های شرقی پرداخت. گلن سال‌ها به‌عنوان روزنامه‌نگار علمی برای نیویورک تایمز فعالیت داشت و همین تجربه، توانست پلی میان پژوهش‌های دانشگاهی و مخاطب عمومی ایجاد کند.

◆ معرفی هوش هیجانی

گلن در سال ۱۹۹۵ با انتشار کتاب مشهور خود به نام (Emotional Intelligence) هوش هیجانی (به شهرت جهانی رسید. این کتاب به سرعت به یکی از پرفروش‌ترین آثار روان‌شناسی تبدیل شد و مفهوم «EQ» را در کنار «IQ» وارد فرهنگ عمومی کرد.

مؤلفه‌های هوش هیجانی

گلن هوش هیجانی را مجموعه‌ای از قابلیت‌ها و مهارت‌های قابل یادگیری معرفی کرد که نقش مهمی در موفقیت فردی و اجتماعی دارند. پنج مؤلفه اصلی در مدل او عبارت‌اند از:

۱. خودآگاهی (Self-awareness): توانایی شناخت هیجان‌ها و تأثیر آن‌ها بر تصمیم‌ها.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایپرد ۰۹۳۰۱۶۸۴۲۵



۲. خودتنظیمی (Self-regulation): کنترل هیجان‌ها و تکانه‌ها در موقعیت‌های دشوار.
۳. انگیزش (Motivation): توانایی تمرکز بر اهداف درونی و پایداری در برابر موانع.
۴. همدلی (Empathy): درک احساسات و نیازهای دیگران.
۵. مهارت‌های اجتماعی (Social Skills): ایجاد و حفظ روابط مؤثر.

◆ کاربردهای هوش هیجانی

گلمن نشان داد که موفقیت در زندگی و کار، تنها به هوش شناختی (IQ) وابسته نیست. بلکه افرادی که مهارت‌های هیجانی قوی‌تری دارند، در مدیریت روابط، رهبری سازمانی و حتی سلامت روانی موفق‌تر عمل می‌کنند. امروزه هوش هیجانی در حوزه‌هایی چون آموزش، مدیریت منابع انسانی، روان‌درمانی و حتی مذاکره‌های بین‌المللی به عنوان یک ابزار کلیدی شناخته می‌شود.

چرا دنیل گلمن و لویس گلدبرگ با هم اشتباه می‌شوند؟

نام خانوادگی این دو دانشمند – Goleman و Goldberg – شباهت زیادی دارد و همین باعث شده بسیاری از مخاطبان عمومی آن‌ها را یکی بدانند. علاوه بر این، هر دو در حوزه‌ای کار کرده‌اند که به نوعی با شخصیت و رفتار انسان ارتباط دارد:

- گلمن → با معرفی مفهوم هوش هیجانی (EQ) توجه همگان را به نقش هیجان‌ها در موفقیت فردی و اجتماعی جلب کرد.
- گلدبرگ → با توسعه مدل پنج عامل بزرگ شخصیت (Big Five) چارچوبی علمی برای توصیف ویژگی‌های پایدار شخصیت ارائه داد.

از آنجا که هوش هیجانی هم گاهی به اشتباه «نوعی ویژگی شخصیتی» معرفی می‌شود، بعضی‌ها تصور می‌کنند این دو نظریه یک چیز هستند یا از یک منبع آمده‌اند. در حالی که تفاوت آن‌ها بنیادین است:

- گلمن بیشتر بر مهارت‌های هیجانی قابل یادگیری تمرکز دارد.
 - گلدبرگ بر ویژگی‌های پایدار و نسبتاً ثابت شخصیت تأکید می‌کند.
- بنابراین شباهت اسمی، موضوع مشترک (شخصیت و رفتار)، و کاربرد گسترده در روان‌شناسی عمومی باعث می‌شود نام این دو دانشمند بارها با هم اشتباه گرفته شود.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



زندگی نامه کوتاه

لویس آر. گلدبرگ (Lewis R. Goldberg) در سال ۱۹۳۲ در آمریکا به دنیا آمد. او استاد روان‌شناسی در دانشگاه اورگن و پژوهشگر «مؤسسه پژوهش‌های رفتاری» بود. گلدبرگ بیش از نیم‌قرن از زندگی علمی خود را صرف مطالعه‌ی ویژگی‌های شخصیتی و طراحی ابزارهای سنجش آن‌ها کرد. او یکی از اصلی‌ترین بنیان‌گذاران و مروجان مدل پنج عامل بزرگ شخصیت (Big Five) شناخته می‌شود.

◆ معرفی مدل Big Five

مدل پنج عاملی شخصیت که ابتدا از طریق تحلیل‌های آماری واژگان در زبان‌های مختلف استخراج شد، توسط پژوهشگرانی چون رابرت مک‌کری و پل کاستا تکمیل شد. اما نقش گلدبرگ در تثبیت این مدل به‌عنوان چارچوبی معتبر بسیار پررنگ بود.

این مدل، شخصیت را در پنج بُعد اصلی توصیف می‌کند:

۱. برون‌گرایی (Extraversion): میزان اجتماعی بودن، انرژی و تمایل به تعامل با دیگران.
۲. توافق‌پذیری (Agreeableness): گرایش به همدلی، همکاری و اعتماد.
۳. وظیفه‌شناسی (Conscientiousness): میزان مسئولیت‌پذیری، سازمان‌دهی و پایبندی به اهداف.
۴. ثبات هیجانی یا روان‌رنجورخویی پایین (Neuroticism): سطح آرامش در برابر اضطراب، استرس و هیجان‌های منفی.
۵. گشودگی به تجربه (Openness to Experience): تمایل به خلاقیت، کنجکاوی و پذیرش ایده‌های نو.

◆ ویژگی‌های کلیدی مدل

- پایه علمی محکم: این مدل بر تحلیل‌های آماری و پژوهش‌های بین‌فرهنگی استوار است.
- پایداری نسبی: ویژگی‌های پنج‌گانه در طول زمان نسبتاً پایدارند، هرچند تغییرات جزئی ممکن است رخ دهد.
- کاربرد گسترده: در حوزه‌های انتخاب شغلی، پژوهش‌های شخصیت، و حتی پیش‌بینی سلامت روان از این مدل استفاده می‌شود.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



◆ جایگاه گلدبرگ

گلدبرگ علاوه بر ترویج Big Five، ابزارهایی طراحی کرد که سنجش این پنج بعد را ساده‌تر و کاربردی‌تر می‌کرد. او تأکید داشت که برای درک شخصیت انسان باید از چارچوبی استفاده شود که هم علمی و معتبر باشد و هم در فرهنگ‌های گوناگون قابل تعمیم.

پس حالا دو چهره اصلی ما را می‌شناسیم: گلمن با «هوش هیجانی» و گلدبرگ با «پنج عامل بزرگ شخصیت»

با وجود اینکه هر دو نظریه به شناخت انسان کمک می‌کنند، اما بنیاد فکری و کاربردی‌شان کاملاً متفاوت است:

موضوع اصلی

- هوش هیجانی (گلمن): مجموعه‌ای از مهارت‌های هیجانی و اجتماعی که می‌توانند آموزش داده شوند و رشد کنند.
- Big Five گلدبرگ: مجموعه‌ای از ویژگی‌های پایدار و ذاتی شخصیت که بیشتر از طریق ژنتیک و تجربیات اولیه شکل می‌گیرند.

◆ ماهیت تغییرپذیری

- هوش هیجانی: انعطاف‌پذیر و قابل پرورش؛ فرد می‌تواند با تمرین همدلی، کنترل هیجان و مهارت‌های اجتماعی EQ خود را بالا ببرد.
- Big Five: نسبتاً ثابت در طول زندگی؛ ممکن است شدت آن‌ها تغییر کند اما ساختار کلی پایدار باقی می‌ماند.

◆ کاربردها

- هوش هیجانی: بیشتر در زمینه‌های آموزشی، رهبری سازمانی، روابط بین فردی و روان‌درمانی.
- Big Five: در پژوهش‌های علمی، پیش‌بینی عملکرد شغلی، استخدام و مطالعات گسترده‌ی بین‌فرهنگی.

◆ جایگاه علمی

www.psynesrds.com

www.psynesrd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



- هوش هیجانی: محبوب در فرهنگ عمومی و آموزش، اما از نظر پژوهش‌های روان‌سنجی گاهی مورد نقد قرار گرفته است.
- Big Five یکی از معتبرترین چارچوب‌های علمی روان‌شناسی شخصیت با شواهد پژوهشی گسترده.
- به‌طور خلاصه: کلمن به ما می‌آموزد چگونه مهارت‌های هیجانی خود را پرورش دهیم، در حالی که گلدبرگ چارچوبی برای درک ویژگی‌های شخصیتی نسبتاً پایدارمان ارائه می‌دهد.

◆ نقاط اشتراک و سوءتفاهم‌ها

با وجود تفاوت‌های بنیادین، چند عامل باعث می‌شود که هوش هیجانی کلمن و مدل پنج عاملی گلدبرگ گاهی به‌عنوان مفاهیم نزدیک یا حتی همسان دیده شوند:

◆ ۱. تمرکز بر شخصیت و رفتار

هر دو نظریه تلاش می‌کنند ویژگی‌های انسان را توضیح دهند:

- کلمن بر مهارت‌های هیجانی و اجتماعی (قابل تغییر) تأکید دارد.
- گلدبرگ بر ساختار پایدار شخصیت (نسبتاً ثابت) تمرکز می‌کند.
- اما چون هر دو درباره‌ی «چگونه بودن انسان» حرف می‌زنند، برای مخاطب عمومی ممکن است مشابه به نظر برسند.

◆ ۲. استفاده در زمینه‌های مشابه

هر دو چارچوب در محیط‌های شغلی، آموزشی و روان‌شناسی کاربرد پیدا کرده‌اند. مثلاً:

- EQ در آموزش مدیریت و رهبری سازمانی.
- Big Five در انتخاب شغلی و ارزیابی منابع انسانی.
- این همپوشانی در کاربردها، مرز بین آن‌ها را برای بسیاری مبهم می‌کند.

◆ ۳. تصور غلط درباره بُعد ششم

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایپرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



برخی افراد فکر می‌کنند «هوش هیجانی» همان «بعد ششم شخصیت» است که در کنار Big Five قرار می‌گیرد. اما از دید علمی، EQ مدلی مستقل است و به هیچ وجه جزء یا ادامه‌ی Big Five محسوب نمی‌شود.

۴. تأثیر رسانه‌ها

کتاب گلن بسیار پرخواننده و پرمخاطب بود، در حالی که پژوهش‌های گلنبرگ بیشتر در دانشگاه‌ها و محافل علمی شناخته می‌شدند. این نابرابری در معرفی، باعث شد بسیاری از مردم تنها نام گلن را بشنوند و وقتی بعدها اسم گلنبرگ را دیدند، این دو را به هم ربط دهند.

نتیجه این اشتراک‌ها و سوءبرداشت‌ها این است که خیلی‌ها نمی‌دانند گلن و گلنبرگ دو مسیر متفاوت را دنبال می‌کنند: یکی به دنبال مهارت‌های هیجانی و دیگری به دنبال ساختار شخصیت.

کاربردهای عملی برای فرد

شناخت تفاوت گلن و گلنبرگ تنها یک بحث نظری نیست؛ بلکه به ما کمک می‌کند بدانیم در زندگی روزمره و حرفه‌ای کدام چارچوب کاربرد بیشتری دارد.

◆ چه زمانی از هوش هیجانی (گلن) استفاده کنیم؟

- مدیریت روابط عاطفی: وقتی می‌خواهیم هیجان‌هایمان را در روابط عاشقانه یا خانوادگی بهتر بشناسیم و کنترل کنیم.
- رهبری و کار تیمی: برای تقویت همدلی، انگیزش و مهارت‌های ارتباطی در محیط‌های شغلی.
- سلامت روانی روزمره: برای یادگیری تنظیم هیجان‌ها و کاهش واکنش‌های تکانشی. هوش هیجانی در عمل مثل یک «جعبه ابزار» است که می‌توانیم با تمرین، مهارت‌های آن را تقویت کنیم.

◆ چه زمانی از Big Five (گلنبرگ) استفاده کنیم؟

- ارزیابی شغلی: در فرایند استخدام یا انتخاب رشته، Big Five به عنوان یک ابزار علمی برای پیش‌بینی عملکرد افراد کاربرد دارد.
- پژوهش‌های علمی: اگر بخواهیم رفتار یا ویژگی‌های شخصیتی یک گروه بزرگ را مطالعه کنیم، این مدل معتبرترین چارچوب است.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



- خودشناسی ساختاری: برای شناخت الگوهای پایدار شخصیت و درک اینکه چرا در طول زندگی گرایش‌های خاصی داریم.
- Big Five بیشتر شبیه «نقشه‌ای پایدار» است که به ما نشان می‌دهد در کدام محدوده‌های شخصیتی قرار داریم.

◆ استفاده ترکیبی

بسیاری از روان‌شناسان امروز پیشنهاد می‌کنند از هر دو مدل در کنار هم بهره ببریم:

- Big Five برای فهمیدن ویژگی‌های پایدار شخصیت.
 - EQ برای تقویت مهارت‌هایی که می‌توانند تغییر کنند.
- به این ترتیب، فرد می‌تواند هم «نقشه شخصیت خود» را بشناسد و هم «ابزارهایی برای تغییر و رشد» در اختیار داشته باشد.

جمع‌بندی نهایی

دنیل گلمن و لوییس گلدبرگ هر دو نقش بزرگی در روان‌شناسی معاصر ایفا کرده‌اند، اما مسیرهایشان کاملاً متفاوت است. گلمن با معرفی هوش هیجانی نشان داد که موفقیت انسان فقط به IQ وابسته نیست؛ بلکه مهارت‌هایی مانند خودآگاهی، همدلی و تنظیم هیجان‌ها سرنوشت روابط و عملکرد فرد را تعیین می‌کنند. در مقابل، گلدبرگ با تثبیت مدل پنج عامل بزرگ شخصیت (Big Five) چارچوبی علمی برای توصیف ویژگی‌های پایدار شخصیت ارائه داد که امروز یکی از ستون‌های اصلی پژوهش‌های روان‌شناسی است.

تفاوت بنیادین آن‌ها در این است که:

- گلمن بر مهارت‌های هیجانی قابل تغییر تأکید دارد.
 - گلدبرگ بر ویژگی‌های پایدار و نسبی شخصیت تمرکز می‌کند.
- با این حال، هر دو نظریه مکمل یکدیگرند. فرد می‌تواند با کمک Big Five تصویر روشنی از ویژگی‌های شخصیتی پایدار خود به دست آورد و سپس با توسعه هوش هیجانی، مهارت‌های لازم برای رشد و موفقیت در روابط و کار را پرورش دهد.

www.psynchronds.com

www.psynchrond.ir

کانون روانشناسی سایپرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



در نهایت، ترکیب این دو نگاه «- ساختار شخصیت «از گلدبرگ و «مهارت‌های هیجانی «از گلמן - تصویری کامل‌تر و کاربردی‌تر از انسان ارائه می‌دهد؛ تصویری که می‌تواند راهنمایی مؤثر برای خودشناسی و بهبود کیفیت زندگی باشد.

عنوان سئو (SEO Title)

دنیل گلמן و لوییس گلدبرگ | تفاوت هوش هیجانی و پنج عامل بزرگ شخصیت

متا دیسکریپشن (Meta Description)

دنیل گلמן با نظریه هوش هیجانی و لوییس گلدبرگ با مدل پنج عامل بزرگ شخصیت، دو مسیر متفاوت در روان‌شناسی را شکل داده‌اند. در این مقاله به زندگی‌نامه، نظریه‌ها، کاربردها و تفاوت‌های بنیادین آن‌ها پرداخته‌ایم.

کلیدواژه‌های اصلی (Keywords)

- دنیل گلמן
- لوییس گلدبرگ
- هوش هیجانی
- پنج عامل بزرگ شخصیت
- Big Five

کلیدواژه‌های مکمل (Secondary Keywords)

- EQ در روان‌شناسی
- مدل پنج‌عاملی شخصیت
- هوش هیجانی گلמן
- گلدبرگ Big Five
- تفاوت EQ و Big Five

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



◆ اسلاگ (Slug)

goleman-goldberg-eq-bigfive

◆ لینک سازی داخلی پیشنهادی

- لینک به مقاله‌ی تست‌های شخصیت (MBTI) و (Big Five)
- لینک به مقاله‌ی نقش بازخورد از دیگران در شناخت خود (به دلیل ارتباط با خودآگاهی اجتماعی)
- لینک به مقاله‌ی کارل راجرز (برای پیوند با مفهوم خودپنداره)
- لینک به مقاله‌ی آرون بک (برای تکمیل رویکرد شناختی در روان‌شناسی)

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵