

## КРЕАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: МЕХАНИЗМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

**ШЛОМА Алла Викторовна**

кандидат педагогических наук, доцент

**СЕМКИНА Снежана Александровна**

студент

Новозыбковский филиал Брянского государственного университета

им. академика И.Г. Петровского

г. Новозыбков, Россия

В статье рассматривается проблематика взаимосвязи креативного мышления и эмоционального интеллекта как ключевых факторов успешной адаптации и продуктивной деятельности личности в условиях неопределенности. Авторы обосновывают, что эмоциональный интеллект выступает не просто фоновым условием, но активным инструментом управления креативным процессом. Статья адресована психологам, педагогам, специалистам в области управления персоналом, а также всем интересующимся когнитивной психологией.

**Ключевые слова:** креативное мышление, дивергентное мышление, эмоциональный интеллект, эмпатия, саморегуляция.

**В**опрос о взаимосвязи креативного мышления и эмоционального интеллекта – один из самых интересных в современной педагогике и психологии. Если рассматривать их изолированно, то упускается главное: «это два колеса одной тележки», а не разные навыки.

Сущность взаимосвязи можно выразить одной фразой: «Эмоциональный интеллект дает «топливо» и «фильтры» для креативности, а креативность дает «инструменты» и «пространство маневра» для эмоций».

Рассмотри механизм влияния эмоционального интеллекта на креативность.

Многие думают, что творить лучше в полном спокойствии. Но исследования (например, работы Дж. Кауфмана и Дж. Байера) показывают, что это не так [2, 5]:

– Эмоции как катализатор идей: отрицательные эмоции (гнев, фрустрация) часто запускают дивергентное мышление (поиск множества вариантов), потому что требуют выхода из проблемной ситуации. Положительные эмоции (радость, интерес) расширяют «поле зрения» и способствуют нестандартным связям между понятиями.

– Управление страхом ошибки: главный враг креативности – боязнь осуждения. Ребенок с развитым эмоциональным интеллектом распознает этот страх, называет его («я боюсь, что моя идея глупая») и, используя

техники саморегуляции, снижает его уровень, позволяя себе рискнуть.

– Эмпатия как источник решений: чтобы придумать что-то «нужное», нужно понять, что чувствует другой человек. Креативный продукт (рассказ, изобретение, способ помириться) часто рождается именно из эмпатии: «А что бы сделало тебя счастливее?»

Рассмотрим пример: Два школьника решают задачу «Как улучшить перемену?».

Школьник с низким эмоциональным интеллектом: Придумает один вариант (купить новые игрушки), потому что не чувствует потребностей других.

Школьник с высоким эмоциональным интеллектом: Придумает десять и более вариантов (для тихих – уголок чтения, для активных – танцевальную паузу, для грустных – стену добрых записок) – потому что он различает эмоции и желания сверстников [3].

Креативное мышление в свою очередь оказывает влияние на эмоциональный интеллект. Это менее очевидная, но очень важная обратная связь, которая реализуется в следующих аспектах:

– Альтернативные сценарии (когнитивная гибкость): креативность учит видеть ситуацию с десятка точек зрения. Если другая девочка нагрубила, не креативный ребенок думает: «Она злая». Креативный придумывает десять причин: «У нее болит голова, ее оби-

дели, она боится контрольной...» – это база эмпатии.

– Метафора и символизация: как ребенок выразит сложное чувство (стыд, ностальгию, экзистенциальную тоску), если у него нет слов? Креативное мышление дает инструмент – метафору. «Моя злость – как дракон в ржавой клетке». Проговаривая это, он лучше понимает свою эмоцию.

– Эмоциональная регуляция через творчество: мальчик разозлился. Вместо драки он рисует карикатуру на обидчика или пишет гневный рэп. Это не «замена» драки, это «переработка» эмоции через креативный продукт.

Рассмотрим пример: Подросток в ссоре с родителями. С низкой креативностью: молчит или кричит. С высокой креативностью: записывает видео-обращение от имени своего питомца, рисует комикс про конфликт, пишет письмо с тремя и более вариантами исхода - тем самым снижая накал конфликта.

Современные нейроисследования (И. Бланк, Л. Барсалу) показывают, что в процессах участвуют одни и те же зоны [1]:

– Префронтальная кора – отвечает и за контроль эмоций, и за торможение готовых

(шаблонных) ответов, что необходимо для генерации нового.

– Островковая доля (insula) – связывает телесные ощущения («ком в горле», «бабочки в животе») с эмоциональными состояниями. Креативные люди более чувствительны к этим сигналам, что усиливает их эмоциональный интеллект.

Почему в школе креативность и эмоциональный интеллект часто разобщены?

Это трагедия современного образования.

Например, на уроках литературы, требуют шаблонного анализа чувств героя (EQ), но не дают создать альтернативный финал (креативность). А на уроках рисования требуют знание техники рисования (является ли это креативностью?), но обесценивают чувства ребенка («Море должно быть синим, а не черным», что можно расценивать как «удар» по эмоциональному интеллекту (ребенок так чувствует) [4].

Как следствие, дети учатся либо быть «эмоциональными, но бездейными», либо «идейными, но черствыми».

Представим взаимосвязь креативности и эмоционального интеллекта в конкретных навыках в виде таблицы.

Таблица 1

**ВЗАИМОСВЯЗЬ КРЕАТИВНОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

Навык EQ	Как он помогает креативности	Как креативность помогает EQ
Распознавание эмоций	Вижу, что друг грустит -> придумываю 5 способов его рассмешить.	Рисую портрет «Страх на контрольной» -> понимаю, как выглядит моя тревога.
Саморегуляция	Вижу, что я злюсь, торможу себя, чтобы не выдать банальное «сам дурак», а найти оригинальный ответ.	Придумываю ритуал («съедаю страшную идею»), чтобы снизить волнение перед выступлением.
Эмпатия	Понимаю, что нужно учительнице (устала) -> предлагаю помочь проверить тетради творческим способом.	Представляю себя учительницей -> понимаю, что ей обидно, когда мы шумим (ролевая игра).
Использование эмоций для решения задач	Грусть замедляет – значит, сейчас лучше придумывать не быстрые, а глубокие, серьезные идеи.	Сочиняю грустную песню про сломанный телефон -> выхожу из состояния фрустрации.

Таким образом, можно сделать практический вывод для родителей и учителей: нельзя развивать эти навыки – креативное мышление и эмоциональный интеллект – по отдельности. Каждое упражнение должно работать на стыке эмоционального интеллекта и креативности.

Например, плохой вопрос: «Придумай десять способов использования кирпича» (сухая креативность).

Хороший вопрос (на стыке): «Представь, что кирпич – это твой друг, который очень грустит. Придумай десять способов его развеселить, используя только свойства кирпича».

Или:

Плохо: «Назови свои чувства» (сухой EQ).

Хорошо: «Если бы твоя радость была одеждой, то какой? А если злость – то видом транспорта? А страх – блюдом в меню?»

Золотое правило: Эмоция – это задача, креативность – это инструмент. Инструмент без задачи бесполезен, задача без инструмента – тупик.

Развивая связку, вы даете ребенку главный навык XXI в.: способность смотреть на любую эмоциональную проблему как на творческую задачу.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Павлова, Е. М. Креативность и эмоциональный интеллект в структуре интеллектуально-личностного потенциала человека: диссертация на соискание степени кандидата психологических наук: 19.00.01 / Павлова Елизавета Михайловна; [Место защиты: Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова]. – Москва, 2015. – 215 с.
2. Способности и ресурсы человека в изменяющемся мире: материалы международной научной конференции, посвященной 70-летию со дня рождения В. Н. Дружинина, 23-24 сентября 2025 г. / Российская академия наук, Институт психологии / ответственные редакторы Д. В. Ушаков [и др.]. – Москва : Институт психологии, 2026 (обл. 2025). – 1166 с.
3. Шлома, А. В. Психолого-педагогические условия развития эмоционального интеллекта подростков / А. В. Шлома // Научный аспект. – 2023. – Т. 34, № 12. – С. 4245-4251.
4. Шлома, А. В. Эмоциональный интеллект обучающихся подросткового возраста: особенности развития и пути формирования / А. В. Шлома // Профессиональная ориентация. – 2026. – № 5. – С. 52-56.
5. Kaufman, J. C. Self-reported differences in creativity by gender and ethnicity // J. of Applied Cognitive Psychology. – 2006. – Vol. 20 (8). – P. 1065-1082.

## THINKING AND EMOTIONAL INTELLIGENCE: MECHANISMS OF INTERACTION

**SHLOMA Alla Viktorovna**

Candidate of Sciences in Pedagogy, Associate Professor

**SNEZHANA Alexandrovna Semkina**

Student

Bryansk State University named after Academician I.G. Petrovsky, branch in Novozybkov  
Novozybkov, Russia

*The article examines the relationship between creative thinking and emotional intelligence as key factors for successful adaptation and productive activity of a person in conditions of uncertainty. The authors substantiate that emotional intelligence is not just a background condition, but an active tool for managing the creative process. The article is addressed to psychologists, educators, specialists in the field of personnel management, as well as anyone interested in cognitive psychology.*

**Keywords:** creative thinking, divergent thinking, emotional intelligence, empathy, self-regulation.