

**Пирогова Ксения Игоревна**

студентка

НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа»

г. Москва

DOI 10.31483/r-127321

## **КОУЧИНГ КАК ИНСТРУМЕНТ АДАПТАЦИИ К ТЕМПАМ РАЗВИТИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЭПОХУ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

***Аннотация:** в последние годы мы наблюдаем, как растёт скорость развития искусственного интеллекта (ИИ). Инструменты на базе ИИ всё чаще внедряются в профессиональную деятельность, и людям необходимо адаптироваться к этим изменениям. Несколько десятилетий мы говорили про перегрузку информацией, теперь среда становится ещё напряженнее. Мы уже встречаем трудности в длительном сохранении фокуса внимания у подростков и сложности в поддержании осознанных действий, а также ослабление способностей самоорганизации и саморегуляции. В статье проанализировано, как ИИ влияет на изменение темпа жизни и какие проблемы это влечёт за собой. Вместе с этим предлагаются к рассмотрению инструменты приспособления с фокусом на коучинг как на решение, отвечающее текущим вызовам. Критически рассматриваются ограничения и возможности, возникающие в обсуждаемых условиях через представленность в рамках когнитивной психологии и данных исследований других подходов. В последней части также упоминаются альтернативные решения, позволяющие учесть ограничения предлагаемого инструмента и его воздействие на устойчивость. Статья ориентирована на широкий круг читателей, которые интересуются влиянием искусственного интеллекта на адаптивные возможности человека.*

***Ключевые слова:** искусственный интеллект, темп жизни, информационная перегрузка, самоорганизация, саморегуляция, коучинг, адаптация, метакогнитивные стратегии.*

### **1. Введение.**

Самая заметная тенденция последних лет, особенно после пандемии – это развитие искусственного интеллекта и связанный с ним темп деятельности. Искусственный интеллект представлен группой прорывных технологий, которые принципиально меняют среду, бизнес и общественные связи. Всё больше организаций в попытке повысить эффективность процессов внедряют ИИ. Этократно увеличивает скорость и точность принятия решений, но одновременно увеличивает поток информации. Всё больше учёных и экспертов обращают внимание на то, как ИИ становится фактором, существенно влияющим на образ жизни и поведение человека в повседневности [12]. Другие отмечают феномен «социального ускорения», в котором меняется восприятие времени отдельным индивидом [13]. Однако предположение об ускорении темпа деятельности в эмпирических данных подтверждено лишь частично. На этом основании исследователи допускают, что сами же технологии могут способствовать тому, что замедлять темп и делать процессы более контролируемыми [20]. Одновременно с такими данными, благодаря пристальному вниманию за эволюцией ИИ, мы также сталкиваемся с субъективным ощущением ускорения жизни. И в таком искажении возникает потребность владеть своим приспособлением к изменениям [21].

Такое восприятие наряду со всеми изменениями в привычной деятельности повышает психическую нагрузку, в частности необходимость обрабатывать непрерывный поток данных и поддерживать быстрое переключение между задачами. Меняется ли в таких условиях способность человека самоорганизовываться и в каком объёме? Сохраняется ли самостоятельность в управлении временем и целями? Что обуславливает благополучие, когда профессиональная среда меняется под воздействием технологий с новой скоростью? Актуальность данной работы обусловлена тем, что технологии становятся неотъемлемой частью происходящих процессов, а человеческие возможности в адаптации на текущий момент ограничены. Поиск баланса или обнаружения компенсаторного эффекта становятся важной задачей.

Цель статьи – дать критическую оценку влиянию ИИ на темп жизни и те задачи по самоорганизации, которые возникают в результате существующих изменений. На основе обзора современной литературы (психология, социология, исследования ИИ) и с опорой на когнитивные теории саморегуляции совершена попытка определить, в какой мере коучинг может выступать инструментальным ответом на данные вызовы. В данном подходе реализовано комплексное рассмотрение вопроса. И с позиции объективных данных, и через призму механизмов адаптации.

## 2. Вызовы, связанные с ускорением темпов жизни и ИИ.

*Технологии и растущий ритм.* Современные технологии в значительной мере изменяют наш жизненный ритм, делая его более интенсивным. Общеизвестный интернет, гаджеты и платформы с системами на базе ИИ обеспечивают молниеносный доступ к комплексной информации и решению задач, на анализ которых раньше уходило много времени и ресурсов. В результате скорость и автоматизация повседневных дел существенно возросла. Подобный феномен описан в социологии и назван концепцией «социального ускорения» (Rosa). В нем поясняется, что научно-технический прогресс приводит к постоянному ускорению общественной жизни, а это отражается на переживании времени индивидами [13]. В эмпирических данных на рубеже века выявили определенную разницу в темпе жизни. В исследовании «Темп жизни в 31 стране» (Levine & Norenzayan, 1999) сравнивали скорость ежедневной активности в разных культурах. Было показано, что в одних общественных выборках люди двигаются и выполняют задачи заметно быстрее, тогда как в других странах темп жизни значительно медленнее [15]. Скорость определялась экономическим развитием исследуемых государств. Например, в Японии и странах Западной Европы она была выше, чем в менее экономически развитых государствах. Такая иллюстрация более высокого общего ритма жизни связывается с урбанизацией и технологическим развитием.

Данная тенденция только усиливается с развитием искусственного интеллекта. Сверхмощные алгоритмы и большие данные мгновенно обрабатывают

любую информацию с различных источников ввода. Там, где раньше требовалось участие человека, теперь ИИ способен справляться лучше и точнее. Для бизнеса это означает ускорение процессов и увеличение конкуренции [12]. В обычной жизни к людям начинают предъявляться новые требования и ожидания быстрого реагирования. От сотрудников ждут мгновенных результатов, клиенты требуют мгновенного обслуживания. Таким образом, ИИ стал ускорителем темпа современного человека.

*Психологические последствия.* Иные испытания встают перед психикой из-за ускоренный цифрового образа жизни. Информационная перегрузка – первое, с чем сталкивается человек. Когнитивная нагрузка перегревает всю систему и осложняет принятие решений. Затрудняются выделение ключевых моментов и фокус внимания. Новые данные зафиксировали, что усиление информационных потоков и условия, где требуется обрабатывать сразу несколько задач ведут к повышенной когнитивной нагрузке [18; 23]. При переключении внимания без остановки, длительная концентрация ослабляется. Люди отмечают ощущение «рассеянности» сознания. Здесь же исследователи говорят о появлении «клипового мышления». Одновременно, чтобы успевать за всеми уведомлениями и информационными сигналами, человек экономит ресурсы и начинает действовать более автоматически. Наблюдается снижение осознанности: времени на рефлекссию своих действий и ощущений становится меньше в таком потоке. Психологическая литература подчеркивает, что переизбыток стимулов может подрывать осознанность (mindfulness) – умение пребывать в текущем моменте и осознавать свои ментальные процессы [6]. Таким образом, существующие обстоятельства влияют на глубину переживаний: делая больше, люди меньше успевают осмыслить.

В число последствий попадает хронический стресс. Сокращающиеся дедлайны и вынужденная спешка, поток новостей без конца и усложняющиеся требования вводят многих людей в состояние тревожной гонки. Мозг, который работает без пауз, стимулирует выработку кортизола, то есть когнитивная пере-

грузка связана и с эмоциональным истощением [11]. На фоне цифровизации растёт уровень стресса. ИИ повышает эффективности, но также формирует эффект «ускоренного времени», когда человек испытывает внутреннее давление сделать за меньшее время больше [12]. Повышается тревожность и увеличивается риск эмоционального выгорания. Всемирная организация здравоохранения фиксирует рост числа людей, которые сталкиваются с симптомами переутомления. Наиболее выражено в экономически благополучных странах после пандемии COVID-19 [22]. Цена ускорения и повышения экономической продуктивности выражается в перегруженности и стрессе. Впоследствии это может снижать качество жизни.

Влияние на навыки самоорганизации. Описанные эффекты отражаются и на способности к самоорганизации. Самоорганизация понимается как совокупность навыков самоуправления. Сюда входят планирование и управление временем, постановка приоритетов, контроль поведения, поддержка желаемого уровня эффективности и жизненного баланса. Перегрузка когнитивно-эмоциональных ресурсов ведет к перегрузке упомянутых навыков. В первую очередь затрудняется планирование. В перенасыщенной стимулами среде человек отвлекается на второстепенные близкие стимулы и теряет фокус с долгосрочных целей. Будучи уставшими, людям труднее соблюдать распорядок – стресс ослабляет самоконтроль. Постоянная доступность и включенность в цифровой мир размывает границы между работой и личной жизнью. Это требует дополнительных усилий для управления временем и приоритезацией, подрывая баланс. Работа может внезапно проникнуть в личное время, если ноутбук и смартфон всегда под рукой. Возникает эффект смешения ролей. Чтобы самоорганизация была эффективной, требуется усиленная дисциплина, что дается нелегко [19].

Меняется и автономность индивида. Приложения-помощники, такие как календари, навигаторы, рекомендации алгоритмов, облегчают рутину и ориентацию в сложном многомерном пространстве. В этом же время возникает зависимость от этих инструментов. Полагаясь на них долгое время, человек потенциально ослабляет навыки самоорганизации. В дискуссиях на тему использования

рекомендаций на базе ИИ люди часто отмечают, что у них снижается способность самостоятельной деятельности в той области, где используются интеллектуальные технологии. Исследователи озабочены и предполагают, что повсеместная автоматизация может привести к редукции критического мышления и навыков самоконтроля [14]. При частичной передаче функции по принятию решений, у человека смещается баланс ответственности. Возникает риск утратить способность расставлять приоритеты и оценивать информацию самостоятельно. Как ни парадоксально, новые технологии, предлагая автоматические решения в одно время повышают требования к умению управлять собой в более сложной среде и в то же время размывают ответственность и тем самым трансформируют потребность в самоорганизации. Отсюда закономерный вопрос: как сохранить и развить человеческие навыки самоорганизации в эпоху ИИ?

### 3. Коучинг как инструмент адаптации.

*Стремительные изменения и коучинг.* Подробно описав проблему, стало очевидно – чтобы помочь людям адаптироваться, важно обратить внимание на практики, развивающие саморегуляцию. Такой практикой является коучинг. Его цель – содействовать раскрытию потенциала и достижению значимых целей. В коучинге заключен такой вид взаимодействия, где человек также приобретает и необходимые навыки в изменяющейся среде. Это помогающая практика, и с позиции психологии она направлена на поддержку и фасилитацию личностного и профессионального развития психически здоровых людей [1]. Коучинг повышает личную эффективность и благополучие клиента (coachee), а также стимулирует развитие. Достигается это посредством специально структурированного общения [1]. Коучинг ориентирован на достижение оптимального функционирования и роста, в отличие от психотерапии, в рамках которой решаются клинические проблемы. Так, A. Grant и S. Palmer (2002) видят в психологии коучинга область, которая нацелена на улучшение благополучия человека за счет применения доказательных психологических подходов. Выработка эффективных стратегий и раскрытие внутренних ресурсов клиента – итоги коучинговой помощи.

Особая роль приобретается коучингом в условиях активных перемен. В противовес суете и загруженности коучинг организует безопасное пространство для осмысления [4]. Регулярные коуч-сессии дают клиенту возможность затормозить бег мыслей и сфокусировано подумать о своих приоритетах и целях, в обязательном порядке учитывая ценности. Такая практика противодействует эффекту «жизни на автомате». Коучинг структурирует и стимулирует процесс саморазвития через упорядочивание и рефлекссию. Вопросы и техники, которые коуч использует, позволяют клиенту восстановить связь с самим собой. Человек повышает уровень осознанности желаний и необходимых действий, исключая внешний шум.

*Развитие самоорганизации в коучинге.* Для коуча развитие навыков управления собой является одной из ключевых задач. Самоорганизация через эффективное управление временем, целям и вниманием – это то, чему человек учится в коучинговом процессе. Чтобы это обеспечить, в коучинге широко используются метакогнитивные стратегии. В 1976 г. Джон Флейвелл ввел концепцию метакогниции (то есть «мышления о мышлении»), к которой утверждал о способности людей осознавать и регулировать свои познавательные процессы. Метакогнитивные стратегии – это осознанные способы контролировать своё мышление и поведение. Практика коучинга во многом на этом сфокусирована. Клиент обучается понимать, как он думает, обращать на это внимание, отслеживать, как он принимает решения и как это можно скорректировать. Schraw и Moshman относят к базовым метакогнитивным навыкам: планирование – умение ставить четкие цели и продумывать пути их достижения; мониторинг – отслеживание своего прогресса, регулярная проверка «на верном ли я пути»; и оценку с коррекцией – анализ результатов своих действий и гибкое изменение стратегии, если это необходимо [17]. В коучинге эти навыки тренируются целенаправленно. Когда коуч побуждает сформулировать конкретные шаги для достижения цели, а на следующей встрече обсуждает, что удалось, а что мешало, то это один из примеров. Или когда коуч вместе с клиентом разбирает, какие коррективы внести в план

дальнейших действий. Цикл планирования, самонаблюдения и рефлексии закрепляется у клиента при регулярной практике. Действия переходят в привычку, становясь частью его самоорганизации.

Самоосознанность и саморефлексия также развиваются в коучинге. Коучинг помогает понять свои ценности, мотивы и ограничения глубже, используя развивающие вопросы. Техника анализа мыслей и эмоций, которые возникали, что удалось, а что можно улучшить после важного события – яркий пример развития саморефлексии. Повышая уровень осознанности таким образом, удаётся лучше понимать автоматические реакции и управлять ими [9]. Упражнения на развитие осознанности так же часто встречаются в практике коучей. Например, обучаясь тому, как замечать моменты, где внимание переключается с цели и как возвращать свой фокус на цель. Если повышать осознанность, то это также помогает восстанавливать концентрацию и снижает воздействие стрессовых факторов [5]. Таким образом, укрепление способностей управлять вниманием в мире перегрузок возможно благодаря коучинговым практикам.

Регуляция своих эмоций и управление состояниями в разных ситуациях также развиваются в коучинге. Эмоциональная саморегуляция повышает устойчивость к стрессу, так как человек лучше способен осознавать зарождение негативных эмоций. Коучинг также помогает освоить стратегии смягчения негативных переживаний. Переосмысление ситуаций нередко используется коучами в сессиях. Помочь увидеть проблему под другим углом и обнаружить возможности, а не угрозы – одна из таких задач специалиста. В когнитивно-поведенческом подходе такая трансформация объясняется следующим образом. При изменении неэффективных убеждений на более конструктивные клиент снижает уровень дистресса, ощущая энергию действовать [3]. «Я не успеваю, у меня ничего не получится» заменяется на установку «я справлюсь, мне нужно потрудиться и освоить новый навык». Основанный на техниках когнитивной терапии коучинг доказал свою эффективность. В частности это касается уверенности в себе и повышения психологической устойчивости. Вместо шаблонных реакций человек



учится обнаруживать новые способы решать жизненные задачи. Арсенал его поведенческих реакций расширяется. Это усиливает веру в собственные силы. Оптимизм в отношении будущего формируется на месте механизмов катастрофизации. Возросшая мотивация и гибкость в управлении собой укрепляют самоорганизацию.

*Адаптивные подходы коучинга.* Подходов в коучинге существует очень много, здесь рассмотрены только те из них, которые наиболее полезны для саморегуляции в условиях быстрых изменений. Когнитивно-поведенческий коучинг (КПК) – один из наиболее научно обоснованных подходов. Он ценен тем, что его техники работы хорошо проверены в терапевтической работе. Специфика инструментов такого подхода в коучинге адаптирована для работы с не клиническими условиями. Ограничивающие убеждения и искажения мешают эффективно организовать жизнь. Выявлять и заменять их более продуктивными моделями поведения специалист КПК обучает клиента [7]. Прокрастинация часто связана с иррациональными мыслями. «Нужно подходящее настроение или условия, чтобы начать» – яркий пример таких мысленных установок. Осознав эти мысли, коуч помогает проверять на практике стратегии иных убеждений. Маленькие первые шаги, как пример. Навыки самодисциплины и планирования заметно улучшаются по результатам.

Ещё один пример подхода с фокусом на адаптационные стратегии к изменениям – это развитие «адаптивного интеллекта» (AQ). AQ-коучинг направлен на повышение уровня адаптивности человека, рассматривая такое явление, как адаптивный интеллект [2]. Термин появился в 2020-е годы, и этот концепт объединяет в себе способности справляться с новыми ситуациями, учиться на ходу и сохранять продуктивность при переменах. Данный подход предлагает клиенту методы и техники, которые помогают развивать гибкость, устойчивость к стрессу и умения осваивать новое. В.В. Гут (2024) отмечает, что для целевой работы над собой в AQ-коучинге возможно подстроить программу взаимодействия под каждого человека, чтобы выявить личностные уязвимости. Для одного кли-

ента это будет нетерпимость к фрустрации, для другого – страх неопределенности. В результате такого коучинга человек должен научиться приспосабливаться изменениям вонне так, чтобы достигать своих целей в любой ситуации. Есть данные, подтверждающие, что по итогам такой работы у клиентов повышается устойчивость к стрессу, улучшается способность принимать решения в неопределенности и находить выход из сложных ситуаций [2]. Это целенаправленная работа именно с теми компетенциями, которые больше всего западают при ускорении темпа. В процессе AQ-коучинга человек становится более устойчивым и адаптивным.

Ещё два подхода, требующие упоминания – это коучинг, который основан на осознанности и стресс-менеджмент коучинг. Обучение приёмам регуляции психологических и физиологических реакций в стрессе и внедрение их в ежедневные практики является целью этих направлений. Сюда включаются техники дыхания, медитация, распознавание и отслеживание триггеров. Если в коучинге совмещать когнитивные техники с техниками осознанности, то, как показывает практика, повышается резильентность. Это способность восстанавливаться без существенных потерь в эффективности после трудностей [16]. В рамках коучинга существует несколько подходов, позволяющих эффективно развивать адаптивность. Объединяет их то, что в процессе такой работы человек становится сам себе коучем, развивая навыки саморегуляции.

#### 4. Критический анализ коучинга.

При всех упомянутых преимуществах не менее важно оценить реалистичность и ограничения коучинга как инструмента адаптации. В данной работе рассмотрено несколько аспектов.

Первый – это доступность. Коучинг на данный момент остается весьма ограниченным с точки зрения возможностей использования такой помощи. Персональный коучинг в большинстве своём платная услуга. Вместе с финансовыми вложениями она требует временных инвестиций. Для устойчивости получаемых изменений коучинговая работа требует нескольких последовательных сессий [3]. Здесь ещё возникает почти парадокс, когда человек, испытывающий трудности

с самоорганизацией, должен быть способен инвестировать в длительный процесс и оставаться приверженным ему. Совокупность этих факторов делает коучинг инструментом, который доступен далеко не всем слоям общества. Клиентами коучинга чаще всего становятся бизнесмены и менеджеры, люди, которые строят свою карьеру и те, кто может себе позволить встречи с коучем. Классические форматы коучинга, таким образом, не могут массово решить проблему адаптации к ускорению деятельности. Возникает риск, что многие люди не смогут воспользоваться услугами коучей. В обсуждении перспектив коучинга об этом говорят разные исследователи. Как следствие, сообщество ищет способы демократизировать коучинговую помощь. С развитием технологий искусственного интеллекта оценка отрасли одновременно включает энтузиазм и опасения. При использовании коучинга на основе ИИ сообщество может наконец прийти к расширению доступности коучинга, отмечают Tatiana Bachkirova и Rob Kemp (2025). Широкая масса людей, которые ранее не могли себе позволить использовать коучинг, теперь могут получать такую поддержку.

Во вторую очередь следует упомянуть вариативность стандартизации коучинговых практик. Личность коуча, его подготовка и подход сильно влияет на коучинговую деятельность. Также эффективность зависит от мотивации и возможностей клиента. Различные вмешательства коуча сравниваются между собой. Результативность зависит от применения доказательных методов и качества взаимоотношений между клиентом и коучем, отмечается в научной литературе [1]. Рынок демонстрирует рост популярности коучинга: появляется всё больше образовательных организаций и сообществ. В таких условиях повышается риск размытия профессиональных стандартов, например, в ситуациях, когда в практику приходят недостаточно обученные специалисты. Учитывая то, что эффект от коучинга сразу трудно измерить, клиенты могут получить опыт низкого качества, но понятно это будет позднее. Чтобы начать считаться эффективным массовым средством адаптации, коучингу важно собрать прочную доказательную базу. Безусловно, количество исследований растёт, вместе с этим важно продолжать получать данные о влиянии коучинга на навыки самоорганизации

различных групп. Отсюда важно учитывать, что коучинг не получится одинаково и повсеместно внедрить. И его эффективность продолжает оставаться зависимой от множества условий.

Ещё один фундаментальный аспект требует внимания: позволяет ли модель коучинга сделать его массовым инструментом адаптации к реальности, если сама эта модель подразумевает индивидуальный формат? Дополнения и альтернативы классическому коучингу позволяют находить решения. Групповой коучинг – одна из таких модификаций наряду с программами по саморазвитию. Групповые форматы, учитывающие принципы коучинга, позволяют сделать сразу более широкий охват и снизить стоимость для участников. Это известная практика в корпоративной среде, где применяются программы развития мягких навыков. Обучение персонала включает в себе коучинговые элементы: курсы по постановкой целей, рефлексия результатов, взаимный обмен практиками. Развивающая среда, в которой поддерживается усиление навыков самоорганизации, формируется посредством обозначенных практик. Ограничения групповой работы также необходимо учитывать. Меньшая персонализация, неравное распределение внимания могут приводить к снижению желаемого эффекта по сравнению с индивидуальными сессиями.

Расширить границы применение коучинга возможно также с участием технологий. ИИ-коучинг подразумевает программные решения, чаты-боты, мобильные приложения. Автоматизированные функции в помощи по постановке целей, напоминаниях об отслеживании задач и вопросы для самоанализа имитируют живого коуча. С помощью алгоритмов обработки языка также доступен анализ ответов. Такой инструмент доступен каждому и имеет низкую стоимость при масштабировании. В ряду преимуществ также стоит анонимность, что снижает психологический барьер для тех, кто испытывает стеснение и сложности с установлением доверия. Проводятся различные исследования в этой области. Известны прецеденты сравнительного анализа эффективности ИИ-коуча и человеческого. По результатам эксперимента Coach 1440 (прототип ИИ коуча) продемонстрировал более высокую структурированность и результативность в плане

достижения краткосрочных целей, чем человеческий коуч по ощущениям участников. Но одновременно уступал в эмпатии и способности выстраивать доверительные отношения [10]. Двойственность полученных данных позволяет обозначить векторы для дальнейших экспериментов. Превосходя человека в аналитике и обрабатывая больший объём данных в единицу времени, ИИ может предлагать высоко структурированный и глубоко персонализированный план развития. Вместе с этим существенный недостаток в отсутствии эмпатии значительно влияет на работоспособность коучинга как подхода. Ценность коучинга в устанавливаемом доверии между коучем и клиентом, где реализуется человеческое понимание контекста и эмоциональная поддержка. Утрачивая такой фундамент, повышаются риски снижения мотивации клиента и повышается вероятность изменений на поверхностном уровне.

Исследователи проведенного эксперимента видят наиболее вероятным сценарием в будущем коучинга гибридный подход [10]. Первичная диагностика, сбор данных о прогрессе, напоминания – примеры того, как ии технологии помогут автоматизировать рутину в коучинговом процессе. Человек же сможет фокусироваться на работе с эмоциями и мотивацией. Симбиоз машины и человека потенциально способен повысить эффективность и доступность. В качестве примера рассматривается вариант, где клиент будет начинать работу с коуч-ботом. Там будут определяться запрос и выполняться базовые упражнения. После клиент сможет с профессиональным коучем обсуждать результаты и планы. Такую перспективную модель обсуждают Vachkirova и Kemp, считая, что будущее там, где ИИ и человеческая поддержка объединены в систему, где есть взаимная компенсация.

В дополнение к рассмотренным решениям важно упомянуть традиционные практики саморазвития. Методики тайм-менеджмента, психотерапия стрессовых состояний, программы well-being в организациях. Нередко коучинг используется совместно с такими инструментами. В организациях, к примеру, встречаются целостные программы. Тренинги по управлению временем дополняют встречами со старшими наставниками и предоставляют возможность коучинговых сессий с

профессионалом по запросу. Всесторонний подход позволяет изменениям приобретать более устойчивый характер.

Перспективность коучинга как ответ на вызовы самоорганизации в эпоху ИИ становится всё более очерченной. Чтобы потенциал этого инструмента раскрыть в полной мере, важно преодолеть ряд ограничений. В первую очередь – повысить доступность, сохраняя качество и этические стандарты. Рассмотренная перспектива позволяет увидеть, что коучинг – важная часть решения, но интеграция коучинга с другими инициативами позволит усилить устойчивость и эффективность. Использование коучинга вместе с инновациями и поддержкой организаций различного рода видятся оптимальным путем для помощи как можно большему числу людей успешно адаптироваться к ускоряющемуся темпу жизни.

## 5. Выводы и перспективы.

Задачи, с которыми сталкивается человек в условиях развития ИИ, беспрецедентны по своим требованиям. Увеличиваются когнитивные нагрузки, а стресс становится ощутимее. В представленной работе рассмотрено, какую роль может сыграть коучинг в преодолении этих вызовов. Коучинг действительно имеет все основания эффективно помогать людям адаптироваться к темпам реальности – таков вывод. Чтобы с помощью коучинга смягчить негативные последствия информационного давления и стресса, необходимо развивать метакогнитивные стратегии, повышать осознанность и гибкость мышления. Коучинг учит одному из ключевых навыков успешности в эпоху ИИ – саморегуляции. Коучинговые подходы (например, когнитивно-поведенческий и AQ-коучинг) напрямую нацелены на способность управлять собой, своим временем и эмоциями, подтверждая чему мы находим в ряде исследований и примеров из практики.

Вместе с тем коучинг не является решением без оговорок. Ограничения обнаруживаются в массовой доступности и зависимости результата от качества работы коучей. Чтобы преодолеть данные уязвимости, коучингу необходимо дальнейшее развитие и дополнение. Интеграция ИИ в процессы коучинга в виде гибридных моделей видится перспективным направлением, позволяя технологиям

усиливать работу человека-коуча. Это позволит обеспечить баланс между эффективностью и человеческим отношением. Нельзя игнорировать этические аспекты, такие как вопросы доверия и приватности данных во взаимодействии с ИИ-коучем, а также ответственность за рекомендации. Когда люди испытывают тревогу из-за обилия технологий, логично, что опора исключительно на технологичный коучинг без человеческого участия может усиливать недоверие. Исследователи видят будущее за коучинговыми решениями, которые будут поддерживать человека, не подрывая его автономию и критическое мышление.

Открытые вопросы остаются и в других плоскостях. Ещё предстоит исследовать, как именно ИИ влияет на когнитивные стратегии человека и какие другие компетенции важно будет развивать при сопровождении клиентов. Мало изучено влияние постоянного использования подсказок на способности к независимому принятию решений. Здесь широкое поле для исследований на стыке психологии и информационных технологий. Ещё одной темой для углубления видится измерение «ускорения жизни» и эффективность адаптации к такому темпу. Исследования в основном опираются на косвенные показатели и самоотчеты. Разработка новых показателей перегрузки и успешности управления собой в этом также может быть пространством для работы.

Взаимодействие коучинга с другими дисциплинами представляет интерес уже с практической стороны. Объединение усилий коучинговой практики, нейронауки и когнитивной психологии – перспективное направление исследований. Методы нейронауки, такие как нейрофидбек или мониторинг мозговой активности могли бы дать объективную оценку изменениям мозга клиента в процессе сессии. Это даст возможность обнаружить наиболее эффективные техники для восстановления внимания и снижения стресса. Когнитивная психология может обосновать новые упражнения для тренировки памяти, внимания, принятия решений, которые коучи могли бы применять. Коучинг способен выйти на новый уровень эффективности и научной обоснованности благодаря междисциплинарному подходу.

В заключение, адаптация человека к ускоряющемуся темпу деятельности – сложный процесс, требующий как развития личных навыков, так и внешней поддержки. Искусственный интеллект одновременно выступает источником этой проблемы и частью ее решения. Чтобы помочь людям найти опору в тайфуне перемен, коучинг предстает наиболее ориентированным на личность средством. При ответственном применении и интеграции с технологиями коучинг может сыграть ключевую роль в формировании у людей «внутренней устойчивости» и осознанности, которые позволят не только выживать, но и благополучно развиваться в цифровую эпоху.

### ***Список литературы***

1. Антонова Н.В. Развитие evidence-based (научно обоснованного) коучинга в России: проблемы и направления исследований / Н.В. Антонова // Коучинг и наставничество: теория и практика: материалы I Всерос. науч.-практ. конф. (Санкт-Петербург, 25–26 апр. 2024 г.) / редкол.: О.В. Рыбина [и др.]. – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 97–104. – ISBN 978-5-907830-31-8
2. Гут В.В. AQ-коучинг как средство повышения уровня адаптивного интеллекта: анализ текущих тенденций и практик / В.В. Гут // Коучинг и наставничество: теория и практика: материалы I Всерос. науч.-практ. конф. (Санкт-Петербург, 25–26 апр. 2024 г.) / редкол.: О.В. Рыбина [и др.]. – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 112–118. – ISBN 978-5-907830-31-8
3. Карпов А.А. Основы современной метакогнитивной психологии: учебное пособие / А.А. Карпов; Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2017. – 152 с. ISBN 978-5-8397-1123-5
4. Кострова Ю.Б. Коучинг как инновационная образовательная технология / Ю.Б. Кострова, О.Ю. Шибаршина // Образовательные ресурсы и технологии. – 2019. – №2 (27). – DOI 10.21777/2500-2112-2019-2-27-32. EDN ZMJBLQ
5. Лаврик М.Р. Осознанность: необходимый навык для устойчивости в стрессовых условиях в XXI веке / М.Р. Лаврик // Молодой ученый. – 2024. – №30 (529). – С. 133–135. – ISSN 2072-0297. EDN DIQROC



6. Пирог Д.Т. Многозадачность и её влияние на психические характеристики личности / Д.Т. Пирог, Д.Д. Федорова // FORCIPE. – 2020. – №3. – ISSN 2658–4174.

7. Платонова Ю.А. Академический коучинг как инструмент развития учебной самостоятельности подростков / Ю.А. Платонова // Коучинг и наставничество: теория и практика: материалы I Всерос. науч.-практич. конф. (Санкт-Петербург, 25–26 апр. 2024 г.) / редкол.: О.В. Рыбина [и др.]. – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 97–104. – ISBN 978-5-907830-31-8

8. Bachkirova T., Kemp R. AI Coaching: Democratising Coaching Service or Offering an Ersatz? // Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice. 2025. DOI 10.1080/17521882.2024.2368598.

9. Boyatzis R., Smith M., Van Oosten E. Coaching with Compassion: Inspiring Sustained, Desired Change. Harvard Business Review Press. ISBN 978-1-63369-656-3.

10. Brown D., Orozco M., Lloyd N. Comparative evaluation of an AI-powered life coach against traditional coaching methods // International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring. 2025. Vol. 23. №1. Pp. 384–393. DOI 10.24384/kp8k-f774.

11. Büchi M. A Proto-Theory of Digital Well-Being. DOI 10.31219/osf.io/k3e2j.

12. Dwivedi Y.K., Sharma A., Rana N.P. [et al.]. Evolution of artificial intelligence research in Technological Forecasting and Social Change: Research topics, trends, and future directions // Technological Forecasting and Social Change. – 2023. – №192. – DOI 10.1016/j.techfore.2023.122579. EDN HAKIOH

13. Hollstein B., Rosa H. Social Acceleration: A Challenge for Companies? Insights for Business Ethics from Resonance Theory // Journal of Business Ethics. – 2023. №188. Pp. 709–723. DOI 10.1007/s10551-023-05506-w. EDN UURZJB

14. Lee H.P., Sarkar A., Tankelevitch L. [et al.]. The Impact of Generative AI on Critical Thinking: Self-Reported Reductions in Cognitive Effort and Confidence Effects From a Survey of Knowledge Workers // CHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '25). DOI 10.1145/3706598.3713778.

15. Levine R.V., Norenzayan A. The pace of life in 31 countries // *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 1999. Vol. 30. №2. Pp. 178–205. DOI 10.1177/0022022199030002003. EDN JNCVDL
16. Pillay D. Positive affect and resilience: Exploring the role of self-efficacy and self-regulation. A serial mediation model / D. Pillay, P. Nel, E. Van Zyl // *SA Journal of Industrial Psychology*. 2022. Vol. 48. №0. DOI 10.4102/sajip.v48i0.1913. EDN HXSRBZ
17. Schraw G., Moshman D. Metacognitive Theories // *Educational Psychology Review*. 1995. Vol. 7. №4. Pp. 351–371. DOI 10.1007/BF02212307. EDN RXJPSY
18. Shahrzadi L., Mansouri A., Alavi M. [et al.]. Causes, consequences, and strategies to deal with information overload: A scoping review // *International Journal of Information Management Data Insights*. 2024. Vol. 4. DOI 10.1016/j.jjime.2024.100261. EDN HECACR
19. Singh A., Taneja K., Guan Z., Ghosh A. Protecting Human Cognition in the Age of AI // *arXiv preprint*. 2025. DOI 10.48550/arXiv.2502.12447.
20. Southerton D. *Time Pressure: Innovation, Acceleration and the Speeding-Up of Everyday Life*. London: Palgrave Macmillan // *Time, Consumption and the Coordination of Everyday Life*, 2020. DOI 10.1057/978-1-349-60117-2\_4.
21. Tse P.U., Intriligator J., Rivest J., Cavanagh P. Attention and the subjective expansion of time // *Perception & Psychophysics*. 2004. Vol. 66. №7. Pp. 1171–1189. – DOI 10.3758/bf03196844.
22. WHO declares loneliness a «global public health concern» [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.theguardian.com/global-development/2023/nov/16/who-declares-loneliness-a-global-public-health-concern> (дата обращения: 01.03.2025).
23. Yang Y., Girouard-Hallam L. N., Radevski M., Domoff S.E. Psychology in the digital age [Editorial] // *Translational Issues in Psychological Science*. 2024. Vol. 10. №2. Pp. 95–99. DOI 10.1037/tps0000416. EDN OGORDX