

*Суханова Наталья Александровна*

руководитель

ИП Суханова Наталья Александровна

г. Воронеж, Воронежская область

DOI 10.31483/r-137677

## **ТЕХНОЛОГИИ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В КОУЧИНГЕ: ПОТЕНЦИАЛ, ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

*Аннотация:* статья посвящена теме анализа возможностей, ограничений и перспектив применения технологий искусственного интеллекта (ИИ) в коучинговой практике. Рассматриваются ключевые направления развития ИИ в данной сфере: обработка естественного языка (Natural Language Processing, NLP), эмоциональный ИИ, поведенческая аналитика, моделирование коучинговых диалогов и гибридные формы взаимодействия.

Подчёркиваются преимущества использования ИИ в коучинге – повышение доступности, персонализация, масштабируемость и поддержка клиента между сессиями. Вместе с тем акцентируются методологические и этические риски, включая ограниченность эмпатии, угрозу поверхностного взаимодействия и конфиденциальности данных. В статье рассматриваются перспективы развития гибридных моделей, сочетающих аналитическую мощь ИИ и глубинное человеческое сопровождение. Коучинг будущего представлен как синергия технологической эффективности и гуманистических ценностей.

*Ключевые слова:* коучинг, искусственный интеллект, NLP, эмоциональный ИИ, цифровой коучинг, гибридные модели, этика ИИ, трекинг целей, цифровизация, персонализация, человекоцентричный подход.

Современный мир переживает беспрецедентные изменения, связанные с цифровизацией всех сфер жизни. Эти процессы не обошли стороной и такую, казалось бы, глубоко гуманистическую область, как коучинг – форму сопровождения личностного и профессионального развития, основанную на диалоге, эмпатии и осознанности. Появление искусственного интеллекта (ИИ) как ак-

тивного участника в процессах саморазвития и поддержки трансформаций вызвало одновременно энтузиазм, скепсис и множество научных дискуссий.

Коучинг традиционно ассоциируется с доверием, индивидуальным подходом, способностью чувствовать клиента, «держать пространство» и быть в осознанном присутствии. Однако стремительное развитие ИИ, особенно в области машинного обучения и обработки естественного языка (Natural Language Processing, NLP), позволило создавать системы, частично имитирующие эти ключевые элементы взаимодействия [1; 2]. От простых чат-ботов до нейросетевых решений нового поколения – ИИ становится не только инструментом коуча, но и, потенциально, его «партнёром», а в отдельных случаях – альтернативой.

Возникает закономерный вопрос: может ли искусственный интеллект выполнять функции коуча, если не обладает сознанием, личностным опытом, телесной чувствительностью и глубинной эмпатией? Насколько этично и безопасно передавать ИИ процессы, влияющие на самоощущение, самоидентификацию и выбор человека? Эти вопросы требуют не только анализа возможностей технологий, но и обращения к философским основаниям профессии коуча [2; 8].

В статье проанализирован потенциал использования технологий ИИ в коучинге, выявлены преимущества и ограничения, а также обозначены направления их дальнейшего развития с точки зрения научной и практической обоснованности.

*Основные технологии искусственного интеллекта, применяемые в коучинге.*

ИИ в коучинге не является самостоятельным направлением, но представляет собой интердисциплинарное пространство на стыке когнитивной науки, психологии, нейротехнологий и информационных систем [9]. Одним из направлений, в которых применяются ИИ-решения, являются обработка естественного языка (Natural Language Processing, NLP).

<sup>2</sup> <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Именно NLP стало основой для имитации коучингового диалога. Системы на базе больших языковых моделей (Large Language Models), такие как GPT, обучаются на огромных массивах текстов и способны строить связные, логически выстроенные диалоги. Эти модели анализируют смысл реплик, улавливают контекст, идентифицируют эмоциональные маркеры и подбирают релевантные ответы [7].

Современные ИИ могут использовать паттерны активного слушания, задавать уточняющие и открытые вопросы, стимулировать рефлексию. Однако важно понимать, что здесь происходит лишь имитация взаимодействия, без наличия внутреннего осмысления.

Психоэмоциональное состояние человека – один из ключевых ориентиров в коучинге. Эмоциональный ИИ обучается распознаванию настроения, интонаций, частоты речи, лексики и других маркеров, позволяющих оценить эмоциональную составляющую коммуникации.

Примеры таких решений включают Woebot (основанный на когнитивно-поведенческом подходе), а также нейросетевые голосовые интерфейсы, способные адаптировать интонацию и темп диалога в зависимости от состояния пользователя [5].

ИИ активно используется для формирования индивидуальных траекторий развития, оценки прогресса, подбора упражнений и микроинтервенций. Такие решения могут использовать данные, собранные от пользователя (цели, реакции, результаты трекинга), для генерации рекомендаций, наиболее соответствующих его профилю.

Подобные технологии уже применяются в продуктах типа BetterUp, Pluma, MindFi и корпоративных платформах коучинга [4; 6].

ИИ способен воспроизводить структуру классической коуч-сессии: от запроса к цели, затем к исследованию вариантов и закреплению действий [3]. Некоторые платформы моделируют даже мета-компетенции: постановку рамки, работу с фокусом внимания, возвращение к ценностям. Это стало возможным

благодаря обучению на массиве реальных коучинговых сессий и использовании сценариев с вариативной логикой.

*Возможности и преимущества ИИ-коучинга.*

ИИ позволяет снизить стоимость коучинга и сделать его доступным для широкой аудитории. Он работает 24/7, не требует предварительной записи, не испытывает усталости. Особенno это актуально для людей, которые находятся в удалённых регионах, не имеют возможности оплачивать личные сессии или испытывают барьеры, чтобы открыться перед живым человеком.

ИИ способен сохранять историю взаимодействия, напоминать о целях, отслеживать шаги и анализировать динамику. Такая поддержка важна для формирования дисциплины, удержания внимания на результате и создания у клиента ощущения движения вперёд.

ИИ-системы исключают человеческий фактор (настроение, усталость, проекции коуча), обеспечивая равномерность и повторяемость подхода. Это может быть полезно для базового сопровождения или первичного этапа развития клиента. Кроме того, одна система способна обслуживать тысячи пользователей одновременно, что невозможно для индивидуального коуча.

На основе поведенческих и лингвистических данных ИИ может адаптировать стиль общения, темп диалога, набор инструментов. Современные системы идут в сторону создания персонализированного коуч-бота, ориентированного на уникальные особенности пользователя.

*Ограничения и риски ИИ-коучинга.*

Настоящая эмпатия – это не только распознавание эмоций, но и глубокое чувствование другого человека в контексте, в моменте, в интонации молчания. ИИ может воспроизвести фразы сочувствия, но не способен по-настоящему «слушать». Это ограничивает его эффективность при работе с экзистенциальными, кризисными или травматическими темами [2].

Даже самые совершенные модели не обладают интенцией, внутренним смысловым фокусом, интуицией – тем, что делает коучинг живым. ИИ может

---

использовать готовые паттерны, но при этом утрачивается глубина, гибкость и тонкость реакции на непредсказуемость клиента.

Использование ИИ связано с обработкой чувствительной информации. Возникают вопросы: кто несёт ответственность за данные? кто гарантирует конфиденциальность? кто несёт ответственность за неудачные рекомендации ИИ? В контексте коучинга, где доверие – основа, это особенно важно [8; 10].

Опасность ИИ не в том, что он не чувствует, а в том, что может создать иллюзию, будто чувствует. Это может вести к эмоциональной зависимости от цифрового собеседника, особенно у уязвимых групп – подростков, людей с высокой тревожностью, одиночеством [9].

#### *Будущее ИИ в коучинге: тренды и перспективы.*

Наиболее перспективной считается модель «коуч плюс ИИ», где ИИ решает вспомогательные задачи (диагностика, сбор данных, поддержка между сессиями), а человек работает с глубинной трансформацией. Такая модель снижает стоимость и повышает эффективность, не лишая коучинг его главной ценности – человечности [2].

ИИ-коучинг будет встраиваться в экосистемы: приложения для здоровья, продуктивности, психоэмоциональной регуляции. Коучинг станет частью образа жизни, встроенной функцией саморазвития.

Коуч будущего – это не просто собеседник, а куратор трансформаций, дизайнер смысловых маршрутов. ИИ не заменяет коуча, но освобождает его от рутины, помогая сосредоточиться на действительно ценном – человеческом присутствии, интуиции, поддержке выбора и раскрытии подлинных целей клиента [3].

ИИ в коучинге – это не альтернатива человеку, а усилитель его возможностей. Технологии дают масштаб, доступность и системность, а человек – глубину, эмпатию и смысл. Развитие ИИ в коучинге требует не столько технологических прорывов, сколько гуманистических рамок, чтобы человек оставался в центре процесса.

Будущее за партнёрством: умный ИИ и мудрый человек, которые вместе создают пространство роста, осознанности и целенаправленных изменений.

### ***Список литературы***

1. Селигман М.Э.П. Позитивная психология: введение / М.Э.П. Селигман, М. Чиксентмихайи // Психолог. – 2000. – Т. 55. №1. – С. 5–14.
2. Пассмор Дж. Критический обзор исследований в области коучинга: прогресс за десятилетие и прогнозы развития / Дж. Пассмор, А. Филлери-Трэвис // Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice. – 2011. – Т. 4. №2. – С. 70–88.
3. Дэвид С. Коучинг с состраданием как способ активации нейронной активности: уроки нейронауки / С. Дэвид, Д. Клаттербак, Д. Мэггисон // Journal of Applied Behavioral Science. – 2013. – Т. 49. №2. – С. 213–233.
4. Woebot Health: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://woebothealth.com/> (дата обращения: 02.04.2025).
5. BetterUp: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.betterup.com/> (дата обращения: 02.04.2025).
6. CoachHub: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.coachhub.com/> (дата обращения: 02.04.2025).
7. OpenAI. ChatGPT Overview [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://openai.com/chatgpt> (дата обращения: 02.04.2025).
8. Европейская федерация наставников и коучей (EMCC). Руководство по этическому использованию ИИ в коучинге. – 2023.
9. Лакстон Л. Искусственный интеллект в психологической практике: текущие и будущие изменения и последствия / Л. Лакстон // Профессиональная психология: исследования и практика. – 2014. – Т. 45. №5. – С. 332–339.