



**Экспертное заключение  
на цифровой инструмент «Мой компас», предназначенный  
для оценки состояния детей и взрослых, пострадавших в результате боевых действий**

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

Цифровой инструмент «Мой компас», предназначенный для оценки состояния детей и взрослых, пострадавших в результате боевых действий (далее – чат-бот, «Мой компас»), предоставлен на экспертизу Федеральным координационным центром по обеспечению развития психолого-педагогической помощи в системе образования Российской Федерации федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный психолого-педагогический университет» (далее – ФКЦ МГППУ) письмом от 25.03.2025 г. № 23-12/14 в федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований».

**Результаты проведения экспертизы**

Экспертиза осуществлялась на основании предоставленных материалов:

– ссылки на чат-бот «Мой компас»: <https://t.me/mycompasbot>,  
[https://vk.com/mycompas\\_bot](https://vk.com/mycompas_bot);

– справки о результатах применения инновационного цифрового инструмента «Мой компас», предназначенного для оценки состояния детей и взрослых, пострадавших в результате боевых действий.

Представленный на экспертизу чат-бот «Мой компас» является инновационным цифровым инструментом, созданным специалистами ФКЦ МГППУ совместно с разработчиками АНО «Центр по разработке и внедрению цифровых технологий и программ реабилитации «Без Ограничений» для оценки состояния детей и подростков, а также взрослых, пострадавших в результате боевых действий, с целью совершенствования системы оказания психологической помощи перечисленным категориям. Цифровой

инструмент представлен разработчиками в двух версиях, одна из которых предназначена для детей и подростков в возрасте 10-18 лет и позволяет оценивать уровень их дезадаптации, а также ресурсы совладания со стрессом, другая – ориентирована на взрослых для диагностики травматического опыта, посттравматической симптоматики, резилентности и посттравматического роста.

Практическое использование чат-бота «Мой компас» указанных версий позволило определить ключевые функциональные особенности цифрового инструмента, которыми являются: диалоговый формат с элементами геймификации, быстрая обратная связь, мультимедийный контент, ресурсы для самопомощи. Данные функциональные характеристики чат-бота способствуют привлечению внимания пользователя, в особенности детей, за счет интерактивности и вовлекающего взаимодействия с помощью предзаписанных видео с психологом, адаптированных под возрастные особенности (для детей – в форме диалога с комментариями ответов), текстовых и видео-интерпретаций результатов, исключающих сложную терминологию; получению респондентами результатов диагностики, обработанных в режиме реального времени, что исключает задержки обратной связи и повышает доверие к инструменту. В цифровом ресурсе заложены условия для оказания самопомощи респондентами: видео с упражнениями для экспресс-регуляции эмоций с возможностью скачивания в детской версии, баннеры с контактами федеральных и региональных служб психологической помощи.

Детская версия разработана на основе инструмента оценки состояния детей, пострадавших в результате боевых действий, разработанного и стандартизированного в 2024 году специалистами ФКЦ МГППУ, взрослая – включает валидизированные методики (PSS-SR) E.B. Foa et al., 1993, в адаптации А.А. Золотаревой и соавт., 2021; опросник посттравматического роста (PTGI) R. Tedeschi, L. Calhoun, 1996, в адаптации М.Ш. Магомед-Эминова, 2008; краткая шкала резилентности (BRS) Smith et al, 2008, в адаптации В.И. Марковой и соавт., 2022) в актуальных адаптациях.

Уникальность и преимущества чат-бота определяются его возрастной адаптацией, интеграцией региональных ресурсов, доступностью и обеспечением конфиденциальности. Так, в версии для детей разработчиками применена шкала Лайкерта с развернутыми ответами, видео-диалогами, упрощенной лексикой, для взрослых – использована комплексная диагностика травматического опыта с поэтапной интерпретацией результатов. Учтено географическое положение пользователя для предоставления контактов психологической помощи по месту его пребывания. Использование чат-бота осуществляется на бесплатной основе на популярных платформах (Телеграм, ВКонтакте)

без необходимости регистрации и с учетом сохранения анонимности при прохождении тестирования, что снижает стигму обращения за помощью.

Имеющиеся статистические данные обращений детей (4 601 ребенок) и взрослых (5 602 человека) к чат-боту свидетельствуют о востребованности разработанного цифрового инструмента у населения, преимущественно проживающего на территориях, затронутых боевыми действиями (Белгородская, Запорожская, Курская, Херсонская области, Донецкая Народная Республика, Луганская Народная Республика).

Учитывая перспективность чат-бота в психодиагностическом поле в части рекомендаций по дальнейшему развитию, считаем необходимым рассмотреть возможность:

- расширения аудитории пользователей;
- создания и внедрения системы мониторинга психологического состояния несовершеннолетних и взрослых;
- добавления push-напоминаний для регулярного использования упражнений пользователями.

**Вывод.** Чат-бот «Мой Компас» представляет собой значимый вклад в развитие цифрового обеспечения психологии, сочетая в себе научную доказательность, доступность и практическую направленность. Его ключевые преимущества, связанные с его интерактивностью, адаптивностью под возрастные группы, наличием экстренных ресурсов помощи и другие, позволяют решать профессиональные для практической психологии задачи по ранней диагностике дезадаптации и посттравматического стрессового расстройства, информированию о методах самопомощи, навигации в системе психологической поддержки по месту пребывания пользователя.

В связи с чем цифровой инструмент чат-бот «Мой компас» рекомендуется к масштабированию в субъектах Российской Федерации с высоким уровнем травматизации населения, пострадавшего в результате боевых действий, а также к включению в программы психолого-педагогического сопровождения такой категории граждан.

Первый заместитель директора,  
доктор психологических наук,  
академик РАО



И.В. Гайдамашко