

# Мой компас

## Доступ к чат-боту



Чат-бот «Мой компас» размещен на платформах мессенджера Телеграм и социальной сети ВКонтакте, доступен для взаимодействия с ним пользователя в онлайн формате.

Чат-бот представлен в версиях

### Для детей и подростков

10–13 лет



Мальчики



Девочки



Мальчики



Девочки

14–18 лет

### Для взрослых



Мужчины



Женщины

Инструмент может быть использован как самими пользователями, так и психологами в профессиональной деятельности.



[Телеграм](#)



[ВКонтакте](#)



## Чат-бот «Мой компас»

Чат-бот «Мой компас» — инновационный цифровой инструмент, созданный специалистами Центра по разработке и внедрению цифровых технологий и программ по реабилитации «Без ограничений» и Федеральным координационным центром по обеспечению развития психолого-педагогической помощи в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО МГППУ (ФКЦ).

Чат-бот «Мой компас» предназначен для оценки и самооценки психоэмоционального состояния детей и взрослых, в той или иной степени пострадавших в результате боевых действий.

Кроме диагностического материала и интерпретаций, разработанных с учетом возрастных особенностей, чат-бот содержит встроенную систему обработки результатов, маршрутные карты с телефонами и адресами очной и дистанционной психологической помощи в каждом регионе, видео с техниками психологической самопомощи.

ЦЕНТР ПО РАЗРАБОТКЕ И ВНЕДРЕНИЮ  
ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
И ПРОГРАММ ПО РЕАБИЛИТАЦИИ

**БЕЗ ОГРАНИЧЕНИИ**





# Мой компас для детей и подростков

*Детская версия чат-бота «Мой компас» представляет собой модификацию инструмента, предназначенного для оценки состояния детей, пострадавших в результате боевых действий, разработанного специалистами ФКЦ под руководством доктора психологических наук Ольги Ульяниной и прошедшего стандартизацию в 2024 году.*

Данная версия предполагает оценку актуального состояния ребенка в соответствии с пятью сферами личности (психофизиологической, эмоциональной, когнитивной, поведенческой и коммуникативной), проявления признаков социально-психологической дезадаптации в результате воздействия стресс-факторов, а также психологических ресурсов ребенка для совладания со стрессом.

Каждая из 5 сфер оценивается на основе 9 утверждений, 7 из которых направлены на оценку выраженности признаков дезадаптации и отдельных симптомов ПТСР,

2 — на оценку психологических ресурсов совладания со стрессом в данной сфере. На каждое утверждение предполагается четыре развернутых варианта ответов, представляющих собой шкалу Лайкерта, при помощи которых оценивается степень выраженности изучаемого признака.

Интересы и увлечения, также рассматриваемые как ресурс совладания со стрессом, представлены списком из 10 обобщенных групп увлечений, предполагающим множественный выбор, и учитываются при суммарной оценке психологических ресурсов ребенка.

**Детская версия чат-бота «Мой компас»** состоит из 55 утверждений и включает предзаписанные видео к оценке каждого утверждения. Ориентировочное время взаимодействия с **чат-ботом «Мой компас»** — от 45 минут до 1 часа.

Предусмотрено **4 уровня проявления** изучаемых признаков дезадаптации:

- 1) **Норма** — эффективно функционирующие механизмы адаптации
- 2) **Легкая степень дезадаптации**, характеризующаяся единичными (не более 1–2) проявлениями дезадаптации в отдельных сферах жизнедеятельности ребенка
- 3) **Умеренная дезадаптация** — наличие не более чем 3–4 признаков дезадаптации в каждой из сфер жизнедеятельности, либо наличие выраженной дезадаптации в одной из сфер жизнедеятельности при минимуме таких признаков в других
- 4) **Выраженная дезадаптация**, отражающая значительную напряженность адаптационных механизмов, что выражается в наличии многочисленных признаков дезадаптации, включая симптомы ПТСР, в различных сферах жизнедеятельности ребенка

В отношении психологических ресурсов также предполагается четырехуровневая градация:

- 1) Достаточное количество ресурсов совладания со стрессом
- 2) Минимально необходимое количество психологических ресурсов совладания со стрессом
- 3) Выраженная недостаточность психологических ресурсов совладания со стрессом
- 4) Отсутствие психологических ресурсов совладания со стрессом

Сохранение интереса ребенка к прохождению диагностики осуществляется за счет интерактивной подачи материала с **элементами геймификации**: ребенок не просто читает текст на экране, а посредством заранее записанных видео он вовлекается в диалог с психологом, озвучивающим вопросы и варианты ответов. Чтобы «поддержать разговор», ребенку достаточно нажать на кнопку, отражающую наиболее подходящий ему ответ. Небольшие блоки вопросов позволяют в течении нескольких минут оценить свое состояние, а также свои сильные стороны.

**Результаты диагностики** озвучиваются не только в конце всего обследования, но и после прохождения каждого блока, что поддерживает интерес ребенка к тому, чтобы узнать о себе нечто новое, получить полезные рекомендации и продолжить самопознание в диалоге с **чат-ботом «Мой компас»**. Каждая интерпретация озвучивается психологом в соответствующем видеофрагменте в зависимости от количества набранных баллов. Благодаря тому, что система обработки результатов встроена в чат-бот, обратную связь ребенок получает моментально.

**Детская версия чат-бота «Мой компас» может быть использована специалистами в работе с детьми, пострадавшими в результате боевых действий, а также с детьми из числа членов семей участников (ветеранов) СВО**



# Мой компас для взрослых

*Версия чат-бота «Мой компас», предназначенная для взрослых, позволяет оценить личный опыт переживания психотравмирующих ситуаций, особенности переработки травмы, выраженность симптомов посттравматического стрессового расстройства, и посттравматического роста личности в результате переработки травматического опыта, а также резилентность — один из ключевых ресурсов совладания со стрессом.*

Взрослая версия представлена в **двух вариантах — для мужчин и женщин**, в которых различаются предзаписанные видео с инструкциями и интерпретациями. Ориентировочное время взаимодействия с **чат-ботом «Мой компас»** — от 30 до 45 минут.

**Чат-бот «Мой компас»** включает в себя набор надежных и валидных психодиагностических методик, а также список психотравмирующих событий, которые так или иначе связаны с боевыми действиями, всего — 67 вопросов/утверждений. Используются следующие психодиагностические методики:

- Краткая шкала резилентности (BRS), Smith et al, 2008, в адаптации В.И. Марковой и соавт, 2022

- Анкета, направленная на оценку травматического опыта респондентов, предложенная специалистами ФКЦ МГППУ
- Русскоязычная версия шкалы посттравматической симптоматики (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

По каждой из методик подготовлена система интерпретаций, в зависимости от уровня выраженности изучаемого признака, опирающаяся на нормы, приводимые авторами соответствующих публикаций.

Список психотравмирующих событий, с которого начинается работа с **чат-ботом «Мой компас»**, состоит из 22 вариантов и построен по принципу множественного выбора. Полученные результаты оцениваются как:

- 1) **Отсутствие или единичная представленность** в опыте психотравмирующих переживаний, перечисленных в списке
- 2) **Наличие в опыте от 2 до 5 психотравмирующих событий**, что расценивается как обширный опыт травматизации
- 3) **Наличие в опыте более 5 событий**, что расценивается как множественная травматизация

В **чат-бот «Мой компас»** встроена система обработки результатов, предзаписанные видеофрагменты, содержащие инструкции к психодиагностическим методикам и интерпретации, сами же оцениваемые утверждения и варианты ответа представлены в виде текста на виртуальных кнопках.

Интерпретация и рекомендации, различающиеся в зависимости от полученных результатов, предоставляются сразу же после завершения очередного блока, являющегося отдельной психодиагностической методикой.

Диалог с **чат-ботом «Мой компас»** завершается итоговой интерпретацией по всем измеряемым показателям, после чего взрослому респонденту предоставляется баннер с информацией, содержащей номера федеральных и региональных телефонов доверия, в зависимости указанного им региона проживания, адреса и контактные телефоны центров оказания психологической помощи.

Дополнительно **чат-бот «Мой компас»** оснащен видеофрагментом о способах саморегуляции психоэмоционального состояния для самостоятельного применения, а также содержит кнопку обращения за психологической помощью в режиме дистанционного письменного консультирования и кнопку для повторного общения с **чат-ботом «Мой компас»**.

**Взрослая версия чат-бота «Мой компас» может быть использована специалистами в работе с гражданским населением, пострадавшим в результате боевых действий, а также с членами семей участников (ветеранов) СВО**