



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.

Доступ к чат-боту



Telegram



ВКонтакте

Чат-бот представлен в версиях

Для детей и подростков

10–13 лет

14–18 лет



Мальчики



Девочки



Мальчики



Девочки

Для взрослых



Мужчины



Женщины

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

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.

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.

Использованы 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

В чат-бот 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 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»**.