

Всероссийский конкурсный отбор проектов
«Женщины за здоровое общество»

Душевный навигатор

Номинация: ИИ и цифровые решения для здоровья

Руководитель команды: Бабина Елена Ивановна, Автономная некоммерческая организация содействия развитию социальных и образовательных программ «Центр интеллектуального диалога», РФ, Белгородская область, Губкинский городской округ

Проблематизация. Актуальность проекта

Подростки в 9-11 классах и колледжах, в том числе при высших учебных заведениях Белгородской области сталкиваются с высоким уровнем тревожности и психологического давления. Причины – неопределённость будущего, подготовка к ЕГЭ, высокие ожидания родителей. По данным опроса, проведенного среди первокурсников, более 60% выпускников девятых классов, испытывают стресс, связанный с экзаменами и профориентацией.

Пожилые жители региона, особенно в сельских населённых пунктах, часто оказываются в социальной изоляции. После выхода на пенсию, отъезда детей или утраты круга общения возникает чувство одиночества, снижение мотивации и апатия. Это напрямую влияет на качество их жизни и психо-эмоциональное состояние.

1. Рост числа подростков с признаками тревожных состояний и эмоционального выгорания
2. Изоляция и снижение психологической устойчивости у людей старшего возраста
3. Низкий уровень доступных цифровых решений в сфере ментального здоровья в регионе

Целевая аудитория

Подростки 15-18 лет
(учащиеся 9-11 классов и колледжей),
готовящиеся к поступлению, а также
поступившие на первый курс колледжа,
с высоким уровнем стресса



Люди старшего возраста,
60+ лет, пенсионеры, находящиеся в
социальной изоляции, нуждающиеся в
эмоциональной поддержке, в том числе
проживающие в малых городах и
сельской местности



Стадия проекта. Зрелость проекта

- Инициатива (хорошая, продуманная идея, но проект еще не реализован)



Миссия проекта. Цели и задачи проекта

Миссия проекта - сформировать комфортную цифровую среду, способствующую профилактике и поддержке ментального здоровья жителей региона – подростков и пожилых

Цель

К концу 2026 года в Белгородской области запустить цифровую платформу «Душевный навигатор» и привлечь не менее 200 подростков и 100 пожилых людей для участия в онлайн-программах, направленных на снижение уровня тревожности, социальной изоляции и повышение цифровой вовлечённости, при участии специалистов и партнёров из системы образования и соцзащиты

Задачи

1

Разработать и протестировать цифровую платформу поддержки ментального здоровья с учётом особенностей подростков и пожилых людей

2

Создать и наполнить содержанием (обучающим, просветительским, поддерживающим, включая видео, тексты, задания, тренажёры, чаты)

3

Запустить ИИ-бота и дневник эмоций, доступный для подростков, адаптировать его под типовые психологические состояния

4

Организовать онлайн-группы общения и поддержки для пожилых людей с участием модераторов и волонтеров

Суть проекта

Проект «Душевный навигатор» объединяет ИИ-инструменты, образовательные материалы и онлайн-форматы поддержки:

- ИИ-бот и дневник эмоций для подростков
- Онлайн-группы общения для пожилых
- Просветительский контент для родителей
- Мастер-классы, встречи, лекции в очном, заочном, дистанционном формате (например, с использованием Telegram)

Платформа доступна на ПК и смартфонах, включая версию с упрощённым интерфейсом для людей старшего возраста

Механика проекта



Запуск:

Создание минимально жизнеспособного продукта (MVP), тестирование в образовательных организациях, социальных учреждениях, в Добро.Центре АНО «Центр интеллектуального диалога», адаптация под запрос и с учетом обратной связи участников

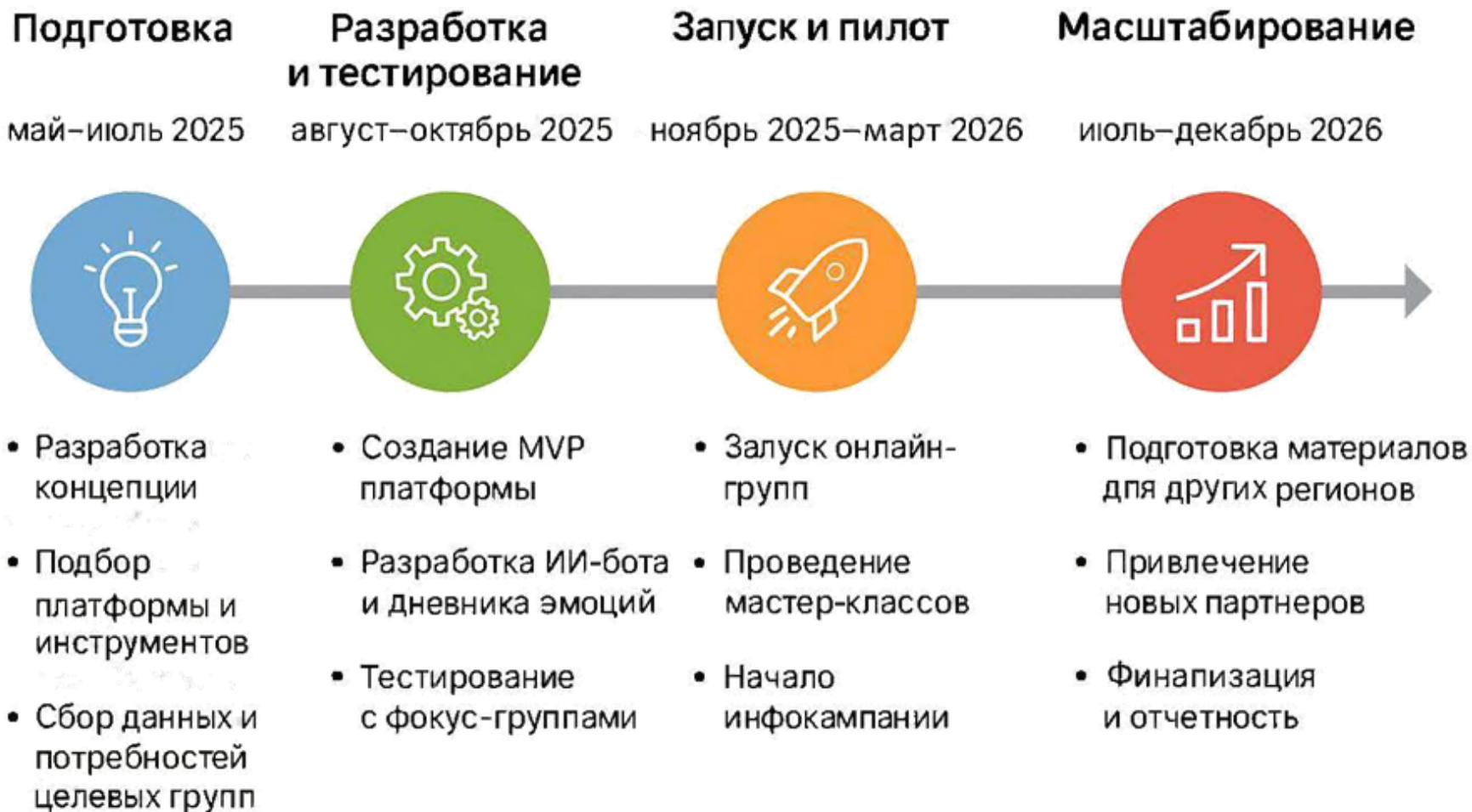
Инструменты:

1. ИИ-бот (чат-помощник)
2. Онлайн-клубы и встречи
3. Образовательные материалы (видео, подкасты, тексты)

Последовательность:

- Тестирование
- Локальный запуск в Белгородской области
- Возможное масштабирование

Дорожная карта проекта (2025-2026)



Основные результаты проекта

- Участие не менее 300 человек (200+ подростков, 100+ пожилых жителей Белгородской области)
- Уменьшение уровня тревожности у подростков на 15–20% (по самоотчётам участников)
- Повышение цифровой активности пожилых на 30% (опросы)
- Налажено взаимодействие с 5 учреждениями региона (образовательные организации и учреждения, оказывающие социальную поддержку пожилым людям)
- Разработана платформа, ИИ-бот; сформирована библиотека цифрового контента психологической поддержки

Информация о текущем статусе реализации проекта

- Проведены предварительные опросы в образовательных организациях и среди участников мероприятий Добро.Центра «Молоды душой» АНО «Центр интеллектуального диалога»
- Собрана команда проекта
- Разрабатывается концепция и структура платформы, прототип ИИ-бота

Статистические данные:

- Количество участников опроса: подростки – 230 человек, «старшие» - 27 человек

Каналы продвижения проекта

https://vk.com/i_dialog

Страница АНО «Центр интеллектуального диалога» в социальной сети в ВКонтате (размещение информации о мероприятиях)

<https://idialogi.nko31.ru/>

Сайт АНО «Центр интеллектуального диалога»

<https://idialogi-center.ru>

Сайт АНО «Центр интеллектуального диалога»

<https://vremya31.ru/>

Сетевое издание «Новое время»

Ресурсы

Имеются

- 1 Команда экспертов, которые готовы оказать помощь
- 2 Партнеры из числа местных вузов и школ
- 3 Методические материалы для подготовки содержания для платформы и мероприятий

Требуются

- 1 Финансирование на запуск и сопровождение платформы
- 2 Финансирование на запуск и сопровождение чат-бота
- 3 Информационная поддержка на региональном уровне

Команда проекта

Руководитель проекта



Бабина Елена Ивановна, председатель Автономной некоммерческой организации содействия развитию социальных и образовательных программ «Центр интеллектуального диалога», РФ, Белгородская область, Губкин; 1971 г.р.

Инициированные и реализованные проекты:
2024

- Добро.Центр
- НКО-Вместе: ресурс устойчивого развития
- Заповедная аномалия
- Город. Люди. Ценности. Экостарт

2023

- Академия творчества. Версия 20.24
- #Art-Point «Город. Люди. Ценности
- От идеи и творчества к культурному сообществу

2022

- Академия творчества
- Академия сотрудничества НКО: от идеи к устойчивому развитию

2021

- #ArtCube: «Живая» студия
- ГубкинАкториум #Skill-o-мания



Ключевые члены команды



Цибриенко Розалия Яковлевна, член Совета Автономной некоммерческой организации содействия развитию социальных и образовательных программ «Центр интеллектуального диалога», РФ, Белгородская область, Белгород; 1954 г.р.



Автомонова Елена Владимировна, член Совета Автономной некоммерческой организации содействия развитию социальных и образовательных программ «Центр интеллектуального диалога», РФ, Белгородская область, Губкин; 1967 г.р.