

**Приложение**  
Аннотации докладов на международной конференции  
«Психология личности: Культурные практики  
развития потенциала человека»

**Appendix**  
Abstracts of reports at the international conference  
“Personality Psychology: Cultural Practices  
for the Development of Human Potential”

---

DOI: 10.51217/npsyresearch\_2024\_04\_01\_10

Полева Н.С.

Новые практики повседневности

Poleva N.S.

New everyday practices

*Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, Москва, Россия*  
*Московский институт психоанализа, Москва, Россия*

В докладе рассматривалась 1) смена модели VUCA мира объяснительной моделью BANI, каждая из которых предлагает свои основные стратегии ответов на вызовы современности; 2) как они проявляются в трансформациях индивидуального стиля повседневной жизни молодых поколений, что в конечном итоге способствует достижению устойчивости личности в хрупком и изменчивом мире. На основе анализа результатов социологического исследования, направленного на изучение переопределения и переосмысления миллениалами и поколением Z понятия «Wellness», а также анализа рейтинга основных видов повседневных практик поддержания своего психического здоровья молодыми поколениями, были выделены следующие тренды в трансформациях индивидуального стиля повседневной жизни повседневного, направленных на поддержание устойчивости и благополучия личности: 1) переориентация с прежних эталонов совершенства внешнего вида и внешнего благополучия на свое внутреннее состояние, собственные потребности ума и тела; 2) отказ от соблюдения жестких правил в пользу гибкости, осознанности и интуиции; 3) признание уникальности каждой личности и отсутствие универсальных способов достижения благополучия, одинаково полезных для всех, необходимость индивидуализации; 4) выбор и конструирование

своих индивидуальных способов поддержания благополучия и хорошего самочувствия, которые направлены на поддержание устойчивости личности и складываются в индивидуальный стиль жизни. В этих трансформациях повседневности можно увидеть ответы на вызовы ВАНИ-мира – как отражаются гибкость, эмпатия, осознанность, интуиция и понимание контекста на уровне повседневной рутины. Вместе с тем «изменяющийся человек в изменяющемся мире» не только пассивно отражает происходящие изменения, но одновременно сам является субъектом изменений, конструируя новую картину мира, которая воплощается в трансформации повседневной жизни и развитии новых практик повседневности.

*Ключевые слова:* VUCA, ВАНИ модели мира, понятия «Wellness», миллениалы, поколение Z, трансформация повседневной жизни

*Для цитирования:* Полева, Н.С. Новые практики повседневности // Новые психологические исследования. 2024. № 1. С. 191–193. DOI: 10.51217/npsyresearch\_2024\_04\_01\_01

### **Благодарность**

Исследование выполнено в рамках госзадания FNRE-2024-0016 «Психологические эффекты цифровизации образовательной среды: возможности когнитивного и личностного развития и риски социализации».

### **Сведения об авторе**

*Наталья С. Полева*, кандидат психологических наук, Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, Москва, Россия; 125009, Россия, Москва, ул. Моховая, д. 9, стр. 4; Московский институт психоанализа, Москва, Россия; 121170, Россия, Москва, Кутузовский пр., д. 34, стр. 14; *npoleva@mal.ru*

Poleva N.S.

New everyday practices

*Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research, Moscow, Russia  
Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia*

The paper examined 1) the replacement of the VUCA model of the world by the ВАНИ explanatory model, each of which offers its main strategies for responding to the challenges of modernity; 2) how they manifest themselves in transformations of the individual style of daily life of younger generations, which ultimately contributes to the achievement of personal resilience in a fragile and changeable world. Based on the analysis of the results of the sociological research aimed at studying the redefinition and redefinition of the

concept of "Wellness" by Millennials and Generation Z, as well as analyzing the rating of the main types of everyday practices of maintaining their mental health by younger generations, the following trends in the transformations of the individual style of everyday life of the everyday person aimed at maintaining the sustainability and well-being of the individual were identified: 1) reorientation from the previous standards of perfection of appearance and external well-being to one's inner state, one's own needs of mind and body; 2) refusing to follow rigid rules in favor of flexibility, awareness, and intuition; 3) recognition of the uniqueness of each individual and the lack of universal ways of achieving well-being, equally useful for all, the need for individualization; 4) choosing and constructing their individual ways of maintaining well-being and wellness, which aim to maintain personal resilience and fold into an individualized lifestyle. In these transformations of everyday life we can see answers to the challenges of the BANI-world – how flexibility, empathy, awareness, intuition and understanding of context are reflected at the level of daily routine. At the same time, "a changing person in a changing world" not only passively reflects the changes taking place, but at the same time is the subject of changes himself, constructing a new picture of the world, which is embodied in the transformation of everyday life and the development of new practices of everyday life.

*Key words:* VUCA, BANI models of the world, concept of "Wellness", Millennials and Generation Z, transformations of everyday life

*For citation:* Poleva, N.S. (2024). New everyday practices. *New Psychological Research*, No. 1, 191–193. DOI: 10.51217/npsyresearch\_2024\_04\_01\_10

### **Acknowledgment**

The study was conducted within the framework of the state assignment FNRE-2024-0016 «Psychological Effects of Digitization of the Educational Environment: Opportunities for Cognitive and Personal Development and Risks of Socialization».

### **Information about the author**

*Natalia S. Poleva*, Ph.D (Psychology), Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research, Moscow, Russia; bld. 9–4, Mokhovaya str., Russia, Moscow, 125009; Moscow institute of psychoanalysis, Moscow, Russia; bld. 34–14, Kutuzovskii av, Moscow, Russia, 121170; [npoleva@mail.ru](mailto:npoleva@mail.ru)