

СОЦИОЛОГИЯ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОГО ПОВЕДЕНИЯ

DOI: [10.14515/monitoring.2025.3.2995](https://doi.org/10.14515/monitoring.2025.3.2995)



Ж. В. Чернова, Я. И. Щеглов, А. И. Литвинова

ПРАКТИКИ ПИТАНИЯ: БАЛАНС АВТОНОМНОСТИ, ИНВЕСТИРОВАННОСТИ И ВКУСОВОСПРИЯТИЯ

Правильная ссылка на статью:

Чернова Ж. В., Щеглов Я. И., Литвинова А. И. Практики питания: баланс автономности, инвестиированности и вкусовосприятия // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2025. № 3. С. 82—107. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2025.3.2995>.

For citation:

Chernova Z. V., Scheglov Y. I., Litvinova A. I. (2025) Eating Practices: Balancing Autonomy, Investment, and Taste Perception. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*. No. 3. P. 82–107. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2025.3.2995>. (In Russ.)

Получено: 24.03.2025. Принято к публикации: 14.05.2025.

ПРАКТИКИ ПИТАНИЯ: БАЛАНС АВТОНОМНОСТИ, ИНВЕСТИРОВАННОСТИ И ВКУСОВОСПРИЯТИЯ

ЧЕРНОВА Жанна Владимировна — доктор социологических наук, ведущий научный сотрудник, Социологический институт РАН — филиал ФНИСЦ РАН, Санкт-Петербург, Россия
E-MAIL: chernova30@mail.ru
<https://orcid.org/0000-0003-3416-5287>

ЩЕГЛОВ Яков Иванович — исследователь, Институт междисциплинарных медицинских исследований, Европейский университет в Санкт-Петербурге, Санкт-Петербург, Россия; младший научный сотрудник, Институт экономической политики имени Е. Т. Гайдара, Москва, Россия; младший научный сотрудник, Социологический институт РАН — филиал ФНИСЦ РАН, Санкт-Петербург, Россия
E-MAIL: yschg1v@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-0223-9766>

ЛИТВИНОВА Александра Игоревна — аспирант, Европейский университет в Санкт-Петербурге, Санкт-Петербург, Россия
E-MAIL: alitvinova@eu.spb.ru
<https://orcid.org/0000-0002-5102-0429>

EATING PRACTICES: BALANCING AUTONOMY, INVESTMENT, AND TASTE PERCEPTION

Zhanna V. CHERNOVA¹ — Dr. Sci. (Soc.), Leading Researcher
E-MAIL: chernova30@mail.ru
<https://orcid.org/0000-0003-3416-5287>

Yakov I. SCHEGOLOV^{2,3,1} — Reasercher, Institute of Interdisciplinary Medical Research; Junior Researcher; Junior Researcher
E-MAIL: yschg1v@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-0223-9766>

Aleksandra I. LITVINOVA² — PhD Student
E-MAIL: alitvinova@eu.spb.ru
<https://orcid.org/0000-0002-5102-0429>

¹ Sociological Institute of the FCTAS RAS,
 St. Petersburg, Russia
² European University at St. Petersburg,
 St. Petersburg, Russia
³ Gaidar Institute for Economic Policy, Moscow, Russia

Аннотация. Статья опирается на теорию практик, которая применяется в современных международных исследованиях питания для анализа повседневного потребления как процесса, формирующегося на пересечении индивидуального выбора, социальных норм и структурных условий. Практики питания рассматриваются в них как многослойная система, включающая телесные, материальные, символические и институциональные элементы. Работа представляет типологию пищевых практик, созданную на основе анализа корпуса материалов,

Abstract. The article is based on practice theory, which is widely used in contemporary international nutrition research to analyze everyday food consumption as a process shaped by the interplay of individual choice, social norms, and structural conditions. Modern nutritional practices are conceptualized as a multi-layered system comprising bodily, material, symbolic, and institutional elements. This study presents a typology of food practices derived from a corpus of materials collected during a qualitative sociological investigation, which included 60 semi-structured, focused interviews

собранных в рамках качественного социологического исследования — серии из 60 полуструктурированных фокусированных интервью с жителями Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Эмпирические данные были проанализированы с использованием тематического анализа, позволившего выявить устойчивые логики организации питания, отражающие не только индивидуальные предпочтения, но и влияние социального контекста. Для описания разнообразия практик питания была разработана эмпирически обоснованная типология, базирующаяся на трех аналитических осях: автономность (степень свободы индивида в принятии решений о питании), инвестиированность (затраты ресурсов в процессы организации питания) и вкусовосприятие (степень рефлексии потребления и диапазон вкусовых различий). Выделены следующие типы: адаптационно-ситуативный, проактивный, ассертивно-делегирующий, адаптационно-вынужденный и семейно-включенный. Демонстрируется разнообразие практик питания — от подчинения внешним ограничениям до целенаправленного регулирования рациона. Также показано, что структурные факторы — экономическая ситуация, доступность инфраструктуры, социальные и гендерные различия — обуславливают доступ к ресурсам (временным, финансовым, когнитивным), от которого зависят степень автономности в принятии решений о питании, уровень инвестированности в организацию повседневного рациона и возможности для развития вкусовой рефлексии. Агентность в этой сфере проявляется не как свободный выбор, а как способность адаптировать практики в рамках заданных социальных норм и ограничений, при этом питание функционирует как механизм воспроизведения статусных, гендерных и ролевых различий.

with residents of St. Petersburg and the Leningrad region. The data were analyzed using thematic analysis, allowing the identification of stable logics of food-related behavior that reflect not only individual preferences but also the influence of the social context. A typology is proposed based on three analytical axes: autonomy—the degree of individual freedom in making nutritional decisions; investment—the level of resource expenditure in the process of meal provision; taste perception—the extent of reflective consumption and the diversity of taste experiences. The identified types include: adaptive-situational, proactive, assertive-delegating, adaptive-forced, and family-inclusive. These types illustrate a spectrum of practices, ranging from subordination to external constraints to deliberate regulation of diet. The study also demonstrates that structural factors—such as economic conditions, infrastructural accessibility, and social and gender inequalities—shape access to various resources (time, finances, knowledge), which in turn influence the degree of autonomy in nutritional decision-making, the level of investment in organizing the daily diet, and the potential for developing taste awareness. Agency in this domain is not expressed as free choice but rather as the capacity to adapt practices within the framework of prevailing social norms and constraints. Nutrition thus functions as a mechanism for reproducing social status, gender roles, and other structural differences.

Ключевые слова: социология еды, стили жизни, социология потребления, теория практик, практики питания

Благодарность. Статья представляет собой результат самостоятельного авторского анализа эмпирических данных, собранных в ходе реализации проекта «Стили жизни современного российского общества: региональный и профессиональный аспект», поддержанного Институтом экономической политики имени Е. Т. Гайдара в 2024—2025 гг. Авторы выражают благодарность Институту и лично к.э.н. Д.А. Цыплаковой за содействие в реализации проекта.

Keywords: sociology of food, lifestyles, sociology of consumption, practice theory, eating practices

Acknowledgments. This article is the result of the author's independent analysis of empirical data collected during the implementation of the project named "Lifestyle of Modern Russian Society: Regional and Professional Aspect", supported by the Gaidar Institute for Economic Policy in 2024–2025. The authors express their gratitude to the Institute and personally to Daria Tsypakova for facilitating the implementation of the project.

Введение

Практики питания можно охарактеризовать как устойчивые формы повседневной организации жизни, которые изменяются под воздействием социальных и инфраструктурных факторов. Развитие инфраструктуры питания, цифровизация сервисов, а также рост различий в стилях жизни у представителей разных социально-экономических групп делают изучение этих практик особенно значимым для понимания механизмов социальной адаптации и воспроизведения повседневных режимов потребления. Несмотря на возрастающее внимание к теме практик питания [Warde, 2005, 2014; Murchott, 2019; Gronow, 2002; Gronow, Holm, 2019; Gibson, 2024], системной типологизации практик и анализу их трансформации внимания уделяется мало. В российской социологии такие исследования остаются единичными [Веселов, 2015; Веселов, Чернов, 2020; Веселов, Цзинь, Лебединцева, 2018; Ганская и др., 2014], при этом использование эмпирически обоснованных типологий при исследовании практик питания может быть полезным как для дальнейших теоретических исследований в области социологии потребления и практик, так и для анализа влияния инфраструктурных изменений на повседневные модели потребления.

В условиях недостаточной разработанности эмпирических типологий особенно важно опираться на теоретические подходы, позволяющие аналитически структурировать изучаемую область. Аналитическая рамка представленного в этой статье исследования основана на социологии потребления и теории практик [Warde, 2014], рассматривающей питание как социально формируемую и воспроизводимую деятельность. Согласно Аллану Варду, практики питания не являются исключительно результатом индивидуальных предпочтений, но встроены в более широкие структуры потребления, включающие экономические, культурные и материальные ограничения. Цель этой работы — опираясь на описанный теоретический подход, эмпирически выявить типы устойчивых практик питания и проанализировать социальные и инфраструктурные факторы их трансформации в России.

Питание как социальная практика: теоретическая рамка исследования

Социология потребления развивалась от интереса к социальным проблемам бедности до сложного анализа культурных, экономических и социальных аспектов потребления [Warde, 2016]. Культурный поворот конца 1970-х годов обогатил социологический подход к потреблению, предложив рассматривать его не только как экономическую транзакцию, но и как символическое действие, встроенное в культурные контексты и практики. Исследователи обратили внимание на повседневные практики потребления, где товары и услуги наделяются значениями через рыночные механизмы, но также и посредством их интеграции в культурные и символические системы общества. В результате потребление становится не только частью экономического обмена, но и средством выражения культурного капитала и социальных различий [Bourdieu, 1984], а также важным ресурсом для конструирования и поддержания идентичности в условиях рефлексивной модернизации и индивидуализации стилей жизни [Bauman, 2013; Beck, 1992; Beck, Beck-Gernsheim, 2002; Giddens, 1984].

Выход за пределы узкого экономического понимания потребления позволил рассматривать его как сложный социальный процесс, посредством которого (вос) производятся и трансформируются культурные иерархии, символические границы и формы социальной солидарности. В начале 2000-х годов фокус внимания исследователей сместился на изучение непосредственно практик потребления. Такие практики определялись не столько как результат индивидуального (рационального) выбора, сколько как рутинная коллективная деятельность, глубоко встроенная в повседневную жизнь индивидов, при этом детерминированная не только социальными нормами и общей организацией общества, но и материальной инфраструктурой [Reckwitz, 2002; Warde, 2005, 2014, 2016]. Изучение потребления еды представляет собой один из наиболее наглядных примеров того, как теория практик позволяет анализировать взаимосвязь культурных аспектов (вкусовые предпочтения, диетические нормы, гастрономические традиции) и материальных условий (доступность продуктов, инфраструктура общественного питания и сервисов доставки) [Warde, 2014, 2016]. Так, распространение сервисов доставки еды и мобильных приложений для заказа продуктов приводит к изменению привычных практик питания, что в свою очередь оказывается на формировании рациона и времени приема пищи. По мнению Алана Варда, сюжет с доставкой подчеркивает роль материальных и инфраструктурных условий в формировании устойчивых практик, демонстрируя, как потребительские решения обуславливаются социальными и материальными контекстами, в которых они возникают [Warde, 2014, 2016].

Питание как социальная практика находит отражение в многочисленных исследованиях, акцентирующих внимание на различных аспектах потребления. Например, Юнка Гронов анализирует питание через призму формирования вкусовых различий и классовых идентичностей, подчеркивая социальную природу гастрономических предпочтений [Gronow, 2002; Gronow, Holm, 2019]. Энн Маркотт рассматривает питание как элемент моральных порядков и социального контроля в повседневной жизни [Mircott, 2019]. Кей Гибсон показывает, как гастрономические практики связаны с процессами социальной стратификации, особенно

в средних слоях общества [Gibson, 2024]. В российских исследованиях акцент сделан на влияние инфраструктуры, экономической доступности и культурных норм на повседневные практики потребления продуктов питания [Веселов, 2015; Веселов, Чернов, 2020]. Таким образом, исследования питания опираются на широкий круг социологических подходов, акцентирующих внимание на пересечении материальных условий, культурных норм и социальных структур.

Теории практик критiquют идею о том, что потребитель действует автономно, принимая рациональные и осознанные решения, и указывают на ряд ограничивающих факторов: материальные ресурсы, социальные и культурные нормы, а также «ситуативную необходимость» — зависимость от последствий предыдущих решений [Warde, Martens, 1998: 152]. Аллан Вард отмечает, что, несмотря на внешнее разнообразие доступных вариантов, выбор продуктов и составление меню на практике зависят от множества социальных, экономических и материальных факторов, среди которых финансовые возможности человека или домохозяйства, ассортимент и доступность товаров в магазинах, культурные нормы его социального слоя, вкусовые предпочтения ближайшего окружения, а также устоявшиеся в семье рутинные практики приготовления блюд [Warde, 2014, 2016]. Иными словами, выбор и покупка продуктов питания вписываются в более широкую систему социальных отношений и инфраструктурных ограничений, которые определяют не только доступность, но и приемлемость тех или иных пищевых практик.

Теории практик позволяют выявить механизмы воспроизведения привычных действий в виде рутины или традиции, а также проследить их постепенные изменения, поскольку индивиды не просто следуют установленным паттернам, но и адаптируют их, варьируя и модифицируя повседневные действия в рамках доступных ресурсов и институциональных ограничений. Эта встроенная в практики агентность проявляется в способности людей ситуативно корректировать свои действия, реагируя на трансформацию внешних условий, что делает практики динамичными, но при этом структурно обусловленными. Именно такой процесс — балансирование между рутинностью и возможностью адаптации — определяет эволюцию социальных практик и позволяет понять, как в повседневной жизни реализуется взаимодействие между структурными ограничениями и агентностью индивидов [Warde, 2014, 2016]. Теории практик значительно обогащают аналитический инструментарий социологии потребления, позволяя учитывать как структурные и материальные факторы, определяющие повседневные практики, так и их культурную специфику, выражющуюся через социальные нормы, институциональные контексты и инфраструктурные условия.

Практика питания включает в себя не только момент приема пищи, но и сопутствующие ему процессы, такие как планирование закупок, приготовление блюд и утилизация пищевых отходов; названные процессы формируют последовательность рутинных действий. Ключевая характеристика данной практики — ее воспроизводимость: индивиды, как правило, следуют устоявшимся моделям питания, усвоенным через социальные институты, такие как семья и культура [Warde, 2022]. При этом такие модели не являются неизменными. Их трансформации обусловлены экономическими, технологическими и социальными факторами, и они происходят через постепенную адаптацию сложившихся действий к изменяющимся

условиям, а не посредством автономного выбора. Теоретический подход, основанный на концепции практик, позволяет учитывать как материальные, так и символические аспекты питания, выявляя взаимосвязь между индивидуальной вариативностью потребительских стратегий, устойчивыми социальными моделями и инфраструктурными ограничениями.

Использование концепции агентности применительно к сфере питания позволяет анализировать степень автономии и осознанности действий индивида в данной практике [Giddens, 1984; Shove, Watson, Pantzar, 2012]. В рамках структурированного социального действия даже в рутинных практиках присутствует пространство для вариативности, позволяющее адаптировать повседневные сценарии потребления в пределах доступных возможностей. Агентность в питании выражается не только в свободе выбора, сколько в способности адаптировать рацион в конкретных ситуациях с учетом социальных взаимодействий и инфраструктурных ограничений. Ее степень определяется как раз пересечением материальных ресурсов, социальных норм и доступных инфраструктурных возможностей.

Вслед за социальными исследователями с теоретической точки зрения мы рассматриваем питание как сложно организованную деятельность, обусловленную социокультурными нормами, материальными условиями и инфраструктурой и представленную в разнообразных типах практик. При этом существующие эмпирические исследования практик питания акцентируют внимание либо на материальных аспектах инфраструктуры и доступности продуктов [Warde, 2014; Shove, Watson, Pantzar, 2012], либо на культурных и классовых различиях гастрономического потребления [Bourdieu, 1984; Gronow, 2002]. Подходы к системной типологии практик питания остаются ограниченными, и предложенная в этой работе аналитическая схема, опирающаяся на три выделенных в ходе анализа эмпирических данных оси — автономность, инвестированность, вкусовосприятие,— которые будут описаны ниже, позволяет операционализировать агентность в практике питания, учитывая пересечение материальных ограничений, социальных норм и индивидуальных вариаций повседневного поведения.

Эмпирические данные

В основе исследования лежат материалы фокусированных полуструктурированных интервью с жителями Санкт-Петербурга и Ленинградской области ($N = 60$), которые были проведены в 2024—2025 гг. Критерии отбора информантов включают место проживания (город/село¹), возраст (группы 18—24 года, 25—54 года, 55 лет и старше), наличие или отсутствие детей до 18 лет, наличие или отсутствие высшего образования. Эти критерии были выбраны с целью обеспечить вариативность практик питания в зависимости от ключевых социальных характеристик. Они позволяют учитывать различия в доступе к инфраструктуре питания, степени вовлеченности в семейные практики и особенностях жизненного цикла, которые, согласно теории практик, влияют на воспроизведение и трансформацию повседневных моделей потребления.

¹ При этом при использовании прямых цитат далее в тексте для обеспечения анонимности информантов упоминания конкретных малых населенных пунктов заменены на обобщенные типологические обозначения («город», «поселок» и «деревня»).

Уровень дохода при рекруте информантов не контролировался, поскольку акцент исследования был сделан на вариативности практик питания, а не на статификационном анализе потребления. Вместе с тем по нарративам информантов можно заключить, что были представлены респонденты преимущественно с уровнем дохода, позволяющим обеспечивать базовые потребности и частично выбирать предпочтительные форматы питания. Экономические ограничения как фактор практик питания не были выражены в собранных данных, что представляет собой ограничение данного исследования.

Гайд интервью состоял из следующих тематических блоков: биографический, отношение к еде, практики питания (выбор, покупка, приготовление, утилизация), еда вне дома, субъективная оценка соответствия практик идеальному представлению. Анализ данных следовал шестиэтапной процедуре индуктивного тематического анализа, предложенной В. Браун и В. Кларк [Braun, Clarke, 2021]. Кодирование осуществлялось вручную двумя исследователями независимо друг от друга, с последующим сравнением и согласованием кодов. Это обеспечило аналитическую прозрачность и повысило надежность интерпретаций за счет методологической триангуляции [Carter et al., 2014; Flick, 2022]. Для организации массива данных и фиксации кодов использовалось программное обеспечение MaxQDA, что позволило отслеживать повторы, сравнивать фрагменты интервью и оперативно переходить от кодов к темам. На первом этапе было сформировано порядка 180 кодов, отражающих повседневные действия, объяснения и суждения о пище. В результате рефлексивного пересмотра и тематической агрегации коды были сгруппированы в четыре обобщенные темы: «еда как обязанность», «еда как забота», «еда как выбор» и «еда как удовольствие и дисциплина». Эти темы охватывают устойчивые паттерны в способах принятия решений, степени вовлеченности в организацию питания и представлениях о вкусе. На их основе были сформулированы три аналитические оси: автономность, инвестированность и вкусовосприятие,— позволившие концептуализировать агентность в практике питания и построить типологию практик.

Аналитические оси различия практик питания

Каждая из выделенных осей — автономность, инвестированность и вкусовосприятие — представляет собой континuum, где наименьшему значению проявления черты соответствует редукция питания до удовлетворения базовой биологической потребности, то есть обеспечения организма необходимым количеством калорий и питательных веществ.

Автономность в питании характеризует степень самостоятельности при принятии решений индивидом. При этом стоит понимать, что она никогда не является абсолютной: даже при высоких значениях она ограничена структурными параметрами — доступностью ресурсов, нормами гастрономической культуры и сложившимися практиками,— что демонстрирует контекстуальную природу агентности. Данная ось отражает не только уровень независимости, но и способность адаптироваться к существующим условиям и находить стратегии обхода ограничений. Низкая автономность предполагает большую контекстную зависимость: регламентированное питание на работе (фиксированное время обеденного пе-

перыва, ограниченное меню в корпоративном кафе), в школьных и студенческих столовых, довлеющие семейные традиции, финансовые и инфраструктурные ограничения, определяющие диапазон возможностей. Например, если индивид питается исключительно тем, что ему готовят родственники, или зависит от корпоративного питания без возможности выбора, его автономность в этой сфере не будет высокой.

Инвестированность отражает уровень ресурсов, которые человек регулярно направляет на организацию питания. Она включает временные, финансовые и когнитивные усилия, затрачиваемые на формирование рациона питания, покупку продуктов и приготовление еды. В данном случае мы используем понятие инвестированности в расширенном социологическом смысле, подчеркивая не только факт расходования ресурсов, но и их осознанное вложение в поддержание и развитие практики питания как элемента повседневной жизни [Bourdieu, 1984; Giddens, 1984; Warde, 2016]. Отдача от этих инвестиций носит нематериальный характер: улучшение здоровья, повышение качества жизни, укрепление социальных связей, формирование гастрономической идентичности. Например, человек может заранее составлять меню, закупать продукты в специализированных магазинах, искать новые рецепты, уделять особое внимание сервировке стола и подаче блюд. Низкая инвестированность, напротив, означает минимальные усилия: предпочтение полуфабрикатов, готовых блюд, однообразного питания. Рутинизация практик может как снижать когнитивную вовлеченность (автоматизм в повторении действий), так и стабилизировать устойчивые схемы питания, требующие постоянных ресурсов и контроля. Например, строгое следование диетическим предписаниям или соблюдение гастрономических традиций может быть рутинным, но при этом требовать высокой вовлеченности.

Вкусовосприятие демонстрирует степень рефлексии над гастрономическими предпочтениями и диапазон значимых характеристик. Вкусовые различия — результат не только индивидуального опыта, но и культурных, а также классовых различий [Bourdieu, 1984]. Высокий уровень вкусовосприятия проявляется в использовании расширенной системы различий, которая формируется через социальные институты: образование, гастрономическую культуру и доступ к разнообразным продуктам. Низкий уровень вкусовосприятия отражается в ограниченном диапазоне различий, когда предпочтения формируются на основе простых ди-хотомий (вкусно/невкусно, съедобно/несъедобно) и привычных схем питания. В этом случае еда воспринимается не как объект гастрономического удовольствия, а как необходимый источник энергии. При этом вкус к ней формируется скорее по принципу доступности и рутины, чем через сознательное конструирование разнообразия. Например, даже если человек регулярно ест одно и то же блюдо, в этом случае важно, что он четко осознает свои вкусовые предпочтения и желания и знает, как их удовлетворить.

Применение перечисленных категорий позволяет эмпирически зафиксировать различия в практиках питания, рассматривая их не как статичные модели, а как воспроизводимые и адаптируемые повседневные структуры, в которых степень индивидуального контроля, вовлеченности и гастрономической рефлексии формируется под влиянием социальных и материальных условий. Эти параметры также

позволяют объяснить, как устойчивые практики питания сохраняются или трансформируются в зависимости от изменяющегося контекста. Социальные институты (семья, рынок, государственные программы здравоохранения), инфраструктурные условия (доступность продуктов, развитие сервисов доставки) и культурные нормы формируют устойчивые паттерны потребления, определяя, какие практики сохраняются, а какие подвергаются трансформации.

Типология практик питания

Различные комбинации автономности, инвестированности и вкусовосприятия демонстрируют баланс между структурными ограничениями и агентностью, где автономия в принятии решений реализуется в пределах социальных норм и инфраструктурных возможностей. На базе этих аналитических осей мы разработали типологию практик питания, которая позволяет не только зафиксировать устойчивые модели организации питания, но и проследить их (вос)производство в зависимости от социальных норм, материальных условий и индивидуальных стратегий адаптации.

Теоретически пересечение осей автономности, инвестированности и вкусовосприятия предполагает восемь возможных комбинаций. Однако в ходе анализа эмпирических данных были выделены только пять устойчивых типов практик питания, различающихся степенью контроля над рационом, уровнем инвестированности в процесс выбора и приготовления блюд и значимостью гастрономических предпочтений.

Отсутствие трех гипотетически возможных комбинаций² связано с их эмпирически слабой представленностью в собранных нарративах. Это можно объяснить тем, что подобные сочетания характеристик либо крайне нестабильны и ситуативны, а потому не формируют устойчивых практик, либо отражают маргинальные, переходные состояния, которые не воспроизводятся как самостоятельные типы практик питания. Данное обстоятельство представляет собой ограничение исследования и требует дополнительного изучения в будущих работах.

Вошедшие в итоговую типологию пять типов поведения — это адаптационно-сituативный, проактивный, ассертивно-делегирующий, адаптационно-вынужденный и семейно-включенный типы. Важно подчеркнуть, что границы между типами остаются гибкими и подвижными: при изменении объема доступных ресурсов, социальных условий или личных предпочтений индивиды могут переходить от одной практики к другой. При этом одно и то же действие (например, покупка полуфабрикатов) может встречаться в рамках различных типов практик питания. Однако тип практики определяется не самим действием, а контекстом его осуществления — уровнем автономности, инвестированности и гастрономической рефлексии. Таким образом, сходные действия могут иметь разные социальные смыслы и выполнять разные функции в рамках различных практических конstellаций. Ниже мы представляем их детальное описание.

² Это сочетания: повышенная автономность и пониженные инвестированность и вкусовосприятие, повышенная инвестированность и пониженные автономность и вкусовосприятие, повышенное вкусовосприятие и пониженные инвестированность и автономность.

Адаптационно-сituативный тип

Этот тип характеризуется сниженными автономностью, инвестированностью и вкусовосприятием. Питание рассматривается главным образом как утилитарное решение ситуативных задач, ответ на физиологическую потребность, требующий минимальных временных и когнитивных затрат, не предполагающий долгосрочного планирования. Рацион в этом случае формируется, как правило, на основе устойчивых, рутинных, но слабо рефлексируемых моделей питания, в которых доминируют простые и знакомые блюда. В рамках данного типа инновации и гастрономические эксперименты не являются значимым элементом практики, поскольку не рассматриваются как ценность. Индивиды адаптируются к внешним обстоятельствам: едят то, что доступно в данный момент, зачастую ориентируются на простоту и время приготовления, а не на качество или пользу. Например, информанты, отнесенные к этому типу практик, нередко упоминали, что для них еда «чем проще, тем лучше». Это выражается в низкой автономности и минимальной вовлеченности в организацию питания, когда еда воспринимается утилитарно.

Не, я люблю готовить. Любимое блюдо... Любимое блюдо... Не знаю даже. Чем проще, тем лучше. Капуста соленая, огурчики малосольные. Чем проще, тем вкуснее.
(Ж, 62 года, ВО, город)

Они могут сварить на ужин обычные макароны или гречку, накормить всю семью одним блюдом, не подстраиваясь под индивидуальные вкусы. Приготовление пищи для представителей этого типа — бытовая обязанность, от которой они готовы избавиться, если представится такая возможность. В некоторых случаях они выбирают полуфабрикаты и заказывают доставку еды, чтобы не тратить времени на готовку.

Адаптационно-сituативный тип — это «питание по необходимости»: минимально рефлексивное и предзаданное внешними обстоятельствами (графиком работы, наличием еды дома, отсутствием в домохозяйстве того, кто готов взять на себя обязанности по приготовлению еды). Несмотря на подчиненность внешним обстоятельствам, данный тип поведения не является полностью жестким: он допускает вариативность в выборе доступных решений. Это может выражаться в использовании полуфабрикатов или же в упрощенных стратегиях домашнего приготовления. Хотя для данного типа характерна низкая вовлеченность, ее уровень может варьироваться: например, одни респонденты предпочитают минимизировать время на приготовление, а другие адаптируют рецепты под текущие обстоятельства, создавая компромиссные решения.

Ем как придется. То есть успеваю — значит, я поел, если не успеваю — то вот в процессе где-то перекусы. Влияет работа. <...> Я работаю 24 на 7. То есть дома я появляюсь очень редко. <...> Покупаю обычно полуфабрикаты, потому что их быстро в дороге можно съесть. Комплексные обеды с собой, салаты с собой, булочки разные, бургеры, которые есть. Вот фастфуд <...> типа Макдональдса и все остальное, а есть в магазинах готовые бургеры. Есть подобие пирожков замороженных, которые можно погреть в том же магазине. (М, 24 года, без ВО, город).

Этот тип пищевого поведения показывает, как сочетание низкой автономии и минимальной вовлеченности способствует воспроизведству практик питания, ориентированных прежде всего на ситуативное решение повседневных задач, обусловленное доступными ресурсами и требованиями социальной среды. Например, при улучшении материальных условий, партнерского статуса (появляется человек, на которого можно переложить заботу о питании) или изменении формата занятости вовлеченность может увеличиваться:

Я вот уже три года подряд питаюсь практически идентично. Вне зависимости ни от сезона, ни от ничего. <...> Я сам готовлю. Ну, последний год нет, конечно, потому что у меня женщина появилась. А так до этого — да. До этого я был один, потому что. (М, 24 года, без ВО, село)

Адаптационно-сituативный тип практик питания встречался среди респондентов разных возрастных групп, чаще среди мужчин, занятых в транспортной, строительной и сервисной сферах. Этих информантов объединяют ограниченные временные ресурсы, низкая гастрономическая рефлексия и ориентация на упрощение процесса питания в условиях внешних ограничений.

Проактивный тип

Противоположные паттерны проявляются среди людей проактивного типа пищевого поведения, отличающегося повышенными автономностью, инвестированностью и вкусовосприятием. В данном случае индивид относится к питанию с большой заинтересованностью и готов проявлять инициативу в поиске подходящих для него вариантов блюд с учетом собственных вкусовых предпочтений. Устойчивость проактивных практик зависит не только от личной мотивации, но и от доступности ресурсов, инфраструктурных возможностей и социальных ожиданий со стороны близкого окружения, а также разделяемых культурных конвенций относительной питания. Например, некоторые информанты отмечали, что их гастрономическая вовлеченность поддерживается членами семьи или социальным окружением, что делает их практики не просто личным выбором, а частью коллективной культуры питания.

Очень люблю готовить. Потому что то, что ты приготовил, всегда вкуснее, чем то, что ты купил. Процесс готовки — это удовлетворение. Эйфория, что ли, какая-то. <...> Да и у меня дети сами готовят, мы все готовим сами. Мы и торты пекем с детьми, и печеньки, и хлеб делаем сами. <...> Мясо мы покупаем, и молоко, и яйца у знакомых, у них своя ферма. Курицу в магазине приходится брать, потому что не у кого больше. И все, все остальное, тоже в магазине. Но осенью — мы выращиваем свои помидоры, огурцы. <...> Обычно покупаем органические продукты, полуфабрикаты делаем сами, например наггетсы. <...> У нас ничем не отличается праздничный стол или ежедневный. Все то же самое. Просто сервировка более сложная получается. (Ж, 38 лет, без ВО, село)

Высокие автономность и инвестированность в питание чаще встречаются среди людей с более широким гастрономическим опытом, доступом к разнообраз-

ным продуктам и возможностью вкладывать в питание не только утилитарный, но и символический смысл [Warde, 2014]; еда для них — не просто необходимость, а важная часть стиля жизни и самовыражения. Агентность в данном типе проявляется наиболее полно: индивиды не просто подстраиваются под внешние условия, но активно формируют свою гастрономическую среду, используя питание как способ творческой самореализации, формирования идентичности и демонстрации социального статуса.

Такая еда, она может быть приготовлена по классному рецепту, но если она не наполняется ничем, состоянием твоим, то я чувствую буквально, что эта еда пустая. То есть ее может быть очень много, она может быть красивой, вкусной, она может вкусно пахнуть, но, если там нету наполнения человеком, я бы не стал есть такую еду (М, 30 лет, ВО, село).

В отличие от адаптационно-сituативного типа, здесь доминирует не реактивная подстройка, а проактивное производство новых практик. Данный тип предполагает управление своим питанием: тщательное планирование рациона, освоение новых рецептов, эксперименты с гастрономическими традициями. «Вдохновение» — ключевая характеристика проактивного типа поведения: готовка перестает быть рутинной обязанностью, превращаясь в источник удовольствия, творчества и самовыражения. Вкус имеет первостепенное значение, люди воспитывают в себе гурманов, ценят качество продуктов (например, предпочитают органические или фермерские продукты, специи, редкие ингредиенты), умеют различать оттенки вкуса.

Потому что нравится пробовать новые вкусы. Я один раз попробовала реально вкусную еду, и я поняла, что у меня дома готовить никто не умеет. И после этого я стала готовить сама, чтобы пробовать именно такую еду, которая вот один кусочек — и все, и просто гастрономический оргазм. Вот так вот. Для этого нужно пробовать, вычислять. (Ж, 24 года, ВО, город)

Проактивный тип практик характерен скорее для молодых представителей образованного среднего класса, обладающих достаточно высоким уровнем материального и нематериального капитала, то есть интересом и знаниями в сфере питания, временем и стремлением получать желаемый результат. Однако он может встречаться и в других возрастных группах при наличии соответствующих гастрономических интересов и ресурсов. Широкие инфраструктурные возможности и социальные сети, активное использование в повседневной жизни разных онлайн-ресурсов также способствуют формированию такого типа поведения.

- А как у вас происходит процесс готовки?
 - Самое сложное в этом процессе — придумать, что приготовить. Начинаю всякие комбинации составлять, чтобы ели все, чтобы всем можно было.
 - Из тех продуктов, что дома есть, или в голове?
 - Нет, в голове. Вот что-то у меня созрело, и я быстренько заказала [ингредиенты].
- (Ж, 57 лет, без ВО, город)

Несмотря на кажущуюся устойчивость, обусловленную высокой внутренней мотивацией, проактивные практики не статичны, их интенсивность может снижаться при нехватке ресурсов, изменении формата занятости или семейной структуры. Нарративы информантов показывают, что практики, связанные с высокой агентностью, не полностью автономны ввиду взаимообусловленности структурных ограничений и индивидуальных стратегий адаптации к ним [Warde, 2016].

Высокая автономность и инвестированность не исключают элементов рутинизации процесса питания. В этом случае носители проактивных практик могут придерживаться устоявшихся гастрономических привычек, выбирая одни и те же места покупки определенных товаров, посещая «проверенные» заведения общественного питания, используя отработанные рецепты. Это позволяет (вос)производить устойчивые образцы проактивного поведения, сочетающие повышенную автономность, инвестированность и вкусовосприятие, показывая, как творческий подход к питанию встроен в устойчивые структуры повседневности.

Таким образом, проактивный тип практик питания характерен для респондентов с более высоким уровнем культурного капитала, значительным интересом к гастрономии и доступом к разнообразным ресурсам. Среди носителей данного типа встречались как молодые, так и зрелые информанты, проявлявшие активную заинтересованность в организации питания, вовлеченность в кулинарные практики и стремление к разнообразию рациона.

Ассертивно-делегирующий тип

Для данного типа практик характерно сочетание повышенных автономности и вкусовосприятия с пониженной инвестированностью. Индивиды сохраняют контроль над рационом и стремятся к качественному и разнообразному питанию, но минимизируют собственную вовлеченность в сам процесс готовки за счет других участников домохозяйства или внешних ресурсов. При этом важно отметить, что низкая вовлеченность не означает снижение контроля: индивид определяет рацион, задает критерии качества и вкусовые предпочтения, но сам процесс приготовления берет на себя кто-то другой — супруг(а), родители или дети (в зависимости от структуры семьи и распределения ролей).

В рамках ассертивно-делегирующего типа агентность в питании выражается в формулировании ожиданий, в том числе относительно вкуса приготовленных блюд, а не в личном участии в приготовлении еды. Информанты демонстрируют высокую гастрономическую рефлексию и четко осознают собственные вкусовые предпочтения, однако делегируют их реализацию другим членам семьи или внешним сервисам. Таким образом, высокая автономность и развитое вкусовосприятие сочетаются с минимизацией временных и прочих затрат при сохранении контроля за конечным результатом.

При этом гендерные нормы играют вполне определенную роль в организации этого процесса. Например, в традиционных семьях предполагается, что выполнение домашней работы женщинами включает приготовление еды, тогда как мужчины выбирают сами блюда. Делегирование ответственности за питание другим членам домохозяйства при сохранении контроля над рационом проявляется в следующем примере:

Папа утром готовит завтрак, мама готовит кофе, я сплю. Обычно у папы есть на неделю два дня, когда он работает из дома, и поэтому он в эти дни готовит. А я готовлю, когда душе угодно, когда еды нет дома. (Ж, 20 лет, ВО, село)

Можно выделить несколько способов реализации данного типа практик, которые могут составлять различные конstellации. Приготовление еды может осуществляться родственниками (родителями в случае совместного проживания со взрослыми детьми, супругами или другими членами семьи), и такое положение дел может быть связано с семейными традициями, гендерными нормами или распределением обязанностей в домохозяйстве.

К этому типу практик также относится активное использование услуг организаций общественного питания (столовые по месту работы и/или учебы, кафе и рестораны), где еда предоставляется в готовом виде после выбора и оплаты, а также заказ доставки еды с использованием цифровых платформ. Последнее может включать как разовые заказы в ресторанах, так и подписки на готовые обеды, а также сервисы доставки полуфабрикатов, требующих минимальной кулинарной обработки. Покупка полуфабрикатов, замороженных или полностью готовых блюд в супермаркетах также позволяет минимизировать трудозатраты на приготовление пищи, сохранив автономность в выборе рациона:

Осенью и зимой я начинаю больше еды заказывать, чем готовить. А летом и весной мне сам процесс готовки нравится, поэтому я ем домашнюю еду. Наверное, это все с общим моральным состоянием связано: когда зимой серо-унило, иногда очень трудно найти в себе силы стоять еще у плиты лишнее время. <...> Если я дома, то я скорее закажу себе что-то покушать. Обычно это либо фастфуд — картошки фри, кольца луковые, бургер, — либо какие-то салаты и пасты, но тоже из доставки. Если на работе, то покупаю салаты, сырники, запеканки. (Ж, 21 год, без ВО, город)

Среди респондентов, демонстрировавших ассертивно-делегирующий тип практик питания, преобладали молодые люди, совмещающие учебу и работу, а также занятые в сфере услуг. Как правило, это респонденты в возрасте 20—25 лет, проживающие совместно с родственниками или партнерами. При этом при делегировании контроль осуществлялся за счет согласования предпочтений, выбора допустимых блюд и принципов закупки продуктов либо через использование внешних сервисов питания с заданными стандартами качества.

Адаптационно-вынужденный тип

Для данного типа практик питания характерны повышенные автономность и инвестированность, пониженное вкусосприятие. В этом случае практики питания представляют собой область высокой рутинизированности действий, где контроль и вовлеченность становятся вынужденными мерами адаптации к внешним факторам. Суть этого типа — инвестированность в питание, основанная не на гастрономических предпочтениях, а на необходимости: состояние здоровья, строгие диетические режимы или семейные обстоятельства (дети или взрослые, которым нужно готовить). Вынужденная высокая автономность и ин-

вестированность без гастрономической рефлексии иллюстрируются следующим высказыванием:

Не люблю готовить, потому что, наверное, мужчина. Не люблю, но приходится, потому что, если хочешь жить, то будешь делать то, что тебе нужно. А готовить не люблю. Скорей бы приготовить, так скажем, и чтобы этот процесс отстал. Как бы, если бы было возможно, то не готовил бы. Лучше бы готовил кто-то другой. <...> Я считаю, должны заниматься этим женщины, но развелись мы с женой. (М, 69 лет, ВО, село)

В таких условиях питание становится не столько удовольствием, сколько рутиной, а его вкусовая составляющая отходит на второй план. Чаще всего подобный тип представляет собой трансформировавшийся под влиянием внешних обстоятельств адаптационно-ситуативный тип. То есть индивиды, не желающие инвестировать ресурсы в питание, вынуждены это делать, например ради детей. В этом случае инвестированность оказывается высокой, но это вынужденная мера. Автономность также повышается под давлением внешних обстоятельств, и в качестве наиболее яркого примера можно выделить проблемы со здоровьем или желание снизить вес; в широком смысле диеты как способ консервативного (пара) медицинского вмешательства являются собой вынужденную адаптацию:

Раньше ела все подряд. <...> Вообще старалась не думать о еде, мне это было неинтересно. Доелась — у меня сахарный диабет... Теперь ем только по строгой диете. (Ж, 24 года, без ВО, село)

Адаптационно-вынужденный тип практик питания чаще всего встречался у информантов старших возрастных групп, а также среди тех, кто столкнулся с изменением жизненных условий (развод, ухудшение здоровья). Для этих индивидов характерна высокая ресурсная вовлеченность в питание, мотивированная необходимостью соблюдения диетических ограничений или обеспечения базовых потребностей в условиях ограниченных возможностей.

Семейно-включенный тип

Этот тип практик можно описать как подход к питанию, ориентированный на семью, когда пищевые предпочтения и решения индивидов (главным образом женщин) вплетены в семейный контекст. Пониженная автономность здесь выражается в том, что женщины, традиционно отвечающие в семьях за питание, могут готовить как простые, так и сложные блюда, в том числе и по традиционным рецептам. Однако делают они это не по вдохновению или желанию выразить себя подобным образом, а из-за необходимости соответствовать предъявляемым к ним социальным ожиданиям как женам, матерям и хозяйствам дома. То есть они развиваются у себя навыки готовки и гастрономический вкус, тратят много времени на приготовление еды, но при этом их личная автономия ограничивается семейными обязанностями. Они не всегда могут выбрать или адаптировать рацион под собственные вкусовые предпочтения и в подавляющем большинстве случаев ориентируются на вкусовые предпочтения членов семьи, семейные и нацио-

нальные традиции. Женщины не могут отказаться от этой практики, поскольку она составляет обязательную часть традиционного гендерного контракта и долг перед семьей. Ориентация на семейные нормы питания и ограниченная автономия женщины проявляются в следующем фрагменте интервью:

Я вообще не люблю готовить. Даже не знаю, почему так сложилось... Стараюсь, готовлю только ради близких. Муж любит у меня блины, я ему блинчики могу напечь, чисто для него. Для себя не буду. Вообще ничего не хочу делать. <...> Нужно уметь приготовить вкусно — чтобы был аромат, ингредиенты. Чтобы вкусненькое что-то приготовить, нужно чтобы был какой-то рецепт блюда, и чтобы все продукты были в холодильнике. (Ж, 31 год, ВО, город)

Повышенная включенность и вкусовосприятие часто также выражаются в том, что информанты стремятся не только обеспечить вкусное и разнообразное питание, но и учесть вкусовые предпочтения всех членов семьи. Высокий уровень вовлеченности может поддерживаться в рамках устойчивых схем, где значительную роль играют рутинные и воспроизведимые элементы организации повседневных практик питания.

Да, можно сказать, что я люблю готовить. Ну, без фанатизма, целыми днями не стою у плиты, потому что та же выпечка, например, как-то не очень мое. Поэтому нет, мне кажется, когда человек прям 100 % любит, он, наверное, готовит прям вообще все, все вокруг. Я пельмени те же самые не леплю, но при этом вот борщ какой, плов, курицу, мясо, такое вот все, да, люблю готовить. Мне это вообще как-то удовольствие в принципе доставляет. Ну и плюс вкусно готовишь, что захотелось себя побаловать, мужа, ребенка. То есть, ну, как-то мне нравится для них готовить. Я в последнее время даже больше, как бы так сказать, для них готовлю, чем для себя. (Ж, 23 года, ВО, город)

Семейно-включенный тип практик питания распространен среди женщин с семейными обязанностями независимо от возраста. Эти информанты организовывают питание, ориентируясь на потребности семьи, сочетая высокую вовлеченность в процесс приготовления пищи с ограниченной автономией в выборе рациона, обусловленной необходимостью учитывать вкусы и режим всех членов домохозяйства.

Факторы, определяющие трансформацию практик питания

В дополнение к описанным типам поведения на основе анализа нарративов информантов были выделены определяющие трансформацию практик питания факторы (также индуктивно, без предварительного задания фиксированного перечня категорий). Практики питания представляют собой динамическую систему, в которой изменение одного параметра (например, инвестиированности) может влиять на другие (автономность, вкусовосприятие). Эти изменения зависят от социальных, экономических и культурных факторов, к которым, как показал анализ, относятся брачно-партнерский статус, наличие или отсутствие детей, формат занятости (режим работы, учебы), состояние здоровья, идеология и ценности. Транс-

формации могут происходить как на индивидуальном уровне (жизненные события), так и в рамках более широких изменений в инфраструктуре общественного питания и культурных норм; ниже описаны их механизмы.

Брачно-партнерский статус

Вступление в брак или, наоборот, развод заметно влияют на организацию питания. Многие информанты отмечали, что «начинали питаться более регулярно и полноценно после создания семьи», поскольку появлялась ответственность готовить не только для себя, но и для партнера.

В семье готовлю только я. Это изначально так сложилось. Я даже не знаю, почему так вышло. Муж считает, что это женское занятие. А я считаю, что мужчина может готовить. Ну, он у меня как? На начальных этапах, когда мы начинали встречаться, жить, он мог приготовить мясо. Купить стейк какой-то, пожарить, это он умел. Даже помогал мне блинчики готовить, но это было два раза за все время. А так, если считать шашлыки, что летом может приготовить, если это идет в засчет, то можно сказать, что мы вдвоем готовим. Но если дома, домашняя еда, то это только я. (Ж, 31 год, ВО, город)

Важно отметить, что изменение брачно-партнерского статуса индивида влияет на то, какую роль в организации питания он берет на себя: проявляет ли инициативу или адаптируется к семейным нормам. Это влечет смену степени автономности и инвестированности в практики питания. Например, проживая в одиночку, человек может придерживаться адаптационно-ситуативного стиля (есть что придется и когда захочется), но после вступления в брак его практики питания становятся более структурированными: появляются совместные ужины, планирование покупок продуктов, распределение обязанностей по приготовлению еды.

Таким образом, вступление в брак или партнерство способно сдвинуть практику питания в сторону большей вовлеченности, вкусового разнообразия и качества еды, а возвращение к одиночному проживанию — упростить практики питания и снизить вовлеченность, если питание воспринимается исключительно как необходимость, или, напротив, повысить уровень автономности и вовлеченности, если в этой сфере есть интерес либо связанные со здоровьем ограничения (поскольку индивидуальные вкусовые предпочтения и выборы становятся главным ориентиром при выстраивании практики питания).

Дети

Рождение ребенка почти неизбежно перестраивает практики питания семьи. Оно часто способствует повышению вовлеченности родителей, прежде всего матерей, в вопросы питания, поскольку возникает необходимость учитывать специфические диетические требования и соблюдать режим кормления. В первые годы жизни ребенка это может приводить к упрощению рациона и снижению гастроэнтерической рефлексии родителей, поскольку главной целью для них становится обеспечение ребенка базовым питанием. Однако по мере взросления дети знакомятся с разными вкусами, что позволяет родителям вернуться к более разнообразным и экспериментальным практикам питания.

Наличие детей упорядочивает практики питания, поскольку появляется график завтраков, обедов, ужинов, связанный с режимом ребенка.

Ну, встаем мы в 6 утра, потому что пять дней в неделю мы учимся и работаем. Тренировки у детей тоже сделали свою лепту, что я начала питаться по такому же графику, как и они. И ужинаем мы всегда всей семьей вместе за одним столом. (Ж, 38 лет, без ВО, поселок)

При этом предпочтения родителей могут отойти на второй план, уступая место тому, что будет есть ребенок (нередко простая и нейтральная по вкусу пища). Семейные нормы питания могут изменять структуру практики, снижая индивидуальную гастрономическую рефлексию и смешая баланс в сторону адаптационно-вынужденной модели.

- А Вы любите готовить?
- Конечно. У меня трое детей.
- Почему Вы любите готовить?
- Я даже не знаю, как ответить на этот вопрос. Ну, кормить же надо всех. В любом случае, каждый день я готовлю и первое, и второе. (Ж, 24 года, без ВО, село)

Некоторые родители рассказывали, что отказались от острых специй и экзотических блюд, когда дети были маленькими, чтобы готовить одно блюдо для всех. Однако по мере взросления детей могут изменяться и семейные практики питания. Например, подростки могут способствовать изменению практик, инициируя знакомство с новыми продуктами, просить приготовить новые блюда, что может стимулировать родителей стать более проактивными в сфере питания. После ухода детей из дома практики питания родителей также могут меняться: возможно усиление проактивного типа поведения, возврат к более автономному и творческому стилю готовки для себя или, напротив, упрощение рациона. Таким образом, «жизненный цикл семьи» — не разовый сдвиг, а серия последовательных изменений в практиках питания, где периоды упрощения и усложнения рациона чередуются в зависимости от возраста детей и их вовлеченности в семейное питание.

Формат занятости, режим работы или учебы

Изменения в профессиональной жизни также сильно влияют на практики питания. Устройство на новую работу, смена графика или выход на пенсию — все это отражается на том, как, где и когда человек ест. Переход с работы в офисе на удаленную работу из дома может повысить автономию и вовлеченность: появляется возможность чаще готовить домашнюю еду, планировать перерывы по своему усмотрению, что стимулирует более проактивные или семейно-включенные практики. Однако это не универсальный процесс: в условиях высокой загруженности удаленная работа может, напротив, снижать вовлеченность, если границы между профессиональной и частной жизнью размываются. Это также подтверждает тезис о том, что гибкость рабочего графика является важным фактором, влияющим на рутинность и устойчивость пищевых практик [Warde, 2014].

Начало интенсивной офисной работы с ненормированным графиком, наоборот, может снизить вовлеченность и заставить человека чаще питаться вне дома или перекусами, то есть сместить практику в сторону адаптационно-ситуативной (если он один и не имеет специфических ограничений и потребностей) или адаптационно-вынужденной (если он все же старается соблюдать диету, но в сложных условиях).

- Вообще Вы любите готовить?
- Я бы сказала, 50/50. Иногда на автопилоте это делаешь, это уже так, просто как рутина. А когда застолье или какой-то банкет, украсить что-то, приготовить что-то — не то, что мы каждый день едим, что-нибудь интересное, то да, люблю. <...>
- А это на практике получается реализовать?
- Тут опять 50/50. Одно дело, когда работа, я кушаю то, что есть, то, что быстро, то, что удобно. А когда я выходная, я могу что-нибудь интересное, что-нибудь вкусное приготовить. (Ж, 58 лет, без ВО, город)

Выход на пенсию обычно приводит к увеличению количества свободного времени, и некоторые пожилые респонденты сообщали, что «наконец появилось время готовить то, что люблю», то есть с уходом с рынка труда они перешли, к примеру, от упрощенной практики к более творческой, начали готовить разнообразнее. При этом потеря работы и снижение доходов могут заставить экономить и упрощать рацион. В целом смена формата занятости является триггером, после которого люди пересматривают свои пищевые привычки и нередко вынужденно переходят в другой тип практики.

Здоровье

Состояние здоровья — один из наиболее очевидных факторов, диктующих изменения в питании. Заболевания, особенно хронические (диабет, гипертония, заболевания ЖКТ), требуют корректировки рациона. В собранных материалах мы видим множество примеров того, как диагноз или предрасположенность к заболеваниям заставляют людей становиться более осознанными и строгими в питании:

У нас в роду, я так поняла, рак. И в основном это рак желудка, поэтому для меня питание — это ограничения: не все можно, но стараемся разнообразить. Придерживаюсь этой диеты, как отец умер, где-то с 15 лет; 50 лет получается. Это непросто. Это надо поменять, вообще не жарить, не парить: масло с водой смешиваешь и тушишь на этом. Масла очень мало. Все вредное типа майонеза мы исключаем. Вредное — это в Новый год салаты с майонезом. Праздник есть праздник. Поэтому что иногда гости приходят, дети уже взрослые, а надо, чтобы народ поел. Ты не будешь есть, а они поедят. Я сама все-таки такое не буду есть. Это для гостей. (Ж, 64 года, без ВО, город)

Даже временные проблемы — например, необходимость похудеть по рекомендации врача, — могут перевести человека к иному режиму: повышается вовлеченность (подсчет калорий, готовка на пару), снижается удовольствие от вкуса, ра-

стет автономия (контроль ради цели). С другой стороны, улучшение здоровья или, к примеру, завершение строгой лечебной диеты, может вернуть человека к прежнему стилю питания. Таким образом, здоровье действует как триггер, способный достаточно быстро изменить практику питания, увеличивая степень вовлеченности и автономии в принятии решений. Часто это происходит в направлении более контролируемого и однообразного рациона ради медицинской необходимости. Однако характер этих изменений может варьироваться: в одних случаях ограничения могут носить временный характер (например, диеты после операции), в других приводят к формированию новых устойчивых привычек.

Идеология и ценности

Под идеологией в данном случае понимаются сознательно принимаемые ценностные установки, связанные с питанием. В современном обществе все сильнее распространяются различные пищевые идеологии: этическое вегетарианство или веганство, экологически устойчивое потребление, религиозные посты и ограничения, диетические движения (кето-диета, сыроеедение) и т.д. Например, индивид может отказаться от мяса по этическим соображениям и со временем перестроить всю систему питания семьи, поскольку ему требуется искать новые источники белка, учиться готовить блюда из бобовых, объяснять домочадцам свой выбор. В таком случае автономия оказывается высокой (решение принято самостоятельно и отстаивается), инвестированность возрастает (приходится больше готовить дома, поскольку в общественном питании меньше подходящих опций), а вкусо-восприятие трансформируется под влиянием новой идеи³.

Идеологические мотивы также могут вести и к проактивному типу. Например, увлечение концепцией здорового образа жизни побуждает человека с энтузиазмом перейти на правильное питание, пробовать суперфуды, обмениваться рецептами в соцсетях. Однако устойчивость таких изменений может варьироваться.

Я была вегетарианкой какое-то время... Наверное, год, может, 2015, может, 2014, я кришнаита. Это было связано с духовной жизнью. Мое вегетерианство продлилось года три, потом развалилась ячейка общества, так сказать, и все, все пошло по накатанной, вернулось. (Ж, 52 года, ВО, село)

В целом изменение ценностных установок относительно еды — сильный фактор трансформации, поскольку еда перестает быть «просто едой» и превращается в способ выражения убеждений. При этом следует различать проактивные идеологические практики, когда изменение диеты является результатом осознанного выбора (например веганство), и семейно-включенные, когда человек вынужден придерживаться определенной системы питания в силу религиозных норм или медицинских предписаний.

В каждой из указанных ситуаций трансформации прослеживается общая черта: когда меняются внешние условия жизни или внутренние установки, существующая практика питания либо адаптируется под новые требования, либо

³ Описанный кейс взят из материалов интервью.

замещается другой. Важно, что изменение не всегда линейно и одномерно: движение по трем осям может происходить разнонаправленно. Более того, трансформации нередко приводят к образованию гибридных форм, в которых сочетаются элементы различных типов практик, создавая новые устойчивые модели питания.

Все это позволяет утверждать, что агентность в сфере питания не абсолютна, а контекстуальна и формируется как результат компромисса между индивидуальными предпочтениями и внешними ограничениями. Трансформация практик питания — это не смена индивидуальных привычек, а процесс реорганизации смыслов и режимов потребления под влиянием социальных структур [Warde, 2014]. Следуя логике Алана Варда, можно говорить о том, что изменения практик происходят через адаптацию к новым условиям, но всегда в рамках существующих инфраструктурных и культурных ограничений.

Выявленные факторы трансформации практик питания демонстрируют, что изменения в организации питания происходят не как одномоментный переход от одной модели к другой, а как динамический процесс адаптации, в котором агенты, ограниченные социальными, экономическими и инфраструктурными условиями, постепенно модифицируют устойчивые схемы повседневных действий. Понимание этой логики — компромисса между структурными ограничениями и ситуативной агентностью — позволяет глубже понять механизмы формирования новых режимов питания в условиях социальных изменений.

Заключение

Результаты исследования показывают, что практики питания представляют собой сложные повседневные структуры, формируемые на пересечении индивидуальной агентности и социальных ограничений. Предложенная типология практик питания, разработанная в трехмерном пространстве с использованием осей автономности, инвестированности и вкусовосприятия, позволяет эмпирически зафиксировать различия в способах организации питания и механизмах их трансформации.

Выделенные типы практик — адаптационно-ситуативный, проактивный, ассертивно-делегирующий, адаптационно-вынужденный и семейно-включенный — отражают разнообразные стратегии адаптации к условиям, в которых действуют индивиды. Эти типы демонстрируют, что агентность в сфере питания контекстуальна: она проявляется не в свободном выборе, а в способности адаптировать и модифицировать повседневные практики в рамках доступных ресурсов и социальных норм.

Анализ показал, что практики питания несут в себе важные социальные различия, отражая гендерные ожидания, формы заботы о себе и других, а также вариации доступа к экономическим, времененным и когнитивным ресурсам. Питание выступает не только как биологическая необходимость, но и как форма социальной презентации, где воспроизводятся статусные и ролевые различия. Таким образом, исследование демонстрирует, что трансформация практик питания — процесс, в котором ситуативная агентность пересекается с устойчивыми социальными структурами.

Список литературы (References)

1. Веселов Ю.В. Повседневные практики питания // Социологические исследования. 2015. № 1. С. 95—104.
Veselov Yu. V. (2015) Everyday Nutrition Practices. *Sociological Studies*. No. 1. P. 95—104. (In Russ.)
2. Веселов Ю.В., Чернов Г.И. Санкт-Петербург: гастрономический портрет. СПб.: Renome. 2020.
Veselov Yu., Chernov G. (2020) Saint Petersburg: A Gastronomic Portrait. St. Petersburg: Renome (In Russ.)
3. Веселов Ю.В., Цинь Ц., Лебединцева Л.А. Социальные практики питания и здоровье населения (на примере Санкт-Петербурга и Ленинградской области) // Дискурс. 2018. Т. 4. № 1. С. 61—70.
Veselov Yu. V., Czin' C., Lebedinceva L. A. (2018) Social Nutrition Practices and Public Health (Using the Example of St. Petersburg and the Leningrad Region). *Diskurs*. Vol. 4. No. 1. P. 61—70. (In Russ.)
4. Ганскау Е.Ю., Минина В.Н., Семенова Г.И., Гронов Ю.Е. Повседневные практики питания жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области // Журнал социологии и социальной антропологии. 2014. Т. 17. № 1. С. 41—58.
Ganskau E., Minina V., Semenova G., Gronow U. (2014) Everyday Nutrition Practices of Residents of St. Petersburg and the Leningrad Region. *The Journal of Sociology and Social Anthropology*. Vol. 17. No. 1. P. 41—58. (In Russ.).
5. Bauman Z. (2013) Consuming Life. John Wiley & Sons.
6. Beck U. (1992) Modem Society as a Risk Society. In Stehr N., Ericson R. (ed.) *The Culture and Power of Knowledge: Inquiries into Contemporary Societies*. Berlin; Boston: De Gruyter. P. 199—214. <https://doi.org/10.1515/9783110847765.199>.
7. Beck U., Beck-Gernsheim E. (2002) Individualization. Institutionalized Individualism and Its Social and Political Consequences. London: Sage. <https://doi.org/10.4135/9781446218693>.
8. Bourdieu P. (1984) Distinction a Social Critique of the Judgement of Taste. London: Routledge.
9. Braun V., Clarke V. (2021) Thematic Analysis: A Practical Guide. London: Sage.
10. Carter N., Bryant-Lukosius D., DiCenso A., Blythe J., Neville A.J. (2014) The Use of Triangulation in Qualitative Research. *Oncology Nursing Forum*. Vol. 41. No. 5. P. 545—547. <https://doi.org/10.1188/14.ONF.545-547>.
11. Flick U. (ed.). (2013) The SAGE Handbook of Qualitative Data Analysis. Dorchester: The Dorset Press.
12. Flick U. (2022) An Introduction to Qualitative Research. London: Sage.

13. Gibson K. (2024) Feeding the Middle Classes: Taste, Classed Identity and Domestic Food Practices, Bristol: Bristol University Press.
14. Giddens A. (1984) The Constitution of Society. Outline of the Theory of Structuration. Berkeley: University of California Press.
15. Gronow J. (2002) The Sociology of Taste. London: Routledge.
16. Gronow J., Holm L. (eds.) (2019) Everyday Eating in Denmark, Finland, Norway and Sweden: A Comparative Study of Meal Patterns 1997—2012. London: Bloomsbury Academic.
17. Murcott A. (2019) Introducing the Sociology of Food and Eating. London: Bloomsbury Publishing.
18. Reckwitz A. (2002) The Status of the «Material» in Theories of Culture: From «Social Structure» to «Artefacts». *Journal for the Theory of Social Behaviour*. Vol. 32. No. 2. P. 195—217. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00183>.
19. Shove E., Pantzar M., Watson M. (2012) The Dynamics of Social Practice. SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781446250655>.
20. Warde A. (2005) Consumption and Theories of Practice. *Journal of consumer culture*. Vol. 5. No. 2. P. 131—153. <https://doi.org/10.1177/1469540505053090>.
21. Warde A. (2014) After Taste: Culture, Consumption and Theories of Practice. *Journal of consumer culture*. Vol. 14. No. 3. P. 279—30. <https://doi.org/10.1177/1469540514547828>.
22. Warde A. (2016) The Practice of Eating. Cambridge: Polity Press.
23. Warde A. (2022) Society and Consumption. *Consumption and Society*. Vol. 1. No. 1. P. 11—30. <https://doi.org/10.1332/GTYE7193>.
24. Warde A., Martens L. (1998) Eating Out and the Commercialisation of Mental Life. *British Food Journal*. Vol. 100. No. 3. P. 147—153.

Приложение. Перечень информантов⁴

	Пол	Возраст, лет	Уровень образования	Место проживания
1	Ж	47	высшее	город
2	Ж	31	высшее	город
3	Ж	58	среднее	город
4	Ж	60	среднее	село
5	Ж	59	среднее	город
6	М	52	среднее	село
7	Ж	70	среднее	город
8	Ж	43	высшее	село
9	Ж	21	среднее	город
10	М	22	среднее	город
11	Ж	27	высшее	город
12	М	30	высшее	село
13	Ж	41	высшее	город
14	М	49	среднее	город
15	Ж	48	среднее	село
16	М	33	среднее	город
17	М	43	высшее	город
18	Ж	35	среднее	город
19	М	19	среднее	город
20	Ж	41	среднее	город
21	Ж	50	среднее	город
22	Ж	24	высшее	город
23	Ж	24	среднее	село
24	Ж	45	среднее	село
25	М	43	среднее	село
26	Ж	24	высшее	город
27	Ж	51	высшее	город
28	Ж	23	высшее	город
29	М	25	высшее	село
30	Ж	46	среднее	город
31	Ж	64	среднее	город
32	Ж	23	высшее	село
33	Ж	55	высшее	город

⁴ Критерием отбора информантов выступало различие город/село, где к городам помимо Санкт-Петербурга были отнесены средние и малые города Ленинградской области, а также поселки городского типа; к селам были отнесены сельские поселения (включая их административные центры) и деревни

	Пол	Возраст, лет	Уровень образования	Место проживания
34	Ж	55	высшее	село
35	Ж	20	среднее	город
36	Ж	56	высшее	город
37	М	24	среднее	село
38	М	55	среднее	село
39	Ж	56	среднее	город
40	Ж	52	высшее	село
41	М	54	высшее	город
42	Ж	22	среднее	город
43	Ж	55	высшее	город
44	Ж	24	высшее	город
45	М	24	среднее	город
46	Ж	38	среднее	село
47	Ж	24	среднее	город
48	Ж	56	среднее	город
49	Ж	76	среднее	город
50	Ж	62	высшее	город
51	Ж	23	среднее	город
52	Ж	24	среднее	село
53	М	69	высшее	село
54	Ж	80	высшее	село
55	М	47	высшее	село
56	Ж	22	высшее	город
57	Ж	65	среднее	село
58	Ж	57	среднее	город
59	Ж	20	высшее	село
60	Ж	23	высшее	город