

УДК 316.64

## **ВЛИЯНИЕ ДЕСКРИПТИВНЫХ НОРМ НА ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ**

© Чулипа С.В., Зорина С.В.

*Самарский национальный исследовательский университет  
имени академика С.П. Королева, г. Самара, Российская Федерация*

e-mail: sofya.chulipa@yandex.ru

В период самоизоляции большое количество людей временно остались без работы запертые дома с целью профилактики распространения коронавирусной инфекции. Одновременно с этим было замечено увеличение потребления еды из ресторанов быстрого питания. Например, на рынке труда вырос спрос на вакансию курьера, доставляющего еду из ресторанов быстрого питания. Такой рацион не соответствует стандартам здорового образа жизни, который становится особенно существенным в условиях стресса. Поэтому важно изучить, какие инструменты социального влияния могут способствовать формированию адекватного пищевого поведения в текущих условиях. Мы заинтересованы в изучении воздействия дескрипторных норм, активно исследуемых в психологии в течение нескольких десятилетий, в частности применительно к проблемам проэкологического поведения [1].

Дескриптивные нормы – это такие правила, которые показывают, что чаще всего делается в данной ситуации. Другими словами, это представление человека о том, как поведет себя типичный, подобный ему человек в конкретной ситуации. Таким образом, дескриптивные нормы выступают в качестве инструмента сравнения человеком его собственного поведения и поведения большинства людей, «таких же, как и он». Дескриптивные нормы мотивируют поведение членов группы, информируя их о том, какое поведение в конкретной ситуации является эффективным и адаптивным [2].

Цель исследования: определить каким образом влияют дескриптивные социальные нормы на пищевое поведение в условиях самоизоляции. В исследовании использовался план эксперимента для трех рандомизированных независимых групп с измерением только после воздействия.

В опросе приняли участие 90 испытуемых. Все они – жители города Самары в возрасте от 15 до 43 лет. Всех испытуемых случайным образом распределили на три группы: контрольную и две экспериментальные. Поскольку личный контакт с участниками был невозможен, исследование проводилось с помощью сервиса «Google-формы», а также с использованием социальных сетей. Эксперимент осуществлялся в апреле-мае 2020 года.

Первой экспериментальной группе предъявлялся текст, содержащий в себе завышенные дескриптивные нормы. Участникам предлагалось познакомиться с результатами исследования пищевого поведения, проведенного среди жителей города Самары, из которого следовало, что горожане более шести раз в неделю заказывают доставку еды из ресторанов в условиях самоизоляции; два и менее раза в неделю самостоятельно готовят себе еду в условиях самоизоляции; не менее четырех раз в неделю употребляют в пищу пиццу или роллы в условиях самоизоляции; около 40 % от месячного бюджета тратят на еду из ресторанов быстрого питания в условиях самоизоляции. Затем испытуемым были заданы вопросы, измеряющие их готовность употреблять еду, заказанную в ресторанах быстрого питания или приготовленную самостоятельно.

Второй экспериментальной группе предъявлялся текст, содержащий в себе заниженные дескриптивные нормы: два и менее раза в неделю заказывают доставку еды из ресторанов; более шести раз в неделю самостоятельно готовят себе еду; от одного до двух раз в неделю употребляют в пищу пиццу или роллы; не более 10 % от месячного бюджета тратят на еду из ресторанов быстрого питания. Участники контрольной группы отвечали только на вопросы относительно собственного пищевого поведения, задаваемые всем испытуемым.

Для выявления значимых различий был проведен дисперсионный анализ ANOVA. Он показал наличие достоверных различий в готовности самостоятельно готовить себе еду в условиях самоизоляции ( $F = 3,36$ ,  $p = 0,039$ ) и намерении употреблять в пищу пиццу или роллы ( $F = 14,23$ ,  $p < 0,0001$ ). Сравнение групп показало, что завышенные дескриптивные нормы снизили готовность самостоятельного приготовления пищи по сравнению с их отсутствием. Также завышенные и заниженные нормы уменьшили ориентированность на пиццу и роллы в сопоставлении с контролем. Таким образом, информирование о нормах является таким социальным воздействием, которое оказывает существенное влияние на пищевое поведение. Возможно, знание о том, как ведут себя другие люди, актуализирует механизм социального сравнения, который предполагает установление сходства с группой сопоставления. Если сравнивающий не склонен считать других такими же, как он сам, то их поведение не является для него эталонным. Вероятно, в этом случае человек готов дистанцироваться от любой группы сравнения, заявляя о своих приоритетах. Указание на дескриптивные нормы может восприниматься как социальное давление, которому возникает желание противостоять, отстаивая свою независимость. На полученные результаты также мог оказать влияние период проведения исследования, связанный с уникальными и, возможно, стрессовыми условиями самоизоляции. Трансформация привычной социальной среды может изменить значимость поведения других людей для выбора собственного варианта действий.

Эксперимент показал, что описательные нормы оказывают влияние на заявляемые намерения относительно пищевого поведения. Дальнейшие исследования должны выявить условия, при которых описательные нормы увеличивают или уменьшают готовность использовать готовую и домашнюю еду.

### Библиографический список

1. Чулипа С.В., Зорина С.В. Влияние дескриптивных социальных норм на готовность отказаться от использования одноразовых пластиковых изделий // Инновационная научная современная академическая исследовательская траектория (ИНСАЙТ). 2020. Т. 1. Вып. 1, № 1. Ч. 1. С. 133–141.
2. Чалдини, Р. Кенрик, Д. Нейберг, С. Социальная психология: пойми себя, чтобы понять других. СПб.: Издательский дом «Нева», 2002.