

## УКРАЇНЦІ ЗА КОРДОНОМ: ГАБІТУАЛЬНІ ПРАКТИКИ УКРАЇНСЬКИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ<sup>1</sup>

Віра ДОДОНОВА

orcid.org/0000-0002-4282-5495

доктор філософських наук, професор,

професор кафедри філософії та міжнародної комунікації

Національного університету біоресурсів та природокористування

email: dodonovav@gmail.com

Данило ДОДОНОВ

orcid.org/0009-0001-6487-8248

кандидат політичних наук,

асистент кафедри менеджменту охорони здоров'я

Навчально-наукового інституту громадського здоров'я та профілактичної

медицини Національного медичного університету імені О. О. Богомольця

email: d.dodonov@nmu.ua

**Анотація.** *Стаття присвячена аналізу змін повсякденних практик українських переселенців, що зумовлені адаптацією до нового соціального середовища та досвідом вимушеної міжкультурної комунікації. Серед різноманіття практик, які актуальні сьогодні за кордоном, особливого значення набувають габітуальні практики. Габітусом можна вважати результат соціо-антропо-культурної біографії людини, соціальний досвід, закарбований в її зовнішньому вигляді. Габітуальні практики спрямовані на формування та підтримку зовнішнього вигляду людини, культивування її тілесності, а саме ставлення індивіда до свого харчування, заняття спортом, здорового способу життя. Проаналізовано результати фокусованого інтерв'ю з 35 українськими переселенцями в країнах Європи та США. Всі висновки, які є результатом порівняння габітуальних практик українців та європейців, представлені у таблицях. Доведено, що габітуальні практики українців зберігаються в новому соціокультурному середовищі.*

**Ключові слова:** *габітус, тілесність, харчування, спорт, соціальні практики, Європа, Україна, міжкультурна комунікація, переселенці.*

**Постановка проблеми.** Ця стаття є продовженням публікації результатів дослідження міжкультурної комунікації в соціальних практиках українських переселенців за кордоном, розпочатою в попередньому номері журналу «Українознавство» [6]. Цього разу предметом авторської уваги є габітуальні практики українців.

Як відомо, поняття «габітус» (лат. habitus – зовнішність, habitude – звичка) було запозичене соціологами з природознавства, зокрема з біології, де воно використовується для опису зовнішнього вигляду рослини, тварини чи людини. Початково габітус тлумачився як сума індивідуальних тілесних навичок – міміки, жестикуляції, манер, – яка

<sup>1</sup> Статтю підготовлено в межах виконання науково-дослідної роботи «Міжкультурна комунікація в соціальних практиках як фактор формування цивілізаційної ідентичності українців у повоєнний період» (№ держреєстрації 0124U001461).

віддзеркалювала «осідання» соціального досвіду конкретної людини у надра її «тілесної свідомості». З часом до габітусу почали долучати й зовнішній вигляд індивіда, його статуру, охайність, одяг, аксесуари, макіяж, зачіску тощо. При цьому вказані елементи розглядалися не самі собою, а як продукт попереднього соціального досвіду.

Зрозуміло, що під час міжкультурної взаємодії габітус наочно демонструє належність комуніканта до певного соціального середовища, продуктом і носієм цінностей якого він є. Інакше кажучи, габітус є продуктом соціо-антропо-культурної біографії людини. Як зазначає Л. Бевзенко, «габітус закріплюється в її тілі, в її психічних структурах. При цьому психічне репрезентовано як рівнем свідомості, так і рівнем несвідомого або позасвідомого. Тільки кажучи про структуру, закріплену в таких субстанційних середовищах, ми можемо зрозуміти суть габітусу і його роль в породженні практик» [2]. Габітус є тим визначальним інструментом індивідуального моделювання ситуації, в результаті якого і народжується наше уявлення про мету і засоби комунікації. Під моделюванням у цьому разі слід розуміти не лише раціонально збудовану й усвідомлену модель, а цілісний психосоматичний індивідуально забарвлений образ ситуації, в якому подані різні рівні її осягнення – від глибинного, неусвідомлюваного переживання через зорову, звукову, тактильну проєкцію до усвідомленої, опосередкованої мовними засобами моделі [5, с. 211].

Габітуальні практики українських переселенців фіксують той попередній унікальний етнокультурний досвід, що був напрацьований на Батьківщині і з

яким вони постають перед носіями іншого досвіду, так само унікального. Усвідомлення особливостей досвіду Іншого, сприйняття себе у дзеркалі чужих цінностей та норм є важливим кроком до адаптації переселенця за кордоном.

#### **Аналіз досліджень і публікацій.**

Поняття *habitus* зустрічається в працях Е. Дюркгейма, Е. Гуссерля, М. Вебера, О. Шпенглера, Н. Еліаса (він позначав ним історію і соціальність, «вбудовану в тіло людини»), М. Мосса (який використовував його для опису тілесних практик примітивних народів). Завершеного концептуального оформлення габітус набуває в працях П. Бурдьє, який позначає цим терміном систему сталих диспозицій, принципів, що породжують та організують практики й уявлення. Габітусні структури наслідують певні правила, вони певним чином детерміновані та зоб'єктивовані, хоч і не є продуктом свідомої організації. Вони адаптовані до певної мети, до розв'язання певних завдань, однак свідомо не спрямовані на них і не передбачають оволодіння операціями щодо їхнього досягнення.

Запроваджуючи поняття габітусу, П. Бурдьє намагається зняти традиційне для соціології зіставлення соціальної структури й особистих практик індивіда: з одного боку, габітус означає властиві індивідові внутрішні схеми сприйняття, оцінювання, класифікації і діяльності, а з іншого – це інтеріоризовані соціальні відносини, засвоєні й привласнені соціальними агентами. Габітус, таким чином, забезпечує відтворювання соціальних інститутів: структура інституту вписується у внутрішню структуру індивіда і згодом відтворюється в майбутніх його практиках. Габітус дає змогу соціальному суб'єктові спонтанно орієнтуватися

в соціальному просторі, більш-менш адекватно реагувати на події. Зв'язок, що складається реально між певним набором економічних і соціальних умов та характеристиками позицій суб'єкта, кристалізується в певний тип габітусу і дає змогу зробити осмисленими як самі практики, так і судження про них [5, с. 211]. Габітус є основою соціальних практик.

Відповідно до габітуальних практик, в широкому сенсі слова, зараховуються стійкі побутові звички, пов'язані з формуванням та підтриманням зовнішнього вигляду суб'єкта: його охайність, одяг, використання прикрас, косметики, увага до власної статури, отже – до спорту та здорового способу життя, харчування тощо. Українським переселенцям важливо опанувати навички орієнтації в новому для них соціокультурному оточенні, використовуючи наявний у них досвід, який був сформований у старому, в нашому випадку – українському, середовищі. Якщо соціально детерміновані звички свідомості й поведінки «осідають» у зовнішньому вигляді індивіда, то інколи одного погляду на людину достатньо, щоб зробити висновки про її професійну належність, соціальний статус, освітній рівень, понад те – про належність до певної субкультури. Габітуальні практики не лише допомагають репрезентувати себе співрозмовнику, але й дають змогу оцінити його соціальний статус і звички ще до початку комунікативного акту, сприяють розвитку цієї чутливості, гнучкості й толерантності у спілкуванні.

Отже, **метою** статті є виявлення змін у повсякденних габітуальних практиках українських переселенців, що з'явилися внаслідок адаптації до іншого

соціального середовища та вимушеної міжкультурної комунікації.

Для реалізації вказаної мети було організовано інтерв'ювання українців, які виїхали за кордон у зв'язку з російсько-українською війною. Наприкінці 2025 року опитано 35 респондентів із різних країн Європи (Німеччини, Італії, Великої Британії, Франції, Чехії, Польщі, Нідерландів, Словаччини), а також із США [6].

**Виклад основного матеріалу.** З огляду на те, що поняття габітусу описує зовнішній вигляд, характерну форму чи стійку сукупність ознак предмета, під час фокусованого інтерв'ю належну увагу приділено питанням сприйняття українцями зовнішнього вигляду іноземців під час міжкультурної комунікації. Зокрема, респондентам було запропоновано висловитися про зв'язок зовнішнього вигляду європейців, їхнього одягу, взуття, косметики, зачісок тощо із ідентичністю, соціальним статусом, професійною належністю. У своїх відповідях українські переселенці були однастайні в думці, що перше, на що саме вони звертають увагу при контактах з представниками інших культур – це зовнішній вигляд.

Багато хто з опитаних наголошує, що одяг у Європі практичний, функціональний і далеко не завжди є маркером статусу. В Україні, навпаки – одяг має більш символічне значення, підкреслює статус і звідси – увага до брендів, яскравого одягу тощо. Дрескод залежить від сфери (офіси, держустанови – формальний; інші – вільніший стиль). Українці помічають, що глобалізаційні процеси у великих містах спричинили знеособлення стилю, тому габітуальні практики стають все більш універсалістськими.

Так, респондентка з Іспанії (Кастельон-де-ла-Плана, жін., 37 років, за кордоном 7 місяців) наголошує, що «в цьому місті Іспанії працівники дістаються робочих місць в уніформах, тому легко зрозуміти, де працює людина» [1, с. 25]. А опитувана з Німеччини (Мюнхен, жін., 55 років, юрист за освітою, за кордоном 3 роки) зазначає, що «в Німеччині, як і в інших країнах, зовнішній вигляд часто відображає певну ідентичність чи соціальний статус, але це менш помітно порівняно з Україною, де одяг може мати більшу символічну роль у визначенні статусу чи належності до певної групи. Наприклад, в Україні часто за зовнішнім виглядом можна зрозуміти, чи людина має високий соціальний статус чи належить до певної професії (наприклад, строгий діловий костюм для бізнесмена чи чиновника). В Німеччині на цьому акцент не робиться так сильно – люди здебільшого одягаються практично, зручніше і з меншою увагою до брендів чи статусних символів. Так, зовнішній вигляд дійсно може відображати ідентичність, соціальний статус та професійну належність людини» [1, с. 25].

Респондент з Великої Британії (Лондон, чол., 35 років, освіта вища біологічна, за кордоном 1,5 року) вказує: «Так, у деяких людях можна було помітити їх професійну належність, але зазвичай це люди робочих професій або працівники сфери обслуговування. У сфері науки, у спільноті студентів та викладачів університету професійну належність помітити майже неможливо, через повсякденний стиль одягу. Те саме стосується й пересічних людей, побачених на вулиці. Щодо соціального статусу, то це теж дуже важко відрізнити, за винятком крайніх випадків» [1, с. 25–26].

Учасниця опитування з Німеччини (Мюнхен, жін., 34 роки, за освітою маркетинголог, за кордоном 1 рік) стверджує: «Так, у Німеччині одяг справді не має такого великого значення для визначення соціального статусу або професійної належності, як, наприклад, у деяких інших країнах. Тут більше акцентується на комфорті та функціональності одягу, а не на тому, щоб він «сигналізував» про статус чи належність до конкретної групи. Люди часто носять прості й практичні речі, не надто замислюючись над їх зовнішнім виглядом у контексті соціальних очікувань» [1, с. 26].

Респондентка із Франції (Страсбург, 22 роки, освіта вища філологічна, за кордоном 7 місяців) зазначає: «Зовнішній вигляд може багато розповісти про людину. Наприклад, форма одягу вказує на професійну належність (уніформа лікаря чи військового), стиль і якість одягу можуть сигналізувати про соціальний статус, а елементи національного одягу чи аксесуари підкреслюють культурну ідентичність» [1, с. 26].

Опитуваний з Німеччини (Мюнхен, чол., 30 років, освіта вища інженерна, за кордоном 1,5 року) наголошує: «...українці після 22 лютого 2022 року часто носять вишиванки на свята чи важливі події. В Європі стиль одягу може виражати соціальний статус – ділові костюми у корпоративному середовищі, спортивний стиль у повсякденному житті» [1, с. 26].

Українка з Чехії (Прага, жін., 20 років, за кордоном 2 роки) зазначає: «У частини населення європейських країн спостерігається схильність до елементів національного одягу. При цьому у великих європейських містах глобалізація спричинила різноманіття зовнішнього

вигляду незалежно від етнічної чи соціальної належності, особливо серед молоді. Серед багатьох колег-студентів спостерігається схильність до здорового способу життя, масові заняття фізичною культурою, дотримання чистоти, регулярні водні процедури тощо. Службовці в установах дотримуються відповідного дрескоду. Це ж стосується офісних працівників у великих компаніях. На невеликих фірмах значно демократичніші форми зовнішнього вигляду. Але окремі представники населення не дотримуються норм гігієни, виглядають неестетично» [1, с. 26].

Учасник опитування з Польщі (Краків, чол., 20 років, за кордоном 2 роки) наголошує: «Зовнішній вигляд свідчить про культурний рівень особистості. Одяг, зачіска, прикраси та інші зовнішні ознаки можуть показувати належність до певної спільноти (етнічної, релігійної тощо). У народів Африки предмети традиційного культу. У Саудівській Аравії в чоловіків навіть на дипломатичних зустрічах – бурнуси. Індійські жінки часто вдягають сарі. У сучасній Європі традиції хоч і зберігаються, але переважно «розмиваються». В Україні вдягання вишиванки більшістю громадян лише на свята» [1, с. 26–27].

Респондентка з Італії (Мачерата, жін., 21 рік, за кордоном 1 рік) зауважує: «В Італії дорогі брендові речі асоціюються з вищими соціальними верствами. А форма військових, лікарів, суддів чи поліцейських одразу вказує на професію людини. Корейська багатоступенева косметика є ритуалом омолодження. В арабських країнах є традиція носити закритий одяг як спосіб захисту від сонця чи релігійний вибір жінки» [1, с. 27].

Порівнюючи повсякденні габітуальні

практики українців та інших європейців, респонденти помічали відмінності в питаннях догляду за собою та дотримання гігієни. Європейці, на їхню думку, мінімалістичні у догляді – менше макіяжу, спрощений манікюр. Так, опитувана з Іспанії (Кастельон-де-ла-Плана, жін., 37 р., за кордоном 7 місяців) зазначає, що «у жінок не популяризовані нарощені вії, нігті здебільшого доглянуті, але без яскравого манікюру» [1, с. 27]. Респондент із Польщі (Краків, чол., 20 років, студент, за кордоном 1 рік) зауважує, що «дівчата використовують трохи менше макіяжу (можливо, це не масове явище)» [1, с. 27].

Переважна більшість опитаних стверджує, що процедури догляду за тілом є доступними й ними користуються всі категорії населення. Так, респондентка з Польщі (Краків, жін., 30 років, освіта вища, за кордоном 2 роки) зазначає: «З особливостей догляду за тілом, то популярними є доглядові процедури в салоні, і це стосується більшості людей незалежно від статі та віку, оскільки ціни є прийнятними для майже всіх категорій населення. З того, що я помітила, то в перші місяці війни багатьом було все одно на зовнішність, у людей були інші пріоритети. З часом, аби якось переключити фокус уваги, ми почали ходити в салони краси, спортзали і т. ін. Поляки слідкують за своїм тілом сильніше, ніж за зовнішністю. Спорт, правильне харчування для них важливіше «обгортки». Для українців, мені здається, навпаки. Не можу сказати, що сильно щось змінилось порівняно з довоєнним часом» [1, с. 27].

Наші співвітчизники за кордоном зберігають «українські» гігієнічні звички, у тому числі ті, що були

породжені пандемією коронавірусу. Наприклад, учасниця опитування з Іспанії (Кастельон-де-ла-Плана, жін., 37 років, за кордоном 7 місяців) говорить, що «після переїзду до цього міста не перестала мити руки перед їжею, досі розрізняю вуличне взуття й одяг та домашнє взуття й одяг, мию руки при вході додому, що не є типовим для цієї місцевості» [1, с. 27].

Респондентка з Німеччини (Нойрупін, жін., 30 років, за кордоном 2 роки) наголошує: «В українській культурі дуже

прискіпливо відносяться до зовнішності та тіла, особливо жінки. В німецькій культурі практики обслуговування тіла небагато. Навіть миття брудної голови не є для них обов'язковим ритуалом, адже все впирається в тотальну економію ресурсів і коштів. До зовнішності відносяться також прагматично» [1, с. 27–28].

У загальних рисах відповіді респондентів можна подати в табличному вигляді.

Таблиця 1

## Культурні відмінності в стилі та догляді за собою

Аспект	Україна	Іспанія	Німеччина / Польща
Фокус уваги	«Обгортка»: манікюр, нарощені вії, «тюнінговані» губи/брови, статусний одяг	Гармонія: доглянуті, але природні нігті, популярні салонні процедури для всіх	Здоров'я тіла: спорт, правильне харчування, практичність та комфорт у одязі
Сервіс	Високоякісний сервіс краси. Має велике значення	Простіші та доступніші побутові послуги	Менше значення для статусу; одяг не сигналізує про соціальне становище
Чому немає?	–	Надмірна символіка та агітація можуть викликати зворотну реакцію	Все впирається в тотальну економію ресурсів і коштів

З габітуальними практиками безпосередньо пов'язана культура харчування, оскільки зовнішній вигляд індивіда напряму пов'язаний з кількістю та якістю спожитої їжі. Українські переселенці відзначають доступ в Європі до якісних овочів і фруктів та водночас констатують зміну структури харчування, вони менше споживають делікатесів, ніж це було в Україні. У відповідях на запитання інтерв'ю фіксується більш свідомий

вибір їжі, зміни на користь здорового способу життя або на користь адаптації під місцеву «не дуже здорову» їжу. Деякі із співрозмовників зізналися, що вони стали більш дисциплінованими щодо режиму харчування, дотримуються дієти, періодично практикують голодування. Якщо ж кулінарна ностальгія бере верх, то поласувати делікатесами української кухні можна завдяки наявності в Європі етнічних ресторанів та магазинів.

Респондентка з Іспанії (Кастельон-де-ла-Плана, жін., 37 років, за кордоном 7 місяців) зазначає: «Особливостями харчування даного регіону є велика кількість не дуже здорової їжі, але це компенсується тим, що люди помірковано вживають їжу, та великим доступом до свіжих і якісних овочів і фруктів цілий рік. З незвичного, то люди з самого ранку п'ють пиво у кав'ярнях, різного віку та статі. Приблизно 5 років тому місцевому населенню заборонили вживати алкоголь до роботи, тому перед роботою люди п'ють каву, а вже в обідню перерву алкоголь, в країні немає звички пити чай, тому в кав'ярні його не часто можна зустріти, а в більшості домівок немає чайників» [1, с. 28].

Учасник опитування з Великої Британії (Лондон, чол., 35 років, освіта вища біологічна, за кордоном 1,5 року) зауважує: «Практики харчування та догляду за здоров'ям змінилися, в першу чергу через інші харчові звички місцевих, а також іншим набором доступних у широкому вжитку продуктів. Однак це компенсується великим вибором та можливістю купувати продукти в українських або польських магазинах, де можна знайти продукти, які вживають українці» [1, с. 28].

Респондент з Кракова (чол., 20 років, студент, за кордоном 2 роки) зазначає: «Як я бачив до виїзду за кордон, під час війни мої однокурсники стали менше брати участь у молодіжних вечірках, знизили вживання міцного алкоголю та пива. Дівчата використовують трохи менше макіяжу (можливо, це не масове явище). У харчуванні деякі люди стали «скромнішими» при споживанні делікатесів, а інші – навпаки, живуть наче останній день (особисті враження)» [1, с. 28].

Опитувана з Німеччини (Мюнхен, жін., 45 років, освіта вища педагогічна, за кордоном 1 рік) наголошує на тому, що «змінилося харчування на більш просте та доступні продукти. Раніше не обмежували себе в харчуванні» [1, с. 28].

Блок питань інтерв'ю було присвячено фізичній активності та спорту. Із відповідей респондентів можна зробити висновок, що в Європі спорт є частиною повсякденного життя – відбувається популяризація залів, бігових доріжок, веломаршрутів. Це впливає і на соціальні практики українців. Вони більше включають спорт у своє життя після переїзду.

Респондентка з Іспанії (Кастельон-де-ла-Плана, жін., 37 років, за кордоном 7 місяців) говорить, що «спорт популяризований і гармонійно вплетений в життя, більшість місцевого населення відвідує тренажерні зали, місто оснащено довгою біговою доріжкою та безпечними веломаршрутами, люди мають змогу підтримувати активний спосіб життя» [1, с. 28–29].

Учасниця опитування з Німеччини (Нойруппін, жін., 30 років, за кордоном 2 роки) зазначає, що «після початку повномасштабного вторгнення почала стабільно займатися спортом три рази на тиждень. Це допомагає справлятися з тривожністю. В довоєнний період не могла досягти стабільності в занятті спортом. Під час проживання в Європі навчилася максимально економити ресурси. Також використовує велосипед в 90% своїх переміщень» [1, с. 29].

Респондент з Польщі (Краків, чол., 20 років, за кордоном 2 роки) розповідає: «Я особисто став приділяти більше уваги зміцненню фізичного здоров'я. Тренуюсь у тренажерному залі, щоранку роблю фізичні вправи, здійснюю

пробіжки, якщо на це є час. Став робити зачіску «оселедець». Більше вживаю та популяризую традиційні українські страви» [1, с. 29].

Респондентка з Німеччини (Мюнхен, жін., 38 років, освіта вища психологічна, за кордоном 2 роки) зазначає: «Зараз більше займаюсь спортом, бігаю із собакою». Учасниця опитування з Італії (Мачерата, жін., 21 рік, за кордоном 1 рік) наголошує: «У моєму житті з'явився щоденний спорт для протидії стресу, малювання як боротьба з тривожністю, звернулася до психолога, читаю більше книжок та волонтеру, частіше бачуся з друзями» [1, с. 29].

Інша респондентка з Німеччини (Мюнхен, жін., 55 років, освіта вища юридична, за кордоном 3 роки) зауважує: «Моя особиста звичка включає йогу, піші прогулянки для зняття напруги, а також здорове харчування, щоб підтримувати фізичну форму. До війни ми могли більше розслабитися, витратити час на дозвілля, а тепер це стало більш планованим і зосередженим на балансі між роботою та відпочинком» [1, с. 29].

Учасниця опитування з Америки (Вашингтон, жін., 22 роки, освіта вища, за кордоном 7 місяців) наголошує: «З початком війни більше займаюся спортом, менше користуюся косметикою» [1, с. 30].

Таблиця 2

## Повсякденні звички: харчування, активність, побут

Категорія	Іспанія	Німеччина / Європа	Україна (після 24.02.2022)
Харчування	Помірність, доступні свіжі овочі/фрукти. Пиво вранці	Здорове харчування, сортування сміття	Більш прості та доступні продукти. Відмова від надлишків
Активність	Спорт гармонійно вплетений у життя: зали, бігові доріжки, веломаршрути	Велосипед як основний транспорт, піші прогулянки, спорт для зняття стресу	Стабільні заняття спортом для боротьби з тривожністю та ПТСР
Побут	Чай – рідкість. Взуття / одяг не ділиться на вуличне та домашнє	Економія ресурсів, сортування сміття, ввічливість із сусідами	Чітке розділення домашнього / вуличного одягу, миття рук при вході

Динаміка габітуальних практик пов'язана з дотриманням українськими переселенцями побутових звичок, ритуалів чи відмовою від них. Вище вже згадувались деякі стійкі звички: миття рук, одяг для дому тощо. З іншого боку, за кордоном переселенці неодмінно запозичують нові соціокультурні норми

в процесі адаптації. До нових звичок можна віднести такі, що вказала респондентка з Німеччини (Мюльхайм-на-Рурі, жін., 58 років, освіта вища, за кордоном 3 роки): «Не накопичувати речей. Не готувати багато їжі. Жити сьогоднішнім днем. Сортувати сміття. Посміхатись людям. Вітатися з незнайомими людьми.

Вчасно реагувати на листи з різних інстанцій. Бути чесними з державними органами, бо вони нас захищають. Намагатися бути більш уважними до комфорту сусідів» [1, с. 30].

Учасниця опитування з Франції (Страсбург, жін., 22 роки, освіта вища філологічна, за кордоном 7 місяців) констатує: «У Франції розвинута культура парфумерії та догляду за шкірою, велика увага до натуральної косметики. Спорт та правильне харчування мені допомагають пережити стрес» [1, с. 30].

Великий вплив на українців мають такі побутові практики, як дисципліна та економність. Респондентка з Італії (Мачерата, жін., 21 рік, за кордоном 1 рік) називає серед них «сортування сміття, використання велосипедів, менше фаст-фуду, капучино на сніданок, пунктуальність, чіткий розклад» [1, с. 30].

Опитуваний з Німеччини (чол., 38 років, за кордоном 3 роки) зазначив, що «ніяких додаткових практик не з'явилося. Ніяких нових звичок під час війни не з'явилося... одна звичка – вчити мову країни, в якій проживаю» [1, с. 30].

Респондентка з Чехії (Прага, жін., 20 років, за кордоном 2 роки) наголошує, що «серед багатьох колег-студентів спостерігається схильність до здорового способу життя, масові заняття фізичною культурою, дотримання чистоти, регулярні водні процедури тощо» [1, с. 30].

Учасниця опитування з Італії (жін., 50 років, за кордоном 26 років) говорить: «Відмовляюся від покупок, на мій погляд, зайвого в цей час, для того щоб задонатити на перемогу» [1, с. 30].

У Таблиці 3 наведені ціннісні установки респондентів, що змінилися чи не змінилися під впливом війни в Україні.

Таблиця 3

**Вплив війни на ідентичність та звички українців**

ЗМІНИЛИСЬ / З'ЯВИЛИСЬ	НЕ ЗМІНИЛИСЬ / ЗАЛИШИЛИСЬ
Психологія та цінності	Культурна ідентичність
Цінність «сьогодні»: відмова від відкладання життя на потім (подорожі, бажання)	Мова та символи: вишиванки на свята, спілкування українською
Фокус на здоров'ї: стабільний спорт для боротьби зі стресом, раціональне харчування	Високі стандарти догляду: якісні косметологічні послуги лишилися пріоритетом
Фінансова свідомість: відмова від зайвих покупок на користь донатів на ЗСУ	Побутові звички: мити руки при вході, розділяти одяг на домашній / вуличний
Перейняті європейські звички	
Екологічність: сортування сміття, економія ресурсів	
Соціальна взаємодія: вітання з незнайомцями, ввічливість, пунктуальність	
Довіра до держави: чесність з державними органами («вони нас захищають»)	

**Висновки.** Підсумовуючи матеріал, слід зазначити, що результати фокусованого інтерв'ю свідчать про відносно стійкий набір габітуальних практик українців за кордоном. Вочевидь відповіді опитаних відображають складний досвід адаптації до нової культури й одночасного збереження власних звичок, цінностей та ритуалів, що залишилися у спадок від життя до війни. Переїзд до Європи чи Америки змінює акценти в світогляді людини. На тлі прагматизму й економії часу і коштів багато українців переглядають свої звички: менше витрачають на косметику й одяг, відмовляються від надмірностей, більше цінують комфорт. Життя українців за кордоном демонструє здатність до гнучкої адаптації та розвитку міжкультурної чутливості. Наші співвітчизники, переїхавши до нових місць проживання, беруть від нового середовища краще – економність, увагу до спорту, простоту в одязі й догляді, водночас зберігаючи власний колорит, увагу до деталей зовнішнього вигляду й плекаючи цінність рідної мови та культури. При цьому вказані елементи габітусу розглядаються не самі собою, а як продукт попереднього соціального досвіду. Для українських вимушених переселенців (біженців від війни) вкрай необхідними є навички розпізнавання й адекватного реагування на соціокультурні відмінності, з якими вони стикаються за кордоном. Тому їм потрібно навчитися чутливості до інших культур, що, в свою чергу, передбачає вміння слухати й чути співрозмовника, ставитися до його культурного контексту без упереджень і стереотипів. Міжкультурна комунікація та міжкультурна чутливість допомагають уникати непорозумінь, запобігати конфліктам і

будувати довірливі стосунки між країнами. Габітуальні практики не лише дають змогу репрезентувати себе співрозмовнику ще до початку комунікативного акту, але й сприяють розвитку цієї чутливості, гнучкості й толерантності у спілкуванні.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Аналітичний звіт за результатами фокусованого інтерв'ю «Українці за кордоном: міжкультурна комунікація в соціальних практиках як фактор формування цивілізаційної ідентичності українців у повоєнний період» / автор-укладач Додонова В. І. Київ, 2026. 72 с.
2. Бевзенко, Л. Д. От постнекласического габитуса к постнекласическим практикам. *Totallogy–XXI. Постнекласичні дослідження*. 2008. Вип. 19.
3. Бойко, О. П. Габітус та етносоціальний досвід. *Мультиверсум. Філософський альманах*. 2009. Вип. 88. С. 187–197.
4. Баліч, Н. Соціальні практики та їхня роль у сучасному суспільстві. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2013. № 4. С. 69–78.
5. Додонова, В. І. *Постнекласичний дискурс соціальної раціональності*: монографія. Донецьк, 2011. 345 с.
6. Додонова, В. І. Українці за кордоном: ідентифікаційні практики українських переселенців. *Українознавство*. 2026. № 1 (98).
7. Михайлишина, Д., Самойлюк, М., Томіліна, М. Біженці з України: хто вони, скільки їх та як їх повернути? Фінальний звіт. Київ, 2023. 120 с.
8. Настояща, К. В. Трансформація повсякденних практик в сучасному суспільстві: дис. ... доктора соціології: 054 – Соціологія / КНУ імені Тараса Шевченка. Київ, 2024. 541 с.
9. Reckwitz, A. Toward a Theory of Social Practices: A Development in Culturalist Theorizing. *European Journal of Social Theory*. 2002. No 5(2). P. 243–263. URL: <https://doi.org/10.1177/13684310222225432>

10. Фадєєв, В. Б., Попов, Б. В., Нельга, О. В. та ін. Соціальні практики в глобальному вимірі. Київ, 2009. 292 с.

#### REFERENCES

1. Dodonova, V., comp. (2026). *Analytical Report Based on the Results of the Focused Interview "Ukrainians Abroad: Intercultural Communication in Social Practices as a Factor in the Formation of the Civilizational Identity of Ukrainians in the Post-War Period."* Kyiv, 72 p. [in Ukr.]

2. Bevzenko, L. (2008). From Post-Non-Classical Habitus to Post-Non-Classical Practices. *Totalogy-XXI. Post-Nonclassical Studies*. No. 19. [in Ukr.]

3. Boiko, O. (2009). Habitus and Ethnosocial Experience. *Multyversum. Filosofskyi almanakh* (Multiverse. Philosophical Almanac), No. 88, pp. 187–197. [in Ukr.]

4. Balich, N. (2013). Social Practices and Their Role in Modern Society. *Sotsiologhiia: teoriia, metody, marketynh* [Sociology: Theory, Methods, Marketing], No. 4, pp. 69–78. [in Ukr.]

5. Dodonova, V. (2011). *Post-Classical*

*Discourse of Social Rationality: A Monograph*. Donetsk, 345 p. [in Ukr.]

6. Dodonova, V. (2026). Ukrainians Abroad: Identification Practices of Ukrainian Migrants. *Ukrainoznavstvo* (Ukrainian Studies), No. 1 (98). [in Ukr.]

7. Mykhailyshyna, D., Samoiliuk, M., Tomilina, M. (2023). *Refugees from Ukraine: Who are They, How Many of Them and How to Return Them? Final report*. Kyiv, 120 p. [in Ukr.]

8. Nastoiasha, K. (2024). *Transformation of Everyday Practices in Modern Society*. [A thesis for Candidate of Sciences in Sociology, specialty 054]. Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, 541 p. [in Ukr.]

9. Reckwitz, A. (2002). Toward a Theory of Social Practices: A Development in Culturalist Theorizing. *European Journal of Social Theory*. No. 5(2), pp. 243–263. [online] Available at: DOI: <https://doi.org/10.1177/13684310222225432> [in Eng.]

10. Fadieiev, V., Popov, B., Nelha, O. et al. (2009). *Social Practices in a Global Dimension*. Kyiv, 292 p. [in Ukr.]

#### Summary

### UKRAINIANS ABROAD: HABITUAL PRACTICES OF UKRAINIAN MIGRANTS

Vira DODONOVA

[orcid.org/0000-0002-4282-5495](https://orcid.org/0000-0002-4282-5495)

Doctor of Philosophical Sciences, Professor,

Professor of the Department of Philosophy and International Communication,  
National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine

email: [dodonovav@nubip.edu.ua](mailto:dodonovav@nubip.edu.ua)

Danylo DODONOV

[orcid.org/0009-0001-6487-8248](https://orcid.org/0009-0001-6487-8248)

Candidate of Political Sciences,

Assistant of the Department of Health Care Management

Educational and Research Institute of Public Health and Preventive Medicine,

Bogomolets National Medical University

email: [d.dodonov@nmu.ua](mailto:d.dodonov@nmu.ua)

**The relevance of this study** stems, first, from the general reorientation of the social and

behavioural sciences towards issues of everyday life and the study of everyday practices, and secondly, from the arrival in Europe and America of several million Ukrainian migrants – refugees from the war. The article is devoted to identifying changes in the everyday practices of Ukrainian migrants that have arisen as a result of adaptation to a different social environment and forced intercultural communication. The concept of habitus was borrowed by sociologists from biology, where it referred to an individual's outward appearance. Habitus is a product of a person's socio-anthropological and cultural biography; it is social experience imprinted on their outward appearance. Accordingly, habitus practices are aimed at shaping and maintaining a person's outward appearance and cultivating their physicality. Associated with these are aspects such as an individual's attitude towards their clothing, accessories, hairstyle, use of cosmetics, as well as towards diet, physical exercise, sporting activities, and, in general, a healthy lifestyle.

The **purpose** of the study is to identify changes in the everyday habitual practices of Ukrainian migrants that have arisen as a result of adaptation to a different social environment and forced intercultural communication.

**Conclusions.** The results of the focus group interviews indicate a relatively stable set of habitual practices among Ukrainians abroad. Clearly, the respondents' answers reflect the complex experience of adapting to a new culture while simultaneously preserving their habits, values and rituals, inherited from their pre-war lives. Moving to Europe or America shifts priorities. Against a backdrop of pragmatism and the need to save time and money, many Ukrainians are re-evaluating their habits: they spend less on cosmetics and clothing, avoid excesses, and place greater value on comfort. Simple and rational rituals are becoming widespread – washing hands upon entering the home, separate clothing for outdoors and indoors, and a readiness to react quickly to external threats left over from the war. The lives of Ukrainians abroad demonstrate an ability to adapt flexibly and develop intercultural sensitivity. Having moved to new places of residence, our compatriots take the best from their new environment – thriftiness, an interest in sport, simplicity in clothing – while retaining their own distinct character, attention to detail in their appearance, and cherishing the value of their native language and culture. For Ukrainian internally displaced persons, it is essential to develop the skills to recognise and respond appropriately to the socio-cultural differences they encounter abroad. Therefore, they need to learn cultural sensitivity, which requires the ability to listen to and hear the other person and to approach their cultural context without prejudice or stereotypes. Habitual practices not only help one present themselves to the interlocutor even before the communicative act begins but also contribute to the development of sensitivity, flexibility, and tolerance in communication.

**Keywords:** habitus, body image, nutrition, sport, social practices, Europe, Ukraine, migrants, intercultural communication, displaced persons.

Отримано редакцією / Received: 24.03.26

Прорецензовано / Revised: 10.04.26

Схвалено до друку / Accepted: 28.04.26