

## Shared Meals and Their Social Implications: The Context of Family Relationships

UDC 316.334.2

DOI: <https://doi.org/10.15421/1726159>**Nikolenko Vadym**Dr.Sc., Assoc. Prof., <https://orcid.org/0000-0001-6730-0938>, [vadnikolenko1983@gmail.com](mailto:vadnikolenko1983@gmail.com)*Oles Honchar Dnipro National University (Dnipro, Ukraine)*

### Abstract.

Considering the theoretical provisions of R. Dunbar, K. Woolley, A. Fishbach, N. Fletcher, the article highlights the social derivatives of the practices of joint food consumption / meal as universal, cross-cultural processes. It is noted that such practices had a significant evolutionary effect in the context of anthroposociogenesis. In addition, they are characterized by polyphonic both individual and group advantages. They contribute to the establishment of emotional balance, increase psychological resistance, produce an important resource of social trust, become an informative predictor of constructive / intensive social interaction. It is noted that joint food practices have a corresponding effect both at the micro level, in the family environment, and at the macro level, that is, in the vertical / hierarchical dimensions of social life / communities, when it comes mostly to feasting. It is also noted that some of the theoretical propositions and conclusions highlighted in the article were confirmed by the author's empirical research, in particular regarding the positive impact of the process of joint preparation/consumption of food in the immediate family environment on the social well-being of the household in general and the emotional comfort of all its members in particular, as well as the strengthening of family and marital relations.

At the same time, the author proposes a distinction between, on the one hand, «gastronomic culture» – which primarily concerns the professional expertise of chefs and high-quality culinary art (and is largely situated in the «out-of-home» dimension of food, even though culinary masterpieces can also be the hallmark of an ordinary household) – and, on the other hand, «food culture». The latter traditionally unfolds primarily around the «domestic hearth» and is linked to specific social events or processes, relating less to the «pleasure» of food than to the fundamental «need» for sustenance.

**Keywords:** shared meals, gastronomic culture, food culture, trust, psychological comfort, solidarity, family

## Спільна їжа та її соціальні похідні: контекст родинних відносин

**Ніколенко Вадим***Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара (Дніпро, Україна)*

### Анотація.

Зважаючи на теоретичні положення Р. Данбар, К. Вуллі, А. Фішбех, Н. Флетчер, у статті висвітлено соціальні похідні практик спільного споживання їжі / трапези як універсальних, крос-культурних процесів. Зауважено, що такі практики мали вагомий еволюційний значення в контексті антропосоціогенезу. Вони характеризуються вельми суттєвими, поліфонічними як індивідуальними, так і груповими перевагами: сприяють встановленню емоційної рівноваги, збільшують психологічну резистентність, продукують важливий ресурс соціальної довіри, стають інформативним предиктором конструктивної / інтенсивної соціальної взаємодії. Зафіксовано, що спільні практики харчування мають відповідний ефект як на мікрорівні, зокрема у родинному середовищі, так і на макрорівні, тобто у вертикальних / ієрархічних вимірах суспільного життя / спільнотах, коли йдеться здебільшого про бенкетування. Зазначено також, що деякі з виокремлених у статті теоретичних положень та висновків знайшли відповідне підтвердження за допомогою авторського емпіричного дослідження, зокрема щодо позитивного впливу процесу спільного приготування / споживання їжі в найближчому сімейному оточенні на соціальне самопочуття домогосподарства загалом і емоційний комфорт усіх його учасників зокрема, а також зміцнення сімейно-шлюбних стосунків.

Водночас запропоновано авторське бачення певної різниці між, з одного боку, гастрономічною культурою, коли йдеться здебільшого про професійну майстерність кухарів та високоякісну / люксову кулінарію. Крім того, вважаємо, що гастрономічна культура представлена переважно в «позахатньому вимірі» їжі, хоч кулінарні шедеври можуть бути й візитною карткою пересічного домогосподарства. А з іншого – культурою харчування, яка традиційно розгортається насамперед біля «домашнього вогнища» та пов'язана з певними суспільними подіями / процесами, не стільки з «насолотою», скільки з «потребою» у їстивному.

**Ключові слова:** спільна їжа, сім'я, гастрономічна культура, культура харчування, довіра, психологічний комфорт, солідарність

**Вступ.**

**Актуальність дослідження.** Відомо, що міцна сім'я / родина – запорука високої якості життя пересічної особи, вагома «цеглина» у побудові соціально згуртованого суспільства з високими показниками особистісного комфорту / добробуту. Самотність, відсутність друзів абсолютно негативно корелюють з якістю життя та є інформативним предиктором скорочення середньо очікуваної тривалості життя, слабкого здоров'я. Можна впевнено про це говорити, принаймні з огляду на функції, які виконує повноцінна сім'я. Виокремлюють поліфонічні чинники, що позитивно впливають на такий соціальний інститут: психологічні, матеріальні, соціальні, політичні і т. д. Проте зазвичай не приділяють належної уваги значенню їжі в родинному середовищі. Йдеться не стільки про якість харчових продуктів (хоч це, безсумнівно, важлива річ), скільки про культуру харчування загалом, а саме: чи готують / приймають їжу разом? Чи існують сімейні традиції, пов'язані з їстівним? Наявність і вплив таких процесів на соціальну спаяність родини зовсім нетривіальне явище, яке незаслужено залишається поза дослідницьким інтересом в українській соціології. А втім, західні науковці приділяють суттєву увагу означеній проблематиці. Загалом професор еволюційної психології, антрополог Оксфордського університету (Велика Британія) Р. Данбар пише: «Сімейні обіди поширені та ординарні в усіх культурах, а запрошення друзів чи гостей на обід залишається соціальною практикою в більшості суспільств – спільне харчування з гостями широко вважається як вершиною гостинності, так і важливим способом знайомства з людьми» (Dunbar, 2017, 199).

У межах цієї статті автор намагатиметься знайти, принаймні вирішити певні дослідницькі завдання та окреслити відповіді на такі питання. По-перше, висвітлити різницю між культурою харчування та гастрономічною культурою. По-друге, виокремити специфіку ставлення до їстівного, як органічного елемента культури, на тлі історичної ретроспективи. По-третє, обґрунтувати: чому вчені вважають, що перші форми вияву кулінарії (термічної обробки їстівного) та спільний процес споживання їжі, як вагомі елементи культури харчування, стали чинниками, котрі, зокрема дозволили *Homo sapiens* виділитись із тваринного світу? По-четверте, зупинимо також увагу на важливості спільного споживання їжі насамперед з огляду на зміцнення сімейно-шлюбних зв'язків, а також продукування інших вельми значущих індивідуальних і групових зисків. По-п'яте, в який спосіб означений ефект – інтегруючу / солідаризуючу функцію спільного споживання їжі / бенкетування використовували можновладці на тлі найбільш промовистого історичного матеріалу?

**Дослідницький контекст.** Американський антрополог Р. Ренгем пише, що саме початок термічної

обробки їжі, за допомогою вогнища, став одним із чинників, зробивши наших давніх пращурів людьми. Внаслідок чого стало легше переживувати / перетравлювати їжу, зменшились щелепи, тим самим в організмі збільшилось місця для розвитку головного мозку, що, зрештою, не забарилось відобразитись на урізноманітненні / диференціації соціальної взаємодії (Wrangham, 2009). Про важливість для особистісного благополуччя / комфорту їсти в бажаних соціальних групах зазначають численні дослідники: зокрема К. Вуллі – професорка університету Корнелла (США) та А. Фішбах – професорка поведінкових наук і маркетингу університету Чикаго (США) (Woolley & Fishbach, 2019; Woolley & Fishbach, 2017). До того ж Р. Данбар серед іншого зауважує, що спільні практики харчування стають ключем для розуміння людської еволюції, водночас є чинником виникнення багатьох індивідуальних і групових переваг (Dunbar, 2017). Крім того, Н. Флетчер – шотландська письменниця про соціокультурний контекст їжі, також акцентує увагу на значущості спільної трапези, бенкетувань, насамперед у вигляді рушійної сили, що суттєво детермінувала процеси антропосоціогенезу та й дотепер має вагомий вплив на емоційний стан, психологічний добробут пересічної людини, горизонтальну та вертикальну інтеграцію суспільства (Fletcher, 2005).

Крім того, важливим елементом дослідницького контексту й основою для «evidence-based conclusions» стало авторське емпіричне дослідження, точніше його перший етап, на тему: «Практики харчування та їх символічне значення в життєдіяльності студентської молоді міста Дніпра (жовтень-листопад 2025 року, вісім учасників інтерв'ю: п'ять дівчат, троє хлопців, віком – 19-21 років)» (Ніколенко, 2026). Воно проведено за допомогою методу глибинного напівструктурованого інтерв'ю, який надав можливість дещо відкрити «унікальне вікно» у сутність цього феномену (McLeod, 2024, 7). Деякі результати представлено дослідження вперше було опубліковано у статті «Символічний вимір їжі або Деякі аспекти впливу культури харчування на функціонування родини» (Ніколенко, 2026). Однак станом на зараз, незважаючи на зацікавленість в українському соціальному пізнанні науковим осмисленням питань культури харчування загалом (Артюх, 2007; Артюх, 2018; Брайченко, 2017; Брайченко, 2018; Бурлачук, 2010; Винничук, 2008; Ніколенко, 2016; Плюта, 2017), все ж залишається істотний пробіл, наприклад, стосовно деталізації взаємозв'язку між, з одного боку, культурою харчування, а з іншого – міцністю родинних / сімейно-шлюбних відносин.

Мета статті – висвітлити деякі особливості культури харчування як певного соціального механізму, що з-поміж іншого створює спільну реальність та здатен, відповідно до належних форм

її функціонування, суттєво обумовлювати емоційний добробут людини, а також процеси зміцнення родинних / сімейно-шлюбних взаємин.

#### **Виклад основного матеріалу.**

Їжа як соціальний продукт / конструкт, подекуди атрибутивна частина комунікації стала значущим елементом міжособистісної та групової взаємодії (Hastorf, 2017, 1). Метафорично вона доволі часто тлумачиться у вигляді «мастила», «клею» для налагодження соціальних зв'язків (Hastorf, 2017, 3). Виявляється, що довіра, підтримка, дружба – все це, зокрема, формується й завдяки практикам харчування. Наприклад, сімейне свято, релігійний піст, «третій тайм», «корпоратив»: без їжі такі заходи зазвичай не обходяться. Спільні практики кулінарії / харчування часто викликають яскраві емоції, оживляють пам'ять, скажімо, спогади про рідних і близьких людей. Водночас інколи супроводжуються сміхом, співом, веселим настроєм. «Не буде перебільшенням сказати, що через їстівне виявляється один із механізмів соціального конструювання сімейної пам'яті» (Ніколенко, 2026, 180). У разі, коли страва зроблена за книгою, власне, родинної кулінарії та стала наслідком застосування рецептури, наприклад, бабусі / прабабусі, напевно, йдеться саме про це (Hastorf, 2017, 3). Експлікація таких процесів відбувається, зокрема, через відповідні символічні коди, які впливають на звички харчування (Hastorf, 2017, 6).

Тож, їстівні символи мають відповідні значення, ефективно виконують комунікативні та інші функції (Ніколенко, 2026, 180). «У такий спосіб зауважують чоловіче / жіноче, дитяче / доросле. Пропонують також їстівні подарунки, які висловлюють повагу, натякають на вибачення, говорять про наявність романтичного інтересу» (Ніколенко, 2026, 180). Зокрема, в традиційному суспільстві маскулінна / чоловіча їжа – м'ясо, гострі страви у великих порціях. Натомість фемінна / жіноча – салат, солодощі маленькими частинами (Hastorf, 2017, 8). Символ у соціології – це глибоке, багатозначне зображення, що репрезентує ідеї, почуття та цінності, часто через відповідні культурні асоціації. Наприклад, споживання яєць у контексті релігійних практик, після поста, традиційно символізує переродження та безсмертя. Історикиня їжі А. Грей, на яку посилається авторка статті про символізм їстівного – А. Л. Тейлор, зазначає стосовно практик харчування європейців, що багато людей нині мають дуже незначну релігійну мотивацію, насамперед, коли споживають певну їжу. Часто вона опиняється на столах через те, що саме пропонують для споживання передусім сучасні супермаркети (Taylor, 2012). Загалом представлений символізм є похідною не лише функціонування сьогодишнього соціуму, але переважно життєдіяльності попередніх поколінь, їх мудрості, досвіду, соціальних установок і світоглядних моделей, навіть відповідного ставлення до потойбічного (Ніколенко, 2026, 180). Це

органічний елемент культурного капіталу суспільства (Ніколенко, 2026, 180), який разом із його соціальним капіталом здатен відтворювати / змінювати соціальну реальність.

Важливо наголосити, що саме в епоху Ренесансу їжа набуває характеристик / маркерів соціальної та етнічної ідентичностей (Shmihir & Naniak, 2023, 127), поруч із цим її стали жваво осмислювати в контексті культурного / суспільного життя. Автори доби Відродження одними з перших почали висвітлювати кулінарні рецепти розлогіше, виокремлювати соціальні традиції, обрядовість, де була присутня тогочасна їжа (Shmihir & Naniak, 2023, 127). Тоді інтерес до їстівного зростає передусім з огляду на закінчення Середньовіччя, де їжа була ознакою матеріального світу, тому майже не зосереджувала на собі увагу поетів-письменників, філософів. У той час авансцена суспільного життя була віддана духовним / релігійним процесам. Проте за античних часів, зокрема у Давній Греції, Стародавньому Римі практики харчування теж доволі детально осмислювались у культурному / соціальному вимірах. Отже, бачимо певну історичну періодизацію ставлення до їстівного в ретроспективному контексті. Слід наголосити, що їжа з часом стала все інтенсивніше інтегруватись у процес функціонування суспільного, ставати невід'ємним / промовистим елементом різних соціокультурних обставин. Винятком із такого правила, як щойно було означено, стала хіба що епоха Середньовіччя.

В Європі та Північній Америці популярність релевантних досліджень у вигляді Food Studies виникає / поширюється приблизно з 80 років ХХ століття. Відтоді доволі детально виявляє себе й соціологічний складник у вигляді цікавої наукової оптики осмислення їстівного. А втім, етнографи та антропологи почали вивчати представлену проблематику ще раніше. Зважаючи на це, їжу та конгруентні практики дедалі більше тлумачили у формі продовження соціокультурного контексту, як несучі конструкції народного життя, повсякденності. Стали досліджувати і рафіновані / елітарні форми кулінарії / практик харчування у вигляді гастрономічної культури. Отже, гастрономічна культура, культура харчування стають доволі евристичними концептами, здатними «розкласти по полицях» соціальні відносини, красномовно розповісти про історію, рівень / якість життя певного домогосподарства, регіону та всієї країни (Ніколенко, 2026, 180). Конкретніше, у такий спосіб можна дізнатись про наявність, скажімо, гендерної рівності / нерівності. Для ілюстрації, в суспільстві епохи старого порядку жінка зазвичай домінує в домашньому середовищі, готуючи біля вогнища, тобто стає головною дієвою особою в контексті передусім культури харчування. Натомість чоловік, переважно, активно виявляє себе в процесі комерційного приготування страв

високої кулінарії. Відповідно саме він здебільшого стає основним суб'єктом у межах гастрономічної культури, її «позахатнього виміру» (Hanser, 2024). І це донині залишається майже крос-культурною закономірністю. Погодьтеся: доти, доки таке буде продовжуватись, доцільно говорити про наявність гендерної асиметрії.

Прикметно, але сумісна їжа здатна не лише об'єднувати за накритим столом, але й роз'єднувати через процеси «іншування». Зважаючи на це, вона, з одного боку, постає як соціальний факт, а з іншого – доволі родюче тло для формування соціальної спільноти завдяки процесам «іншування». К. Вуллі та А. Фішбах пропонують численні посилання на наукові праці, де йдеться про практики не лише соціального єднання за накритим столом і наявність різноманіття відповідних похідних / ефектів, але й соціокультурного відокремлення, вже декілька разів згадуваного «іншування» (Woolley & Fishbach, 2017). Так, ще у Греко-Романському суспільстві продукти / страви / смаки були етнічно та культурно забарвленими. Зокрема, у грецькій міфології вони поділялись на їжу для богів, для людей і тварин (Garnsey, 1999, 6). Греки-варвари, багаті-бідні, городяни-селяни, фермери-кочівники, можновладці та пересічні особи, чоловіки та жінки, молоді та люди похилого віку переважно вживали несхожі страви (Garnsey, 1999, 6). Водночас споконвіків запрошення «розділити з кимось хліб насущний» виявляло елементи гостинності, приязні, соціальної інтеграції (Garnsey, 1999, 6). Згідно структураліста К. Леві-Строса, те що ви їсте та у який спосіб готуєте їжу на несвідомому рівні виявляє глибинні культурні коди, структуру, навіть протиріччя певного суспільства (Lévi-Strauss, 1990). Відповідно їжа в античному світі використовувалась і метафорично, наприклад, жінка тоді подекуди асоціювалась з солодким фруктом або навіть сприймалась у вигляді «здобичі» (Garnsey, 1999, 9).

Антропологи беззпідставно вважають, що саме перша групова / сумісна трапеза біля вогнища, серед іншого, почала робити з представника тваринного світу – розумну людину. Репортерка всесвітньої мережі новин BBC – В. Грінвуд зауважує, що відтоді, тисячі років люди збираються разом із метою споживати їжу переважно в маленьких групах (Greenwood, 2025). Навіть на апіорному рівні, зазначає вона, можна стверджувати, що спільний прийом їжі посилює сімейно-шлюбні зв'язки, підвищує самооцінку, позитивно відбивається на комунікації, психологічному стані, а також ментальному / фізичному здоров'ї. До того ж формує відчуття спільної приналежності, сприяє засвоєнню сумісних цінностей і життєвих навичок. У таких родин / спільнотах ефективніше відбувається освіта, зокрема щодо здорового харчування, інтенсивніше йде трансмісія цінностей, жвавіше

формується спільний світогляд. Причому дослідники зауважують, що навіть поодинокі практики такого гатунку вже створюють істотну різницю (Greenwood, 2025). Водночас цей інтегруючий ефект стає консеквенцією як спільних практик харчування вдома, так і в контексті «позахатньої їжі». Цікаво було б подивитись на рівень розлучень у тих молодих сім'ях, де частіше відбувається спільна трапеза. Напевно, там він суттєво нижчий. Цілком очікувано, що сімейні обіди / вечері кількісно зменшуються зі збільшенням віку (Woodruff & Hanning, 2011).

Загалом гортаючи сторінки наукової літератури інколи важко розгледіти різницю між культурою харчування та гастрономічною культурою. Все ж, на мою думку, вона присутня. Гастрономічна культура – це здебільшого про гурманство, про майстерність професійних і народних кухарів, релевантна дослідницька рефлексія. До того ж це про вміння поєднувати різні інгредієнти в єдине безпомилкове кулінарні ціле, яке створює унікальну композицію смаків. Натомість культура їжі – це переважно про калорійність, вибір меню на тлі відповідної дієти, етикет навколо застілля, про зв'язок практик харчування з соціальними, політичними та економічними подіями. Думаю, що стосовно цього питання знайдуться й інші думки, тому не претендую на вичерпаність / однозначність наведеної відповіді щодо різниці між культурою харчування та її гастрономічним варіантом.

Попри те, цікаво говорити про високу кухню та прості, невибагливі страви доцент соціології університету Британської Колумбії Е. Хансер (Канада). Вона виокремлює страви «low brow» (unsophisticated) and «high brow» (sophisticated). Так-от, на мою думку, «high brow» страви – це саме про гастрономічну культуру, тобто не стільки про насичення шлунку, а насамперед про його насолоду. Історично, зазначає Е. Хансер, означене відбивалось у диференціації практик харчування багатих і бідних. Забезпечені верстви, які були не лише грошовитими, але й мали вагомий культурний капітал, здатні були собі дозволити «high brow» страви. Натомість бідним соціальним групам зазвичай залишалось бути доволі невибагливими в такому контексті (Hanser, 2024). Симптоматично, що починаючи від грецького полісу та Давнього Риму символічність їжі здебільшого поширювалась серед грошовитих / родовитих прошарків суспільства (Garnsey, 1999).

Погоджуємось, що на тлі народної їжі також зустрічаються кулінарні / гастрономічні шедеври, високоякісні страви у вигляді витворів мистецтва. Проте більшою мірою люксова кулінарія / гастрономія присутня там, де куховарством займаються професійно. Водночас рафінованими / елітарними стравами гастрономічної культури пересічна сім'я може поласувати у відповідних, наприклад, брендових закладах «позахатньої їжі». Думаю, що гастрономічна

культура насамперед виявляє себе в авторитетному професійному контексті, скажімо, в мішленівських ресторанах. Зокрема, відомо, що в європейському місті Брюссель велике розмаїття ресторанів, кав'ярень, тобто закладів «позахатньої їжі», що й не дивно, оскільки там знаходяться численні штаб-квартири багатьох компаній, головні офіси різних асоціацій, де проходять ділові зустрічі світового масштабу. Такі зібрання зазвичай організують з урахуванням «high brow» гастрономічного супроводу. Вважаю, що як спільний прийом їжі на тлі гастрономічної культури, так і спільні трапези в контексті культури харчування здатні позитивно впливати на зміцнення сімейно-шлюбних стосунків.

З одного боку, справді, спільне приготування та споживання їжі, тобто насамперед у сімейному середовищі є ознакою його здоров'я, міцності внутрішніх зв'язків, позитивного освітнього впливу на дітей. Іншими словами, доволі розлого виявляється солідаризуюча функція практик харчування. А з іншого – такий оздоровчий / інтеграційний ефект, представлених спільних практик, спостерігається не лише в родині, але й в інших соціальних, господарських організаціях, де в такий спосіб, переважно в неформальній атмосфері за накрытим столом, легше формується ресурс довіри, надалі збільшується продуктивність праці. Не стане перебільшенням ще раз наголосити, що згідно висновків авторитетних вчених, зазначені вище процеси, зокрема роблять нас людьми. Розділити з ближнім хліб насущний, що може бути більш соціальним? В. Граймз – репортер *The New York Times* до 2017 року, з 1999 до 2003 р. на посаді ресторанного критика, пише, як ув'язнені Аушвіца пригощали одне одного декількома знайденими безцінними картоплинами та скибочками хліба (Grimes, 2005). Один із подкастів майже так і називається: як спільні практики харчування роблять нас людьми. Зокрема, його авторки – Н. Твіллі та С. Грабер відзначають, що після пандемії COVID-19 гучно лунали непоодинокі голоси стосовно суму за практиками спільного споживання їжі. А. Фішбах теж говорить, що протягом антропосоціогенезу передусім саме такий формат прийому їжі зміцнює соціальні зв'язки його учасників. Вона слушно додає, що у такий спосіб доволі часто прийнято разом започатковувати ділові / бізнес справи. Причому тотожні харчові уподобання є підставою, які здатні об'єднати людей сильніше з метою відкриття спільного бізнесу, ніж деякі інші тотожні орієнтації / інтереси, – говорить британська письменниця (Graber & Twilley, 2020).

Крім того, Р. Данбар зазначає: «Спільне харчування, чи то на бенкетах, чи під час щоденних обідів із родиною або друзями, є універсальною рисою людства, проте воно привернуло напрочуд мало уваги в межах еволюційної теорії» (Dunbar, 2017, 198). Він запроваджує відповідне число у вигляді наукового концепту – сто п'ятдесят. Це кількість людей з якими

пересічна особа відносно легко здатна спілкуватись, що створює її соціальний капітал (Graber & Twilley, 2020). Представники такого капіталу – особи з якими масова людина може, наприклад, комфортно випити разом чашку чаю. Далі дослідник продовжує свою думку: сумісна їжа та чаювання дозволяє підтримати розмір нашої соціальної групи, тим самим стає легше знайти допомогу, внаслідок чого дієво / ефективно, коли це знадобиться, відповідати разом на навколишні виклики. Саме тому групові практики харчування збільшують особистісний соціальний капітал, позитивно впливають на якість життя (Graber & Twilley, 2020). Вчений «використав дані національного стратифікованого опитування у Великій Британії, щоб перевірити гіпотезу про те, що спільне харчування забезпечує як соціальні, так і індивідуальні переваги та показав, що ті, хто частіше їдять у соціальному контексті, переважно почуваються щасливішими та задоволеними життям, більше довіряють іншим, переважно залучені до своїх місцевих громад і мають більше друзів, на яких вони можуть покластися у підтримці» (Dunbar, 2017, 198). Далі Р. Данбар продовжує: «Вечері, завдяки яким респонденти відчувають себе ближчими до тих, з ким вони їдять, передбачають більше людей, більше сміху та спогадів... Аналіз показує, що причинно-наслідковий зв'язок спрямований від спільного харчування до зближення, а не навпаки. Я припускаю, пише Р. Данбар, що спільне харчування могло розвинути як механізм сприяння соціальним зв'язкам» (Dunbar, 2017, 198).

Авторка згадуваного вище подкасту Н. Твіллі також твердить, що груповий прийом їжі виокремлює нас із тваринного світу, оскільки інші біологічні види так себе не поведуть. Отже, це той чинник, що робить нас, серед іншого, як було зазначено вище, людьми. Спільна трапеза, на її думку, формує своєрідну безпекову соціальну мережу (Graber & Twilley, 2020). К. Вуллі та А. Фішбах теж зауважують, що з огляду на різноманітні переваги, часом зовсім непередбачувані, люди прагнуть споживати їжу разом, у соціальних групах, ніж на самоті (Woolley & Fishbach, 2017). Вони вважають, що їжа, яка сервірована з однієї тарілки за накрытим столом, під час повсякдення / урочистостей, посилює довіру. Понад це, тотожні їстівні уподобання є вагомим предиктором подальшої соціальної кооперації (Woolley & Fishbach, 2019). Ба більше, С. Грабер говорить, що прагнення до бенкетування з бажаними похідними від цього дійства – комфорт, зміцнення соціальних відносин, сумісна комунікація, змушувало людей займатись розвитком аграрної діяльності, фермерством (Graber & Twilley, 2020). До того ж спільний прийом їжі, бенкети можуть посилювати соціальну солідарність не лише горизонтально, але й вертикально. Так, відповідно до історичного контексту, можновладці, різноманітні лідери часто влаштовували масові бенкети, щоби

привернути до себе увагу громадськості, підвищити рівень соціальної довіри та у такий спосіб витримати конкуренцію з іншими і т. д. Зважаючи на це, сумісне бенкетування – це також помічник зміцнення влади, власного авторитету (Graber & Twilley, 2020).

Н. Флетчер додає, що таке прагнення до влаштування спільних народних святкувань за накритими столами було властиво не лише можновладцям, але й представникам інших соціальних страт (Grimes, 2005), які не зважаючи на високу ціну такого гуляння, переважно за допомогою «вебленових трат», через пишні бенкетування, намагались сформувати до себе приязне ставлення. До слова, це ставало вагомою причиною численних банкрутств. Для того, щоб запобігти таким соціально-економічним / споживчим викривленням, серед неможливих верств суспільства, можновладці запроваджували навіть закони боротьби з надмірними витратами / розкішшю. І така боротьба з виявами речизму / показного споживання відбулась навіть не стільки, щоб не дратувати населення на тлі бідності й інших нагальних соціальних проблем, скільки передусім із метою убезпечити від марнотратства тих, хто подібні витрати об'єктивно не здатен був собі дозволити (Graber & Twilley, 2020).

Згідно Н. Флетчер, бенкетування має сприйматись однією з несучих конструкцій такого суспільства, де зазвичай простежується соціальна ієрархія, що зокрема виявляється в залежності від місця запрошеного за бенкетним столом (Grimes, 2005). У будь-якому разі одна з функцій бенкетування / спільного споживання їжі – це також й інтеграція (горизонтальна або вертикальна), створення єдиної соціальної спільноти. І, як можна було пересвідчитись, йдеться не лише про соціальну взаємодію на мікрорівні, в родинному середовищі, але й про макроприклад, якими насичена всесвітня історія. З огляду на це Н. Твіллі пригадує такий бенкет у Парижі 1790 року на честь взяття Бастилії. Надалі у 1900 році, коли спогади про нього дещо ослабли, у Парижі повторно влаштували подібну забаву, де було вже запрошено десятки тисяч гостей. Прикметно, але Н. Флетчер додає цікаву обставину: з метою, щоб офіціанти встигали до всіх охочих / запрошених використовували навіть велосипеди (Graber & Twilley, 2020). І все ж, згідно її висновків, найефективніше інтегруюча функція групової трапези виявляється у найближчому соціальному оточенні, тобто під час спілкування з рідними, близькими, друзями, однодумцями, тим самим збільшується доброзичливість, посилюється взаємна турбота, розширюється родинний соціальний радіус.

Основні теоретичні положення, згідно висновків представлених науковців, передусім щодо позитивного впливу спільних практик приготування / харчування на зміцнення родинного середовища та підвищення особистого комфорту / благополуччя, знайшли

відповідне підтвердження у власному емпіричному дослідженні: «Практики харчування та їх символічне значення в життєдіяльності студентської молоді міста Дніпра (жовтень-листопад 2025 року, інтерв'ю проведено з вісьмома учасниками: п'ять дівчат, троє хлопців, віком – 19-21 років)», деякі результати вперше опубліковано у статті: «Символічний вимір їжі або Деякі аспекти впливу культури харчування на функціонування родини» (Ніколенко, 2026).

Зокрема, під час інтерв'ю були поставлені такі запитання: «Ви здебільшого харчуєтесь на самоті чи в колективі з друзями, скажімо, родиною, зі знайомими, колегами по-роботі? Який формат харчування загалом Вам більше подобається: на самоті, чи з друзями, в колективі, з однодумцями, однолітками, коханою людиною і т. д.? Поясніть Вашу думку». Учасниця інтерв'ю (7): «Найчастіше я харчуюсь з родиною, і це не просто звичка, а мій найулюбленіший формат трапези. Сніданки, обіди або вечері ми проводимо разом, і саме цей колективний формат мені подобається найбільше, значно більше, ніж їсти на самоті. Для мене спільний прийом їжі – це щось більше, ніж насичення; це основний соціальний ритуал дня. Саме за столом ми обговорюємо події, ділимося новинами, жартуємо та зміцнюємо наші родинні зв'язки. Це час, коли можна повністю розслабитися, відчувати тепло і затишок. Коли я їм наодинці, це завжди сприймається як проста необхідність, а коли з родиною – як справжнє свято спілкування, де смак страв посилюється атмосферою близькості та любові». Учасник інтерв'ю (5): «Здебільшого звик харчуватись вдома – з родиною. Самостійно – зрідка, тільки коли всі сплять. Люблю з людьми – тоді їжа смачніше!» (Ніколенко, 2026, 183).

Ще питання: «Чи присутні у Вашій родині практики гастрономічної освіти (кулінарні рецепти, таємниці приготування, правильне харчування і т. ін.). Наприклад, від батьків до дітей, від бабусі, дідуся до онуків? Чи вважаєте Ви такі освітні практики корисними? Чому?» Учасниця інтерв'ю (2) зауважує: «Так. Моя мама часто готує страви за зошитом своєї бабусі. Це дуже корисно, оскільки містить цікаві рецепти, які могли втратити популярність, а також способи приготування та інгредієнти, про які забули або зрідка згадують. Крім того, це створює теплі спогади і допомагає відчувати зв'язок із родиною, навіть якщо я не знаю свою прабабусю, я продовжую її рецепти». Учасник інтерв'ю (5). «Так. Бабуся вчила маму, мама – мене. Рецепт борщу – «на око», але з секретом (трохи буряка підсмажити). Це корисна традиція – передача знань, любов через їжу». Учасниця інтерв'ю (7): «Так, я можу з гордістю сказати, що у нашій родині гастрономічні освітні практики не просто присутні, вони є фундаментальною традицією! Найяскравішим доказом цього є те, що у нас присутня справжня сімейна книга з рецептами, куди ми записуємо наші

перевірені, улюблені страви та кулінарні таємниці, що передаються від бабусь і дідусів. Я вважаю ці освітні практики неймовірно корисними з кількох причин. По-перше, вони зберігають родинну історію та культуру: кожен рецепт – це частина пам'яті про конкретну людину чи свято. По-друге, це дає мені практичні навички та впевненість на кухні, які багато цінніше за будь-які онлайн-зустрічі. І, по-третє, це вчить мене поваги до якісних продуктів і процесу приготування, закладаючи основи правильної, усвідомленої культури харчування на все життя» (Ніколенко, 2026, 182-183). Це типові за змістом відповіді, які зустрічаються також у інших учасників інтерв'ю.

#### Висновки та подальші дискусії.

Отже, групові практики харчування стали не лише одним із ключів для розуміння людської еволюції, але й конкретним чинником, що безпосередньо впливає на добробут родини, зміцнює сімейно-шлюбні стосунки. Іншими словами, процес спільного споживання їжі стає фундаментальною основою щасливої, інтегрованої родини. Незважаючи чи йдеться про

гастрономічну культуру або культуру харчування, такі кулінарні / харчові практики стають вагомим елементом конструювання / відтворення сімейної пам'яті, розширюють соціальний капітал особи, підвищують психологічний комфорт / благополуччя, додають емоційної рівноваги. Ефект формування довіри внаслідок спільної трапези, бенкетування притаманний не лише родинному середовищу, але й стає властивим для життєдіяльності господарської або будь-якої іншої соціальної організації, навіть присутній у контексті, так би мовити, вертикальної соціальної взаємодії / мобільності. Зокрема, на цьому засновується одна з поширених соціальних технологій / механізмів продукування соціальної довіри, що має доволі універсальний характер.

Подальші дослідницькі зусилля плануємо спрямувати на встановлення емпіричного підтвердження, на перший погляд, доволі очевидного взаємозв'язку між, з одного боку, певним форматом гастрономічної культури / культури харчування у родинному середовищі, а з іншого – ймовірністю розлучень сімейних пар.

#### БІБЛІОГРАФІЧНІ ПОСИЛАННЯ

- Артюх, Л. (2007). Культура української їжі. *Українська культура*, (4), 11–13.
- Артюх, Л. Ф. (2018). Україна, держава: Харчування та їжа. У В. А. Смолій та ін. (Ред.), *Енциклопедія історії України: Україна–українці* (Кн. 1). Наукова думка. <http://www.history.org.ua/?termin=1.4.4>
- Брайченко, О. (2017). Культура харчування українців у 1920–1930-х рр.: Тенденції та зміни. *Етнічна історія народів Європи*, (53), 107–114. <http://ethnic.history.univ.kiev.ua/data/2017/53/articles/17.pdf>
- Брайченко, О. (2018). Кухарські книги початку ХХ ст. як джерело дослідження гастрономічної культури українців. *Українознавство*, 1(66), 30–41. [https://doi.org/10.30840/2413-7065.1\(66\).2018.132667](https://doi.org/10.30840/2413-7065.1(66).2018.132667)
- Бурлачук, В. (2010). Трапеза як предмет соціологічного дослідження. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*, (4), 179–186. <https://stmm.in.ua/archive/ukr/2010-4/12.pdf>
- Винничук, Ю. (2008). *Таємниці львівської кави* (4-те вид.). ЛА «ПІРАМІДА».
- Ніколенко, В. (2016). Українська гастрономічна культура як соціальний феномен. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*, (36), 75–81. <https://periodicals.karazin.ua/ssms/article/view/6540>
- Ніколенко, В. (2026). Символічний вимір їжі, або деякі аспекти впливу культури харчування на функціонування родини. *Грані*, 29(1), 72–97. <https://doi.org/10.15421/172672>
- Плюта, О. (2017). Українська кухня: Передумови виникнення і трансформації. *Українська культура: минуле, сучасне, шляхи розвитку. Культурологія*, (25), 195–200. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukrk\\_2017\\_25\\_37](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukrk_2017_25_37)
- Dunbar, R. I. M. (2017). Breaking bread: The functions of social eating. *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 3, 198–211. <https://doi.org/10.1007/s40750-017-0061-4>
- Fletcher, N. (2005). *Charlemagne's tablecloth: A piquant history of feasting*. St. Martin's Press.
- Garnsey, P. (1999). *Food and society in classical antiquity*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511612534>
- Graber, C., & Twilley, N. (2020). *Shared plates: How eating together makes us human*. Gastropod. <https://gastropod.com/transcript-shared-plates-how-eating-together-makes-us-human/>
- Greenwood, V. (2025). Why humans enjoy a good feast together. *BBC Future*. <https://www.bbc.com/future/article/20241126-why-humans-feel-the-need-to-feast-together>
- Grimes, W. (2005, October 19). Charlemagne's tablecloth: A piquant history of feasting. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2005/10/19/style/charlemagnes-tablecloth-a-piquant-history-of-feasting.html>
- Hanser, A. (2024). *The intersection of culture and cuisine: How food shapes our identity*. The University of British Columbia. <https://www.arts.ubc.ca/news/the-intersection-of-culture-and-cuisine-how-food-shapes-our-identity/>
- Hastorf, C. A. (2017). *The social archaeology of food: Thinking about eating from prehistory to the present*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316597590>
- Lévi-Strauss, C. (1990). *The raw and the cooked: Introduction to a science of mythology: I* (J. Weightman & D. Weightman, Trans.). University of Chicago Press.
- McLeod, S. (2024). *Phenomenology in qualitative research*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.25457.90725>
- Shmihir, T., & Naniak, Y. (2023). Food as a cultural symbol: The case study of François Rabelais's *Gargantua and*

- Pantagruel* and its Ukrainian translations. *Romanica Cracoviensia*, 23(2), 127–134. <https://doi.org/10.4467/20843917RC.23.013.18399>
- Taylor, A.-L. (2012). Food symbolism: Why do we give food meaning? *BBC News*. <https://www.bbc.com/news/magazine-16631679>
- Woodruff, S. J., & Hanning, R. M. (2011). The impact of family meals on diet and food behaviors. In V. R. Preedy, R. R. Watson, & C. R. Martin (Eds.), *Handbook of behavior, food and nutrition* (pp. 957–969). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-0-387-92271-3\\_63](https://doi.org/10.1007/978-0-387-92271-3_63)
- Woolley, K., & Fishbach, A. (2017). A recipe for friendship: Similar food consumption promotes trust and cooperation. *Journal of Consumer Psychology*, 27(1), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.jcps.2016.06.003>
- Woolley, K., & Fishbach, A. (2019). Shared plates, shared minds: Consuming from a shared plate promotes cooperation. *Psychological Science*, 30(4), 541–552. <https://doi.org/10.1177/0956797619830633>
- Wrangham, R. (2009). *Catching fire: How cooking made us human*. Basic Books.

## REFERENCES

- Artyukh, L. (2007). Ukrainian food culture. *Ukrainian Culture*, (4), 11–13.
- Artyukh, L. F. (2018). Ukraine, the state: Food and nutrition. In V. A. Smolii et al. (Eds.), *Encyclopedia of the history of Ukraine: Ukraine–Ukrainians* (Book 1). Naukova Dumka. <http://www.history.org.ua/?termin=1.4.4>
- Braichenko, O. (2017). Ukrainian food culture in the 1920s–1930s: Trends and changes. *Ethnic History of the Peoples of Europe*, (53), 107–114. <http://ethnic.history.univ.kiev.ua/data/2017/53/articles/17.pdf>
- Braichenko, O. (2018). Cookbooks of the early 20th century as a source for studying the gastronomic culture of Ukrainians. *Ukrainian Studies*, 1(66), 30–41. [https://doi.org/10.30840/2413-7065.1\(66\).2018.132667](https://doi.org/10.30840/2413-7065.1(66).2018.132667)
- Burlachuk, V. (2010). The meal as a subject of sociological research. *Sociology: Theory, Methods, Marketing*, (4), 179–186. <https://stmm.in.ua/archive/ukr/2010-4/12.pdf>
- Dunbar, R. I. M. (2017). Breaking bread: The functions of social eating. *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 3, 198–211. <https://doi.org/10.1007/s40750-017-0061-4>
- Fletcher, N. (2005). *Charlemagne's tablecloth: A piquant history of feasting*. St. Martin's Press.
- Garnsey, P. (1999). *Food and society in classical antiquity*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511612534>
- Graber, C., & Twilley, N. (2020). *Shared plates: How eating together makes us human*. Gastropod. <https://gastropod.com/transcript-shared-plates-how-eating-together-makes-us-human/>
- Greenwood, V. (2025). Why humans enjoy a good feast together. *BBC Future*. <https://www.bbc.com/future/article/20241126-why-humans-feel-the-need-to-feast-together>
- Grimes, W. (2005, October 19). Charlemagne's tablecloth: A piquant history of feasting. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2005/10/19/style/charlemagnes-tablecloth-a-piquant-history-of-feasting.html>
- Hanser, A. (2024). *The intersection of culture and cuisine: How food shapes our identity*. The University of British Columbia. <https://www.arts.ubc.ca/news/the-intersection-of-culture-and-cuisine-how-food-shapes-our-identity/>
- Hastorf, C. A. (2017). *The social archaeology of food: Thinking about eating from prehistory to the present*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316597590>
- Lévi-Strauss, C. (1990). *The raw and the cooked: Introduction to a science of mythology: I* (J. Weightman & D. Weightman, Trans.). University of Chicago Press.
- McLeod, S. (2024). *Phenomenology in qualitative research*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.25457.90725>
- Nikolenko, V. (2016). Ukrainian gastronomic culture as a social phenomenon. *Bulletin of V. N. Karazin Kharkiv National University*, (36), 75–81. <https://periodicals.karazin.ua/ssms/article/view/6540>
- Nikolenko, V. (2026). The symbolic dimension of food, or some aspects of the influence of food culture on family functioning. *Grani*, 29(1), 72–97. <https://doi.org/10.15421/172672>
- Pliuta, O. (2017). Ukrainian cuisine: Prerequisites for emergence and transformation. *Ukrainian Culture: Past, Present, Ways of Development. Culturology*, (25), 195–200. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukrk\\_2017\\_25\\_37](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukrk_2017_25_37)
- Shmiher, T., & Naniak, Y. (2023). Food as a cultural symbol: The case study of François Rabelais's *Gargantua and Pantagruel* and its Ukrainian translations. *Romanica Cracoviensia*, 23(2), 127–134. <https://doi.org/10.4467/20843917RC.23.013.18399>
- Taylor, A.-L. (2012). Food symbolism: Why do we give food meaning? *BBC News*. <https://www.bbc.com/news/magazine-16631679>
- Vynnychuk, Y. (2008). *Secrets of Lviv coffee* (4th ed.). LA “PIRAMIDA”.
- Woodruff, S. J., & Hanning, R. M. (2011). The impact of family meals on diet and food behaviors. In V. R. Preedy, R. R. Watson, & C. R. Martin (Eds.), *Handbook of behavior, food and nutrition* (pp. 957–969). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-0-387-92271-3\\_63](https://doi.org/10.1007/978-0-387-92271-3_63)
- Woolley, K., & Fishbach, A. (2017). A recipe for friendship: Similar food consumption promotes trust and cooperation. *Journal of Consumer Psychology*, 27(1), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.jcps.2016.06.003>
- Woolley, K., & Fishbach, A. (2019). Shared plates, shared minds: Consuming from a shared plate promotes cooperation. *Psychological Science*, 30(4), 541–552. <https://doi.org/10.1177/0956797619830633>
- Wrangham, R. (2009). *Catching fire: How cooking made us human*. Basic Books.