



Доц. В.А. Шевчук, доц. В.І. Корчук, М.М. Юзефович
Український гуманітарний інститут

Медико-етичні засади релігійних традицій у взаємозв'язку здоров'я і духовності

У сучасному світі, де рівень хронічних захворювань та психоемоційних розладів зростає, пошук шляхів досягнення гармонії між тілом і духом набуває особливої значущості. Медичні принципи Церкви адвентистів сьомого дня є прикладом цілісного підходу до здоров'я людини, де фізичне, психічне та духовне благополуччя взаємопов'язані [10-14]. Дослідження цього взаємозв'язку дозволяє не лише краще зрозуміти унікальність адвентистських підходів до здоров'я, а й розкрити їхню потенційну користь для широкого загалу в контексті сучасних викликів охорони здоров'я.

Мета дослідження: Дослідити взаємозв'язок між фізичним здоров'ям і духовним життям у контексті медичних принципів Церкви адвентистів сьомого дня, визначити їхній вплив на загальне благополуччя людини.

Об'єкт дослідження: Система здорового способу життя та духовних практик, що пропагується Церквою адвентистів сьомого дня.

Предмет дослідження: Медичні принципи адвентистів сьомого дня, їх вплив на фізичне, психічне та духовне здоров'я людини. Для досягнення зазначеної мети необхідно виконати наступні завдання, а саме: проаналізувати основні медичні принципи церкви адвентистів сьомого дня; дослідити вплив цих принципів на фізичне здоров'я людини, вплив адвентистської релігії на здоров'я.

Основні результати дослідження. Медичні принципи церкви адвентистів сьомого дня йдуть по декількох основних напрямках:

- Вегетаріанська або помірنا дієта — рекомендується відмова від м'яса або вживання тільки чистих (за Біблією) продуктів. Раціон має включати більше овочів, фруктів, цільнозернових та горіхів.

- Уникнення шкідливих речовин — відмова від алкоголю, тютюну, наркотиків і кави через їх негативний вплив на здоров'я.

- Фізична активність — регулярні вправи сприяють зміцненню організму та підтримці гарного самопочуття.

- Чистота та гігієна — догляд за тілом та дотримання санітарних норм для запобігання хворобам.

- Збалансований режим дня — важливість достатнього відпочинку, особливо дотримання суботнього відпочинку як дня духовного та фізичного відновлення.

- Психічне здоров'я — збереження спокою, уникнення стресів, довіра до Бога та позитивне мислення.

- Природні методи лікування — використання води, свіжого повітря, сонячного світла та природних засобів для підтримки здоров'я.

Починаючи з 1958 року університет Лома-Лінда провів декілька масштабних досліджень здоров'я адвентистів. Перше велике дослідження адвентистів, розпочате в 1958 році в Університеті Лома Лінда, стало відомим як Дослідження смертності адвентистів. Це когортне дослідження 22 940 адвентистів із Каліфорнії передбачало інтенсивне 5-річне спостереження та більш неформальне 25-річне спостереження. У перший період подібне дослідження проводило Американське товариство раку. Наступними були Adventist Health Study-1 та Adventist Health Study-2. В цих дослідженнях були враховані питання смертності, додані питання про серцево-судинні захворювання. Основними пунктами анкети були: попередні питання історії хвороби; попередні питання медикаментозної терапії; більше 60 дієтичних питань; різноманітність психосоціальних питань; питання про фізичну активність [1].

Три окремі проспективні когортні дослідження адвентистів, у яких спостерігали за дієтичною практикою та результатами здоров'я учасників. Перше велике проспективне когортне дослідження адвентистів сьомого дня було названо California Adventist Mortality Study (AMS) [2; 3; 4]. Це дослідження було

продовженням даних про смертність від захворювань, зібраних між 1960 і 1976 роками, у 22 940 учасників, з яких 64,6% були жінки. Наступним когортним дослідженням адвентистів було Adventist Health Study-1 (AHS-1) [5], яке розпочалося в 1976–1988 роках наприкінці спостереження. Він був розроблений для оцінки асоціацій між дієтою та захворюваннями та збору летальних і нелетальних подій від 34 198 учасників, які живуть у Каліфорнії, віком 25–90 років. Третім і поточним проспективним когортним дослідженням було Adventist Health Study-2 (AHS-2) [6; 7]. AHS-2 розпочався в 2002 році з метою оцінити роль дієти та факторів способу життя, які можуть

бути залучені в результати, пов'язані з раком. Це когорта з понад 96 000 учасників із США та Канади у віці 30–112 років [2]. Дієтичні дані вимірювали на початковому рівні за допомогою опитувальника частоти прийому їжі для оцінки звичайного раціону, а також визначали типи режиму харчування. Випадки раку були виявлені та зіставлені з державними реєстрами пухлин. Моральні дані були отримані з Національного індексу смертності. Таблиця 1 підсумовує основні характеристики когорт адвентистів за місцезнаходженням, статтю, віковим діапазоном (роки), роками спостереження (роки) [2; 8].

Таблиця 1

Характеристики досліджень здоров'я та смертності серед адвентистів [9]

Джерела	Розташування	Кількість (осіб)	Віковий діапазон (роки)	Роки спостереження (роки)
Дослідження смертності серед адвентистів (AMS)	Каліфорнія	22940 (64,6% – жінки)	35–80	1960–1976
Дослідження здоров'я адвентистів-1 (AHS-1)	Каліфорнія	34198 (60,1% – жінки)	25–80	1976–1982 (спостереження захворюваності) 1972–1988 (спостереження смертності)
Дослідження здоров'я адвентистів-2 (AHS-2)	50 штатів США та Канада	96194 (65,1% – жінки)	30–112	2002–триває

Численні дослідження показали, що люди, які відвідують церкву, живуть довше; крім того, зрозуміло, що більш здоровий спосіб життя становить лише частину цього довголіття. У цьому дослідженні ми використовуємо загальнонаціональну вибірку адвентистів, щоб дослідити, які конкретні аспекти релігії сприяють кращому чи гіршому здоров'ю. Ми також намагаємося простежити деякі біопсихосоціальні шляхи до здоров'я. До дослідницької групи входять представники шкіл громадського здоров'я, медицини, релігії та факультету психології. Дослідження фінансується Національним інститутом старіння [9].

Частиною дослідження AHS-2 було дослідження як релігійне життя вірян Церкви адвентистів сьомого дня впливає на здоров'я називалося: «Adventist Religion & Health Study» (Дослідження адвентистської релігії та здоров'я). Протягом 2006 і 2007 років 10 988 адвентистів з Adventist Health Study-2 заповнили персональні анкети щодо їх: Релігійних вірувань та обрядів; стресовий життєвий досвід; психологічна характеристика; соціальне життя. Було декілька попередніх критеріїв: загальні, показник розлучень та фіброміалгія. Детальніше ми розглянемо останній пункт.

Фіброміалгія — це медичний стан, при якому суб'єкти повідомляють про поширений кістково-м'язовий біль, зниження больового порогу та численні «чутливі точки» в тілі. Це захворювання, яке важко піддається лікуванню, і багато хто стверджує, що це не хвороба, а скоріше сукупність симптомів. За оцінками, фіброміалгія вражає 2% (3,7 мільйона людей) населення США, 3,4% жінок і 0,5% чоловіків. Хоча його причина невідома,

здається, що сприяють кілька факторів, включаючи генетику, порушення центральної обробки болю та чинники навколишнього середовища (такі як травми та основні життєві стреси). Це дослідження стосується зв'язку між повідомленням про діагноз фіброміалгії та факторами навколишнього середовища. Серед опитуваних показник цього недугу значно менший, що є важливим пунктом в опитуванні. Адже дослідники вказують, що це є прямо пов'язано із релігійним життям опитуваних [9].

Висновки. Дослідження медичних принципів Церкви адвентистів сьомого дня продемонструвало глибокий і всебічний підхід до здоров'я, в якому гармонійно поєднуються фізичні, психічні та духовні аспекти. Вегетаріанське харчування, відмова від шкідливих звичок, фізична активність, гігієна, режим відпочинку, позитивне мислення та довіра до Бога — усі ці компоненти формують основу способу життя, що сприяє довголіттю та підвищенню якості життя. Результати численних наукових досліджень, зокрема Adventist Health Studies, підтверджують позитивний вплив такої моделі життя на здоров'я. Зниження ризику хронічних захворювань, таких як серцево-судинні недуги, рак та фіброміалгія, прямо пов'язується з дотриманням медичних і духовних принципів адвентизму. Крім того, релігійне життя, духовна підтримка та соціальна активність вірян виявились важливими чинниками, що сприяють психоемоційному благополуччю. Таким чином, підхід Церкви адвентистів сьомого дня може бути не лише прикладом ефективної профілактики захворювань, але й цінним ресурсом для формування сучасної культури здоров'я, в якій духовність і наука не суперечать, а доповнюють одна одну.

Список використаної літератури

1. Adventist Health Study [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://adventisthealthstudy.org/> (дата звернення: 16.04.2025).
2. Cohort profile: The Adventist Health Study-2 (AHS-2) / T. L. Butler, S. Fraser, K. Beeson та ін. // *International journal of epidemiology*. — 2008. — Vol. 37, № 2. — P. 260–265. — Режим доступу: <https://doi.org/10.1093/ije/dym165>.
3. Tonstad S. Type of vegetarian diet, body weight, and prevalence of type 2 diabetes // *Diabetes care*. — 2009. — Vol. 32, № 5. — P. 791–796. — Режим доступу: <https://doi.org/10.2337/dc08-1886>.
4. Phillips R. L., Kuzma J. W. Rationale and methods for an epidemiologic study of cancer among Seventh-Day Adventists // *National Cancer Institute monograph*. — 1977. — Vol. 47. — P. 107–112.
5. Chronic disease among Seventh-day Adventists, a low-risk group. Rationale, methodology, and description of the population / W. L. Beeson, R. L. Phillips, G. E. Andres та ін. // *Cancer*. — 1989. — Vol. 64, № 3. — P. 570–581.
6. Vegetarian diets and blood pressure among white subjects: results from the Adventist Health Study-2 (AHS-2) / B. J. Pettersen, K. Jaceldo-Siegl, J. Fan та ін. // *Public health nutrition*. — 2012. — Vol. 15, № 10. — P. 1909–1916. — Режим доступу: <https://doi.org/10.1017/S1368980011003454>.
7. Vegetarian dietary patterns and mortality in Adventist Health Study 2 / M. J. Orlich, P. N. Singh, J. Sabaté та ін. // *JAMA internal medicine*. — 2013. — Vol. 173, № 13. — P. 1230–1238. — Режим доступу: <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.6473>.
8. Vegetarian diets and the incidence of cancer in a low-risk population / Y. Tantamango-Bartley, K. Jaceldo-Siegl, J. Fan та ін. // *Cancer epidemiology, biomarkers & prevention* : a publication of the American Association for Cancer Research, cosponsored by the American Society of Preventive Oncology. — 2013. — Vol. 22, № 2. — P. 286–294. — Режим доступу: <https://doi.org/10.1158/1055-9965.EPI-12-1060>.
9. Adventist Religion & Health Study [Електронний ресурс] // Adventist Health Study. — Режим доступу: <https://adventisthealthstudy.org/studies/adventist-religion-health-study> (дата звернення: 08.04.2025).
10. Куриляк В. В. Теологія здорового способу життя в Церкві Адвентистів сьомого дня / В. В. Куриляк. — Київ : Дух і літера, 2021. — Режим доступу: <https://ir.ugi.edu.ua/handle/123456789/14>.
11. Куриляк В. Філософська та теологічна концепція Джона Харві Келлога щодо принципів здорового способу життя / В. Куриляк // *Освітній дискурс : збірник наукових праць*. — 2021. — Т. 34, № 6. — С. 72–85. — Режим доступу: [https://doi.org/10.33930/ed.2019.5007.34\(6\)-7](https://doi.org/10.33930/ed.2019.5007.34(6)-7).
12. Куриляк В. Біографія та медична діяльність Джона Харві Келлога у сфері популяризації здорового способу життя / В. Куриляк // *Освітній дискурс : збірник наукових праць*. — 2021. — Т. 35, № 7. — С. 73–86. — Режим доступу: [https://doi.org/10.33930/ed.2019.5007.35\(7\)-7](https://doi.org/10.33930/ed.2019.5007.35(7)-7).
13. Куриляк В. Практики здорового способу життя Церкви адвентистів сьомого дня в Україні / В. Куриляк // *Мультиверсум. Філософський альманах*. — 2021. — Т. 2, № 1 (173). — С. 132–165. — Режим доступу: <https://doi.org/10.35423/2078-8142.2021.1.2.08>.
14. Куриляк В. Становлення системи охорони здоров'я в Сполучених Штатах Америки (1800–1850-ті роки) / В. Куриляк // *Освітній дискурс : збірник наукових праць*. — 2022. — Т. 39, № 1–3. — С. 283–288. — Режим доступу: [https://doi.org/10.33930/ed.2019.5007.39\(1-3\)-6](https://doi.org/10.33930/ed.2019.5007.39(1-3)-6).

Медико-етичні засади релігійних традицій у взаємозв'язку здоров'я і духовності

Доц. В.А. Шевчук, доц. В.І. Корчук, М.М. Юзефович
Український гуманітарний інститут

У статті розглянуто взаємозв'язок між фізичним здоров'ям і духовним життям у контексті медико-етичних засад релігійних традицій. Актуальність теми обумовлена зростанням поширення хронічних захворювань, психоемоційних розладів і загального занепаду здоров'я населення у світі, що потребує пошуку інтегративного підходу до збереження гармонії між тілом, розумом і духом. У цьому контексті аналізуються релігійні моделі здоров'я, які виступають прикладом цілісного, профілактично-орієнтованого способу життя, де духовні переконання поєднані з медичною етикою та практиками гігієни. Дослідження зосереджене на ключових елементах таких парадигм: помірне або вегетаріанське харчування, відмова від шкідливих звичок (алкоголю, тютюну, стимуляторів), фізична активність, дотримання чистоти, збалансований режим дня, емоційна стабільність, використання природних засобів лікування та ритм відпочинку як складова духовного й фізичного оновлення. Особлива увага приділяється біблійним і релігійно-етичним підвалинам цих принципів, а також їхній практичній реалізації у повсякденному житті віруючих спільнот. Аргументується, що подібні моделі мають не лише концептуальну, а й емпіричну основу. Зокрема, результати низки досліджень (Adventist Health Studies та інші) свідчать про зниження рівня серцево-судинних захворювань, онкологічних патологій, діабету та депресії серед вірян, які дотримуються профілактично-оздоровчого способу життя, що підтверджує ефективність комплексного підходу до здоров'я. Духовні практики, участь у релігійних громадах, молитви та соціальне служіння позитивно корелюють із психоемоційною стійкістю й тривалістю життя. У підсумку наголошується, що релігійні традиції роблять важливий внесок у формування сучасної культури.

ри здоров'я, де духовні та етичні принципи не суперечать науковим досягненням, а доповнюють їх, створюючи основу для гармонійного, цілісного і свідомого способу життя. Такий підхід може бути цінним ресурсом для медико-соціальних програм, освітніх ініціатив і духовного консультування в умовах глобальних викликів ХХІ століття.

Ключові слова: здоров'я, духовність, релігійні традиції, медична етика, профілактика, здоровий спосіб життя.

Medical-Ethical Foundations of Religious Traditions in the Relationship between Health and Spirituality

Assoc. prof. V.A. Shevchuk, assoc. prof. V.I. Korchuk, M.M. Yuzefovich

Ukrainian Institute of Arts and Sciences

The article examines the relationship between physical health and spiritual life in the context of the medical and ethical foundations of religious traditions. The relevance of the topic is determined by the increasing prevalence of chronic diseases, psycho-emotional disorders, and the general decline in population health worldwide, which necessitates the search for an integrative approach to maintaining harmony between body, mind, and spirit. In this context, religious models of health are analyzed as examples of a holistic, prevention-oriented lifestyle, where spiritual beliefs are combined with medical ethics and hygienic practices. The study focuses on the key elements of such paradigms: moderate or vegetarian nutrition, abstinence from harmful habits (alcohol, tobacco, stimulants), physical activity, cleanliness, a balanced daily routine, emotional stability, the use of natural remedies, and regular rest as an integral part of spiritual and physical renewal. Particular attention is given to the biblical and religious-ethical foundations of these principles, as well as their practical implementation in the everyday life of faith communities. It is argued that such models possess not only a conceptual but also an empirical basis. In particular, the results of a number of studies (including Adventist Health Studies and others) demonstrate a reduction in cardiovascular diseases, oncological pathologies, diabetes, and depression among believers who adhere to a preventive and health-promoting lifestyle, thus confirming the effectiveness of a comprehensive approach to health. Spiritual practices, participation in religious communities, prayer, and social service are shown to positively correlate with psychological resilience and life expectancy. In conclusion, it is emphasized that religious traditions make an important contribution to the development of modern health culture, where spiritual and ethical principles do not contradict scientific achievements but rather complement them, forming a foundation for a harmonious, holistic, and conscious way of life. Such an approach may serve as a valuable resource for medical and social programs, educational initiatives, and spiritual counseling in the face of the challenges of the twenty-first century.

Key words: health, spirituality, religious traditions, medical ethics, prevention, healthy lifestyle.

Контактна інформація: Шевчук Валентин Авдійович —
кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри богослов'я
Українського гуманітарного інституту

Стаття надійшла до редакції 23.09.2025 р.