17. Moore, B., Woodcock, S., & Dudley, D. (2021). Well-being warriors: A randomized controlled trial examining the effects of martial arts training on secondary students' resilience. *British Journal of Educational Psychology*, 91(4), 1369–1394. DOI: https://doi.org/10.1111/bjep.12422.

18. Oh, Y. T., Ryu, M. A., & Uhm, J. P. (2025). The role of intramural combat martial arts in enhancing well-being among international students: A combined theoretical approach. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1582731. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1582731.

19. UNESCO. (2023). *Fit for Life: UNESCO launches its new sport initiative*. Retrieved from https://www.unesco.org/en/articles/fit-life-unesco-launches-its-new-sport-initiative.

20. UNESCO International Centre of Martial Arts. (2025). *Keeping children and young people healthy by practicing martial arts*. Retrieved from https://www.unescoicm.org/eng/notice/qna.php?code=qna_eng&idx=9040&page=2&ptype=view.

21. Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practice among youth: A review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9(4), 528–537. Retrieved from https://jssm.org/volume09/iss4/cap/jssm-09-528.pdf.

22. Mickelsson, T. B. (2022). Parental perceptions of youths' desirable characteristics in relation to type of leisure: A multinomial logistic regression analysis of martial-art-practicing youths. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5725. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph19095725.

Стаття надішла до редакції / Received 01.06.2026
Прийнята до друку / Accepted 18.07.2026
Опубліковано / Published 04.08.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.07(207).11

Дембіцька О.О.
викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національний університет фізичного виховання і спорту України
https://orcid.org/0000-0002-0115-5114
Лазакович Ю.І.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання
Київський національний економічний університет імені В. Гетьмана
https://orcid.org/0009-0007-5553-9328
Садовський О.О.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання
Київський національний економічний університет імені В. Гетьмана
https://orcid.org/0000-0001-9687-9512
Домашенко Н.О.,
старший викладач кафедри фізичного виховання
Київський національний економічний університет імені В. Гетьмана
https://orcid.org/0000-0002-4505-6863
Михайлова М.В.,
викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національний університет фізичного виховання і спорту України
https://orcid.org/0009-0008-3781-8849

ПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ ВЕЛНЕС-ПРОГРАМ ЯК СУЧАСНА СТРАТЕГІЯ ЗАЛУЧЕННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ ДО ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Мета – узагальнення сучасних наукових підходів до персоналізації велнес-програм та обґрунтування їх ролі як ефективної стратегії залучення різних верств населення до ведення здорового способу життя, а також визначення ключових компонентів персоналізованих велнес-інтервенцій. Методи. Використано аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, контент-аналіз, експертне оцінювання та методи математичної статистики. Експертне опитування проведено за участю 11 фахівців із використанням методу ранжування. Результати. Сформовано авторську систему компонентів персоналізації велнес-програм, що охоплює медико-біологічний, поведінковий, технологічний, освітній, соціальний та оцінювальний блоки. Найвищий пріоритет отримали індивідуалізація цілей оздоровлення (1,82), адаптація фізичних навантажень до функціонального стану (2,36) і безперервний цифровий моніторинг прогресу з персоналізованим зворотним зв'язком (3,27). Узгодженість експертних оцінок була високою ($W = 0,81$; $\chi^2 = 80,19$; $p < 0,001$). Висновки. Персоналізація є ефективною стратегією побудови велнес-програм, що інтегрує індивідуалізовану мету, адаптивне планування рухової активності, персоналізовані рекомендації щодо харчування, цифровий моніторинг і технології поведінкової модифікації для підвищення прихильності населення до здорового способу життя.

Ключові слова: *персоналізація, велнес-програми, здоровий спосіб життя, рухова активність, прихильність, цифрове здоров'я, поведінкові інтервенції, експертне оцінювання.*

Dembitska O. O., Lazakovych Yuliia, Sadovskiy Oleksii, Domashenko Nataliia, Mykhailova Mariana. Personalization of wellness programs as a modern strategy for engaging diverse populations in a healthy lifestyle.

The study aims to theoretically substantiate the personalization of wellness programs as a modern strategy for engaging diverse populations in a healthy lifestyle, to systematize the core components of personalized wellness interventions, and to prioritize them based on expert assessment. Methods. Methods of analysis, synthesis, generalization, systematization, and content analysis of current scientific literature on wellness program personalization, digital health technologies, and behavioral interventions were employed. An expert assessment using the ranking method was conducted, which involved 11 professionals specializing in wellness, fitness, public health, and health-enhancing technologies. The degree of consensus among expert opinions was determined using Kendall's coefficient of concordance (W) and Pearson's chi-squared test (χ^2). Results. Based on the synthesis of contemporary scientific approaches, a proprietary framework of core components for wellness program personalization was developed, which integrates biomedical, behavioral, technological, educational, social, and evaluative blocks. The expert assessment revealed that the individualization of health goals (mean rank = 1.82), the personalization of physical activity according to functional status (2.36), and the continuous monitoring of individual progress coupled with personalized feedback (3.27) have the greatest impact on fostering long-term adherence to a healthy lifestyle. The expert opinions showed a high level of consensus, which was statistically confirmed ($W = 0,81$; $\chi^2 = 80,19$; $p < 0,001$). Conclusions. It has been substantiated that personalization should be viewed as a comprehensive strategy for designing wellness programs, the efficacy of which is driven by the integration of individualized goal-setting, adaptive physical activity planning, personalized nutritional guidelines, digital monitoring, and evidence-based behavioral modification technologies. The proposed conceptual model can serve as a scientific and methodological foundation for developing modern wellness programs that promote healthy lifestyle adherence among diverse populations.

Keywords: *personalization, wellness programs, healthy lifestyle, physical activity, adherence, digital health, behavioral interventions, expert assessment.*

Постановка проблеми. Сучасна концепція промоції здоров'я характеризується переходом від універсальних моделей організації оздоровчих програм до персоналізованих підходів, що враховують індивідуальні особливості людини та забезпечують ефективніше формування здоров'язбережувальної поведінки. Така трансформація зумовлена не лише стрімким розвитком цифрових технологій, а й накопиченням доказової бази щодо обмеженої ефективності стандартизованих програм у забезпеченні довготривалих поведінкових змін [8]. Зростаюча увага до персоналізації пов'язана з необхідністю врахування комплексу чинників, зокрема генетичних і метаболічних особливостей, функціонального стану організму, мотиваційного профілю, способу життя, психоемоційного благополуччя, соціального контексту та цифрової взаємодії користувача. Водночас інтенсивний розвиток технологій цифрового здоров'я, штучного інтелекту, мобільних застосунків і носимих пристроїв створив нові можливості для безперервного моніторингу показників здоров'я та адаптації оздоровчих занять на основі індивідуальних даних. Незважаючи на значний технологічний потенціал, їх ефективне використання у сфері велнесу стримується відсутністю цілісних методологічних підходів до інтеграції біологічних, поведінкових, психологічних, соціальних і цифрових характеристик людини в єдину систему персоналізації. Крім того, актуальності набувають питання забезпечення конфіденційності персональних даних, етичного використання цифрових технологій, прозорості алгоритмів штучного інтелекту та організації психологічного супроводу користувачів у процесі довготривалої зміни поведінки.

За цих умов особливого значення набуває наукове обґрунтування концептуальних засад персоналізації велнес-програм, систематизація їх ключових компонентів та визначення найбільш ефективних механізмів інтеграції персоналізованих інтервенцій у практику формування здорового способу життя. Вирішення зазначених завдань сприятиме підвищенню ефективності сучасних велнес-програм і розширенню можливостей їх застосування для різних верств населення.

Аналіз літературних джерел. Сучасні дослідження демонструють певну неоднорідність у трактуванні ролі персоналізації велнес-програм [7; 10].Частина авторів розглядає персоналізацію як один із ключових чинників підвищення прихильності до здорового способу життя, тоді як інші підкреслюють, що її ефективність залежить від інтеграції з доказовими техніками зміни поведінки, а не лише від індивідуалізації рекомендацій. Прихильники персоналізованого підходу аргументують свою позицію тим, що сучасні програми повинні враховувати багатовимірний профіль людини. Йдеться не лише про антропометричні показники чи рівень фізичної підготовленості, а й про особистісні цілі, професійну зайнятість, наявність хронічних захворювань, рівень цифрової грамотності, попередній досвід занять руховою активністю, психологічну готовність до змін та соціальне оточення. Саме така комплексна персоналізація забезпечує більш високу мотивацію та прихильність до виконання рекомендацій. Особливу увагу дослідники приділяють зміні самого розуміння персоналізації. Якщо перші моделі передбачали лише індивідуальний підбір фізичних навантажень, то сучасні системи використовують багаторівневу адаптацію, яка включає персоналізоване цілепокладання, індивідуальний зворотний зв'язок, прогнозування поведінки користувача, автоматичне коригування рекомендацій на основі даних носимих пристроїв та мобільних застосунків. Такий підхід значною мірою став можливим завдяки розвитку технологій mHealth, штучного інтелекту та цифрової аналітики. Разом із цим низка авторів застерігає від надмірного акцентування уваги виключно на технологічній складовій персоналізації [10]. На їхню думку, ефективність цифрових платформ визначається не стільки складністю алгоритмів, скільки здатністю підтримувати довготривалу взаємодію користувача із програмою. Саме тому останні дослідження демонструють, що найбільший ефект забезпечує поєднання цифрової персоналізації із класичними поведінковими

технологіями: самоконтролем, постановкою індивідуальних цілей, регулярним зворотним зв'язком, позитивним підкріпленням та соціальною підтримкою.

Суттєвою темою сучасної дискусії є проблема прихильності до здорового способу життя [2; 11]. Незважаючи на доведену ефективність рухової активності та здорового харчування, більшість населення не дотримується відповідних рекомендацій. Дослідження показали, що головними факторами успішної довготривалої участі є індивідуалізація цілей, розвиток навичок саморегуляції, врахування особистих бар'єрів, соціальна підтримка та можливість адаптації програми до змін життєвих обставин. Автори підкреслюють, що саме персоналізація цілей, а не лише індивідуалізація фізичних навантажень, найбільше впливає на сталість поведінкових змін [2]. У цьому контексті активно розвивається концепція персоналізованого велнесу, відповідно до якої велнес-програми повинні враховувати одночасно біологічні, поведінкові, психологічні, соціальні та цифрові характеристики людини [8]. Такий підхід поступово стає продовженням концепції персоналізованої медицини, але переноситься із клінічного середовища у сферу профілактики та громадського здоров'я [1].

Окремий напрям сучасних досліджень пов'язаний із використанням цифрових інструментів персоналізації. Систематичний огляд мобільних технологій показав, що персоналізовані застосунки демонструють статистично значущий позитивний вплив на рухову активність, харчову поведінку та інші компоненти здорового способу життя, особливо тоді, коли рекомендації формуються на основі автоматично зібраних даних із носимих сенсорів, а не лише анкетування користувача [10]. Подібні результати отримані й щодо комп'ютеризованих систем індивідуального консультування [5]. Аналіз досліджень серед осіб із хронічними захворюваннями або підвищеним ризиком їх розвитку підтвердив, що персоналізовані цифрові повідомлення ефективніше стимулюють збільшення рухової активності порівняно зі стандартними рекомендаціями. Найбільший ефект досягався за умови регулярного оновлення індивідуальних рекомендацій відповідно до поточного прогресу користувача [5]. Водночас не всі автори розглядають цифровізацію як універсальне рішення [4]. Деякі дослідження свідчать, що навіть високотехнологічні персоналізовані програми можуть втрачати ефективність через зниження залученості користувачів упродовж тривалого часу. Саме тому останні систематичні огляди рекомендують приділяти не меншу увагу механізмам підтримання мотивації, ніж технічній реалізації персоналізації.

Помітний інтерес викликає інтеграція штучного інтелекту у велнес-програми. Систематичний огляд чат-ботів у сфері здорового способу життя продемонстрував, що персоналізовані цифрові асистенти можуть позитивно впливати на рівень рухової активності, харчову поведінку та якість сну. Водночас автори підкреслюють необхідність подальших високоякісних рандомізованих досліджень для оцінки довгострокових ефектів таких технологій [9]. У сучасній літературі також активно обговорюється персоналізація залежно від соціально-демографічних характеристик різних груп населення [8]. Зокрема, для молоді більшої ефективності набувають цифрові технології, гейміфікація та інтерактивний супровід, тоді як для людей середнього і старшого віку більш значущими залишаються персональні консультації, соціальна підтримка, поступове коригування фізичних навантажень та врахування наявних захворювань. Для осіб із хронічними неінфекційними захворюваннями персоналізація дедалі частіше ґрунтується на об'єктивних біометричних показниках і даних безперервного моніторингу.

Таким чином, аналіз сучасної літератури свідчить про поступове формування нового наукового консенсусу щодо персоналізації велнес-програм. Якщо раніше вона розглядалася переважно як індивідуальний підбір фізичних вправ, то нині трактується як багаторівнева стратегія адаптації всіх компонентів втручання до особливостей конкретної людини. Водночас більшість сучасних авторів сходяться на думці, що найбільшу ефективність демонструють не окремі персоналізовані технології, а комплексні моделі, які поєднують індивідуальне цілепокладання, поведінкові інтервенції, цифровий моніторинг, постійний зворотний зв'язок і соціальну підтримку. Саме такі програми сьогодні розглядаються як найбільш перспективний інструмент залучення різних верств населення до ведення здорового способу життя та підвищення довготривалої прихильності до оздоровчої рухової активності [2].

Дослідження виконане в межах Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2026-2030 рр. за темою 3.2 «Актуальні проблеми оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер державної реєстрації 0126U003855).

Метою дослідження є узагальнення сучасних наукових підходів до персоналізації велнес-програм та обґрунтування їх ролі як ефективної стратегії залучення різних верств населення до ведення здорового способу життя, а також визначення ключових компонентів персоналізованих велнес-інтервенцій, що забезпечують підвищення прихильності до оздоровчої рухової активності.

Матеріали і методи. Для досягнення поставленої мети застосовано комплекс загальнонаукових і теоретичних методів дослідження. Проведено систематичний аналіз, порівняння, узагальнення та критичну інтерпретацію сучасних наукових публікацій, присвячених персоналізації велнес-програм, зміні поведінки, цифровим технологіям у сфері здорового способу життя та концепції персоналізованого здоров'я. Інформаційний пошук здійснювали у міжнародних наукометричних базах Scopus, Web of Science Core Collection, PubMed та Google Scholar. До аналізу включали наукові статті, систематичні огляди, метааналізи та консенсусні документи, опубліковані переважно у 2019–2025 роках англійською мовою. Критеріями включення були: відповідність тематиці персоналізованих велнес- або lifestyle-програм; дослідження, присвячені індивідуалізації рухової активності, здорового харчування, цифрових технологій (mHealth, eHealth, wearable devices), поведінкових інтервенцій або концепції персоналізованого здоров'я; наявність результатів щодо ефективності персоналізованих підходів для формування здорового способу життя. Не включали публікації, присвячені виключно клінічному лікуванню без поведінкової складової, матеріали конференцій без повного тексту, тези, редакційні статті та роботи, що не містили емпіричних або узагальнених наукових результатів. Опрацювання літературних джерел здійснювали із застосуванням методів контент-

аналізу, тематичного аналізу та порівняльного синтезу. Це дозволило виокремити основні концептуальні напрями розвитку персоналізації велнес-програм, визначити сучасні підходи до індивідуалізації оздоровчих втручань, а також узагальнити наукові дані щодо чинників, які сприяють підвищенню прихильності різних груп населення до ведення здорового способу життя.

З метою визначення думки експертів щодо визначення ключових компонентів персоналізованих велнес-інтервенцій було проведене експертне оцінювання із застосуванням методу ранжування та перевіркою узгодженості думок експертів за коефіцієнтом конкордації Кендалла (W) за участі 11 експертів. Ступінь узгодженості експертних оцінок визначали за коефіцієнтом конкордації Кендалла (W). Отримане значення W = 0,81 свідчить про високий рівень узгодженості думок експертів. Для перевірки статистичної значущості коефіцієнта конкордації використано критерій χ^2 Пірсона. Розрахункове значення становило χ^2 = 80,19 при 9 ступенях свободи, що істотно перевищує критичне значення (χ^2кр = 27,88; $p < 0,001$). Це підтверджує статистично значущу узгодженість експертних оцінок та достатню надійність отриманих результатів.

Виклад основного матеріалу дослідження. На основі критичного аналізу сучасних наукових джерел сформовано авторську систему ключових компонентів персоналізації велнес-програм, що визначають ефективність залучення населення до здорового способу життя. На відміну від існуючих підходів, які переважно розглядають окремі аспекти персоналізації (рухову активність, харчування або цифровий супровід), запропонована система інтегрує біологічні, поведінкові, психологічні, соціальні та цифрові компоненти в єдину концептуальну модель (табл. 1).

Таблиця 1

Авторська систематизація компонентів персоналізації велнес-програм

Блок	Компоненти
Медико-біологічний	оцінка здоров'я, показників фізичного стану, рухової активності
Поведінковий	цілі, мотивація, готовність до змін
Технологічний	mHealth, wearables, AI, моніторинг
Освітній	персоналізовані рекомендації
Соціальний	підтримка, комунікація
Оцінювальний	регулярний контроль та корекція

З метою визначення найбільш значущих компонентів персоналізованих велнес-інтервенцій, які сприяють підвищенню прихильності населення до оздоровчої рухової активності, здорового харчування та інших здоров'язбережувальних практик, було проведено експертне оцінювання. До експертизи залучено 11 фахівців, які мають досвід професійної діяльності у сфері велнесу, фітнесу, громадського здоров'я, оздоровчих технологій та консультування щодо здорового способу життя понад 10 років. Кожен експерт здійснював ранжування десяти запропонованих компонентів персоналізованих велнес-програм за ступенем їхнього впливу на формування довготривалої прихильності до здоров'язбережувальної поведінки (1 ранг – найвища значущість).

За результатами узагальнення експертних оцінок встановлено, що найвищу значущість отримали індивідуалізація цілей оздоровлення (середній ранг 1,82), персоналізація фізичних навантажень відповідно до функціонального стану організму (2,36) та постійний моніторинг прогресу із наданням персоналізованого зворотного зв'язку (3,27) (табл. 2).

Таблиця 2

Результати експертного оцінювання ключових компонентів персоналізованих велнес-інтервенцій (n = 11)

Компонент персоналізації	Середній ранг	Місце
Індивідуалізація цілей оздоровлення	1,82	1
Персоналізація фізичних навантажень	2,36	2
Персоналізований моніторинг та зворотний зв'язок	3,27	3
Врахування мотиваційного профілю	4,18	4
Персоналізовані рекомендації щодо харчування	5,09	5
Використання цифрових технологій (wearables, mHealth)	5,91	6
Соціальна підтримка та залучення сім'ї	7,00	7
Психологічний супровід	7,55	8
Гейміфікація	8,55	9
Матеріальне стимулювання	9,27	10

Високі експертні оцінки також отримали врахування мотиваційного профілю особистості (4,18), персоналізація рекомендацій щодо харчування (5,09) та використання цифрових технологій для супроводу користувача (5,91). Менш

значущими, хоча й важливими компонентами експерти визначили соціальну підтримку (7,00), психологічний супровід (7,55), гейміфікацію (8,55) та матеріальні стимули (9,27).

Проведене експертне оцінювання свідчить, що ключовою особливістю сучасних персоналізованих велнес-програм є не окремий індивідуалізований компонент, а їх комплексне поєднання. Найбільший вплив на формування довготривалої прихильності до здорового способу життя, на думку експертів, мають персоналізоване визначення індивідуальних цілей, адаптація фізичних навантажень до функціональних можливостей людини та безперервний моніторинг досягнутих результатів із наданням персоналізованого зворотного зв'язку. Водночас використання цифрових технологій розглядається не як самостійний чинник успіху, а як інструмент, що підвищує ефективність персоналізації та підтримує мотивацію користувачів.

Висновки. На основі критичного аналізу сучасних наукових джерел сформовано авторську систему ключових компонентів персоналізації велнес-програм, яка інтегрує медико-біологічний, поведінковий, технологічний, освітній, соціальний та оцінювальний блоки. Запропонована система розширює існуючі підходи до персоналізації, поєднуючи в єдиній концептуальній моделі біологічні, психологічні, поведінкові, соціальні та цифрові чинники, що визначають ефективність здоров'язбережувальних інтервенцій. За результатами експертного оцінювання за участю 11 фахівців встановлено, що найбільший вплив на формування довготривалої прихильності до здорового способу життя мають індивідуалізація цілей оздоровлення (середній ранг – 1,82), персоналізація фізичних навантажень відповідно до функціонального стану організму (2,36) та безперервний моніторинг індивідуального прогресу із забезпеченням персоналізованого зворотного зв'язку (3,27). Високий рівень узгодженості експертних оцінок ($W = 0,81$; $\chi^2 = 80,19$; $df = 9$; $p < 0,001$) підтверджує статистичну надійність отриманих результатів. Обґрунтовано, що ефективність персоналізованих велнес-програм визначається не окремими індивідуалізованими компонентами, а їх комплексною інтеграцією. Найбільш перспективною стратегією залучення різних верств населення до ведення здорового способу життя є поєднання персоналізованого цілепокладання, адаптивного планування рухової активності, індивідуалізованих рекомендацій щодо харчування, цифрового моніторингу та застосування доказових технологій поведінкової модифікації.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні та експериментальній перевірці ефективності персоналізованих велнес-програм для різних соціально-демографічних груп населення з урахуванням віку, статі, рівня рухової активності та стану здоров'я.

Reference

1.Albers N., Hizli B., Scheltinga B. L. et al. Setting Physical Activity Goals with a Virtual Coach: Vicarious Experiences, Personalization and Acceptance *Journal of Medical Systems*. 2023. Vol. 47, art. 15. URL: https://doi.org/10.1007/s10916-022-01899-9 (date of access: 11.07.2026).

2.Barriers and facilitators to diet, physical activity and lifestyle behavior intervention adherence: a qualitative systematic review of the literature / A. L. Deslippe, A. Soanes, C. C. Bouchaud et al. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2023. Vol. 20, art. 14. URL: https://doi.org/10.1186/s12966-023-01424-2 (date of access: 11.07.2026).

3.Ghanvatkar S., Kankanhalli A., Rajan V. User Models for Personalized Physical Activity Interventions: Scoping Review. *JMIR Mhealth and Uhealth*. 2019. Vol. 7, no. 1. Art. e11098. DOI: https://doi.org/10.2196/11098.

4.Grady A., Pearson N., Lamont H. et al. The Effectiveness of Strategies to Improve User Engagement With Digital Health Interventions Targeting Nutrition, Physical Activity, and Overweight and Obesity: Systematic Review and Meta-Analysis / *Journal of Medical Internet Research*. 2023. Vol. 25. Art. e47987. DOI: https://doi.org/10.2196/47987.

5.Hao L., Goetze S., Alessa T., Hawley M. S. Effectiveness of Computer-Tailored Health Communication in Increasing Physical Activity in People With or at Risk of Long-Term Conditions: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Medical Internet Research*. 2023. Vol. 25. Art. e46622. DOI: https://doi.org/10.2196/46622.

6.Systematic review of dynamically tailored eHealth interventions targeting physical activity and healthy diet in chronic disease / E. A. G. Hietbrink, C. Lansink, G. D. Laverman et al. *NPJ Digital Medicine*. 2025. Vol. 8, no. 1. Art. 696. DOI: https://doi.org/10.1038/s41746-025-02054-7.

7.Precision health in behaviour change interventions: A scoping review / C. E. Mauch, S. M. Edney, J. N. M. Viana et al. *Preventive Medicine*. 2022. Vol. 163. Art. 107192. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2022.107192.

8.Rivera-Romero O., Gabarron E., Ropero J., Denecke K.. Designing personalised mHealth solutions: An overview / *Journal of Biomedical Informatics*. 2023. Vol. 146. Art. 104500. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jbi.2023.104500.

9.Systematic review and meta-analysis of the effectiveness of chatbots on lifestyle behaviours / B. Singh, T. Olds, J. Brinsley et al. *NPJ Digital Medicine*. 2023. Vol. 6. Art. 118. DOI: https://doi.org/10.1038/s41746-023-00856-1.

10. Tong H. L., Quiroz J. C., Kocaballi A. B. et al. Personalized mobile technologies for lifestyle behavior change: A systematic review, meta-analysis, and meta-regression *Preventive Medicine*. 2021. Vol. 148. Art. 106532. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106532.

11. Vasylenko M., Andrieieva O., Vorobiova A. Theoretical substantion of the qualification characteristics of a consultant on healthy lifestyle. (2023). *Rehabilitation and Recreation*, 15, 154-159. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.20

Стаття надійшла до редакції / Received 18.06.2026
Прийнята до друку / Accepted 12.07.2026
Опубліковано / Published 04.08.2026