

В.Ю. Царик, Д.М. Бичкова, С.М. Кліщ, Ю.О.Каліберда
**КОНКУРЕНТНИЙ АНАЛІЗ ІСНУЮЧИХ ПРОГРАМНИХ ЗАСТОСУНКІВ
ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я**

Анотація. Робота полягає у проведенні конкурентного аналізу існуючих програмних застосунків, спрямованих на покращення ментального здоров'я людей. Визначено функціональні вимоги до мобільного застосунку для покращення ментального здоров'я та проведено конкурентний аналіз існуючих застосунків. Було проаналізовано 10 застосунків, які надають користувачам різноманітні інструменти для самовдосконалення та розвитку позитивних стратегій копіngu зі стресом та негативними емоціями. За допомогою цих застосунків користувачі можуть скористатися медитацією, психологічними тестами, плануванням та веденням щоденника настрою, психологічною підтримкою через чат бота або інтерактивну терапію, а також іграми та завданнями для підвищення позитивного мислення. Однак вони також мають свої відмінності. Деякі з них спеціалізуються на конкретних аспектах психічного здоров'я, наприклад, медитації (Svitlo, Tuша, Calm), допомозі при депресії (MoodTools), або психологічному тестуванні (PsychTests). Деякі, як Talkspace і Youper, пропонують психологічну підтримку через чат бота або інші інтерактивні інструменти. Деякі застосунки, як Happify та BetterMe, акцентують на підвищенні емоційного благополуччя та психологічному розвитку. Серед обраних застосунків немає жодного, який би повністю задовольняв вимогам, які ми висуваємо до нашого застосунку. Серед відчиснених рішень наявні лише медитативні практики. Тож розробка такого застосунку буде актуальною та корисною для українського суспільства.

Ключові слова: конкурентний аналіз, програмні застосунки, покращення ментального здоров'я, психічне здоров'я

Постановка проблеми. У сучасному світі питання психічного здоров'я є одним з найбільш актуальних. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, понад 450 мільйонів людей по всьому світу страждають від різних психічних розладів, з яких багато можна попередити та вилікувати [1]. Україна, як і багато інших країн, не є винятком і стикається з проблемами у цій сфері. За даними МОЗ України, станом на початок листопада 2022 року за допомогою до психологів і психіатрів звернулися 650 тис. українців. Для порівняння, у 2019-

му за психіатричною допомогою звернулося близько 302 тис. громадян. За останніми даними:

- 71% українців відчують стрес або знервованість;
- лише 2% українців звертаються до фахівця.

Недостатність доступу до психологічної допомоги та підтримки є серйозним обмеженням для багатьох українців, особливо для тих, хто проживає у віддалених регіонах або має обмежені можливості для отримання кваліфікованої допомоги.

У зв'язку з цим, розробка мобільного застосунку для підтримки ментального здоров'я стає актуальним завданням. Такий застосунок може стати доступним та ефективним інструментом для покращення психічного стану українського населення. Проте, успішна розробка такого застосунку вимагає комплексного підходу та уваги до деталей.

Мета дослідження. Визначення функціональних вимог до мобільного застосунку для покращення ментального здоров'я та проведення конкурентного аналізу існуючих застосунків.

Визначення функціональних вимог до мобільного застосунку для покращення ментального здоров'я.

1. Бот «особистий психолог»:

- Застосунок може використовувати штучний інтелект для функціонування чат-бота, який може вести бесіди з користувачами про їхні проблеми з ментальним здоров'ям.
- Бот може надавати користувачам підтримку та поради, а також може допомогти їм знайти ресурси та допомогу.

2. Тести для самооцінки:

- Застосунок може пропонувати користувачам пройти тести для оцінки рівня стресу, тривоги, депресії та інших аспектів ментального здоров'я.
- Результати тестів можуть допомогти користувачам краще зрозуміти свій стан та визначити, яка допомога їм потрібна.

3. Особистий щоденник:

- Застосунок може пропонувати користувачам вести особистий щоденник, де вони можуть записувати свої думки, почуття та досвід.
- Ведення щоденника може допомогти користувачам краще зрозуміти себе та свої проблеми, а також може допомогти їм відстежувати свій прогрес.

4. Статті:

- Застосунок може пропонувати користувачам доступ до науково-обґрунтованих статей про ментальне здоров'я, психологічні розлади та способи їх подолання.
- Статті можуть допомогти користувачам дізнатися більше про свої проблеми та знайти способи їх вирішення.

5. Контакти онлайн психолога:

- Застосунок може пропонувати користувачам можливість зв'язатися з онлайн-психологом для отримання професійної допомоги.
- Онлайн-психолог може допомогти користувачам діагностувати та лікувати проблеми з ментальним здоров'ям.

6. Мапа «психологи поруч»:

- Застосунок може пропонувати користувачам мапу з психологами, які працюють у їхньому районі. Це може допомогти користувачам знайти психолога, з яким вони можуть зустрітися особисто.

7. Різноманітні практики:

- Застосунок може пропонувати користувачам різноманітні практики для покращення ментального здоров'я, такі як:
 - Дихальні вправи
 - Медитації
 - Музика для медитацій
 - Історії на ніч
 - Звуки для релаксації

8. Змінюйся і розвивай корисні навички:

- Застосунок може допомогти користувачам розвивати корисні навички, такі як:
 - Відповідальність
 - Позитивне ставлення до проблем
 - Внутрішня гармонія
 - Позитивне ставлення до себе

Застосунок може бути персоналізований для потреб кожного користувача. Користувачі можуть вибрати, які функції їм потрібні, і налаштувати їх відповідно до своїх потреб.

Конкурентний аналіз програмних застосунків для ментального здоров'я. Для проведення аналізу відібрали відповідні за тематикою та функціоналом застосунки, які доступні в Україні та за кордоном та визначили їх переваги та недоліки. Для аналізу були взяті наступні застосунки:

1. Svitlo – Медитації українською (Україна)
2. Тиша – Медитації українською (Україна)
3. BetterMe: Ментальне здоров'я (Україна)
4. VOS – План психічного здоров'я (Україна)
5. PsychTests (Польща)
6. Happify (США, Нью-Йорк)
7. My Mood Tracker: Mood Control (Польща)
8. Calm – Sleep, Meditate, Relax (США)
9. Talkspace Therapy & Counseling (Польща)
10. Youper – CBT Therapy Chatbot (США, Сан-Франциско)

Українські додатки для медитацій: Svitlo - Медитації українською, Тиша – Медитації українською та BetterMe: Ментальне здоров'я.

Український додаток Svitlo [3] після встановлення пропонує пройти тест, щоб визначити емоційний стан або ж, можна просто обрати медитацію за настроєм. Тут також є практики для більш міцного сну, зниження тривоги та ранкові заняття. Особливість застосунку — можна зберігати обрані записи, щоб прослухати їх офлайн. [2]

За словами розробників «Тиші» [4], це - провідник до внутрішнього спокою та ментального здоров'я. Місія застосунку – допомогти українцям розвинути навичку регулювання стресу, покращити стосунки з собою та ввести усвідомлені звички в своє життя. В ньому доступні практики для заспокоєння розуму, покращення якості сну та зміцнення психологічної стійкості.

BetterMe: Ментальне здоров'я [5] – цей застосунок пропонує програми для комплексної турботи про ментальне здоров'я, що містять медитації, техніки самопомоги та дихальні вправи. Особливість застосунку— історії на ніч. Це короткі розповіді чи уривки книжок українських письменників, що читає Олена Кравець та інші диктори. Додаток безплатний.

Дані застосунки схожі за своїм функціоналом, тому дамо загальні характеристики для них:

Переваги:

- Україномовний контент: Даний застосунок надає можливість користувачам працювати з медитаціями, що виконані українською мовою, що сприяє більш глибокому розумінню та сприйняттю.
- Легкий доступ: Застосунок може забезпечити легкий доступ до медитативних вправ українською мовою, що особливо важливо для тих, хто шукає

глибокий контакт із своїми внутрішніми процесами через мову рідного середовища.

- **Культурна зв'язаність:** Для українців або тих, хто цікавиться українською культурою, цей застосунок може надати унікальний досвід медитації, відображаючи та підтримуючи їхню культурну ідентичність.

Недоліки:

- **Обмежений контент:** Якщо контент застосунку обмежений, користувачі можуть швидко вичерпати доступні медитативні ресурси.

- **Мовний контекст:** Для тих, хто не володіє українською мовою, цей застосунок може бути непридатним або менш ефективним через мовні бар'єри.

VOS – План психічного здоров'я [6]. Це цілісна платформа, розроблена психологами, які допоможуть користувачам створити позитивний образ себе та духовну силу завдяки особистому плану благополуччя.

Переваги:

- **Персоналізований план:** VOS використовує штучний інтелект, щоб створити персоналізований план психічного здоров'я на основі ваших потреб та вподобань. Цей план може включати в себе різні інструменти та ресурси, такі як ведення щоденника, відстеження настрою, дихальні вправи, медитацію, афірмації та доступ до терапевта.

- **Цілодобова підтримка:** Додаток пропонує цілодобовий чат з консультантами, які можуть надати емоційну підтримку та допомогти вам вирішити ваші проблеми. У разі потреби вас також можуть з'єднати з ліцензованим психологом.

- **Відстеження прогресу:** VOS дозволяє відстежувати ваш настрій та прогрес з часом. Це може допомогти вам побачити, які методи працюють для вас, а які ні.

- **Простота використання:** Додаток має простий та інтуїтивно зрозумілий інтерфейс, що робить його легким у використанні.

- **Доступність:** VOS доступний безкоштовно в App Store та Google Play.

Недоліки:

- **Не всі функції доступні безкоштовно:** Деякі з найкорисніших функцій VOS, такі як доступ до терапевта, доступні лише за підпискою.

- **Обмежена конфіденційність:** Деякі користувачі висловили занепокоєння щодо конфіденційності своїх даних у VOS. Важливо прочитати політику конфіденційності програми, перш ніж її використовувати.

- **Доступність мов:** Зараз VOS доступний лише англійською мовою.

PsychTests [7]. Застосунок є інструментом для проведення психологічних тестів та оцінювання психологічних параметрів. Він містить широкий спектр тестів, що дозволяють користувачам дізнатися більше про себе, свої характеристики, властивості та ставлення до різних ситуацій.

Переваги:

- Широкий спектр тестів: PsychTests пропонує широкий спектр тестів, які охоплюють різні аспекти особистості, когнітивні здібності, емоції та поведінку.
- Безкоштовний доступ: Більшість тестів на PsychTests доступні безкоштовно.
- Простота використання: Веб-сайт PsychTests простий у навігації та використанні.
- Анонімність: Ваші відповіді на тести є конфіденційними.
- Швидкі результати: Більшість тестів дають результати відразу після їх завершення.

Недоліки:

- Не всі тести є науково обґрунтованими: Деякі з тестів, доступних на PsychTests, не пройшли ретельну наукову перевірку.
- Немає професійної інтерпретації: PsychTests не пропонує професійної інтерпретації результатів тестів.
- Може бути неточним: Деякі тести можуть бути неточними або не надійними, якщо їх не проходити в належних умовах.
- Може бути шкідливим: Деякі тести можуть бути шкідливими для людей з певними психологічними проблемами.
- Немає підтримки українською мовою: Наразі PsychTests не підтримує українську мову.

Happify [8]. Застосунок є інструментом для підвищення щастя, зменшення стресу та покращення психічного благополуччя. Він пропонує користувачам різноманітні вправи, ігри та завдання, які базуються на психологічних принципах, щоб допомогти людям розвивати позитивне мислення, покращувати настрій та знижувати рівень стресу.

Переваги:

- Позитивний підхід: Happify зосереджується на позитивній психології, допомагаючи вам зосередитися на хороших речах у своєму житті. Це може допомогти вам покращити свій настрій та загальне самопочуття.

- **Різноманітні вправи:** Happify пропонує широкий спектр вправ, спрямованих на покращення вашого психічного здоров'я, таких як ігри, медитації, вдячність та когнітивно-поведінкова терапія.

- **Спільнота:** Happify має активну спільноту користувачів, які можуть підтримати вас на вашому шляху до покращення психічного здоров'я.

- **Доступність:** Додаток доступний безкоштовно в App Store та Google Play.

Недоліки:

- **Не є заміною професійної допомоги:** Happify не є заміною професійної допомоги. Якщо ви боретеся з серйозними проблемами психічного здоров'я, важливо звернутися за допомогою до кваліфікованого фахівця.

- **Деякі вправи можуть бути не для всіх:** Деякі вправи в Happify можуть бути не підходять для людей з певними проблемами психічного здоров'я.

- **Обмежена конфіденційність:** Деякі користувачі висловили занепокоєння щодо конфіденційності своїх даних у Happify. Важливо прочитати політику конфіденційності програми, перш ніж її використовувати.

- **Доступність мов:** Зараз Happify доступний лише англійською, іспанською, французькою, німецькою, португальською, італійською та японською мовами.

My Mood Tracker: Mood Control [9]. Застосунок посів 2 місце в конкурсі «Найкращий додаток для здоров'я 2011». Ідеальний компаньйон для відстеження настрою та емоцій, а також усього іншого, що може вплинути на самопочуття.

Переваги:

- **Простий та інтуїтивно зрозумілий:** Цей додаток має простий інтерфейс, що робить його легким у використанні навіть для людей, які не знайомі з мобільними додатками.

- **Відстеження настрою:** Додаток дозволяє вам відстежувати свій настрій протягом дня, вибираючи з різних емоцій, таких як щасливий, сумний, злий, тривожний тощо.

- **Статистика:** My Mood Tracker надає вам статистику вашого настрою протягом тижня, місяця та року. Це може допомогти вам побачити закономірності та ідентифікувати тригери, які впливають на ваш настрій.

- **Нагадування:** Ви можете встановити нагадування, щоб пити воду, займатися спортом, медитувати або робити інші речі, які покращують ваш настрій.

- Підтримка спільноти: My Mood Tracker має активну спільноту користувачів, які можуть надати підтримку та поради.

Недоліки:

- Немає персоналізації: Додаток не пропонує жодних персоналізованих функцій, таких як персоналізовані плани або рекомендації.
- Обмежені можливості відстеження: Додаток дозволяє відстежувати лише ваш настрій, але не інші фактори, які можуть впливати на ваше психічне здоров'я, такі як сон, харчування або фізична активність.
- Немає доступу до терапевта: My Mood Tracker не пропонує доступу до терапевта або інших фахівців з психічного здоров'я.
- Доступність мов: Зараз додаток доступний лише англійською мовою.

Calm - Sleep, Meditate, Relax [10]. Це популярний застосунок для зняття стресу, покращення сну та психічного благополуччя. Він пропонує користувачам широкий спектр звукових та візуальних ресурсів, таких як звуки природи, музика для релаксації, глибокі медитації та різні вправи для зняття стресу.

Переваги:

- Спокій і релаксація: Calm пропонує широкий спектр медитаційних та релаксаційних вправ, що допомагають заспокоїти розум та тіло.
- Покращений сон: Застосунок пропонує різноманітні звуки для полегшення засинання та поліпшення якості сну.
- Медитація для психічного здоров'я: Calm включає в себе гідовані медитації, спрямовані на зменшення стресу, підвищення уваги та поліпшення загального самопочуття.
- Підтримка фізичного здоров'я: Застосунок може включати в себе такі елементи, як йога-практика або дихальні вправи, які допомагають покращити фізичне самопочуття.
- Поступовий розвиток: Calm надає користувачам можливість поступово розвивати свою практику медитації та релаксації, починаючи з коротких сесій та поступово збільшуючи їх тривалість.

Недоліки:

- Вартість: Деякі функції та контент у застосунку можуть бути доступні лише за плату, що може відлякати деяких користувачів.
- Не для всіх: Хоча багато людей можуть знайти користь у медитації та релаксації, цей підхід може бути не ефективним для всіх користувачів.
- Необхідність сталої практики: Деяким людям може знадобитися час, щоб звикнути до медитаційних технік і побачити результати.

- Відсутність індивідуалізації: Для деяких користувачів може бути важко знайти відповідну для них медитаційну техніку або релаксаційний метод.

Talkspace Therapy & Counseling [11]. Це популярний застосунок для отримання психологічної підтримки та консультування. Він пропонує можливість спілкуватися з ліцензованими психологами та терапевтами через чат, відео- або аудіодзвіноки.

Переваги:

- Доступність: Платформа Talkspace надає доступ до терапії та консультування з будь-якого місця, де є Інтернет. Це особливо корисно для тих, хто має обмежену можливість особисто зустрічатися з терапевтом через розміщення, час або інші обставини.

- Комфорт: Деякі люди відчувають більшу комфортність в обговоренні особистих проблем за допомогою текстових повідомлень або чату, ніж у відкритому обличчі до обличчя. Застосунок дозволяє вибирати, коли і де ви хочете розмовляти з терапевтом, що може бути зручним для тих, хто має зайнятий графік.

- Кращий доступ до терапевтів: Платформа Talkspace забезпечує можливість спілкування з терапевтами з різними спеціалізаціями та досвідом, дозволяючи знайти того, хто найкраще підходить для ваших потреб.

- Цінова доступність: Порівняно з традиційними сеансами терапії, Talkspace може бути більш доступним фінансово, особливо для тих, хто має обмежені фінансові можливості.

Недоліки:

- Обмеженість в методах: Talkspace зазвичай обмежується текстовим спілкуванням, тоді як інші методи терапії, такі як арт-терапія або групові сесії, можуть бути не доступними або менш ефективними через цю платформу.

- Затримка в спілкуванні: Так як спілкування відбувається через текстові повідомлення, може бути затримка в обміні інформацією, що може ускладнити невідкладні ситуації.

Youper - CBT Therapy Chatbot [12]. Це застосунок, який пропонує консультування за допомогою чат-бота, заснованого на методах когнітивно-поведінкової терапії. Через чат-бота Youper, користувачі можуть проводити різноманітні вправи та завдання, спрямовані на розуміння та зміну шкідливих мислей та патернів поведінки.

Переваги:

- Доступність 24/7: Користувачі можуть отримати підтримку та поради в будь-який час, коли це потрібно, без очікування на час прийому у терапевта.
- Приватність: Взаємодія з чат-ботом забезпечує анонімність та конфіденційність, що може бути важливим для людей, які відчують стрес чи неспокій стосовно обговорення своїх проблем з іншими людьми.
- Освіченість: Youper надає користувачам інформацію про їхні емоції, реакції та стрес, що допомагає їм краще зрозуміти власні почуття та дії.
- Практичність: Для багатьох користувачів взаємодія з чат-ботом може бути більш зручною, ніж постійні зустрічі з терапевтом.

Недоліки:

- Відсутність людського фактору: Хоча чат-бот може надати певну підтримку, він не може замінити спілкування з реальним терапевтом, особливо в складних ситуаціях.
- Обмежені можливості: Youper, як і будь-який чат-бот, має обмежену здатність розуміти та реагувати на складні емоційні становища.
- Недостатня персоналізація: Взаємодія з чат-ботом може бути менш ефективною для людей із складними та індивідуальними потребами, оскільки він не може адаптуватися до унікальних характеристик кожного користувача.
- Технічні проблеми: Як і у будь-якого програмного забезпечення, можуть виникати технічні проблеми, які можуть перешкоджати ефективності взаємодії користувача з чат-ботом.

Висновки. Програмні застосунки, які проаналізовано в даній роботі, мають спільну мету – допомогти користувачам зберегти або покращити своє психічне здоров'я через різноманітні методи, такі як медитація, психологічні тести, планування та ведення щоденника настрою, психологічна підтримка через чат-бота або інтерактивну терапію, а також ігри та завдання для підвищення позитивного мислення. Вони надають інструменти для самовдосконалення та розвитку позитивних стратегій копінгу зі стресом та негативними емоціями.

Однак вони також мають свої відмінності:

- Деякі з них спеціалізуються на конкретних аспектах психічного здоров'я, наприклад, медитації (Svitlo, Тиша, Calm), допомозі при депресії (MoodTools), або психологічному тестуванні (PsychTests).
- Деякі, як Talkspace і Youper, пропонують психологічну підтримку через чат-бота або інші інтерактивні інструменти.
- Деякі застосунки, як Happify та BetterMe, акцентують на підвищенні емоційного благополуччя та психологічному розвитку.

Серед обраних застосунків немає жодного, який би повністю задовольняв вимогам, які ми висуваємо до нашого застосунку. Серед відчисняних рішень наявні лише медитативні практики. Тож розробка такого застосунку буде актуальною та корисною для українського суспільства.

ЛІТЕРАТУРА

1. World Health Organization. (2021). Mental Health. [Online]. Available: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1
2. Олександра Панченко. Топ-7 додатків для сну та медитації: українські та англомовні. [Online]. Available: <https://tykyiv.com/health/top-7-dodatktiv-dlia-snu-ta-meditatsiyi-ukrayinski-ta-anglomovni/>
3. Офіційний сайт застосунку Svitlo – Медитації українською. [Online]. Available: <https://svitlo.app/>
4. Офіційний сайт застосунку Тиша – Медитації українською. [Online]. Available: <https://www.tysha.app/>
5. Офіційний сайт застосунку BetterMe: Ментальне здоров'я. [Online]. Available: <https://betterme.world>
6. Офіційний сайт застосунку VOS – План психічного здоров'я. [Online]. Available: <https://www.vos.health>
7. Офіційний сайт застосунку PsychTests. [Online]. Available: <https://testyourself.psychtests.com/>
8. Офіційний сайт застосунку Happify. [Online]. Available: <https://www.happify.com/>
9. Офіційний сайт застосунку My Mood Tracker: Mood Control. [Online]. Available: <https://www.mentalhealthmanagement.com.au/>
10. Офіційний сайт застосунку Calm – Sleep, Meditate, Relax. [Online]. Available: <https://www.calm.com/>
11. Офіційний сайт застосунку Talkspace Therapy & Counseling. [Online]. Available: <https://www.talkspace.com/>
12. Офіційний сайт застосунку Youper – CBT Therapy Chatbot. [Online]. Available: <https://www.youper.ai/>

REFERENCES

1. World Health Organization. (2021). Mental Health. [Online]. Available: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1
2. Oleksandr Panchenko. Top 7 applications for sleep and meditation: Ukrainian and English. [Online]. Available: <https://tykyiv.com/health/top-7-dodatktiv-dlia-snu-ta-meditatsiyi-ukrayinski-ta-anglomovni/>

3. The official website of the Svitlo application - Meditations in Ukrainian. [Online]. Available: <https://svitlo.app/>
4. The official website of the Tysha - Meditations application in Ukrainian. [Online]. Available: <https://www.tysha.app/>
5. BetterMe Official Website: Mental Health. [Online]. Available: <https://betterme.world>
6. Official website of the VOS - Mental Health Plan application. [Online]. Available: <https://www.vos.health>
7. Official website of the PsychTests application. [Online]. Available: <https://testyourself.psychtests.com/>
8. The official site of the Happify application. [Online]. Available: <https://www.happify.com/>
9. Official website of My Mood Tracker: Mood Control app. [Online]. Available: <https://www.mentalhealthmanagement.com.au/>
10. The official site of the Calm - Sleep, Meditate, Relax application. [Online]. Available: <https://www.calm.com/>
11. Talkspace Therapy & Counseling Official Site. [Online]. Available: <https://www.talkspace.com/>
12. Youper - CBT Therapy Chatbot App Official Website. [Online]. Available: <https://www.youper.ai/>

Received 23.05.2024.

Accepted 27.05.2024.

Competitive analysis of existing software applications for improving mental health

Formulation of the problem. In today's world, the issue of mental health is one of the most urgent. Lack of access to psychological help and support is a serious limitation for many Ukrainians, especially for those who live in remote regions or have limited opportunities to receive qualified help.

In this regard, the development of a mobile application to support mental health becomes an urgent task. Such an application can become an accessible and effective tool for improving the mental state of the Ukrainian population.

The aim of the study. Defining the functional requirements for a mobile application to improve mental health and conducting a competitive analysis of existing applications.

Defining functional requirements for a mobile application for improving mental health.

1. Bot "personal psychologist"
2. Self-assessment tests
3. Personal diary

4. Articles

5. *Contacts of an online psychologist*

6. *"Psychologists nearby" map*

7. *Various practices*

8. *Change and develop useful skills*

The application can be personalized for each user's needs. Users can choose which features they want and customize them to suit their needs.

A competitive analysis of mental health software applications.

To carry out the analysis, we selected applications relevant in terms of subject matter and functionality, which are available in Ukraine and abroad, and identified their advantages and disadvantages. The following applications were taken for analysis:

1. *Svitlo – Meditations in Ukrainian (Ukraine)*

2. *Silence - Meditations in Ukrainian (Ukraine)*

3. *BetterMe: Mental health (Ukraine)*

4. *VOS – Mental Health Plan (Ukraine)*

5. *PsychTests (Poland)*

6. *Happify (USA, New York)*

7. *My Mood Tracker: Mood Control (Poland)*

8. *Calm – Sleep, Meditate, Relax (USA)*

9. *Talkspace Therapy & Counseling (Poland)*

10. *Youper – CBT Therapy Chatbot (USA, San Francisco)*

Conclusions. The software applications analyzed in this work have a common goal – to help users maintain or improve their mental health through various methods, such as meditation, psychological tests, planning and keeping a mood diary, psychological support through a chatbot or interactive therapy, as well as games and activities to promote positive thinking. They provide tools for self-improvement and development of positive coping strategies with stress and negative emotions.

However, they also have their differences:

- *Some of them specialize in specific aspects of mental health, such as meditation (Svitlo, Silence, Calm), help with depression (MoodTools), or psychological testing (PsychTests).*

- *Some, like Talkspace and Youper, offer psychological support through a chatbot or other interactive tools.*

- *Some apps, like Happify and BetterMe, focus on improving emotional well-being and psychological development.*

Among the selected applications, there is none that fully meets the requirements that we set for our application. Only meditative practices are available among the clear solutions. Therefore, the development of such an application will be relevant and useful for Ukrainian society.

Keywords: competitive analysis, software applications, improving mental health, mental health

Царик Владислав Юрійович – старший викладач кафедри інформаційних технологій і систем Українського державного університету науки і технологій.

Бичкова Дар'я Миколаївна – студентка групи КН01-22 Українського державного університету науки і технологій.

Кліщ Сергій Михайлович – старший викладач кафедри інформаційних технологій і систем Українського державного університету науки і технологій.

Каліберда Юрій Олегович – старший викладач кафедри інформаційних технологій і систем Українського державного університету науки і технологій.

Tsaryk Vladyslav - is a senior lecturer at the Department of Information Technologies and Systems of the Ukrainian State University of Science and Technology.

Daria Bychkova - is a student of group KN01-22 of the Ukrainian State University of Science and Technology.

Klishch Serhii - is a senior lecturer at the Department of Information Technologies and Systems of the Ukrainian State University of Science and Technology.

Kaliberda Yury - is a senior lecturer at the Department of Information Technologies and Systems of the Ukrainian State University of Science and Technology.