

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»»

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

Тема: «ГНУЧКЕ УПРАВЛІННЯ СТВОРЕННЯМ ПЛАТФОРМИ  
ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ  
«MY LIFE»»

Ступінь вищої освіти – магістр

Спеціальність – 073 «Менеджмент»

Освітня програма «Agile-технології розробки програмного забезпечення»

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Керівник: д.е.н., доц., професор  
кафедри ІММС  
Ольга ОРЛОВА-КУРИЛОВА

Керівник: к. фіз-мат. н., доц.,  
доцент кафедри ІММС  
Іван КРИКУН

Виконав: здобувач  
групи МЕН/Agile-23м  
Віталій БЕРЕЖНИЙ

Київ, 2024 р.

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»»

ЗАТВЕРДЖУЮ:  
завідувач кафедри інформаційного  
менеджменту, математики та  
статистики

\_\_\_\_\_ Денис БАЛДИК  
«\_\_\_»\_\_\_20\_\_ р.

**ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ  
БЕРЕЖНИЙ ВІТАЛІЙ ОЛЕКСАНДРОВИЧ**

Тема роботи	ГНУЧКЕ УПРАВЛІННЯ СТВОРЕННЯМ ПЛАТФОРМИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ «MY LIFE»
Номер та дата наказу про затвердження теми	№ 56-5 від 27 червня 2024 р.
Коротка постановка завдання	Впровадження гнучкого підходу до управління створенням платформи MY LIFE, призначеної для покращення ментального здоров'я українців
Посилання на джерела інформації (не більше п'яти найменувань, які рекомендує науковий керівник)	Agile Principles // The Agile Manifesto – URL: <a href="https://www.productplan.com/glossary/agile-principle">https://www.productplan.com/glossary/agile-principle</a> What is scrum master? // The Home of Scrum! – URL: <a href="https://www.scrum.org/resources/what-is-a-scrum-master">https://www.scrum.org/resources/what-is-a-scrum-master</a> Agile Roles & Responsibilities // Muhammad Raza – URL: <a href="https://www.bmc.com/blogs/agile-roles-responsibilities">https://www.bmc.com/blogs/agile-roles-responsibilities</a>
Вимоги до кваліфікаційної роботи	Кваліфікаційна робота має містити теоретичне та/або практичне дослідження за темою роботи, яку слід розглядати як складне спеціалізоване завдання або практичну проблематику в галузі управління та адміністрування, яка характеризується комплексністю та невизначеністю умов і потребує застосування теорій і методів Agile технологій.

Дата видачі завдання «14» липня 2024 р.

Керівник Ольга ОРЛОВА-КУРИЛОВА

Керівник Іван КРИКУН

Здобувач Віталій БЕРЕЖНИЙ

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№	Назва етапів роботи	Термін виконання	Примітка
<b>Підготовчий етап</b>			
1	Вибір напрямку дослідження та керівника	01.07.2024 р.	Виконано
2	Формування теми та призначення керівника	08.07.2024 р.	Виконано
3	Затвердження теми кваліфікаційної роботи	09.07.2024 р.	Виконано
4	Затвердження завдання на кваліфікаційну роботу	15.07.2024 р.	Виконано
<b>Основний етап</b>			
5	Розробка концепції кваліфікаційної роботи	22.07.2024 р.	Виконано
6	Підбір та вивчення джерел інформації з напрямку дослідження. Огляд існуючих аналогів.	29.07.2024 р.	Виконано
7	Затвердження розширеної постановки завдання. Підготовка та подання керівнику розділу 1 кваліфікаційної роботи	18.09.2024 р.	Виконано
8	Проектування інформаційної системи. Підготовка та подання керівнику розділу 2 кваліфікаційної роботи	18.09.2024 р.	Виконано
9	Реалізація інформаційної системи. Підготовка та подання керівнику розділу 3 кваліфікаційної роботи	25.09.2024 р.	Виконано
10	Підготовка та подання керівнику першого варіанту всієї кваліфікаційної роботи	01.10.2024 р.	Виконано
11	Доопрацювання кваліфікаційної роботи з урахуванням зауважень керівника та представлення керівнику доопрацьованого варіанту кваліфікаційної роботи	04.10.2024 р.	Виконано
<b>Завершальний етап</b>			
12	Представлення рукопису для перевірки на плагіат	07.10.2024 р.	Виконано
13	Підготовка презентації та доповіді на передзахист	07.10.2024 р.	Виконано
14	Передзахист кваліфікаційної роботи	08-11.10.2024 р.	Виконано
15	Технічна самоекспертиза роботи на відповідність вимогам до оформлення та виправлення недоліків	08-11.10.2024 р.	Виконано
16	Експертиза роботи керівником та зовнішнім експертом	14.10.2024 р.	Виконано
17	Доопрацювання доповіді та презентації для захисту	18.10.2024 р.	Виконано
18	Захист кваліфікаційної роботи	21-25.10.2024 р.	Виконано

Керівник

Ольга ОРЛОВА-КУРИЛОВА

Керівник

Іван КРИКУН

Здобувач

Віталій БЕРЕЖНИЙ

## АНОТАЦІЯ

### **Бережний В.О. «ГНУЧКЕ УПРАВЛІННЯ СТВОРЕННЯМ ПЛАТФОРМИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ «MY LIFE»»**

У кваліфікаційній роботі досліджуються теоретико-методичні засади гнучкого управління, зокрема особливості Agile підходів в розробці управлінням продукту. Представлено дизайн платформи та опис розробленого продукту «MY LIFE», спрямованого на поліпшення ментального здоров'я українців. Розглянуті окремі аспекти гнучкого управління створенням платформи «MY LIFE», зокрема: цілі проєкту, план виконання та терміни проєкту, бюджет проєкту; команда проєкту, стейкхолдери проєкту, етичний кодекс (цінності), правила роботи та план комунікацій в проєкті.

Ключові слова: Agile підходи, платформа, проєкт, продукт, команда.

## ANNOTATION

### **Berezhnyi V.O. "FLEXIBLE CREATION MANAGEMENT OF THE PLATFORM FOR IMPROVING THE MENTAL HEALTH OF UKRAINIANS "MY LIFE" "**

The qualification work examines the theoretical and methodological principles of flexible management, in particular the features of Agile approaches in the development of product management. The design of the platform and the description of the developed product "MY LIFE" aimed at improving the mental health of Ukrainians are presented. Individual aspects of flexible management of the creation of the "MY LIFE" platform were considered, in particular: project goals, project implementation plan and terms, project budget; project team, project stakeholders, code of ethics (values), work rules and communication plan in the project.

Key words: Agile approaches, platform, project, product, team.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ГНУЧКОГО УПРАВЛІННЯ ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я.....	10
1.1. Поняття гнучкого управління та ментального здоров'я. ....	10
1.2. Цифрові платформи у сфері ментального здоров'я. ....	13
1.3. Співвідношення між гнучким управлінням і ментальним здоров'ям .....	16
Висновки розділу 1 .....	18
РОЗДІЛ 2. РОЗРОБКА ПЛАТФОРМИ «MY LIFE» ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ.....	20
2.1. Аналіз цільової аудиторії та технічні вимоги до платформи.....	20
2.2. Концепція платформи «MY LIFE».....	25
2.3. План реалізації проєкту .....	29
Висновки розділу 2 .....	33
РОЗДІЛ 3. ГНУЧКЕ УПРАВЛІННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ КОМАНДИ З РОЗРОБКИ ПЛАТФОРМИ «MY LIFE» .....	35
3.1. Оцінка та аналіз факторів середовища організації.....	35
3.2. Особливості створення команди та канали пошуку фахівців.....	40
3.3. Управління продукту та оцінка ефективності платформи «MY LIFE»....	44
Висновки до розділу 3.....	49
ВИСНОВКИ .....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	54
ДОДАТКИ .....	60

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Сучасні виклики, з якими стикається українське суспільство, роблять питання ментального здоров'я особливо актуальним. В умовах війни та економічної нестабільності важливо забезпечити громадянам доступ до ресурсів, які допоможуть покращити їх психоемоційний стан. Постійні ракетні атаки призводить до збільшення стресу та травм, що вимагає термінових заходів для підтримки психоемоційного стану населення. Згідно з дослідженнями, після обстрілів спостерігається зростання випадків депресії та тривожних розладів, що підкреслює необхідність доступних ресурсів для психологічної підтримки. Одним з таких ресурсів можуть стати цифрові платформи, які пропонують різноманітні інструменти для підтримки ментального здоров'я. У цьому контексті цифрові платформи стають важливими інструментами, які можуть забезпечити доступ до психотерапевтичних інструментів та ресурсів у зручний час і в комфортних умовах.

Окрім того, існує зростаючий інтерес до інноваційних технологій у сфері ментального здоров'я. Використання гнучких методів управління, таких як Agile, дозволяє швидко адаптувати рішення до потреб користувачів і забезпечити ефективність розробки нових продуктів. Створення платформи «MY LIFE» не лише відповідає запитам суспільства, але й може стати важливим кроком до покращення загального психоемоційного стану українців.

**Мета дослідження** – є розробка платформи «MY LIFE», яка сприятиме покращенню ментального здоров'я українців шляхом впровадження гнучких управлінських методів, зокрема Agile-технологій. Це передбачає створення ефективного інструменту, що забезпечить доступ до ресурсів та підтримки у сфері психічного здоров'я, а також можливість адаптуватися до потреб користувачів.

**Завдання дослідження.** Для досягнення мети необхідно виконати наступні завдання:

- провести огляд та аналіз сучасних цифрових рішень у сфері ментального здоров'я, визначивши їх сильні та слабкі сторони;
- дослідити потреби цільової аудиторії, що користується платформами для покращення ментального здоров'я, зокрема через опитування чи інтерв'ю;
- визначити ключові функції та сервіси, які повинні бути включені в платформу «MY LIFE» для забезпечення ефективної підтримки користувачів;
- розробити план впровадження Agile-технологій у процесі створення платформи, описавши етапи розробки та принципи роботи команди;
- розробити методи оцінки результатів використання платформи та збору зворотного зв'язку від користувачів для подальшого вдосконалення;
- сформулювати рекомендації щодо подальшого розвитку платформи «MY LIFE» на основі отриманих результатів дослідження.

**Об'єктом дослідження** є процес створення та впровадження платформи «MY LIFE», спрямованої на покращення ментального здоров'я українців за допомогою гнучких управлінських методів (Agile-технологій). Це включає в себе аналіз потреб користувачів, функціональність платформи, методи розробки та оцінки її ефективності.

**Предметом дослідження** є механізми та інструменти гнучкого управління, застосовані в розробці платформи «MY LIFE», а також методи оцінки її впливу на ментальне здоров'я користувачів. Це охоплює аспекти, такі як функціональні можливості платформи, процеси збору та аналізу зворотного зв'язку, а також ефективність використання Agile-технологій у створенні цифрових рішень у сфері психічного здоров'я.

**Методи дослідження.** Вивчення наукових статей, книг та інших джерел, що стосуються гнучкого управління, Agile-технологій та ментального здоров'я, для формування теоретичної основи. Аналіз функціональності та ефективності існуючих цифрових рішень у сфері ментального здоров'я, що

допоможе виявити їх переваги та недоліки. Проведення опитування серед потенційних користувачів платформи для збору інформації про їхні потреби та очікування щодо функціоналу. Проведення глибоких інтерв'ю з експертами у сфері психології та управління проектами для отримання фахових порад і рекомендацій. Використання принципів Agile у процесі розробки платформи, що включає спринти, щоденні стендапи та ретроспективи для покращення комунікації та адаптації. Створення і тестування прототипу платформи з подальшим збором зворотного зв'язку від користувачів для вдосконалення функціоналу. Використання кількісних і якісних методів для оцінки ефективності платформи після її впровадження, зокрема через аналіз статистики використання та оцінку задоволеності користувачів.

**Новизна результатів дослідження.** Розробка платформи «MY LIFE», яка інтегрує гнучкі методи управління (Agile) у сфері ментального здоров'я, може стати новим рішенням для підтримки психоемоційного стану українців. Застосування результатів опитувань та інтерв'ю для створення платформи, що враховує реальні потреби та очікування цільової аудиторії, забезпечить її ефективність і зручність. Розробка конкретних рекомендацій щодо впровадження Agile-технологій у процес створення цифрових платформ для покращення ментального здоров'я, що може бути корисним для інших проектів у цій сфері. Впровадження нових методів збору зворотного зв'язку та оцінки ефективності платформи, що дозволяє проводити постійне вдосконалення продукту на основі реальних даних. Проект платформи має соціальну цінність, оскільки сприяє підвищенню обізнаності про ментальне здоров'я та доступу до психологічної підтримки в Україні, особливо в умовах криз.

**Практичне значення результатів дослідження.** Створення платформи «MY LIFE» забезпечить доступ українців до ресурсів та інструментів для покращення ментального здоров'я, що може сприяти зниженню рівня стресу і

тривожності. Завдяки цифровому формату платформа дозволить користувачам отримувати підтримку у зручний час і без географічних обмежень, що є особливо важливим у сучасних умовах. Результати дослідження можуть стати основою для впровадження Agile-технологій в інших проектах, пов'язаних із соціальними ініціативами, що підвищить їхню ефективність. Отримані дані можуть слугувати джерелом інформації для фахівців у сфері психології, які прагнуть використовувати цифрові платформи в своїй практиці. Платформа може стати інструментом для підвищення обізнаності про важливість ментального здоров'я та психологічної підтримки в суспільстві, що може мати позитивний вплив на культуру сприйняття психологічних проблем.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу, загального висновку, викладених на 47 сторінках тексту. Матеріали кваліфікаційної роботи містять 8 таблиць і 2 рисунки. Список використаних джерел складається із 51 найменувань, які розміщено на 6 сторінках, 1 додатка – на 1 сторінці.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ГНУЧКОГО УПРАВЛІННЯ ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

### 1.1. Поняття гнучкого управління та ментального здоров'я

Гнучке управління, або Agile, є підходом до управління проектами, що передбачає адаптацію та швидку реакцію на зміни в умовах невизначеності. Основною метою Agile є забезпечення ефективності та гнучкості під час розробки продуктів, що дозволяє командам швидко реагувати на зворотний зв'язок від замовників і користувачів [8, 31].

Основні принципи Agile закладені в "Маніфесті Agile", який був прийнятий у 2001 році групою експертів у сфері програмного забезпечення [33, 42]. Маніфест містить чотири ключові цінності:

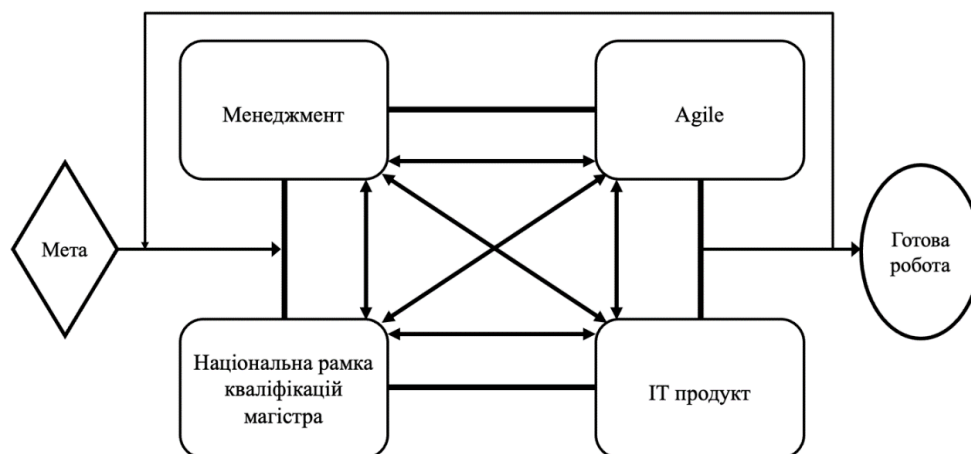
1. Індивіди та взаємодії важливіші за процеси та інструменти. Людські відносини та комунікація між учасниками проекту є критично важливими для досягнення успіху;
2. Робочий продукт важливіший за детальну документацію. Основна увага приділяється створенню якісного продукту, а не заповненню документації;
3. Співпраця з клієнтом важливіша за контрактні зобов'язання. Активна співпраця з замовником допомагає краще розуміти його потреби та очікування;
4. Реакція на зміни важливіша за дотримання плану. Гнучкість і здатність адаптуватися до змін є важливими аспектами управління проектом.

Серед найбільш поширених методологій Agile можна виділити **Scrum** [40] та **Kanban** [41]. Scrum є фреймворком, який передбачає розділення проекту на спринти — короткі цикли розробки, зазвичай тривалістю від одного до чотирьох тижнів [28, 29]. Це дозволяє командам регулярно

перевіряти прогрес і вносити необхідні корективи. Kanban, в свою чергу, фокусується на візуалізації робочих процесів та управлінні потоком завдань.

Переваги використання Agile у управлінні проектами очевидні. Гнучке управління дозволяє командам швидше реагувати на зміни, підвищує якість продукту завдяки регулярному тестуванню та зворотному зв'язку, а також сприяє покращенню командної роботи та комунікації [32].

У контексті розробки платформи «MY LIFE» методи Agile можуть стати основою для ефективного управління проектом, оскільки вони дозволять адаптуватися до потреб користувачів і оперативно впроваджувати нові функції, спираючись на їхні відгуки.



*Рисунок 1 - Системна модель КРМ*

*Джерело: [45]*

Ментальне здоров'я визначається як стан психічного благополуччя, у якому індивід усвідомлює свої можливості, може справлятися зі стресами повсякденного життя, працювати продуктивно та вносити свій внесок у спільноту. Важливість ментального здоров'я важко переоцінити, оскільки воно впливає на всі аспекти життя людини, включаючи фізичне здоров'я, стосунки, роботу та загальну якість життя [24].

В Україні, як і в багатьох інших країнах, ментальне здоров'я стало предметом особливої уваги в останні роки. Після початку військових дій у 2014 році та у зв'язку з пандемією COVID-19, проблеми ментального здоров'я, такі як депресія, тривожність та посттравматичний стресовий розлад, стали ще більш актуальними. За даними досліджень, значна частина населення в Україні стикається з різними психоемоційними труднощами, що підкреслює необхідність впровадження ефективних програм підтримки.

Основними чинниками, що впливають на ментальне здоров'я, є соціально-економічні умови, культурні особливості, а також доступність психологічної допомоги. На жаль, в Україні існує багато бар'єрів для отримання кваліфікованої допомоги: недостатня кількість фахівців, висока вартість послуг, стигматизація психічних захворювань та обмежений доступ до інформації [23].

В умовах кризи особливо важливим стає забезпечення доступу до ресурсів, які можуть допомогти людям впоратися з емоційними труднощами. Це може включати різноманітні формати: від онлайн-консультацій з психологами до платформ, які пропонують ресурси для самодопомоги.

Важливо також відзначити, що ментальне здоров'я є не лише особистою справою, але й соціальною відповідальністю. Суспільство повинно створювати умови, за яких кожен зможе отримати необхідну підтримку і допомогу, не побоюючись осуду чи стигматизації.

У зв'язку з цим, розробка цифрових платформ для підтримки ментального здоров'я, таких як «MY LIFE», може стати ефективним інструментом, що сприяє підвищенню обізнаності, забезпеченню доступу до ресурсів та підтримки людей у складні часи.

## 1.2. Цифрові платформи у сфері ментального здоров'я

Цифрові платформи у сфері ментального здоров'я набувають все більшої популярності завдяки своїй доступності, зручності та можливості забезпечити користувачів необхідними ресурсами у будь-який час і в будь-якому місці. В умовах сучасних викликів, таких як пандемія COVID-19 та війна в Україні, ці платформи стали важливим інструментом для підтримки психоемоційного стану населення.

Серед найбільш відомих цифрових платформ можна виділити такі, як **Headspace**, **Calm**, та **Woebot**.

**Headspace** — це платформа, що спеціалізується на медитації та усвідомленості [34]. Заснована у 2010 році, вона пропонує користувачам різноманітні медитаційні сесії, які допомагають знизити стрес, покращити концентрацію та загальне психоемоційне здоров'я. Основні функції включають:

- Медитації. Користувачі можуть вибрати з численних медитацій на різні теми, такі як управління стресом, підвищення продуктивності, покращення сну та інші.
- Курси. Платформа пропонує курси для початківців, а також програми для більш досвідчених користувачів, що допомагає глибше зануритися в практики усвідомленості.
- Аудіо та відео контент. Крім медитацій, Headspace має також аудіо та відео, які пояснюють концепції усвідомленості та психічного здоров'я.

Headspace отримала численні нагороди за свій інтуїтивно зрозумілий інтерфейс та якість контенту, що робить її популярною серед користувачів

**Calm** — це ще одна популярна платформа, що фокусується на зниженні стресу і покращенні сну [35]. Запущена у 2012 році, Calm пропонує користувачам широкий спектр ресурсів, включаючи:

- Медитації. Calm пропонує різноманітні медитації, які допомагають зосередитися, відпустити стрес та знайти внутрішній спокій.
- Сонні історії. Унікальна функція Calm — це «сонні історії», які допомагають користувачам заснути, читаючи заспокійливі наративи.
- Звуки природи. Платформа також включає звуки природи та музику, що сприяють релаксації та покращенню сну.
- Курси. Користувачі можуть проходити курси з різних тем, таких як управління тривожністю, розвиток позитивного мислення та інші.

Calm відзначається естетичним дизайном та різноманіттям контенту, що робить її привабливою для багатьох користувачів.

**Woebot** — це платформа, яка використовує штучний інтелект для надання підтримки ментального здоров'я [36]. Запущений у 2017 році, Woebot є чат-ботом, який спілкується з користувачами, пропонуючи емоційну підтримку і корисні інструменти для справляння з психоемоційними труднощами. Основні функції включають:

- Діалоги. Woebot веде бесіди з користувачами, запитуючи про їхні переживання та надаючи поради на основі когнітивно-поведінкової терапії (КПТ).
- Інструменти для самодопомоги. Користувачі можуть отримувати рекомендації щодо управління стресом, тривогою та іншими емоційними проблемами.
- Доступність. Woebot доступний 24/7, що робить його зручним варіантом для тих, хто потребує підтримки в будь-який час.

Woebot вирізняється інноваційним підходом до психологічної підтримки, використовуючи технології для забезпечення доступності та оперативності у допомозі.

Цифрові платформи, такі як Headspace, Calm та Woebot, мають значний потенціал у підтримці ментального здоров'я. Вони пропонують користувачам доступ до різноманітних ресурсів і інструментів, що сприяють покращенню

психоемоційного стану. Розробка платформи «MY LIFE» може стати важливим кроком у цьому напрямку, оскільки вона має на меті об'єднати найкращі практики та інструменти для підтримки ментального здоров'я українців.

Загальні переваги використання цифрових платформ включають:

1. Доступність. Користувачі можуть отримати доступ до ресурсів у будь-який час і в будь-якому місці, що особливо важливо для людей з обмеженими можливостями пересування або тих, хто живе в віддалених регіонах.
2. Анонімність. Багато користувачів вважають за краще отримувати допомогу анонімно, що знижує бар'єри для звернення за підтримкою і дозволяє уникнути стигматизації.
3. Персоналізація. Цифрові платформи можуть пропонувати індивідуальні програми на основі потреб і вподобань користувачів, що підвищує ефективність терапії.
4. Вартість. Багато цифрових рішень пропонують безкоштовні або недорогі варіанти підтримки, що робить їх більш доступними для широкої аудиторії.

Однак існують і виклики, з якими стикаються цифрові платформи. Це включає питання конфіденційності даних, необхідність забезпечення високої якості інформації та підтримки, а також ризик надмірної самодіагностики користувачів без належної професійної допомоги.

Актуальність цифрових платформ у сфері ментального здоров'я зростає, і їх впровадження може суттєво вплинути на покращення психоемоційного стану населення. Платформа «MY LIFE» має потенціал стати важливим елементом у системі підтримки ментального здоров'я в Україні, оскільки зможе об'єднати різноманітні ресурси, надавати доступ до фахівців та допомагати користувачам впоратися з емоційними труднощами.

### **1.3. Співвідношення між гнучким управлінням і ментальним здоров'ям**

Гнучке управління, або Agile, є потужним інструментом для управління проектами, що дозволяє командам швидко адаптуватися до змін і реагувати на потреби користувачів. У контексті ментального здоров'я Agile може відігравати ключову роль у розробці ефективних рішень для підтримки психоемоційного благополуччя.

Адаптивність і реакція на зміни. Однією з основних переваг Agile є його здатність до швидкої адаптації. У сфері ментального здоров'я, де потреби користувачів можуть змінюватися залежно від соціально-економічних умов, пандемій або війни, гнучкі підходи дозволяють розробникам оперативно змінювати функціонал платформ, впроваджувати нові інструменти та адаптувати контент [13]. Це особливо важливо в умовах, коли користувачі можуть стикатися з новими викликами.

Інклюзивність та залучення користувачів. Agile заохочує тісну співпрацю між командою розробників і користувачами. Регулярні ітерації та зворотний зв'язок дозволяють враховувати думки та потреби користувачів на всіх етапах розробки. Це особливо важливо у сфері ментального здоров'я, де чуйність до емоційних потреб і культурних особливостей користувачів може суттєво підвищити ефективність платформи.

Підтримка команди. Гнучке управління також фокусується на побудові продуктивної команди, що має велике значення в контексті розробки рішень для ментального здоров'я [18]. Коли члени команди працюють у підтримуючій та колаборативній атмосфері, це сприяє зменшенню стресу та покращенню психоемоційного клімату. Використання Agile-методів, таких як регулярні стендапи та ретроспективи, допомагає виявляти проблеми на ранніх стадіях і знаходити ефективні рішення [21].

Приклади успішних кейсів. Існує безліч прикладів успішного використання Agile у соціальних проєктах. Наприклад, деякі неурядові організації використовують гнучкі методи для розробки програм підтримки ментального здоров'я, адаптуючи їх під специфічні потреби різних груп населення. Це демонструє, як Agile може стати важливим інструментом для досягнення соціальних цілей і покращення якості життя.

Виклики та перспективи. Не зважаючи на численні переваги Agile, існують також виклики, з якими можуть зіткнутися команди. Серед них — потреба у постійному навчанні та адаптації до змін, що може бути стресовим для деяких співробітників. Важливо забезпечити підтримку командам, щоб уникнути вигорання та зберегти психоемоційне здоров'я [17].

Перспективи використання гнучкого управління у сфері ментального здоров'я виглядають обнадійливо. Інтеграція нових технологій, таких як штучний інтелект і аналіз великих даних, може ще більше покращити адаптивність і персоналізацію рішень. Платформа «My Life» може використовувати ці досягнення для створення комплексного рішення, що об'єднує найкращі практики підтримки ментального здоров'я.

Отже, співвідношення між гнучким управлінням та ментальним здоров'ям є багатогранним і важливим. Agile не лише дозволяє розробникам адаптувати свої платформи до потреб користувачів, але й сприяє створенню підтримуючого середовища для команд, що працюють над такими важливими проєктами. Розробка платформи «My Life», яка використовує ці принципи, може стати значущим кроком у підтримці психоемоційного здоров'я українців.

## Висновки до розділу 1

У першому розділі кваліфікаційної роботи було розглянуто теоретичні основи гнучкого управління та ментального здоров'я, а також їхнє взаємозв'язок у контексті розробки цифрових платформ:

1. Гнучке управління. Методології Agile, такі як Scrum і Kanban, забезпечують адаптивність і ефективність у управлінні проектами. Основні принципи Agile, включаючи співпрацю, інклюзивність і швидкість реагування на зміни, роблять ці підходи особливо актуальними у сучасному світі, де швидкість адаптації до нових умов є критично важливою;
2. Ментальне здоров'я. Важливість ментального здоров'я у суспільстві не можна переоцінити, особливо в умовах сучасних викликів. Психоемоційні труднощі, що виникають через соціально-економічні фактори та кризові ситуації, підкреслюють необхідність доступу до якісних ресурсів і підтримки;
3. Цифрові платформи. Платформи, такі як Headspace, Calm та Woebot, демонструють ефективність цифрових рішень у сфері ментального здоров'я. Вони пропонують різноманітні інструменти для самопомоги, медитації та емоційної підтримки, що робить їх доступними та зручними для користувачів;
4. Співвідношення Agile і ментального здоров'я. Використання гнучкого управління в розробці рішень для підтримки ментального здоров'я дозволяє створювати адаптивні, інклюзивні та ефективні платформи. Agile забезпечує можливість враховувати потреби користувачів та забезпечувати високий рівень комунікації в командах, що працюють над такими проектами.

Таким чином, перший розділ кваліфікаційної роботи магістра заклав теоретичну основу для подальшого аналізу та розробки платформи «My Life», що має на меті покращити ментальне здоров'я українців через використання гнучких методів управління.

## **РОЗДІЛ 2. РОЗРОБКА ПЛАТФОРМИ «MY LIFE» ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ**

### **2.1. Аналіз цільової аудиторії та технічні вимоги до платформи**

Успіх платформи «My Life» значною мірою залежить від точного визначення та розуміння цільової аудиторії. Це дозволить адаптувати функціонал, контент і дизайн платформи до потреб користувачів, забезпечуючи ефективну підтримку ментального здоров'я. У цьому підрозділі буде розглянуто основні групи користувачів, їхні потреби та проблеми, а також оцінка технологічних навичок і доступу до Інтернету.

#### **Основні групи користувачів.**

Платформа «MY LIFE» націлена на різноманітні групи користувачів, серед яких:

1. Молодь (15-24 роки). Ця група часто стикається з проблемами, пов'язаними зі стресом, тривожністю, депресією та проблемами у стосунках. Вони активно користуються мобільними додатками та соціальними мережами, тому платформа має бути зручною та доступною;
2. Студенти (18-30 років). Студентство часто піддається великому навантаженню, що може призводити до емоційного вигорання. Для цієї аудиторії важливо надати інструменти для управління стресом, техніки медитації та підтримку у формі онлайн-курсів;
3. Молоді професіонали (25-40 років). Ця група зіштовхується з викликами, пов'язаними з балансуванням роботи та особистого життя, що може негативно впливати на їхнє психоемоційне здоров'я. Платформа має пропонувати рішення для покращення управління стресом та підвищення продуктивності;

4. Батьки (30-50 років). Ця категорія може стикатися з труднощами у вихованні дітей та управлінні сімейними обов'язками. Необхідні ресурси для підтримки ментального здоров'я та емоційної стійкості можуть включати поради з батьківства, медитації та техніки релаксації;
5. Літні люди (50+ років). Ця група часто стикається з проблемами самотності, втрати та хронічного стресу. Платформа може надавати спеціалізовані програми підтримки, що сприяють емоційному благополуччю.

### **Потреби та проблеми цільової аудиторії.**

Для успішної реалізації платформи важливо усвідомити потреби та проблеми кожної з вищезгаданих груп. Загальні потреби включають:

- Доступ до інформації. Користувачі потребують доступу до перевірених ресурсів про ментальне здоров'я, рекомендацій та практик самопомоги;
- Анонімність. Багато людей можуть бути сором'язливими або боятися бути оціненими, тому важливо забезпечити можливість анонімного користування платформою;
- Індивідуалізація. Користувачі хочуть отримувати контент і рекомендації, адаптовані до їхніх індивідуальних потреб та переживань.
- Підтримка спільноти. Люди хочуть відчувати підтримку і приналежність до спільноти, де вони можуть ділитися своїм досвідом і отримувати поради.

### **Технологічні навички і доступ до Інтернету.**

Важливо також оцінити технологічні навички цільової аудиторії. Молоді люди, студенти та молоді професіонали зазвичай мають високий рівень цифрової грамотності і активно користуються технологіями. Натомість літні люди можуть потребувати додаткових навчальних матеріалів для освоєння платформи.

Доступ до Інтернету також є критично важливим фактором. Згідно з даними, доступ до Інтернету в Україні зростає, але існують регіональні відмінності. Необхідно забезпечити доступність платформи не лише на комп'ютерах, але й на мобільних пристроях, щоб користувачі могли отримувати підтримку в будь-який час.

Аналіз цільової аудиторії платформи «MY LIFE» є важливим етапом у її розробці. Визначення основних груп користувачів, їхніх потреб та проблем дозволяє адаптувати контент і функціонал платформи, що в свою чергу підвищить ефективність підтримки ментального здоров'я. Врахування технологічних навичок та доступу до Інтернету також сприятиме створенню зручного та доступного інструменту для всіх категорій користувачів.

### **Технічні вимоги до платформи.**

Розробка платформи «MY LIFE» потребує ретельного визначення технічних вимог, які забезпечать її функціональність, доступність та безпеку. У цьому підрозділі розглянемо необхідні технології, програмні та апаратні вимоги, а також інтерфейс користувача (UX/UI), що сприятимуть успішному використанню платформи.

### **Необхідні технології.**

Для реалізації платформи «MY LIFE» потрібно використовувати сучасні технології, серед яких:

- **Веб-технології.** Платформа повинна бути доступною через веб-браузер, що передбачає використання HTML, CSS та JavaScript для фронтенду. Для розробки динамічного контенту можна застосовувати фреймворки, такі як React або Angular;
- **Мобільні технології.** Для забезпечення доступу до платформи на мобільних пристроях необхідно створити мобільний додаток, використовуючи фреймворки, такі як Flutter або React Native, що дозволяють створювати кросплатформенні рішення;

- Серверні технології. Для бекенду платформи можна використовувати Node.js або Python (Django/Flask), які дозволяють забезпечити швидкість та ефективність обробки запитів;
- Бази даних. Для зберігання даних користувачів та контенту платформи слід використовувати реляційні (PostgreSQL, MySQL) або нереляційні (MongoDB) бази даних в залежності від вимог до структури даних;
- Хостинг і обробка даних. Рекомендується використовувати хостинг на базі хмарних технологій, таких як Amazon Web Services (AWS) або Google Cloud Platform (GCP), що забезпечить високу доступність та масштабованість.

### **Програмні і апаратні вимоги.**

Для належної роботи платформи «My Life» потрібно забезпечити певні програмні та апаратні вимоги:

- Серверні вимоги. Вимоги до серверного обладнання повинні включати достатню кількість оперативної пам'яті (не менше 8 ГБ), швидкий процесор та обсяг дискового простору, достатній для зберігання даних (не менше 100 ГБ на початковому етапі);
- Клієнтські вимоги. Для користувачів платформа повинна бути доступною на основних веб-браузерах (Chrome, Firefox, Safari) і мобільних операційних системах (iOS, Android). Рекомендується забезпечити оптимізацію для старіших пристроїв, щоб охопити ширшу аудиторію.

### **Інтерфейс користувача (UX/UI).**

Розробка зручного та інтуїтивно зрозумілого інтерфейсу є ключовим аспектом для залучення користувачів. Основні принципи UX/UI дизайну для платформи «My Life»:

- Простота і зрозумілість. Інтерфейс повинен бути простим, з чіткою навігацією та доступом до основних функцій. Важливо уникати перевантаження інформацією, що може призвести до плутанини;

- Адаптивність. Платформа має автоматично адаптуватися до різних розмірів екранів (мобільні пристрої, планшети, настільні комп'ютери), щоб забезпечити зручність використання;
- Колірна палітра та шрифти. Використання заспокійливих кольорів і читабельних шрифтів сприятиме покращенню користувацького досвіду. Рекомендується використовувати контрастні кольори для важливих елементів, таких як кнопки дій;
- Доступність. Інтерфейс повинен бути доступним для людей з обмеженими можливостями. Це включає використання текстових альтернатив для графіки та належного контрасту кольорів.

Технічні вимоги до платформи «MY LIFE» охоплюють широкий спектр аспектів, від вибору технологій до проектування інтерфейсу. Забезпечення високої продуктивності, доступності та зручності використання є критично важливими для досягнення цілей проекту та покращення ментального здоров'я користувачів. Наступні етапи розробки зосередяться на реалізації цих вимог та інтеграції необхідних функцій.

## **2.2. Концепція платформи «MY LIFE»**

Концепція платформи «MY LIFE» визначає її основні функції, сервіси та принципи роботи, які забезпечать ефективну підтримку ментального здоров'я користувачів. Вона має на меті створення інтуїтивно зрозумілого і безпечного середовища для самодопомоги, навчання та взаємодії.

### **Основні функції платформи:**

1. Персоналізовані програми підтримки. Користувачі зможуть проходити спеціально розроблені курси та тренінги, які адаптуються до їхніх індивідуальних потреб. Це можуть бути програми з медитації, релаксації, управління стресом тощо;
2. Онлайн-консультації. Платформа надасть можливість користувачам отримувати консультації від психологів і психотерапевтів в режимі реального часу через чат або відеозв'язок;
3. Спільнота підтримки. Користувачі зможуть приєднуватися до тематичних груп, де вони зможуть обговорювати свої проблеми, ділитися досвідом та отримувати підтримку від однодумців;
4. Ресурси для самодопомоги. Платформа міститиме бібліотеку статей, відео та аудіоматеріалів, що охоплюють різні аспекти ментального здоров'я, включаючи техніки подолання стресу, рекомендації з самодопомоги та інструменти для розвитку емоційної стійкості;
5. Моніторинг стану. Користувачі зможуть відстежувати свій емоційний стан за допомогою інтерактивних опитувань і анкет, що дозволить їм усвідомлювати зміни в своєму психоемоційному стані та отримувати рекомендації.

### **Інтеграція з існуючими ресурсами.**

Платформа «MY LIFE» буде інтегрована з різноманітними ресурсами, такими як:

- Соціальні мережі. Для забезпечення більшої видимості і залучення користувачів, платформа використовуватиме соціальні мережі для розповсюдження контенту, а також для залучення нових користувачів;
- Мобільні додатки. Планується інтеграція з популярними мобільними додатками, що пропонують послуги в сфері ментального здоров'я, такими як трекери настрою, медитаційні програми тощо;
- Користувацький контент. Заохочення користувачів до створення власного контенту (статей, відео, досвіду) для спільноти, що може підвищити рівень залученості та створити відчуття приналежності.

### **Методи забезпечення конфіденційності та безпеки даних.**

Однією з головних задач платформи є забезпечення конфіденційності та безпеки даних користувачів. Для цього будуть вжиті наступні заходи:

- Шифрування даних. Всі особисті дані користувачів будуть шифруватися для запобігання несанкціонованому доступу;
- Анонімність. Користувачі матимуть можливість користуватися платформою анонімно, що дозволить їм відчувати себе безпечно при обговоренні особистих тем;
- Політика конфіденційності. Буде розроблено чітке положення про конфіденційність, яке описуватиме, як саме збираються, зберігаються та використовуються дані користувачів.

Концепція платформи «MY LIFE» базується на принципах персоналізації, безпеки та спільноти. Основні функції, включаючи програми підтримки, онлайн-консультації та ресурси для самопомоги, створять комплексний підхід до підтримки ментального здоров'я. Інтеграція з існуючими ресурсами та забезпечення конфіденційності даних стане важливим кроком до довіри користувачів і успіху платформи.

**Необхідні ресурси для реалізації проєкту включають:**

- Команда розробників, фронтенд та бекенд розробники, UX/UI дизайнери, спеціалісти з тестування;
- Фінансові ресурси, бюджет на розробку, рекламу та маркетинг;
- Технології, програмне забезпечення, серверна інфраструктура, хостинг.

**Маркетинг та залучення користувачів:**

- Розробка стратегії маркетингу;
- Організація рекламних кампаній у соціальних мережах;
- Взаємодія з партнерами.

**Розширення та розвиток:**

- Впровадження нових можливостей та сервісів;
- Розширення до нових ринки;
- Організація онлайн та офлайн заходів для спільноти.

**Загальний тайм лайн проєкту:**

- Дослідження та аналіз (1-2 місяці);
- Проектування (3-4 місяці);
- Розробка (5-7 місяці);
- Тестування (2 місяці);
- Запуск (1 місяць);
- Підтримка та оновлення (безперервно).

**Оцінка ризиків і стратегії їх управління.**

Технічні ризики, проблеми з інтеграцією технологій або відставання від графіка. Для їх управління важливо мати резервний план та гнучкий підхід до розробки.

Фінансові ризики, недостатнє фінансування або перевитрати бюджету. Для цього слід створити детальний фінансовий план і регулярно контролювати витрати.

Ризики, пов'язані з користувачами, низький рівень залученості або негативний зворотний зв'язок. Важливо активно збирати відгуки на етапі

тестування та під час експлуатації платформи для оперативного реагування на проблеми.

Основна проблема, яку вирішує «MY LIFE» - це обмежений доступ до якісних і доступних психологічних послуг для широкої аудиторії. Більшість сервісів для вибору психолога є вартістними і не завжди доступними широкому колу користувачів. Високі вартості психологічних послуг створюють перешкоди у доступі до них для багатьох людей, що обмежує їх можливості особистого та професійного розвитку. «MY LIFE» націлене на створення альтернативного рішення, яке дозволяє користувачам отримувати психологічну підтримку без значних фінансових витрат. Більш того, «MY LIFE» пропонує можливість безкоштовних або значно дешевших консультацій психологів, що робить такі послуги більш доступними, що в свою чергу дозволить ефективно використовувати час і зменшити витрати, стаючи невід'ємною частиною як у робочому середовищі, так і у особистому житті.

### 2.3. План реалізації проєкту

Для успішної розробки та запуску платформи «MY LIFE» необхідно створити детальний план реалізації проєкту, який враховуватиме всі етапи, ресурси та потенційні ризики. У цьому підрозділі ми розглянемо етапи розробки, таймлайн, необхідні ресурси та стратегії управління ризиками.

#### **Етапи розробки платформи.**

Проєкт реалізації платформи «MY LIFE» можна умовно поділити на кілька етапів:

1. Дослідження та аналіз. На цьому етапі проводиться глибокий аналіз потреб цільової аудиторії, а також вивчення існуючих рішень у сфері ментального здоров'я;
2. Проєктування. Створення технічного завдання, розробка архітектури системи, UX/UI дизайну та прототипу платформи. Це включає в себе створення макетів інтерфейсу та сценаріїв користувацького досвіду;
3. Розробка. Кодинг платформи, реалізація функціоналу, налаштування бази даних та серверної інфраструктури. Цей етап також включає інтеграцію сторонніх сервісів;
4. Тестування. Проведення всебічного тестування функціональності, безпеки та зручності використання платформи. Важливо залучити реальних користувачів для проведення тестування у реальних умовах;
5. Запуск. Публікація платформи в онлайн-просторі та забезпечення її доступності для цільової аудиторії. На цьому етапі буде проведена рекламна кампанія для залучення користувачів;
6. Підтримка та оновлення. Після запуску платформи необхідно забезпечити технічну підтримку, а також збирати зворотний зв'язок від користувачів для подальшого вдосконалення продукту.

Таблиця 2.1 Організація виконання проєктних робіт

Код роботи	Перелік робіт	Організаційна одиниця (виконавець)
1.1	Аналіз ринку психологічних послуг	Аналітик
1.2	Визначення цільової аудиторії та її потреб	Аналітик
1.3	Розробка бізнес-плану	Аналітик
2.1	Створення технічного завдання	ІТ-аналітик
2.2	Розробка архітектури платформи	Архітектор програмного забезпечення
2.3	Дизайн інтерфейсу користувача	UI/UX дизайнер
2.4	Програмування та тестування	Розробник програмного забезпечення/Тестувальник
3.1	Розробка маркетингової стратегії	Маркетолог
3.2	Проведення рекламних кампаній у соціальних мережах	Фахівець з SMM
3.3	Залучення партнерів	Менеджер
4.1	Пілотний запуск платформи	Проектний менеджер
4.2	Збір зворотного зв'язку від користувачів	Аналітик
4.3	Виправлення помилок та вдосконалення функціоналу	QA Інженер
4.4	Технічна підтримка користувачів	Спеціаліст з підтримки користувачів
5.1	Виявлення слабких сторін	Аналітик
5.2	Оцінка та обґрунтування доцільності впровадження в постійне застосування	Аналітик
6.1	Додавання нових функцій та сервісів	Розробник програмного забезпечення
6.2	Розширення на нові ринки	Менеджер
6.3	Організація онлайн та офлайн заходів для спільноти	Менеджер

Таблиця 2.2 Календарний план проєкту

Код роботи	Види робіт	Тривалість, дні	Дата початку	Дата кінця
1.1	Аналіз ринку психологічних послуг	30	16.07	16.08
1.2	Визначення цільової аудиторії та її потреб	30	17.08	17.09
1.3	Розробка бізнес плану	30	18.09	18.10
2.1	Створення технічного завдання	30	19.10	19.11
2.2	Розробка архітектури платформи	30	20.11	20.12
2.3	Дизайн інтерфейсу користувача	30	21.12	21.01
2.4	Програмування та тестування	60	22.01	22.03
3.1	Розробка маркетингової стратегії	30	23.03	23.04
3.2	Проведення рекламних кампаній у соціальних мережах	По потребі	24.04	-
3.3	Залучення партнерів	По потребі	25.04	-
4.1	Пілотний запуск платформи	30	26.04	26.05
4.2	Збір зворотного зв'язку від користувачів	По потребі	27.05	-
4.3	Виправлення помилок та вдосконалення функціоналу	По потребі	27.05	-
4.4	Технічна підтримка користувачів	По потребі	27.05	-
5.1	Виявлення слабких сторін	По потребі	27.05	-
5.2	Оцінка та обґрунтування доцільності впровадження в постійне застосування	По потребі	28.05	-
6.1	Додавання нових функцій та сервісів	По потребі	29.05	-
6.2	Розширення на нові ринки	Невідомо	Невідомо	Невідомо
6.3	Організація онлайн та офлайн заходів для спільноти	По потребі	30.05	-

Таким чином план реалізації проєкту «MY LIFE» є важливим елементом, що забезпечить структурований підхід до розробки та запуску платформи. Розподіл проєкту на етапи та оцінка ризиків дозволять забезпечити ефективність реалізації завдань, а чітко визначені терміни виконання завдань дозволяють ефективно розподілити ресурси, координувати дії виконавців і забезпечити своєчасне фінансування. Цей підхід сприяє зниженню ризиків затримок, гарантує своєчасне завершення проєкту та досягнення поставлених цілей.

Для ефективного моніторингу та контролю за виконанням робіт рекомендується використовувати діаграми Ганта. Ці інструменти ілюструють взаємозв'язок між завданнями і дозволяють візуально відстежувати, наскільки фактично виконані етапи проєкту відповідають запланованим термінам.

Наступні етапи будуть зосереджені на реалізації запланованих завдань та забезпеченні якості платформи.

## Висновки до розділу 2

Розділ 2 кваліфікаційної роботи присвячений розробці платформи «MY LIFE», що має на меті підтримку ментального здоров'я українців. У процесі аналізу було визначено важливість комплексного підходу, що поєднує технічні та соціальні аспекти. Чітке формулювання технічних вимог та розробка концепції платформи дозволяють створити ефективний інструмент підтримки:

1. Комплексний підхід. Розробка платформи «MY LIFE» передбачає комплексний підхід, що охоплює як технічні, так і соціальні аспекти, необхідні для забезпечення ефективної підтримки ментального здоров'я користувачів;
2. Визначення технічних вимог. Установлення чітких технічних вимог до платформи є критично важливим для забезпечення її функціональності, доступності та безпеки. Використання сучасних технологій, таких як веб- та мобільні платформи, забезпечить широкий доступ до ресурсів;
3. Розробка концепції. Концепція платформи передбачає реалізацію основних функцій, таких як персоналізовані програми підтримки, онлайн-консультації та ресурси для самопомоги. Це створює можливості для користувачів отримати індивідуалізовану підтримку;
4. План реалізації. Чіткий план реалізації проекту, включаючи етапи розробки, таймлайн і ресурси, дозволяє систематизувати роботу команди та зменшити ризики, пов'язані з відставанням від графіка або перевитратами бюджету;
5. Значення для суспільства. Платформа «MY LIFE» має потенціал значно покращити доступ до ресурсів підтримки ментального здоров'я в Україні, підвищити обізнаність про важливість психологічного благополуччя та сприяти зниженню стигми навколо ментальних розладів.

Таким чином, Розділ 2 підкреслює важливість структурованого підходу до розробки платформи «MY LIFE», який враховує технологічні, соціальні та психологічні аспекти, що забезпечать ефективну підтримку ментального здоров'я користувачів. І в цілому, платформа має потенціал значно покращити доступ до ресурсів підтримки ментального здоров'я та підвищити обізнаність про його важливість.

## РОЗДІЛ 3. ГНУЧКЕ УПРАВЛІННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ КОМАНДИ З РОЗРОБКИ ПЛАТФОРМИ «MY LIFE»

### 3.1. Оцінка та аналіз факторів середовища організації

Аналіз макросередовища виконується для визначення зовнішніх чинників, що можуть вплинути на проект. Для цього зазвичай застосовується метод PESTEL-аналізу, який включає оцінку політичних, економічних, соціальних, технологічних, екологічних та правових аспектів.

*Таблиця 3.1 - Оцінка впливу факторів макросередовища*

Чинники маркетингового середовища	Максимальний вплив (10 балів)
Соціально-демографічні:	
Рівень стану соціальної сфери	7
Рівень народжуваності	4
Національний склад населення	6
Суспільні традиції і норми поведінки	5
Соціальна стабільність	7
Щільність населення	5
Економічні:	
Рівень доходів населення	6
Рівень безробіття	8
Вплив валютних курсів	8
Попит – пропозиція запропонованих послуг	7
Екологічні:	
Стан довкілля	4
Забезпеченість ресурсами	6
Кліматичні умови	4
Технологічні:	
Рівень розвитку науки	7
Інноваційний рівень	8
Рівень розвитку цифровізації	9
Захист інтелектуальної власності	6
Політико-правові	
Наявність законодавчих актів	6

Висновки з оцінки макросередовища: макросередовище «MY LIFE» визначається низкою важливих факторів. Найбільший вплив здійснюють соціально-демографічні та економічні аспекти, зокрема рівень доходів населення та соціальна стабільність, які визначають попит на психологічні послуги. Також важливим є високий рівень цифровізації, що сприяє зручному доступу до платформи. Політико-правові аспекти, такі як законодавчі рамки, мають менший вплив, але їх важливість не можна недооцінити.

Аналіз мікросередовища для платформи «MY LIFE» включає оцінку кількісних показників, які відображають основні чинники впливу.

*Таблиця 3.2 Оцінка впливу факторів мікросередовища*

Чинники мікро-маркетингового середовища	Кількісне значення
Споживачі (цільові групи):	
Кількість цільових груп	8
Кількість запитів	8
Кількісна оцінка потреби	8
Ступінь забезпеченості даною послугою	6
Посередники:	
Кількість посередників	5
Постачальники:	
Наявність ресурсів	7
Кількість матеріальних ресурсів	6
Контактні аудиторії:	
Органи самоврядування	5
ЗМІ	7
Громадські організації	7

Споживачі (цільові групи) – ці аспекти критичні для успіху платформи. Велика кількість цільових груп і значний обсяг запитів свідчать про значну потребу в психологічних послугах. Однак ступінь задоволення цієї потреби оцінюється на рівні 6, що показує можливості для розширення та покращення обслуговування.

Посередники – включають різні організації та платформи, які можуть сприяти просуванню та впровадженню послуг «MY LIFE». Кількість посередників оцінюється на рівні 5, що свідчить про помірний вплив.

Постачальники – ключові для забезпечення потрібними ресурсами та матеріалами для роботи платформи. Наявність ресурсів оцінюється на рівні 7, а кількість матеріальних ресурсів – на рівні 5, що свідчить про достатній, але не надлишковий запас необхідних ресурсів.

Контактні аудиторії – в цей список входять місцеві органи влади, ЗМІ та громадські організації, які можуть істотно впливати на сприйняття та поширення платформи в суспільстві. Місцеві органи влади володіють середнім впливом, у той час як ЗМІ та громадські організації мають значно більший потенціал для впливу.

Висновки з оцінки мікросередовища: основними складовими мікросередовища «MY LIFE» є споживачі, їхні потреби і обсяг запитів на психологічні послуги. Посередники і постачальники мають помірний вплив, у той час як контактні аудиторії, зокрема ЗМІ та громадські організації, можуть значно впливати на сприйняття платформи в суспільстві.

### **Аналіз конкурентів.**

Основними конкурентами «MY LIFE» в Україні є MySoul.help [37], Rozmova.me [38] та Pleso.me [39]. Усі три компанії мають значний досвід у галузі, позитивний імідж та стабільні тенденції у розвитку.

*Таблиця 3.3 Аналіз конкурентів*

Критерії оцінки	Оцінка конкурентів		
	Конкурент 1 (MySoul.help)	Конкурент 2 (Rozmova.me)	Конкурент 3 (Pleso.me)
Досвід роботи	7	6	6
Імідж	8	7	7
Тенденції розвитку	6	7	7
Потенціал розвитку	7	7	6
Доля на ринку	7	6	6

Досвід роботи. MySoul.help має оцінку 7, тоді як Rozmova.me і Pleso.me оцінені на рівні 6. Це підтверджує стійку позицію всіх трьох компаній на ринку психологічних консультацій.

Імідж. MySoul.help також має найкращий імідж, що підкреслює його високу репутацію серед користувачів. Rozmova.me і Pleso.me трохи відстають з оцінкою 7, що все ж свідчить про їхню популярність і довіру з боку клієнтів.

Тенденції розвитку. Rozmova.me і Pleso.me показують покращені тенденції розвитку з оцінкою 7, що свідчить про ефективні стратегії зростання. MySoul.help, з оцінкою 6, все ще демонструє стабільний розвиток.

Потенціал розвитку. MySoul.help і Rozmova.me мають однаковий потенціал для розвитку, тоді як Pleso.me трохи відстає. Це вказує на те, що всі три компанії мають можливості для подальшого зростання.

Доля на ринку. MySoul.help володіє найсильнішими позиціями на ринку, у той час як Rozmova.me і Pleso.me мають оцінку 6, що свідчить про значну присутність кожної з цих компаній у сфері психологічних послуг.

Високий рівень конкуренції у цій галузі підкреслює необхідність для «MY LIFE» відрізнитися інноваційними рішеннями та високою якістю послуг для успішної конкуренції. З урахуванням досвіду, іміджу та потенціалу розвитку конкурентів, «MY LIFE» має зосередитися на унікальних пропозиціях та бездоганному обслуговуванні клієнтів, щоб зайняти своє місце на ринку психологічних послуг.

Висновки з аналізу конкурентів. MySoul.help, Rozmova.me, та Pleso.me є основними конкурентами «MY LIFE». Всі ці компанії мають значний досвід роботи, позитивний імідж і стабільні тенденції розвитку. Їхня ринкова присутність і вплив є значними, що створює високий рівень конкуренції у цій галузі. Для «MY LIFE» критично важливо відрізнитися за допомогою інноваційних рішень та високої якості послуг для успішної конкуренції.

### Ситуаційна оцінка стейкхолдерів.

Таблиця 3.4 Ситуаційна оцінка стейкхолдерів

Критерії оцінки	Оцінка стейкхолдерів		
	Стейкхолдер 1 (Центри та клініки)	Стейкхолдер 2 (Асоціації психологів)	Стейкхолдер 3 (Урядові організації)
Досвід роботи	7	6	6
Імідж	8	7	7
Тенденції розвитку	6	6	5
Потенціал розвитку	7	6	6

Висновки з оцінки стейкхолдерів. Основними стейкхолдерами для «MY LIFE» є психотерапевтичні центри та клініки, професійні асоціації психологів та урядові організації. Усі вони мають значний досвід роботи, позитивний імідж і потенціал для розвитку. Співпраця з цими організаціями може сприяти покращенню якості наданих послуг та залученню нових користувачів.

### **3.2. Особливості створення команди та канали пошуку фахівців**

Для успішної реалізації проєкту «MY LIFE» потрібно зібрати команду спеціалістів з різних галузей, таких як маркетинг, аналітика, технічна підтримка та управління проєктами. Основними критеріями відбору фахівців повинні бути їхні професійні здібності, досвід у відповідних сферах, здатність до колективної роботи та інноваційний підхід до вирішення завдань:

1. Професійні соціальні мережі (LinkedIn). Тут є можливість знаходити спеціалістів різних галузей і залучати їх до проєкту через особисті запити або розміщення вакансійних оголошень;

2. Кар'єрні портали (Indeed, Glassdoor). розміщення оголошень про вакансії для привернення кандидатів, які активно шукають нові кар'єрні можливості;

3. Центри та клініки. Співпраця з професійними центрами та клініками може допомогти залучити молодих фахівців та стажерів.

4. Професійні конференції та заходи. Участь у професійних конференціях та заходах дозволяє знаходити фахівців, які активно працюють над розвитком своєї кар'єри.

5. Рекомендації та мережеві контакти. Використання особистих та професійних контактів для пошуку та рекомендацій фахівців.

#### **Умови залучення фахівців.**

1. Конкурентна оплата праці та бонусні винагороди, забезпечення привабливих умов винагороди для залучення висококваліфікованих спеціалістів;

2. Гнучкий графік роботи, надання можливості працювати віддалено і мати гнучкий робочий графік для привертання талановитих фахівців;

3. Професійний розвиток, можливості для навчання і професійного зростання, участь у тренінгах і конференціях;

4. Командна робота та підтримка, створення сприятливого робочого середовища, де спеціалісти можуть працювати ефективно і зручно.

**Ресурсне забезпечення проєкту.**

*Таблиця 3.5 Визначення потреби у людських ресурсах*

Код роботи	Вид ресурсу	Необхідна кількість у день, чол.	Тривалість використання ресурсу	Термін початку використання ресурсу
1.1	Аналітик	1	10	16.07
1.2	Аналітик	1	10	26.07
1.3	Аналітик	1	10	06.08
2.1	ІТ-аналітик	1	11	17.08
2.2	Архітектор програмного забезпечення	1	30	20.11
2.3	UI/UX дизайнер	2	30	21.12
2.4	Розробник програмного забезпечення/Тестувальник	4	60	22.01
3.1	Маркетолог	1	20	23.03
3.2	Фахівець з SMM	1	на протязі всього часу	23.03
3.3	Менеджер	1	на протязі всього часу	23.03
4.1	Проектний менеджер	1	2	23.03
4.2	Аналітик	1	на протязі всього часу	23.03
4.3	QA-Інженер	2	на протязі всього часу	23.03
4.4	Спеціаліст з підтримки користувачів	2	на протязі всього часу	23.03
5.1	Аналітик	1	на протязі всього часу	23.03
5.2	Аналітик	1	на протязі всього часу	23.03
6.1	Розробник програмного забезпечення	3	на протязі всього часу	23.03
6.2	Менеджер	1	на протязі всього часу	23.03
6.3	Менеджер	1	на протязі всього часу	23.03

Для успішного виконання проєкту «MY LIFE» необхідно залучити значну кількість спеціалістів з різними кваліфікаціями, які забезпечать своєчасне виконання робіт відповідно до календарного плану. Основні професіонали, необхідні для проєкту, включають ІТ-аналітика, QA-інженера, UI/UX дизайнера, аналітиків, архітектора програмного забезпечення, маркетолога, менеджера проєкту, розробника програмного забезпечення, тестувальника, спеціаліста з підтримки користувачів та фахівця з SMM. Кількість спеціалістів варіюється залежно від конкретних завдань та тривалості їх виконання. Професійне планування потреб у персоналі дозволить уникнути проблем з нестачею ресурсів і забезпечити ефективне виконання всіх етапів проєкту.

### **Кошторис проєкту та економічна ефективність.**

Цей розділ аналізує фінансовий план проєкту, включаючи доходи та витрати, а також оцінку його економічної ефективності. Бюджет проєкту є детальним документом, який включає перелік витрат, пов'язаних з реалізацією проєкту. Він використовується для планування, контролю фінансових ресурсів проєкту та прийняття рішень щодо його ефективності. Бюджет проєкту включає наступні складові витрат:

1. Витрати на персонал. Заробітна плата, податки та інші обов'язкові виплати, пов'язані із співробітниками, задіяними у проєкті;
2. Витрати на матеріали та обладнання. Включають витрати на закупівлю матеріалів, обладнання та інструментів, необхідних для виконання проєкту;
3. Витрати на послуги. Охоплюють витрати на послуги зовнішніх організацій, які залучаються до реалізації проєкту, наприклад, консультаційні послуги, підрядні роботи або постачання.
4. Інші витрати. Включають оренду приміщень, витрати на подорожі, страхування та інші витрати, пов'язані з виконанням проєкту.

Таблиця 3.6 Кошторис проекту

Вид витрати	Сума (у гривнях)
Витрати на персонал	
Аналітики (6 осіб)	120 000
IT-аналітик	60 000
Архітектор програмного забезпечення	80 000
UI/UX дизайнер	70 000
Розробник програмного забезпечення/Тестувальник	220 000
Маркетолог	80 000
Фахівець з SMM	50 000
Менеджери (3 особи)	120 000
Проектний менеджер	60 000
QA-Інженери (2 особи)	110 000
Спеціаліст з підтримки користувачів (2 особи)	60 000
Витрати на матеріали та обладнання	
Придбання матеріалів та обладнання	600 000
Витрати на послуги	
Послуги консультантів	60 000
Послуги підрядників	40 000
Інші послуги	30 000
Інші витрати	
Оренда приміщень	60 000
Страхування	30 000
Інші витрати	30 000

### 3.3. Управління продукту та оцінка ефективності платформи «MY LIFE»

#### Огляд інкременту продукту.

У процесі реалізації платформи «MY LIFE» було проведено кілька ітерацій, які призвели до створення першого інкременту продукту. Цей інкремент включає основні функціональні можливості, необхідні для забезпечення підтримки ментального здоров'я користувачів.

Опис результатів реалізованого інкременту:

- реєстрація користувачів - створено систему реєстрації та аутентифікації, яка дозволяє користувачам безпечно створювати облікові записи та входити в систему;
- персоналізовані програми підтримки - інкремент включає реалізацію базових програм медитації та релаксації, адаптованих під різні потреби користувачів;
- онлайн-консультації - впроваджено функціонал для бронювання онлайн-консультацій з психологами, що дозволяє користувачам отримувати необхідну підтримку в режимі реального часу;
- бібліотека ресурсів. Створено розділ з корисними матеріалами, включаючи статті, відео та аудіозаписи, які користувачі можуть використовувати для самопомоги;
- моніторинг стану - розроблено інтерактивний опитувальник, який дозволяє користувачам відстежувати свій емоційний стан та отримувати рекомендації на основі результатів.

Завдяки реалізації цих функцій платформа вже на етапі інкременту демонструє свій потенціал у підтримці ментального здоров'я українців, зокрема в умовах постійних стресів і викликів.

Реалізація першого інкременту платформи «MY LIFE» стала важливим кроком у підтримці ментального здоров'я користувачів. Інкремент успішно

охопив основні функціональні можливості. Ці функції сприяють створенню безпечного та підтримуючого середовища для користувачів, особливо в умовах сучасних викликів.

Отримані результати показують, що платформа має значний потенціал у забезпеченні психологічної допомоги та підтримки, реагуючи на нагальні потреби суспільства. Створений інкремент не лише забезпечує базові потреби, але й відкриває можливості для подальшого розвитку та вдосконалення продукту, що свідчить про ефективність обраної Agile-методології. Залучення користувачів до процесу зворотного зв'язку вказує на готовність команди адаптувати платформу до їхніх потреб, що є критично важливим у сфері ментального здоров'я.

#### **Ретроспектива роботи команди.**

Ретроспектива є важливим елементом Agile-методології, що дозволяє команді аналізувати виконану роботу, виявляти сильні та слабкі сторони, а також розробляти стратегії для покращення продуктивності.

Основні результати ретроспективи команди.

#### **• Позитивні аспекти:**

- ефективна комунікація між членами команди, що дозволила швидко вирішувати виникаючі питання;
- висока мотивація та залученість членів команди до процесу розробки;
- успішне впровадження механізмів зворотного зв'язку від користувачів.

#### **• Виклики:**

- необхідність удосконалення управлінських процесів для кращої координації завдань;
- визначення пріоритетів при роботі над декількома завданнями одночасно;
- обмежений час на тестування нових функцій перед релізом.

На основі проведеної ретроспективи команда визначила кілька ключових ініціатив для покращення, зокрема оптимізацію процесу планування спринтів і регулярні зустрічі для обговорення прогресу.

### **Сучасний інструментарій менеджера в agile-середовищі.**

Менеджери в Agile-середовищі використовують різноманітні інструменти та методи для успішної реалізації проектів. У цьому підрозділі ми дослідимо ключові інструменти та підходи, що можуть бути корисними для команди розробки платформи «MY LIFE».

#### **Методи та інструменти.**

**Scrum.** Методологія, що забезпечує структурований підхід до управління проектами через спринти та регулярні зустрічі (день стосунків, планування спринту, ретроспектива).

**Kanban.** Використання Kanban-дошки для візуалізації поточних завдань і контролю їхнього виконання. Це дозволяє уникати перевантаження команди та покращує управління робочими процесами.

**Trello/Jira.** Ці інструменти допомагають у плануванні задач, відстеженні прогресу та організації командної роботи.

**Zoom/Slack.** Інструменти для комунікації та обміну інформацією між членами команди, що є важливими для підтримки зв'язку в умовах віддаленої роботи.

**Retrospective Tools.** Спеціалізовані інструменти для проведення ретроспектив, які дозволяють команді фіксувати свої ідеї, обговорення та плани на майбутнє.

Використання сучасного інструментарію дозволяє менеджерам адаптуватися до змін і підвищувати ефективність команди в Agile-середовищі. Ці інструменти сприяють оптимізації робочих процесів, покращують комунікацію та забезпечують безперервне вдосконалення.

### **Оцінка ефективності.**

Оцінка ефективності платформи «MY LIFE» є важливим аспектом для розуміння її впливу на ментальне здоров'я користувачів і для подальшого вдосконалення. У цьому підрозділі ми розглянемо метрики для оцінки успіху платформи, методи збору зворотного зв'язку від користувачів, а також процеси для вдосконалення продукту на основі отриманих даних.

### **Метрики для оцінки успіху.**

Для комплексної оцінки ефективності платформи «MY LIFE» слід використовувати кілька ключових метрик:

1. Кількість активних користувачів. Відстеження кількості зареєстрованих і активних користувачів дозволить оцінити популярність платформи;
2. Час, проведений на платформі. Аналіз середнього часу, який користувачі витрачають на платформі, може свідчити про їхню зацікавленість і залученість;
3. Відсоток завершення програм. Вимірювання, скільки користувачів успішно завершили курси або програми, допоможе оцінити їхню ефективність;
4. Зворотний зв'язок користувачів. Регулярне проведення опитувань для збору думок користувачів про якість контенту, функціонал платформи та загальний досвід;
5. Індикатори покращення ментального здоров'я. Використання методик самооцінки (наприклад, опитування на тему рівня стресу, тривоги) до і після використання платформи для оцінки її впливу.

### **Збір зворотного зв'язку від користувачів.**

Для ефективної оцінки платформи необхідно організувати систематичний збір зворотного зв'язку:

- опитування та анкети - після завершення курсів або сеансів консультацій користувачі можуть заповнювати анкети, що дозволяє отримати інформацію про їхній досвід та рівень задоволення;

- фокус-групи - організація обговорень з групами користувачів допоможе отримати детальнішу інформацію про їхні потреби та проблеми;
- коментарі та відгуки - впровадження можливості залишати коментарі безпосередньо на платформі щодо контенту та функціоналу.

#### **Вдосконалення на основі отриманих даних.**

Оцінка ефективності платформи не закінчується на зборі даних. Важливо адаптувати і вдосконалювати платформу на основі отриманих результатів:

- аналіз даних - регулярний аналіз зібраної інформації дозволить виявити тенденції, сильні та слабкі сторони платформи;
- внесення змін - на основі зворотного зв'язку слід вносити корективи в контент, функціонал, а також UX/UI дизайн платформи для підвищення зручності та ефективності;
- тестування нових функцій - перед впровадженням нових функцій доцільно проводити їхнє тестування з обмеженою групою користувачів для оцінки їхньої доцільності та впливу.

Оцінка ефективності платформи «MY LIFE» є критично важливим етапом для забезпечення її успішності та вдосконалення. Використання різноманітних метрик, систематичний збір зворотного зв'язку та адаптація платформи на основі отриманих даних дозволять створити ефективний інструмент підтримки ментального здоров'я, який відповідатиме потребам користувачів.

### Висновки до розділу 3

Розділ 3 акцентує увагу на важливості гнучкого управління в контексті швидко змінюваного середовища психологічних послуг. Успішна реалізація платформи «MY LIFE» залежить від розуміння зовнішніх і внутрішніх чинників, ефективного формування команди, використання сучасних управлінських інструментів та постійного вдосконалення на основі зворотного зв'язку від користувачів:

1. Оцінка середовища. Проводячи аналіз макросередовища, було виявлено, що соціально-демографічні та економічні фактори мають значний вплив на попит на психологічні послуги. Високий рівень цифровізації є додатковим чинником, що сприяє успіху платформи.
2. Мікросередовище та споживачі. Споживачі є критично важливими для успіху «MY LIFE». Визначено, що велика кількість цільових груп та запитів свідчить про значний потенціал, але є й можливості для покращення обслуговування.
3. Аналіз конкурентів. Основні конкуренти демонструють стабільні позиції на ринку, що вказує на високу конкуренцію. «MY LIFE» має зосередитися на інноваціях та якості послуг для успішного виходу на ринок.
4. Ситуаційна оцінка стейкхолдерів. Взаємодія з центрами та асоціаціями психологів, а також урядовими організаціями може сприяти підвищенню якості послуг та залученню нових користувачів.
5. Формування команди. Створення команди фахівців з різних галузей є важливим для реалізації проекту. Розглянуті канали пошуку фахівців та умови їх залучення.
6. Ресурсне забезпечення. Визначено потребу в людських ресурсах та їх кількість, що дозволить ефективно планувати виконання завдань.

7. Економічна ефективність. Оцінка кошторису проекту підкреслює важливість управління витратами для забезпечення успіху платформи.
8. Інкремент продукту. Реалізація платформи «MY LIFE» призвела до створення інкременту, що включає ключові функції для підтримки ментального здоров'я, такі як реєстрація, програми медитації, онлайн-консультації та моніторинг емоційного стану. Ретроспектива команди виявила сильні сторони, як-от ефективна комунікація, та визначила виклики. Використання сучасних інструментів, як Scrum і Kanban, покращує управління процесами і підвищує ефективність команди в Agile-середовищі.
9. Оцінка ефективності. Розробка системи метрик для оцінки успіху платформи та регулярний збір зворотного зв'язку від користувачів дозволять оперативно виявляти недоліки та вносити корективи, що сприятиме покращенню якості послуг.

Узагальнюючи, розділ підкреслює необхідність комплексного підходу до управління проектом, акцентуючи увагу на аналізі середовища, формуванні команди та постійному вдосконаленні платформи для забезпечення її конкурентоспроможності та ефективності в сфері психологічних послуг.

## ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було визначено, що гнучке управління є ефективним підходом до створення платформ для покращення ментального здоров'я, зокрема у контексті України. Розробка платформи «MY LIFE» заснована на принципах Agile, що дозволяє швидко адаптуватися до змін у потребах користувачів та ринку. В процесі написання кваліфікаційної роботи нами були сформульовані наступні висновки, які окреслюють загальні спостереження:

1. Актуальність проблеми. Ментальне здоров'я населення України потребує особливої уваги, особливо в умовах сучасних викликів. Платформа «MY LIFE» здатна стати важливим інструментом у підтримці психічного благополуччя.
2. Гнучкість та адаптивність. Впровадження гнучких методів управління дозволило ефективно організувати процес розробки, зосередившись на зворотному зв'язку від користувачів та швидкому впровадженні змін.
3. Інноваційні рішення. Використання новітніх технологій та методологій у розробці платформи забезпечило інтерактивність, доступність та зручність користування, що є критично важливим для залучення цільової аудиторії.
4. У першому розділі кваліфікаційної роботи було проаналізовано теоретичні основи гнучкого управління та ментального здоров'я, а також їх взаємозв'язок у контексті розробки цифрових платформ. Гнучкі методології, такі як Agile, демонструють свою ефективність у швидкій адаптації до змін, що є критично важливим у сучасному світі. Психоемоційні труднощі, спричинені соціально-економічними факторами, підкреслюють нагальність доступу до якісних ресурсів для підтримки ментального здоров'я. Цифрові платформи, які пропонують різноманітні інструменти для самопомоги, доводять, що технологічні

рішення можуть значно полегшити доступ до підтримки. Взаємозв'язок між гнучким управлінням та ментальним здоров'ям вказує на те, що адаптивні підходи в розробці таких рішень здатні задовольнити потреби користувачів та забезпечити ефективну командну взаємодію.

5. У другому розділі кваліфікаційної роботи було детально розглянуто процес розробки платформи «MY LIFE», яка має на меті підтримку ментального здоров'я українців. Визначено, що комплексний підхід, що поєднує технічні та соціальні аспекти, є ключовим для створення ефективного інструменту підтримки. Чітке формулювання технічних вимог, реалізація основних функцій, таких як персоналізовані програми підтримки та онлайн-консультації, а також детальний план реалізації проекту, забезпечують функціональність, доступність і безпеку платформи. В результаті, «MY LIFE» має потенціал значно поліпшити доступ до ресурсів підтримки ментального здоров'я, підвищити обізнаність про його важливість у суспільстві та сприяти зниженню стигми навколо ментальних розладів.
6. У третьому розділі кваліфікаційної роботи підкреслюється критична важливість гнучкого управління в умовах швидко змінюваного середовища психологічних послуг для успішної реалізації платформи «MY LIFE». Оцінка зовнішніх і внутрішніх чинників, формування ефективної команди та використання сучасних управлінських інструментів є ключовими елементами для забезпечення конкурентоспроможності проекту. Аналіз макросередовища та потреб споживачів демонструє значний потенціал платформи, але також вказує на необхідність інновацій та покращення обслуговування. Постійне вдосконалення на основі зворотного зв'язку та чітке управління ресурсами дозволять адаптуватися до змін і підвищити якість послуг, що сприятиме успіху «MY LIFE» у сфері підтримки ментального здоров'я.

7. Соціальна відповідальність. Проєкт «MY LIFE» підкреслює соціальну відповідальність у сфері охорони здоров'я, оскільки ставить за мету поліпшення якості життя та психологічного благополуччя українців.
8. Подальші перспективи. Реалізація платформи має великий потенціал для розвитку, включаючи можливості для співпраці з медичними установами, освітніми закладами та організаціями, що займаються підтримкою ментального здоров'я.

Таким чином, дослідження, які ми проводили під час розробки проєкту на написання нашої кваліфікаційної роботи магістра, підтверджують, що гнучке управління є оптимальним підходом для розробки інноваційних рішень у сфері покращення ментального здоров'я, а платформа «MY LIFE» має потенціал стати ефективним інструментом у важливій галузі, направлений на допомогу людині у покращенні ментального здоров'я.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алькема В. Г., Кириченко О. С. Менеджмент організацій: навчальний посібник. Кн.1. Київ: Університет «КРОК», 2023. 276 с. [Електронний ресурс КРОК]. URL: <https://library.krok.edu.ua/ua/kategoriji/navchalni-posibniki/1440-menedzhment-orhanizatsii>
2. Горковець, Д. О. Балдик. Управління ресурсами в ІТ проєктах. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). Київ: Університет "КРОК", 2023. [Електронний ресурс КРОК]. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1635>
3. Данченко О.Б. Практичні аспекти реінжинірингу бізнес-процесів / О.Б. Данченко. Київ. Університет економіки та права «КРОК», 2017. – 238 с. [Електронний ресурс КРОК]. URL: <https://library.krok.edu.ua/ua/kategoriji/navchalni-posibniki/529-praktychni-aspekty-reinzhyrynhu-biznesprotsesiv>
4. Кириченко О. С. Інвестиційно-інноваційне забезпечення промисловості України в умовах Четвертої промислової революції: монографія. Київ. Університет економіки та права «КРОК», 2021. 368 с. – [Електронний ресурс КРОК]. URL: <https://library.krok.edu.ua/ua/kategoriji/monografiji/1351-investytsiinoinnovatsiine-zabezpechennia-promyslovosti-ukrainy-v-umovakh-chetvertoi-promyslovoi-revoliutsii>
5. Мічківський С. М. Системи та методи прийняття рішень: методичні вказівки / С. М. Мічківський, Р. Ю. Подольський, Т.К. Талапов. - Старобільськ: ЛНАУ, 2020.- 80 с. [Електронний ресурс]. URL: <http://dspace.lgnau.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1456>
6. How do I use the Value Propositions building block of the Business Model

- Canvas? [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://www.strategyzer.com/business-model-canvas/value-propositions>
7. Що таке бізнес-модель і навіщо вона потрібна [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://bakertilly.ua/news/id49637>
  8. What are Agile Frameworks? [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://www.professionaldevelopment.ie/what-are-agile-frameworks>
  9. Asana guide - Task fields & Tags [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://asana.com/guide/help/tasks/fields>
  10. Как работать в Jira [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://timeweb.com/ru/community/articles/kak-rabotat-v-jira>
  11. What is Trello? [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://help.trello.com/article/708-what-is-trello>
  12. Беклог спринту - Що це і навіщо ? [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://brainrain.com.ua/uk/%D0%B1%D0%B5%D0%BA%D0%BB%D0%BE%D0%B3-%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%82%D1%83/>
  13. Sprints - What are sprints? [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://www.atlassian.com/ru/agile/scrum/sprints>
  14. What Are Soft Skills? [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://www.investopedia.com/terms/s/soft-skills.asp>.
  15. What Soft Skills Managers Need Most [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://www.thebalancecareers.com/soft-skills-for-managers-2275889>
  16. Definition and Examples of Soft Skills [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://www.thebalancecareers.com/what-are-soft-skills-2060852>
  17. Soft Skills / Mary K. Pratt. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://searchcio.techtarget.com/definition/soft-skills>

18. 5 Critical Soft Skills for Agile Developers / Stewart Dunlop / Udemy [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://www.devopsdigest.com/5-critical-soft-skills-for-agile-developers>
19. Перечень навыков soft-skills и способы их развития / Владислав Шипилов [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: [https://www.cfin.ru/management/people/dev\\_val/soft-skills.shtml](https://www.cfin.ru/management/people/dev_val/soft-skills.shtml)
20. Characteristics of High-Potential Employees [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/high-potential>
21. Agile Project Manager Job Description / Chuck Cobb [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://managedagile.com/agile-project-manager-job-description/>
22. Юринець З.В. Самоменеджмент : навч. посібник / З. В. Юринець, О.В. Макара. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2014. – 272 с. (С. 12-18).
23. Сидоренко Е. В. Личностное влияние и противостояние чужому влиянию. Журнал практического психолога. 1999. № 9. С. 35–52.
24. Москаленко В.В. Соціальна психологія. Підручник. Видання 2-ге, виправлене та доповнене. К., Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
25. Why do you Need Self Organizing Teams in an Agile Environment? [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://kissflow.com/project/agile/importance-of-self-organizing-teams/>
26. Why Cross-Functional, Agile Teams Are More Effective / Jessica Hulett - 10.09.2020 - [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://pantheon.io/benefits-cross-functional-agile-teams>
26. What is a Scrum Master? [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://www.scrum.org/resources/what-is-a-scrum-master>
27. 6 Team Agile Communication Techniques & Digital Tools [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://pm-training.net/team-communication-techniques/>

28. Types of Scrum Meetings and Scrum Best Practices - 12.11.2018 - [Электронный ресурс]. Режим доступа до ресурсу: <https://www.ntaskmanager.com/blog/scrum-meetings/>
29. 12 Best Scrum Tools for Project Management in 2021 (Jira, etc.) [Электронный ресурс]. Режим доступа до ресурсу: <https://geekbot.com/blog/scrum-tools/>
30. Communication challenges in Agile Project Management / Anna Szoszkiewicz - November 25, 2016 - [Электронный ресурс]. Режим доступа до ресурсу: <https://www.monterail.com/blog/2016/communication-challenges>
31. Agile Roles & Responsibilities / Muhammad Raza - May 13, 2019 - [Электронный ресурс]. Режим доступа до ресурсу: <https://www.bmc.com/blogs/agile-roles-responsibilities>
32. Agile Software Development Process – Everything You Need to Know [Электронный ресурс]. Режим доступа до ресурсу: <https://selleo.com/blog/agile-software-development-process-everything-you-need-to-know>
33. Agile Principles - [Электронный ресурс]. Режим доступа до ресурсу: <https://www.productplan.com/glossary/agile-principle>
34. Headspace: Meditation & Sleep Made Simple. [Электронный ресурс]. Режим доступа до ресурсу: <https://www.headspace.com/>
35. Calm -Sleep, Meditate, Relax. [Электронный ресурс]. Режим доступа до ресурсу: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.calm.android&hl=ru&pli=1>
36. Woebot Health: The Mental Health Ally. [Электронный ресурс]. Режим доступа до ресурсу: <https://woebothealth.com/>
37. My Soul. [Электронный ресурс]. Режим доступа до ресурсу: <https://mysoul.help/uk/>
38. Rozmova. [Электронный ресурс]. Режим доступа до ресурсу: <https://www.rozmova.me/>
39. Pleso. [Электронный ресурс]. Режим доступа до ресурсу: <https://pleso.me/ua>

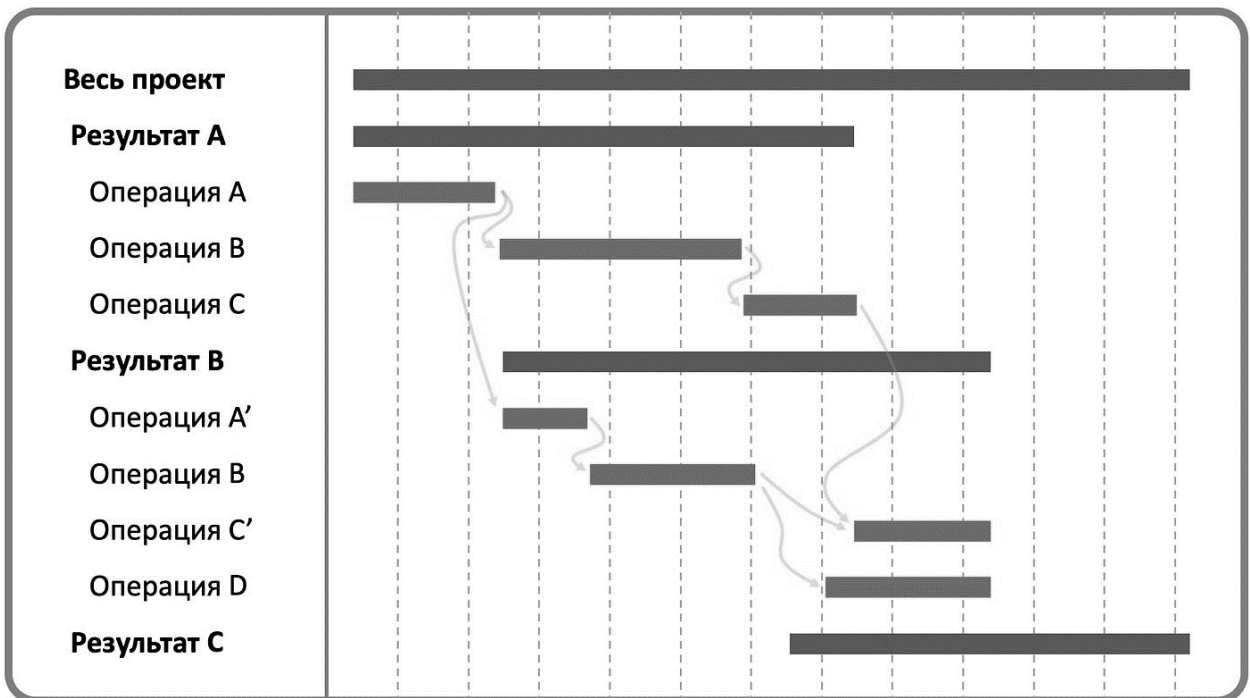
40. Кон М. Scrum: Довідник / М. Кон. – Пер. з англ. – Харків: Віват, 2016. – 352 с.
41. Андерсон Д. Kanban: Практичне керівництво для організацій, що постійно змінюються / Д. Андерсон. – Пер. з англ. – Київ: Діалектика, 2012. – 320 с.
42. Agile Manifesto. Manifesto for Agile Software Development. 2001. [Електронний ресурс]. URL: <https://agilemanifesto.org/>
43. Конінг П. Інструментарій agile-лідера. Учимося успішно розвиватися за допомогою самокерованих команд/ пер.з англ. В. Луненко. Харків: Фабула, 2023. - 224 с.
44. Менеджмент: навчальний посібник/ А. М. Балашов [та ін.]; за заг. ред. А. М. Балашова, Г. Є. Мошека. Київ: Видавництво Ліра-К, 2022. 646 с.
45. Методичні рекомендації до виконання кваліфікаційної роботи здобувачами ОП «Agile технології розробки програмного забезпечення», освітнього рівня «магістр», спеціальність 073 «Менеджмент», галузь знань 07 «Управління та адміністрування» / уклад. Орлова-Курилова О.В., Балдик Д.О., Мічківський С.М., Мушинський О.Ю., Київ, Університет «КРОК», 2024р. –72 с.
46. Окерман С., Рейндл С. Опанування професійного Scrum: практичний посібник із подолання труднощів і максимізації переваг Agile-підходу/ пер. з англ. В. Луненко. Харків: Фабула, 2023. 224 с.
47. Орлова-Курилова О. В., Держак Н. О., Сухомлин Л. В., Бачкір І. Г. Моделювання життєвого циклу інноваційного проекту в умовах трансформації національної економіки: управління маркетинговим потенціалом. Агросвіт. 2021. № 18. С. 36–43. DOI: 10.32702/2306-6792.2021.18.36
48. Орлова-Курилова О. В., Таран-Лала О. М., Петченко М. В., Мартинов А. А. Модель управління інноваційним підприємництвом у контексті стратегій логістичної та фінансової інфраструктури національної економіки в умовах пандемії covid-19, діджиталізації та сталого розвитку. Агросвіт. 2021. № 21-22. С. 27–34. DOI: 10.32702/2306-6792.2021.21-22.27
49. Розвиток суспільства: соціальні, економічні та психологічні аспекти: колективна монографія / ред.: С. М. Лаптев, І. П. Мігус. Київ. Університет "КРОК", 2020. - 443 с. Електронний ресурс КРОК. URL: <https://library.krok.edu.ua/ua/kategoriji/monografiji/960-rozvytok-suspilstva-sotsialni-ekonomichni-ta-psykholohichni-aspekty>
50. Рокоча В.В. Міжнародний менеджмент: Навчальний посібник / В.В. Рокоча,Б.М. Одягайло, В.І. Терехов Київ. ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», 2016. – 172 с. Електронний ресурс КРОК. URL: <https://library.krok.edu.ua/ua/kategoriji/navchalni-posibniki/528-mizhnarodnyi-menedzhment>

51. Сумець О.М. Проектно-орієнтоване управління організацією: навчальний посібник / О. М. Сумець. Київ: Університет "КРОК", 2022. - 167 с. Електронний ресурс КРОК. URL: <https://library.krok.edu.ua/ua/kategoriji/navchalni-posibniki/1336-proektnoorientovane-upravlinnia-orhanizatsiieu>

**ДОДАТКИ**

## ДОДАТОК А

Діаграма Ганта - це популярний тип стовпчастих діаграм, який використовується для ілюстрації плану, графіка робіт з якого-небудь проєкту. Є одним із методів планування проєктів. Використовується в програмах управління проєктами. Перший формат діаграми був розроблений Генрі Л. Гантом у 1910 році.



*Рисунок А.1 – Діаграма Ганта*

*Джерело: [30]*