SOAP и REST нельзя сравнивать напрямую, поскольку первый - это протокол (или, по крайней мере, пытается им быть), а второй - архитектурный стиль.

Основное различие между SOAP и REST заключается в степени связи между реализациями клиента и сервера. Клиент SOAP работает как пользовательское настольное приложение, тесно связанное с сервером. Между клиентом и сервером существует жесткое соглашение, и ожидается, что все сломается, если какая-либо из сторон что-то изменит. Вам нужно постоянное обновление после любого изменения, но легче определить, выполняется ли контракт.

SOAP более применим в сложных архитектурах, где взаимодействие с объектами выходит за рамки теории CRUD, а вот в тех приложениях, которые не покидают рамки данной теории, вполне применимым может оказаться именно REST ввиду своей простоты и прозрачности. Действительно, если любым объектам вашего сервиса не нужны более сложные взаимоотношения, кроме: «Создать», «Прочитать», «Изменить», «Удалить» (как правило - в 99% случаев этого достаточно), возможно, именно REST станет правильным выбором. Кроме того, REST по сравнению с SOAP, может оказаться и более производительным, так как не требует затрат на разбор сложных XML команд на сервере (выполняются обычные HTTP запросы - PUT, GET, POST, DELETE). Хотя SOAP, в свою очередь, более надежен и безопасен.

Технически REST, SOAP, GraphQL – отправляются через HTTP протокол. В случае REST мы можем использовать все доступные методы (GET, POST, PUT, …), в случае же SOAP и GraphQL мы всегда используем POST, а в теле указываем метод который вызываем (например getUserInfo), что будет эквивалентно GET запросу в REST на условный эндпоинт /api/v1/user/info