

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Жить навстречу себе ✨ с Анной Бабич



@anbabich

Канал психолога Анны Бабич Легко, глубоко и иногда смешно про самооценку, отношения и живую жизнь

ПОДПИСЧИКИ

10 255

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

39.0%

ОХВАТ/ПОСТ

4K

+80 за месяц

за сутки 16.5%

рекл. охват 1.7K/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

01 Снимок канала

12 ключевых метрик · AI-резюме

02 Контент-анализ

Топ-5 постов · худшие 3 · выводы

03 Динамика подписчиков

График за год · прирост

04 Цитируемость

Кто и как упоминает канал

05 Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват

06 Конкуренты

Соседи по нише · ваше место

07 Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно

08 Сравнение с нишей

Позиция в категории «Другое»

09 Стратегия

5 приоритетных действий

РАЗДЕЛ 01 · СНИМОК КАНАЛА

Ключевые показатели канала

Каждая карточка — отдельный индикатор здоровья канала. Подзаголовок под цифрой говорит, за какой период она посчитана.

👤 подписчики 10 255 —	👁️ охват поста 38.78% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 4K медиана 4.2K · 27 дней	📅 постов/нед. 4.1 за период
📈 тренд 7д -4.6% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 432.6 всего 6 921 реакц., 114 реп., 294 комм.	📄 длина поста 601 зн. медиана 733 · 27 дней	★ постов в анализе 16 27 дней
📈 рекл. охват 1.7K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +80 за последний месяц	📄 цитируемость 25 индекс цитирования · 62 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 7 месяцев создан 25.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Жить навстречу себе ✨ с Анной Бабич» — 10 255 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 4K человек (39% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 4 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 14–20 сентября охваты стабильны (-4.6% к неделе 7–13 сентября).

РАЗДЕЛ 02 · КОНТЕНТ-АНАЛИЗ

Что заходит лучше всего

Топ постов по вовлечению и аутсайдеры — чтобы было видно, что повторять, а что убрать из ротации.

ЧТО ОБЩЕГО У УСПЕШНЫХ ПОСТОВ

- 01 Анализ построен по 16 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (10/16 постов).
- 03 Средняя длина поста — 601 знаков (медиана 733).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 09:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (5.4К в среднем у топа vs 2.4К у худших) — среди 16 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 05.09 · 06:07 ТЕКСТ Кто я, если не мать? Вообще-то, я заранее готовилась к этому огромному событию, которое на днях произошло у нас в семье. Но та...	ПРОСМ. 5 755 РЕП. 24	РЕАКЦ. 901 ER 56.1%
№2 15.09 · 10:46 ТЕКСТ Анна, почему не стыдно? Деликатно спрашивают меня читатели. Рак в нашем обществе — такая стигма! Рак нужно скрывать, никому не говорить...	ПРОСМ. 5 286 РЕП. 4	РЕАКЦ. 743 ER 51.5%
№3 02.09 · 16:53 ВИДЕО 	ПРОСМ. 5 091 РЕП. 5	РЕАКЦ. 612 ER 49.6%

№4 03.09 · 14:13 ТЕКСТ Дослушала трилогию Драйзера «Финансист. Титан. Стоик». Как много шагов мы с ней нагуляли, уууу. Я установила себе только один критерий...	ПРОСМ. 5 037 РЕП. 13 РЕАКЦ. 218 ER 49.1%
№5 01.09 · 05:55 ТЕКСТ Я чувствую такую огромную любовь к своему телу 🤔 Любовь, благодарность, нежнейший трепет какой-то. Это всё было мне неведомо по отношению к...	ПРОСМ. 4 607 РЕП. 6 РЕАКЦ. 919 ER 44.9%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 14.09 · 03:59 ФОТО (пост без подписи — фото)	ПРОСМ. 2 981 РЕП. 2 РЕАКЦ. 164 ER 29.1%
↓ 26.09 · 09:19 ТЕКСТ Да, тело — это дом. Вот только арендодатель (природа) явно экономит на капремонте, и с возрастом коммуналка становится все дороже, а крыша...	ПРОСМ. 2 245 РЕП. 11 РЕАКЦ. 250 ER 21.9%
↓ 27.09 · 06:48 ТЕКСТ «Твои вопросы деликатны, тактичны — и очень напоминают удары дубиной по голове» (с) 😊😊 Берем на вооружение при нежелательных вопросах...	ПРОСМ. 1 992 РЕП. 7 РЕАКЦ. 244 ER 19.4%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

9 738

СЕЙЧАС

10 255

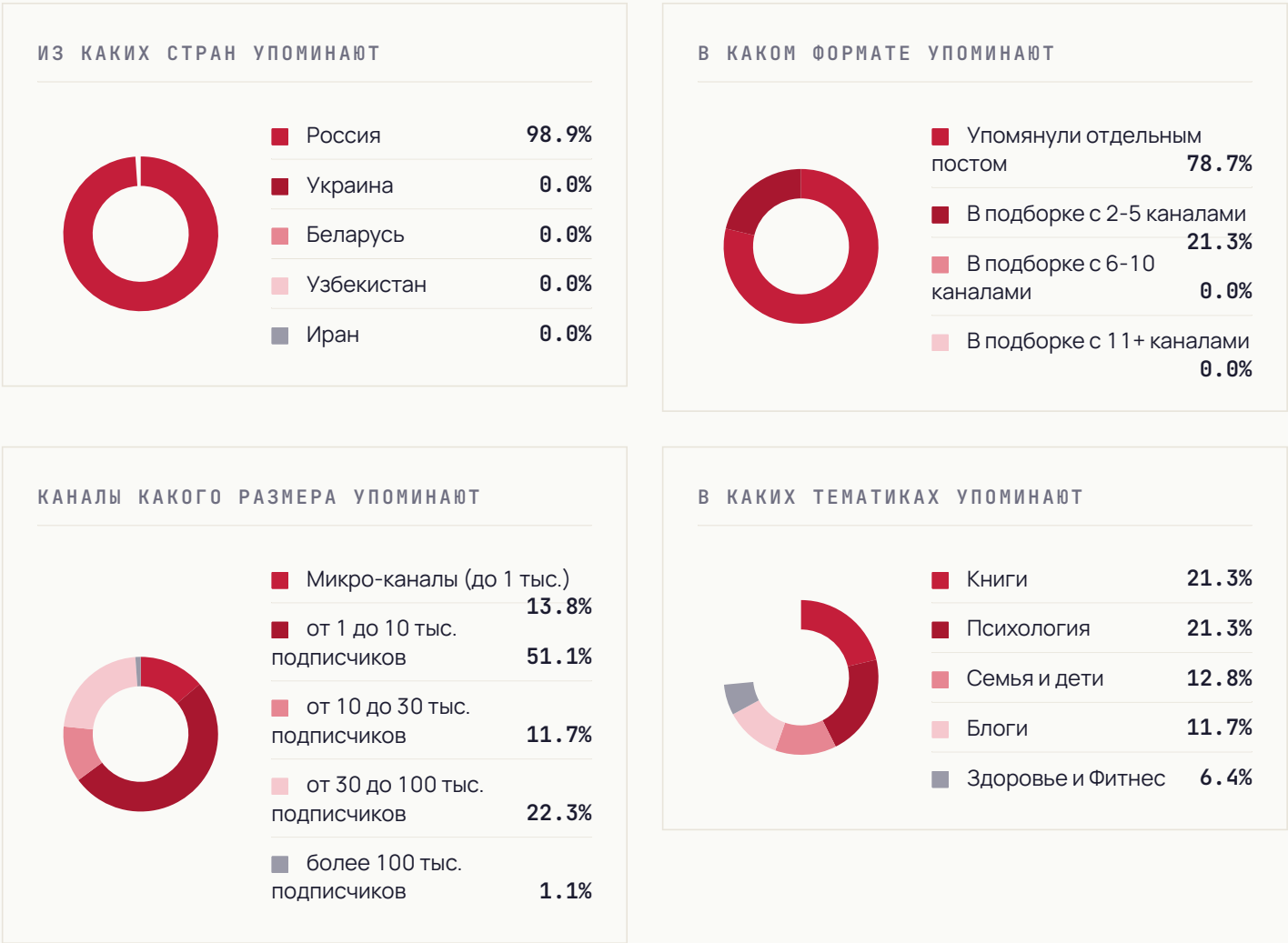
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+517

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

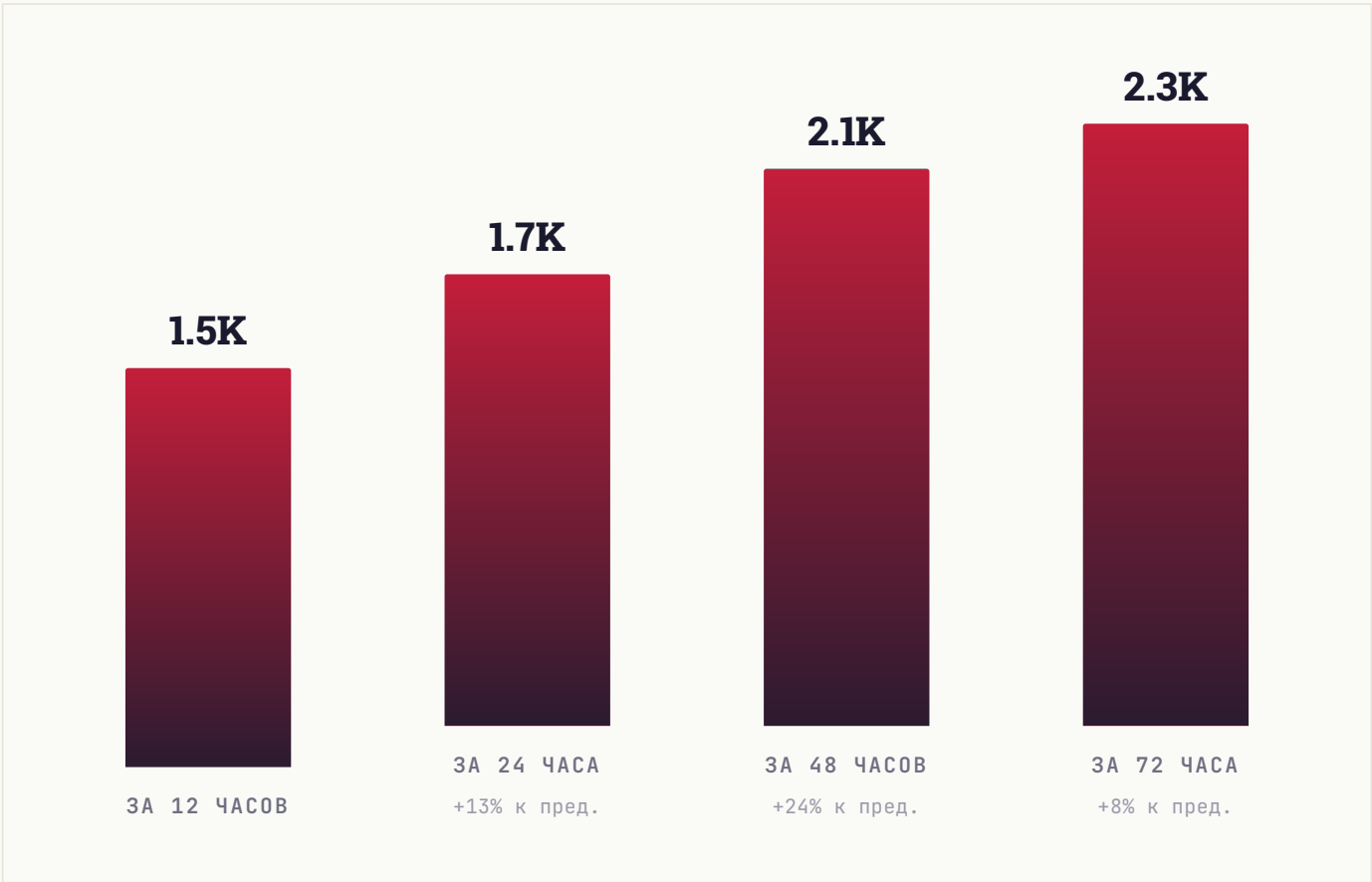
Индекс цитирования **25** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **62** разных каналов.



— РАЗДЕЛ 05 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 06 · КОНКУРЕНТЫ

С кем вы конкурируете

11 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
нк Нагуглила карьеру	27.3K
фг Филипп Гузенюк I Счастье в деятельности	22.3K
фг Феофана Габышева / Хло-Фло	11.5K
дн Дом Некеле. Психология. Пишет Ирина Мальцева	11K
жн Жить навстречу себе ✨ с Анной Бабич вы	10.3K
си Сказки из топора	8.3K
сс Сделай сегодня	8.1K
ди Домашнее издательство Skrebeyko	6.3K
нм Никита Маклахов	5.8K
юб Юлия Булгакова	3.5K
сс Сама себе гинеколог	2.2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 11). 4 канала крупнее, 6 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **4**, а канал за это время прибавил **907** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	1	1	225
Февраль 2026	1	1	122
Январь 2026	1	1	94
Декабрь 2025	0	0	44
Ноябрь 2025	1	1	352
Октябрь 2025	0	0	70

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
4	6	907

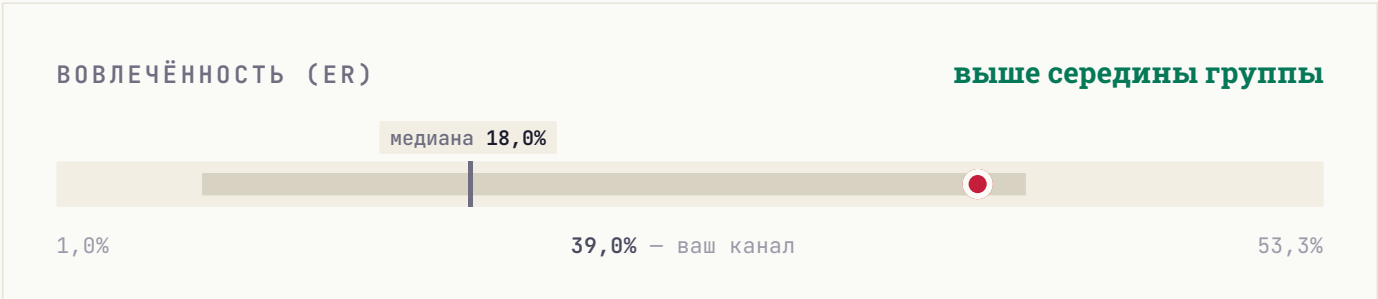
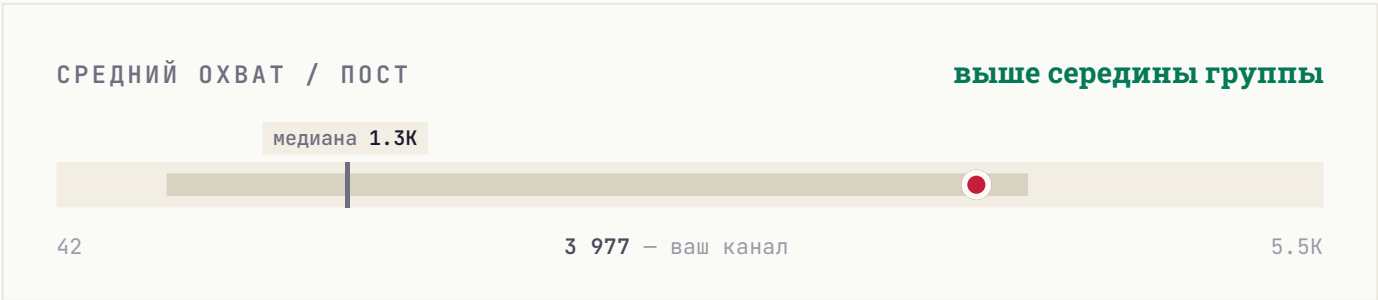
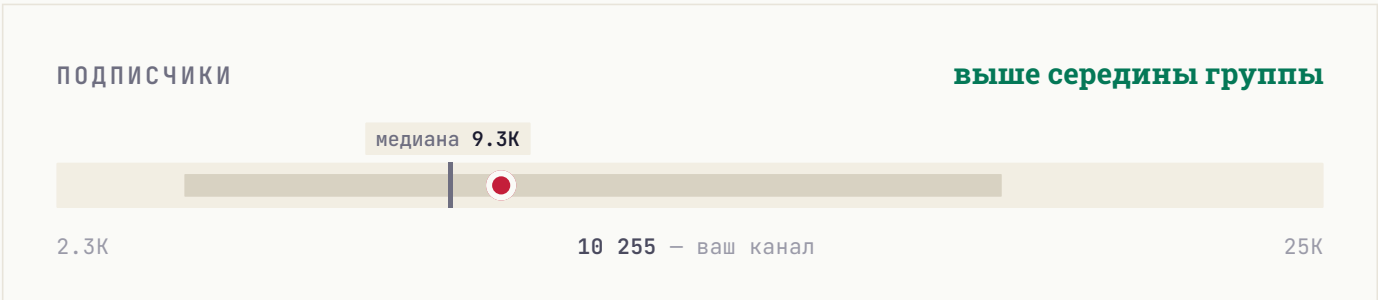
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **99 каналов** категории «Другое» от 3 тыс. до 31 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#45/99

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 45 из 99 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:
подписчики, средний охват / пост, вовлечённость и индекс цитирования.

— РАЗДЕЛ 09 · СТРАТЕГИЯ

Что делать прямо сейчас

5 приоритетных действий, расставленных по ожидаемому эффекту. Можно отметить как чек-лист и вернуться к этому отчёту через месяц.

01

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 4.1 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в суббота

В этот день и в 09:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

04

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**объём под
задачу**

05

Тестировать опросы и интерактивные форматы

Posts с опросами/реакциями обычно дают +5-15% к ER. Один опрос в неделю на «горячую» тему — лёгкая точка роста.

ЭФФЕКТ

+5-15% ER

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит мы сделали за несколько минут на основе публичных данных. Если хочется идти дальше, запустите рекламу через нас и закройте план роста за месяц.

01	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
