

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Психолог

Артем

Бразговский



@artembrazgovsky

Психология пищевого поведения: жизнь без срывов и перееданий
Личка: @abrazgovsky
Бразговский Артём Сергеевич
ИНН 590416447255

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
5 404	9.0%	442
04.10.2026 -77 за месяц	за сутки 6.3% HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/ARTEMBRAZGOVSKY	рекл. охват 342/24ч

— 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 5 404 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 8.19% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 442 медиана 542 · —	📅 ПОСТОВ/ДЕНЬ 42.9 ~300 в неделю
❤️ РЕАКЦ./ПОСТ — MTPProto only	📄 ДЛИНА ПОСТА 470 зн. медиана 416 · —	☆ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 4 —	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 342 среднее за 24ч
❤️ ОТТОК / МЕСЯЦ -77 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 1 индекс цитирования · 11 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 9 лет 2 месяца создан 08.07.2017	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Психолог Артем Бразговский» — 5 404 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 442 человек (8% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 300 постов в неделю (~43 в день) — очень активный режим публикаций.

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 4 постам за —.
- 02 Доминирующий формат — Фото (3/4 постов).
- 03 Средняя длина поста — 470 знаков (медиана 416).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 18:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (558 в среднем у топа vs 393 у худших) — среди 4 постов за —. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-4 ПОСТОВ

№1 17.09 · 15:10 ТЕКСТ Попросили для вас скинуть. Если кому интересно 🙋	ПРОСМ. 591 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 10.9%
№2 17.09 · 15:11 ФОТО Дорогие друзья и коллеги! 💙 Продолжаем анонс XV Всероссийской конференции «Петербургская встреча»! Сегодня — о программе 18 октября. 📅 ...	ПРОСМ. 545 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 10.1%
№3 17.09 · 15:11 ФОТО Уважаемые абитуриенты! 📢 Приглашаем вас на очередное собеседование на новый учебный год! Дата: 21 сентября. Время: с 16.00 до...	ПРОСМ. 540 РЕП. 1	РЕАКЦ. — ER 10.0%

№4 17.09 · 15:11 ФОТО Уважаемые абитуриенты! ! Приглашаем вас на очередное собеседование на новый учебный год! Дата: 21 сентября. Время: с 16.00 до...	ПРОСМ. 94 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 1.7%
--	---	---

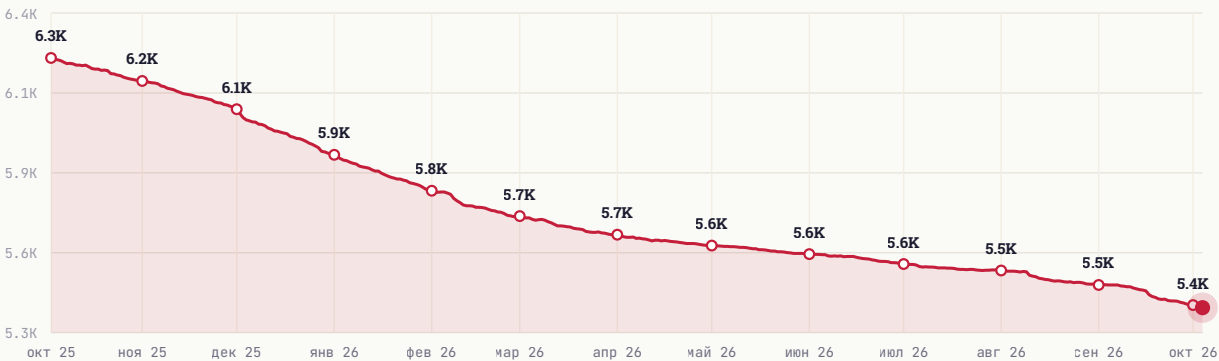
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 17.09 · 15:11 ФОТО Дорогие друзья и коллеги! ❤️ Продолжаем анонс XV Всероссийской конференции «Петербургская встреча»! Сегодня — о программе 18 октября. 📅 ...	ПРОСМ. 545 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 10.1%
↓ 17.09 · 15:11 ФОТО Уважаемые абитуриенты! ! Приглашаем вас на очередное собеседование на новый учебный год! Дата: 21 сентября. Время: с 16.00 до...	ПРОСМ. 540 РЕП. 1	РЕАКЦ. — ER 10.0%
↓ 17.09 · 15:11 ФОТО Уважаемые абитуриенты! ! Приглашаем вас на очередное собеседование на новый учебный год! Дата: 21 сентября. Время: с 16.00 до...	ПРОСМ. 94 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 1.7%

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.

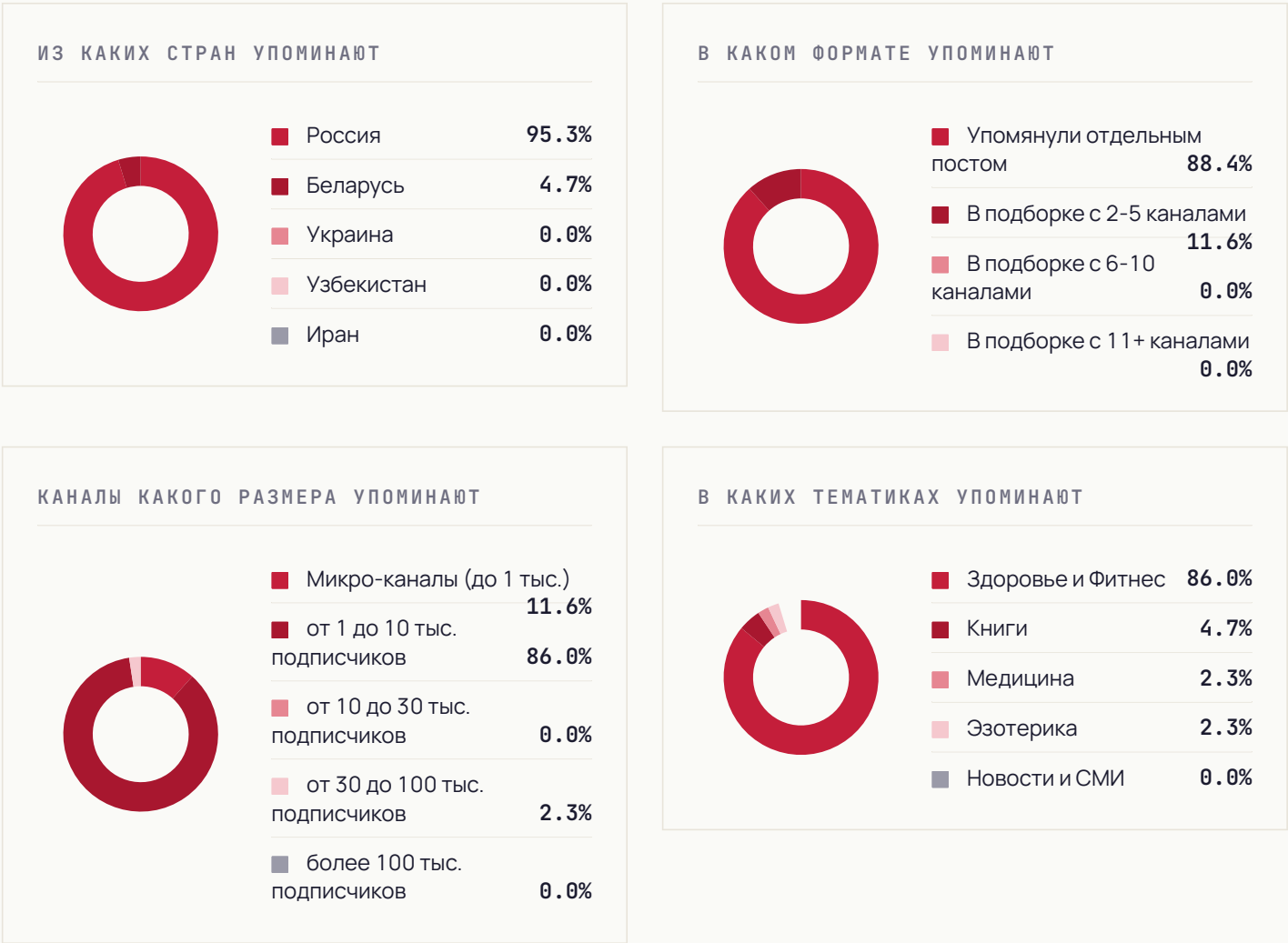


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
6 252	5 404	-848

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

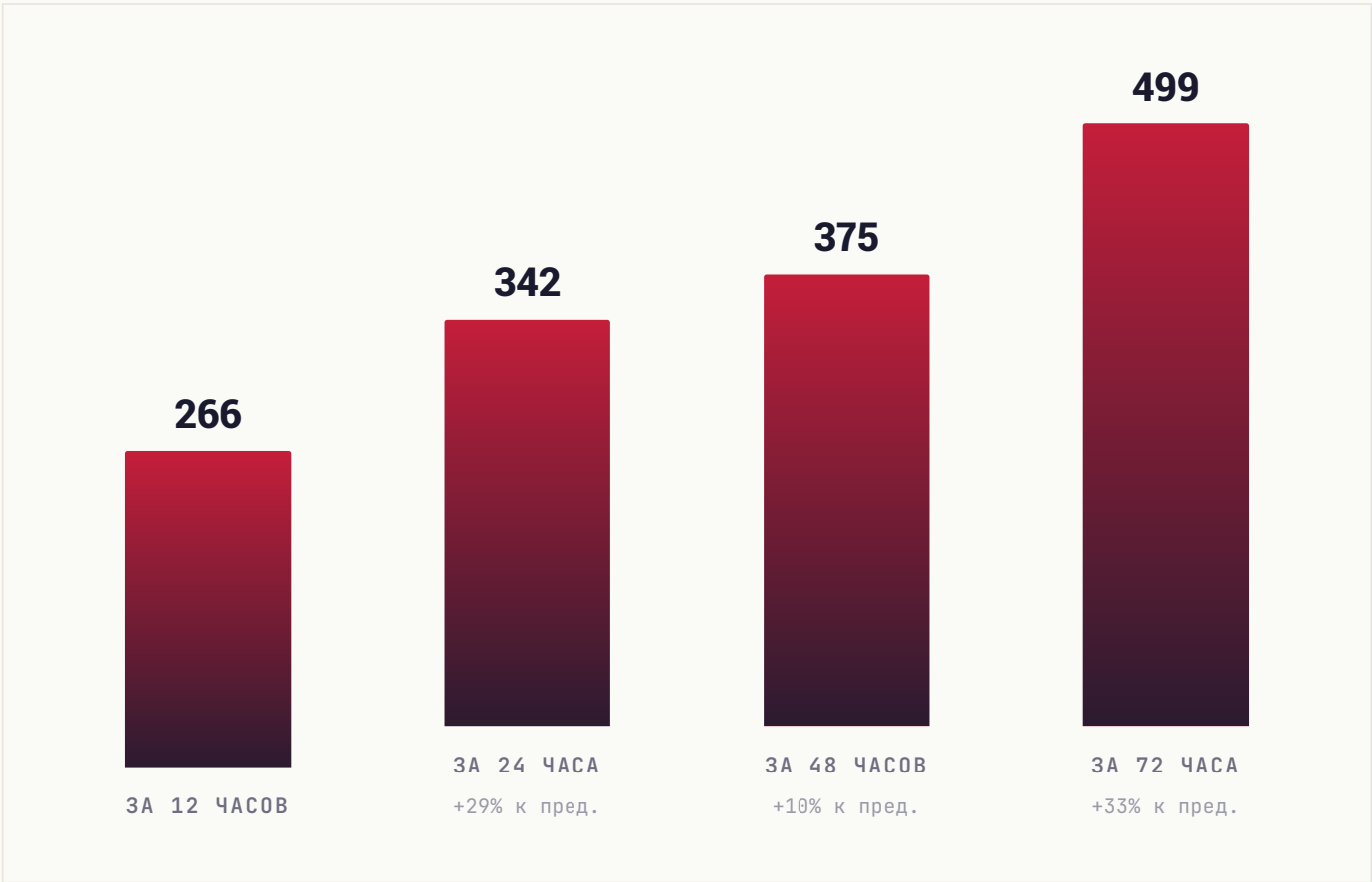
Индекс цитирования 1 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 11 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ЗИ Здравхаб Игоря Воронцова	20.1K
КЛ Кухня Леонова/Еда для красоты и здоровья	12.1K
М- Мракоборец - еда без запретов	10.9K
VM Valentina Mishina ©	7.4K
ВК Виктор Козлов Гипертрофия: наука и практика	6.3K
ПА Психолог Артем Бразговский ВЫ	5.4K
ПЮ Психолог Юлия Смирнова	2.9K
ЕН ЕДА НАВСЕГДА	1.8K
ДВ ДАРЬЯ ВАЛЕНТИНОВА	1.6K
БП Барышникова. Питание 45+	1.4K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 10). 5 каналов крупнее, 4 — 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 **3**, а канал за это время прибавил **14** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц	
Апрель 2026	1	1	6	
Март 2026	0	0	5	
Февраль 2026	0	0	3	
Январь 2026	0	0	0	
Декабрь 2025	1	1	0	
Ноябрь 2025	1	1	0	

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
3	6	14

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **103 канала** категории «Другое» от 2 тыс. до 16 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

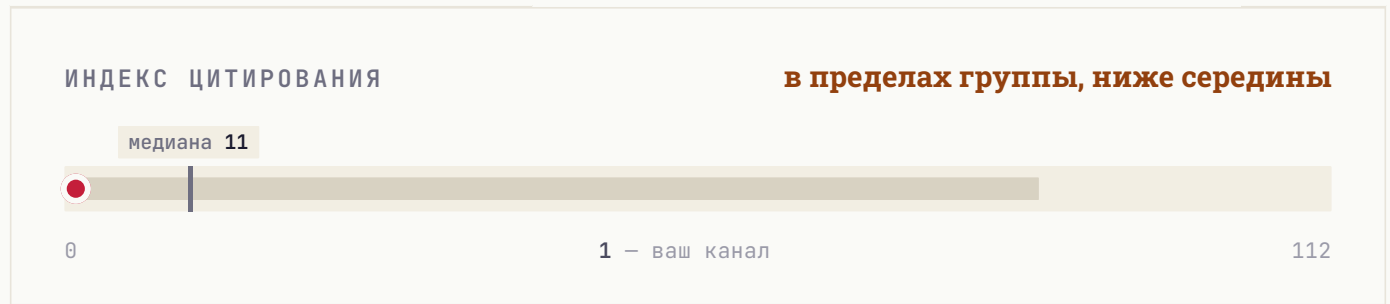
#78

/103

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 78 из 103 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— 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

Главный пост недели — в четверг

В этот день и в 18:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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**

03

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**

04

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

05

Кросс-промо с соседними каналами

Раз в квартал обмениваться постами с каналами того же сегмента. Не нужно делать каждый день — 2-3 коллабы дают релевантный прирост.

ЭФФЕКТ

**Прирост из
релевантной
аудитории**

★ 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
----	-------------------------------	---
