ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала CBT CLINIC / Психотерапия / КПТ / Спб и Онлайн



@cbtclinic

Первая Клиника доказательной психотерапии в России. СПб и онлайн. Консультации и групповые программы: https://clck.ru/3AEKyd Вопросы @cbtclinichelp Обучение для психологов:...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
10 445	8.0%	843

+66 за месяц	за сутки **3.2%**	рекл. охват **335**/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 «Психология»

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 **10 445** —	ОХВАТ ПОСТА **8.07%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **843** медиана 922 · 19 дней	ПОСТОВ/НЕД. **1.8** за период
РЕАКЦ./ПОСТ **11.0** всего 55 реакц., 44 реп., 8 комм.	ДЛИНА ПОСТА **987 зн.** медиана 999 · 19 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **5** 19 дней	РЕКЛ. ОХВАТ **335** среднее за 24ч
ОТТОК / МЕСЯЦ **+66** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **23** индекс цитирования · 200 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **5 лет 10 месяцев** создан 03.12.2020	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «CBT CLINIC / Психотерапия / КПТ / Спб и Онлайн» — 10 445 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 843 человек (8% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 2 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации.

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 **5** постам за 19 дней.

02 Доминирующий формат — **Фото** (5/5 постов).

03 Средняя длина поста — **987** знаков (медиана 999).

04 Пик активности аудитории — **среда**, 19:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 1 раз** больше просмотров, чем самые слабые (976 в среднем у топа vs 735 у худших) — среди 5 постов за 19 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 23.09 · 16:50 ФОТО

Почему терапия РПП – сложный процесс, который не всегда приводит к быстрым изменениям? РПП затрагивают буквально все сферы жизни…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 042	10	4	10.0%

№2 26.09 · 14:50 ФОТО

Сегодня, 26 сентября, день рождения Ивана Петровича Павлова. Первого русского нобелевского лауреата и великого ученого, без которого КПТ бы…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
965	22	5	9.2%

№3 01.10 · 14:35 ФОТО

🪞 Почему мы обесцениваем свои чувства и достижения? Иногда человек приходит на консультацию и говорит: «Наверное, я преувеличиваю». «У…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
922	9	17	8.8%

№4 01.10 · 05:56 ФОТО

🍁 Афиша на Октябрь Коллеги, делимся анонсом образовательных программ CBT Clinic Education ⚡ Напоминаем, что по окончании...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
747	4	2	7.2%

№5 13.10 · 15:02 ФОТО

⚖️ Вина: когда она помогает исправить ситуацию и когда лишь вредит Вина знакома практически каждому человеку. Она возникает, когда мы...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
537	10	16	5.1%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 01.10 · 14:35 ФОТО

🪞 Почему мы обесцениваем свои чувства и достижения? Иногда человек приходит на консультацию и говорит: «Наверное, я преувеличиваю». «У...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
922	9	17	8.8%

↓ 01.10 · 05:56 ФОТО

🍁 Афиша на Октябрь Коллеги, делимся анонсом образовательных программ CBT Clinic Education ⚡ Напоминаем, что по окончании...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
747	4	2	7.2%

↓ 13.10 · 15:02 ФОТО

⚖️ Вина: когда она помогает исправить ситуацию и когда лишь вредит Вина знакома практически каждому человеку. Она возникает, когда мы...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
537	10	16	5.1%

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
9 491	10 445	+954

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

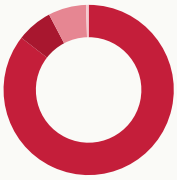
Индекс цитирования **23** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **200** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



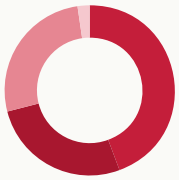
Россия	81.4%
Беларусь	4.1%
Украина	0.5%
Узбекистан	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	85.5%
В подборке с 2-5 каналами	6.8%
В подборке с 6-10 каналами	7.2%
В подборке с 11+ каналами	0.5%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	44.3%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	26.7%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	26.7%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	2.3%
более 100 тыс. подписчиков	0.0%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

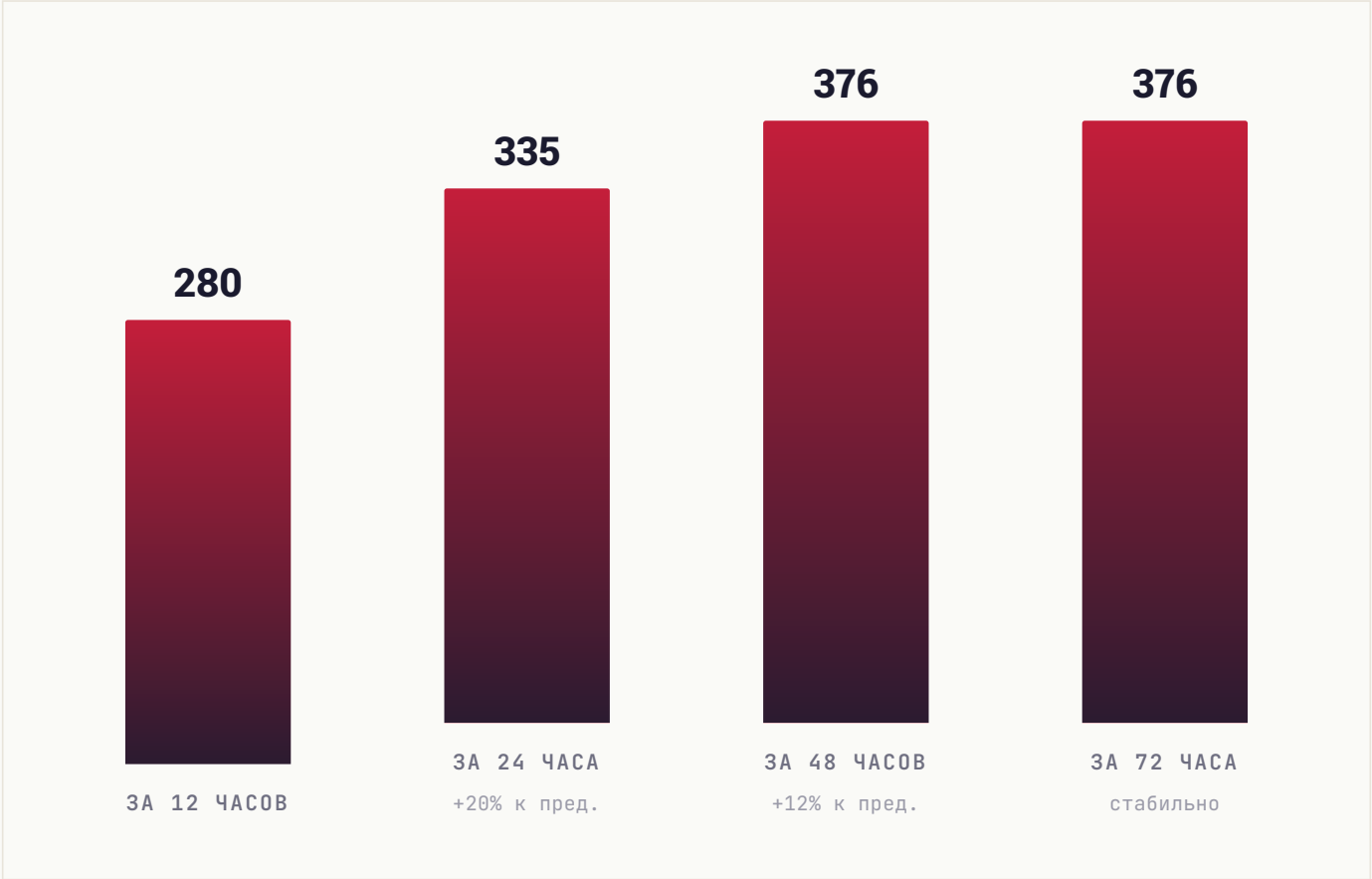


Психология	62.9%
Блоги	7.2%
Здоровье и Фитнес	4.5%
Другое	4.1%
Медицина	3.2%

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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ДО **ДокПсиФест**	16.6K
АТ **АСТ/ ТПО**	16K
АК **Ассоциация Когнитивно-Поведенческой Психотерапии**	14.6K
ВЦ **В центре КПТ**	13.6K
ШЗ **Школа здорового взрослого**	10.6K
СС **СВТ CLINIC / Психотерапия / КПТ / Спб и Онлайн** ВЫ	10.4K
ШЧ **Школа ЧК**	8.3K
М| **МИСТ | Московский Институт Схема-Терапии**	6.2K
ПК **Пьяные Кондиционеры**	2.4K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 9). 5 каналов крупнее, 3 — 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 **16**, а канал за это время прибавил **317** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	3	3	**94**
Март 2026	12	9	**19**
Февраль 2026	1	1	**90**
Январь 2026	0	0	**12**
Декабрь 2025	0	0	**6**
Ноябрь 2025	0	0	**96**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
16	**6**	**317**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **66 каналов** категории «**Психология**» от 3 тыс. до 31 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

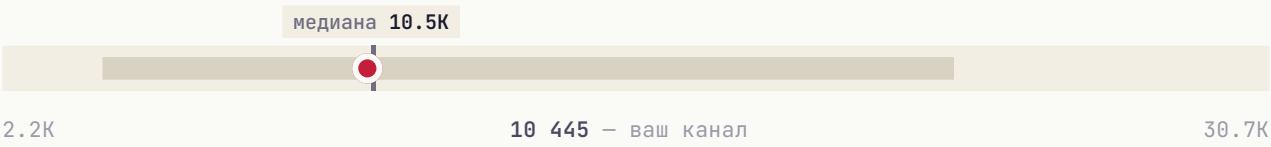
#35 /66

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 35 из 66 каналов сопоставимого размера

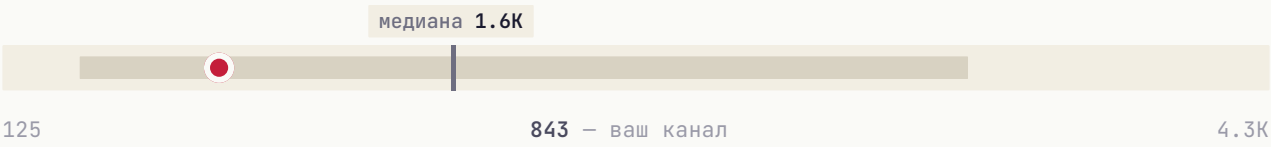
ПОДПИСЧИКИ

в пределах группы, ниже середины



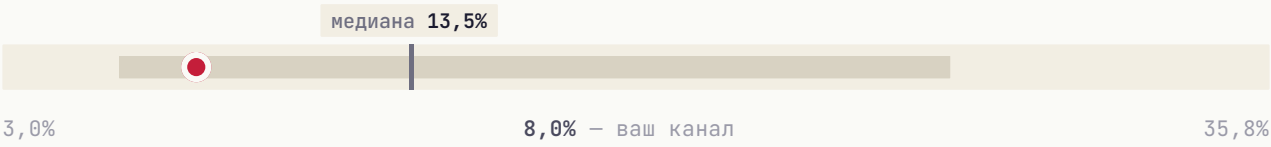
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

в пределах группы, ниже середины

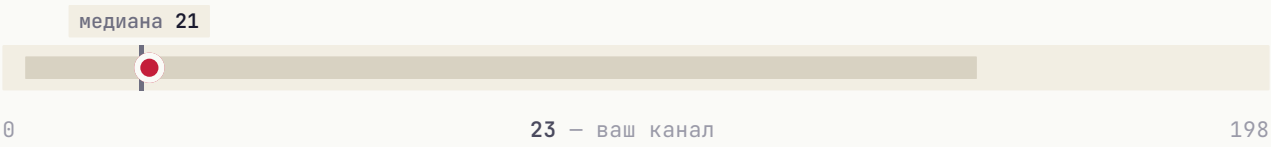


ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

в пределах группы, ниже середины



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ **выше середины группы**



Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. Это то, на чём стоит строить рост.

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

ЭФФЕКТ

Регулярность важнее объёма

02

Главный пост недели — в среда

В этот день и в 19:00 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

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 8.07% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+0.9пп ER

05

Системная закупка трафика

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

ЭФФЕКТ

объём под задачу

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал PromtPress?

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.promtpress.com/register
02	**Связаться с менеджером**	t.me/PromtPress_manager

© 2026 · HELLO@PROMTPRESS.COM