

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Школа

здорового

взрослого



@healthyadultlife

Бережно, с опорой на науку и практику развиваем психологическую грамотность, чтобы приближаться к той самой жизни, которую хотим жить 🧡 Наши курсы: <https://healthyadult.life> Рекламу НЕ размещаем

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
10 505 20.09.2026 -18 за месяц	16.0% HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/HEALTHYADULTLIFE за сутки 6.1%	1.8K рекл. охват 638/24ч

— 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 10 505 —	👁️ охват поста 17.12% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.8K медиана 1.8K · 22 дней	📅 постов/нед. 2.2 за период
📈 тренд 7д -7.1% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 50.4 всего 353 реакц., 246 реп., 14 комм.	📄 длина поста 891 зн. медиана 999 · 22 дней	★ постов в анализе 7 22 дней
📈 рекл. охват 638 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -18 за последний месяц	📄 цитируемость 45 индекс цитирования · 275 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 6 лет 4 месяца создан 10.05.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Школа здорового взрослого» — 10 505 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.8K человек (17% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 2 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации. За неделю 7–13 сентября охваты просели на -7.1% к неделе 31 августа – 6 сентября — стоит разобрать причины.

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 7 постам за 22 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (7/7 постов).
- 03 Средняя длина поста — 891 знаков (медиана 999).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.2K в среднем у топа vs 1.4K у худших) — среди 7 постов за 22 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 28.08 · 08:52 ФОТО 6 уроков коммуникации из нового сезона «Теда Лассо» Дорогие, привет! На связи Алёна Шарикова, и у меня 0 терпения, чтобы обсудить с вами...	ПРОСМ. 2 371 РЕП. 31	РЕАКЦ. 52 ER 22.6%
№2 24.08 · 14:07 ФОТО Привет, дорогие! Вопрос на подумать: почему антидепрессанты не убирают тревогу до конца, а отпуск не лечит выгорание, даже если это отдых...	ПРОСМ. 2 221 РЕП. 26	РЕАКЦ. 50 ER 21.1%
№3 09.09 · 14:06 ФОТО Книга как антидепрессант: что наука говорит о чтении и психике Фраза «почитай книгу, отвлечёшься» — как выясняется, звучит не только как...	ПРОСМ. 2 000 РЕП. 101	РЕАКЦ. 89 ER 19.0%

№4

01.09 · 10:27

ФОТО

Снова в школу... Здорового Взрослого 😊 Учиться тому, чему в обычных школах нас не научили, — жить эту жизнь. Ведь нас тренировали решать...

ПРОСМ.
1 840

РЕАКЦ.
33

РЕП.
6

ER
17.5%

№5

04.09 · 07:48

ФОТО

6 ошибок в зрительном контакте, которые мешают общению 👁️ Вам бывает сложно смотреть собеседнику в глаза — на собеседовании, первом...

ПРОСМ.
1 805

РЕАКЦ.
47

РЕП.
26

ER
17.2%

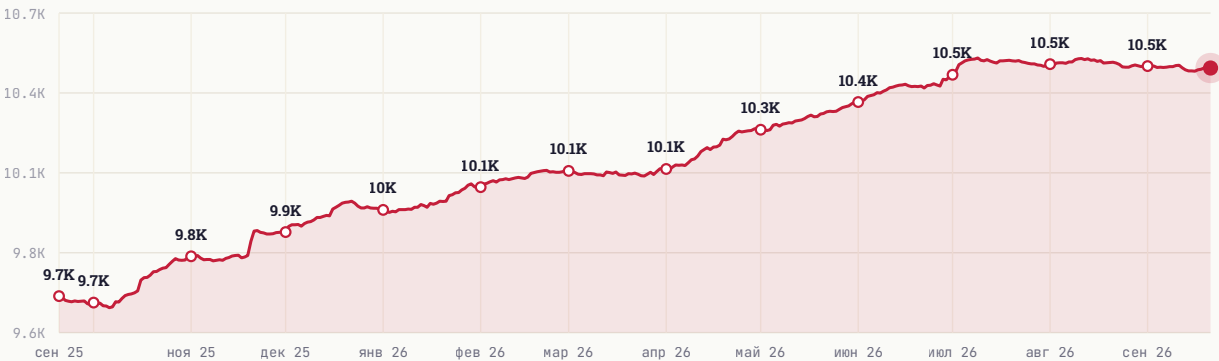
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 04.09 · 07:48 ФОТО 6 ошибок в зрительном контакте, которые мешают общению 👁️ Вам бывает сложно смотреть собеседнику в глаза — на собеседовании, первом...	ПРОСМ. 1 805 РЕАКЦ. 47 РЕП. 26 ER 17.2%
↓ 12.09 · 11:52 ФОТО Last Call на курс эффективной коммуникации ⚡🏃 Дорогие, если вы из тех, кто любит запрыгивать в последний вагон, — самое время...	ПРОСМ. 1 387 РЕАКЦ. 18 РЕП. 4 ER 13.2%
↓ 16.09 · 04:29 ФОТО 4 способа спасти день, который пошёл не так 🧠 Бывает, что из-за одной мелочи с утра — пролитого кофе, неприятного сообщения, плохой погоды...	ПРОСМ. 964 РЕАКЦ. 64 РЕП. 52 ER 9.2%

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

9 692

СЕЙЧАС

10 506

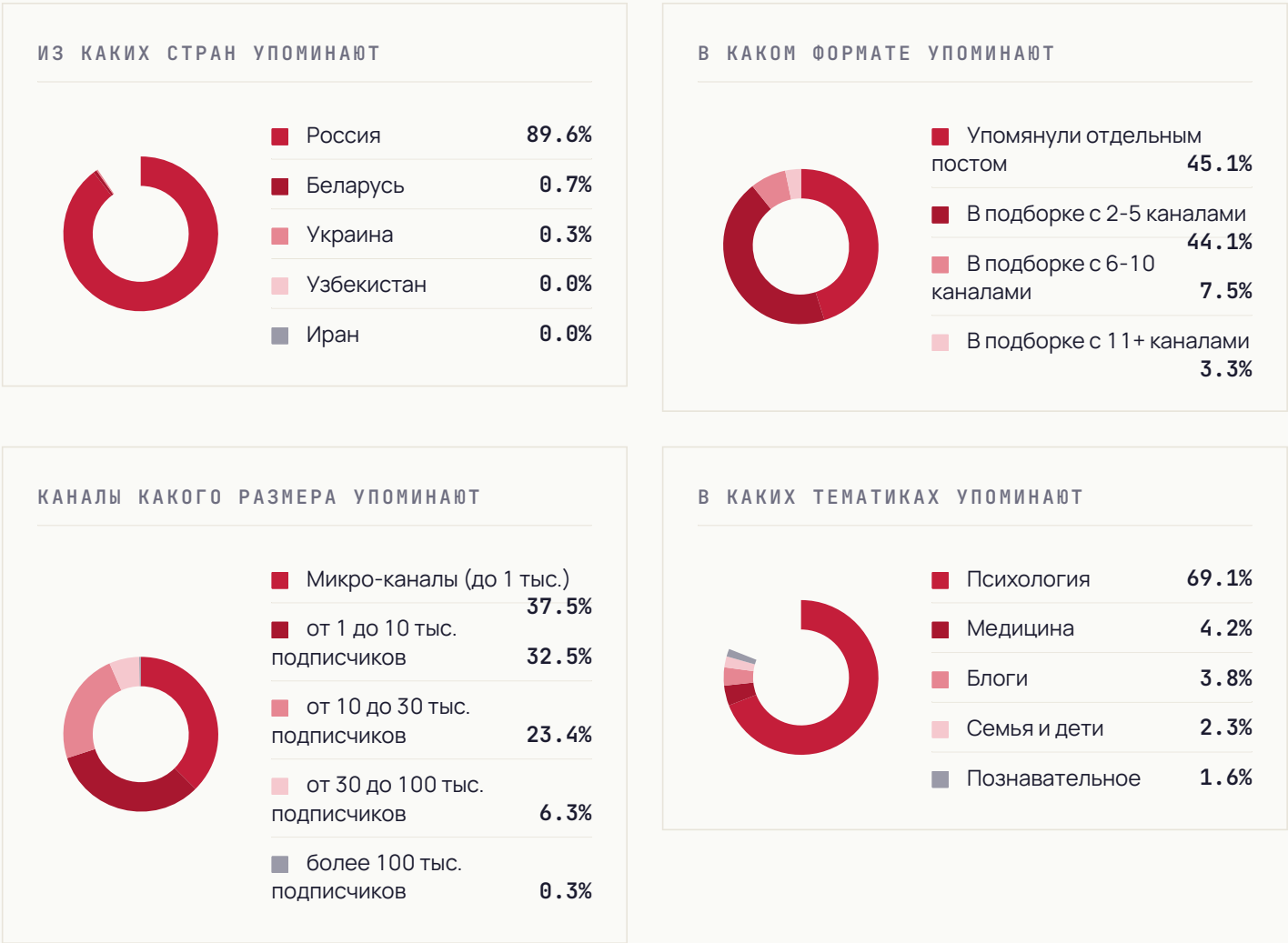
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+814

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

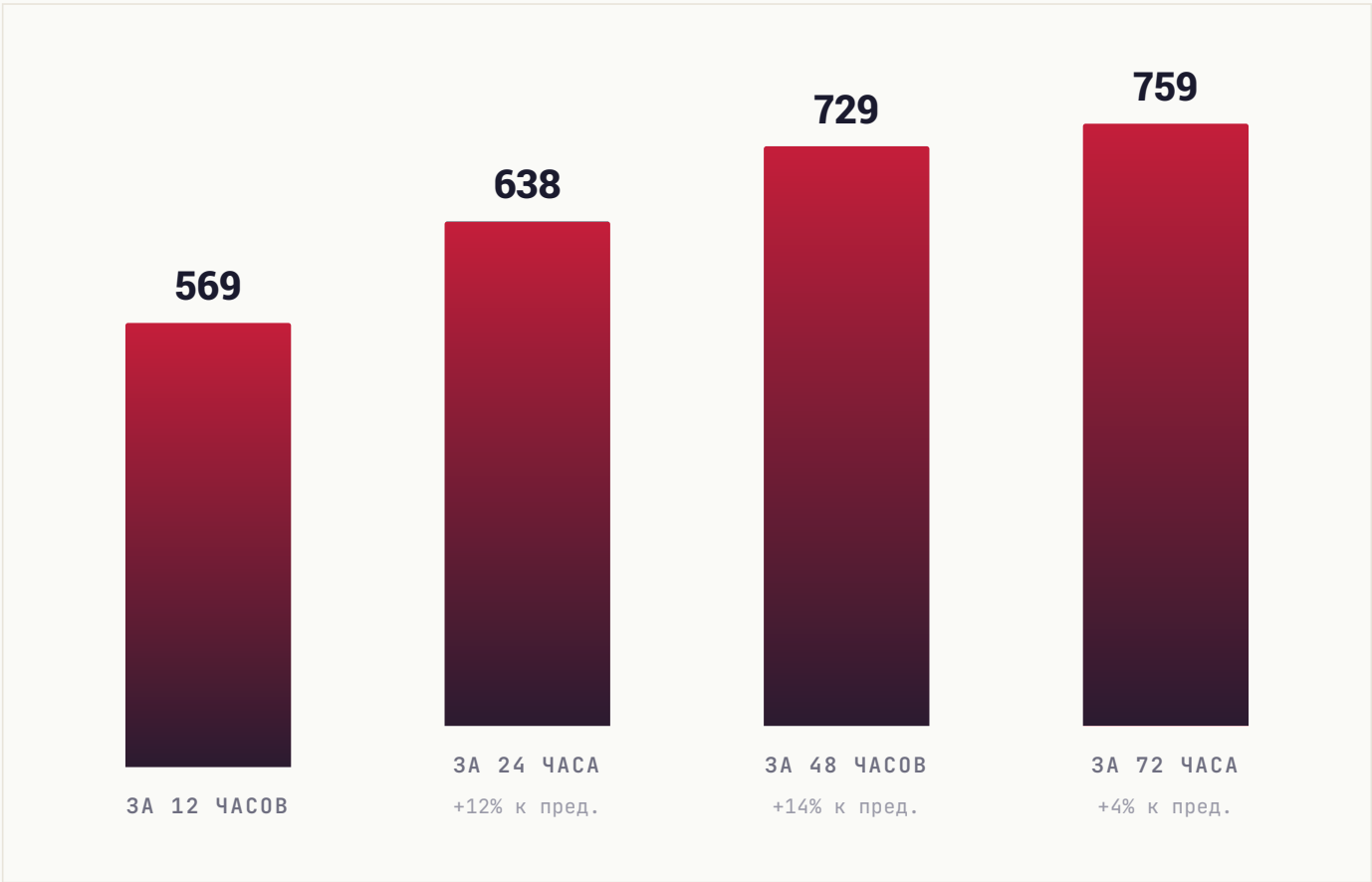
Индекс цитирования **45** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **275** разных каналов.



— 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
ЧК Чистые Когниции	37.8K
ГМ Где моё внимание?	27.5K
ДО ДокПсиФест	16.7K
АТ АСТ/ ТПО	15.8K
ШЗ Школа здорового взрослого ВЫ	10.5K
СС СBT CLINIC / Психотерапия / КПТ / Спб и Онлайн	10.4K
ЕД Евгения Дашкова. СДВГ-мать всея Руси	8.7K
ШЧ Школа ЧК	8.3K
РЕ Рефлексант	7.6K
МИ МИСТ Московский Институт Схема-Терапии	6.2K
ПК Пьяные Кондиционеры	2.4K

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 **49**, а канал за это время прибавил **715** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	9	7	64
Февраль 2026	5	5	82
Январь 2026	3	3	119
Декабрь 2025	18	12	121
Ноябрь 2025	4	4	134
Октябрь 2025	10	10	195

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
49	6	715

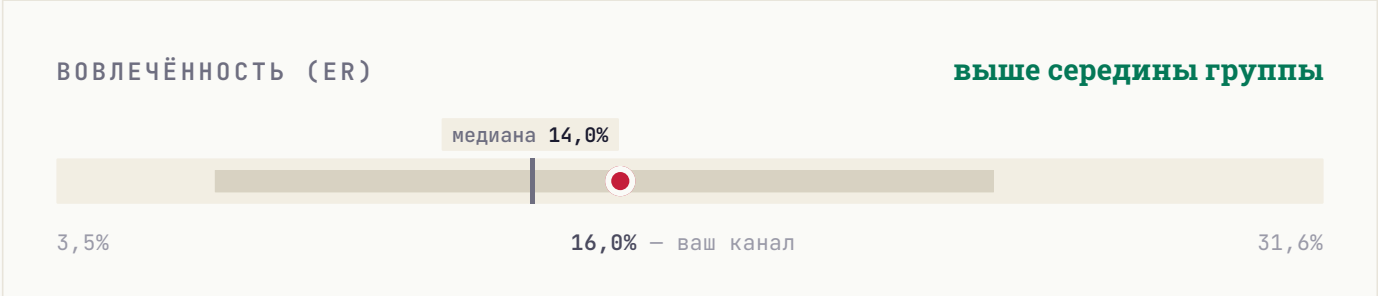
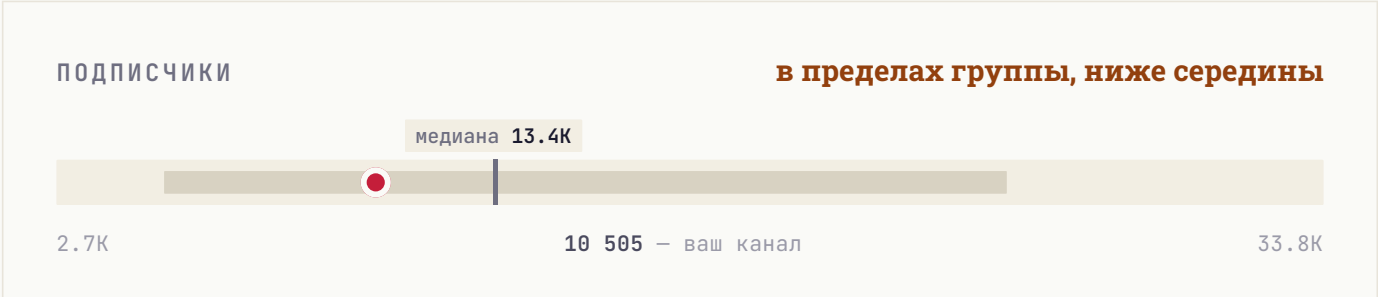
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **30 каналов** категории «Психология» от 3 тыс. до 32 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#20/30

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 20 из 30 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

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

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в пятницу

В этот день и в 11:00 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). PromtPress 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
----	-------------------------------	---
