
ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Тупить

Привычка

Бедности

(Виталина

Кригер)



@ivitalyan

Виталина Кригер без цензуры . В Канале запрещены любые ссылки без согласования и любая, даже скрытая Реклама 🚫

ПОДПИСЧИКИ

17 688

-10 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

32.0%

за сутки 16.0%

ОХВАТ/ПОСТ

5.8K

рекл. охват 2.8K/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 «Блоги»

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 17 688 —	👁️ охват поста 32.72% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 5.8K медиана 6.1K · 26 дней	📅 постов/нед. 10.4 за период
📈 тренд 7д -3.5% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 343.5 всего 13 396 реакц., 0 реп., 502 комм.	📄 длина поста 323 зн. медиана 135 · 26 дней	★ постов в анализе 39 26 дней
📈 рекл. охват 2.8K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -10 за последний месяц	📄 цитируемость 7 индекс цитирования · 42 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 9 лет 7 месяцев создан 12.02.2017

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Тупить Привычка Бедности (Виталина Кригер)» — 17 688 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 5.8K человек (33% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 10 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 7–13 сентября охваты стабильны (-3.5% к неделе 31 августа – 6 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 39 постам за 26 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (25/39 постов).
- 03 Средняя длина поста — 323 знаков (медиана 135).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (7.8K в среднем у топа vs 4.5K у худших) — среди 39 постов за 26 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 26.08 · 13:41 ВИДЕО ЭКОНОМИМ БЕНЗ: ТРЕНИРУЕМСЯ ДОМА 😂 Кто бы мог подумать, что мотивация для занятий с FITSTARS придёт из такого неожиданного места, но к 2026...	ПРОСМ. 8 076 РЕП. —	РЕАКЦ. 151 ER 45.7%
№2 25.08 · 12:33 ФОТО ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ LENEL И КОНЧЕННЫЕ КОНКУРСЫ ОТ ЛЕНЫ ЧЕРНЯВСКОЙ Есть люди, встреча с которыми предначертана судьбой, уверена, что наша встреча...	ПРОСМ. 7 725 РЕП. —	РЕАКЦ. 380 ER 43.7%
№3 29.08 · 01:38 ФОТО Когда у твоего 10летнего сына эмоциональный интеллект выше, чем у средней 30летней маминкой корзиночки 😊 Люблю, восхищаюсь, горжусь. А...	ПРОСМ. 7 536 РЕП. —	РЕАКЦ. 769 ER 42.6%

№4 25.08 · 04:25 ФОТО ОСЕНЬ - ВРЕМЯ АППАРАТКИ 🧑 Так, дамы, лето отгуляли, пора и лицом заняться 😊 Я составила план по отходнякам от лета и планирую...	ПРОСМ. 7 416 РЕП. —	РЕАКЦ. 267 ER 41.9%
№5 29.08 · 13:21 ФОТО 😍	ПРОСМ. 6 904 РЕП. —	РЕАКЦ. 248 ER 39.0%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 17.09 · 02:50 ФОТО О ВКУСАХ Я тут давеча посмотрела интервью Диброва с Ксенией Собчак (да, я посмотрела все интервью, посвященные этим чудным семействам 😊)...	ПРОСМ. 4 718 РЕП. —	РЕАКЦ. 389 ER 26.7%
↓ 16.09 · 07:15 ВИДЕО 😂	ПРОСМ. 4 384 РЕП. —	РЕАКЦ. 150 ER 24.8%
↓ 17.09 · 18:02 ВИДЕО Дутова отчитала за то, что я ничего не рассказываю о новом производстве и о том, как я запустила новый бренд. Сегодня 8 человек написали...	ПРОСМ. 4 292 РЕП. —	РЕАКЦ. 270 ER 24.3%

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

18 721

СЕЙЧАС

17 688

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-1 033

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

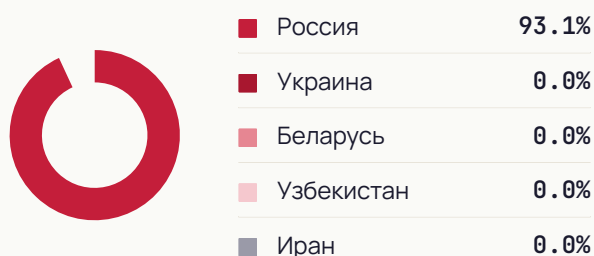
Индекс цитирования 7 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний.

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 **42** разных каналов.

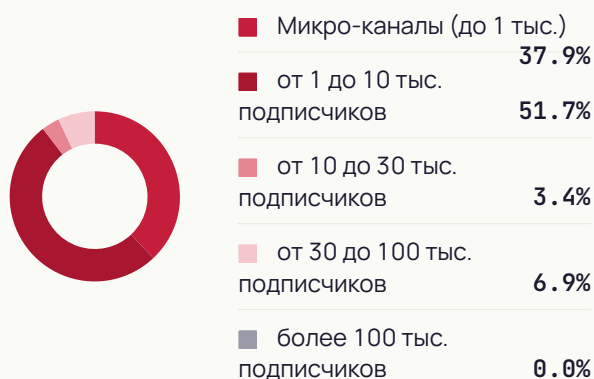
ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



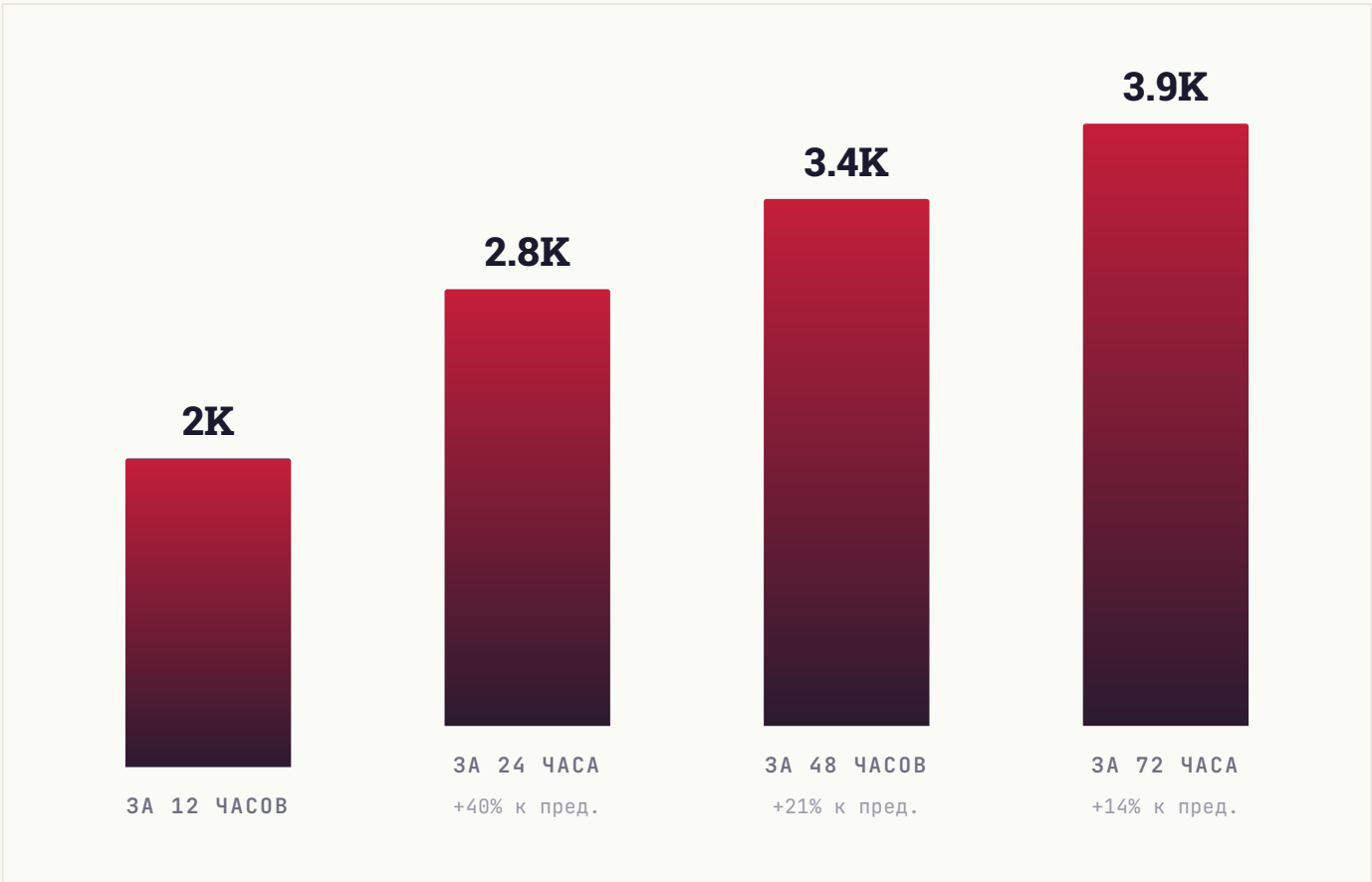
В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ



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
АК Алена Ковальчук #СЛ	81.2K
ОН Оставьте нас в покое	71.4K
ЛЕ Lenel_ya	41.5K
НА Надежда Асанова Психология	34.6K
ТП Тупить Привычка Бедности (Виталина Кригер) Вы	17.7K
ЗР Здоровый ребенок (Zdorovyirebenok)	16.5K
Р♥ PRO ♥ МАТЕРИНСТВО ®	8.9K
ЖФ Женский фитнес. Тело. Лицо	7.2K
ИМ Ирина Мансо.PRO Женское	5.2K
ОД Ольга Дутова	4.5K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 10). 4 канала крупнее, 5 — 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 **813** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	286
Февраль 2026	0	0	79
Январь 2026	0	0	141
Декабрь 2025	0	0	48
Ноябрь 2025	3	3	134
Октябрь 2025	0	0	125

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
3	6	813

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

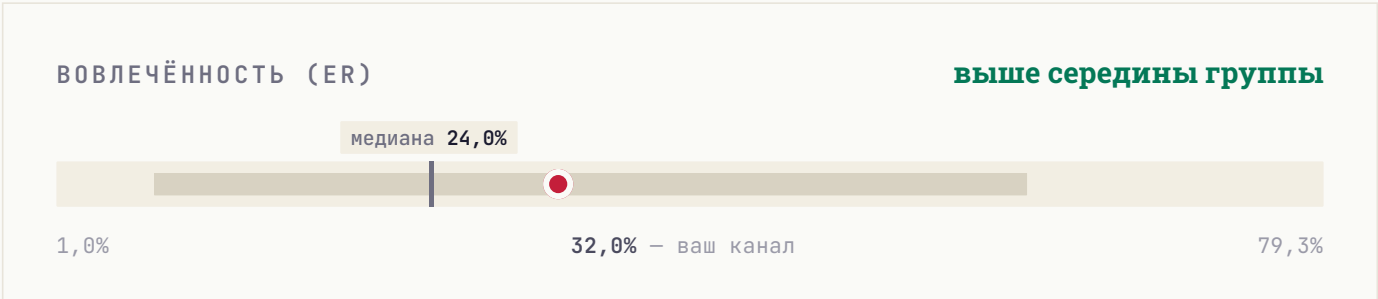
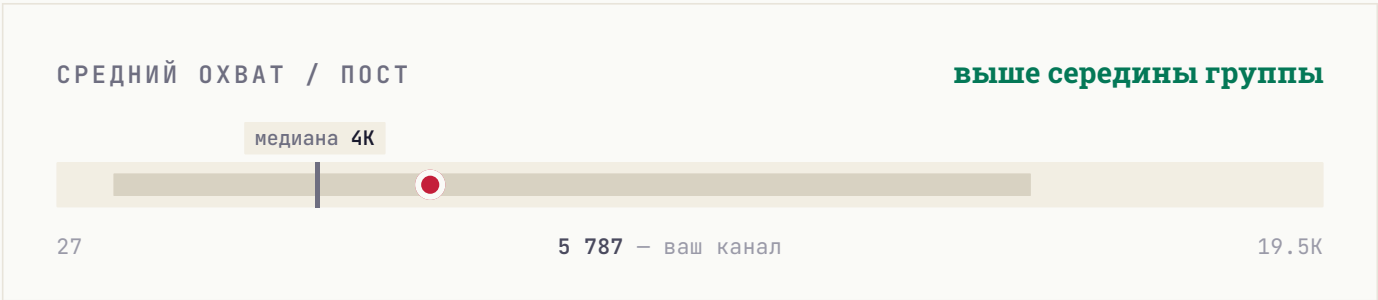
Где канал в своей лиге

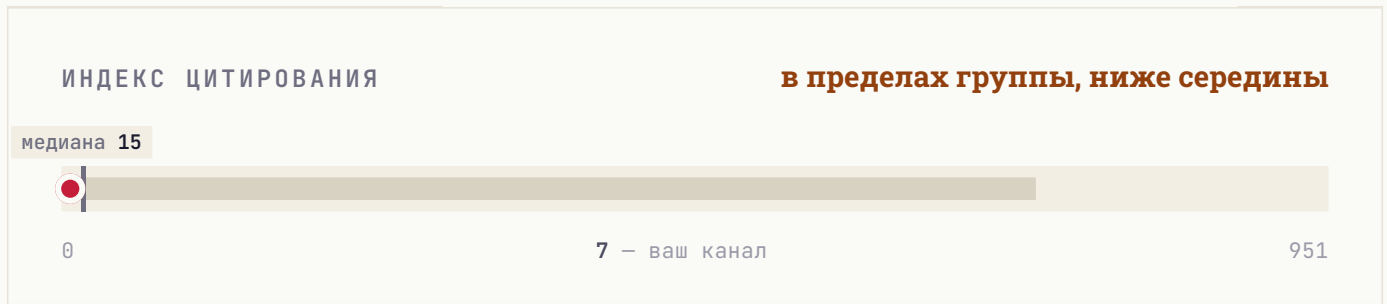
Сравниваем с каналами вашего размера: **288 каналов** категории «Блоги» от 6 тыс. до 53 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#158/288

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 158 из 288 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

средний охват / пост и вовлечённость.

— 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 среда

В этот день и в 16:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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**

03

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

04

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**

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник
органического
трафика**

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