

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Екатерина Крупецкая об отношениях



@krupetskaya

Психолог. Работаю с парами и клиентами. Веду группы и курсы.
Пишу, как осознанно создавать и развивать отношения. Для
связи: @ekrupetskaya Обо мне: Krupetskaya.ru Купс: iduksebe.ru
Канал в реестре...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
14 813 17.09.2026 -106 за месяц	14.0% за сутки 5.1%	1.9K HTTPS: // PROMTPRESS.COM/AUDIT/KRUPETSKAYA рекл. охват 752/24ч

— 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 14 813 —	👁️ охват поста 12.85% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.9K медиана 1.8K · 28 дней	📅 постов/нед. 9.0 за период
📈 тренд 7д -26.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 42.9 всего 1 586 реакц., 433 реп., 167 комм.	📄 длина поста 859 зн. медиана 1000 · 28 дней	☆ постов в анализе 37 28 дней
📈 рекл. охват 752 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -106 за последний месяц	📄 цитируемость 254 индекс цитирования · 354 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 7 месяцев создан 27.01.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Екатерина Крупецкая об отношениях» — 14 813 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.9K человек (13% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 9 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 31 августа – 6 сентября охваты просели на -26.2% к неделе 24–30 августа — 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 37 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (27/37 постов).
- 03 Средняя длина поста — 859 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.2K в среднем у топа vs 1.1K у худших) — среди 37 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 19.08 · 08:30 ТЕКСТ Дети выросли, быт устроен, ссор нет: почему в идеальном браке становится одиноко Наталье 49 лет, Сергею 50. Они вместе больше 25 лет —...	ПРОСМ. 3 544 РЕП. 26	РЕАКЦ. 90 ER 23.9%
№2 20.08 · 07:47 ТЕКСТ Как быт и общие цели незаметно подменяют близость: две истории об одном механизме На этой неделе мы посмотрели на две абсолютно разные...	ПРОСМ. 3 293 РЕП. 11	РЕАКЦ. 36 ER 22.2%
№3 23.08 · 16:49 ТЕКСТ Пока мы пытаемся понять его слова и поступки, отношения продолжаются. Как их отпустить? Хочу разобрать ситуацию с бывшим, с которым мы...	ПРОСМ. 2 703 РЕП. 13	РЕАКЦ. 79 ER 18.2%

№4 26.08 · 08:32 ТЕКСТ Не тянет к человеку — или невыносима роль рядом с ним? Фраза «меня к нему больше не тянет» звучит как окончательный приговор. Но в работе...	ПРОСМ. 2 666 РЕП. 21	РЕАКЦ. 67 ER 18.0%
№5 27.08 · 08:33 ТЕКСТ Другой человек вернул желание — или вернул меня себе? Вернёмся к эпизоду с рабочего мероприятия Марины. Лёгкий, ни к чему не обязывающий...	ПРОСМ. 2 658 РЕП. 16	РЕАКЦ. 68 ER 17.9%

|

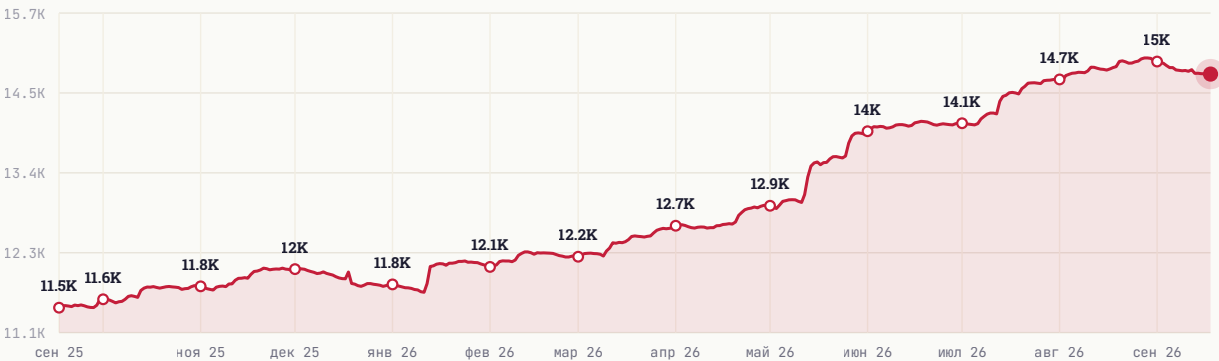
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 14.09 · 10:00 ТЕКСТ Почему попытка всё прояснить иногда только усиливает напряжение? По текущим результатам опроса самая частая первая реакция на напряжение...	ПРОСМ. 1 134 РЕП. 8	РЕАКЦ. 18 ER 7.7%
↓ 14.09 · 06:22 ТЕКСТ Выяснить все немедленно vs исчезнуть с горизонта В жизни с напряжением в отношениях мы справляемся по-разному. Кто-то стремится немедленно...	ПРОСМ. 1 125 РЕП. 2	РЕАКЦ. 22 ER 7.6%
↓ 14.09 · 06:21 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 1 111 РЕП. 3	РЕАКЦ. 6 ER 7.5%

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.

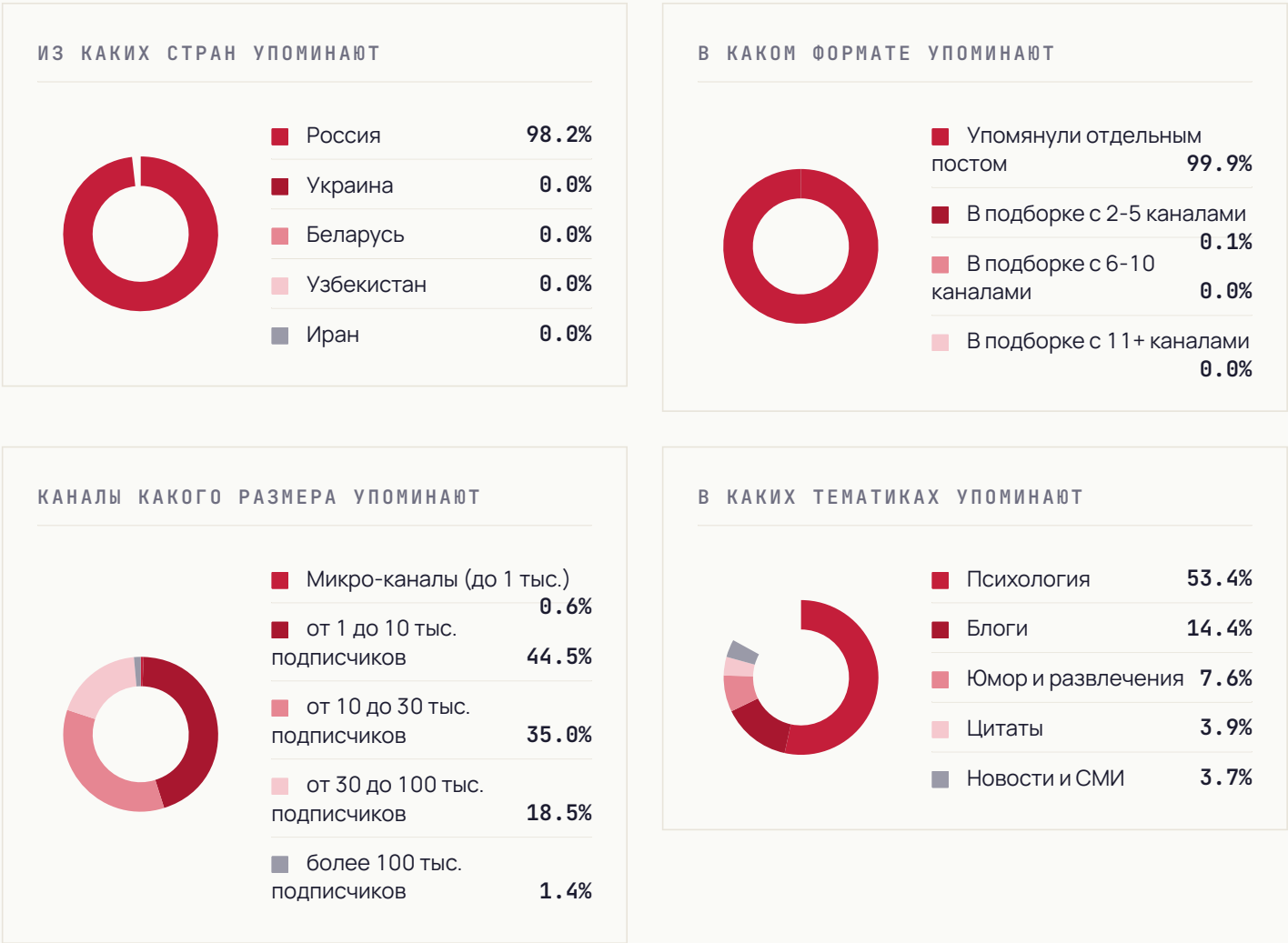


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
11 488	14 813	+3 325

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

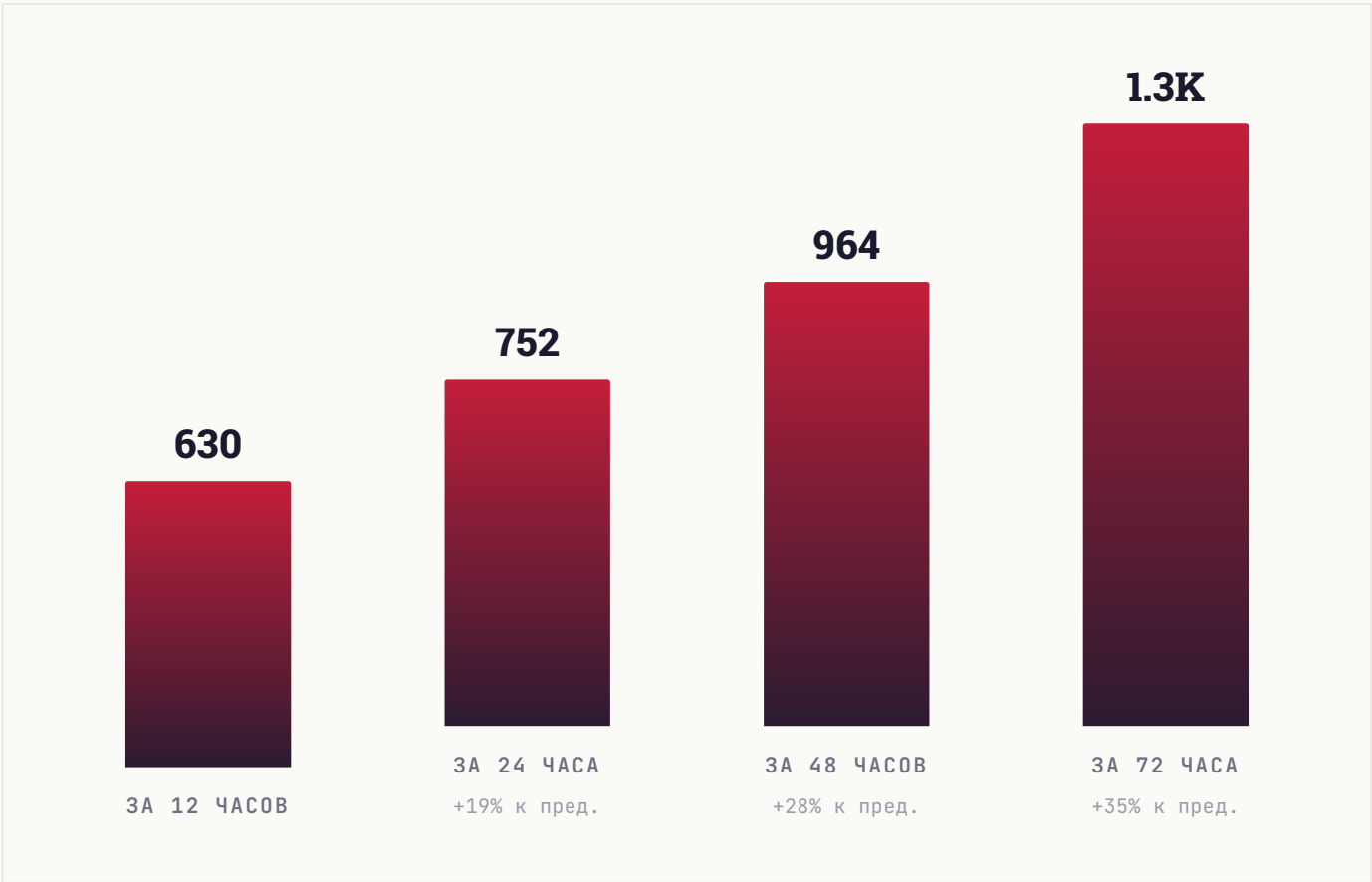
Индекс цитирования **254** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **354** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
 Книги для психологов	22K
 Начинаяющие психологи	19.2K
 Екатерина Крупецкая об отношениях 	14.8K
 Денис Сенников. Терапия личности	10.1K
 Денис Сенников Жизнь как она есть	6.1K
 аморе мио	5.3K
 Екатерина Крикунова Психология и терапия	4.1K
 Точка Опоры Сервис психотерапии	3.4K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (3-е место из 8). 2 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 **86**, а канал за это время прибавил **2 130** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	15	15	483
Февраль 2026	16	14	268
Январь 2026	11	9	473
Декабрь 2025	11	9	216
Ноябрь 2025	16	13	355
Октябрь 2025	17	16	335

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
86	6	2 130

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

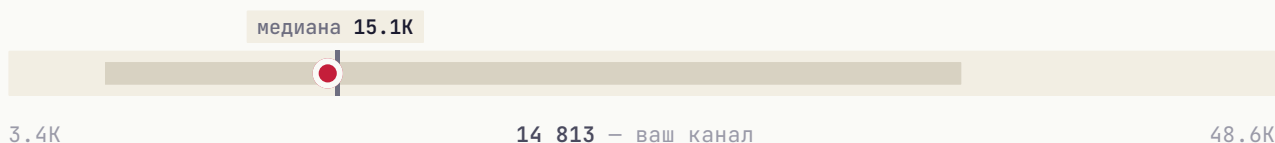
Сравниваем с каналами вашего размера: **28 каналов** категории «Психология» от 5 тыс. до 44 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#15 /28

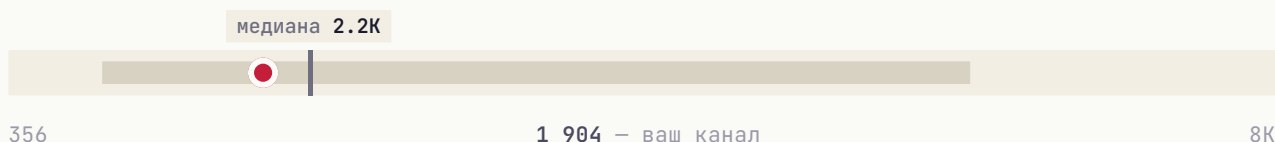
ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 15 из 28 каналов сопоставимого размера

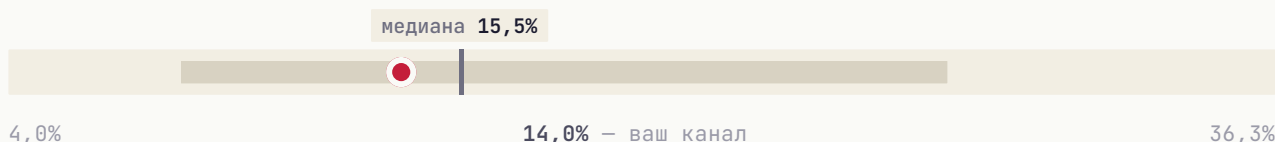
ПОДПИСЧИКИ

в пределах группы, ниже середины


СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

в пределах группы, ниже середины


ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

в пределах группы, ниже середины




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

Главный пост недели — в среда

В этот день и в 11:00 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
----	-------------------------------	---
