ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Learnpsy | Полина Тур



@learnpsy

📚кандидат психологических наук 🧠клинический психолог 🔑 когнитивно-поведенческий терапевт (стаж 10+ лет) 🎓 преподаватель (МГУ, МИП...) 👓супервизор (в процессе сертификации в Oxford CBT) Записи эфиров...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
12 944	17.0%	2.1K
-40 за месяц	за сутки 8.2%	рекл. охват 1.1K/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 **12 944** —	ОХВАТ ПОСТА **16.26%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **2.1K** медиана 2.1K · 29 дней	ПОСТОВ/НЕД. **20.7** за период
ТРЕНД 7Д **-8.3%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **102.9** всего 9 055 реакц., 730 реп., 685 комм.	ДЛИНА ПОСТА **378 зн.** медиана 229 · 29 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **88** 29 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **1.1K** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **-40** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **32** индекс цитирования · 159 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **9 лет 6 месяцев** создан 21.03.2017

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Learnpsy | Полина Тур» — 12 944 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.1K человек (16% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 21 постов в неделю (~3 в день) — регулярный режим. За неделю 5–11 октября охваты просели на -8.3% к неделе 28 сентября – 4 октября — 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 **88** постам за 29 дней.

02 Доминирующий формат — **Фото** (38/88 постов).

03 Средняя длина поста — **378** знаков (медиана 229).

04 Пик активности аудитории — **пятница**, 08:00 UTC.

05 Самые сильные посты собирают **в 3 раз** больше просмотров, чем самые слабые (4.4K в среднем у топа vs 1.7K у худших) — среди 88 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 09.10 · 06:02 ФОТО

Я в инст многословно негодую по поводу реакции на Адриану Лиму. Я сейчас прикрепилась к своему посту о ее «триумфальном возвращении» после…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
5 410	131	9	41.8%

№2 25.09 · 08:26 ВИДЕО

КИНЦУГИ ИСКУССТВО ЦЕНИТЬ ИЗЬЯНЫ Вспомнила про это Рилс, потому что у нас на днях с Женей Доновой была годовщина дружбы:) ровно 4 года…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
4 957	100	27	38.3%

№3 21.09 · 19:00 ФОТО

Видели новость о том, что умер сын Синди Кроуфорд? Я вообще о нем ничего не знаю. Только по коротким сводкам поняла, что у него была…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
2 845	211	10	22.0%

№4 22.09 · 07:08 ФОТО

СЕМЕЙНЫЕ РОЛИ (без)проблемные дети Не могла вчера заснуть и открыла недавнее интервью Кайи Гербер. Она в нем много и откровенно говорит…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
2 707	252	25	20.9%

№5 16.09 · 17:00 ВИДЕО

На девушку из Обсессии случилась такая массовая обсессия, что теперь ее решили объявить переоцененной пикми. Я б еще это назвала синдромом…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
2 648	58	10	20.5%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 12.10 · 18:21 ВИДЕО

Так минутка хвастовства! 100 лет не читали с Даней мифы древней Греции, как и Сказку о Царе Салтане. И он свежим незамутненным взглядом…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 686	107	4	13.0%

↓ 12.10 · 12:08 ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 678	44	3	13.0%

↓ 13.10 · 09:45 ВИДЕО

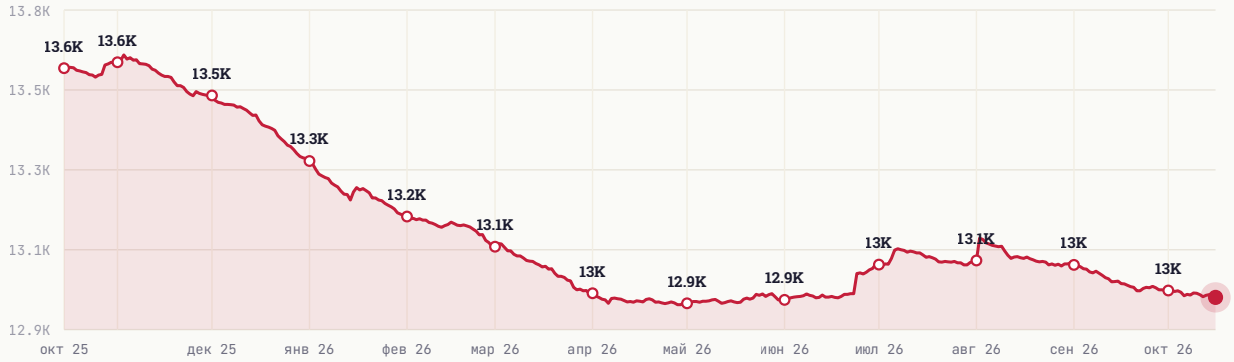
Идеальный анонс психоразбора «Близости»

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 593	64	13	12.3%

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	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
13 608	12 944	-664

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

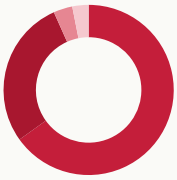
Индекс цитирования **32** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **159** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



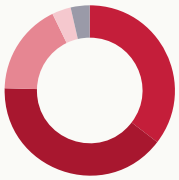
Россия	93.3%
Беларусь	1.5%
Украина	0.0%
Узбекистан	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	65.1%
В подборке с 2-5 каналами	28.2%
В подборке с 6-10 каналами	3.6%
В подборке с 11+ каналами	3.1%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	35.4%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	40.0%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	17.4%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	3.6%
более 100 тыс. подписчиков	3.6%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

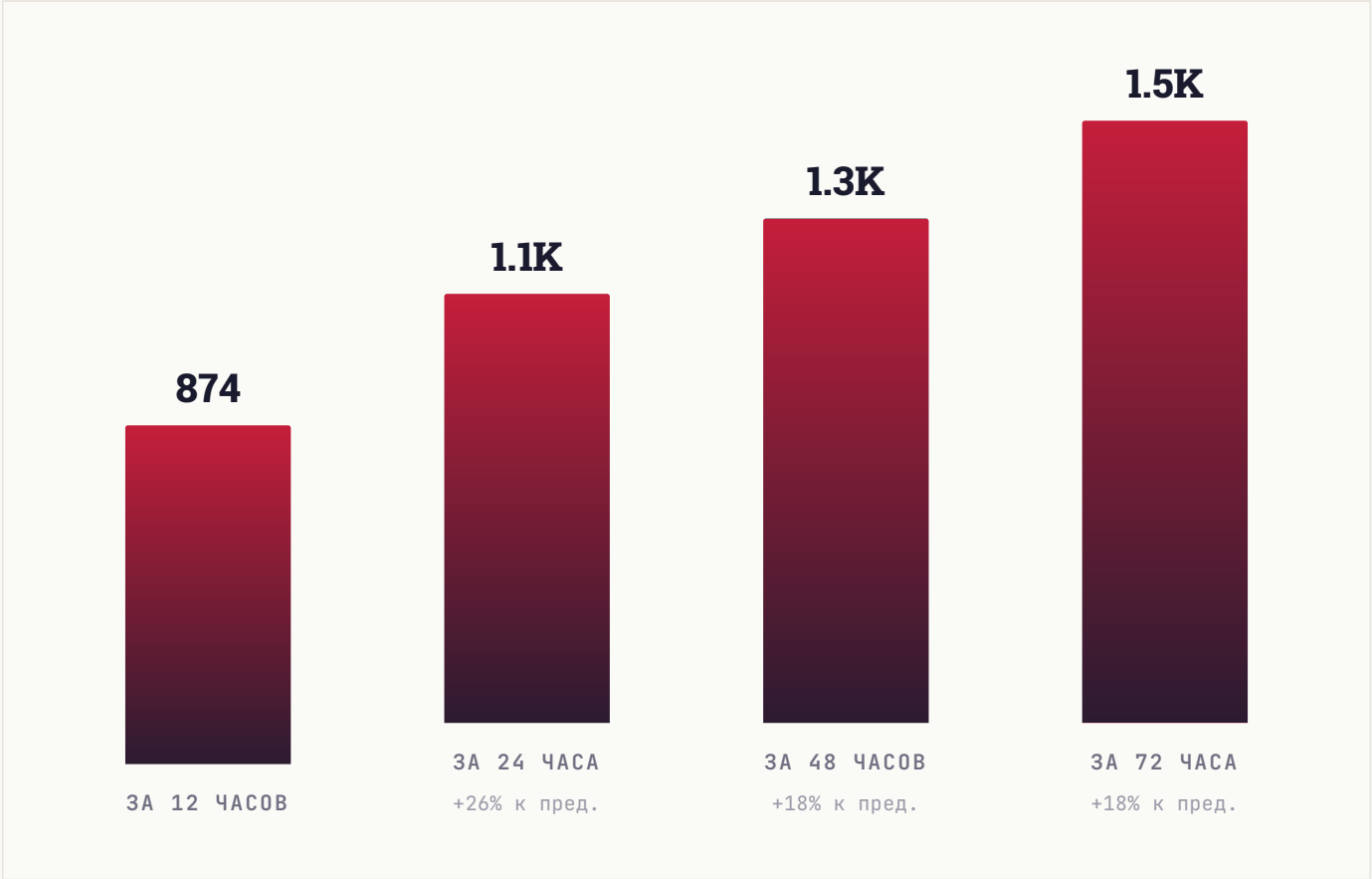


Психология	35.9%
Блоги	24.6%
Познавательное	10.3%
Медицина	8.7%
Мода и красота	5.6%

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
ЧК **Чистые Когниции**	37.8K
СП **СПРАВИТЬСЯ ПРОЩЕ**	20.2K
ДО **ДокПсиФест**	16.6K
ПО **пост_тревога**	14.8K
НО **hade of the house**	14.3K
L| **Learnpsy | Полина Тур** ВЫ	12.9K
ШЗ **Школа здорового взрослого**	10.6K
СС **CBT CLINIC / Психотерапия / КПТ / Спб и Онлайн**	10.4K
PS **Psycho_pharmacologist**	6.2K
КП **Кристина Прокофьева**	2.5K

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 **12**, а канал за это время прибавил **163** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	0	0	**42**
Март 2026	7	4	**15**
Февраль 2026	2	2	**22**
Январь 2026	2	2	**40**
Декабрь 2025	1	1	**3**
Ноябрь 2025	0	0	**41**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
12	**6**	**163**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **319 каналов** категории «**Психология**» от 4 тыс. до 39 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#137 /319

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 137 из 319 каналов сопоставимого размера

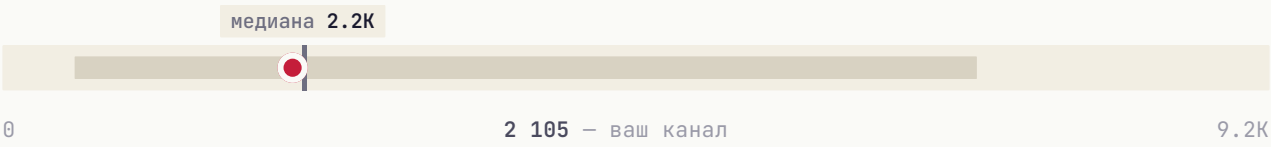
ПОДПИСЧИКИ

выше середины группы



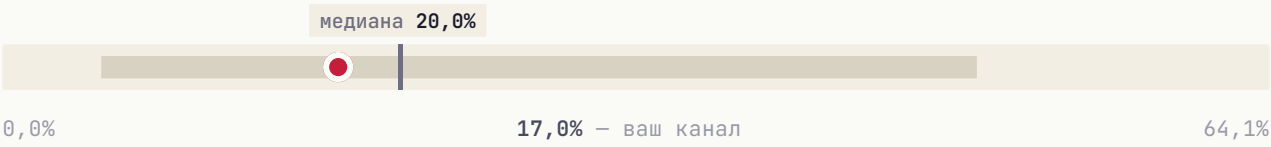
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

в пределах группы, ниже середины

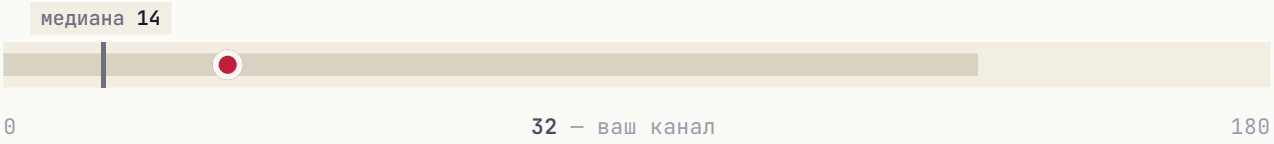


ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

в пределах группы, ниже середины



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ **выше середины группы**



Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям: **подписчики** 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 Главный пост недели — в пятница

В этот день и в 08:00 UTC 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). PromtPress 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 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