

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Меняйся



@mmenyasa

Авторский канал о психологии и саморазвитии. Вы можете задать свой вопрос в этом канале! Автор, по всем вопросам — @egorchik_tg Помощники: @lizz_tg, @vikk_tg РКН № 7958297394

ПОДПИСЧИКИ

42 923

-24 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

9.0%

за сутки 4.6%

ОХВАТ/ПОСТ

3.5K

рекл. охват 2K/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 42 923 —	👁️ охват поста 8.12% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 3.5K медиана 3.7K · 29 дней	📅 постов/нед. 19.3 за период
📈 тренд 7д -8.9% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 196.4 всего 15 908 реакц., 4 259 реп., 193 комм.	📄 длина поста 427 зн. медиана 434 · 29 дней	★ постов в анализе 81 29 дней
📈 рекл. охват 2K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -24 за последний месяц	📄 цитируемость 387 индекс цитирования · 468 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 3 месяца создан 25.05.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Меняйся» — 42 923 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3.5K человек (8% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 19 постов в неделю (~3 в день) — регулярный режим. За неделю 7–13 сентября охваты просели на -8.9% 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 81 посту за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (81/81 постов).
- 03 Средняя длина поста — 427 знаков (медиана 434).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 22:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (4.4К в среднем у топа vs 2.7К у худших) — среди 81 поста за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 26.08 · 19:31 ФОТО Если вдруг захочется найти того, кто выдержит любую беду, И всё равно сделает тебя счастливым, того, кого не заменит никто - Просто...	ПРОСМ. 4 395 РЕП. 69	РЕАКЦ. 243 ER 10.2%
№2 25.08 · 15:13 ФОТО Кортизол – самый опасный гормон. Если вы часто тревожитесь и переживаете, его уровень в 5 раз превышает норму. Чтобы сохранить...	ПРОСМ. 4 360 РЕП. 104	РЕАКЦ. 238 ER 10.2%
№3 27.08 · 05:30 ФОТО Что бы ни случилось и как бы больно вам ни делали - никогда не становитесь хуже, чем вы есть на самом деле. Находите новые причины...	ПРОСМ. 4 302 РЕП. 77	РЕАКЦ. 232 ER 10.0%

№4

01.09 · 05:04

ФОТО

ПИСЬМО, КОТОРОЕ ПРИНЕСЛА ОСЕНЬ «Я пришла не для того, чтобы забрать у вас лето. Я принесла прохладные утра, золотые улицы, долгие...

ПРОСМ.
4 270

РЕАКЦ.
260

РЕП.
129

ER
9.9%

№5

26.08 · 15:16

ФОТО

Никогда не поддавайтесь на провокации... Помните, что все те, кто пытается вас задеть, сделать больно или обидеть – это слабые и...

ПРОСМ.
4 236

РЕАКЦ.
240

РЕП.
92

ER
9.9%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 18.09 · 09:04 ФОТО Не каждый, кто с тобой согласен, желает тебе добра Ты злишься, рассказываешь о ссоре и ждёшь привычного: «Да ты всё правильно сделал». А...	ПРОСМ. 2 805 РЕАКЦ. 132 РЕП. 27 ER 6.5%
↓ 18.09 · 05:10 ФОТО «Жалко бросать» – не значит «хочу продолжать» Ты ведь уже не хочешь. Но каждый раз думаешь: «Ну как бросить? Столько сил вложено». И...	ПРОСМ. 2 748 РЕАКЦ. 107 РЕП. 35 ER 6.4%
↓ 20.09 · 12:20 ФОТО Всегда помни это знаменитое изречение: Когда трудности множатся и кажутся непреодолимыми – это значит победа близка. держишь в голове эту...	ПРОСМ. 2 550 РЕАКЦ. 229 РЕП. 68 ER 5.9%

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

36 507

СЕЙЧАС

42 924

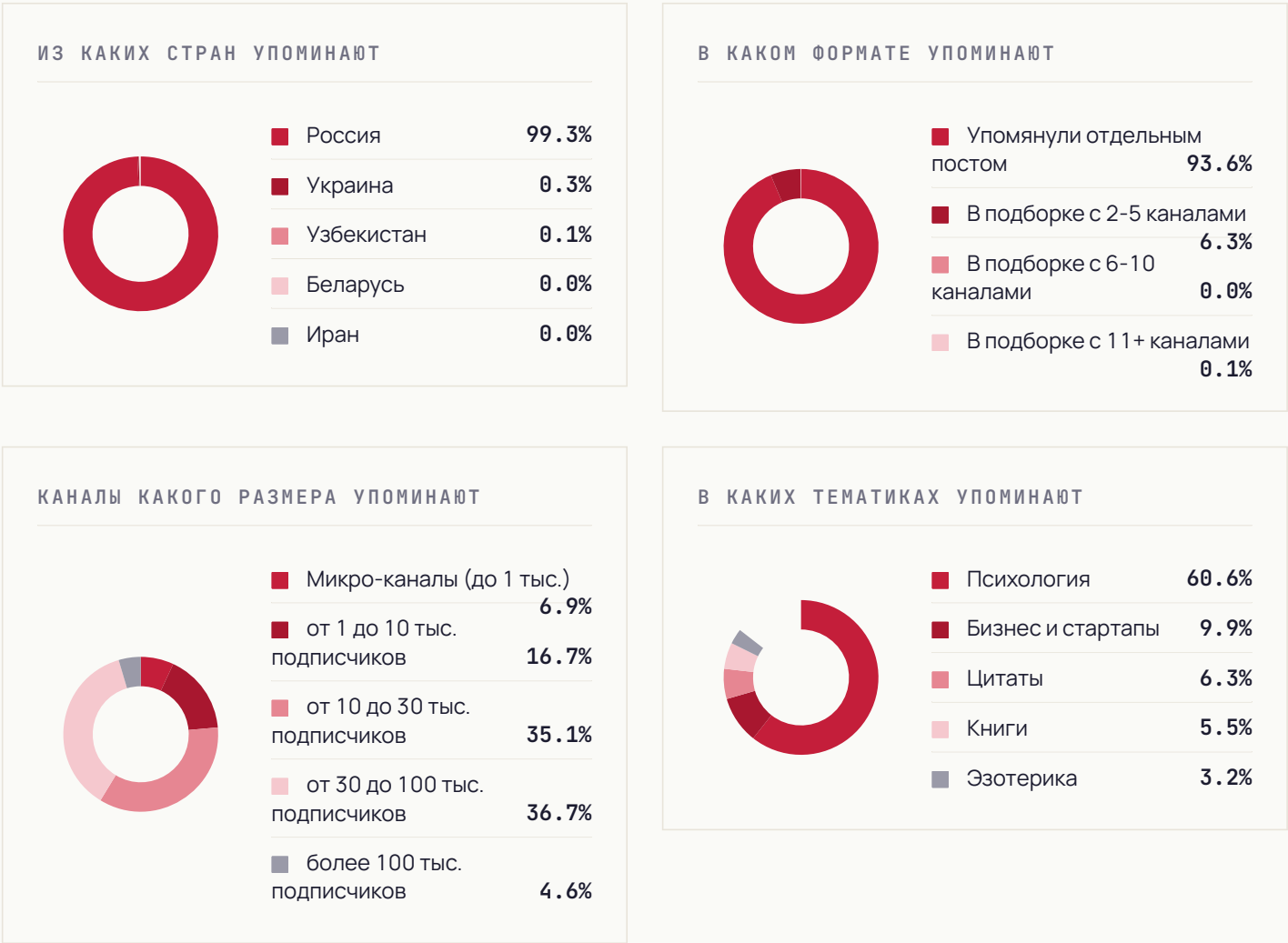
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+6 417

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

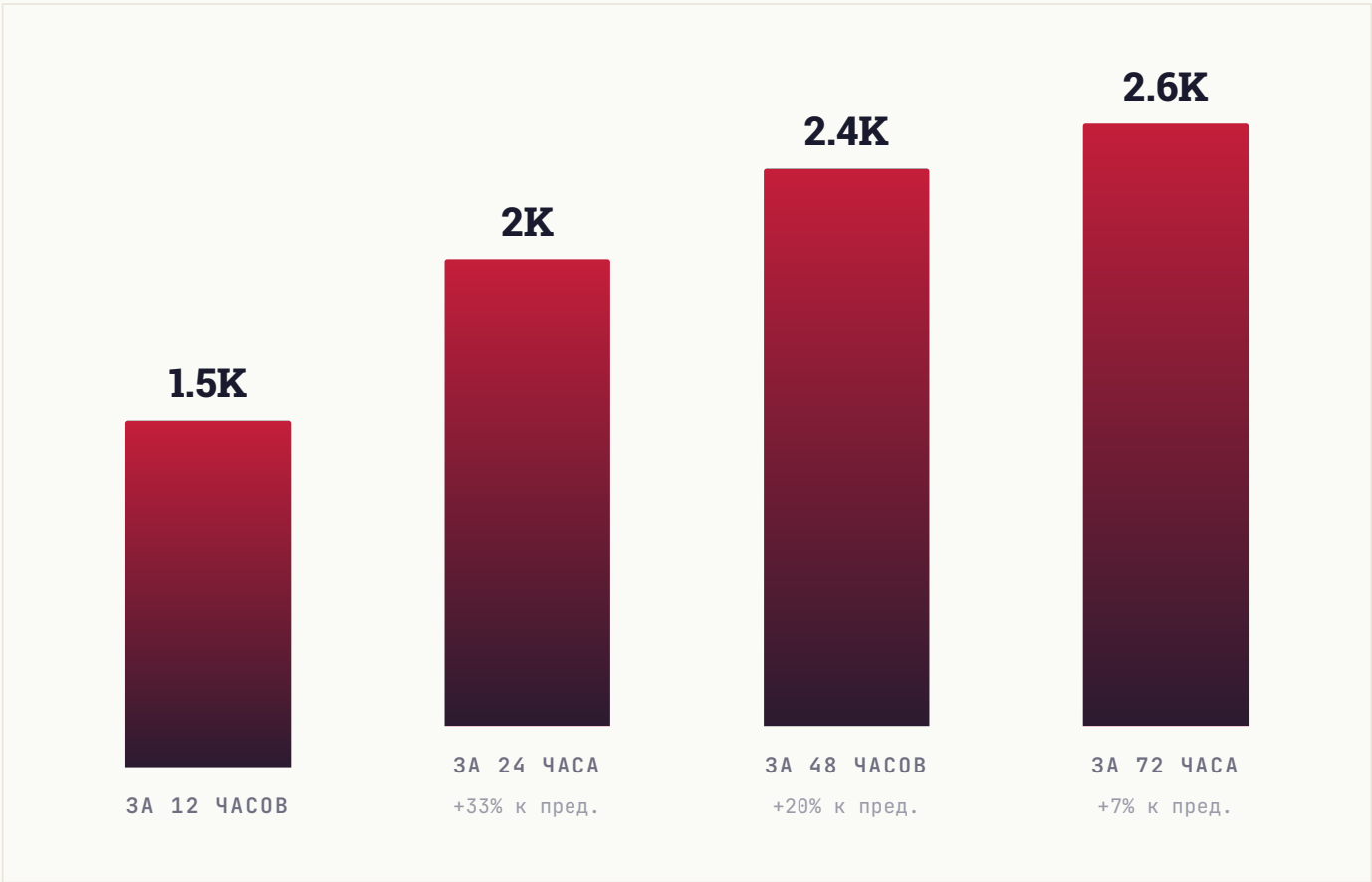
Индекс цитирования **387** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **468** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
СС Сила Слов (Мотивация Саморазвитие, Книги)	111.1K
Б Бизнес Мотивация	77.9K
КВ Книга в 7 утра Бизнес Саморазвитие	48.4K
МЕ Меняйся ВЫ	42.9K
ДВ Деньги Вокруг	18.8K
МБ Мышление Бизнесмена	13.9K
М MOTIVKA Саморазвитие Бизнес	13.4K
ЧР Человек решающий	8K
GC Gentlemen's Club	6.9K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 9). 3 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 **273**, а канал за это время прибавил **8 821** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	50	42	712
Февраль 2026	39	39	1 097
Январь 2026	51	48	2 249
Декабрь 2025	39	39	1 384
Ноябрь 2025	35	35	1 445
Октябрь 2025	59	57	1 934

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
273	6	8 821

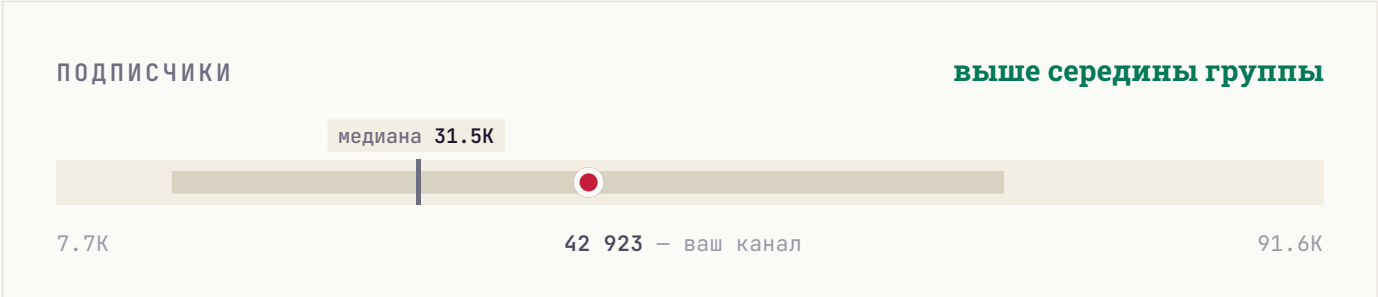
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **28 каналов** категории «Психология» от 14 тыс. до 129 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#10/28

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 10 из 28 каналов сопоставимого размера





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 среда

В этот день и в 22:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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**

03

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 8.12% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+0.9пп ER

04

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**

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
----	-------------------------------	---
