

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Психологи тут, НЕСИ СЮДА!



@nesi_suda

Полезные статьи и мемчики от команды доказательных психологов
Список психологов по ссылке 📌 doctorgaleeva.ru/psy

ПОДПИСЧИКИ

3 320

-10 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

16.0%

за сутки **6.1%**

ОХВАТ/ПОСТ

441

рекл. охват **204/24ч**

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

- 01

Снимок канала

12 ключевых метрик · AI-резюме
- 02

Контент-анализ

Топ-5 постов · худшие 3 · выводы
- 03

Цитируемость

Кто и как упоминает канал
- 04

Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват
- 05

Конкуренты

Соседи по нише · ваше место
- 06

Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно
- 07

Сравнение с нишей

Позиция в категории «Психология»
- 08

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 3 320 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 13.29% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 441 медиана 459 · 5 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 4.1 за период
💖 РЕАКЦ./ПОСТ 15.7 всего 47 реакц., 13 реп., 2 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 656 зн. медиана 656 · 5 дней	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 3 5 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 204 среднее за 24ч
💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -10 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 14 индекс цитирования · 57 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 4 месяца создан 12.04.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Психологи тут, НЕСИ СЮДА!» — 3 320 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 441 человек (13% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 4 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации.

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 3 постам за 5 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (2/3 постов).
- 03 Средняя длина поста — 656 знаков (медиана 656).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (441 в среднем у топа vs 441 у худших) — среди 3 постов за 5 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-3 ПОСТОВ

Nº1 30.07 · 12:07 ВИДЕО Что думаете об этой ситуации? 🤔 ✨ Экспозиция – это метод, при котором человек постепенно и безопасно возвращается к травматическим...	ПРОСМ. 503 РЕП. 5	РЕАКЦ. 29 ER 15.2%
Nº2 30.07 · 11:55 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 459 РЕП. 2	РЕАКЦ. — ER 13.8%
Nº3 04.08 · 13:34 ВИДЕО ПТСР и кПТСР: в чем разница? Комплексное ПТСР – это не более «тяжелая» форма ПТСР. В основе обоих расстройств лежит травма, но характер...	ПРОСМ. 362 РЕП. 6	РЕАКЦ. 18 ER 10.9%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 30.07 · 12:07 ВИДЕО Что думаете об этой ситуации? 😊 ✨ Экспозиция – это метод, при котором человек постепенно и безопасно возвращается к травматическим...	ПРОСМ. 503 РЕП. 5	РЕАКЦ. 29 ER 15.2%
↓ 30.07 · 11:55 ОПРОС (пост без подписи – опрос)	ПРОСМ. 459 РЕП. 2	РЕАКЦ. — ER 13.8%
↓ 04.08 · 13:34 ВИДЕО ПТСР и кПТСР: в чем разница? Комплексное ПТСР – это не более «тяжелая» форма ПТСР. В основе обоих расстройств лежит травма, но характер...	ПРОСМ. 362 РЕП. 6	РЕАКЦ. 18 ER 10.9%

РАЗДЕЛ 03 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

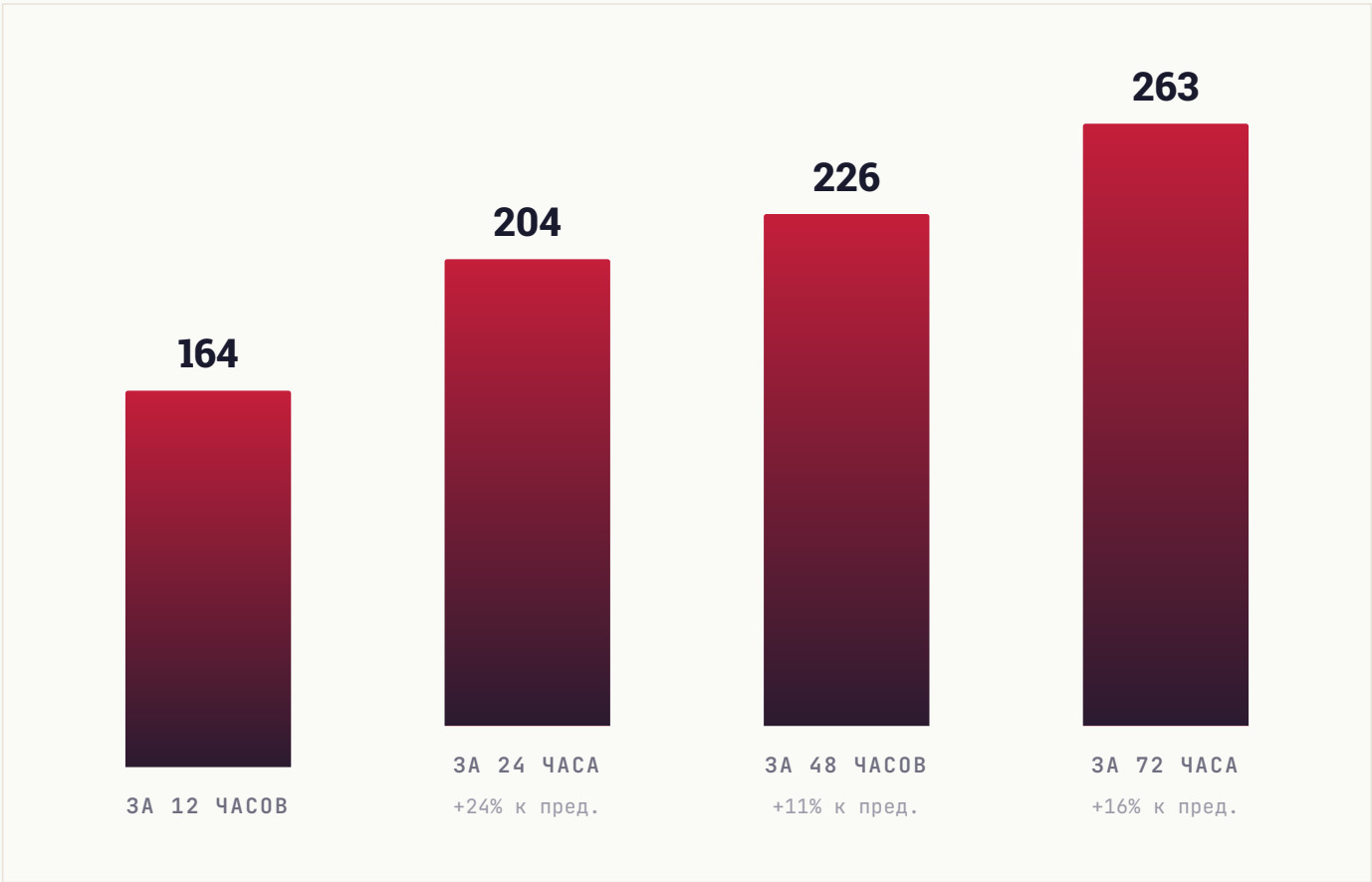
Индекс цитирования **14** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **57** разных каналов.



— РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



— РАЗДЕЛ 05 · 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
дг Доктор Галеева	28.4K
нк Неформатная клиника	15.3K
шз Школа здорового взрослого	10.5K
шч Школа ЧК	8.2K
дт Даш, ты опять?	3.7K
пт Психологи тут, НЕСИ СЮДА! ВЫ	3.3K
пк Пьяные Кондиционеры	2.4K
ка канал Аланы	1.6K
яп Я принимаю себя!	1.1K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 9). 5 каналов крупнее, 3 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— РАЗДЕЛ 06 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **2**, а канал за это время прибавил **162** подписчиков из всех источников.

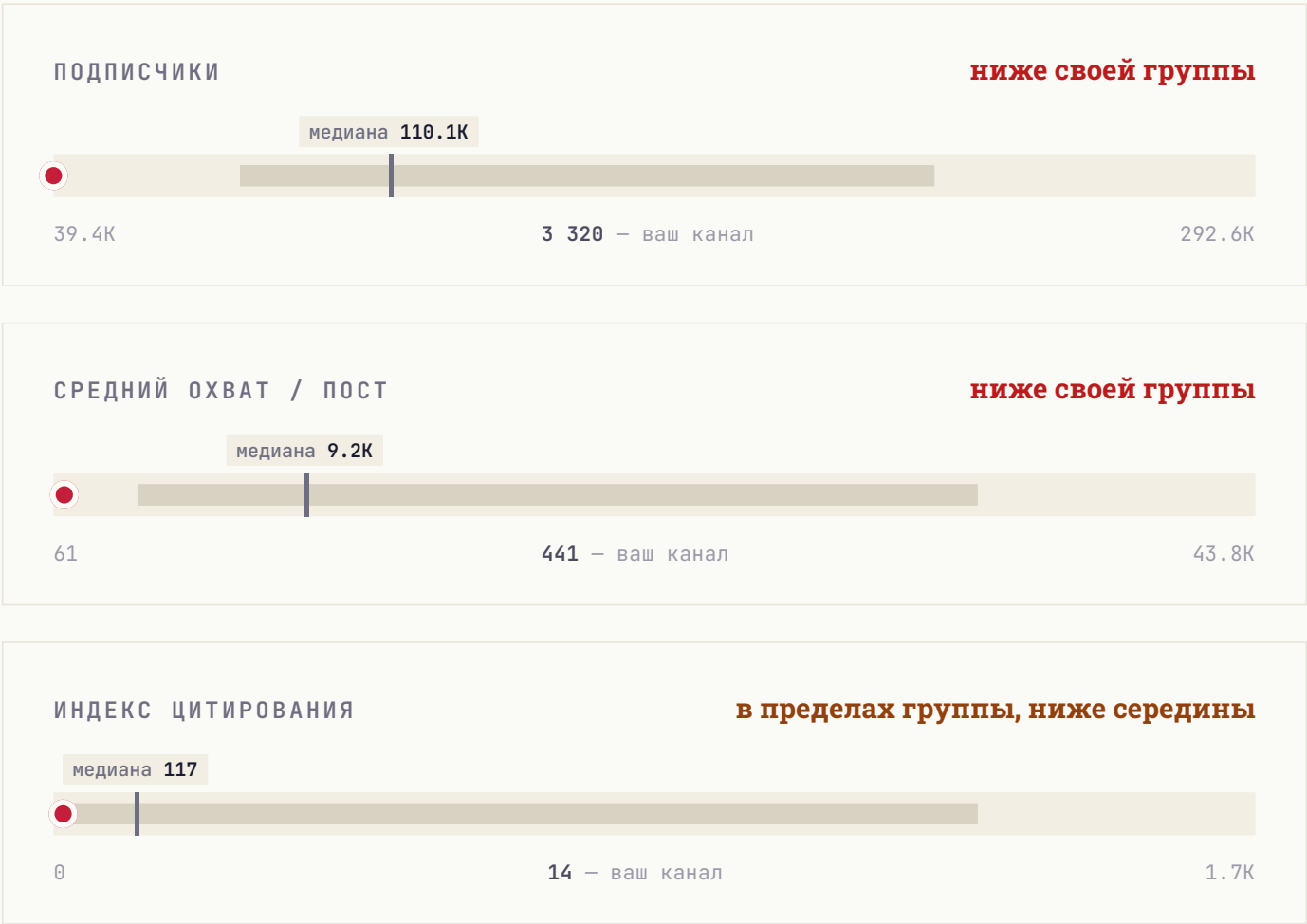
период	упоминаний	каналов	прирост за месяц	
Февраль 2026	0	0	105	
Январь 2026	0	0	7	
Декабрь 2025	0	0	10	
Ноябрь 2025	2	2	18	
Октябрь 2025	0	0	12	
Сентябрь 2025	0	0	10	

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
2	6	162

РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли 100 каналов категории «Психология» (Россия). Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.



По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— РАЗДЕЛ 08 · 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 4.1 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в четверг

В этот день и в 15:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

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**

04

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

05

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**

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит — то, что мы можем сделать 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
----	-------------------------------	---
