

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Психология саморазвитие



@psihoLogiya_samorazvitie

Интеллектуальное сообщество 🧠👉 Купить рекламу <https://reklama.expert-book.pro/telegram> Менеджер @JaMasha Реклама внутри книги <https://expert-book.pro/pp> 📖 Напишем книгу под ключ и усилим ваш...

ПОДПИСЧИКИ

50 585

-567 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

9.0%

за сутки **5.7%**

ОХВАТ/ПОСТ

4.3K

рекл. охват **2.9K**/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 50 585 —	👁️ охват поста 8.51% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 4.3К медиана 4.5К · 22 дней	📅 постов/нед. 2.4 за период
📈 тренд 7д -8.0% vs предыдущая неделя	❤️ реакц./пост — MTProto only	📄 длина поста 673 зн. медиана 706 · 22 дней	☆ постов в анализе 8 22 дней
📈 рекл. охват 2.9К среднее за 24ч	❤️ отток / месяц -567 за последний месяц	📄 цитируемость 127 индекс цитирования · 129 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 10 дней создан 26.08.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Психология саморазвитие» — 50 585 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 4.3К человек (9% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 2 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации. За неделю 24–30 августа охваты просели на -8.0% к неделе 17–23 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 8 постам за 22 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (7/8 постов).
- 03 Средняя длина поста — 673 знаков (медиана 706).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (4.6K в среднем у топа vs 3.9K у худших) — среди 8 постов за 22 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

Nº1 10.08 · 16:32 ФОТО Азиатский кэнселинг: как одно слово стирает карьеру В Азии культура отмены — это не просто хайп, а социальная казнь. Одно неверное слово...	ПРОСМ. 4 752 РЕП. 3	РЕАКЦ. — ER 9.4%
Nº2 24.08 · 16:32 ФОТО Как выстраивать диалог в токсичных отношениях Современные отношения часто напоминают политические переговоры. Обе стороны копят претензии...	ПРОСМ. 4 578 РЕП. 6	РЕАКЦ. — ER 9.1%
Nº3 21.08 · 04:04 ФОТО Почему мы любим чужие споры Замечали, как завораживают публичные перепалки между известными людьми? Мы моментально выбираем сторону, даже...	ПРОСМ. 4 547 РЕП. 6	РЕАКЦ. — ER 9.0%

Nº4 17.08 · 16:32 ФОТО Современный дискомфорт как новая норма Смешно, но теперь даже тапочки могут нагревать и вибрировать. Nike выпустили смарт-шлёпки за...	ПРОСМ. 4 546 РЕП. 5	РЕАКЦ. — ER 9.0%
--	---	--

Nº5 09.08 · 14:07 ФОТО В пункт возвратов принесли коробку без номера. Внутри оказался чёрно-белый кот, старая книга учёта и странная запись: «Причина возврата —...	ПРОСМ. 4 448 РЕП. 6	РЕАКЦ. — ER 8.8%
--	---	--

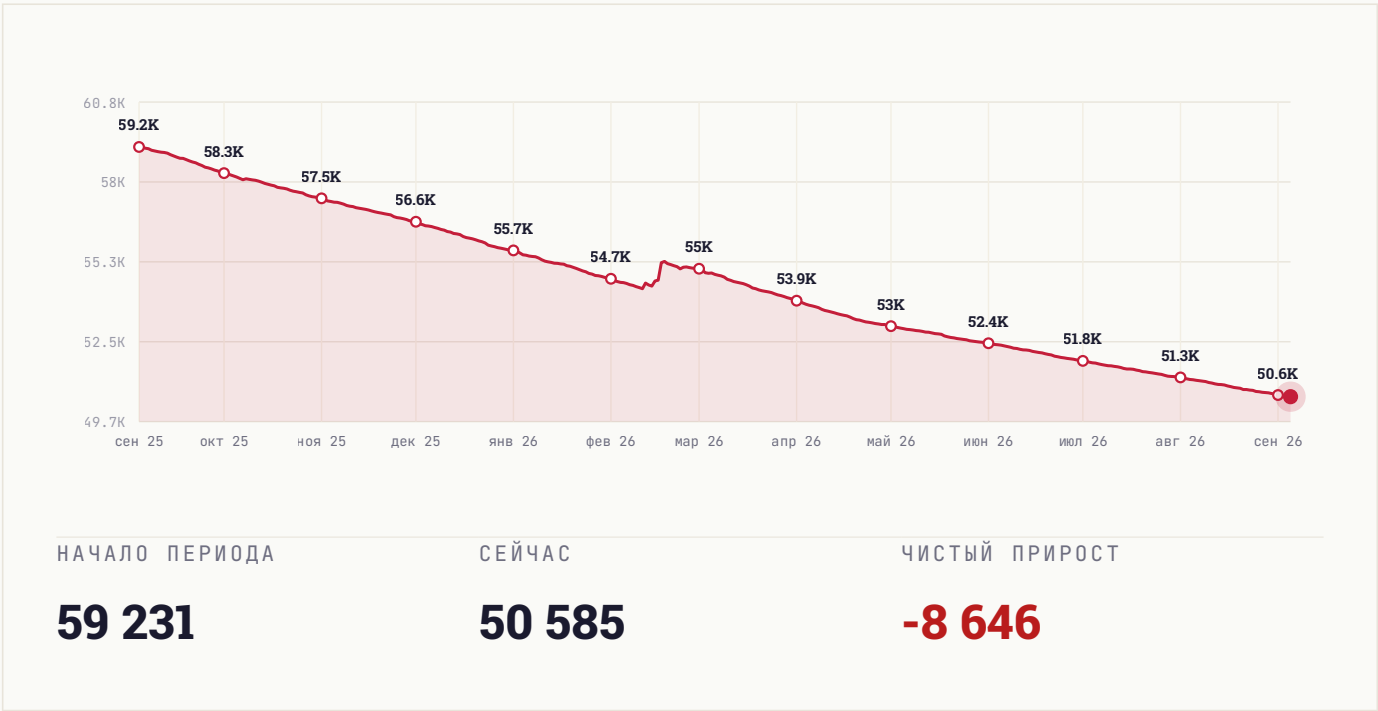
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 16.08 · 09:33 ФОТО МЁРТВЫЕ ИНОГДА ДОСТАВЛЯЮТ ПРАВДУ ЛУЧШЕ ЖИВЫХ Вера Сергеевна умерла, но перед смертью успела устроить Павлу настоящий логистический ад...	ПРОСМ. 4 038 РЕП. 4	РЕАКЦ. — ER 8.0%
↓ 30.08 · 10:56 ФОТО Вы точно хотите нажать «Отправить»? Ася тоже была уверена. Она узнала, что лучшая подруга и партнёрша тайно взяла кредит на пять миллионов...	ПРОСМ. 3 790 РЕП. 4	РЕАКЦ. — ER 7.5%
↓ 01.09 · 13:53 ТЕКСТ Сначала один читатель. Потом уже бессмертие В книгу легко погрузить все кейсы, лекции и годы практики. На выходе получается солидный том...	ПРОСМ. 3 741 РЕП. 2	РЕАКЦ. — ER 7.4%

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.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

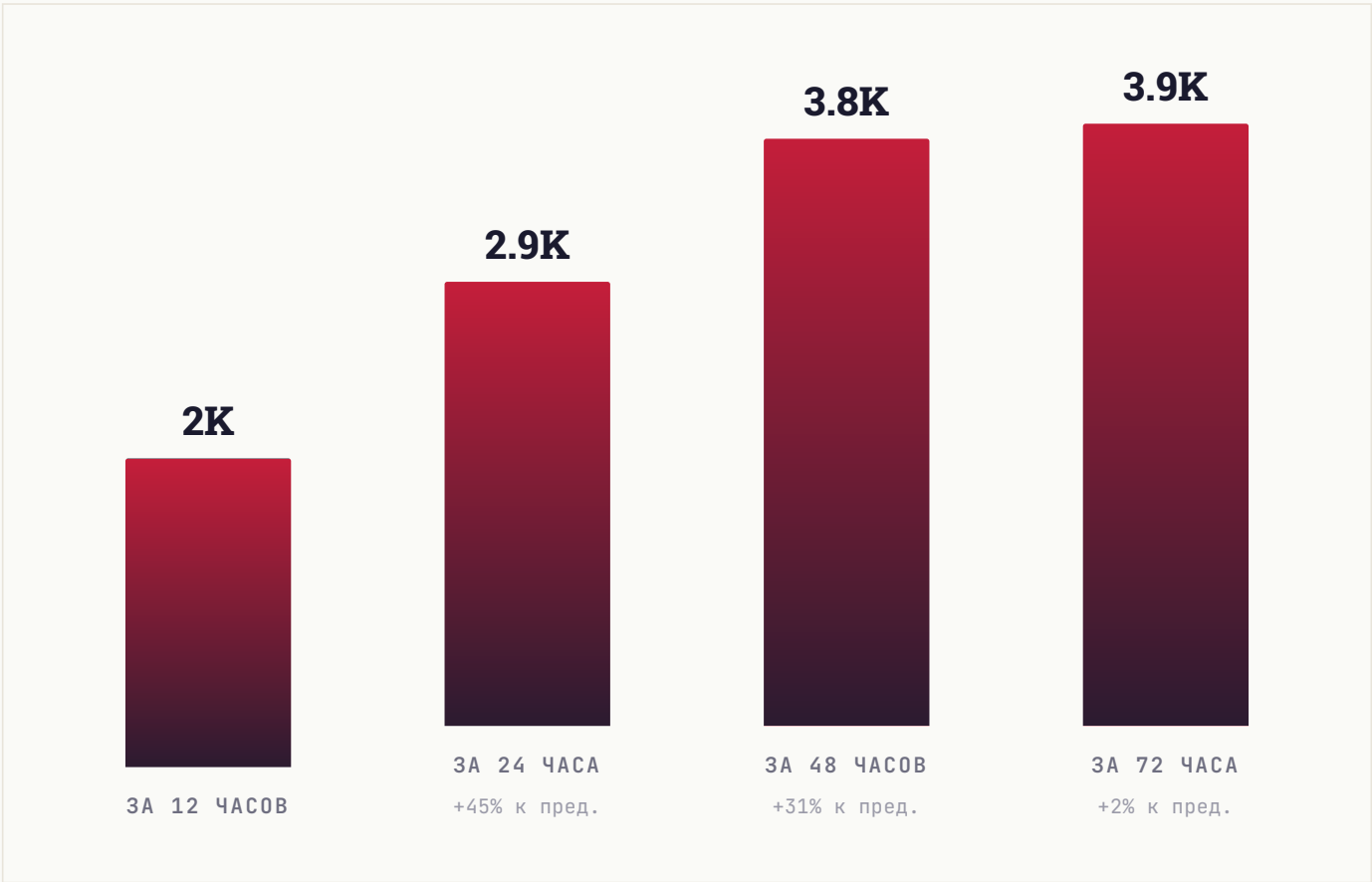
Индекс цитирования **127** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **129** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ss Soft Skill Навыки	126.2K
п Подкасты Аудиокниги	85.1K
9ф 99 франков. Маркетинг	82.5K
к Кукловод Метод управления	70.2K
л ЛитКруг Книги и авторы	61.4K
пс Психология саморазвитие вы	50.6K
эч Эффективный человек	44.3K
м Мозгоправ Стресс выгорание	43.8K
фе Фрилансер. Ех Яндекс	36.2K
рм Риск менеджмент	35.9K
мд Медитация для начинающих	18.2K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 11). 5 каналов 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 **24**, а канал за это время прибавил **1 159** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	2	2	9
Февраль 2026	4	4	1 117
Январь 2026	4	3	0
Декабрь 2025	3	3	0
Ноябрь 2025	7	7	0
Октябрь 2025	4	4	33

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
24	6	1 159

РАЗДЕЛ 08 · 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.



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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 2.4 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в понедельник

В этот день и в 19:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

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**

04

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 8.51% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+0.5пп ER

05

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**

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