

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Скрипка Евгения | Психосоматика. Оздоровление ЖИЗНИ



@skripkastar

☀ Евгения Скрипка Целитель. Психосоматолог. Психотерапевт
Я в VK: https://vk.com/evgenia_skripka_psiholog_celitel Написать
мне: @evgeniaskripka ВСЕ МОИ ПРОГРАММЫ ТУТ:...

ПОДПИСЧИКИ

4 179

-46 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

9.0%

за сутки 4.8%

ОХВАТ/ПОСТ

353

рекл. охват 202/24ч

— 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 «Эзотерика»

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 4 179 —	👁️ охват поста 8.45% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 353 медиана 336 · 29 дней	📅 постов/нед. 33.6 за период
📈 тренд 7д -18.8% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 12.8 всего 1 801 реакц., 316 реп., 470 комм.	📄 длина поста 662 зн. медиана 925 · 29 дней	★ постов в анализе 141 29 дней
📈 рекл. охват 202 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -46 за последний месяц	📄 цитируемость 5 индекс цитирования · 24 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 01.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Скрипка Евгения | Психосоматика. Оздоровление жизни» — 4 179 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 353 человек (8% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 34 постов в неделю (~5 в день) — активный режим публикаций. За неделю 7–13 сентября охваты просели на -18.8% 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 141 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (84/141 постов).
- 03 Средняя длина поста — 662 знаков (медиана 925).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 09:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (721 в среднем у топа vs 209 у худших) — среди 141 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 04.09 · 06:25 ФОТО ❤️ Друзья, наша рубрика #энциклопедия_психосоматики продолжает помогать вам разбираться с беспокоящими симптомами. — !! Симптом: Проблемы...	ПРОСМ. 749 РЕП. 8	РЕАКЦ. 5 ER 17.9%
№2 30.08 · 09:35 ФОТО ❤️ Друзья, наша рубрика #энциклопедия_психосоматики будет помогать вам разобраться с беспокоящими вас симптомами. — !! Симптом: Проблемы...	ПРОСМ. 713 РЕП. 6	РЕАКЦ. 11 ER 17.1%
№3 27.08 · 13:06 ФОТО ТОЛЬКО СЕГОДНЯ ВЫ СМОЖЕТЕ ПОНЯТЬ ПРИЧИНУ СВОЕГО СОСТОЯНИЯ, ПОЛУЧИВ РАЗБОР СРАЗУ ОТ ДВУХ СПЕЦИАЛИСТОВ Сегодня в 18:30 (МСК) мы с Евгенией...	ПРОСМ. 703 РЕП. 2	РЕАКЦ. 4 ER 16.8%

№4 30.08 · 05:02 ВИДЕО Солнышки, сегодня хочу поделиться с вами кусочком интервью, где я как раз говорю про щитовидную железу и конфликт времени. Про то...	ПРОСМ. 679 РЕП. 4	РЕАКЦ. 18 ER 16.2%
№5 09.09 · 06:47 ВИДЕО Почему удовольствие, деньги, секс и гинекология — это не четыре разные темы Солнышки, вчера у нас получился очень живой эфир про 2...	ПРОСМ. 677 РЕП. 30	РЕАКЦ. 20 ER 16.2%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 17.09 · 11:54 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 213 РЕП. 1	РЕАКЦ. 7 ER 5.1%
↓ 17.09 · 12:00 ТЕКСТ Солнышки, ну что, до эфира остались считанные часы ❤️ Я уже вовсю готовлюсь. И сегодня мы будем заниматься не только гинекологическими...	ПРОСМ. 213 РЕП. —	РЕАКЦ. 6 ER 5.1%
↓ 17.09 · 11:55 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 201 РЕП. 1	РЕАКЦ. 5 ER 4.8%

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.

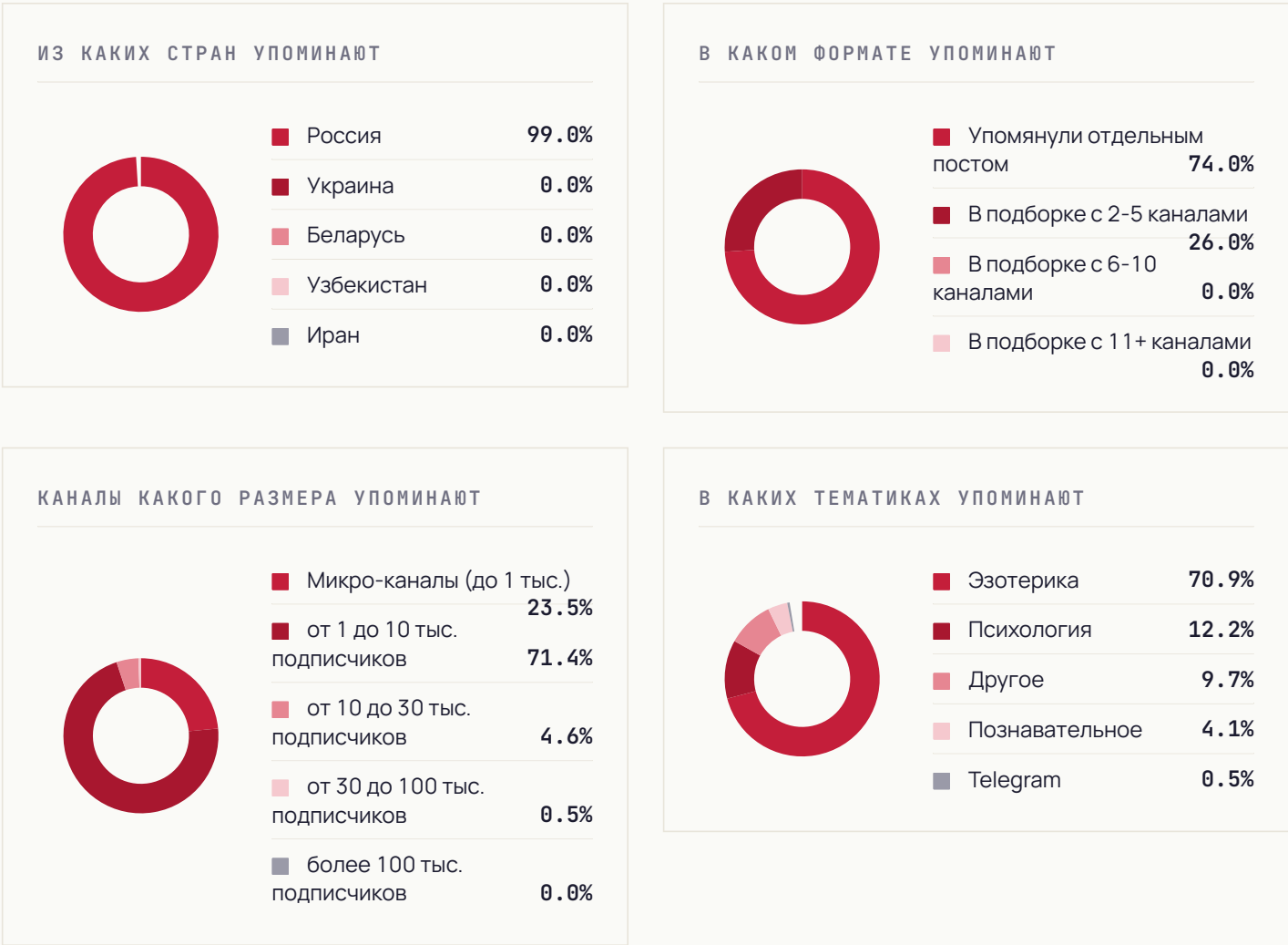


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
2 895	4 179	+1 284

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

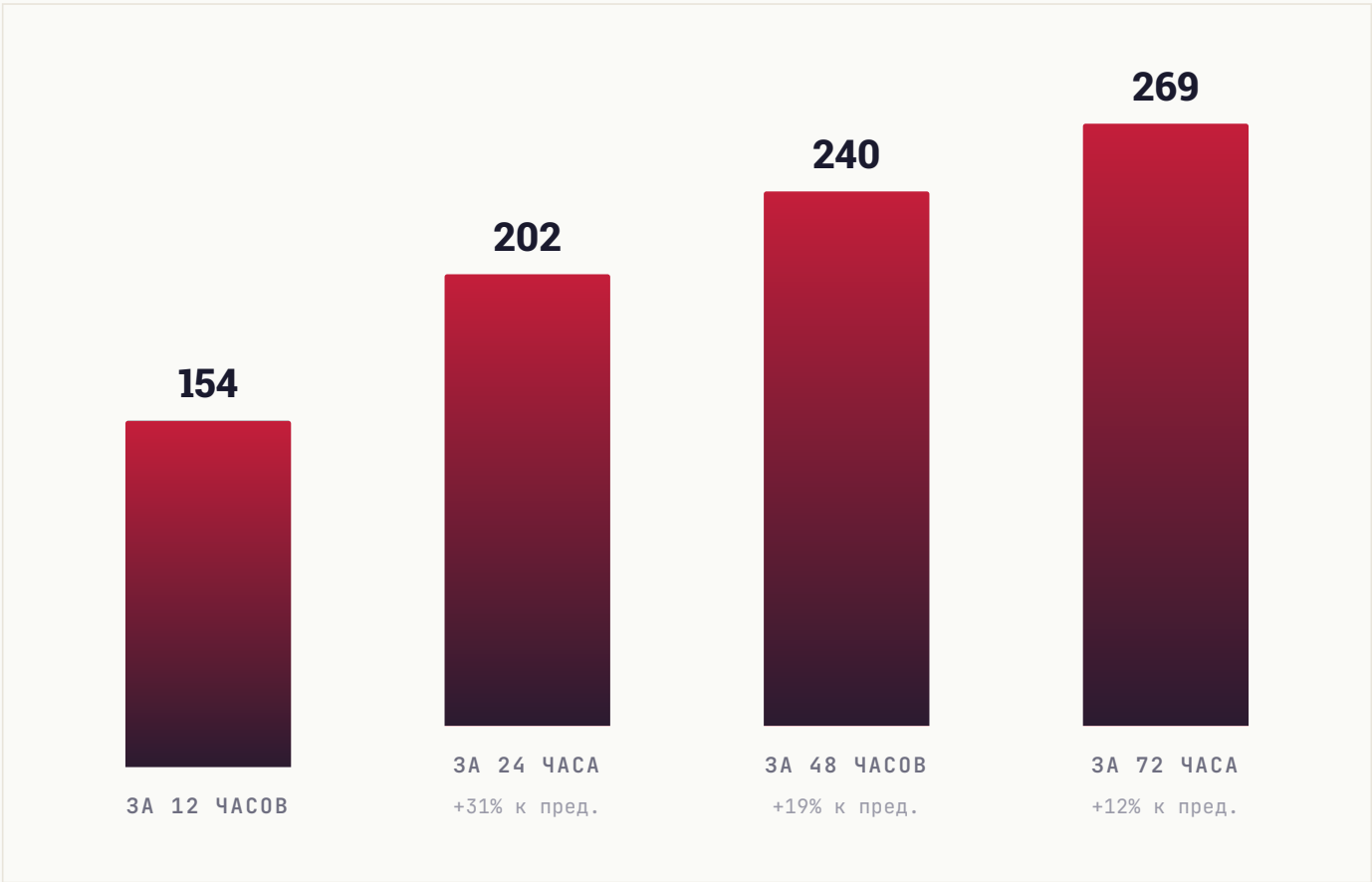
Индекс цитирования 5 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **24** разных каналов.



— 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
дл Доктор Лоскутов Олег Валентинович остеопат, психолог	6.1K
се Скрипка Евгения Психосоматика. Оздоровление жизни вы	4.2K
шп Школа психологии Инсайт	1.5K
кл Клиника	1.1K
зб ЗОЖ без истерики с Daria_chek_	853
тп ТВОЙ ПУТЬ	560
ам Анна Макогонова	539
жк  ПУТЬ К СЕБЕ с Татьяной Дом 	491
пр Психология решений с Натальей Глебовой	485

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 9, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: Доктор Лоскутов Олег Валентинович|остеопат, психолог, 6.1K), мельче — 7 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— 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 **38**, а канал за это время прибавил **1 266** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	13	3	426
Февраль 2026	6	1	64
Январь 2026	8	1	194
Декабрь 2025	6	2	555
Ноябрь 2025	5	1	18
Октябрь 2025	0	0	9

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
38	6	1 266

— 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 09:00 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
----	-------------------------------	---
