

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

T—Ж Мозг



@t_dopamine

Знания о психологии и работе мозга, которые помогут выжить в этом безумном мире, by @t_jrnl
Заявление в Роскомнадзор № 4949196755

ПОДПИСЧИКИ

21 049

-69 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

9.0%

за сутки 4.2%

ОХВАТ/ПОСТ

1.8K

рекл. охват 882/24ч

— 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 21 049 —	👁️ охват поста 8.76% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.8K медиана 1.7K · 29 дней	📅 постов/нед. 15.0 за период
📈 тренд 7д +3.1% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 19.9 всего 1 236 реакц., 1 379 реп., 0 комм.	📄 длина поста 552 зн. медиана 576 · 29 дней	★ постов в анализе 62 29 дней
📈 рекл. охват 882 среднее за 24ч	💔 отток / месяц -69 за последний месяц	📄 цитируемость 22 индекс цитирования · 87 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 01.04.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Т–Ж Мозг» — 21 049 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.8K человек (9% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 15 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 21–27 сентября охваты стабильны (+3.1% к неделе 14–20 сентября).

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 62 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (61/62 постов).
- 03 Средняя длина поста — 552 знаков (медиана 576).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 4 раз больше просмотров, чем самые слабые (5.5K в среднем у топа vs 1.2K у худших) — среди 62 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 10.09 · 09:03 ФОТО Мозг, не старей, ты нам еще понадобишься. С возрастом память и внимание ухудшаются. Но между легкой забывчивостью и существенным снижением...	ПРОСМ. 9 501 РЕП. 135	РЕАКЦ. 24 ER 45.1%
№2 25.09 · 09:10 ФОТО  Согласно опросам, путешествия занимают седьмое место в рейтинге источников счастья для россиян. Это подтверждают исследования ученых...	ПРОСМ. 4 363 РЕП. 43	РЕАКЦ. 21 ER 20.7%
№3 03.09 · 15:50 ФОТО Стресс может передаваться от человека к человеку. Как помочь себе, если чувствуете, что «заразились»: 🤔 Сделайте то, что приносит...	ПРОСМ. 2 697 РЕП. 36	РЕАКЦ. 25 ER 12.8%

№4 09.09 · 09:02 ФОТО Правда ли, что зумеры не хотят работать и делают это плохо? Вот как описывает руководитель из США опыт взаимодействия с этим...	ПРОСМ. 2 518 РЕП. 24	РЕАКЦ. 28 ER 12.0%
№5 04.09 · 14:33 ФОТО Вы приятная персона, с которой легко общаться? У вас тяжелый характер, от которого люди не в восторге? Вы живой человек со своими...	ПРОСМ. 2 063 РЕП. 30	РЕАКЦ. 11 ER 9.8%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 29.09 · 15:16 ФОТО Личные финансы — это личное дело. 💰 Так считает большинство участников исследования платежного сервиса «Апельсин», которые признались...	ПРОСМ. 1 281 РЕП. 9	РЕАКЦ. 15 ER 6.1%
↓ 28.09 · 10:22 ФОТО Вы опаздываете на важную встречу, роетесь в ящике и не находите ни одной пары носков. На кухне тост съезжает с тарелки и приземляется...	ПРОСМ. 1 231 РЕП. 18	РЕАКЦ. 27 ER 5.8%
↓ 30.09 · 08:50 ФОТО Уход на пенсию — сегодня очень опасный сюжет. Многие люди просто не понимают, что будет дальше. Им кажется, что они будут отдыхать. А...	ПРОСМ. 1 228 РЕП. 16	РЕАКЦ. 23 ER 5.8%

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.

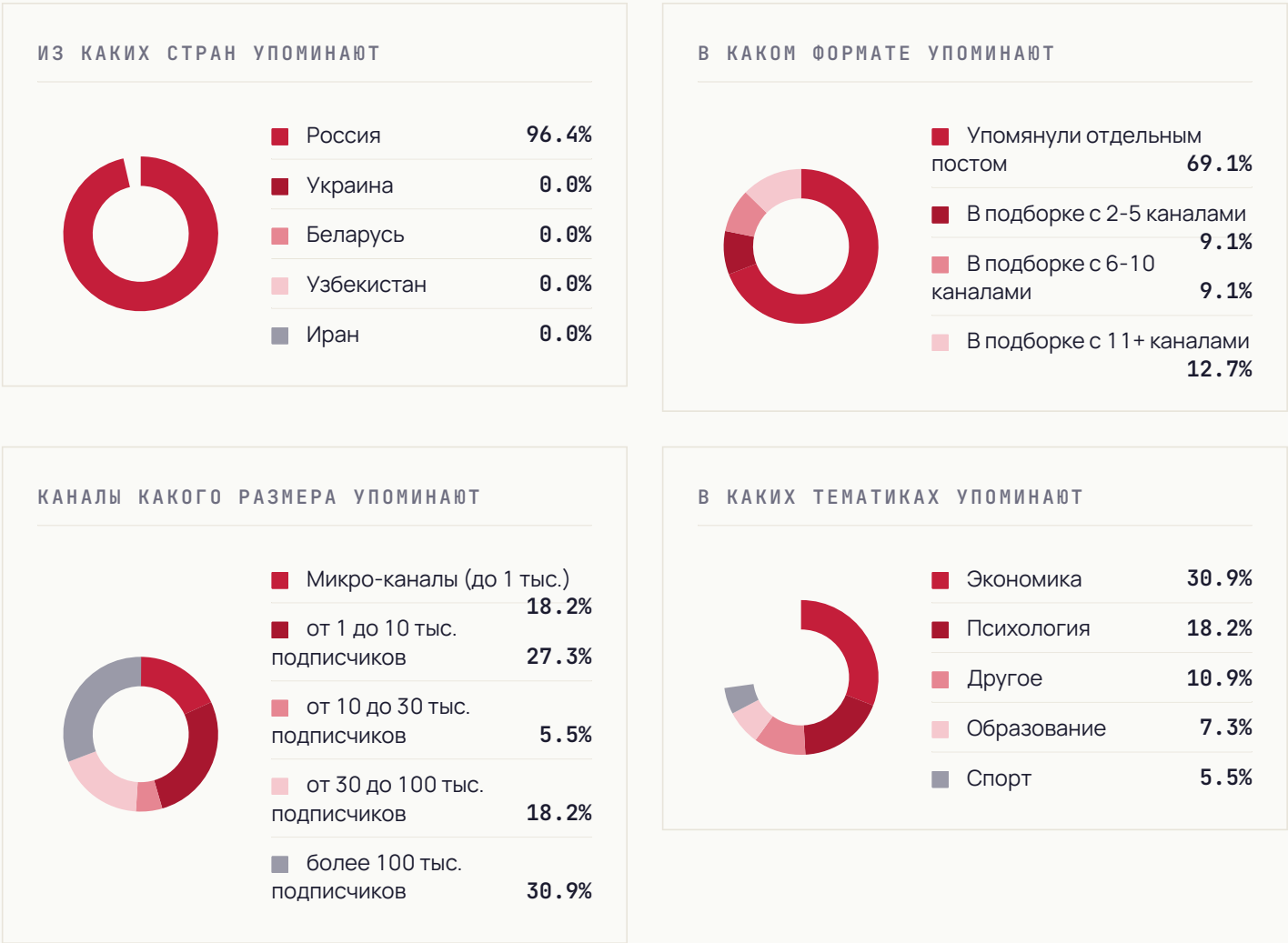


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
20 854	21 050	+196

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

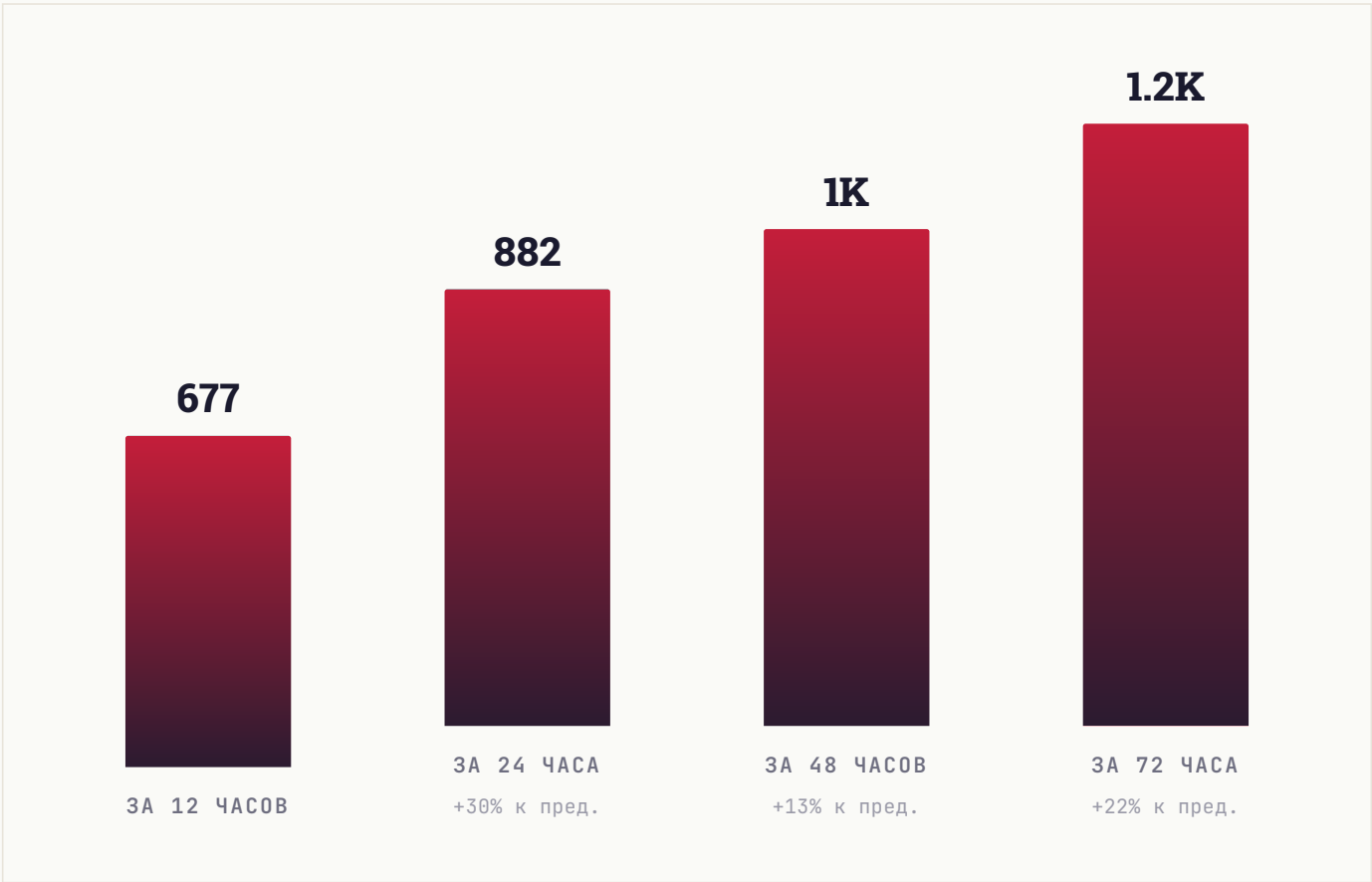
Индекс цитирования **22** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **87** разных каналов.



— 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
ТЖ ТЖ	98.6K
ТЧ ТЖ Чемодан	52.2K
ТМ ТЖ Мозг Вы	21K
ЗЖ ЗЖ	19.4K
ТС ТЖ Свой угол	17.3K
ТТ ТЖ Технокульт	14.7K
ТБ ТЖ Бизнес	13.2K
ТС ТЖ Стакан воды	13K
ТО ТЖ Образование	11.4K
ТС ТЖ Спорт	8.9K
ТС ТЖ Сообщество	7.2K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 11, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: ТЖ, 98.6K), мельче — 8 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 **1**, а канал за это время прибавил **687** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	68
Март 2026	0	0	68
Февраль 2026	1	1	237
Январь 2026	0	0	63
Декабрь 2025	0	0	77
Ноябрь 2025	0	0	174

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
1	6	687

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **47 каналов** категории «Психология» от 7 тыс. до 63 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#21/47

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 21 из 47 каналов сопоставимого размера



— 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 четверг

В этот день и в 12:00 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 8.76% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+0.2пп 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
----	-------------------------------	---
