ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала 生き甲斐 — икигай



@troubledyoutth

алина, 25 y.o. открою для вас искусство обретения счастья, покоя и душевного комфорта 🪷 реклама и отзывы: @advertisingtroubledyouth связь: @herzensschatzikomm

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
35 515	**22.0%**	**7.8K**
-298 за месяц	за сутки 10.1%	рекл. охват 3.6K/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 «Цитаты»

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 **35 515** —	ОХВАТ ПОСТА **22.04%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **7.8K** медиана 8.4K · 28 дней	ПОСТОВ/НЕД. **6.0** за период
ТРЕНД 7Д **-2.9%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **859.4** всего 20 625 реакц., 1 760 реп., 50 комм.	ДЛИНА ПОСТА **264 зн.** медиана 246 · 28 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **24** 28 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **3.6K** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **-298** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **81** индекс цитирования · 359 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **4 года 6 месяцев** создан 16.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «生き甲斐 — икигай 🍵» — 35 515 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 7.8K человек (22% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты стабильны (-2.9% к неделе 21–27 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 **24** постам за 28 дней.

02 Доминирующий формат — **Фото** (22/24 постов).

03 Средняя длина поста — **264** знаков (медиана 246).

04 Пик активности аудитории — **воскресенье**, 16:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (10.9K в среднем у топа vs 6.5K у худших) — среди 24 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 18.09 · 17:19 ФОТО

по мнению синоптиков осень – это когда неделю подряд ниже +15. а по мне – когда коралина находит маленькую дверь, уилл пропадает в лесу…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
11 387	1 131	100	32.1%

№2 20.09 · 13:56 ФОТО

хочу длинные угги но чтобы к ним прилагалась учеба в небольшом американском городке один литр сложносочиненного кофе роман с вампиром и…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
10 624	1 080	78	29.9%

№3 17.09 · 20:13 ФОТО

5 напоминаний, чтобы сохранить связь с собой в эпоху успешного успеха 🤩🤩 1. не путать «хочу это» с «хочу, чтобы другие видели, что у меня…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
10 583	839	110	29.8%

№4 16.09 · 16:38 ФОТО

girls be like «мне это было нужно» а это просто сон без тревоги под накрапывающий дождь, 2 часа в ванне под одеялом пены и один приторно…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
10 128	1 130
РЕП.	**ER**
82	28.5%

№5 21.09 · 18:02 ФОТО

autumn nails (˃ ʌ ˂) ☕☕🌟🦌

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
9 852	1 112
РЕП.	**ER**
47	27.7%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 07.10 · 19:28 ФОТО

хочу ехать по горному серпантину и заезжать за хотдогами с черным кофе, хочу лететь ночным рейсом и ставить на репит grimes genesis, хочу…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
6 921	926
РЕП.	**ER**
72	19.5%

↓ 08.10 · 20:32 ФОТО

★ просто хочу напомнить: сейчас ночь, и совсем не обязательно в панике выяснять смысл своего существования. вот план: уложи себя спать, а…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
6 850	929
РЕП.	**ER**
74	19.3%

↓ 11.10 · 15:29 ФОТО

обратная сторона моего октября: я засыпаю под утро и четыре дня не переступала порог дома, закладки зависли на тех же страницах книг, и…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
5 695	826
РЕП.	**ER**
26	16.0%

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
35 729	35 515	-214

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

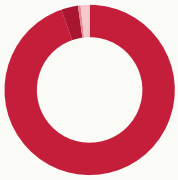
Индекс цитирования **81** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **359** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



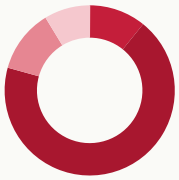
Россия	95.6%
Украина	0.0%
Беларусь	0.0%
Узбекистан	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	94.6%
В подборке с 2-5 каналами	3.2%
В подборке с 6-10 каналами	0.5%
В подборке с 11+ каналами	1.7%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	10.8%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	68.5%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	12.0%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	8.8%
более 100 тыс. подписчиков	0.0%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

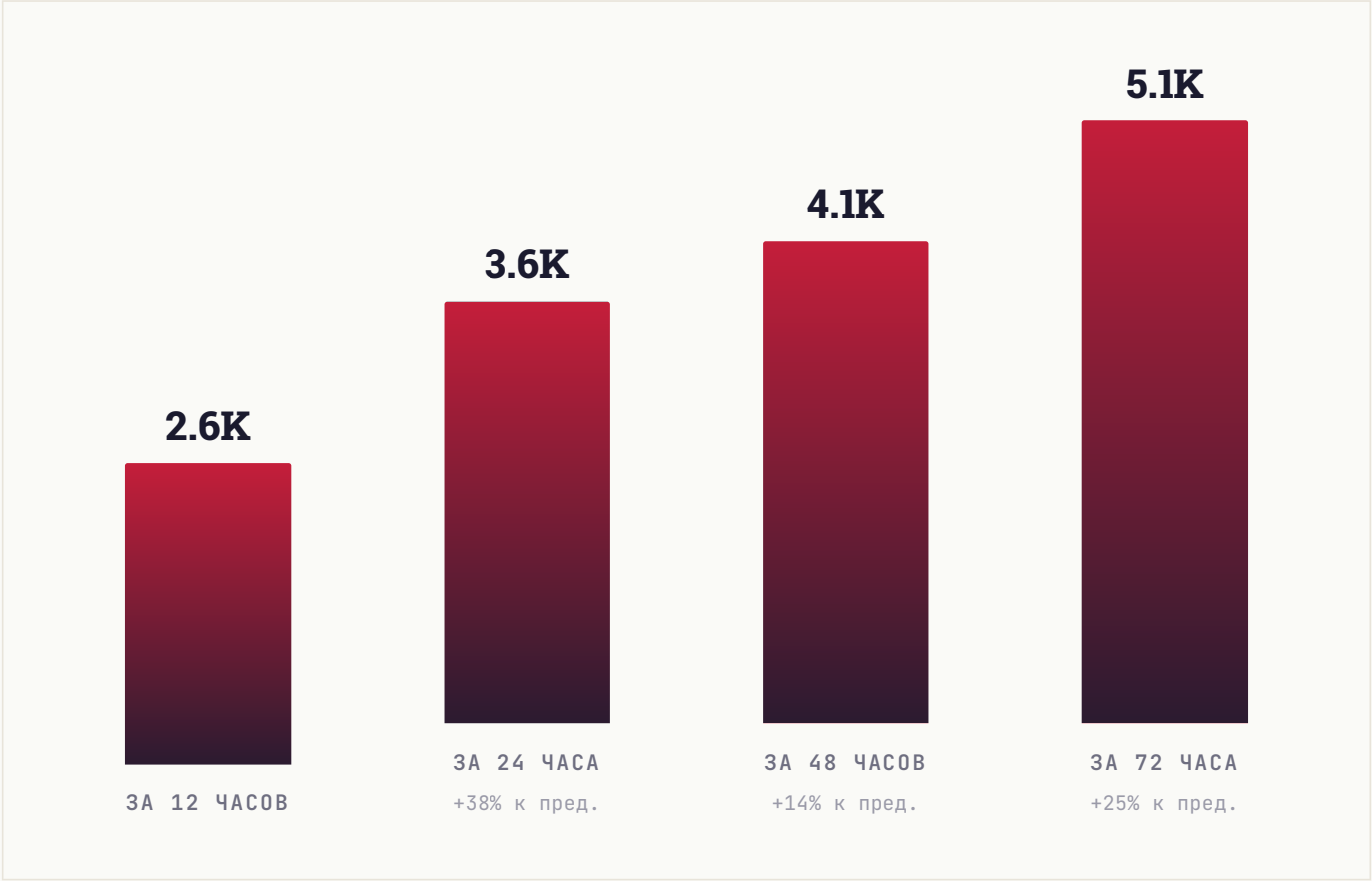


Блоги	41.8%
Цитаты	17.1%
Картинки и фото	16.1%
Telegram	4.4%
Для взрослых	3.2%

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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
生– 生き甲斐 — **икигай** 🍵 ВЫ	35.5K
Д⋆ **дайви** ⋆.˚🦭	20K
IM **in my pantry**	18.8K
ЯП **японский переулок**	14.4K
ЯМ **японская мечта — 愛**	14.2K
RI **Ringo**	7.3K
ЖЭ **жизнь это прикол**	7K
МТ **mint tea**	6.3K
РБ **радио бессонница**	5.1K
OD **olesyapug diary** ⋆.˚	4.2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 10 каналов. С остальными можно идти в кросс-промо как лидер ниши: вы даёте им больше охвата, чем получаете обратно, но закрепляете статус.

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 **17**, а канал за это время прибавил **1 744** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	2	2	**52**
Март 2026	0	0	**15**
Февраль 2026	1	1	**402**
Январь 2026	3	2	**628**
Декабрь 2025	2	1	**236**
Ноябрь 2025	9	5	**411**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
17	**6**	**1 744**

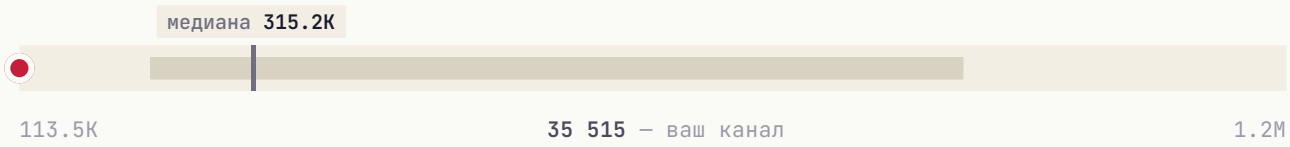
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

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

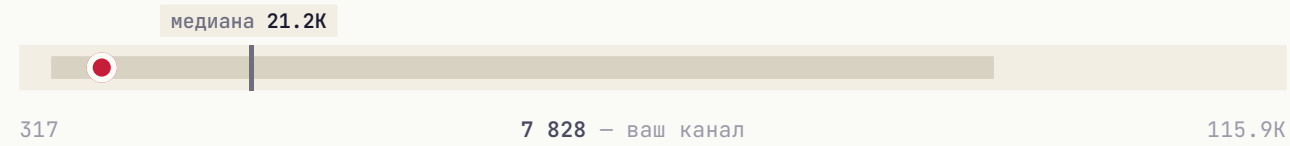
ПОДПИСЧИКИ

ниже своей группы



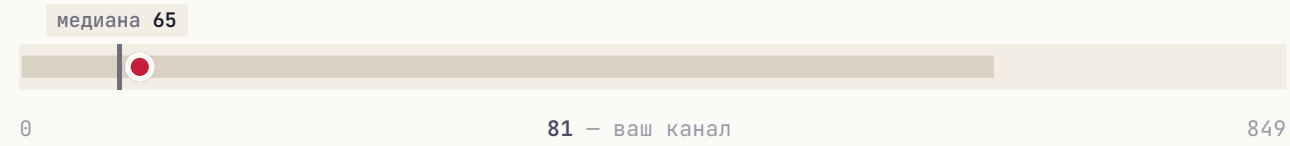
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

в пределах группы, ниже середины



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ

выше середины группы



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

Главный пост недели — в воскресенье

В этот день и в 16:00 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

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromtPress 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 PromtPress?

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.promtpress.com/register
02	**Связаться с менеджером**	t.me/PromtPress_manager

© 2026 · HELLO@PROMTPRESS.COM