

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Почувствовать себя.



@zakharov19

Вячеслав Захаров. Индивидуальная психотерапия. Поддержка и помощь в проживании различных сложных эмоциональных состояний. Запись на консультации <https://t.me/doksa19>

ПОДПИСЧИКИ

4 260

-41 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

12.0%

за сутки **3.9%**

ОХВАТ/ПОСТ

465

рекл. охват **165/24ч**

— 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 4 260 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 10.91% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 465 медиана 468 · 5 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 5.5 за период
💖 РЕАКЦ./ПОСТ 33.0 всего 132 реакц., 7 реп., 0 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 46 зн. медиана 29 · 5 дней	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 4 5 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 165 среднее за 24ч
💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -41 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 0 индекс цитирования · 33 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 5 месяцев создан 16.03.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Почувствовать себя.» — 4 260 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 465 человек (11% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 6 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 4 постам за 5 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (4/4 постов).
- 03 Средняя длина поста — 46 знаков (медиана 29).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (494 в среднем у топа vs 437 у худших) — среди 4 постов за 5 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-4 ПОСТОВ

№1 26.08 · 11:40 ФОТО Еще немного фото с путешествия: небольшие деревеньки вдоль побережья , рыбацкие избы-тони, река Золотица, северная ночь.	ПРОСМ. 546 РЕП. 2	РЕАКЦ. 33 ER 12.8%
№2 24.08 · 16:03 ФОТО Море белое, студеное. Вдоль Онежского берега💙	ПРОСМ. 502 РЕП. 3	РЕАКЦ. 39 ER 11.8%
№3 25.08 · 17:50 ФОТО Тишина	ПРОСМ. 435 РЕП. 1	РЕАКЦ. 33 ER 10.2%

№4 29.08 · 17:22 ФОТО Дорога домой.	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	376	27
	РЕП.	ER
	1	8.8%

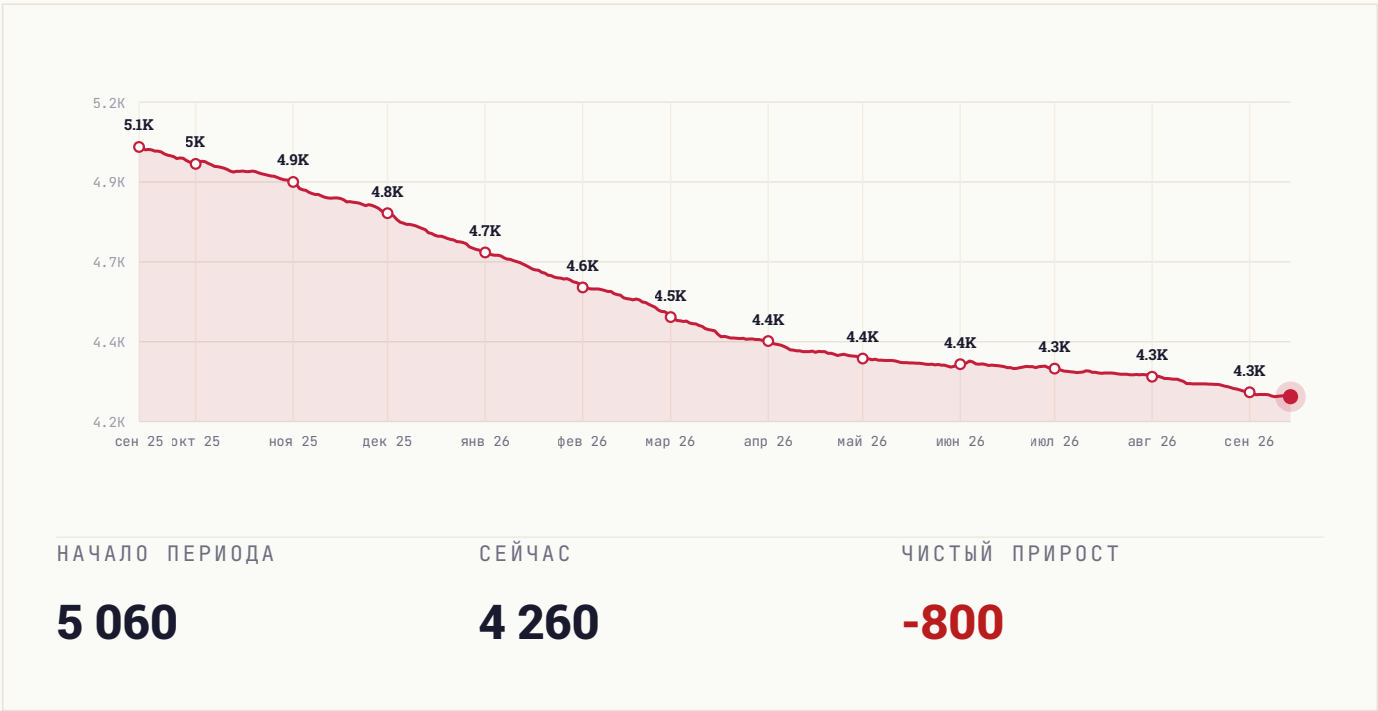
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 24.08 · 16:03 ФОТО Море белое, студёное. Вдоль Онежского берега💙	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	502	39
	РЕП.	ER
	3	11.8%
↓ 25.08 · 17:50 ФОТО Тишина	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	435	33
	РЕП.	ER
	1	10.2%
↓ 29.08 · 17:22 ФОТО Дорога домой.	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	376	27
	РЕП.	ER
	1	8.8%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

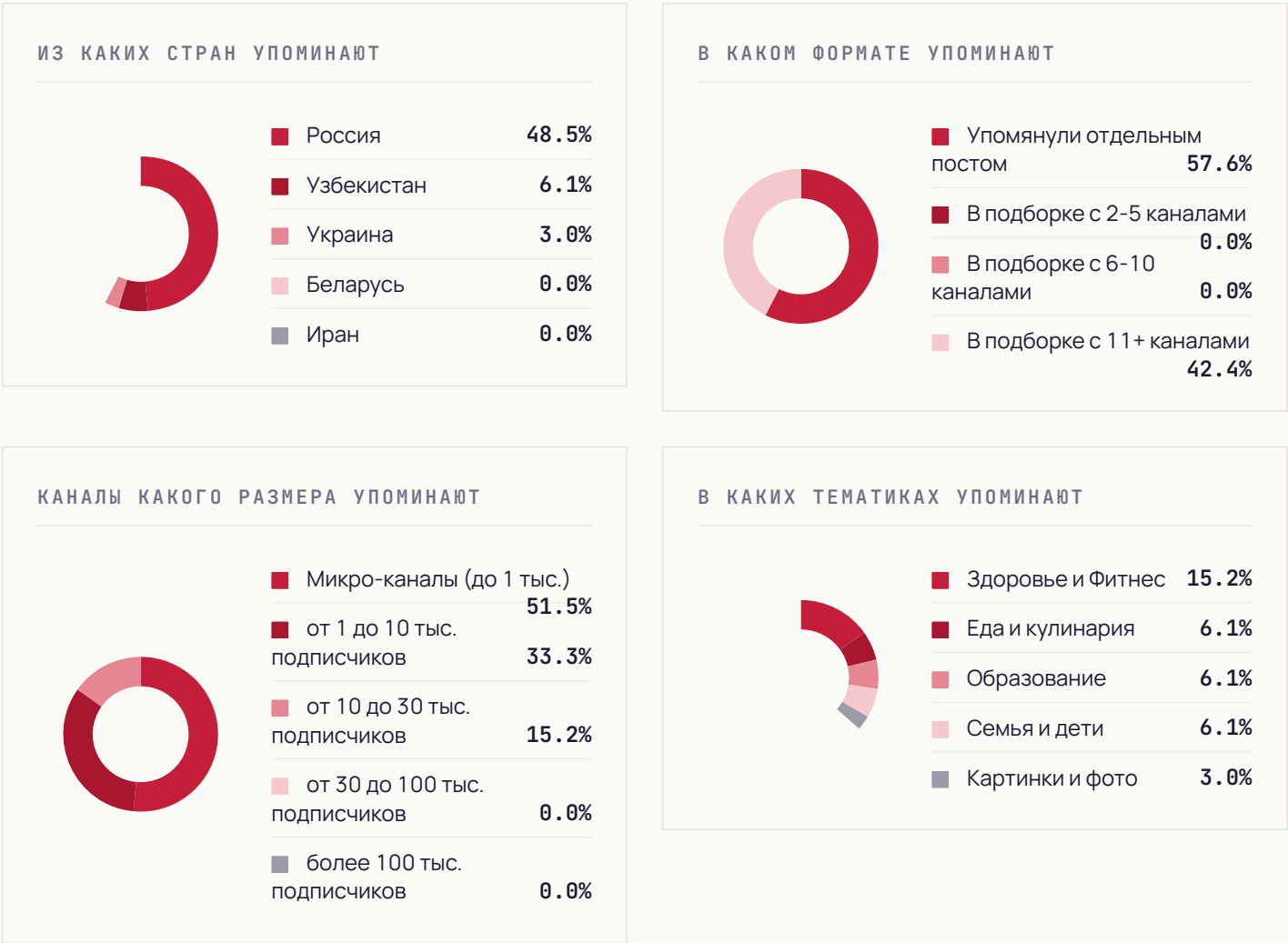
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

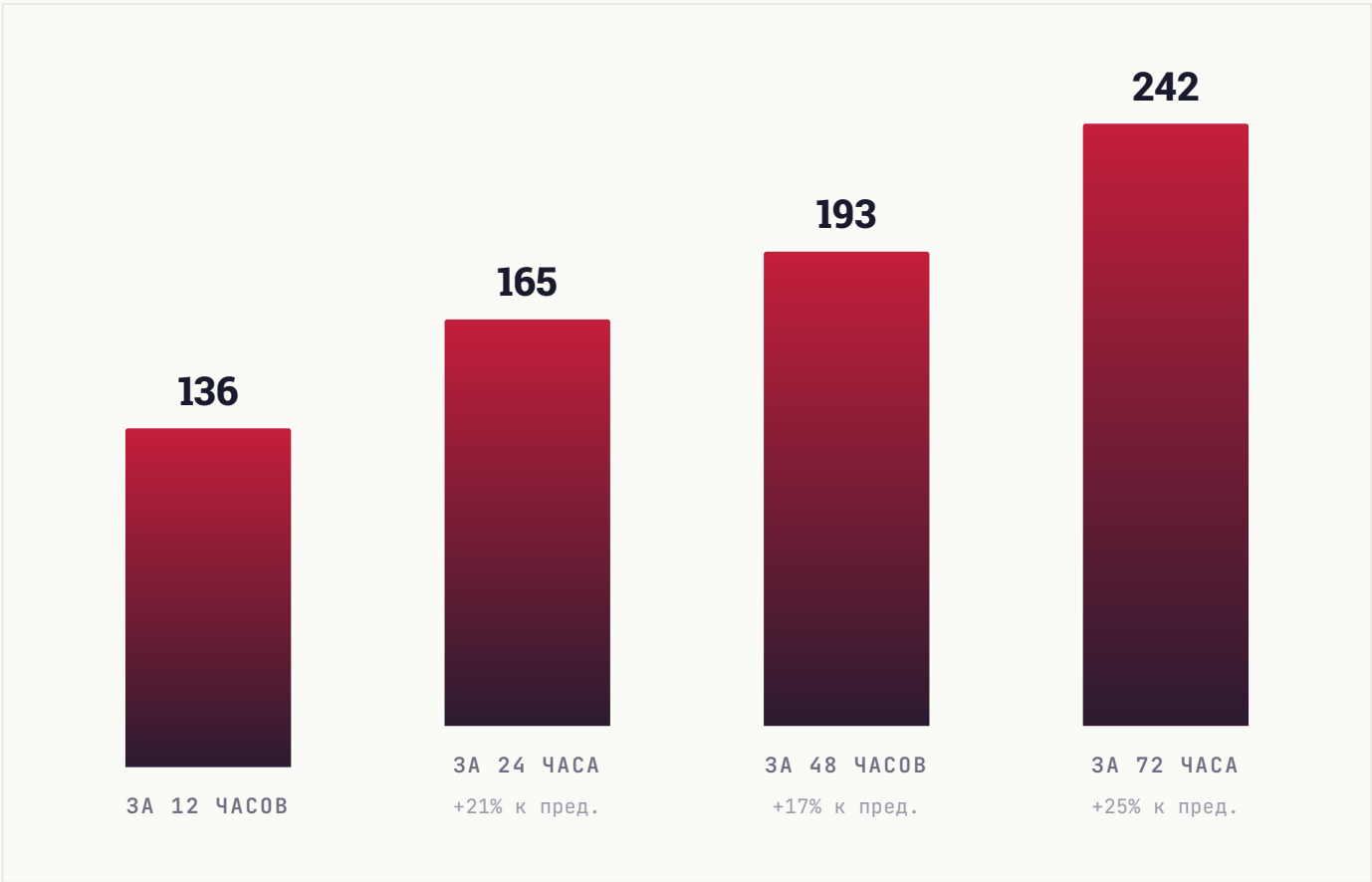
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 33 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
БР Библиотека ресурсов	8.6K
ГН Гербалайф Независимый Партнер	8.1K
ГН Гербалайф Независимый Партнер	2.5K
ДП Дневник Питания Елены Павловны	7.7K
КВ Курсы валют ПС МИР Ежедневный курс валют МИР	6.7K
ПС Почувствовать себя. ВЫ	4.3K
W WELLNESS INFO SURKOV	1.2K
ВД ВИТАМИНЫ ДЛЯ УМА	1.2K
СИ СТРОЙНЕЕМ И БОГАТЕЕМ	1.1K
НЛ Ничего лишнего	874

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 10). 5 каналов крупнее, 4 — 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 **0**, а канал за это время прибавил **27** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	5
Февраль 2026	0	0	3
Январь 2026	0	0	1
Декабрь 2025	0	0	0
Ноябрь 2025	0	0	5
Октябрь 2025	0	0	13

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	27

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

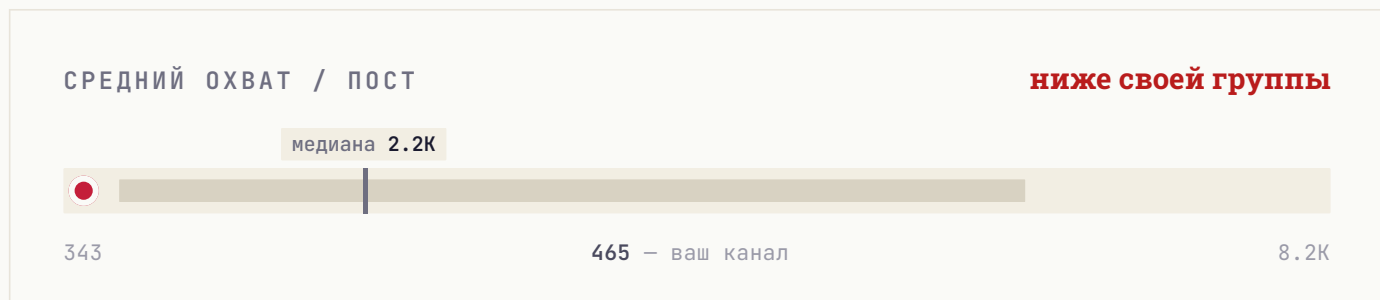
Где канал в своей лиге

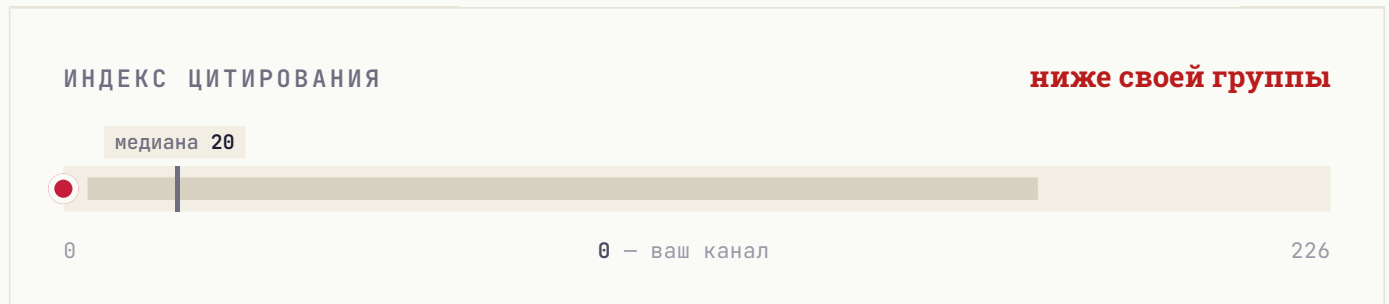
Сравниваем с каналами вашего размера: **27 каналов** категории «Психология» от 426 до 43 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#26 / 27

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 26 из 27 каналов сопоставимого размера





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

— 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 14:00 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). 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 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
----	-------------------------------	---
