



## هفته‌ای چند پست در اینستاگرام بگذاریم؟

### باید هفته‌ای چند بار در اینستاگرام پست بگذارید؟

اگر در رسانه‌های اجتماعی فعالیت می‌کنید، شاید گاهی این سوال را از خود بپرسید. ما بعد از بررسی ۸۱ میلیون پست (به جز ریلز و آی‌جی‌تی‌وی) به نتایج زیر رسیدیم:

بر اساس تحلیل ما، هرچه در هفته بیشتر پست بگذارید، دسترسی به صفحه شما بیشتر می‌شود. همچنین، هرچه بیشتر پست بگذارید، تعداد لایک و کامنت‌ها بیشتر می‌شود. با این حال، میزان دسترسی و تعامل افراد زیر هر پست با افزایش تعداد پست‌ها تغییر می‌کند و این تغییر تا حد زیادی به تعداد فالوئرهای هر صفحه بستگی دارد.

- برای صفحاتی که کمتر از هزار فالوئر دارند: ۱۴ بار پست گذاشتن در هفته باعث بیشترین میزان دسترسی و تعامل در هر پست می‌شود.
- برای صفحاتی که بین هزار تا ۲۵۰ هزار فالوئر دارند: ۱۴ تا ۲۰ بار پست گذاشتن در هفته باعث بیشترین میزان دسترسی به هر پست می‌شود، در حالی که پست

گذاشتن یکبار در هفته باعث بیشترین میزان تعامل می‌شود.

• برای صفحاتی که بیش از ۲۵۰ هزار فالوئر دارند: یکبار پست گذاشتن در هفته باعث بیشترین میزان دسترسی و تعامل در هر پست می‌شود.

ما پس از بررسی صفحات کوچک‌تر با ۱۰-۱۰۰ هزار، ۱۰۰-۲۰۰ هزار و ۲۰۰-۳۰۰ هزار فالوئر نیز به همین نتایج رسیدیم و به همین دلیل صفحاتی با هزار تا ۲۵۰ هزار فالوئر را در یک گروه قرار دادیم.

نرخ دسترسی یک شاخص ارزشمند برای معرفی برند است، درحالی‌که نرخ تعامل نشان می‌دهد محتوای شما چقدر برای جامعه هدف‌تان جذاب است. همه دوست دارند میزان دسترسی و تعامل هر پست تا حد ممکن بالا باشد و برای اثرگذاری بیشتر مدام پست می‌گذارند.

## تعداد فالوئرها و فاصله پست‌گذاری چه اثری بر عملکرد پست‌ها دارد؟

وقتی به کل داده‌ها نگاه می‌کنیم، وقتی هفته‌ای ۱۴ بار (۲ بار در روز) پست می‌گذاریم، میزان دسترسی و تعامل هر پست به حالت بهینه می‌رسد. بااین‌حال، وقتی داده‌ها را بر اساس تعداد فالوئرهای می‌سنجیم، آمار جالبی به دست می‌آید.

اگر صفحه‌تان کمتر از هزار فالوئر دارد، هرچه در هفته بیشتر پست بگذارید، بهتر است. هرچه تعداد پست‌ها در هفته افزایش یابد و فاصله زمانی بین آن‌ها کمتر شود، میزان دسترسی و تعامل هر پست افزایش می‌یابد و نرخ تعامل ۳.۱ درصدی با یک پست در هفته به ۴.۹ درصد با ۲۰ پست در هفته می‌رسد. مثلاً، اگر یک صفحه ۵۰۰ فالوئر داشته باشد، با گذاشتن یک پست در هفته میزان تعامل صفحه ۱۵ است و با گذاشتن ۲۰ پست در هفته این تعامل به ۵۰۰ می‌رسد که افزایش قابل‌توجهی است.

شاید دلیلش این است که این صفحات کوچک، فالوئر زیادی ندارند تا تعامل

چشمگیری داشته باشند. در نتیجه، به مخاطبان جدیدی تکیه می‌کنند که با استفاده از هشتک‌ها آن‌ها را پیدا می‌کنند و زیر پست‌هایشان لایک و کامنت می‌گذارند. پس با گذاشتن هر پست جدید نرخ دسترسیشان افزایش می‌یابد.

برای صفحاتی که بین هزار تا ۲۵۰ هزار فالوئر دارند، نرخ دسترسی به هر پست با افزایش تعداد پست‌ها بیشتر می‌شود، اما نرخ تعامل کاهش چشمگیری پیدا می‌کند. شاید دلیل آن خستگی کاربران، افت کیفیت محتوا با افزایش حجم محتوا یا نمایش فقط جدیدترین پست‌ها به کاربران توسط الگوریتم اینستاگرام باشد.

برای صفحاتی با بیش از ۲۵۰ هزار فالوئر، هرچه تعداد پست‌ها در هفته بیشتر باشد، نرخ اشتراک و تعامل در هر پست به‌طور قابل‌توجهی کاهش می‌یابد. کاهش نرخ دسترسی به این دلیل است که این صفحات بزرگ کمتر به هشتک‌ها به‌عنوان منبع اصلی ایجاد دسترسی تکیه می‌کنند. در عوض، آن‌ها برای ایجاد دسترسی بیشتر و ویروسی کردن محتوای صفحه به جامعه مخاطبان و فالوئرهای تکیه می‌کنند. پس، هرچه تعداد پست‌های این صفحات در هفته بیشتر باشد، نرخ تعامل در هر پست به‌شدت کاهش می‌یابد. همچنین، شاید صفحات بزرگ برای تعامل با مخاطبان به استوری تکیه کنند. استوری‌ها غیررسمی و جذاب هستند و برای تعامل و ارتباط‌سازی روزانه مناسب می‌باشند.

## تعداد پست‌های هفتگی چه اثری بر تعداد فالوئرهای دارد؟

بر اساس تحلیل بیش از ۹۱۷ هزار صفحه، صفحاتی که در هفته پست‌های بیشتری می‌گذارند، معمولاً فالوئرهای بیشتری دارند و یک رابطه همبستگی بین تعداد پست‌ها و تعداد فالوئرهای وجود دارد. با این حال، شاید دلیل آن نوع و محتوای صفحاتی باشد که بیشتر پست می‌گذارند. مثلاً، یک اینفلوئنسر حرفه‌ای یا برند معروف بیشتر از یک کاربر معمولی در هفته پست می‌گذارد، زیرا حضور در اینستاگرام برای آن‌ها یک شغل تمام‌وقت است، نه یک تفریح جانبی پاره‌وقت.

## پس، هر چند وقت یک بار باید در اینستاگرام پست بگذارید؟

همه چیز به اهدافتان بستگی دارد. اگر هدفتان جلب مخاطبان جدید است، پست گذاشتن مداوم در اینستاگرام و استفاده از یک استراتژی موثر هشتگ گذاری ایده خوبی است، به ویژه اگر کمتر از ۲۵۰ هزار فالوئر دارید.

طبق تحلیل‌های ما، برای بهترین نرخ دسترسی در هر پست، باید به روش زیر پست بگذارید:

- اگر کمتر از هزار فالوئر دارید: ۱۴ بار در هفته
  - اگر هزار تا ۲۵۰ هزار فالوئر دارید: ۱۴ تا ۲۰ بار در هفته
  - اگر بیش از ۲۵۰ هزار فالوئر دارید: ۱ بار در هفته
- اگر هدفتان افزایش نرخ تعامل است، باید به روش زیر پست بگذارید:

- اگر کمتر از هزار فالوئر دارید: ۱۴ بار در هفته
- اگر بیش از هزار فالوئر دارید: ۱ بار در هفته

با این حال، سعی کنید زیاد درگیر اعداد و ارقام نشوید. محافظت از سلامت روانتان و تولید محتوای باکیفیت که ارزش واقعی برای مخاطبان داشته باشد، از کمیت مهمتر است. یادتان باشد هیچ رویکرد یکسان مناسب همه برای پست گذاری در اینستاگرام وجود ندارد. فقط باید از این داده‌ها بینشی کسب کنید و آن‌ها را در صفحه‌تان امتحان کنید تا روش مناسب خودتان را پیدا کنید.