

***Заведующий кафедрой общей психологии, профессор Института психологии и образования КФУ Александр Прохоров отметил 70-летие.***

Творческое начало в разных людях проявляется по-разному. Некоторые люди могут прожить всю жизнь, так и не узнав, к чему у него был талант. Другие фонтанируют идеями, но не доводят начатое дело до конца. Третьи, загоревшись, стараются сразу воплотить свою идею в жизнь.

В Александре Октябрьновиче уровень организованности и творческое начало очень органично сосуществуют. Ему интересно всё новое, и он реализует свои задумки не спонтанно и бегом, а с «чувством, с толком, с расстановкой». Он нашел свое призвание и сумел реализоваться и в науке, и в спорте.

– *Александр Октябрьнович, многие ваши коллеги и студенты, узнав, сколько лет вам исполнилось, удивились.*

– Эх! Не надо было говорить! Может быть, у меня еще был шанс подольше в молодых походить, – смеется юбиляр.

– *Да вам и без этого удастся молодо выглядеть. А вот как вы умудряетесь всегда спокойствие сохранять? Сколько вас знаю – вы всегда такой спокойный.*

– Никак не удастся. Я тоже испытываю напряжение и стресс. А ты что думала: ходит такой вальяжный, сама уверенность. А внутри, знаешь, какие страсти иногда лютуют. Запросто могу и поругаться с людьми. Только зачем?

Когда я был молодым психологом, я свято верил всяким тестам. Я знал, что согласно им, у меня вот такой-то темперамент, вот такой-то характер. А значит, я должен себя вести определенным образом. Чем больше я занимаюсь психологией, тем меньше я уверен в правильности этих результатов. С опытом ты начинаешь понимать, к чему может привести та или иная ситуация, примерно предполагаешь, чего ожидать от своего оппонента.

Если реагировать только эмоционально, мы зайдём в тупик. Известно, что три секунды гнева могут убить 10 лет дружбы. Поэтому важнее жить головой, разумом. Но от себя не уйдёшь – твоё эмоциональность, твой характер так и останутся с тобой. Но ты можешь их контролировать и регулировать. Как бы там ни было, понимаешь относительность многих вещей. У Омара Хайяма есть рубаи:

Ты обойден наградой? Позабудь.

Дни вереницей мчатся? Позабудь.

Небрежен Ветер: в вечной Книге Жизни

Мог и не той страницей шевельнуть...

В сентябре у меня была издана книга «Технология психической саморегуляции». Все, что написано в ней на 360 страницах, я использую сам, или советовал другим, или позаимствовал – но все рекомендации пропущены через меня. Книга стала описанием моей практики, как с утра проснуться в хорошем настроении и быть позитивным до момента, пока не закроешь глаза. Но не думай, я ещё сам до конца не умею регулировать состояния.

*– Это что же получается: психологи тоже люди?*

– Академик Борис Михайлович Теплов когда-то написал: «Психологи, такие же люди и, как все люди, имеют проблемы. Просто знают, как их правильно решать». Психологические знания, опыт, практика, конечно, помогают в жизни, однако не предохраняют от совершения ошибок, от семейных проблем или от конфликтов на работе, а дают представление, как адекватно реагировать на конфликтные ситуации.

*– То есть, посмотрели вы на жену – и сразу ясно, чего от нее ожидать?*

– Вне стен кабинета мы не занимаемся профессиональной практикой, не читаем по глазам и жестам, не анализируем продавцов в магазине и не делим людей по типам личности. Психолог не на работе становится обычным родителем, обычным покупателем, обычным мужем или женой, который может и должен управлять своими эмоциями.

– *Почему выбрали психологию? Она уже тогда была на пике моды?*

– Психология даже сегодня не достигла пика своего развития во всем мире. А когда я выбирал, она только-только делала первые шаги. За последние годы ей удалось совершить огромный скачок в развитии.

– *А чего ждать в дальнейшем от психологии?*

– Я думаю, многие вопросы, в том числе и государственного характера, связанные с оптимизацией жизнедеятельности человека, будут решены тогда, когда психологические знания по-настоящему будут применяться в жизни, когда они станут необходимостью.

Не случайно, многие интересуются психологией как профессионально, так и любительски. Проблем у людей немерено, и в психологии они надеются найти ответы на свои вопросы.

Я думаю, что настанет время, когда психологи будут настолько востребованы и необходимы в решении всех проблем микро и макросоциального уровней. Уже сегодня в Америке психотерапевты за деньги учат плакать. Вот вы давно плакали? Недавно? А я не помню, когда. А организму слезы нужны. Есть даже такое наблюдение: если ты не плачешь – плачут внутренние органы.

С немцем разговаривал, работает в фирме «Фольксваген». У них небольшой институт, в штате которого 15 психологов. Они занимаются тем, что моделируют, к примеру, какие травмы могут быть у тех, кто пользуется их продукцией, как устроить

разметку на дорогах, с какой скоростью двигаться на определенном участке дороги и пр.

В России мы еще не доросли до этого: и зарплаты у психологов низковаты, и люди порой путают психиатра и психолога. С опаской относятся к нам, тогда как психолог работает со здоровыми людьми, психиатр же – с расстройствами психики.

У психологов масса методов, которые еще не в полной мере используются на практике. Вот, например, наиболее простой – метод наблюдения. Мой приятель, профессор психологии Страхов из Саратова, говорит, что у нас совершенно забыли про этот на самом деле очень уникальный метод.

Он рассказывал, что в Саратове мэрия обратилась к психологам в университет с просьбой узнать, какие участки дороги наиболее напряженные, чтобы понять, где устанавливать светофоры и какую делать разметку. Рядом с водителем автобуса посадили студентку- психолога, которая ездила несколько дней и всего лишь наблюдала, как себя ведет водитель. Точнее, она смотрела на повороты головы водителя: на опасном участке он начинал чаще вертеть головой.

В результате, получилась карта наиболее опасных перекрестков города, где и были установлены светофоры.

Питерский психолог, ныне живущий в Новой Зеландии, Геннадий Горбунов, говорил: «Когда я только начинал заниматься с пловцами нашей сборной, я только по тестам работал. А в последние 10 лет я «на глаз», просто наблюдая за спортсменом, определяю состояние человека, характер, особенности личности».

– *Александр Октябриновч, как вы пришли в психологию?*

– После окончания школы я год проработал на заводе ЖБИ арматурщиком, чтобы лучше подготовиться к поступлению. А что

ты удивляешься? Несмотря на то, что я учился в сильном классе – 17 медалей получили в классе по окончании школы: две золотые, остальные серебряные – я был середнячком. Кстати, один из моих одноклассников – нынешний профессор Института физики Виктор Ларионов, закончил школу с золотой медалью. А вот докторскую я защитил раньше.

Поступал я на спортфак. Конкурс в тот год был 7-8 человек на место, а набирали всего 40 человек. И поступали все сплошь спортсмены. Помимо экзамена по физкультуре, где ты должен был набрать баллы по гимнастике, плаванию, легкой атлетике, были экзамены по физике, биологии и русскому языку. Но я хорошо сдал все экзамены и летом 1966 года стал студентом педагогического института.

На третьем курсе я стал чемпионом России в тяжелой атлетике. Но это не мешало мне хорошо учиться – институт я закончил с красным дипломом. Во многом благодаря моему научному руководителю, наставнику Эрику Ильясовичу Аухадееву. Сегодня он профессор кафедры реабилитологии и спортивной медицины в ГИДУВе. Я ему очень благодарен за знания, которые он мне дал. И не только вузовские. Недавно одну из своих книг я посвятил ему. Когда я пришел с этим подарком, он воскликнул: «Не каждый удостоивается книги при жизни!».

Я писал дипломную работу по физиологии и хотел продолжить в аспирантуре свою тему, но Аухадеев в это время все силы бросил на написание своей кандидатской. И, чтобы не пропал мой запал, познакомил меня с известным ученым, занимающимся на тот момент психофизиологией, продолжателем традиций казанской психологической школы Нисоном Мееровичем Пейсаховым .

Н.М.Пейсахов, работал преподавателем и тренером по легкой атлетике. Он подготовил несколько мастеров спорта, занимал ответственные должности в городском и республиканском комитетах по физической культуре и спорту. Продолжая тренировать группу спортсменов, он начал работать на кафедре физического воспитания Казанского государственного

университета, где одним из первых обратил внимание на проблему комплектования групп студентов по занятиям различными видами спорта, а также на необходимость изучения не только антропометрических, но и более глубоких психофизиологических и психологических особенностей спортсменов. Длительное время Нисон Меерович руководил комплексной научной группой в сборных командах России и СССР по прыжкам в воду, обеспечивая отбор, изучение и необходимую коррекцию процессов тренировки спортсменов высокого класса.

И вот с таким человеком я и стал работать.

Потом была служба в армии в танковых частях, по окончании которой в 1972 году, вернулся опять к Мирону (так называли Пейсахова в университете) в лабораторию, где стал работать научным сотрудником. Мы делали аппаратуру для психофизиологических исследований, один из приборов – нейхронометр, в свое время завоевала даже медаль ВДНХ.

Но тут я женился, и нужно было как-то обеспечивать семью. Так я перешел на кафедру физкультуры в КГУ, а потом в Институт физкультуры.

Через несколько лет Институт физкультуры переехал из Казани в Челны, я остался в Казани, перейдя в педагогический институт в 1988 году, где два года был условно зав.кафелрой, а потом «отмотал» почти три срока, возглавляя кафедру психологии. А потом мы с Леонидом Михайловичем решили создать кафедру психологии в Казанском университете.

– А где вы познакомились с ним?

– С Поповым? Такое ощущение, что я с ним всю жизнь знаком. Мы познакомились еще во время моей работы у Пейсахова, лет 50 назад, когда мы еще даже кандидатами наук не были. И вот Леонид Михайлович меня уговорил, и я ушел к нему на отделение ЖПС – так студенты называли факультет журналистики,

социологии и психологии Казанского университета.

В 1992 году защитил докторскую диссертацию на тему «Функциональные структуры психических состояний». И в 1993 году, четверть века назад, стал профессором.

*Кстати*

*Если уж рассказывать о работе А.О.Прохорова, то за почти 30 лет в Казанском университете им было опубликовано 18 учебных пособий для студентов, в том числе и активно используемые в учебном процессе «Психология самоуправления», «Технологии психической саморегуляции» и др.*

*Он разработал учебно-методический комплекс «Психология состояний» для студентов, обучающихся по специальности психология. Аналогов этому комплексу нет в России и за рубежом. В основе комплекса находятся результаты исследований профессора, в которых с позиций системного и субъективно-личностного подходов рассматриваются психические состояния человека. Эти исследования являются продолжением изучения психического состояния человека, начатые в 1885 году В.М.Бехтеревым, а впоследствии и профессором Пейсаховым.*

*В 2015 году у нас в ИПО была открыта единственная в России и за рубежом магистратура по психологии состояний человека.*

*Под его руководством создано оригинальное научное направление в отечественной и зарубежной психологии, связанное с изучением психологии состояний человека. Основные его работы в этом направлении сосредоточены на исследовании состояния как психического явления. В научной школе защищены 22 кандидатские и 2 докторские диссертации. Прохоровым опубликовано более 600 научных и учебно-методических работ. В качестве приглашенного психолога Прохоров консультировал членов сборных команд страны и Татарстана по тяжелой атлетике, дзюдо, греко-римской борьбе, стендовой стрельбе, по водным видам спорта. В настоящее время он руководит двумя проектами РФФИ. Эти проекты могут найти ответы на вопросы о роли сознания и его структур в регуляции*

*психических состояний человека в разных ситуациях и обстоятельствах жизнедеятельности.*

– В вашем дипломе записано «учитель физической культуры», а сегодня вы – создатель научной школы по психологии. Как вы стали заниматься изучением психических состояний?

– Серьезное влияние оказали занятия спортом – в свое время я занимался и греко-римской борьбой, и боксом, но остановился на тяжелой атлетике и даже стал мастером спорта.

Во время соревнований спортсмен должен управлять своим психическим состоянием. Если не «заведешь себя» на помосте, то не поднимешь штангу. Я наработал определенные состояния, при которых мог толкать 210 килограмм и не чувствовать при этом веса штанги. Возможно, интерес к психическим состояниям возник во время работы в лаборатории Пейсахова.

Когда я начал заниматься особенностями психического состояния человека, оказалось, что теории состояний нет. Хотя отдельным вопросам посвящено много работ, например, стрессу. Кстати, диссертацию по этой теме я писал у профессора Немчина Тиграна Анатольевича из Санкт-Петербургского университета.

Состояния, в отличие от психических процессов и свойств личности, оказались на обочине психологической науки. Но за 20 лет работы нам удалось создать целое научное направление, полноценную школу по изучению психологии состояний, провести и опубликовать большое число исследований.

То, что делается в Казани, уникально. Российские исследователи подходят к вопросу целостно, разрабатывая методологические исследования, а на Западе разработки в сфере психических состояний носят прикладной характер. Теоретических разработок, концептуальных баз там нет.

Очень много к психологам частных обращений от людей, которым



важно управлять своим состояниями, например, в спорте. Сегодня физическая, техническая и тактическая подготовка у спортсменов примерно одинаковая, а выигрывает тот, кто психологически сильнее подготовлен, кто может показать максимум в момент соревнований. Мне много приходилось работать со спортсменами высших квалификаций в сборных командах страны, так что это проверено на практике. Ну и, конечно, помогал и личный опыт.

– *А как у вас отношения со спортом складываются?*

– Мы не расстаемся друг с другом до сих пор. Будучи тяжелоатлетом, я толкал 210 килограммов, выжимал 170 килограммов, вырывал 150.

– *Девчонок, наверное, на руках носили?*

– Запросто! Им это нравилось. В 30 лет я сказал себе: «Всё, хватит» – и ушел из тяжелой атлетики. Так еще лет 10 мне снилось, как я штангу поднимаю. Вся жизнь с ней была связана – с 8 класса. Борьбой в школе занимался, боксом. Но остановился на штанге. В свое время я даже был чемпионом Татарии по греко-римской борьбе в тяжелом весе.

Бросив штангу, спустя какое-то время, понял, что без спорта никак нельзя. И в середине 80-х годов увлекся бегом. Развесил объявления в Кировском районе, что на стадионе «Стрела» будут проходить занятия оздоровительным бегом для всех желающих. Так и появился клуб любителей бега. Все же я дипломированный специалист – и у меня через год регулярных тренировок новички: 45-летние, разбитые, никогда в жизни не занимающиеся спортом люди, марафон бегали.

А костяк нашего клуба бегал даже сверхмарафоны: Казань – Зеленодольск- Казань, Казань – Челны – Казань, Ульяновск- Казань. Мы были настолько дружны, что все дружно купались в проруби. . А уж про лыжи – и говорить нечего: это у нас было, как в магазин за хлебом выйти. Летом к бегу и плаванию еще и велосипед добавлялся – я на нем пол-России объездил. Потом увлекся сплавами: сплавлялся по Чуе, Катунь, Башкаусу,

Челушману, Черному Иркуту, Танцуёки и др. Мальчишки молодые – не боятся ничего, и я с ними заодно.

Не только в памяти остались, но и на фотографиях. Я одно время очень увлекся фотографией. Говорят, что даже неплохо получалось.

Спорт – это большая часть моей жизни, и у меня нет желания останавливаться. Сейчас вот увлекся горными лыжами. Это классно: синее небо, заснеженные вершины гор, солнце, весёлые люди, наслаждение скоростью.

*– Дети ваши тоже такие увлеченные?*

– Две дочки пошли по моим стопам и стали психологами. Младшая – психолог в компании «РусГидро». Закончила наш университет по специальности социальная психология. Старшая – по специальности не работает, ушла в бизнес.

*– Думаю, время подводить итоги еще не пришло. Но вот какой основной вывод вы для себя сделали к сегодняшнему дню?*

– Видимо, профессия накладывает отпечаток. Сегодня я живу с мыслью, что тот «кто понял жизнь – тот больше не спешит, смакует каждый миг и наблюдает, как спит ребёнок, молится старик, как дождь идёт, и как снежинки тают». Чего и вам желаю.

## **Справка**

Доктор психологических наук, профессор. Заслуженный деятель науки Республики Татарстан.

Заведующий кафедрой общей психологии Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета. Член специализированного совета по психологии

при КФУ, докторского совета по педагогике и психологии при НИИ ССО РАО.

Член редколлегии журналов «Экспериментальная психология» (Москва), «Ученые записки Казанского университета», «Образование и саморазвитие» (Казань), «Вестник Пермского государственного университета», «Ярославский психологический вестник» и др.

Член экспертных советов РГНФ и РФФИ. Член Экспертного совета Российского психологического общества. Эксперт Российского научного фонда.

Член Российского психологического общества, Международной академии психологических наук, Международной педагогической академии, Балтийской педагогической академии, Петровской Академии наук и искусств, Академии естествознания, Нью-Йоркской академии наук.

В рамках [Национального конкурса «Золотая Психея»](#) член [Экспертного Совета](#) (выбор финалистов по итогам [2005-2018](#)) и [Большого Жюри](#) (выбор победителей по итогам [1999-2019](#)).

В 1971 г. окончил Казанский государственный педагогический университет, затем аспирантуру факультета психологии ЛГУ им. А.А. Жданова.

#### **Область научных интересов:**

- психология состояний
- проблемы регуляции
- психология сознания
- теория и методология психологии
- когнитивная психология.

Разработал ряд концепций, связанных с изучением состояния человека как психического явления. Получены результаты, свидетельствующие о специфике взаимоотношений психических состояний и ментальной организации субъекта.

## Награды:

- Победитель Национального психологического конкурса «Золотая Психея» по итогам 2005 года в номинации «Проект года в психологическом образовании» (учебные пособия: Практикум, Хрестоматия, Методики...), по итогам 2009 года в номинации «Проект года в психологической науке» (монография [«Смысловая регуляция психических состояний»](#)) и по итогам 2013 года в номинации «Проект года в психологической науке» (монография [«Повседневное трансовое состояние»](#)).
- Лауреат премии Правительства Российской Федерации в области образования, 2012 г.
- Благодарность Президента Российской Федерации В.В.Путина, 2014 г.

Мастер спорта СССР по тяжелой атлетике.