

А. Вовк

ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССООБРАЗУЮЩИХ ФАКТОРОВ В ПРОЦЕССЕ УСТНОГО ПЕРЕВОДА

Как известно, в своей профессиональной деятельности устный переводчик подвергается сильному стрессу и сталкивается со множеством трудностей, обусловленных особенностями протекания данного вида перевода.

Среди основных проблем выделяют напряженную работу памяти и внимания, небольшое количество времени на раздумье, незнание определенной лексики, а также необходимость прогнозирования (Ю. В. Гоман).

Как показывает проведенный нами анализ, наличие стресса в профессиональной деятельности находит свое выражение в некорректном переводе, в подборе неудачных с точки зрения перевода вариантов. Кроме того, стресс негативно сказывается на общем состоянии организма, памяти и внимании, что значительно ухудшает качество перевода.

Чтобы чувствовать себя увереннее, устному переводчику следует заранее ознакомиться с лексикой по теме перевода, постоянно пополнять свои фоновые знания, а также тренироваться переводить с листа.

На наш взгляд, особое внимание важно уделять физической подготовке и психологическому настрою. Физическая готовность переводчика проявляется в культуре голоса, культуре невербального поведения, физической выносливости, требующих формирования и совершенствования на протяжении всей карьеры.

При самоподготовке устных переводчиков могут быть использованы такие эффективные методы, как упражнения на развитие культуры голоса (артикуляционная гимнастика, декламация) и физические упражнения (дыхательная гимнастика).

Психологическая подготовка прежде всего направлена на преодоление негативных эмоций, страха, на формирование уверенности в своем профессионализме. Для этого переводчику следует заранее получить информацию об особенностях предстоящего мероприятия: его участниках, времени, месте, формате проведения, теме.

Таким образом, перевод представляет собой мероприятие, характеризующееся высоким уровнем стресса, который переводчик должен научиться преодолевать. Существует множество видов деятельности, которые, при условии регулярной тренировки, помогут снизить уровень нервного напряжения в процессе устного перевода.