

ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССООБРАЗУЮЩИХ ФАКТОРОВ В ПРОЦЕССЕ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ УСТНОГО ПЕРЕВОДА

Как известно, даже у профессиональных переводчиков с большим стажем работы и превосходной репутацией возникают трудности, одной из причин которых является недостаточно эффективно проведенная подготовка к переводу. Остановим наше внимание на психологической подготовке к устному переводу.

Сущность психологической подготовки сводится к направлению сознания и действий переводчика на решение поставленных перед ним задач. Для этого переводчику необходимо заранее получить информацию о своеобразии предстоящего мероприятия. Тем не менее, как представляется, этого может оказаться недостаточно для достижения адекватности перевода. Здесь на помощь приходит аутотренинг, т.е. метод воздействия на регуляцию непро-

извольных функций организма. С помощью ряда приемов переводчик приучается самостоятельно управлять психоэмоциональным состоянием, обеспечивая большую эффективность своих действий.

Проанализировав основные стрессовые факторы при переводе, мы выделили наиболее действенные способы их преодоления.

1. Перехватило дыхание. При волнении рефлекторно увеличивается частота дыхания. При сознательном контроле дыхания изменяется психологическое состояние человека. Медленное дыхание поможет уменьшить тревожное состояние.

2. Комок в горле. Следует сосредоточить свое внимание на этом комке, не борясь с ним. Можно представить этот комок больше и тяжелее, чем он есть. При таком внимании комок начнет таять и уменьшаться. Хорошо помогает поглаживание себя по шее. Таким образом мы уменьшаем мышечные зажимы и согреваем горло.

3. Зажаты лицевые мышцы. В этой ситуации можно быстро подвигать челюстью вперед и назад, что поможет расслабить лицевые нервы.

В случае нарастания беспокойства во время выступления помогут любые движения: походить, взять в руки ручку и т.д.

В заключение важно подчеркнуть, что предварительная подготовка к ситуации перевода напрямую связана с обеспечением его качества. Владение методикой подготовки к переводу будет свидетельствовать о сформированности профессионально значимых качеств личности переводчика, таких как ответственность, мобильность, стрессоустойчивость, являющихся важными составляющими переводческой компетентности.