

ЗІСТАВНІ СТУДІЇ ТА ПЕРЕКЛАДОЗНАВСТВО

УДК 81'25

DOI <https://doi.org/10.12958/2227-2844-2025-1-119-126>

Бєлих Оксана Миколаївна,

кандидат філологічних наук, доцент,

доцент кафедри німецької філології

ДЗ «Волинський національний університет імені Лесі Українки»,

м. Луцьк, Україна.

Belych@vnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-1167-0224>

Рогач Оксана Олексіївна,

кандидат філологічних наук, професор,

професор кафедри прикладної лінгвістики

ДЗ «Волинський національний університет імені Лесі Українки»,

м. Луцьк, Україна.

oksanaarog@vnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-5304-0837>

ЧИННИКИ СТРЕСУ ПРИ УСНОМУ ПЕРЕКЛАДІ

Усний переклад посідає важливе місце в міжкультурній та міжнародній комунікації, забезпечуючи можливість успішного спілкування між представниками різних культур, інституцій, організацій, корпорацій, бізнесів. Переклад, як засіб міжкультурної комунікації, посідає важливе місце в житті соціуму та держави, адже є запорукою успішного білінгвального спілкування, взаєморозуміння та співпраці в сучасному глобалізованому світі. Саме тому визначення основних проблем перекладу, чинників та факторів, які впливають на його якість і релевантність, є актуальним завданням для багатьох науковців та перекладачів-практиків. Переклад загалом та усний зокрема не лише вимагає від перекладача відмінного володіння рідною й цільовою мовами, а й передбачає низку позамовних умінь та навичок, як-от загальна ерудиція, психічна стійкість, гнучкість та ситуативна адаптивність, здатність працювати під емоційним і психофізіологічним стресом. Вивчення та дослідження чинників стресу в усному перекладі є актуальною темою в галузі перекладознавства та психолінгвістики. Власне встановлення основних психологічних чинників, які задіяні при усному перекладі, уможлиблює вирішення проблем перекладацького стресу та знаходження шляхів їх вирішення. Низка вчених з різних країн вивчала, як стрес впливає на якість перекладу та мовну свідомість усного перекладача, на його фізіологічний і психологічний стан, на забезпечення високого відсотка передавання інформації при її реформулюванні цільовою мовою, на релевантність та контекстуалізацію перекладу. Серед основних тем, які досліджували науковці, варто назвати такі: вплив тривалих сеансів синхронного перекладу на якість перекладу та рівень стресу й нейрофізіологічні аспекти перекладу (Moser-Mercer, Künzli, Koras, 1998); фізіологічні реакції перекладачів під час синхронного перекладу та наслідки для стресу й підготовка перекладачів (Dean, Pollard, 2001); етичний стрес у перекладі (Hubscher-Davidson, 2022); моральні дилеми, емоційне вигорання та професійна дисонансність у перекладі (Kalishchuk, 2023); емоційний вплив публічного перекладу та

стратегії подолання стресу перекладачами в емоційно напружених ситуаціях (Саприкін, Чужакін, 2011); порівняльний аналіз фізіологічного стресу при синхронному перекладі в дослідчених перекладачів та початківців (Kurz, 2003). Попри проведені наукові розвідки, питання перекладацького стресу та шляхів його подолання не було повністю розкрито, тому мета нашого дослідження – проаналізувати сучасні наукові напрацювання в галузі вивчення стресу, причин виникнення, факторів та чинників, що його викликають, а також шляхів подолання. Крім того, для глибшого розуміння чинників стресу та шляхів його переборювання проведено емпіричне дослідження для верифікації теоретичних тверджень. Для досягнення поставлених цілей і завдань ми послуговувалися такими методами дослідження, як аналітичний, описовий, метод анкетування із застосуванням елементів квантитативного аналізу.

Важливу роль у професійній діяльності перекладачів, поряд з ментальними, емоційними та фізичними чинниками, відіграє психофізіологічний стан перекладачів, зокрема стрес. Стрес – це тривале відчуття хвилювання через роботу чи приватне життя; напруга, яка спричиняє фізичні болі та дискомфорт; фізична сила чи тиск на щось (Longman Dictionary, 2003, р. 1643). Стрес – це тиск чи хвилювання, яке виникає в результаті якогось ментального чи фізичного лиха, важких обставин (Oxford Advanced Learner's Dictionary, 1994, р. 1272). За визначенням психологів, стрес – це загальна реакція організму на виклики або тиск навколишнього середовища (Medical dictionary). Уперше стрес почали ретельно вивчати в 1950-х роках, і цей термін використовували для позначення як причин, так і пережитих наслідків такого тиску. Однак останнім часом почали розмежовувати ці два поняття, впровадивши термін *стресор* (stressor) на позначення подразника, який провокує реакцію на стрес. Варто зазначити, що серед науковців не існує одностайного розуміння та визначення стресу в людей: чи це насамперед зовнішня реакція, яку можна визначити реакціями шкіри людини, секретіями залоз та іншими фізичними функціями, чи це внутрішня інтерпретація або реакція на стресор, чи і те, й інше.

Стрес у людей виникає внаслідок їхньої взаємодії одне з одним та/або з навколишнім середовищем, результати якої сприймаються як такі, що викликають у них напругу або перевищують адаптаційні можливості людей та загрожують їхньому благополуччю. Спосіб сприйняття стресу вказує на те, що різні реакції людей на стрес відображають особистісні відмінності, а також різницю в загальному стані емоційного та фізичного здоров'я, психофізіологічній стійкості та досвіді.

Є низка факторів, які сприяють виникненню стресу. Вони містять відсутність або втрату контролю над своїм фізичним чи емоційним станом, а також відсутність або втрату соціальних джерел підтримки. Люди, які залежать від інших, піддаються більшому ризику поведінкових девіацій, пов'язаних зі стресом. Інші фактори ризику передбачають почуття безпорадності, безнадії, крайнього страху або гніву, а також недовіру до інших. Причинами стресу можуть бути будь-які події або явища, які людина вважає загрозою для своїх стратегій або ресурсів подолання. Дослідники загалом сходяться на думці, що певний ступінь стресу є нормальною частиною реакції живого організму на неминучі зміни в його фізичному або соціальному середовищі й що позитивні події, як і негативні, можуть викликати стрес.

Нещодавні дослідження показують, що певна вразливість до стресу є генетичною. Учені з Університету Вісконсіна і Королівського коледжу Лондона виявили, що люди, які успадкували коротку або чутливу до стресу, версію гена-транспортера серотоніну майже втричі частіше відчували депресію після стресової події, ніж люди з довгою версією гена (10).

Як відомо, усний переклад належить до таких видів професійної діяльності, які викликають надмірні психофізичні, ментальні та емоційні навантаження, що, своєю чергою, викликають і спричиняють стрес. Переклад вимагає надзвичайно складної та синхронної взаємодії сенсорних, моторних та когнітивних навичок. Дослідники однієї з лабораторій Університету Женеви за допомогою магнітно-резонансної терапії (далі – МРТ) здійснюють спостереження за моз-

ком людини під час перекладу і стверджують, що процес перекладу уможлиблює ціла мережа ділянок мозку. Одна із них – центр Брока – відповідає за процес мовлення й робочу (короткострокову) пам'ять, яка дає змогу утримувати увагу на наших думках і діях. Ця зона пов'язана із сусідніми ділянками, які контролюють мовлення й розуміння. Під час синхронного перекладу, коли людина має водночас слухати щось, перекладати і говорити, між цими зонами є міцна взаємодія. МРТ-аналіз свідчить, що контролюють процес перекладу, як і багато інших складних видів людської діяльності, відділи мозку, які виконують універсальні функції, а не відповідають за специфічні дії (Воттс, 2016).

Чинники стресу при усному перекладі поділяють на *психофізіологічні, когнітивні, емоційні, організаційні та ситуативні*. До когнітивних чинників можна зарахувати швидкий темп мовлення доповідача / мовця, коли перекладачеві важко за ним встигати (особливо це стосується синхронного перекладу усного мовлення чи читання тексту). Крім того, ускладнюють когніцію тексту оригіналу складність теми, наприклад, технічні, юридичні або медичні тексти з великою кількістю термінів, акценти, діалекти, використання великої кількості фразеологічних одиниць, сленгізмів, невиразне мовлення, а також брак підготовки до перекладу через відсутність доступу до матеріалів або теми заздалегідь. Щодо психологічних та емоційних чинників, то тут варто назвати страх помилитися, особливо при публічному, медійному або офіційному перекладі; відчуття високої відповідальності, наприклад, переклад у суді, на міжнародних переговорах, зустрічах, конференціях, а також емоційно заряджений контент, тобто переклад під час воєнних конфліктів, криз, критичних ситуаціях у медичній сфері.

Фізіологічні та технічні чинники містять неналежний фізичний стан перекладача, тобто втому та недосипання; тривалий переклад без перерв, який зменшує якість мовлення та когнітивну витривалість. Крім того, негативну дію на якість перекладу та стресостійкість перекладача чинить невідповідне робоче середовище, як-от шум, погане технічне обладнання, незручне розміщення, емоційно-фізіологічна несумісність з колегою по кабінці (при синхронному перекладі), загальний мікроклімат в аудиторії.

Серед організаційних чинників варто назвати такі, як недостатня взаємодія з колегами та публічна критика чи правки зі сторони колег (так звана *interpreter's jealousy*), особливо при командному перекладі та комбінованому перекладі (переклад у малих групах та *upfront interpreting*); неналежна організація заходу, тобто відсутність чіткого плану / сценарію події та розподілу перекладачів між мовцями з урахуваннями перерв; зміни в останній момент та невідповідність регламенту тощо.

Особливе місце серед уже відомих чинників стресу посідають морально-етичні девіації, які спричиняють етичний стрес. На думку Д. Каліщук, цей вид стресу виникає як результат критичних розбіжностей між етичними цінностями однієї людини та очікуваними моделями поведінки іншої, що може призвести до важких наслідків чи навіть професійного вигорання (Kalishchuk, 2023).

На думку С. Саприкіна та А. Чужакіна, хвилювання під час усного перекладу знайоме всім, хто хоч раз перекладав усно, проте це не є ексклюзивним лихом перекладачів, оскільки *stage fight* переживають також актори, диктори, політики, журналісти та багато інших людей публічних професій. Проте таке контрольоване хвилювання має і позитивну сторону, оскільки додає адреналіну, мобілізує увагу, загострює реакцію та максимізує розумові здібності (Саприкін, Чужакін, 2011).

Зазначені чинники можуть діяти одночасно, посилюючи загальне психологічне та фізичне навантаження на перекладача. Багато дослідників (С. Саприкін, А. Чужакін (Саприкін, Чужакін, 2011), С. Максимов (Максимов, 2007), М. Боуден (Bowden, 2013)) рекомендують практикувати техніки саморегуляції, ментальну підготовку, а також професійне навчання в стресових умовах, щоб підвищити стійкість до таких викликів. Є низка засобів, вправ та технік для

подолання та зменшення стресу при усному перекладі – як короткострокові (для конкретної ситуації), так і довгострокові (щоб підвищити загальну стійкість). Найперше варто назвати психологічну саморегуляцію, яка містить дихальні вправи на зниження рівня кортизолу (гормону стресу) перед або після перекладу, а також використання так званої техніки «заземлення» (*grounding*), яка передбачає зосередження на теперішньому моменті та допомагає при паніці. Крім того, ефективними є аутотренінг та візуалізація успіху, які формують позитивне очікування та додають впевненості під час самого перекладу. Наступним важливим засобом є попередня підготовка до перекладу, тобто виконання перекладацького домашнього завдання та доперекладацьке опрацювання тексту оригіналу для перекладу. Це передбачає вивчення тематики заходу заздалегідь з метою ознайомлення з термінами, іменами доповідачів та учасників, назвами компаній, де працюють учасники заходу та їхніми посадами, а також загальним контекстом заходу. Необхідно створити тематичні глосарії та «підказки» з ключовими словами, а також перегляд відео- / аудіозаписів схожих виступів з метою звикання до темпу та індивідуальних особливостей мовлення, а також регіональних та локальних акцентів. Ще одним фактором, на який варто звертати увагу, є професійна робота в команді, що передбачає узгодження чергування між перекладачами (оптимально кожні 20–30 хвилин), підтримку колеги в складних ситуаціях (зоровий контакт, передача сигналів (жестами)). І наостанок – це оцінка та зворотний зв'язок після заходу, який необхідний кожному перекладачеві для вивчення та аналізу помилок без самозвинувачення.

На нашу думку, важливим для успішної роботи усного перекладача є тренування в стресових умовах, що містять імітацію реальних перекладних ситуацій (на заняттях або вдома з таймером, аудіозаписом і боковим шумом), а також вправи на одночасне виконання кількох завдань, перефразування оригінального тексту, «тіньовий повтор», які тренують когнітивну гнучкість та запам'ятовування.

Ефективну роботу перекладача забезпечують правильні технічні заходи, тобто перевірка обладнання заздалегідь (навушники, мікрофон, звук), зручне робоче місце (вода, блокнот, доступ до словників), чіткий регламент заходу.

Якісна робота перекладача передбачає його професійне зростання, постійне вдосконалення мовних навичок, яке знижує напругу при зустрічі з «незнайомим», а також проходження курсів з управління стресом або психологічної підтримки для перекладачів, психотерапія чи наставництво, яке особливо необхідне при тривалому вигоранні або тривожності.

С. Саприкін та А. Чужакін рекомендують для контролю над перекладацьким стресом такі кроки: а) добре підготуватися до роботи, вивчити матеріал, літературу, документи за темою; б) налаштуватися на переклад як на виклик, з яким необхідно справитися; в) налаштуватися на позитивний успіх, за якого допустимі помилки чи огріхи; г) бути відкритими до зауважень чи виправлень і критично їх аналізувати; д) ставити перед собою реальні завдання; е) дбати про фізичне та ментальне здоров'я (Саприкін, Чужакін, 2013, с. 138).

Як зазначають Г. Сельє та М. Боуден, є два основні типи стресу – *distress* «лихо» та *eustress* «еустрес», коли перший є поганим, негативним і паралізуючим, а другий – позитивним, оскільки він робить людину сильнішою та вправнішою. Основним способом трансформувати негативний стрес у позитивний є використання сили власного розуму та розмови із самим собою, а також мозкове переналаштування на те, що людина справиться, оскільки має впевненість, силу та професійні вміння (Selye, 1955; Bowden, 2013, pp. 8–9).

Для кращого розуміння факторів, які викликають стрес, ми провели опитування перекладачів-початківців, студентів, які вивчають послідовний і синхронний переклад. В опитуванні взяло участь 20 респондентів віком 20–22 роки, з яких 88,9% – представниці жіночої статі. Щодо досвіду усного перекладу, то 83,3% мають менше одного року, а 11,1% – 1–3 роки; 77,8% займаються послідовним перекладом, 16,7% – синхронним. На запитання про те, як

часто ви відчуваєте стрес під час усного перекладу, 44,4% відповіли, що часто, 33,3% – іноді і 16,7% – завжди. Щодо рівня стресу, то за шкалою від 1 до 10 (де 1 – зовсім не стресово, 10 – надзвичайно стресово), 33,3% респондентів поставили рівень 7, 44,4% – від 3 до 6, і 22,3% – від 8 до 9. Звертає на себе увагу той факт, що жоден з респондентів не вибрав ні надто низького рівня стресовості, ні надто високого. Щодо фізичних проявів стресу, то на першому місці стоять тремтіння та прискорене серцебиття, далі слідує напруження м'язів і пітливість, головний біль, на останньому місці – можливість не чути мовця. Серед психологічних проявів стресу студенти назвали забування слів і втрату концентрації (77,2%), тривожність та паніку (27,8%). Серед факторів, які найбільше викликають стрес при усному перекладі, названо брак часу на обдумування (72,2%), страх помилитися (66,7%), велика відповідальність за результат (66,7%), невідомий лексичний матеріал (55,6%), високі очікування клієнта / аудиторії (22,2%), технічні труднощі (16,7%) та поганий фізичний стан (16,7%). На питання про умови, у яких відчувається найбільший страх, то на першому місці було названо під час синхронного перекладу (50%), під час перекладу на ходу «без підготовки» (22,2%), під час перекладу перед великою аудиторією (11,1%) та у присутності високопосадовців (11,1%). Щодо використання методів зниження стресу, то студенти назвали попередню підготовку (72,2%), дихальні вправи (38,9%), ігнорування емоцій (27,8%), самонавіювання (16,7%) та медитація / релаксація (5,6%), проте більшість респондентів зазначила, що ці методи допомагають їм частково (77,8%), 11,1% відповіли «частково» і 11,1% – зовсім. Як показують результати опитування, основними чинниками стресу є брак часу на обдумування, страх помилитися, велика відповідальність за результат, невідомий лексичний матеріал, високі очікування клієнта / аудиторії, технічні труднощі та поганий фізичний стан.

Отже, при усному перекладі перекладач стикається з багатьма чинниками стресу, які можуть впливати на його продуктивність та психофізіологічний стан. До основних належать непідготовленість до перекладу, брак часу на обдумування, висока швидкість мовлення мовця, складна або незнайома лексика, психологічний тиск, фізичне й розумове виснаження, організаційно-технічні проблеми, власні очікування та прагнення досконалості, самокритика, несприятливий контекст перекладу та мікроклімат в аудиторії, присутність високопосадовців. Проведені дослідження свідчать про багатогранність стресу в перекладацькому ремеслі та важливість розуміння його впливу на якість роботи фахівців. Перспективами подальших розвідок будуть емпіричні зіставні дослідження чинників стресу в перекладачів-початківців та досвідчених перекладачів, виділення мовних і позамовних факторів, що сприяють підвищенню професійності перекладачів.

Список використаної літератури

1. Moser-Mercer B., Künzli, A., Korac M. Prolonged turns in interpreting: Effects on quality, physiological and psychological stress (pilot study). *Interpreting*. 1998. Vol. 3, Issue 1. P. 47–64. DOI: <https://doi.org/10.1075/intp.3.1.03mos>
2. Dean R. K., Pollard R. Q. Application of demand-control theory to sign language interpreting: Implications for stress and interpreter training. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*. 2001. Vol. 6, Issue 1. P. 1–14. DOI: <https://doi.org/10.1093/deafed/6.1.1>
3. Hubscher-Davidson S. Ethical Stress in Translation and Interpreting. In K. Koskinen & N. K. Pokorn (Eds.), *The Routledge Handbook of Translation and Ethics*. Routledge, 2022. P. 415–430. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781003127970-31>
4. Kalishchuk D. Ethical stress in interpreting and translation. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2023. Vol. 10, No. 1. P. 61–80. DOI: <https://doi.org/10.29038/eejpl.2023.10.1.kal>
5. Саприкін С. С., Чужакін А. П. Світ усного перекладу : навчальний посібник. Вінниця : Нова Книга, 2011. 224 с.

6. Kurz I. Physiological stress during simultaneous interpreting: A comparison of experts and novices. *The Interpreters' Newsletter*. 2003. No. 12. P. 51–67.
7. Longman Dictionary of Contemporary English. Longman, 2003. 1949 p.
8. Oxford Advanced Learner's Dictionary. Oxford : Oxford University Press, 1994. 1580 p.
9. Stress. *Medical dictionary*. URL: <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/stress>
10. Воттс Дж. Дивовижний мозок перекладача-синхроніста. *BBC News Україна*, 11 лютого 2016. URL: https://www.bbc.com/ukrainian/vert_fut/2016/02/160210_vert_fut_the_ultimate_multi_taskers_vp
11. Максимов С. Є. Усний двосторонній переклад (англійська та українська мови). Теорія та практика усного двостороннього перекладу для студентів факультету перекладачів та факультету заочного та вечірнього навчання (+2 компакт-диски) : навч. посіб. Київ : Ленвіт, 2007. 416 с.
12. Selye H. Stress and disease. *Science*. 1955. Vol. 122, Issue 3171. P. 625–631. <https://doi.org/10.1126/science.122.3171.625>
13. Bowden M. How to Present. Australia: John Wiley & Sons Ltd., 2013. 294 p.

References

1. Moser-Mercer, B., Künzli, A., & Korac, M. (1998). Prolonged turns in interpreting: Effects on quality, physiological and psychological stress (pilot study). *Interpreting*, 3(1), 47–64. DOI: <https://doi.org/10.1075/intp.3.1.03mos>
2. Dean, R. K., & Pollard, R. Q. (2001). Application of demand-control theory to sign language interpreting: Implications for stress and interpreter training. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 6(1), 1–14. DOI: <https://doi.org/10.1093/deafed/6.1.1>
3. Hubscher-Davidson, S. (2022). Ethical Stress in Translation and Interpreting. In K. Koskinen & N. K. Pokorn (Eds.), *The Routledge Handbook of Translation and Ethics* (pp. 415–430). Routledge. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781003127970-31>
4. Kalishchuk, D. (2023). Ethical stress in interpreting and translation. *East European Journal of Psycholinguistics*, 10(1), 61–80. DOI: <https://doi.org/10.29038/eejpl.2023.10.1.kal>
5. Saprykin, S., & Chuzhakin, A. (2011). *Svit usnoho perekladu* [The world of oral translation]. Vinnytsia: Nova Knyha [in Ukrainian].
6. Kurz, I. (2003). Physiological stress during simultaneous interpreting: A comparison of experts and novices. *The Interpreters' Newsletter*, 12, 51–67.
7. Longman Dictionary of Contemporary English. (2003). Longman.
8. Oxford Advanced Learner's Dictionary. (1994). Oxford: Oxford University Press.
9. Stress. *Medical dictionary*. Retrieved from <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/stress>
10. Watts, J. (2016). *Dyvovyzhnyi mozok perekladacha-synkhronista* [The amazing brain of a simultaneous interpreter]. *BBC News Ukraine*, 11 February. Retrieved from https://www.bbc.com/ukrainian/vert_fut/2016/02/160210_vert_fut_the_ultimate_multi_taskers_vp [in Ukrainian].
11. Maksimov, S. (2007). *Usnyi dvostorinnii pereklad (anhliiska na ukrainska movy). Teoriia ta praktyka usnoho dvostoronniioho perekladu dlia studentiv fakultetu perekladachiv ta fakultetu zaochnoho ta vechirniioho navchannia (+2 kompakt dysky)* [Oral bilateral translation (English and Ukrainian languages). Theory and practice of oral bilateral translation for students of the Faculty of Translators and the Faculty of Part-Time and Evening Studies (+2 compact discs)]. K.: Lenvit [in English].
12. Selye, H. (1955). Stress and disease. *Science*, 122(3171), 625–631. <https://doi.org/10.1126/science.122.3171.625>
13. Bowden, M. (2013). How to Present. Australia: John Wiley & Sons Ltd.

Белих О. М., Рогач О. О. Чинники стресу при усному перекладі

Статтю присвячено аналізу чинників стресу, з яким стикаються перекладачі при усному перекладі. Проведені практичні дослідження та результати аналізу теоретичної літератури показали, що при усному перекладі є низка факторів, які впливають на емоційно-психологічний стан перекладача та якість перекладу. Чинники стресу при усному перекладі поділяють на *психофізіологічні, когнітивні, емоційні, організаційні й ситуативні*. До когнітивних чинників належать невиразність мовлення доповідача / мовця; складність теми; використання великої кількості фразеологічних одиниць, сленгізмів, культуромаркованих одиниць та реалій, цитат та власних назв; акценти та діалекти; неналежна підготовка до перекладу. Критичну роль відіграє високий темп мовлення, який не дає часу на обробку інформації і впливає на якість перекладу, а також «недружня» поведінка мовця, який презентує своє мовлення швидко, без логічних пауз, використовує гумор, сарказм, гру слів тощо. Психологічні та емоційні чинники містять страх помилитися, чогось не знати або бути незрозумілим; відчуття високої відповідальності та завищених вимог до себе; присутність великої аудиторії та/або важливих осіб. Фізіологічні та технічні чинники – це неналежний фізичний стан перекладача, проблеми з технічним обладнанням (мікрофони, кабінні), погана якість звуку, перешкоди в навушниках, фоновий шум, відсутність перерв, емоційно-фізіологічна несумісність з колегою по кабінці, загальний мікроклімат в аудиторії. До організаційних чинників зараховують недостатню взаємодію з колегами та публічну критику чи правки зі боку колег, неналежну організацію заходу, зміну формату перекладу (з послідовного на синхронний чи навпаки), корективи в останній момент та невизначеність регламенту. Особливе місце серед уже відомих чинників стресу посідають морально-етичні девіації, які спричиняють етичний стрес, який виникає як результат критичних розбіжностей між етичними цінностями однієї людини та очікуваними моделями поведінки іншої, що може призвести до важких наслідків чи навіть професійного вигорання.

Проведене опитування перекладачів-початківців показало, що основними чинниками стресу є брак часу на обдумування, страх помилитися, велика відповідальність за результат, невідомий лексичний матеріал, високі очікування клієнта / аудиторії, технічні труднощі та поганий фізичний стан.

Ключові слова: усний переклад, чинники стресу, опитування, методи адаптації, стресостійкість.

Bielykh O. M., Rohach O. O. Factors of stress in oral translation

The article is dedicated to the analysis of stress factors that interpreters face in oral translation. Practical research and the results of the analysis of theoretical literature have shown that there are a number of factors in oral translation that affect the emotional-psychological state of the interpreter and the quality of the interpretation. The stress factors in oral translation are divided into psychophysiological, cognitive, emotional, organizational, and situational. Cognitive factors include the lack of clarity in the speech of the presenter/speaker; the complexity of the topic; the use of a large amount of phraseological units, slang, culture-marked units and realities, quotes, and proper names; accents and dialects; and inadequate preparation for the interpretation. A critical role is played by a high speaking pace, which does not allow the time for the information processing and affects the quality of the interpretation, as well as the “interpreter unfriendly” behavior of the speaker, who presents their speech quickly, without logical pauses, uses humor, sarcasm, pun, etc. Psychological and emotional factors include the fear of making mistakes, not knowing something, or being misunderstood; a sense of high responsibility and inflated expectations of oneself; the presence of a large audience and/or important individuals. Physiological and technical

factors include the translator's inadequate physical condition, problems with technical equipment (microphones, booths), poor sound quality, interference in the headphones, background noise, lack of breaks, emotional-physiological incompatibility with the colleague in the booth, and the overall microclimate in the audience. Organizational factors include insufficient interaction with colleagues, public criticism or corrections from them, poor organization of the event, changes in the translation format (from consecutive to simultaneous or vice versa), last-minute adjustments and changes, and uncertainty of the agenda. A special place among the already known stress factors is occupied by moral and ethical deviations, which cause ethical stress. It arises as a result of critical discrepancies between one person's ethical values and the expected behavior patterns of another, which can lead to serious consequences or even professional burnout.

A survey conducted among beginner interpreters showed that the main stress factors are lack of time for reflection, fear of making mistakes, high responsibility for the outcome, unfamiliar vocabulary, high expectations from the client/audience, technical difficulties, and poor physical health.

Key words: oral translation, stress factors, surveys, adaptive methods, stress resistance.

Creative Commons Attribution 4.0
International (CC BY 4.0)



Стаття надійшла до редакції 17.05.2025 р.
Прийнято до друку 30.05.2025 р.