

Блудова А. М.

СТРЕСС В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕРЕВОДЧИКА-СИНХРОНИСТА

Синхронный перевод – это очень стрессовая деятельность. В процессе синхронного перевода переводчику приходится одновременно совершать несколько действий: слушать, говорить, анализировать информацию.

«Я видела картинки, которые показывает функционально-магнитный резонанс во время синхронного перевода, т.е. голова человека, который синхронный перевод осуществляет, я вообще не понимаю, почему он жив, этот человек. Там просто горит, полыхает весь мозг <...> По сложности и стрессорности это работа близкая к предельной» (Т. В. Черниговская, 2014).

Есть упражнение, используемое на начальном этапе подготовки переводчиков-синхронистов: эхо-повтор. Его может проделать любой желающий, что позволит почувствовать на себе сложность работы переводчика-синхрониста.

Необходимо взять какое-либо устройство и наушники, включить любое видео на любую тематику и повторять его содержание слово в слово на том же языке, на котором оно звучит.

Можно также проделать следующий опыт: включить кассету с текстом на вашем родном языке и попробовать вслух повторить каждое второе слово и каждый глагол в тексте (более сложная задача). Таким образом, можно будет создать условия, приближенные к синхронному переводу, т.е. не получится просто отключить внимание, нужно будет слушать и анализировать текст, а также его проговаривать (Г. Э. Мирам, 1999).

Помимо того, что синхронный перевод сам по себе является стрессовым видом деятельности, он не всегда проходит в идеальных условиях. Иногда устный перевод – это непредвиденно длительная работа. Несмотря на тщательную подготовку и изучение материалов, может встретиться незнакомая лексика, которая переводчику не известна. Не всегда возможно получить какие-либо сопроводительные материалы перед работой.

Без стресса в данном виде деятельности никуда, соответственно нужно быть готовым ко всему. Как же бороться со стрессом? Есть интересные исследования на эту тему.

Психолог и профессор Стэнфордского университета Кэлли Макгонигал в своей книге «Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше» пишет о том, что изменение отношения к стрессу в лучшую сторону может позитивно повлиять на наше здоровье, счастье и жизненный успех (Е. Р. Поршнева, В. И. Сабадаш, 2018).

В книге также описывается эксперимент, проведенный профессором из университета в Бостоне Джереми Джеймисоном. Он полагал, что нервозность у людей в различных жизненных ситуациях (собеседование, экзамен) возникает в первую очередь из-за негативного отношения к стрессу (Е. Р. Поршнева, В. И. Сабадаш, 2018).

Люди считают, что стресс вреден и что с ним необходимо бороться. Джеймисон же полагал, что стресс приносит исключительно пользу и что перед важным событием лучше испытать стресс, чем быть расслабленным (Е. Р. Поршнева, В. И. Сабадаш, 2018).

Был проведен эксперимент со студентами, которые сдавали вступительный экзамен в магистратуру, успеваемость у них была одинаковая. До экзамена у студентов измерили уровень стрессовой реакции. Затем студентов разделили на 2 группы. Одной из групп рассказали, что стресс в процессе экзамена поможет им добиться лучших результатов (Е. Р. Поршнева, В. И. Сабадаш, 2018).

После экзамена у студентов повторно измерили уровень стресса. Оказалось, что уровень стресса у студентов, которым рассказали о его пользе, повысился, но при этом группа показала более высокие результаты. Уровень стресса у второй группы не

изменился, а их результаты оказались более низкими. Таким образом, большое значение имеет личное отношение людей к стрессу (Е. Р. Поршнева, В. И. Сабадаш, 2018).

Проводилось и ещё одно исследование. Участников разделили на 3 группы: а) студенты 5 курса языкового вуза, начавшие освоение навыков синхронного перевода, но еще не имевшие практического опыта, однако обладающие хорошими навыками последовательного перевода (непрофессионалы); б) сотрудники кафедры английского языка профильного вуза, владеющие навыками синхронного перевода и имевшие опыт синхронного перевода, однако работающие с ним нерегулярно (полупрофессионалы); в) переводчики-синхронисты, окончившие профильный языковой вуз и работающие в области синхронного перевода на постоянной основе (профессионалы) (Д. В. Балаганов, 2018).

Перед началом эксперимента проводилось анкетирование участников с целью определения их уровня владения навыками синхронного перевода. Кроме того, участникам за сутки до эксперимента сообщалась тема выступления оратора, чтобы они могли подготовиться к переводу. Перед началом эксперимента и после его завершения состояние переводчиков было оценено при помощи снятия ЭКГ (Д. В. Балаганов, 2018).

Для увеличения стрессогенной нагрузки на переводчиков-синхронистов использовали особенности функционирования слухового анализатора (Д. В. Балаганов, 2018).

Эксперимент проводился в 5 этапов:

1 этап: без изменения громкости,

2 этап: с модуляцией громкости (- 30 дБ),

3 этап: без изменения громкости,

4 этап: с модуляцией громкости (+ 30 дБ),

5 этап: без изменения громкости (Д. В. Балаганов, 2018).

По результатам эксперимента нашло подтверждение положение о том, что разные группы переводчиков будут по-разному реагировать на переводческую задачу (Д. В. Балаганов, 2018).

На Этапе 1, вследствие различного опыта выполнения синхронного перевода, фиксировались различные состояния языкового сознания переводчиков: у профессиональных и полупрофессиональных переводчиков оно оставалось без изменения, в то время как у переводчиков-непрофессионалов сознания подверглось определенному изменению.

На Этапе 3 (при снятии стрессогенной нагрузки) наблюдалось некоторое улучшение показателей переводчиков, но несмотря на это только профессиональные переводчики смогли полностью адаптироваться к ситуации синхронного перевода. Полупрофессиональные переводчики, хотя и демонстрировали значительное улучшение качества перевода, полностью восстановить состояние своего языкового сознания им не удалось. В ситуации с непрофессиональными переводчиками-синхронистами фиксировалось некоторое улучшение показателей, которое тем не менее не позволило им повысить качество перевода, что свидетельствует о том, что состояние их языкового сознания осталось в измененном виде и они не смогли достичь фазы адаптации (Д. В. Балаганов, 2018).

На Этапе 5 у большинства переводчиков наблюдалась накопленная усталость, вызванная необходимостью осуществлять синхронный перевод на протяжении длительного периода времени. В итоге она не позволила участникам эксперимента продемонстрировать улучшение результатов, а в случае с непрофессиональными переводчиками сохранялось измененное состояние языкового сознания (Д. В. Балаганов, 2018).

Таким образом, можно сделать некоторые выводы о том, как переводчикам-синхронистам справляться со стрессом. На первый взгляд они могут выглядеть довольно примитивно, однако, как было проиллюстрировано исследованиями выше, это действительно работает:

1) Относиться к стрессу положительно.

Небольшой стресс иногда помогает собраться и мобилизовать ресурсы. А вот сильный стресс, напротив, может осложнить работу и не давать мыслить ясно.

2) Учиться и практиковаться как можно больше.

Опыт показывает, что чем дольше идет процесс обучения, тем легче справляться с трудностями: одновременно слушать и говорить, переводить ораторов со сложным акцентом, совмещать перевод с другими действиями (запись цифр, просмотр глоссария).

Кроме того, с практикой и реальном опытом стресс сменяется уверенностью в себе и переводить уже не так страшно.