

## **ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ СИНХРОННОГО ПЕРЕКЛАДУ**

Усний переклад є ключовим елементом сучасної міжкультурної комунікації. У контексті новітніх тенденцій глобалізації спостерігається підвищений інтерес до тайм-менеджменту, тому ефективним інструментом для бізнес-комунікації стає саме синхронний переклад, який дозволяє перекладати мовлення з мінімальним часовим розривом. У науковому дискурсі синхронний переклад визначається як професійний вид усного перекладу конференцій, який здійснюється одночасно із сприйняттям повідомлення мовою оригіналу за допомогою технічних засобів у спеціально обладнаній кабіні, і в процесі якого – в умовах дефіциту часу – на одиницю тексту переробляється інформація обмеженого обсягу [3]. Отже, синхронний переклад є найскладнішим видом усного перекладу.

Ключовим аспектом у навчанні майбутніх філологів-перекладачів є професійне володіння мовою перекладу та досконале знання рідної мови. Але не менш важливим є психологічний аспект. Варто зазначити, що мовознавство і психологія мають різні підходи до розуміння процесу перекладу. Для поєднання цих двох тлумачень та створення інноваційної картини перекладацького процесу існує психолінгвістика. Тобто переклад тут виступає не видом мовлення, а видом розумової діяльності [1].

Психолінгвістика є молодого галуззю науки, що активно розвивається та збагачує мовознавчий та перекладознавчий дискурс. Сучасне перекладознавство зміщує фокус зі специфіки перекладених текстів на чинники, що впливають на процес перекладу та на самого фахівця. Це дає змогу суттєво покращити умови праці.

Під час роботи перекладачу-синхроністу не уникнути спонтанних емоційних реакцій та хвилювання. Варто окреслити психологічні механізми стресостійкості для подолання професійних труднощів. Одним із ефективних механізмів є копінг (від англійського слова «cope»). Це процес, за допомогою якого людина управляє стресовими ситуаціями, зовнішніми та внутрішніми вимогами, які оцінюються як такі, що перевищують її ресурси [2]. Проаналізуємо поєднання когнітивної психології (процеси сприйняття, пам'яті, уваги, мислення, мовлення та уяви), а саме теорії опанування стресу Лазаруса і Фолкмана та теорії навчання, тобто моделі Колба-Фрая. Ця модель має такий алгоритм: досвід, рефлексія, концептуалізація та перевірка [2]. Розглянемо детально кожен компонент алгоритму, використовуючи стратегії копінгу.

Перший етап – це безпосередній досвід. У професійній діяльності синхроніста однозначно існують ситуації, коли він почував себе невпевнено через невідомий термін чи темп спікера тощо. На основі цього варто використати копінг-механізм дистанціювання. Перекладач психологічно відокремлює себе від помилки, уникаючи надмірної фіксації на ній. Це допомагає сконцентруватися на поточному фрагменті тексту. Важливо також застосувати стратегію самоконтролю, щоб голос звучав чітко. Для цього можна застосувати техніку дихання по квадрату.

Другий етап – рефлексія. Він передбачає аналіз набутого досвіду, власних думок та почуттів. Доцільно застосувати метод позитивної переоцінки, спробувати знайти позитивні сторони у негативній ситуації. Варто розглянути її як частину саморозвитку та можливість для зростання через отриманий досвід. Важливим складником рефлексії є також пошук соціальної підтримки. Потрібно обговорити ситуацію з колегами, друзями чи близькими, щоб обмінятися враженнями та цінними порадами.

Третій етап – абстрактна концептуалізація. Вбачається необхідним підбити підсумки на основі рефлексії та розпочати пошук вирішення проблеми. Ефективним є використання стратегії прийняття відповідальності. Доцільно оцінити якість підготовки та проаналізувати інші чинники, які могли вплинути на результат роботи. Невід'ємним механізмом на цьому етапі є планування розв'язання проблеми.

Четвертий етап – активне експериментування. Слід застосувати сформовані стратегії на практиці. Перекладач закріплює навички діяти виважено. Якщо термін специфічний, його краще узагальнити. Коли мовлення спікера занадто швидке, краще передати основний зміст тощо.

Отже, навчання перекладачів вимагає не лише досконалого володіння мови, а й психологічної компетентності та практичного застосування стратегій подолання стресу. Дослідження механізмів стресостійкості в перекладацькій діяльності сприяють кращому розумінню процесу перекладу та особистості спеціаліста, що, відповідно, підвищує ефективність його роботи. Тому розвиток психолінгвістики є актуальним та перспективним.

#### *Література:*

1. Парчевська Д. Д. Психолінгвістична парадигма перекладознавства. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер.: Філологія.* 2023 № 64. С. 276-280.
2. Ляшина А., Пітра Н. Копінг у стресових ситуаціях усного перекладу. *Актуальні питання гуманітарних наук. Вип. 76, том 2, 2024.* С. 209-214.
3. Кочубей О. С. Загальні психологічні засади усної перекладацької діяльності у процесі підготовки студентів-філологів. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка».* Вип. 24, 2013. С. 62-66.
4. Копінг-стратегії. Поради для швидкого та проактивного подолання стресу. *Запорізький класичний ліцей.* URL: <http://classlyceum.zp.ua/2023/02/15/копінг-стратегії/>.