

## Лекція 2.

# ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ УСНОГО ПОСЛІДОВНОГО ПЕРЕКЛАДУ: ПАМ'ЯТЬ, ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ, СТРЕС (ВТОРИННА ТРАВМА)

## Пам'ять

Особливістю усного послідовного перекладу, що відрізняє його як від письмового, з одного боку, так і від синхронного - з іншого, є значне навантаження на короткочасну пам'ять. Дійсно, перекладач повинен вислухати через промовець-динамік частину тексту в оригіналі, іноді значної і завжди непередбачуваної тривалості – і якимось чином зберегти його в пам'яті, перш ніж він сформує і промовить відповідний йому відрізок тексту перекладу. За винятком тих випадків, коли перекладач користується записом, вся ця інформація повинна зберігатися саме в короткочасній пам'яті перекладача.

**Пам'ять** - це здатність зберігати і відтворювати у свідомості попередні враження, досвід, а також сам резерв вражень, що зберігаються у свідомості. Це загальне визначення комплексу пізнавальних здібностей і вищих психічних функцій по накопиченню, збереженню і відтворенню знань та навичок. Пам'ять в різних формах і видах притаманна всім вищим тваринам. Найбільш розвинений рівень пам'яті характерний для людини.

**Пам'ять** - це одна з властивостей нервової системи, яка полягає в здатності протягом деякого часу зберігати інформацію про події зовнішнього світу і реакції організму на ці події, а також багаторазово відтворювати та змінювати цю інформацію.

Фізіологічні дослідження пам'яті виявляють 2 основні етапи її формування, яким відповідають 2 види пам'яті: **короткочасна і довготривала**. Короткочасна пам'ять характеризується часом зберігання інформації від долі секунд до десятків хвилин і руйнується діями, що впливають на злагоджену роботу нейронів (електрошок, наркоз, гіпотермія та ін.). Довготривала пам'ять, час зберігання інформації в якій можна порівняти з тривалістю життя організму, стійка до впливів, що порушують короткочасну пам'ять. Перехід від першого типу пам'яті до другого, який називається консолідацією, поступовий і пов'язаний з активізацією низки біохімічних процесів.

Згідно з сучасними уявленнями, пам'ять є невід'ємною частиною таких процесів, як навчання, прогнозування майбутнього і уявлення про неіснуюче, свідомість і самоідентифікація індивідуума.

### До процесів пам'яті належать :

**Запам'ятовування** - це процес пам'яті, за допомогою якого відбувається фіксування слідів, введення нових елементів відчуттів, сприйняття, мислення або переживання в системі асоціативних зв'язків. Запам'ятовування може бути

довільним або мимовільним, основою довільного запам'ятовування є встановлення смислових зв'язків - результат роботи мислення над змістом матеріалу, що запам'ятовується.

**Збереження** - це процес накопичення матеріалу в структурі пам'яті, включаючи його обробку і засвоєння. Збереження досвіду дає можливість людині навчатися, розвивати свої перцептивні (внутрішні оцінки, сприйняття світу) процеси, мислення і мовлення.

**Відтворення і розпізнавання** - це процес актуалізації елементів минулого досвіду (образів, думок, почуттів, рухів). Простою формою відтворення є розпізнавання - упізнання об'єкту, що сприймається або явища як вже відомого з минулого досвіду, встановленням в пам'яті подібності між предметом і його образом. Відтворення буває добровільним або мимовільним. При мимовільному образ спливає у свідомості без зусиль людини.

Якщо в процесі відтворення виникають труднощі, то починається процес пригадування. Відбір елементів, які потрібні з точки зору необхідного завдання. Відтворена інформація не є точною копією того, що закарбувалося в пам'яті. Інформація постійно трансформується, реструктурується.

**Забування** - втрата можливості відтворення, а іноді навіть упізнання раніше запам'ятовуваного. Найчастіше забувається те, що незначуще. Забування може бути частковим (відтворення не повністю або з помилкою) і повним (неможливість відтворення і впізнання). Виділяють тимчасове і тривале забування.

### **Існують різні типології пам'яті:**

**Сенсорна модальність** – зорова (візуальна) пам'ять, моторна (кінестетична) пам'ять, звукова (слухова) пам'ять, смакова пам'ять, пам'ять болю.

**за змістом** – образна пам'ять, рухова пам'ять, емоційна пам'ять;

**по організації запам'ятовування** - епізодична пам'ять, семантична пам'ять, процедурна пам'ять;

**за часовими характеристиками** – довготривала (декларативна) пам'ять, короткочасна пам'ять, ультракороткочасна пам'ять;

**за фізіологічними принципами** - визначається будовою зв'язків нервових клітин (вона ж довготривала) і визначається поточною хвилею електричної активності нервових шляхів (вона ж короткочасна)

**за наявністю мети** – добровільна і мимовільна;

**за наявністю засобів** – опосередкована та неопосередкована;

**за рівнем розвитку** – рухова(моторна), емоційна, образна, словесно-логічна.

Найбільшого поширення набула пояснювальна теорія пам'яті, згідно з якою пам'ять розглядається як процес придбання, що включає в себе низку послідовних етапів обробки інформації. Ця теорія також відома як модель пам'яті Аткинсона-Шиффріна («багатоповерхова модель пам'яті»). Це модель пам'яті,

запропонована Річардом Аткинсоном і Річардом Шиффріном в 1968 році. Згідно з цією моделлю, виділяють три структури пам'яті:

**Сенсорна** - структура, яка має невелику ємність і зберігає недавні спогади.

**Короткочасна** - структура, яка за ємністю трішки більша за сенсорну і також зберігає недавні спогади.

**Довготривала** – структура великої ємності, яка може зберігати спогади до самої смерті.

Аткинсон і Шиффрін розглядали ці сховища не як певні психологічні структури, але як гіпотетичну, ментальну модель, що допомагає зрозуміти функціонування пам'яті.

Перш за все, інформація сприймається через один або кілька органів чуття і протягом короткого проміжку часу зберігається в сенсорній формі. Це перший блок пам'яті, який називають сенсорним регістром. Таким чином, для кожного з п'яти органів чуття є свій сенсорний регістр, який слугує для короткочасного утримання інформації. Наприклад, якщо ми чуємо слово, то в слуховому сенсорному регістрі фіксуються всі нюанси почутого: послідовність звуків, висота і гучність голосу, особливості вимови, інтонації тощо.

Поки інформація перебуває в сенсорному регістрі, відбувається розпізнавання сенсорних образів: інформація, що надійшла, співвідноситься з інформацією, накопиченою в минулому. Образ вважається розпізнаним, якщо вдається встановити відповідність його сенсорних характеристик будь-яким поняттям. Таким чином, процес розпізнавання близький до процесу називання.

У слуховому та зоровому регістрі інформація зберігається протягом часток секунди, після чого вона має бути перетворена в нову форму (словесну), інакше слід пам'яті дуже швидко згасне.

#### **Різновидами сенсорної пам'яті є:**

**Іконічна пам'ять** - дискретний сенсорний реєстратор зорових стимулів. Особливістю іконічної пам'яті є фіксація інформації в цілісній, портретній формі.

**Ехоїчна пам'ять** зберігає стимульну інформацію, що надходить через органи слуху.

**Тактильна пам'ять** реєструє стимульну інформацію, що надходить через соматосенсорну систему.

Наступний блок переробки інформації - **первинна або короткочасна пам'ять**. Її також називають безпосередньою або робочою. Тут інформація зберігається протягом невеликих відрізків часу (кілька секунд), але вже не в сенсорній формі.

На відміну від сенсорного регістра, матеріал, що запам'ятовується, може затримуватися в короткочасній пам'яті надовго за допомогою повторення, без якого він втрачається.

Учені поки що не дійшли єдиної думки про те, як ми забуваємо. Одні вважають, що слід інформації поступово згасає, інші - що він витісняється новою інформацією. На користь другої думки свідчить те, що найкраще

запам'ятовуються перші й останні елементи сприйнятої інформації, які зазнають найменшого впливу сусідніх елементів. Це явище отримало назву **фактора краю** (маніпулятивний потенціал, фокус на значущий елемент).

Час, протягом якого інформація може зберігатися в короткостроковій пам'яті без повторення, обмежений. Для вербального елемента це близько 30 секунд.

Обмежена також і кількість одиниць інформації, які можуть одночасно утримуватися в короткочасній пам'яті за допомогою повторення.

Зазвичай у зв'язку з цим називають так зване "чарівне число  $7 \pm 2$ ", або константу Міллера (за ім'ям американського вченого Дж. А. Міллера, одного з перших дослідників цієї проблеми). У практичному плані це означає, що під час спроби вмістити в пам'ять більшу кількість одиниць інформації людина втрачає частину з раніше запам'ятовуваного. Однак як же це може поєднуватися зі звичними, побутовими поняттями про те, що іноді ми можемо запам'ятати набагато більшу кількість інформації; про те, що в деяких людей пам'ять краща, а в інших гірша; нарешті, про те, що пам'ять можна тренувати? Річ у тім, що теорія, яка стверджує, що об'єм короткочасної пам'яті обмежений невеликим і кінцевим числом одиниць, сама по собі не обумовлює розмір, "місткість", тобто її утримання кожної з них.

Уявімо собі, що в лабораторному експерименті з вивчення обсягу короткочасної пам'яті випробовуваному в довільному порядку пред'являють різнокольорові картки, а він повинен після закінчення серії повторити, які картки і в якому порядку були пред'явлені. Очевидно, що в цьому випадку результат і зведеться в середньому до класичного  $7 \pm 2$ . Однак уявімо собі тепер, що кольорові картки пред'являються в такому порядку: червона - помаранчева - жовта - зелена - блакитна - синя - фіолетова... Що відбувається при цьому в голові у випробуваного? Якщо він зумів розпізнати, що в послідовності кольорів є логіка, "система", то в його свідомості відбувається якісний стрибок: замість того щоб тримати в пам'яті інформацію про сім окремих карток, йому достатньо пам'ятати один блок інформації ("одна повна веселка").

При цьому в короткочасній пам'яті одразу ж з'являється багато вільного місця, придатного для сприйняття додаткової інформації, а для успішного виконання останньої фази експериментального завдання - почергового називання пред'явлених карток - нашому герою доведеться звернутися до своєї довготривалої пам'яті, де в нього зберігається завчена з дитинства послідовність кольорів веселки, і витягти цю інформацію звідти. Зауважимо, що все це можливо тільки за умови, що в його довготривалій пам'яті справді зберігається така інформація, а також що він справді зумів упізнати в карточках, що миготять перед його обличчям, знайому послідовність. В очах же непосвяченого (якби можна було собі уявити спостерігача, не знайомого з послідовністю кольорів веселки) це могло б виглядати як прояв чудесних можливостей пам'яті конкретної людини!

Заведено говорити, що, на відміну від парадигматично організованої мови, мовлення синтагматичне, тобто лінійне. Дійсно, на зовнішньому, поверхневому рівні мовлення являє собою ланцюжок, що складається з зумовлених системою тієї чи іншої мови елементів (звуків під час говоріння, літер на письмі), які слідують один за одним подібно до намистин, що нанизуються на нитку. Причому "асортимент" таких елементів завжди обмежений, тож упродовж відрізка мови скількись значної тривалості вони неминуче повторюватимуться. Зрозуміло, такий спрощений погляд на мовлення повністю ігнорує той факт, що, починаючи з морфемного рівня, а тим більше з рівня слів, мовлення складається з елементів, наділених смисловим змістом. З погляду адресата повідомлення (слухача або читача), це означає, що сприйняття окремих звуків/букв замінюється сприйняттям цілих звукових або буквених комплексів, які утворюють слова, що, своєю чергою, групуються в іще більші одиниці (словосполучення, висловлювання тощо). Можна припустити, що сприйняття кожного нового відрізка мовлення, розпочинаючись на рівні елементарних фонетичних або графічних одиниць, проходить низку якісних рівневих стрибків, після яких тому, хто сприймає, вже нема потреби зберігати у своїй короткотерміновій пам'яті інформацію про фонетичну/графічну структуру сприйнятої лексичної одиниці, тому що кодування на рівні смислу є значно компактнішим і ефективнішим. Утім, такий стрибкоподібний перехід до вищого - точніше, глибшого - рівня сприйняття можливий лише за умови впізнання сприйманого звукового/графічного відрізка, тобто успішного порівняння його з мовною моделлю, яка міститься в довгостроковій мовній пам'яті індивідуума. Таке впізнання не відбудеться, або воно не буде правильним, якщо пред'явлений відтинок не має відповідників у мовній компетенції сприймача - наприклад, якщо це був відтинок мовлення невідомою для сприймача мовою, незнайоме йому слово відомою мовою, вперше почута назва, прізвище тощо. Сприйняття таких відрізків мови або виявиться просто неможливим, або буде гранично ускладнене через громіздкість поелементного кодування інформацій і різко знижену надмірність.

І, нарешті, третій блок переробки та зберігання інформації. Частина інформації з короткочасної пам'яті переводиться на глибші рівні системи, так звану довготривалу пам'ять, де вона може зберігатися необмежений час. Це найменш вивчений блок пам'яті: достеменно невідомо, як уся інформація кодується і як відбувається забування, якщо відбувається взагалі.

Щодо пам'яті в роботі перекладача, то її можна і потрібно тренувати та розвивати. Розширити об'єм короткочасної пам'яті можна за рахунок структурування одержуваної інформації, перетворюючи групи слів, фрази, речення на компактніші елементи інформації, де акцент, як правило, падає на присудок (девербалізація).

Асоціативна пам'ять допомагає пов'язати нові відомості з раніше засвоєними: пригадування старих зміцнених уявлень допомагає при відтворенні свіжої інформації.

Вчені з університету в Каліфорнії (США) довели зв'язок між фізичними вправами і пам'яттю. Регулярне навантаження сприяє підвищенню рівня глутамінової та гамма-аміномасляної кислот у головному мозку, які необхідні для багатьох процесів розумової діяльності та настрою. Виконання вправ протягом 20 хвилин достатньо для того, щоб концентрація цих сполук підвищилася, а процеси запам'ятовування покращилися.

Пам'ять має об'єм, обмежений кількістю стабільних процесів, які є опорними при створенні асоціацій (зв'язків, відносин).

Успішність пригадування залежить від здатності перемикає увагу на опорні процеси, відновлювати їх. Основний прийом: достатня кількість і частота повторень.

### **Мнемотехнічні "закони" пам'яті**

**Закон пам'яті** - Практичні прийоми реалізації

**Закон інтересу** - Цікаве запам'ятовується легше.

**Закон осмислення** - Чим глибше усвідомити інформацію, що запам'ятовується, тим краще вона запам'ятається.

**Закон установки** - Якщо людина сама собі дала установку запам'ятати інформацію, то запам'ятовування відбудеться легше.

**Закон дії** - Інформація, що бере участь у діяльності (тобто якщо відбувається застосування знань на практиці) запам'ятовується краще.

**Закон контексту** - За асоціативного зв'язування інформації з уже знайомими поняттями нове засвоюється краще.

**Закон гальмування** - При вивченні схожих понять спостерігається ефект "перекриття" старої інформації новою.

**Закон оптимальної довжини ряду** - Довжина ряду, що запам'ятовується, для кращого запам'ятовування не повинна набагато перевищувати обсяг короткочасної пам'яті.

**Закон краю** - Найкраще запам'ятовується інформація, подана на початку і в кінці.

**Закон повторення** - Найкраще запам'ятовується інформація, яку повторили кілька разів.

**Закон незавершеності** - Найкраще запам'ятовуються незавершені дії, завдання, недомовлені фрази тощо.

### **Емоційна компетенція. Стрес**

Якщо реальність завжди сприймається як мультисенсорна, то і її інтерпретація теж. Індивідууми і суспільства інтерпретують світ за допомогою понять. Ця інтерпретація включає в себе як пізнання, так і емоції, які настільки переплітаються, що було запропоновано нову категорію *coemotion* (когнітивна емоція).

**Емоційна компетенція** - це вміння усвідомлювати свої емоції та емоції партнера по спілкуванню, аналізувати їх і керувати ними, з метою вибору найбільш ефективної поведінки в конкретній ситуації.

**Емоційний інтелект (EI; emotional intelligence, EI)** - сума навичок і здібностей людини розпізнавати емоції, розуміти наміри, мотивацію і бажання інших людей та свої власні, а також здатність керувати своїми емоціями і емоціями інших людей з метою вирішення практичних завдань.

Існує кілька моделей EI. **Модель емоційного інтелекту Майєра-Саловея-Карузо (модель здібностей):**

Цю модель вважають у психології основною на цей момент, саме її, як правило, використовують для опису поняття емоційного інтелекту:

1. **Сприйняття емоцій** - здатність розпізнавати емоції за невербальним (за мімікою, жестами, зовнішнім виглядом, походою, поведінкою, голосом) оточуючих людей, а також ідентифікувати свої власні емоції.
2. **використання емоцій для стимуляції мислення** - здатність людини (головним чином неусвідомлено) активувати свій розумовий процес, пробуджувати в собі креативність, використовуючи емоції як чинник мотивації.
3. **Розуміння емоцій** - здатність визначати причину появи емоції, розпізнавати зв'язок між думками та емоціями, визначати перехід від однієї емоції до іншої, передбачати розвиток емоції з часом, а також здатність інтерпретувати емоції у взаєминах, розуміти складні (амбівалентні, неоднозначні) почуття.
4. **Управління емоціями** - здатність приборкувати, пробуджувати і спрямовувати свої емоції та емоції інших людей для досягнення поставлених цілей. Сюди також належить здатність брати емоції до уваги при побудові логічних ланцюжків, розв'язанні різноманітних завдань, ухваленні рішень і виборі своєї поведінки.

**Змішана модель Д. Гоулмана передбачає, що емоційний інтелект складається з 5 компонентів:**

- 1.**Самопізнання** - здатність ідентифікувати свої емоції, свою мотивацію під час ухвалення рішень, дізнаватися про свої слабкі та сильні сторони, визначати свої цілі та життєві цінності.
- 2.**Саморегуляція** - здатність контролювати свої емоції, стримувати імпульси.
- 3.**Мотивація** - здатність прагнути до досягнення мети заради факту її досягнення.
- 4 **Емпатія** - здатність враховувати почуття інших людей під час ухвалення рішень, а також здатність співпереживати іншим людям.
- 5.**Соціальні навички** - здатність вибудовувати стосунки з людьми, маніпулювати людьми, підштовхувати їх у бажаному напрямку.

**Модель соціального та емоційного інтелекту (ESI) Рувена Бар-Она складається з 15 здібностей:**

**1. Самоповага** - здатність розуміти й оцінювати себе, бачити свої можливості та обмеження, сильні та слабкі сторони, і приймати себе разом зі своїми сильними та слабкими сторонами.

**2. Емоційна усвідомленість** - здатність людини розпізнавати в себе наявність емоції в конкретний момент, розрізняти свої емоції та розуміти причини їхнього виникнення.

**3. Асертивність / Самовираження** - здатність ясно і конструктивно висловлювати свої почуття і думки, а також здатність мобілізувати свою емоційну енергію, проявляти за необхідності твердість переконань, стояти на своєму.

**4. Незалежність** - здатність покладатися на себе й емоційно не залежати від інших.

**5 Емпатія** - це вміння розпізнавати, усвідомлювати та розуміти почуття інших людей.

**6. Соціальна відповідальність** - здатність ідентифікувати себе як члена соціальної групи, конструктивно співпрацювати з іншими людьми, проявляти турботу і брати на себе відповідальність за інших людей.

**7. Міжособистісні стосунки** - здатність конструктивного спілкування через вербальні та невербальні комунікації, здатність встановлювати та підтримувати взаємовигідні стосунки, що ґрунтуються на почутті емоційної близькості, вміння почуватися вільно та комфортно в соціальних контактах.

**8. Стресостійкість** - здатність ефективно керувати своїми емоціями, швидко знаходити вихід із ситуації.

**9. Контролювання імпульсів** - здатність стримувати свої емоції, утримуватися перед спокусою.

**10. Оцінка дійсності** - здатність зв'язати свої думки та почуття з об'єктивною зовнішньою реальністю.

**11. Гнучкість** - здатність швидко коригувати свої почуття, думки, уявлення та поведінку відповідно до мінливих обставин.

**12. Розв'язання проблем** - здатність встановлювати і формулювати проблему, а також знаходити для неї потенційно ефективне рішення.

**13. Самоактуалізація** - здатність встановлювати цілі та прагнути до їх досягнення, реалізовувати свій потенціал.

**14. Оптимізм** - здатність зберігати надію і позитивне ставлення навіть у складних обставинах.

**15. Щастя / Благополуччя** - здатність відчувати задоволеність собою, іншими та життям загалом.

Особливий інтерес викликає такий елемент ЕІ як емпатія. Слово "емпатія" можна перекласти як "вчуття" (1873, німецький філософ Роберт Вішер) - здатність, що дає змогу людям проєктувати себе на природні та штучні об'єкти. Потім термін



еволюціонував: здатність ставити себе на місце іншого. Іншими словами, емпатія робить поведінку інших для людини зрозумілою.

З одного боку емпатія допомагає краще зрозуміти досвід іншого та допомагає долати мовні бар'єри в ситуації міжкультурної взаємодії. З іншого, вона передбачає певне навантаження, пов'язане з проєктуванням емоцій, і вимагає від перекладача певних зусиль для подолання та дистанціювання від проблемних ситуацій перекладу.

Західні соціологи виокремлюють два типи емпатії - когнітивний, пов'язаний із розумінням, та емоційний, пов'язаний зі співпереживанням як таким. Когнітивну емпатію також називають емпатичною точністю (empathic accuracy), маючи на увазі більш повне і точне знання того, про що думає, і що відчуває інша людина. Когнітивна емпатія - це навичка: людина вчиться розпізнавати й розуміти емоційний стан іншої людини, інтерпретувати емоції та поведінку.

Емоційна емпатія складається з трьох компонентів:

1. Співпереживання, емоційна співучасть у переживаннях інших людей
2. Переживання власних емоцій у відповідь на особистий досвід іншої людини (опосередковане переживання емоцій)
3. Співчуття.

Важливо зазначити, що переживання в цьому випадку не обов'язково повністю відображають емоції іншої людини. Коли ви бачите, що людина впала, ви переживаєте, але не відчуваєте той самий фізичний біль чи дискомфорт.

Когнітивна емпатія чітко співвідноситься з культурологічною або міжкультурною компетенцією. Вона дає змогу розширити уявлення про значення слова або виразу, зважаючи на невербальний контекст і своє розуміння культурного та соціального середовища. Ми можемо розвивати знання про культурне середовище, історію країни та особливості менталітету, переглядаючи відповідні фільми та відеоролики, читаючи книжки, і в такий спосіб суттєво збагачувати саме когнітивну емпатію, розширюючи знання соціокультурного контексту. Відомий приклад з американським студентом, який шукав допомоги із завданням про боулінг у корейця, який відповів йому, що знає "приблизно".

Американський учень вирішив, що кореець має тільки загальне уявлення про боулінг, хоча сам корейський помічник транслював свою повну поінформованість зі словом "приблизно" як з індикатором "ввічливої скромності". Зрозуміло, обидва учасники взаємодії не мали базових знань, які б давали змогу прогнозувати міжкультурну взаємодію, і зверталися до наявних у них стереотипів, притаманних носіям їхніх рідних мов. Перекладач же, звертаючись із "приблизно", в ідеалі мав би миттєво подолати цю відмінність, ідентифікувавши індикатор "ввічливої скромності" та відокремивши його від тієї впевненості у своєму знанні, яку транслював кореець.

Емоційна емпатія може стати стресовим чинником, і перекладачеві потрібно вміти її контролювати. Тобто необхідно розвивати навичку емоційного

перемикання. Цю навичку можна спостерігати в ситуаціях, які типові для військових і судових перекладачів. Перекладачі Нюрнберзького процесу бачили документальні кадри, перебуваючи настільки близько від головних винуватців масового винищення в'язнів Дахау, Освенцима, Майданека та інших таборів смерті, що могли дивитися їм просто в очі, а на одному із засідань суду обвинувачення представило як докази експонати начальника Бухенвальда.

Незважаючи на все це, синхроністи повинні були зберігати присутність духу, не втрачати зосередженості, перекладати слова обвинувачуваних чітко і безпристрасно, жодним чином не видаючи свого особистого ставлення до них. А головне - перекладати слово в слово, навіть якщо розуміли, що підсудні говорять явну неправду.

Проте повністю відмовлятися від емоційної емпатії не можна. Якщо синхронний переклад у ситуації ділового спілкування може відбуватися тільки на основі когнітивної емпатії, з орієнтацією на знання контексту та загальної специфіки бізнес-переговорів, то для послідовного перекладу, у ситуаціях високого психологічного напруження сторін спілкування, де важливими є нюанси та невербальний підтекст, наприклад, у дипломатії, спиратися тільки на когнітивну емпатію може бути вже і недостатньо, адже вона не дає повного "відповідального" відчуження в індивідуальну мову.

Сучасні навчальні програми в рамках навчання міжкультурної комунікації прагнуть розвинути когнітивну емпатію. Але власне емоційна емпатія, співпереживання як таке, що є важким і навіть стресогенним для перекладача, залишається за кадром навчання. Подолання чужих емоцій, зараження ними в напружених ситуаціях або ситуаціях, що вимагають глибокого вчуття, не розглядаються як специфічно перекладацькі. У зв'язку з цим у перекладача залишається невеликий вибір: або відмовитися від емоційного проникнення в досвід іншого, пояснивши його раціонально, або наразитися на всі емоційні "труднощі перекладу", але витягти зі слів носія мови найпотемніше як власне, ризикуючи водночас опинитися у вкрай стресовій ситуації, яка може вилитися у вторинну травму.

Вторинна травма, також відома як замісна (вікарна) травма, є прямим наслідком стресу, якого зазнав перекладач у ситуації перекладу. Вторинна травма - це трансформація особистості, яка виникає внаслідок емпатичної взаємодії з травмованими клієнтами та їхніх повідомлень про травматичний досвід. Це особлива форма контрпереносу, стимульована впливом травмувального матеріалу іншого. Його відмітною ознакою є порушення духовності або порушення сприйняття сенсу і надії. Спочатку цей термін був придуманий спеціально для позначення досвіду психотерапевтів, які працюють із клієнтами, що пережили травму. Потім сфера його застосування поширилася на широке коло осіб, які надають допомогу особам, що пережили травму, включно з духовенством, пересічними соціальними працівниками, фахівцями системи

правосуддя, постачальниками медичних послуг, гуманітарними працівниками, журналістами і службами швидкого реагування. Передбачуваний механізм ВТ - емпатія.

Симптоми замісної травми збігаються із симптомами первинної реальної травми: можуть виникнути емоційні розлади, як-от відчуття смутку, горя, дратівливості та перепади настрою. Ознаки та симптоми замісної травми аналогічні ознакам прямої травми, хоча, як правило, вони менш виражені. Працівники, у яких були особисті травми, можуть бути більш уразливими до ЗТ, хоча результати досліджень з цього приводу неоднозначні. Загальні ознаки і симптоми включають, крім іншого, соціальну ізоляцію; перепади настрою; агресію; більшу чутливість до насильства; соматичні симптоми; труднощі зі сном; нав'язливі образи; цинізм; сексуальні труднощі; труднощі з управлінням межами з клієнтами; та основні переконання і труднощі, які виникають у відносинах і які відображають проблеми з безпекою, довірою, повагою, близькістю і контролем.

У перекладачів вторинна травма виникає, коли вони сприймають і обробляють (пропускають через себе) інформацію про первинний травмувальний досвід. Симптомами ВТ у перекладача, крім перерахованих, можуть бути нав'язливі думки про перекладений матеріал, візуалізація травмувального матеріалу, сприйнятого й обробленого під час перекладу, страх відвідування окремих місць. Вікарна травма у перекладача, на жаль, трапляється дедалі частіше, особливо в тих, хто працює в зонах конфлікту і військових операцій.

Перекладачам, які зазнали вторинної травми, рекомендують усвідомлено підходити до турботи про своє фізичне та ментальне здоров'я, звертатися до фахівців після пережитого травмувального досвіду, продумати індивідуальний план турботи про ментальне здоров'я, що допоможе запобігти, знизити або нейтралізувати вплив ВТ.

Постійний вплив стресу є ще однією особливістю усного послідовного перекладу. У разі якщо перекладач не може впоратися зі стресом, подолати нервозність і налаштуватися на потрібний робочий лад, загальна якість усного перекладу як продукту може значно погіршитися (нерви - зниження концентрації уваги та швидкості реакції - менш ефективна робота пам'яті). УП - це завжди випробування на професійну підготовку, вміння справлятися зі стресом.

У ситуації послідовного перекладу має місце особливо сильний психологічний пресинг. Синхроніст перебуває поза безпосередньою увагою аудиторії, оскільки відгороджений від неї свого роду захисним бар'єром. Це дає йому змогу краще зосередитися, абстрагуватися від фонового шуму тощо. У випадку з послідовним перекладом такого захисного кокона немає. Перекладач завжди на виду, що дещо важко психологічно (особливо якщо він не підготовлений).

У найзагальнішому розумінні стрес - це стан підвищеного напруження організму як захисна реакція на різні несприятливі чинники (голод, холод, фізичні або психічні травми тощо). Це сукупність неспецифічних адаптаційних (нормальних) реакцій організму на вплив різноманітних несприятливих чинників - стресорів (фізичних чи психологічних), що порушує його гомеостаз, а також відповідний стан нервової системи організму (чи організму в цілому). У медицині, фізіології, психології виділяють позитивну (еустрес) і негативну (дистрес) форми стресу. За характером впливу виділяють нервово-психічний, тепловий або холододовий (температурний), світловий, голододовий та інші стреси.

Яким би не був стрес, "добрим" чи "поганим", емоційним чи фізичним (або тим і тим одночасно), вплив його на організм має спільні неспецифічні риси. Слід зазначити, що в ситуації УПП перекладач може відчувати і фізичний, і емоційний стрес, які підривають здоров'я людини та можуть призвести до несприятливих змін в організмі. За тривалого або багаторазово повторюваного стресу емоційне збудження може застоюватися, а функціонування організму - розладжуватися.

Високий ступінь професійної відповідальності перекладача за результат комунікації нерідко може ставати причиною стресу. Комунікативний стрес у вузькому розумінні - це "складне психологічне явище, що відображається у специфічних реакціях унаслідок впливу комунікативно-інформаційних процесів на індивіда, який перебуває або в ролі реципієнта (який сприймає інформацію), або в ролі комунікатора (який передає інформацію)". У процесі здійснення послідовного перекладу перекладач, як відомо, поперемінно виконує функції як одержувача, так і відправника інформації, що підтверджує високий ступінь імовірності розвитку комунікативного стресу. Розгляд причин і способів нівелювання комунікативного стресу в процесі здійснення усного перекладу видається важливим і необхідним для оптимізації професійної діяльності усного перекладача.

Наведемо деякі з об'єктивних потенційних причин комунікативного стресу, які аж ніяк не рідкісні в професійній практиці усних перекладачів:

1. комуніканти розмовляють одночасно (у перекладача немає змоги зрозуміти й перекласти потік мовлення обох учасників спілкування);
2. переклад здійснюється протягом занадто тривалого часу, що спричиняє перевтому та розумове напруження;
3. комуніканти рідко робить паузи та/або робить дуже довгі паузи;
4. комуніканти імпровізує під час мовлення.

Під час перекладу, якщо перекладач не був заздалегідь ознайомлений із текстом мови, завжди очікувана несподіванка. Мовлення може бути загалом зрозумілим, але професійна етика вимагає від перекладача здатності адекватно долати труднощі, що можуть виникати, навіть якщо вони з'являються один раз на 2000, 3000 чи 10000 слів. Перекладачеві необхідно володіти рефлексивними

уміннями, що забезпечують здатність знаходити оптимальне розв'язання проблеми, яка виникла, через інтеграцію власного попереднього практичного досвіду, теоретичних і професійно зорієнтованих знань та загальної екзистенційної компетенції.

Важливою характеристикою професійної особистості перекладача є адаптивність до умов перекладу, тобто сукупність властивостей і характеристик, які дають змогу перекладачеві пристосовуватися до різних умов здійснення перекладу. Основу професійної адаптивності перекладача становить превентивна адаптивність, яка є результатом процесуального явища превентивної адаптації.

**Превентивна адаптивність** - це професійне новоутворення, яке включає такі компоненти:

1. адекватну оцінку власних дійсних і потенційних можливостей;
2. прагнення та готовність здійснювати внутрішні та/або зовнішні дії для ефективної участі в новій для перекладача комунікативній ситуації;
3. переживання стресових ситуацій як тимчасових і необхідних для досягнення мети;
4. сприйняття адаптації як невід'ємної складової перекладацької діяльності, необхідної для створення та формування ефективного комунікативного простору.

Перекладацька оперативна адаптація являє собою комплекс знань, умінь і навичок, що дають змогу перекладачеві адаптуватися в умовах конкретної комунікативної події. Ефективна оперативна адаптація перекладача залежить від його професійної активності, що проявляється в реалізації таких якостей особистості перекладача, як самовладання та самоконтроль, і дає змогу долати комунікативний стрес.

Під час розгляду причин комунікативного стресу в професійній діяльності усного перекладача цікавим і актуальним видається те, що в останні десятиліття увага психологів прикута до того, що стресові стимули можуть чинити як дезорганізуючу, так і мобілізуючу дію на поведінку й діяльність людини.

Незважаючи на те, що більшість авторів розглядає стрес значною мірою з позиції його деструктивного характеру, і значно менша увага приділяється еустресу, ми вважаємо, що у разі звернення до професійної діяльності усного перекладача обидва поняття набувають однаково важливого значення і, як нам видається, є не тільки взаємопов'язаними та взаємозумовленими, а й такими, що взаємно доповнюють одне одного.

Зупинимося докладніше на наслідках дистресу та еустресу.

#### **Так, у разі дистресу:**

- з'являються труднощі в управлінні увагою (складність зосередження, концентрації уваги);
- відбувається гіперфіксація уваги (увага концентрується на певній проблемі і людина не в змозі відмовитися від неї);

- погіршується запам'ятовування та відтворення матеріалу;
- погіршується якість мислення;
- людина не розуміє гумору та жартів;
- відбувається дезорганізація діяльності, яка часто призводить до неможливості її здійснення.

#### **За еустресу:**

- поліпшується увага (зростає здатність до концентрації, перемикання та розподілу уваги);
- поліпшується пам'ять (людина швидше й успішніше запам'ятовує та з легкістю згадує значний обсяг матеріалу);
- розвивається інсайтне мислення творчого характеру;
- діяльність людини мобілізується, стає більш успішною та результативною.

Для того щоб результатом стресових стимулів ставала не дезорганізація, а мобілізація професійної діяльності, перекладачеві необхідно знати наслідки дистресу та наслідки еустресу і вміти трансформувати перші в другі.

Крім об'єктивних стрес-факторів, які реально існують і впливають на виникнення комунікативного стресу, можуть виникати суб'єктивні. Суб'єктивні чинники є результатом оцінки перекладачем ситуації перекладу, що склалася, як стресової.

Наприклад, суб'єктивна оцінка параметрів комунікативного акту як некомфортних для здійснення перекладу. Психологічні особистісні чинники також є серйозним стимулом комунікативного стресу: висока особистісна тривожність, напруженість, агресивність, неадекватна самооцінка, екстернальна спрямованість, особливості темпераменту тощо. З точки зору стресової реакції не має значення, приємна чи неприємна ситуація, з якою ми зіткнулися. Має значення лише інтенсивність потреби в перебудові або в адаптації". Саме професійна адаптація дає змогу перекладачеві пристосовуватися до стресових умов здійснення перекладу.

Так, стимул комунікативного стресу може виникнути, якщо перекладач не знає, як перекласти ту чи іншу лексичну одиницю. У такому разі переживання стресової ситуації має сприйматися перекладачем як тимчасове, що мобілізує до адаптації. Специфіка професійної діяльності перекладача полягає в необхідності бути своєрідним "універсальним солдатом", готовим здійснювати переклад тексту / мови практично будь-якої предметної галузі. Тобто на периферії асоціативно-вербальної мережі перекладача має постійно зберігатися основна частина термінологічної лексики широкого кола спеціалістів, яка під час підготовки або здійснення перекладу тексту/мовлення заданої тематики, жанру та стилю переходить у ядро лексику перекладача. Здатність вірно і швидко перекладати є результатом пізнавальної діяльності перекладача, досвіду, збереженого в його пам'яті. Особливість мовної свідомості перекладача полягає в його гнучкості, здатності перемикання та перекладу думок і образів із

довгострокової пам'яті в середньострокову, що дає змогу перекладачеві активно використовувати накопичений досвід у момент перекладу.

Таким чином, професійна адаптація перекладача є ключем до розуміння причин комунікативного стресу, що допомагає визначити потенційно можливий розвиток дистресу та трансформувати його в мобілізуючий еустрес.

Згідно зі стандартом, стресостійкість і турбота про ментальне здоров'я є обов'язком перекладача. Переклад - це дуже складна, ментально та емоційно затратна інтелектуальна праця. Неефективне управління діяльністю, дисбаланс робочого та вільного часу, необхідного для відновлення, може негативно позначитися на роботі перекладача та на якості перекладу (точність), на його здоров'ї.

#### **Перекладач повинен:**

- а) негайно повідомляти про складні робочі умови лідеру групи або іншій особі, відповідальній за організацію процесу,
- б) вимагати певного числа перекладачів у кожній групі або певного числа таких груп,
- в) вимагати дотримання права на адекватну кількість часу на відновлення між процесами перекладу або відмовлятися від перекладу,
- г) уникати участі в занадто великій кількості перекладів і тривалих переробок.