

Sportpszichológia és tolmácsolás¹

Horváth Ildikó

horvath.ildiko@btk.elte.hu

Kivonat: A sportpszichológia sokat segíthet mind a tolmácsolásban, mind a tolmácsolás oktatásában, mivel a tolmács szakmájában is a stressz az egyik legfontosabb pszichológiai tényező. Egy versenysportbeli helyzet hasonló a tolmácsolási eseményhez, mivel mindkét helyzet magas szintű teljesítményt követel meg. A jelen tanulmány a sportpszichológia és a stresszpszichológia szakirodalmát tekinti át. Ezután a tolmácsolás kontextusában végzett, stresszel kapcsolatos kutatások eredményét összegzi. Végezetül pedig mindezeknek a professzionális tolmácsolás terén való alkalmazhatóságát vizsgálja.

Kulcsszavak: sportpszichológia, stresszkutatás, stresszkezelés, stresszfelismerés, megküzdés

1. Bevezetés

A sport és a tolmácsolás összekapcsolása első pillantásra túlzó, vagy legalábbis meglepő lehet, de a továbbiakban láthatjuk majd, hogy a stressz és a stresszkezelés szempontjából valójában nagyon is közel állnak egymáshoz. A sportpszichológia sokat segíthet mind a tolmácsolásban, mind a tolmácsolás oktatásában, mivel a tolmács szakmájában is a stressz az egyik legfontosabb pszichológiai tényező. Egy versenysportbeli helyzet hasonló a tolmácsolási eseményhez, mivel mindkét helyzet magas szintű teljesítményt követel meg. A sportoló vagy a tolmács nem menekülhet el a helyzetből, teljesíteniük kell az elvállalt feladatot. Az adott napi teljesítményük olyan külső és belső tényezőktől függ, amelyeket hatékonyan kell szabályozniuk. Elsőként a sportpszichológia és a stresszpszichológia szakirodalmát tekintem át. Ezután a tolmácsolás kontextusában végzett, stresszel kapcsolatos kutatások eredményét összegzem. Végezetül pedig mindezeknek a professzionális tolmácsolás terén való alkalmazhatóságát vizsgálom.

¹ Ezúton szeretném megköszönni az ELTE BTK Fordító- és Tolmácsképző Tanszék 2014/2015. tanév 2. éves fordítói szakirány MA-hallgatóinak és Kovács Máté projektvezetőnek a segítséget a jelen tanulmány alapjául szolgáló fordítás elkészítéséért.

2. Sportpszichológia

A sportpszichológia viszonylag új tudományos kutatási terület, amelynek kezdetei az 1950-es évekig nyúlnak vissza. Ekkor alkalmazták ugyanis először a sport területén a pszichológia eszközeit. A sport történetében először Dél-Afrikában kértek meg egy pszichológust arra, hogy segítsen egy futballcsapat felkészítésében. A sportpszichológia tudománya a sportoló viselkedését és teljesítményét jellemző pszichológiai tényezőket vizsgálja. Azokat a személyiségbeli és viselkedésbeli jellemzőket elemzi, amelyek a sporttevékenységben részt vevő személyeket jellemzik.

A sportpszichológia két fő területen alkalmazható: a rendszeres testmozgás személyiségre és személyiségfejlesztésre gyakorolt hatásait, valamint a sportolók pszichológiai jellemzőit vizsgálja. Az iskolai oktatásban pedig a sport és a fizikai aktivitás pedagógiai szerepét elemzi. Egy másik kutatási terület azt vizsgálja, hogy a rendszeres fizikai aktivitás hogyan járulhat hozzá a pszichológiai jóllét-höz, valamint hogy a mentális alkalmazkodásban mennyire használható a fizikai igénybevétel mint terápiás módszer. A sportpszichológia továbbá a versenysport pszichológiáját és azokat a mentális tényezőket hivatott felfedezni és megérteni, amelyek a kimagasló egyéni és csapatteljesítményt befolyásolják a hivatásos sportolóknál (Anshel 1994, Budavári 2007, Cox 1998, Lénárt 2002, Thomas 2002).

Ebben a tekintetben a hangsúlyt a pszichológiai funkcióra és személyiségvonásokra fektetik, azt kutatják, hogy ezeket hogyan lehet a teljesítmény javítása érdekében szabályozni, versenyhelyzetben pedig miként lehet a sportolók kimagasló teljesítményének elérésére hasznosítani (Nagykálldi 2002). A sportpszichológus a pszichológia eszközeinek segítségével így azt vizsgálja, hogy a tudatos és nem tudatos tényezők hogyan hatnak az emberi sportteljesítményre (Budavári 2007), mivel a sportoló minden sikeres teljesítményét több összetevő alkotja: fizikai (erő, állóképesség, gyorsaság, hajlékonyság), pszichológiai (tisztá gondolkodás, önbizalom, koncentrációs képesség, izgalmi állapot kontrollálása, vizualizálás) és technikai komponensek (a sportágra jellemző tényezők, stratégiák). E tényezők nagyban függenek a sportoló személyiségétől. Ez azt jelenti, hogy nem elég a testet edzeni és felkészíteni, hanem figyelembe kell venni a pszichológiai tényezőket is. A pszichológiai tréning emellett óriási energiataralékokat mozgósíthat.

Az előzőekben természetesen csak rövid áttekintést adtunk a sportpszichológia kutatási területeiről. Ezen a ponton azonban felesleges lenne a sportpszichológia teljes skáláját bemutatni, mivel esetünkben az az érdekes, hogy a tolmácsoknak és a tolmácsképzésben milyen eszközökkel tud segíteni. A tolmácsolás és a sportpszichológia összefüggésében valószínűleg a stresszkezelés és a mentális fejlesztés a legfontosabb kapocs. Mielőtt azonban a stresszkezelés fontosságáról ejtenénk szót, először vizsgáljuk meg a stresszt érintő legfontosabb kérdéseket.

3. Stressz

A stressznek többféle megközelítése létezik. Az egyik legkorábbi kutatás középpontjában olyan egyértelműen meghatározott ingerek, mint a krízishelyzet, katasztrófa vagy az élet meghatározó eseményei álltak (lásd Smith 1993). Mivel a jelen tanulmány terjedelmét meghaladná az összes kutatás bemutatása, most csak a témához legszorosabban kötődő, a stresszhez kapcsolódó általános kérdések megértését segítő jelenségeket elemezzük.

3.1. Stresszkutatás: a kezdetek

A stressz az 1950-es évek óta kedvelt kutatási téma. Kezdetben a stresszt általánosan kellemetlen állapotnak tekintették. Az ideális állapotot a mindenféle feszültségtől mentes helyzetként határozták meg. Az egyik első próbálkozás a stressz biológiai és pszichológiai működésének megértésére a magyar származású kanadai biológus kutató, Selye János nevéhez köthető. Olyan újító gondolatokat hozott a stresszkutatásba, mint például, hogy a stressz nem olyasmi, amit el kell kerülni, mivel valójában nem is lehet, és az egyetlen stresszmentes állapot a halál (Selye 1976: 29–30). Az egyik legfontosabb dolog, amelyre Selye stresszkutatása felhívja a figyelmet, hogy „hasznos, sőt kellemes lehet a stresszel való találkozás, ha a stressz hatásmódjával megismerkedve annak megfelelően alakítjuk életfilozófiánkat” (idem 31).

Szintén Selye stresszmeghatározásához köthető a stresszkutatás következő fontos gondolata: „a stressz-előidéző hatás vagy stresszor-aktivitás szempontjából mindegy, hogy az a dolog vagy helyzet, amellyel szemben állunk, kellemes-e vagy kellemetlen; csupán az számít, hogy milyen mérvű az újraalkalmazkodás iránti szükséglet”. Ez azt jelenti, hogy ugyanazok a stresszorok, mint hideg, meleg, gyógyszerek, hormonok, bánat és öröm „azonos biokémiai reakciókat [idézhethetnek elő] a szervezetben” (idem 26–27). Továbbá Selye megkülönbözteti a jó és a káros vagy ártalmas stresszt, amelyek közül az utóbbit **distressz**nek nevezi, mivel „a stresszel kapcsolatos dolgok egyaránt lehetnek kellemesek vagy kellemetlenek, míg a distressz szó mindig bajt, kellemetlenséget jelöl” (idem 29).

3.2. Pszichofiziológiai stresszkutatás

Zeier rendkívül részletes betekintést nyújt a pszichofiziológiai stresszkutatásba, és kijelenti, hogy a stresszt pszichofiziológiai folyamatok alkotják, amelyeket érzékelt fenyegetettség vagy veszély vált ki. Pszichológiai szempontból a stressznek két összetevője van: (1) egy fenyegető és kimerítő helyzet élménye és (2) a bizonytalanság azt illetően, hogy meg tudunk-e küzdeni ezzel a helyzettel (Zeier 1997: 231).

Zeier fel is sorolja a fiziológiai stresszkutatás legfontosabb kutatási módszereit, amelyek a fiziológiai reakciókat mérik annak érdekében, hogy megvizsgáljunk egy adott helyzettel összefüggő szubjektív stresszt vagy megterhelést, ahol a fiziológiai funkciók időbeli változásai az érzelmi és mentális folyamatok

mutatói. Majd kifejti, hogy mivel az elme és a test egységet alkotnak, minden fiziológiai funkciót befolyásolhat valamilyen módon egy-egy pszichológiai folyamat. Az említett fiziológiai mérések a következők:

- olyan paramétereket, mint például a kortizol, dehidroepiandroszteron, tesztoszteron, katecholaminok, immunoglobulin, amelyek sokféle endokrinológiai és immunfunkciót fednek le, vér-, vizelet- és nyálminták elemzésével lehet vizsgálni;
- kardiovaszkuláris funkciók mérése szívritmusfelvételekkel vagy vérnyomásméréssel;
- testmozgás és fizikai tevékenység mérése gyorsulásérzékelővel vagy aktométerrel (a szívritmus növekedésének észleléséhez);
- elektrodermális tevékenység mérése, mivel „a verejtékmirigyek rendszeres működésbe lépése csökkenti a bőr elektromos ellenállását”;
- vázizmok feszültségének mérése, mivel „stresszhelyzetben megnő az izomfeszültség annak érdekében, hogy a testet készenlétbe helyezze a megküzdéshez vagy meneküléshez szükséges mozdulatokra”;
- a légzési ciklust a mellkas vagy a has felső része köré rögzített hajlékony nyúlásmérő övvel lehet például megvizsgálni;
- pupillometria, vagyis a pupilla méretének megállapítása, mivel „az olyan fiziológiai hatások, mint például a pozitív és negatív érzelmek, a percepció folyamatok és mentális tevékenység nagyon fontos hatást gyakorolnak a pupilla méretére” (idem 234–238 alapján).

3.3. Tranzakcionális stresszkutatás

A tranzakcionális megközelítésű stresszkutatás az összes változó – inger, izgalmi állapot, kognitív folyamat és a megküzdés – közti kölcsönös kapcsolatot vizsgálja. A stresszt nem egyetlen eseményként, hanem inkább egy fő- és mellékszereplőkkel rendelkező, összefonódó folytatásos történetként kezeli (Smith 1993: 3). Smith háromféle stresszt különböztet meg: fizikai, pszichológiai és társadalmi stresszt. Az első akkor jön létre, amikor a testünket olyan igénybevétel éri, amely megterheli vagy meghaladja a test alkalmazkodóképességét, ezáltal hozzájárul a fizikai gyűrődéshez, az ellenálló képesség gyengüléséhez. Ez azt jelenti, hogy a hő, a hideg, a háború és a szorongás mind lehet fizikai stressz kiváltója. A stressz második típusát úgy határozza meg, mint az ember és környezetének olyan kapcsolata, amelyet az ember megterhelőnek vagy erejét felülmúlónak értékel. Végezetül pedig a társadalmi stressz olyan helyzetekben fordul elő, amikor a társadalom vagy egy társadalmi csoport működését és stabilitását éri megterhelő igénybevétel (idem).

3.4. Megküzdés a stresszrel

A stresszrel való megküzdéshez elengedhetetlen, hogy tudjuk, mi a stressz, hogyan reagálunk rá, felismerjük a tüneteit, és kialakítsuk saját stresszkezelő módszerünket. A **stresszfelismerés** (stress literacy, Smith 1993 kifejezése) felé tett

első lépésnél meghatározzuk, mi a stressz, hogyan és miért az adott módon reagálunk rá.

A stresszre adott válasz alapján Zeier különbséget tesz aktív és passzív megküzdés között. Aktív megküzdésnek számít a küzdelem és a menekülés. Mindkét esetben fizikai reakcióról beszélhetünk. Továbbá azokban a helyzetekben, amikor félünk a kontroll elvesztésétől, ez gyakran aktív megküzdési mechanizmust vált ki belőlünk. Amikor stresszhelyzetben elveszítjük a kontrollt, és nem tudjuk, melyik aktív megküzdési mechanizmust válasszuk, csendben a passzív megküzdés mellett döntünk. A kiváltott reakció az elkerülő magatartástól, lemondástól, alsóbbrendűségi érzéstől és önbizalomhiánytól egészen a mély depresszióig vezethet (Zeier 1997: 232–233).

Ez a két megküzdési módszer két fiziológiai stresszválaszrendszerrel hozható összefüggésbe: a Cannon-féle és a Selye-féle stresszelmélettel (további információkért lásd Zeier 1997: 233–234). A Cannon-féle stresszelmélet szerint a stresszre adott lehetséges válaszok a megnövekedett vérnyomás, pulzusszám, légzési ciklus, izommozgás, elektrodermális tevékenység és a felgyorsult anyagcsere, valamint a nyáltermelődés, az ujjak és a kéz hőmérsékletének csökkenése. Az energiatartalékok ekkor megcsappannak, az elraktározott cukrok és lipidek pedig bejutnak a vérkeringésbe. Ez a fiziológiai reakció felkészíti a szervezetet a fizikai munka megtételére. A Selye-féle stresszelmélet szerint a stressz a mellékvesekéreg hormonjainak kiválasztását idézi elő, főként a stresszhormonként ismert kortizolét. A stresszre adott válasz másik típusa a passzív megküzdés, amikor a stressz vegetatív tüneteket, például hasfájást, hányást vagy hasmenést, állandó stressz mellett fekélyt és egyéb emésztőrendszeri megbetegedéseket eredményez (idem).

Selye és Zeier tanulmányai a stresszt kiváltó objektív fiziológiai és pszichológiai tényezőket, valamint a stresszhelyzetekben ránk jellemző különböző biokémiai reakciókat ismertetik. Selye legfontosabb eredménye a modern stressz kutatásban a jó (inspiráló) és a rossz (ártalmas) stressz közötti különbségtétel. Manapság már nem feltétlenül káros jelenségként tekintünk a stresszre. Sőt, belső forrásainkat mozgásba lendítő **potenciális eszköznek** tartjuk, amely jobb teljesítményre sarkall minket. A stressz – természetesen – káros is lehet mentális és fizikai egészségünkre, ha nem tanuljuk meg előnyünkre használni. Nagyrészt személyiségünktől és tudatos erőfeszítéseinktől függ, hogy stresszes helyzetekben mennyire tudjuk kezünkben tartani a kontrollt. Mielőtt a hatékony stresszkezelésre térnénk át, ejtsünk néhány szót a tolmácsolás és stressz kapcsolatáról.

4. Tolmácsolás és stressz

A stressz már régóta fontos vizsgálódási területe a tolmácsolással kapcsolatos tanulmányoknak, ugyanis minden tolmács életében nap mint nap jelen van. A szakirodalom túlnyomó része a szinkrontolmácsolást vizsgálja, ami nem meglepő, hiszen a főállású és szabadúszó tolmácsokat legnagyobb számban foglalkoztató nemzetközi intézményekben (ENSZ, EU) ez a leggyakrabban

használt tolmácsolási mód. A Konferenciatolmácsok Nemzetközi Egyesülete (Association Internationale des Interprètes de Conférence – AIIC) által megrendelt 2001-es Workload Study például átfogó és érdekes áttekintést ad a szinkrontolmácsolás és a stressz kapcsolatáról.

Ez azonban nem jelenti azt, hogy más tolmácsolási fajták nyelvileg vagy kontextusból eredően kevésbé lennének összetettek vagy stresszesek. Ugyanolyan fenyegetőnek érzékelhetnek egy adott helyzetet a konszekutív vagy közösségi tolmácsok is, és őket is érheti olyan stresszhelyzet, amellyel nem tudják, hogyan küzdhetnek meg.

4.1. AIIC Workload Study

Az AIIC által megrendelt Workload Study a tolmácsok foglalkozás közbeni stresszhelyzeteiről ad átfogó képet, ezért érdemes néhány fontos pontjára kitérni. A vizsgálat során három lényeges tényezőt határoztak meg, amelyek a tolmácsolás folyamatában potenciálisan stresszhatást gyakorolnak a tolmácsra. Ezek a tényezők a pszichológiai tényezők (érzékelés, attitűd stb.), a munkakörülmények fizikai tényezői (levegő minősége, hangszigetelés, világítás stb. a fülkében), és fiziológiai jellemzők (pulzusszám, vérnyomás stb.) (AIIC Workload Study 2001). E három tényezőt figyelembe véve megállapíthatjuk, hogy a fiziológiai tényezők, mint például a magas pulzus és vérnyomás, leginkább a stressz következményei, és nem az adott szituáció stresszességét befolyásoló tényezők, azaz kiváló eszközök annak mérésére, hogy egy adott szituáció valóban stresszes-e a tolmács számára.

A tanulmány talán legfőbb érdeme, hogy részletesen elemzi, a fizikai munkakörnyezet hatásai miként vezethetnek stresszhez és kiegészhez. Mindkét jelenség hatással lehet a teljesítményre és az elégedettségre. A teljesítménnyel való elégedetlenség pedig magában hordozza a kiegész lehetőségét. A tanulmány szerint a stressz érzésének kialakulásáért leginkább felelős fizikai tényezők a következők (további információkért lásd Cooper et al. 1982, Kurz 1981, 1983, 1997, Moser-Mercer et al. 1998):

- bonyolult vagy rossz előadásmód (gyors beszéd, összetett szöveg, nem anyanyelvi beszélők, felolvasott beszédek stb.);
- rossz körülmények a kabinban (friss levegő hiánya, pára, hőmérséklet, fényviszonyok, mobil kabinok, zaj);
- felkészülési nehézségek (előre nem elérhető anyagok stb.).

A tanulmány fő célja az volt, hogy igazolja és alátámassza az AIIC munkakörülményekre vonatkozó iránymutatásait. A kutatók eleget tettek a feladatnak, mivel a tanulmány részletes iránymutatást biztosít tolmácsok, kezdő tolmácsok, tolmácsszervezők és munkaadók számára a rövid és hosszú távú munkahelyi stressz és a kiegész kialakulásához vezető külső stressztényezők csökkentésének szempontjából. Bár a vizsgálatok középpontjában a szinkrontolmácsolás állt, a tanulmány megállapításai a tolmácsolás más fajtáinál is hasznosíthatók (láthatóság, előadásmód, a szöveg bonyolultsága, hőmérséklet, felkészülési nehézségek stb.).

A pszichológiai tényezőket tekintve az AIIC tanulmánya kevésbé átfogó, ami érthető, hiszen legfőbb célja, hogy saját ajánlásait igazolja a fizikai környezetért és a munkafeltételek biztosításáért felelős munkaadók számára. A stresszt és a teljesítményt befolyásoló pszichológiai tényezők közül a tanulmány olyan tényezőkre tér ki, mint a munkával való elégedettség, a motiváció, a munka presztízsértéke, valamint olyan interperszonális tényezőket is említ, mint a nem együttműködő kollégák, a munkáért folytatott versengés, valamint a munkaközvetítőhöz és a munkaadóhoz fűződő viszony. Természetesen ezek mind lényeges tényezők a tolmácsolás és a stressz kutatás területén, és kétségtelen, hogy a tolmácsolási folyamatban résztvevőkkel kialakított jó interperszonális kapcsolat, a magas szintű motiváció és a munkával való elégedettség mind jelentősen hozzájárulnak ahhoz, hogy a tolmácsok által tapasztalt stressz minél alacsonyabb szintű legyen.

4.2. A tolmácsolási stressz pszichológiai tényezői

Láthattuk, hogy a stressz egyfajta **vélt** veszély vagy fenyegetés eredménye, amikor valamilyen oknál fogva képtelenek vagyunk megbirkózni az általunk veszélyesnek feltételezett szituációval. Felmerül a kérdés, hogy ki mit tart veszélyesnek, ez pedig többek között függ a személyiségünktől is. Az, hogy milyen mértékben érzékelünk egy tényezőt, amely stresszt vált ki, függ attól, mennyire magas szintű **önbizalommal** és **önismerettel** rendelkezünk. Ez pedig kedvező hatással lehet arra a megküzdő képességünkre, amely segít az adott szituációban.

A tolmácsok hivatásos nyelvi közvetítők, ami azt jelenti, hogy ezt a hivatást szándékosan választották. Maguk döntöttek úgy, hogy egy pszichológiai és fizikai szempontból is stresszes szakmában helyezkednek el. Ezt nemcsak az AIIC-tanulmány megállapításai igazolják, hanem egy felmérés eredményei is, amelyet Boronkay-Roe (2006) végzett el 66 tapasztalt, többnyire hivatásos szabadúszó tolmáccsal, akiknek nyelvkombinációjában a magyar A, B vagy C nyelvként szerepel.

A felmérés egyik lényeges eredménye, hogy minden válaszadó stresszesnek találta a tolmácsolást. A felsorolt legfontosabb stresszorok többé-kevésbé megegyeznek az AIIC-tanulmányban említett tényezőkkel. Egy másik figyelemre méltó következtetés, amely a válaszokból kiderül, hogy a stressz állandó a tolmácpálya folyamán, vagyis nem csak a kezdő tolmácsok tipikus problémája, mert a tapasztalt tolmácsok is stresszesnek találják a munkájukat. Ugyanakkor az is igaz, hogy a válaszadók szerint a karrierjük során tapasztalt stressz szintje fokozatosan csökken a munkatapasztalat növekedésével. Ez részben annak az AIIC tanulmány által is említett felismerésnek a következménye, amely szerint a **kompetenciához** és a **motivációhoz** hasonló változók módosítják a stressz és a teljesítmény közti asszociációkat, így a magas kompetenciával (és motivációval) rendelkező alkalmazottak nagyobb eséllyel teljesítenek jobban még stresszorok jelenlétében is; valamint hogy a szinkrontolmácsok képzettek és motiváltak a jó teljesítmény elérése érdekében. Mivel munkájuk során állandó megfigyelés alatt állnak, nem engedhetik meg maguknak, hogy túl sokat hi-

bázzanak (AIIC Workload Study 2001). Habár Boronkay-Roe kutatása elsősorban nem a teljesítmény és a stressz kapcsolatát vizsgálta, feltételezhetjük, hogy a tapasztalat és a kompetencia segítségünkre lehet a tolmácsolás során fellépő stressz leküzdésében. Egy másik érdekességet azonban felfedezett a kutatás, mégpedig azt, hogy a válaszadók majdnem 90%-a alkalmaz speciális megküzdési technikákat, például mentális kontrollt vagy összpontosítást elősegítő technikákat. Kiderült továbbá az is, hogy a tolmácsvégzettséggel rendelkező tolmácsok alkalmazzanak tudatosan stresszkezelő technikákat, ami a stresszre adott aktív válasznak számít.

4.3. Stressz és kiégés

Moser-Mercer és Künzli tolmácsokra jellemző stresszt és kiégést vizsgáló kutatásai azt mutatják, hogy abban az esetben, ha a tolmácsok olyan helyzetbe kerülnek, amelyben át kell lépniük a személyes korlátaikat, egy idő után elvesztik érdeklődésüket a feladat iránt (Moser-Mercer és Künzli 1995). Mouzourakis (1996) szintén arra jutott, hogy a tolmácsok rendelkeznek egyfajta **védekező mechanizmussal**, ha kiemelkedően stresszes helyzetbe kerülnek, és úgy tűnik, létezik egyfajta stressz-homeosztázis, amikor is a tolmácsok a lehetetlennek tűnő munkakörülményekre reagálva fokozatosan csökkentik az erőfeszítéseiket, s az is előfordulhat, hogy automatapilóta-módra váltanak. A korábban említettekkel ellentétben ez egy passzív megküzdési módszer a szellemi túlterheltség kiváltotta stresszel szemben, amely látszólag olyan helyzetekre jellemző, amikor az illetőnek nincs elegendő szellemi (vagy fizikai) tartaléka ahhoz, hogy aktívan megküzdjön az előtte álló nehézséggel.

4.4. Stressz és távtolmácsolás

A modern információs és kommunikációs technológiák beköszöntével a távtolmácsolás használata gyakoribbá vált a professzionális tolmácsolásban. Moser-Mercer meghatározása szerint a távtolmácsolás a szinkrontolmácsolás olyan formája, amely során a tolmács a tárgyaló helyiségtől távol eső helyről végzi a munkáját akár videokonferencia formájában, akár a tárgyaló helyiséghez közeli kábeles összeköttetéssel az épületen belülről, vagy egy szomszédos helyszínről (Moser-Mercer 2003). Ez természetesen számos kihívás elé állítja a szakmát. A távtolmácsolás az 1970-es évek óta több kutatás tárgyát képezte (lásd Andres és Falk 2011).

A távtolmácsolás során jelentkező stresszről Mouzourakis azt írja, hogy a stressz meghatározóan jelen van a távtolmácsolás során, és már létezik is olyan kutatás (az 1999. áprilisi ETI-ITU-teszt), amely számszerű bizonyítékkal támasztja alá, hogy a távtolmácsolás jóval stresszesebb, mint az egyéb tolmácsolás. Ugyanebben a tanulmányban azt is kijelenti továbbá, hogy a távtolmácsolást végző tolmácsok fizikai kényelmetlenségérzetükkel egyenértékű, vagy azt is meghaladó pszichológiai kényelmetlenséget éltek át. A távtolmácsok túlnyomó többsége kirekesztettségéről, elidegenedéséről, a koncentrációs képesség elvesztéséről, fokozott fáradtságérzetről és saját megítélésük szerint gyengébb

minőségű munkáról számolt be. Ezenkívül enyhe kognitív zavarok formájában jelentkező potenciális utóhatások figyelhetők meg, amelyeket a távtolmácsolásnak való hosszú távú kitettség válthat ki (Mouzourakis 2003).

Roziner és Shlesinger (2010) beszámol a „Távtolmácsolásból adódó kényelmetlenségérzetet vizsgáló tanulmány”-ról, amely 2004-ben az Európai Parlament megbízásából készült (további információkért lásd Mertens-Hoffman 2005). A tanulmány olyan tényezőket vizsgál, mint például a munkakörnyezet ergonómiai és fizikai jellemzői, a szem megerőltetése, testi panaszok, a stressz és a kiegésző pszichológiai jelei, illetve a teljesítmény minősége. A tanulmány arra a megállapításra jutott, hogy néha nehéz különbséget tenni az objektív – például a környezeti stresszfaktorok – és a szubjektív tényezők között, amelyek abból az általános emberi félelemből fakadnak, amikor is új mintákat vezetnek be megszokott, ismerős helyzetekbe. Továbbá nem találtak jelentős különbséget a környezeti feltételek között, és nem voltak nagy eltérések az általános stresszfaktorokban sem. Egy kivétel volt ez alól, még hozzá az előadó és a közönség rossz láthatósága, és a visszajelzés hiánya (amely lehet pusztán pszichológiai tényező is) (Roziner és Shlesinger 2010). Az egészségügyi kockázatok kapcsán a szerzők azt állapították meg, hogy semmilyen klinikailag jelentős hatásra nem derült fény, bár jóval több panasz érkezett fejfájásról, szemirritációról és koncentrációs nehézségekről. Ez azt jelenti, hogy a legfontosabb tény, amelyre a tanulmányok fényt derítettek, az objektív és szubjektív stresszfaktorok közti jelentős különbség. Így a távtolmácsolás elsősorban pszichológiailag, nem pedig fizikailag terheli meg a tolmácsokat (idem).

A távtolmácsolással kapcsolatban a tolmácsok által az egyik leggyakrabban emlegetett nehezítő tényező a csökkent láthatóság. A látás az információfeldolgozás és a megértés elengedhetetlen részét képezi (multimodális információfeldolgozás, lásd 6. fejezet). Ahogy Mouzourakis fogalmaz, az emberi látás nem videokameraként működik. Ahelyett, hogy passzívan rögzítené a külvilág részleteit, inkább azokat a lényeges tulajdonságokat keresi, amelyek képessé teszik konkrét kérdések megválaszolására. Problémavezérelt, szelektív és aktív látásról beszélhetünk. A tolmácsok nem csupán nézik a beszélőt. A tolmács tekintetének iránya egy adott pillanatban attól függ, milyen típusú vizuális információra van szüksége annak a jelentésnek a feldolgozásához, amelyen a tolmács éppen dolgozik (Mouzourakis 2003).

A **telefontolmácsolást** tekinthetjük a távtolmácsolás egy külön változatának, amelyet leggyakrabban a közösségi tolmácsolás területén használnak. Egyre nagyobb figyelem övezi, az orvosi, jogi és üzleti szférában egyaránt használják. Legnagyobb előnye, hogy gyakorlatilag bárhol, bármikor, sok nyelven elérhető. A telefonos tolmácsolás különösen az Egyesült Államokban elterjedt, ahol az AT&T Language Line Services, az egyik piacvezető fordításslátszó, bíróságoknak, kórházaknak, a rendőrségnek, a tűzoltóságnak, magáncégeknek és magánszemélyeknek egyaránt felajánlotta szolgáltatásait (Andres és Falk 2011). A telefonos tolmácsolást a videokonferenciáknál is nehezebb környezeti feltételek jellemzik. Ennek legfőbb oka a láthatóság teljes hiánya, amely végső soron a nem verbális kommunikációs jelek teljes elvesztésével jár (Kelly 2008).

5. Sportpszichológia és tolmácsolás

Ahogy már fentebb utaltunk rá, arra a kérdésre, hogy egyesek miért választanak ennyire stresszes hivatást, a tolmácsok és tolmácstanulók személyiségjegeiben keresendő a válasz. Ezzel vissza is térünk a sportpszichológiához, valamint azokhoz a motivációs elméletekhez, amelyek azzal foglalkoznak, hogy egyesek miért kezdenek el sportolni, vagy miért folytatnak sporttevékenységet. Még ennél is érdekesebb számunkra, hogy bizonyos emberek miért vonzódnak az olyan sportokhoz, amelyek veszélyeztetik testi épségüket.

5.1. Személyiségjegy: stresszkeresés

Russell (1993) szerint ők stresszkeresők, azaz hasonlítanak azokra az emberekre, akik bizonyos esetekben azzal a céllal cselekednek, hogy növeljék, nem pedig csökkentsék a stressz mennyiségét életükben. Ez azt jelenti, hogy van, aki szándékosan keres olyan szituációkat, ahol feszültségkeltő konfliktusoknak vagy kockázatoknak van kitéve. A stresszkeresésre való hajlam olyan cselekvés, amely a szervezet érzelmi intenzitásának vagy aktivitási szintjének megnövelésére irányul. Ezt megerősíti az a tény is, miszerint azok, akik biztonságos sportok helyett veszélyes sportokat űznek, az izgalmi állapot elkerülésére való hajlamot mérő teszteken alacsony pontszámokat érnek el. Annak ellenére azonban, hogy vonzódnak a kockázatos sportokhoz, ezek a személyek mindig alapos megfontolást követően és a lehetséges következményeket szem előtt tartva döntenek az extrém sportok űzése mellett. Laikusok számára ugyan meglepő lehet, de a stresszkeresők nem meggondolatlanok vagy impulzívok, hanem sokkal inkább racionálisak. Továbbá céljuk, hogy képességeiket folyamatosan tökéletesítsék, és fokozottan ügyelnek a biztonságra (Russell 1993).

Egy tipikusan veszélyesnek számító sport az autóversenyzés. A kutatások azt mutatják, nincs bizonyíték arra, hogy azok, akik autókkal száguldoznak, neurotikusak, önpusztítók, fegyelmezetlenek vagy meggondolatlanok lennének. Éppen ellenkezőleg, nagyon intelligensek és elszántak, ugyanis például az autóversenyzés rendkívüli önuralmat igényel (Russell 1993). A stresszkeresők emellett önfenntartó és független, szabad szellemek, akik nem hagyják, hogy erősen befolyásolja őket a csoport nyomása. Az autóversenyzők ezenfelül motiváltabbak, intelligensebbek és erősebbek mentálisan (Johnsgard et al. 1975, idézi Russell 1993).

Ami a stresszkeresők ilyen élményekhez való vonzódását illeti, a kutatások azt mutatják, hogy nem az ilyen élményekkel járó emelkedett izgalmi állapot vonzza ezt a személyiséget, hanem sokkal inkább az adott esemény végeztével beálló „visszaesés”. Ez az izgalomlöket, a hirtelen növekvő izgalmi állapot, majd annak gyors visszaesése az, ami élvezetet ad a stresszkereső személyiségnek. A stresszkeresők számára a veszélyes sportok vonzereje tehát nem egyszerűen a félelem, a fájdalom, vagy a distressz átélésében rejlik, hanem abban a megkönnyebbülésben, amelyet a kellemetlen élmény végeztével éreznek (Russell 1993: 19–20).

Csíkszentmihályi szerint a veszélyes tevékenységet végző stresszkeresők az élvezeteket nem magából a veszélyből nyerik, hanem abból, hogy képesek azt minimalizálni (Csíkszentmihályi 1990).

5.1.1. Tanulságok a tolmácsolásra nézve

- A tolmácsolás természeténél fogva stresszes foglalkozás. Úgy tűnik, hogy vannak közös személyiségjegyek a „veszélyes” vagy stresszel járó tevékenységeket kereső személyekben, a stresszel való megküzdés egyike a tolmácsok munkakövetelményeinek.
- Amennyiben a stresszkeresőkre a képességeik tökéletesítésére való állandó törekvés jellemző, a tolmácsoknak érdemes építeniük erre a motivációs tulajdonságra, amelyet karrierjük során fejleszhetnek.
- A tolmácsoknak tisztában kell lenniük egy adott feladatra való összpontosítás, a mentális fegyelem, valamint tolmácsolási készségeik fejlesztésének jelentőségével. Ennélfogva még fontosabb, hogy a munka közbeni energiabeosztást nagymértékben meghatározza az, hogy a tolmács mennyire képes összpontosítani és mentális fegyelmet gyakorolni teljesítménye felett.
- Az, hogy az ember mit tekint veszélyesnek a munkájában, nagymértékben függ a személyiségétől, de a veszélyek száma vagy hatása tudatos erőfeszítéssel és felkészüléssel mérsékelhető. Tolmácsolás során az ilyen „veszélyek” közé tartoznak például a tartalom vagy a nyelvi forma kiszámíthatatlan elemei, a program utolsó pillanatban való módosulása, az előadók listája vagy a tolmácscsapat összeállítása. A tolmácsok az adott konferencia tartalmára, nyelvezetére és kontextusára való felkészüléssel tudják minimalizálni ezeket a „veszélyeket”.

5.2. A helyes stresszmennyiség

Ahogy azt fent is láthattuk, pszichológiai értelemben véve a stressz egyensúlyhiányt jelent a fizikai–pszichológiai követelmények és az egyén reagálási képessége között. A sportolókat vagy tolmácsokat érő túl sok stressz negatív hatással lehet nemcsak a teljesítményükre, hanem a hosszú távú mentális vagy fizikai egészségükre is, és kiegészhez vezethet. A túl sok stressz káros, az adrenalinlöket egy bizonyos szintje azonban kifejezetten megnöveli mind az élsportolók, mind a tolmácsok teljesítményét azáltal, hogy segít többek között aktivizálni a fizikai és mentális erőforrásokat, illetve figyelmüket a feladatra fókuszálni. Zeier szerint kis mennyiségű stressz fokozza a memória teljesítményét, hiszen megnöveli az izgalmi állapot alapszintjét, míg az erős stressz szorongást okoz és túlzott izgalmi állapotot idéz elő, amely hátráltatja a kognitív működést, beleértve a memória teljesítményét (Zeier 1997: 243). Ebből kifolyólag nélkülözhetetlen a **vélt** stressz szintjének kontrollálása, hiszen az ismeretlen tényezőket nem lehet kizárni. Magától értetődő, hogy ez különösen igaz a tolmácsolás olyan új típusaira, mint a távtolmácsolás, amely további terhet tesz a tolmácsra, és ezáltal növeli a munkájával járó stresszt.

Csikszentmihályi megkülönböztet objektív és szubjektív stresszt. A hegymászók számára az objektív stressz a megjósolhatatlan fizikai események, mint például egy hirtelen támadt vihar, egy lavina, kőomlás vagy a hőmérséklet hirtelen csökkenésének következménye. Számára a szubjektív veszélyek azok, amelyek a hegymászó készségeinek hiányából fakadnak, úgymint az, hogy a hegymászó saját képességeihez mérten megfelelően fel tudja mérni a mászás nehézségét (Csikszentmihályi 1990). Az objektív veszélyekre fel lehet készülni, előre látni azonban nem lehet őket. Ezen okból kifolyólag a hegymászó (és a tolmács) belső készségei és felkészültsége lényeges szerepet játszanak a váratlan helyzetek kezelésében.

Lénárt (2002) szerint a szorongás veszélyt jelző emberi funkció. A szorongást leggyakrabban akkor érezzük, ha a biztonságérzetünkön rés támad. Ez a fajta bizonytalanság annak köszönhető, hogy úgy érezzük, belső erőforrásaink, tudásunk, tapasztalatunk, készségeink, kreativitásunk stb. nem elegendő az adott helyzet befolyásolásához vagy irányításához. Az ilyen helyzetekben úgy érezzük, hogy a környezetünk negatív véleménnyel van rólunk és tevékenységünkről, vagy amiatt aggódunk, hogy elveszíthetjük egy szerettünk elismerését, illetve képtelenek vagyunk megbirkózni az adott helyzettel (Lénárt 2002).

Az elmúlt néhány évtizedben rengeteg kutatást végeztek a szorongás és a teljesítmény kapcsolatáról, de nem csak a sportpszichológia területén. A kutatók azonban egyre inkább a sport felé fordították figyelmüket, mivel ezen a területen könnyebb bizonyítani a szorongás által okozott stressz és a teljesítmény közötti összefüggéseket (Lénárt 2002). Ezért talán a legfontosabb lecke, amelyet a sportpszichológia kínál a tolmácsok számára, az a versenyekre készülő élsportolók stresszkezelésének kérdése. Ez a fajta felkészülés segít növelni a teljesítményüket azáltal, hogy többet tanulhatnak magukról, és megtalálhatják a stressz megfelelő szintjét, így tehát a stresszt lelkesítővé és a mentális energia értékes forrásává alakítják. Nagykáldi (2002) szerint a sportpszichológusok arra tanítják a sportolókat, hogy felismerjék, ha nem kívánt változás (például magas szintű szorongás) áll be az állapotukban, valamint hogyan alkalmazzanak korábban begyakorolt megoldásokat, vagyis feszültségoldó gyakorlatokat. A tapasztalat azt mutatja, hogy a sportolók nagy többsége olyan önuralmi mechanizmusokkal rendelkezik, amelyek lehetővé teszik a szorongás elleni védekezést.

A sportpszichológusok olyan stresszkezelési technikákat alkalmaznak, mint például a **mentális tréning**, amely a fizikai mozdulatok mentális begyakorlását jelenti, leginkább egy mozdulat adott fázisát illetően. A **képzeloerő** nagyon hasonlít a mentális tréninghez, de ez egész mozdulatsorokat érint. Például egy bajnokságra készülő sportoló részletesen elképzeli a pályát vagy egy verseny környezetét, mielőtt végigvenné a távolugrásban használatos különböző mozdulatokat és légzéstechnikákat. Ugyanez a sportoló csak a mentális felkészülés után hajtja végre a tényleges gyakorlatot. A képzeloerő segít a sportolóknak ráhangolódni, figyelmüket összpontosítani és a feladatot a megfelelő technikák használatával végrehajtani (Nagykáldi 2002). A képzeloerő azt a képességünket használja fel, hogy el tudunk képzelni helyzeteket, cselekedeteket, tárgyakat és személyeket, képesek vagyunk érzelmek kifejezésére, és meg is tudjuk változtatni azokat, miközben a mentális képeket fényképekké vagy szimbólumokká

alakítjuk. A képzelőerő és a szimbólumok segítenek közelebb kerülni a tudat alatti cselekedetekhez.

Bird és Cripe (1986) számos **intervenciós** stratégiát javasol, azaz olyan stratégiákat, amelyek a cselekedet végrehajtóját a versenyhelyzetben fellépő szorongás vagy stressz leküzdését lehetővé tevő készségekkel látják el. A mi szempontunkból ezek közül a következők tűnnek a legmegfelelőbbnek: relaxációs folyamatok (progresszív relaxáció, autogén tréning, hipnózis, transzcendentális meditáció), kognitív folyamatok (képanyag irányítása és kezelése), stresszinokuláció és a kognitív-affektív stresszkezelő tréning.

A **relaxációs** folyamatok lehetővé teszik az illető számára figyelme irányítását és megfelelő fókuszálását, ezáltal csökkentve a szorongást. Bird és Cripe szerint a relaxációs folyamatok szisztematikusan befolyásolhatják a megküzdési vagy menekülési reakció negatív hatását, és elősegítik a relaxációs reakciót. Emellett a sportolóval felismertetik a fiziológiai aktiválás, a figyelemirányítás és a teljesítmény közötti kapcsolatot.

A fenyegető helyzetek új nézőpontból való szemlélésének és a velük való megbirkózáshoz szükséges készségek létrehozásának másik módszere a **stresszinokuláció**. A stresszinokuláció négy fázisból áll: (1) a probléma áttekintése, (2) a stressz természetének oktatása, (3) relaxációs módszerek elsajátítása, (4) gyakorlati alkalmazás.

A **kognitív-affektív stresszkezelő tréning** olyan átfogó megközelítése a stresszkezelésnek, amely a külső környezeti tényezők, az adott szituáció áttekintése és a megbirkózáshoz szükséges készségek mellett figyelembe veszi az adott helyzetben tapasztalt érzelmi (pszichés) reakciót és magatartást. A kognitív-affektív stresszkezelő tréning célja a kognitív tréning által kifejlesztett stresszkezelő technikák és a relaxációs módszerek integrálása (Bird és Cripe 1986: 112–146).

5.2.1. Tanulságok a tolmácsolásra nézve

- A stresszkezelés területén szerzett ismeretei folytán a tolmácsnak tudatában kell lennie, hogy a stressz nem feltétlenül káros, és egyáltalán nem kell tartania tőle.
- A kimagasló tolmácsolási készségek ugyanis az érzékelt veszély szintjének csökkenését eredményezik, ezért a tolmácsnak tudatosítania kell, hogy jobb tolmácsolási készségek elsajátításával csökkenthető a stressz és a szorongás.
- A hatékonyabb stresszfelismerés érdekében pedig meg kell ismernie a stressz természetét és mechanizmusát, valamint az általa kiváltott lehetséges fizikai és pszichés reakciókat, beleértve saját reakcióit, amelyeket kontroll alatt kell tartania. Ha ez sikerül, a tolmács megtanulhatja kontrollálni a stresszt.
- Miután megismerte a stressz kontrollálásának különböző módszereit, megtalálhatja azt a stresszkezelési módszert, amely számára a leghatékonyabb.
- Hiszen minél jobban ismeri munkakörnyezetének objektív feltételeit, annál inkább képes lesz azt kontroll alatt tartani. Fontos, hogy a lehető legtöbb

információt gyűjtse össze munkája feltételeiről, a helyszínről, a résztvevőkről, valamint a helyszín fizikai jellemzőiről. Ezáltal előre el tudja képzelni a helyszínt, ami növeli biztonságérzetét, és csökkenti a szorongást.

- A tolmácsolás fő célja, hogy tantermi gyakorlás által a lehető legélet-hűbben adja át az éles tolmácsolási helyzetek jellegét. Ez azt jelenti, hogy a hallgatókat aktív szereplésre ösztönzik a tanórák alatt, például beszédek tartásával és tolmácsolással. Ez gyakran rendkívül stresszes órai gyakorlást is eredményezhet. A tanórai stressz, a vizsgadrukk, valamint a munkavégzés közbeni stressz azonban mind a stressz különböző formái, amelyek egyénenként eltérő reakciókat válthatnak ki. Egyes hallgatók számára a tanterem biztonságos menedéket testesít meg a vizsgákhoz és valódi tolmácsolásfeladatokhoz képest, így a tanórákon kimagasló teljesítményt nyújtanak. A későbbi munkavégzés során azonban bedobják a törölközőt, mivel nem képesek megbirkózni a munkával járó stresszel. Mindennek az ellenkezője is lehetséges, például amikor a hallgatónak a jó teljesítményhez valódi élethelyzetből adódó stresszre van szüksége, amely arra ösztönzi, hogy figyelmen kívül hagyja a nyelvi és tolmácsolási készségeinek maximumát. A hallgatók számára emiatt fontos, hogy a képzés alatt éles tolmácsolási helyzetben is kipróbálják magukat, és megtapasztalják, hogyan bírkóznak meg a feladattal. A vizsgadrukk kezelésében segíthet a vizsgákat közvetlenül megelőző intenzív felkészülés, amikor a hallgatók a vizsgafeladatra koncentrálnak.
- A tolmácsolásnak szintén fontos tudnia, hogy a tolmácsolás során nyújtott teljesítménye és a stresszel való megbirkózás képessége nagyban függ pillanatnyi mentális és fizikai állapotától. Következésképp fontos, hogy a magánéletben más tevékenységekkel ellensúlyozza a munkavégzéssel járó mentális és fizikai terhet. Ilyen tevékenység lehet az olvasás, mozi, sport, koncertek stb. Az edzés vagy bármely fizikai elfoglaltság segíthet a pszichés stressz fizikai energiaként való felhasználásában, levezetésében.
- A specifikus személyiségvonások és készségek mellett a tolmácsolás által megélt rövid és hosszú távú munkahelyi stresszel való megbirkózás képessége (fizikai és mentális értelemben egyaránt) függ munkahelyi tapasztalataitól is. Ennek tudatosítása megnyugtathatja a tolmácsolót.
- Fontos továbbá, hogy tudatában legyen a stressz olyan pozitív hatásaival, mint a magasabb szintű izgalmi állapot és a nagyobb koncentrációs képesség. A feladat teljesítéséhez ezekre egyébként is szükség van, a stresszt pedig elfogadhatóbb, pozitívabb színben tüntethetik fel, ami egyúttal hatékonyabb stresszkezelést és kontrollt eredményezhet.

5.3. Belső és külső kontroll

Rotter (1966) elmélete, amelyben különbséget tesz külső és belső kontroll közt, a sportolók és a tolmácsolók viselkedése szempontjából egyaránt fontos. Ez a szociálpszichológiai modell és skála értékeli, az egyének milyen mértékben hiszik, hogy képesek irányítani a mindennapi eseményeket. Néhányan úgy

érezik, képesek befolyásolni az eseményeket; míg mások úgy vélik, az események gyakorlatilag akarattuktól függetlenül alakulnak. Ez azt jelenti, hogy akikre a belső kontroll jellemző, hisznek benne, hogy saját cselekedeteik szerepet játszanak mindennapi életük alakulásában, míg azok, akik kívülről irányítanak, nem látnak összefüggést viselkedésük és annak következményei között, hanem úgy gondolják, az események nagyrészt külső erők eredményeként következnek be (pl. szerencse, sors) (Russell 1993: 172). Mindazonáltal a belső orientáció képessége tanulható és fenntartható.

5.3.1. Tanulságok a tolmácsolásra nézve

- A külső és belső kontroll közötti különbség elmélete a szakmai életben is alkalmazható, ami azt jelenti, hogy a belső kontrollal rendelkező tolmácsok jobban tudják befolyásolni teljesítményüket, és sikereiket vagy kudarcaikat inkább saját tetteik következményeként könyvelik el.
- Ami a stresszkezelést illeti, az ilyen személyek valószínűleg sokkal hatékonyabban kezelik a stresszorokat, mivel nemcsak képesek uralkodni saját magukon és a stresszorokra adott reakcióikon, de konstruktívabban válaszolnak a frusztrációra is.
- A munkáltatókhoz intézett ajánlások nagyon hasznos iránymutatások, de a munkáltató jóindulatán és pénzügyi erőforrásain múlik, hogy figyelembe veszi-e ezeket vagy sem. A tolmácsok nem tudják (és valószínűleg soha nem is lesznek képesek) teljes mértékben irányítani sem a tolmácsolási helyzeteket, sem a külső tényezőket (világítás, láthatóság, zaj, előadásmód, akcentus), így elengedhetetlen, hogy megtanulják uralni a belső tényezőket, azaz belülről irányítsanak.
- A belső kontroll növelésével a tolmácsok megbirkózhatnak a túlterheltséggel, amely általános érzés tolmácsolási helyzetekben.

5.4. Önuralom és önhatékonyság

A sportolók teljesítményének növelése szempontjából a sportpszichológia másik fontos témája az önuralom, amely szorosan kapcsolódik az önhatékonysághoz. E két fogalom relevánsnak tűnik a tolmácsolásban, hiszen a tolmács teljesítménye függ az erőforrások elosztásának képességétől is. Minél hatékonyabban használják fel a tolmácsok mentális és fizikai energiájukat, annál jobb a teljesítményük. Az erőforrások pazarlásához hozzájáruló tényezők egyike a stresszorokra adott szükségtelen vagy szükségtelenül intenzív reakció, amely felesleges energiafelhasználást eredményez. Ez egyfelől több szakértelemmel, másfelől jobb stresszkezeléssel előzhető meg; ez utóbbi alapja az **önbizalom** és a reális **önismeret**.

Nagykálldi (2002) szerint az önhatékonyság növelésének jó forrása lehet például egy múltbéli pozitív teljesítmény tapasztalatainak vagy egy követendő példának a felidézése. Míg az önbizalom a sportoló hosszú távú meggyőződése, az önhatékonyság az aktuális feladat sikeres teljesítésére irányul.

5.4.1. Tanulságok a tolmácsolásra nézve

- A tolmácsoknak ismerniük kell önmagukat professzionális tolmácsokként; ez magában foglalja erősségeiket, gyengeségeiket és stresszhatás alatti magatartásukat. Ennek érdekében módszeresen értékelniük kell saját személyiségüket, tanulásukat, motivációikat és stresszre való reakciójukat.
- Ez a tolmácsképzés során olyan tevékenységekkel és visszajelzésekkel valószínűsíthető meg, amelyek lehetővé teszik az ilyen jellegű mérlegeléseket. A csoportmunka és a páros munka jó tanulási formák reflektív szakemberek képzéséhez.
- A fejlődés értékelésének egyik módszere a hallgatói napló vezetése. A hallgatóknak meg kell ismerniük a hallgatói napló vezetésében rejlő lehetőségeket, valamint kedvező hatásait a tanulás kognitív értékelésére.

6. Konklúzió és javaslatok további kutatáshoz

A tolmácsolás mind a gyakorló (akár kezdő, akár tapasztalt) tolmácsok, mind a kutatók szerint alapvetően stresszel járó szakma. A tolmácsok tapasztalatai azt mutatják, hogy a rövid és hosszú távú fizikai vagy pszichológiai stressz kezelésének képessége a munkavégzés során szerzett tapasztalatoktól és készségektől, valamint egyedi személyiségjegyeiktől és az adott szituációkból fakadó stressz kezelésére irányuló tudatos kognitív törekvéstől függ. Ebből kifolyólag a stressz fontos kérdés a tolmácsolásban, mivel adott tolmácsolási helyzetben a stressz kezelésének képessége befolyásolja a tolmács teljesítményét, viselkedését és interperszonális kapcsolatait.

A tolmácsolásban a stressz és a stresszkezelés részben külső tényezők, mint például a munkakörülmények vagy a folyamatban részt vevő személyek (ügyfelek és munkatársak), részben pedig belső tényezők (a tolmács személyisége) függvénye. A stressz szorosan kapcsolódik a kiégéshez, amely a mentális és fizikai túlterhelés elleni önvédő mechanizmus egy lehetséges formája. Általában véve a stresszkezelés célja nem a stressz megszüntetése, hanem a megfelelő mennyiségű stressz megtalálása; ez különösen igaz a tolmácsolásra. A stressz természetének megismerése a stresszkezelés egyik fontos szakasza. A stresszforrás kezeléséhez elengedhetetlen a belső kontroll. A sikeres stresszkezelés egy másik alappillére az önismeret.

A stressz valószínűleg azért tűnik állandó jelenségnek, mert a tolmácsolás során a szaturáció jelensége rendkívül összetett. Ezenkívül a tolmácsolási folyamattal járó intenzív mentális terhelés és fizikai stressz következtében lehetetlen a tolmácsolás során felmerülő minden tényezőt irányítani.

A tolmácsolás során felmerülő stressz kezelésének kiindulópontjaként mérlegelni és tudatosítani kell a stressz jellegét, mechanizmusait, a stresszre adott lehetséges fizikai és pszichológiai reakciókat, valamint azt, hogy a stressz a tolmács egész karrierjét végigkíséri.

A tolmácsképzés során a stresszkezelés elsajátításában rendkívül fontos szerepet játszanak az oktató és a csoport konstruktív visszajelzései. Az ilyen vissza-

jelzések célja, hogy csökkentsék a csoporton belüli stresszt, megerősítsék a diákok önbizalmát, valamint segítséget nyújtsanak a stresszkezeléshez.

Sok írás született már a stresszről általában, valamint a stressz és a tolmácsolás kapcsolatáról is. Ugyanakkor sok kérdést kell még tisztáznunk ahhoz, hogy teljes egészében megérthessük a problémát. Ennélfogva további kutatások szükségesek az alábbi kérdések megválaszolásához is. Működnek-e a mentális tréning módszerei a tolmácsok esetében? Ha a tolmácsokat stresszkereső embereknek tartjuk, szükséges-e vizsgálni ezt a személyiségvonást felvételi alkalmassági vizsgákkor? Hogyan lehet mindezt beépíteni a képzésbe? Léteznek-e speciális oktatási stratégiák és módszerek, vagy az észrevételek és anekdoták elegendőek a képzéshez? További kutatások szükségesek annak megállapításához, hogy kezdő tolmácsok vajon a stressz vagy más tényezők miatt hagyják el a szakmát a képezésük megszerzése után? Ezenkívül a konsekutív tolmácsolás során felmerülő stressz (fizikai és pszichológiai tényezők) kutatására is szükség van. Végül pedig több kutatás szükséges a tolmácsok általános személyiségjegyeinek feltérképezésére, különös tekintettel a stresszkeresésre, valamint a vizsgahelyzetben és a munka során felmerülő stressz közötti különbség vizsgálatára céljából.

Irodalom

- AIIC Workload Study*. 2001. www.aiic.net (utolsó megtekintés: 2015. május 22.)
- Andres, D., Falk, S. 2011. *Information and Communication Technologies (ICT) in Interpreting – Remote and Telephone Interpreting*. http://www.uni-graz.at/02andres_falk.pdf (utolsó megtekintés: 2015. május 22.)
- Anshel, M. H. 1994. *Sport Psychology: From Theory to Practice*. Scottsdale: Gorsuch Scarisbrick.
- Bird, A. M., Cripe, B. K. 1986. *Psychology and Sport Behaviour*. St. Louis: Times Mirror/Mosby College Publishing.
- Boronkay-Roe Zs. 2006. *A tolmácsolás és a stressz*. Elhangzott: *A magyar fordítók és tolmácsok napja*. ELTE BTK Fordító- és Tolmácsképző Központ, Budapest 2006. március 23–24.
- Budavári Á. 2007. *Sportpszichológia*. Budapest: Medicina.
- Cooper, C. L., Davies, R., Tung, R. L. 1982. Interpreting Stress: Sources of job stress among conference interpreters. *Multilingua* Vol. 1. No. 2. 97–107.
- Cox, R. H. 1998. *Sport Psychology: Concepts and Applications*. Dubuque: Wm C. Brown.
- Csikszentmihályi, M. 1990. *Flow. The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row Publishers.
- Johnsgard, K., Ogilvie, B. C., Merritt, K. 1975. The Stress-seekers: A psychological study of parachutists, racing drivers and football players. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* Vol. 15. No. 2. 158–169.
- Kelly, N. 2008. *Telephone Interpreting: A Comprehensive Guide to the Profession*. Bloomington: Trafford Publishing.
- Kurz, I. 1981. Temperature in interpreting booths – a hot iron? *AIIC Bulletin* Vol. 9. No. 4. 39–43.
- Kurz, I. 1983. Temperatures inside and outside booths – A comparative study. *AIIC Bulletin* Vol. 9. No. 2. 67–72.

- Kurz, I. 1997. Interpreters: Stress and Situation-Dependent Control of Anxiety. In: Klaudy, K., Kohn, J. (eds) *Transfere necesse est. Proceedings of the 2nd International Conference on Current Trends in Studies of Translation and Interpreting*. Budapest: Scholastica. 201–206.
- Lénárt Á. (szerk.) 2002. *Téthelyzetben. Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek*. Budapest: Országos Sportegészségügyi Intézet.
- Mertens-Hoffman Management Consultant Ltd. 2005. *Final report on the December 2004 remote interpreting test at the European Parliament*. Unpublished. Executive Summary, http://www.euractiv.com/29/images/EPremoteinterpretingreportexecutive_summary_tcm29-151942.pdf (utolsó megtekintés: 2011. július 17.)
- Moser-Mercer, B. 2003. *Remote interpreting: Assessment of human factors and performance parameters. Joint project, International Telecommunication Union (ITU)*. Geneva: École de Traduction et d'Interprétation, University of Geneva (ETI).
- Moser-Mercer, B., Künzli, A. 1995. Human strategies for translation and interpretation. In: Dreschler-Fischer, L., Pribbenow, S. (eds) *KI-95 activities: Workshops, posters, demos*. Bonn: Gesellschaft für Informatik. 304–306.
- Moser-Mercer, B., Künzli, A., Korac, M. 1998. Prolonged turns in interpreting: Effects on quality, physiological and psychological stress. *Interpreting* Vol. 3. No. 1. 47–64.
- Mouzourakis, P. 1996. Videoconferencing: Techniques and challenges. *Interpreting* Vol. 1 No. 1. 21–38.
- Mouzourakis, P. 2003. That feeling of being there: Vision and presence in remote interpreting, http://www.aiic.net/ViewPage.cfm?page_id=1173 (utolsó megtekintés: 2015. május 22.)
- Nagykálldi Cs. 2002. A sportpszichológia alkalmazási területei hazánkban és külföldön. In: Lénárt Á. (szerk.) *Téthelyzetben. Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek*. Budapest: Országos Sportegészségügyi Intézet. 11–20.
- Rotter, J. B. 1966. Generalised expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*. Vol. 80. No. 1. 1–28.
- Roziner, I., Shlesinger, M. 2010. Much ado about something remote. Stress and performance in remote interpreting. *Interpreting* Vol. 12. No. 2. 214–247.
- Russell, G. W. 1993. *The Social Psychology of Sport*. New York: Springer-Verlag.
- Selye J. 1976. *Stressz distressz nélkül*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Smith, J. C. 1993. *Understanding Stress and Coping*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Thomas, R. 2002. *Psychologie du sport*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Zeier, H. 1997. Psychophysiological stress research. *Interpreting* Vol. 2. No. 2. 231–249.