

**Filozofická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci
Katedra anglistiky a amerikanistiky**



Stres u studentů tlumočení a jak s ním pracovat

Bakalářská práce

Autor: Denisa Janků

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Hana Pavlisová

Olomouc 2024

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně a uvedla úplný seznam citované a použité literatury.

V Olomouci dne 9. 5. 2024

Denisa Janků

Děkuji své vedoucí bakalářské práce Mgr. et Mgr. Haně Pavlisové za užitečnou metodickou pomoc a cenné rady při zpracování bakalářské práce.

V Olomouci dne 9. 5. 2024

Denisa Janků

OBSAH
TABLE OF CONTENT

1	Úvod	6
1.1	Hypotéza	8
2	Stres.....	8
2.1	Eustres	9
2.2	Distres	9
3	Fáze stresu	10
3.1	Fáze poplachu.....	10
3.2	Fáze rezistence	10
3.3	Fáze vyčerpání	11
4	Projevy stresu	11
5	Tlumočení a stres	12
6	Stresory	14
6.1	Stresory v tlumočení	15
7	Vypořádání se se stresem při tlumočení	15
7.1	Důvěřovat svým schopnostem	16
7.2	Důkladná příprava.....	16
7.3	Podpora od kolegy.....	16
7.4	Praxe	17
8	Strategie práce se stresem	17
9	Techniky práce se stresem	18
9.1	Dechová cvičení	18
9.1.1	Základní dechové cvičení	19
9.1.2	Dýchání 4-7-8	19
9.1.3	Brániční dýchání	19
9.1.4	Krabicové dýchání	20
9.1.5	Dlouhé výdechy	21
9.2	Progresivní svalová relaxace.....	21
9.3	Řízená představivost	23
9.4	Mindfulness.....	24
10	Metodologická část	25
10.1	Simultánní tlumočení	25

10.2	Tlumočnický výzkum.....	27
10.2.1	Popis výzkumné metody	27
10.3	Hodnocení studentských výkonů	30
10.4	Výsledky dotazníkového šetření	32
10.4.1	Výsledky z dotazníkového šetření před nácvikem technik práce se stresem	32
10.4.2	Výsledky z dotazníkového šetření po nácviku technik práce se stresem	39
11	Diskuze.....	45
12	Limitace výzkumu.....	46
13	Závěr	47
14	Přílohy.....	49
15	Resumé.....	52
16	Seznam grafů.....	54
17	Seznam tabulek	54
18	Bibliografie	55
19	Anotace	58

1 Úvod

Ve své bakalářské práci se hodlám zabývat otázkou, jak se dá pracovat se stresem, který ovlivňuje studenty tlumočení při jejich tlumočnickém výkonu a zda se dá jeho možným negativním vlivům předcházet. Zaměřím se na vybrané techniky práce se stresem, které zakomponuji do mnou prováděného výzkumu. Porovnáám data, jež získám prostřednictvím dotazníků, které jsem za tímto účelem sestavila a které budou zaměřeny na zjištění toho, co u studentů tlumočení stres vyvolává a jak se u nich následně projevuje. Díky tomuto výzkumu hodlám získat informace o tom, zda a jaké techniky práce se stresem jednotlivým studentům vyhovují nejvíce a pokusím se o zobecnění těchto výsledků. Pozornost hodlám věnovat i tomu, jakým způsobem provádění protistresových technik ovlivnilo studentský tlumočnický výkon, a to díky porovnání individuálních nahrávek získaných před a po seznámení se s technikami práce se stresem.

Dané téma jsem zvolila z důvodu, že povědomí o vlivu stresu na výkon práce tlumočnicků, ať již profesionálních, či těch, kteří se na tuto profesi zatím teprve připravují, je důležité prohloubit. Techniky zvládání stresu mohou pozitivně ovlivňovat míru stresu, který na jedince působí. Mnou prováděný výzkum by tak mohl být nápomocen zejména začínajícím tlumočnickům, neboť jim může ukázat cestu, jak se dá se stresem pracovat, a to právě díky protistresovým technikám. Například Ewa Gumul ve své práci uvádí, že: „Přehnaný stres může v lidech vyvolat pocity nejistoty a sebezpochybení, což následně negativně ovlivní i jejich motivaci k výkonu dané profese. Stres pocítují i studenti, kteří tlumočení procvičují ve škole v rámci tréninku, a to i přesto, že na ně není vyvíjen tlak týkající se profesní zodpovědnosti za jejich výkon“ (2021, s. 20).¹ Studenty tlumočení by tedy stres, který na ně působí během nácviku tlumočení v hodinách, mohl demotivovat dříve, nežli si tlumočení vyzkouší ve své vlastní praxi.

Tato bakalářská práce je rozdělena na dvě části, a to na teoretickou a praktickou. V první, teoretické, části své práce se zaměřím na charakteristiku stresu, jeho druhy, fáze a vlastní projevy. Pozornost budu věnovat i přímo stresu při tlumočení, dále stresorům obecně i konkrétně v tlumočení a také tomu, jak se se stresem při tlumočení dá vypořádat. V závěru této části představím strategie a vybrané techniky práce se stresem. Metodou, kterou budu využívat je rešerše odborné literatury. Stres jako takový je subjektivním pojmem, a proto je obtížně definovatelný. U každého jedince se stres projevuje jiným způsobem a každý se s ním i jinak vypořádává, přesto však lze v odborné literatuře najít definice, které jsou univerzálně aplikovatelné. Alessandra Riccardi ve své práci popisuje stres jako psychologickou reakci, kterou jedinec zažívá v momentě, kdy cítí nerovnováhu mezi počtem požadavků pro splnění daných úkolů a počtem dostupných zdrojů, které by tomu měly být nápomocné (2015, s. 405). Toto je zkušenost, kterou si za svůj život projde snad každý jedinec a je tudíž téměř nevyhnutelná.

¹ Pokud není uvedeno jinak, všechny překlady z angličtiny jsou mé vlastní.

V druhé, praktické, části této práce svou pozornost zaměřím přímo na simultánní tlumočení a především na mnou prováděný výzkum. Popíšu výzkumnou metodu, kterou jsem zvolila, provedu porovnání tlumočnických výkonů jednotlivých studentů před a po seznámení se s protistresovými technikami a představím výsledky, ke kterým jsem vyhodnocením studentských dotazníků a nahrávek došla. Role tlumočení je velice důležitá, protože umožňuje komunikaci mezi lidmi hovořícími odlišnými jazyky a jejich vzájemné pochopení. Tlumočnick při výkonu své práce musí být plně soustředěný a zároveň zvládat několik činností současně. Dle Jeana Herberta se tlumočení skládá ze tří částí, a to z porozumění, převodu sdělení do cílového jazyka a finálního sdělení (1952, s. 9). Tento proces je značně duševně zatěžující, a právě velká míra stresu by ho mohla ještě více negativně ovlivnit, a to nejen po obsahové stránce, což by zapříčinilo například vynechání důležitých informací v projevu, ale i po stránce formální, kdy by se mohly vyskytnout v tlumočnickově projevu rušivé elementy, jako jsou například hezitační zvuky.

Respondenty tohoto výzkumu budou studenti oboru Angličtina se zaměřením na komunitní tlumočení a překlad na Filozofické fakultě UP Olomouc. Záměrně jsem zvolila pokročilejší studenty, a to z důvodu, že se již pravděpodobně nebudou dopouštět začátečnických chyb, které by mohly ovlivnit výsledky tohoto výzkumu. Daní respondenti se nejprve zúčastní simultánního tlumočení nahrávky v délce trvání přibližně deseti minut, a to bez představení vybraných technik práce se stresem. Po tlumočení vyplní dotazník zaměřený na projevy a míru stresu a také na stresory, které během svého tlumočnického výkonu pociťovali. Následně jim budou představeny vybrané techniky práce se stresem, které si pod mým vedením vyzkouší. Obdrží seznam představených technik a popis toho, jak při nich postupovat, aby si je případně mohli provádět i doma. V druhé fázi výzkumu, uskutečněné přibližně za týden od první fáze, pak se studenty nejprve zrealizujeme všechny typy vybraných technik práce se stresem a poté individuálně simultánně přetlumočí jiný úsek totožné nahrávky o stejné délce. Po tomto přetlumočení studenti obdrží k vyplnění druhý dotazník, jehož součástí budou otázky zaměřené na subjektivní vnímání přínosu technik práce se stresem. V obou případech bude den předem studentům k dispozici i glosář s nejobtížnějšími slovíčky, které se v nahrávkách vyskytují. Na základě porovnání dat z tohoto dotazníkového šetření pak vyhodnotím nejčastější faktory projevu stresu a také to, jak tento stres ovlivňuje výkon studentů tlumočení, dále i přínosy nácviku technik práce se stresem pro respondenty.

Cílem této bakalářské práce je tedy zjistit, jaké stresové faktory se u studentů nejčastěji vyskytují, zda techniky práce se stresem mohou mít pozitivní vliv na jejich výkon a jestli sami studenti tyto techniky hodnotí jako pro ně prospěšné. Dále i to, které techniky považují jednotliví studenti za nejefektivnější, a zda by ocenili jejich zakomponování do stávajících tlumočnických seminářů. Věřím, že tato bakalářská práce může být využita jako podpůrný materiál pro studenty tlumočení a případně i jejich vyučující, neboť i oni mohou ovlivnit míru vlivu stresu na jejich studenty a pozitivně podpořit vnímání tlumočení jako jejich budoucí profese.

1.1 Hypotéza

Na základě dotazníkového šetření, jehož účastníky budou pokročilejší studenti oboru Angličtina se zaměřením na komunitní tlumočení a překlad na Filozofické fakultě UP, a mnou organizovaného výzkumu se stejnými účastníky stanovují následující hypotézy:

1. U studentů tlumočení, kteří se zúčastní mého výzkumu, dojde k poklesu četností nežádoucích vlivů stresu promítajících se do jejich výkonu
2. Studenti ohodnotí techniky práce se stresem jako pro ně přínosné
3. Studenti budou mít zájem o zakomponování technik práce se stresem do jednotlivých tlumočnických seminářů

2 Stres

Lidé se mohou se stresem setkávat na každodenní bázi, ať už v osobním, či v pracovním životě. Pod pojem stres lze zahrnout široký okruh témat a lze ho poměrně těžko definovat. Právě tato jeho těžká uchopitelnost je důvodem, proč se stresem zabývala již řada odborníků. Ti na stres nahlíželi z různých hledisek, a proto vzniklo i množství odlišných definic a rovněž teoretických modelů stresu. Všeobecně lze však konstatovat, že stres, který na nás působí, je spouštěn stresory, tedy podněty z vnějšího prostředí. Jedna z definic stresu například uvádí, že „pod pojmem stres rozumíme reakci organismu na nadměrnou zátěž“ (Praško a Prašková, 1996, s. 11), což je obecnější pohled na tuto tematiku. Další z nich je již konkrétněji zaměřená a definuje stres jako výsledek nátlaku na člověka. Konstatuje se v ní, že čím je tento nátlak větší, tím narůstá i pravděpodobnost, že člověk tomuto tlaku podlehne. Tato definice se tedy zaměřuje právě na vnější podněty, neboli stimuly, či stresory, které v člověku mohou vyvolávat určité stresové reakce. Pokud jsou tyto vnější podněty příliš silné, může v krajním případě dojít až ke kolapsu organismu (Butler, 1993-8, s. 1).

Jedním z významných odborníků, kteří se problematikou stresu zabývali, byl i kanadský endokrinolog Hans Selye, jehož výzkum měl pro problematiku zkoumání stresu značný přínos (Riccardi, Marinuzzi, Zecchin, 1998, s. 95). Hans Selye zkoumal, jakým způsobem lidský organismus reaguje na podněty, tedy stresory, a v souvislosti s tím přišel se zjištěním, že stres nemusí v člověku a jeho organismu vyvolat pouze negativní reakce. Pro nežádoucí stres zavedl pojem *distres* a naopak pro stres prospěšný termín *eustres* (Selye, 1974). Hans Selye tedy jako lékař na stres pohlížel spíše z biologického hlediska, přičemž ho definoval jako stav, který vyvolává specifické syndromy, jež nelze vysvětlit čistě medicínsky (1976, s. 64). Hans Selye tedy chápe stres jako fyziologickou reakci organismu na určitý stimul (Korpál, 2016, s. 301). Tato teorie však byla mnoha psychology a badateli kritizována, a to zejména z důvodu, že se Hans Selye zaměřoval pouze na fyziologické aspekty stresu, a nebral v potaz ty psychologické (Korpál, 2016, s. 301).

To však neplatí u modelu stresu, který vytvořili psychologové Richard Lazarus a Susan Folkman. Ti na stres pohlíželi nejen z fyziologického hlediska, ale i z toho

psychologického. Definovali stres jako „určitý vztah mezi člověkem a prostředím, které člověk vyhodnotí buď jako náročné, či dokonce až neumožňující situaci zvládnout, což ve svém důsledku může ohrozit jedincovu duševní pohodu“ (Lazarus and Folkman, 1984, s. 19). Autoři tohoto modelu tedy kladou důraz na skutečnost, že stres je subjektivním jevem, a tudíž to, co v jednom člověku může vyvolat reakci negativní, může být pro druhého výzvou, která ho namotivuje ke splnění daného úkolu. Richard Lazarus a Susan Folkman (1984) rovněž poukázali na skutečnost, že každý jedinec se může vypořádávat se stresem odlišným způsobem a jsou tedy pro něj vhodné různé strategie práce se stresem.

2.1 Eustres

Pod pojmem stres si většina lidí automaticky vybaví něco negativního. Jak již bylo naznačeno v úvodu této kapitoly v souvislosti s výzkumem Hanse Selye, není to však zcela jednoznačné. Stres může mít na člověka dopad i pozitivní, a to právě ve formě eustresu. Ten dle Hanse Selye (1974) funguje jako jakýsi pohon, který může navýšit naši motivaci ke splnění daného úkolu, případně i k tomu, abychom se tímto úkolem či aktivitou vůbec začali zabývat. Dle Aleny Večeřové-Procházkové a Radkina Honzáka je tedy eustres zdravá dávka pozitivního stresu, která může člověka motivovat k dosažení určitých výsledků a překonávání různých překážek, a proto je v lidském životě velmi důležitý (2008, s. 189). Z toho plyne, že na nás působí v případě, kdy máme vše pod kontrolou a necítíme se přehlceni množstvím zátěže.

Dle Elizabeth Scott, která se zabývá stresem a jak s ním pracovat, má eustres podobné fyzické příznaky jako distres. Mohou jimi být například nervozita, zrychlený tlukot srdce, rychlý proud myšlenek či pocení rukou apod. Rozdíl však spočívá v tom, jak tyto fyzické reakce vnímáme. Pokud se jedná o eustres, můžeme cítit nadšení a naději, že budeme ve své činnosti úspěšnější (Scott, 2023).

2.2 Distres

Opakem eustresu je distres, který negativním způsobem ovlivňuje naše zdraví psychické, ale i fyzické. Dle profesora psychologie na univerzitě v Kalifornii Shelleyho E. Taylor je distres nežádoucím následkem stresu, který může vést i ke zhoršení výkonu při plnění zadaných úkolů a také k poklesu kognitivních schopností (1995, s. 254). Distres se tedy projevuje v případech, kdy nezvládneme množství zátěže a dochází tak k přetížení našeho organismu. Důsledkem tohoto stavu pak může být pocit nejistoty a sebezpochybení. Dle Hanse Selye (1974) je distres patogenický a pokud se s ním lidský organismus nedokáže vypořádat, může to vést až k vzniku poruch psychosomatického rázu, jako jsou například pocit vyčerpání, nespavost, vysoký krevní tlak, zažívací potíže, bolesti hlavy či migrény.

Jak již bylo naznačeno výše, psychosomatické poruchy, které jsou spojené s dlouhodobým distresem, sice mají fyzické příznaky, nicméně nemají žádné lékařské odůvodnění. Řada lidí se s těmito problémy obrací na svého praktického lékaře, ale právě kvůli psychosomatickému původu obtíží jim tento odborník není schopen stanovit relevantní diagnózu. I toto pak může vyvolávat další frustraci pacienta, která dále zvyšuje

míru distresu (Cleveland Clinic, nedatováno). Psychoterapeutka Alena Večeřová-Procházková a psychiatr Radkin Honzák v této souvislosti přišli s myšlenkou, že: „Problematiku psychosociálního stresu lze velmi často vyjádřit jako setkání se s požadavky, které přesahují naše psychické, sociální či ekonomické možnosti.“ (2008, str. 190)

Dle Elizabeth Scott fyzickými příznaky distresu jsou podobně jako u eustresu nervozita, zrychlený tlukot srdce, rychlý proud myšlenek či pocení rukou, dále i podrážděnost, pocit frustrace či nespavost. Tyto příznaky se sice mnohdy mohou podobat těm, které se pojí s eustresem, avšak jejich vnímání je v tomto případě zcela jiné. Pokud se jedná o distres, jedinec se cítí nekomfortně a přehlceně (Scott, 2023).

3 Fáze stresu

Vedle toho, že Hans Selye rozdělil stres do dvou výše popsaných kategorií (eustres a distres), přišel rovněž s teorií generalizovaného adaptačního syndromu (GAS) (Butler, 1993, s. 1). O této teorii se zmínil ve své práci i psycholog Gillian Butler, který tak odkázal na Hanse Selye. Gillian Butler uvedl, že fyziologická reakce jedinců na vyvolaný stres se v určitých fázích může projevovat odlišným způsobem (1993, s. 1). Mezi tyto jednotlivé fáze patří 1. fáze poplachu, 2. fáze rezistence, neboli vzdoru, a 3. fáze vyčerpání. (Riccardi, Marinuzzi, Zecchin, 1998, s. 95-96). Tyto jednotlivé fáze nyní stručně popíšu.

3.1 Fáze poplachu

V této prvotní fázi je dle Gilliana Butler (1993-8) lidské tělo upozorněno na možnou blížící se stresovou situaci. Jedná se tedy o takzvaný stav pohotovosti, při němž organismus může reagovat například nadměrným pocením se, třesení rukou nebo nohou, pocitem nevolnosti apod. Tato reakce organismu bývá také označována jako „flight or fight“, v překladu do češtiny jako „bojuj nebo uteč“. Ruth Edwards ve svém článku uvedla, že naše tělo se v této fázi rozhoduje, zda bude bojovat, nebo se situaci poddá. Nadledviny při tom uvolní kortizol, což je účinný stresový hormon, který způsobí zvýšení hladiny glukózy v krvi a v důsledku toho nás nabudí energií. To se následně projevuje zvýšením tepové frekvence, zrychlením dechu a nárůstem tlaku (2024). Dle Hanse Selye tyto zmíněné příznaky mohou většinou po nějaké době zmizet, nebo se znovu projeví až ve fázi třetí, tedy vyčerpání (1950).

3.2 Fáze rezistence

Po fázi poplachu nastává fáze druhá – tedy rezistence. Při ní se lidský organismus snaží vrátit do normálního stavu, dochází tak ke snížení množství uvolňovaného kortizolu. Díky tomu dojde ke zpomalení tepové frekvence a snížení hladiny krevního tlaku tak, aby se vrátily na normální hodnoty, nicméně naše tělo i nadále zůstává ve stavu zvýšené pozornosti a ostražitosti (Legg, 2017). Pokud v této fázi bude stres překonán, naše tělo se dostane zpět do režimu, v jakém bylo před vznikem dané stresové situace. Pokud však naopak dojde k tomu, že stresová situace neustane, lidský organismus signál, aby se

vrátil do úrovně normálního fungování, nedostane. To znamená, že nedojde ke zmírnění výše popsaných příznaků, a navíc by tento stav následně mohl vyvolat i dlouhodobější důsledky, jako jsou například problémy s trávením, zhoršená imunita, kardiovaskulární onemocnění, problémy se spánkem či reprodukčním systémem. Jedinec může pociťovat nechut' k jídlu, dochází u něj ke ztrátě osobních zájmů a radosti ze života. Může rovněž trpět nočními můrami či nespavostí, případně u něj vznikají i problémy s koncentrací (Edwards, 2024). Pokud tyto popsané reakce přetrvávají a stres se stává chronickým, může následovat fáze třetí, tedy vyčerpání.

3.3 Fáze vyčerpání

Jak již bylo zmíněno, chronický stres může způsobit vznik třetí fáze generalizovaného adaptačního syndromu, kterou je vyčerpání (Edwards, 2024). Pokud jedinec nepřetržitě čelí náporu stresorů bez možnosti úlevy, ztrácí své fyzické, emoční a mentální zdroje a dostane se do situace, při níž jeho tělo již není schopno se stresem bojovat (Legg, 2017). V tomto okamžiku může dojít k vyčerpání organismu, pocitu vyhoření a ke snížení tolerance vnímání stresu. To vše může způsobit větší citlivost jedince na vyvolaný stres a také zhoršit jeho schopnost se s ním vypořádat. Mimo důsledky, které již byly zmíněny v předchozím bodě, může tento stav vést až ke vzniku psychických onemocnění, jako jsou například deprese a úzkost (Edwards, 2024).

4 Projevy stresu

Projevy stresu mohou být psychologické i fyziologické. Je důležité, aby si jedinec byl těchto projevů vědom a měl možnost s touto skutečností dále pracovat.

Mezi fyziologické projevy patří bolesti hlavy a břicha, přičemž bolesti hlavy mohou být zapříčiněny svalovým napětím, při němž je jedincovo tělo v tenzi, bolesti břicha jsou pak reakcí trávicího systému na stresovou situaci. Jedinec se také může potýkat se zvýšenou frekvencí tlukotu srdce, či bolestmi na hrudi. Jako dalšími projevy stresu mohou být problémy se spánkem, a právě kvalita spánku je pro člověka velmi důležitá a významně ovlivňuje jeho fungování v bdělém stavu. Pokud je kvalita spánku nějakým způsobem narušena a jedinec trpí jeho nedostatkem, či nespavostí, které se odborně nazývá „insomnie“, může to vést k nárůstu únavy či vyčerpání (Kaczor, 2024). Všechny zmíněné projevy mohou negativně ovlivňovat i tlumočníky a jejich výkon. Může u nich docházet k nadměrnému napětí, vzniku úzkostí spojených s tlumočením, ke snížení jejich schopností se soustředit a efektivně reagovat na komunikační výzvy (Rozlach a Pöchlhacker, 2015). Vše zmíněné pak může negativně ovlivnit tlumočnický výkon, což se mohlo projevit například vynecháním informací či chybovostí zapříčiněnými ztrátou koncentrace. Rovněž může být negativně ovlivněna jistota tlumočnickova projevu například špatnou intonací, kdy tlumočnick zakončuje věty otazníkem namísto tečkou, což může vést ke zpochybnění jeho výkonu ze strany posluchačů.

Mezi psychologické projevy stresu se řadí například emocionálnost a s ní spojená úzkost, nervozita, podrážděnost a v krajním případě až depresivní rozpoložení jedince

(Kaczor, 2024). To vše by mohlo být příčinou neschopnosti tlumočnicka se v daný okamžik soustředit a mohlo by to vést ke snížení jeho schopnosti efektivně komunikovat. Tlumočnick v tomto případě může mít problémy s použitím správného ekvivalentu v cílovém jazyce, dále může být zmatený a mohou se u něj vyskytovat potíže se správností interpretace. Právě ztráta koncentrace může vést i k rozptýlení, což je problematické, poněvadž tlumočení vyžaduje její vysokou úroveň. Pokud je tedy tlumočnick nadmíru pohlčený bojem se stresem, může to vyvolat větší chybovost či nedostatečné porozumění významu výchozího sdělení. Stres může také negativně ovlivnit i tlumočnickovu schopnost se rychle a efektivně rozhodovat, což jsou nezbytné předpoklady pro rychlý a co nejpřesnější převod výchozího sdělení na sdělení cílové. Takto velký mentální nápor může u tlumočnicka vést k nadměrné únavě či dokonce až k jeho vyhoření, což následně může zapříčinit i nižší odolnost vůči dalším stresovým situacím (Rozlach a Pöchhacker, 2015).

Z výše popsaného tedy vyplývá, že je velmi důležité, aby tlumočnicki dbali na své fyzické a psychické zdraví a osvojili si konkrétní strategie pro zvládnání stresu. Lze sem zahrnout například pravidelná cvičení, zdravé stravování, dostatek odpočinku a relaxace. Neméně důležitá je i podpora od kolegů, spolužáků či vyučujících.

5 Tlumočení a stres

Jak již bylo zmíněno v předchozích kapitolách, stres člověka provází jak v běžném, tak i v pracovním životě. Tlumočnická profese je v tomto ohledu obzvlášť náročná, neboť tlumočnicki při výkonu své profese stres zažívají poměrně často. Dle Ewy Gumul je především simultánní tlumočení již od samého počátku považováno za velmi stresující (2021, s. 18).

Stresem při tlumočení se teoreticky zabýval i francouzský překladatel a konferenční tlumočnick Daniel Gile (2009), který v této souvislosti vytvořil takzvaný model úsilí. Tento model je založen na skutečnosti, že při tlumočení je nutné využívat určitý druh duševní energie, kterou však člověk disponuje pouze v omezeném množství. Pokud tlumočnick tuto energii vyčerpá, logicky dochází ke zhoršení jeho výkonu a chybovosti. Tlumočnick musí dle Daniela Gila (2009) svou pracovní kapacitu rozdělit mezi úsilí vynaložené na poslech a analýzu, produkci, dále úsilí na paměť a koordinaci. Při simultánním tlumočení jsou podle Daniela Gila (2009) využita zejména úsilí tři, jimiž jsou úsilí na poslech a analýzu, úsilí na produkci a úsilí na krátkodobou paměť. I při tlumočení konsekutivním je využito úsilí na poslech a analýzu, nicméně v tomto případě však tlumočnick využívá i tlumočnickou notaci. Tu si vytváří bezprostředně při poslechu a díky ní může předejít zapomenutým informacím a chybám ve sdělení, případně uleví své pracovní paměti (úsilí na krátkodobou paměť). Z této tlumočnické notace se pak vychází při reformulaci (úsilí na produkci), přičemž právě tento proces reformulace je u konsekutivního tlumočení tím nejkritičtějším (Gile, 2009). Obsah řečnickova projevu je totiž nutné přizpůsobit kultuře daných posluchačů, vystihnout jeho hlavní myšlenky, dále projev „počeštit“, tedy formulace uzpůsobit české syntaxi tak, aby nepůsobily kostrbatě a dávaly posluchačům smysl.

Jednou z příčin vzniku stresu při tlumočení je skutečnost, že při procesu tlumočení tlumočnická zažívá tzv. kognitivní zátěž. Maria Bannert příčinu vzniku kognitivní zátěže vysvětluje skutečností, že pracovní paměť člověka má pouze omezenou kapacitu, přičemž tato kapacita může být snadno přehlčena (Bannert, 2002, s. 139). V případě tlumočení toto přehlčení může vést k tlumočnickovu selhání, což by se mohlo projevit například opomenutím určitých informací, v horším případě vynecháním informací důležitých, či dokonce úplným vynecháním podstatného úseku projevu apod. Tlumočnick při svém výkonu musí spoléhat na svou paměť a schopnost rychle řešit potenciální problémy, ke kterým může při tlumočení docházet. Je plně odkázán na řečníka a jeho povinností je předat cílovým posluchačům co nejvěrnějším způsobem jeho myšlenky. Tlumočnick se tak nachází v pozici, kdy převádí výchozí sdělení na sdělení cílové, přičemž toto výchozí musí přizpůsobit cílovým posluchačům a zároveň ho přenést takovým způsobem, aby nedošlo ke změně jeho původního významu.

Lze konstatovat, že málokterá profese musí čelit takové míře kognitivního náporu, jako je tomu právě v případě tlumočení. Příčina spočívá v tom, že podstatná část tlumočnického procesu se vlastně odehrává přímo v tlumočnickově mysli (Riccardi, Marinuzzi, Zecchin, 1998, s. 97). I proto se tlumočení řadí mezi profese, při nichž může být hladina stresu jednou z nejvyšších. Tlumočnick vždy vstupuje do neznáma, neboť během tlumočení mohou kdykoliv nastat situace, na něž se nelze předem připravit, a vypořádat se s nimi je tedy pro člověka mnohem složitějším. Mezi tyto neznámé faktory lze zařadit například nedostatečnou znalost odborné terminologie ze strany tlumočnicka, dále nepředvídatelné tempo řečnickova projevu, jeho silný přízvuk a případné artikulační problémy. Do této kategorie patří i zvýšená hustota informací v projevu, řečnickovy spontánní vsuvky, jeho možné odklonění se od prezentovaného tématu, či odkazování se na informace a události přímo s projevem nesouvisející. Při tlumočení může nastat i situace, kdy řečník začne část projevu číst ze svých podkladů, ačkoli toto nebylo původně dohodnuto, a to navíc zvýšenou rychlostí. Vedle zmíněných existuje samozřejmě i řada dalších faktorů, nicméně pro získání představ je tento výčet dle mého dostatečným. Tyto výše popsané okolnosti mohou vyvolat tlak na tlumočnicka již před začátkem řečnickova projevu, protože je obecně známo, že situace, které nemůžeme předvídat a nemáme nad nimi kontrolu, jsou více stresujícími, nežli ty předvídatelné a kontrolovatelné (Riccardi, Marinuzzi, Zecchin, 1998, s. 96-97).

V popsaných případech se jako řešení nabízejí nejrůznější tlumočnické strategie, které si tlumočnick může osvojit pravidelným tréninkem a praxí. Ewa Gumul (2021) ve své práci uvádí, že čím je tlumočnick zkušenější, tím více si dokáže v nepředvídatelných situacích poradit. Profesionální tlumočnick je právě díky svým předešlým zkušenostem a tréninku schopen rychle zvolit vhodnou strategii, která mu umožní na tyto nečekané situace vhodně reagovat a co nejadekvátněji je vyřešit. Je pravděpodobné, že zkušení tlumočnicki mají tyto strategie již zautomatizované, přesto se i jim může stát, že kvůli složitější situaci musí vynaložit větší míru úsilí (Gumul, 2021, s. 25). Čím většímu počtu neznámých faktorů musí tlumočnick čelit, tím větší mentální nápor je na něj kladen a tím vyšší je i míra jeho stresu. S nárůstem náročnosti kognitivní zátěže dokáže tlumočnicka vyvést z míry a narušit jeho koncentraci i takové zdánlivě běžné situace, jako jsou například zvuk padajícího předmětu, obvyklé zvuky způsobené přítomností druhé osoby

v kabině, případně hluk z okolí tlumočnické kabiny (Riccardi, Marinuzzi, Zecchin, 1998, s. 97).

Až do poloviny 20. století se studie a výzkumy, které se zabývaly tlumočením, věnovaly zejména vlastnímu procesu tlumočení a značný důraz kladly především na lingvistickou vybavenost tlumočnicka a jeho kognitivní dovednosti. Od druhé poloviny 20. století však narůstá zájem i o psychologickou stránku a pozornost je věnována rovněž emocím, jako jsou úzkost, stresová odolnost a motivace (Korpál, 2016, s. 298).

Jak již bylo řečeno, zkušenější tlumočníci se dokáží se stresovými situacemi díky své dlouhodobější praxi lépe vypořádat. Toto logicky neplatí pro studenty tlumočení, kteří ještě nemají dostatečnou praxi a tudíž ani dostatek zkušeností s při ní vzniklými stresovými situacemi. I to je příčinou, že si zatím nevytvořili efektivní strategie pro zvládnání stresu či si vůči němu nevybudovali patřičnou odolnost. Dle Ewy Gumul (2021) tito studenti tlumočení mohou však pociťovat stres již při nácvičku ve školním prostředí, což pro ně může být důležitým faktorem při rozhodování se, zda se tlumočení budou věnovat i po dokončení vysokoškolského vzdělání. Výše popsané skutečnosti jsou hlavním důvodem, proč jsem si pro svou bakalářskou práci zvolila právě tuto skupinu respondentů, tedy studenty tlumočení, a pokusím se jim nabídnout cestu, jak se se stresem při výkonu jejich profese vypořádat.

6 Stresory

Termínem stresor jsou označovány takzvané spouštěče stresu, tedy podněty, které na jedince působí a následně spouští jeho stresovou reakci (Praško a Prašková, 1996, s. 11). Tato reakce nezávisí pouze na událostech, které již nastaly, ale především na tom, jak je jedinec schopen se s těmito situacemi vyrovnat. Za stresor lze považovat cokoli, co je pro daného jedince nepříjemné, mohou to být například konkrétní události a situace, případně i určité osoby. V souvislosti s tím, je zároveň důležité zdůraznit, že se jedná o velmi subjektivní záležitost, neboť každý jedinec může na určité jevy reagovat jiným způsobem, protože má za sebou odlišné zážitky a zkušenosti. I z tohoto důvodu nemusí vždy reakce na stres vyústit do distresu, a to zejména tehdy, má-li jedinec dobré zázemí a podporu od svého okolí či se již aktivně snaží stresové situace sám řešit (Scheid, 2009, s. 172-173). Stresory jsou často definované jako faktory, které produkují stres (Selye, 1956, s. 64). Doposud není jednoznačně dokázáno, že při přeměně stresoru na stres dochází ke vzniku viditelných fyzických projevů stresu. Někteří lidé totiž mají tendence „zametat své problémy pod kobereček“, a nepřipouští si je ani sami sobě. Neznamena to však, že se popíraný stres nemůže na psychickém zdraví takového jedince z dlouhodobého hlediska podepsat, nýbrž pouze to, že si daný jedinec na své problémy již zvykl (Scheid, 2009, s. 173).

Dle Teresy L. Scheid a Tonyho N. Browna se stresory definují jako stavy ohrožení, překážek, požadavků nebo omezení, které svým výskytem a samotnou existencí narušují funkční integritu organismu. Znamená to tedy, že stresory mohou mít mnoho podob, ale každý z nich je odrazem tlaku prostředí. V rámci pocitu ohrožení jedinec může očekávat potenciální újmu, jindy u něho může například vzniknout potřeba stát se lepším,

přičemž k tomu již nemá dostatek svých zdrojů. Požadavky tedy mohou zahrnovat břemeno, případně až přetížení (2009, s. 173).

6.1 Stresory v tlumočení

Podobně jako u jiných profesí se i v té tlumočnické najde mnoho možných stresorů, které u tlumočnicka mohou vyvolat negativní stresovou reakci. Jelikož se tato bakalářská práce zaměřuje právě na studenty tlumočení, budou zde stručně nastíněny i specifické stresory, se kterými se studenti tlumočení při svém studiu mohou setkat.

Daniel Gile uvedl, že mezi takzvané „spouštěče problému“ patří silný přízvuk řečníka, vlastní jména, numerické údaje a rychlost projevu (2009, s. 171). Právě čísla a rychlost projevu jsou také jedny z příkladů neznámých faktorů, kterým musí tlumočnicko čelit. Dle Alessandry Riccardi jsou právě nekontrolovatelné a nepředvídatelné události více stresujícími nežli ty kontrolovatelné a předvídatelné, neboť mohou způsobit tlumočnickovo přehlčení. Přehlčeny v tomto případě mohou být jak kognitivní zdroje, tak i jedincova pozornost, což obojí ve svém důsledku může vést k mentálnímu nabuzení, případně zhoršení výkonu či dalším projevům stresu (1998, s. 96). Při výzkumu Pawla Korpala (2016), který se touto problematikou zabýval, zapojení respondenti nejčastěji zmiňovali obavy z toho, že budou chybovat, nebo nevhodné pracovní podmínky, které při svém výkonu mají. Při simultánním tlumočení je totiž důležité, aby optimálně fungovala technika, což ne vždy bývá pravidlem. Tlumočníci se tak mohou často setkávat se špatným zvukem nebo nedostatečným přístupem k vizuálním materiálům, což může být například prezentace, kterou řečník při svém výstupu promítá.

Na otázku, jaké konkrétní stresory působí na studenty tlumočení, jsem se zaměřila právě ve svém dotazníkovém šetření, jehož výsledky jsou prezentovány v praktické části této práce. Tuto otázku jsem koncipovala jako otevřenou, a to z důvodu, aby studenti nebyli ovlivňováni obecným výčtem toho, co vše v nich stres může vyvolat, nýbrž uvedli na základě svého subjektivního názoru skutečné příčiny vzniku stresu.

Na základě své dosavadní osobní zkušenosti sem zařazuji i ty stresory, o kterých doposud nebyla zmínka – například se jedná o hodnocení ze strany vyučujících, neznalost kulturních rozdílů a multitasking.

7 Vypořádání se se stresem při tlumočení

Pociťovat negativní vlivy stresu je přirozené, ale pokud je tento stres natolik silný, že se promítá negativně do našeho zdraví a ovlivňuje náš osobní i profesní život, je potřeba se zamyslet nad tím, jak s těmito vlivy pracovat a předcházet jim. V tomto případě platí, že každý z nás je do jisté míry odlišnou individualitou a může a dokáže se vypořádávat se stresem jiným způsobem. V této kapitole se proto zaměřím na představení způsobů, jak se lze se stresem během tlumočnické práce vypořádat. Zmíněné způsoby uvedli sami studenti tlumočení, kteří se zúčastnili výzkumu Pawla Korpala (2016). Je důležité, aby si především začínající tlumočníci uvědomili, co přesně je negativně ovlivňuje,

a na tyto konkrétní jevy se zaměřili a zkusili s nimi pracovat. Toto uvědomění by je mělo dovést k výběru co nejefektivnějšího způsobu eliminace negativního stresu.

7.1 Důvěřovat svým schopnostem

Studenti tlumočení si často ve svých začátcích příliš nedůvěřují a tím i přirozeně sami sebe nevhodně naprogramují. I zde totiž platí obecné pravidlo o nastavení mysli na pozitivní vlnu, protože pokud tito studenti nevěří sami sobě, není jejich výkon uvěřitelný i pro vyučující či potenciální posluchače. Na jejich projevu se tato nejistota může odrážet různými způsoby, často například váhavou intonací, či opakovanými přeřeky a hezitačními zvuky. V řadě případů takovým studentům může pomoci pozitivní evaluace od jejich vyučujících nebo spolužáků, díky čemuž si postupně vybudují větší sebedůvěru a hlavně motivaci ke snaze se zlepšovat a pracovat na sobě (Korpál, 2016, s. 309).

7.2 Důkladná příprava

Ať již studenta čeká plnění tlumočnické praxe mimo školu, tlumočení zápočtové nahrávky ve školním prostředí nebo jen běžné tlumočení nahrávky v tlumočnických seminářích, vždy je důležité se na daný úkol kvalitně připravit. Právě díky této důkladné přípravě studenti mohou získat více sebedůvěry, která jim pak pomůže při tom, aby kvalitně splnili svůj daný úkol (Korpál, 2016). Připravené studenty může během tlumočení překvapit méně věcí, nežli ty, kteří tuto svou přípravu podcenili. Mnoho budoucích tlumočnicků pravděpodobně zažilo situaci, při níž byli důkladně připraveni, ale i tu, kdy naopak z nějakých příčin připraveni nebyli, čehož si byli vědomi. Ačkoli důkladná příprava obnáší často i několik hodin až dnů vynaložené práce, při které si tlumočnick vytváří svůj vlastní seznam důležité relevantní terminologie na dané téma, jež bude tlumočit, toto se mu zcela jistě vyplatí. Vedle toho je vhodné si zjistit i další informace – například o řečnickovi, jeho odbornosti či stylu jazyka, který využívá při veřejných projevech. Rovněž je vhodné se také blíže seznámit s tématem, kterého se bude řečnickův projev týkat. V případě, že se jedná o konferenci, kde vystupuje více mluvčích, doporučuje se, aby si tlumočnick zjistil, jaké projevy konkrétnímu tlumočenému řečnickovi předcházely. Je totiž možné, že se tento mluvčí na informace z předchozích promluv může odvolat. Lze konstatovat všeobecnou pravdu, že úspěch přeje připraveným.

7.3 Podpora od kolegy

Pro většinu budoucích simultánních tlumočnicků je pozitivním faktorem i to, že se při výkonu práce mohou obrátit na kolegu v kabině (Korpál, 2016). Všeobecně platná skutečnost, že podpora je důležitá v jakémkoliv ohledu, platí i zde. Pokud například jeden student tlumočení má možnost při simultánním tlumočení sdílet kabinu se svým spolužákem, o němž ví, že se na něj může spolehnout, je mu to do určité míry nápomocné při redukování jeho distresu. Na tohoto studenta poté není vyvíjen takový nátlak, neboť ví, že je zde přítomen někdo, kdo mu v případě nutnosti pomůže či ho vystřídá.

7.4 Praxe

Obecně je platné, že čím více praxe a zkušeností student jakéhokoliv oboru má, tím se stává sebejistějším. V případě tlumočení je důležité si uvědomit, že právě neustálé procvičování a snaha zdokonalovat se ve vlastním projevu, v intonaci, ve slovní zásobě, ať anglické, či české, popřípadě trénink artikulace apod. vede ke zvýšení pocitu jistoty. Tento pocit pak pozitivně ovlivní i jeho výsledek – tedy vlastní projev. Tlumočení je proces a vždy se najde něco, v čemž je možné se neustále zlepšovat. Právě praxí si student může přirozeně osvojit strategie práce se stresem a získá více zkušeností s tím, jak lze reagovat v určitých nepříjemných situacích, ke kterým může při tlumočení docházet. Toto tvrzení potvrdila i Ewa Gumul ve své práci, kdy zmínila, že profesionální tlumočníci mají díky své praxi již některé strategie práce se stresem zautomatizované (2021, s. 25).

8 Strategie práce se stresem

Práce se stresem rozhodně není jednoduchá a je rovněž velmi individuální. Nejde totiž pouze o provádění obecně platných technik, ale také o psychické rozpoložení daného jedince. Práci se stresem lze považovat za běh na dlouhou trať, a tudíž to člověk nesmí vzdát v okamžiku, kdy má pocit, že se rychle nedostavují výsledky. Na práci se stresem se lze dívat z mnoha hledisek, například hlediska psychologického, fyzického, sociálního, pracovního apod. V ideálním případě bychom se při práci se stresem měli zaměřit na co nejširší škálu hledisek současně. V některých případech je nutné zcela změnit osobní životní styl, a to včetně úpravy stravování a zařazení či úpravy fyzické aktivity.

V odborné literatuře jsou strategie zvládnutí stresu často děleny do dvou základních skupin, přičemž první z nich obsahuje strategie zaměřené na řešení problému (problem-focused coping) a druhá naopak takové strategie, které se zaměřují na vyrovnávání se s emocionálním stavem (emotion-focused coping). Toto dělení využívají například i američtí psychologové Richard Lazarus a Susan Folkman (1984), přičemž dle nich spočívají strategie zaměřené na řešení problému v tom, že daný jedinec vyvíjí určitou aktivitu, hledá postupy, jak svůj problém identifikovat, a následně se snaží danou situaci řešit. U lidí, kteří využívají ve stresových situacích právě strategie zaměřené na řešení problému, se mohou snížit výskyt depresí. Dle Rity L. Atkinson (2003) strategie zaměřené na zvládnutí emocí spočívají naopak v tom, že daný jedinec projevuje snahu regulovat svůj emocionální stav, který byl vyvolán působením stresu. Konkrétní jedinci volí různé typy strategií – od pozitivních (tělesná cvičení, podpora od přátel) až k negativním (pití alkoholu, vybití si vzteku, odsunování problému apod.).

Jiný pohled na tuto problematiku přináší například český psycholog Jaro Křivohlavý (1994), který definuje strategie zvládnutí stresu jako způsoby, kterými se stres dá zpracovat a jejichž cílem je stres redukovat či eliminovat. Při vzniku stresové situace tyto strategie mohou nastoupit plánovitě i neplánovitě, vědomě i nevědomě. Podle Křivohlavého (1994) si v průběhu svého života konkrétní jedinec osvojí určité množství různých strategií, jak stres zvládat, tento individuální výběr se však časem a vlivem zkušeností může určitým způsobem modifikovat. Při výběru co nejvhodnější strategie je nutné brát v potaz současně

tři oblasti – a to kognitivní, emocionální a volní. Na vypracování myšlenkové analýzy, výběr výhodné strategie a následné vyhodnocení vhodnosti tohoto výběru je zaměřena oblast kognitivní, emocionální pak řeší otázku negativních emocí vzniklých při stresu a jejich eliminace. Třetí oblast, tedy volní, si všimá toho, jak je jedinec schopen své chování a jednání v souvislosti se stresovými situacemi regulovat (Křivohlavý, 1994).

Český psycholog Vladimír Kebza (1997) na základě studia této problematiky formuloval významný požadavek, aby při řešení stresu nedocházelo k jeho potlačování a popírání, nýbrž k zaznamenání jeho příznaků a odhalení jeho podstaty. Právě toto umožní jeho včasné řešení, při kterém se budou využívat co nejvhodnější techniky zvládnání stresu, některé z nich budou představeny v následující kapitole.

9 Techniky práce se stresem

Jak již bylo uvedeno v závěru předchozí kapitoly, stres není vhodné potlačovat, nýbrž odhalit příčinu jeho vzniku (Kebza, 1997). V ideálním případě by mohlo dojít k jejímu odstranění, nežijeme však v ideálním světě, a proto je vhodné se naučit se svým stresem žít a pracovat s ním. Právě techniky práce se stresem mohou být velmi nápomocné k jeho eliminaci. Některé ze základních technik práce se stresem nyní představím, přičemž je důležité poznamenat, že ne každá z uvedených musí být pro daného jedince tou nejvhodnější, a jak již bylo zmíněno v předchozí kapitole, ne vždy se výsledky dostaví okamžitě. Je tedy důležité vytrvat, případně vyzkoušet jinou techniku, nicméně nevzdat snahu svůj problém řešit.

9.1 Dechová cvičení

Jednou z poměrně častých a využívaných technik eliminace stresu jsou dechová cvičení. Jejich důležitost vyplývá ze skutečnosti, že při zdravém dýchání dochází k dostatečnému okysličení krve a vylučování škodlivého oxidu uhličitého (Ankrom, 2024). Pokud jedinec dýchá nevhodným způsobem, může popsána funkce výměny kyslíku a oxidu uhličitého probíhat nedostatečně, což může vést ke vzniku stavu úzkosti, k panickým záchvatům, k celkové únavě a jiným fyzickým a emocionálním poruchám (Ankrom, 2024).

V následujících podkapitolách tedy tato dechová cvičení pojmenuji a popíšu, jak při jejich realizaci postupovat. Jak již bylo zmíněno, vnímání stresu a reakce na něj je do značné míry subjektivní, proto tyto techniky nemusí zaručeně pozitivně působit na všechny jedince. I z tohoto hlediska jsem vybrala více různých typů dechových cvičení. Na většinu jedinců dechová cvičení působí pozitivně, v některých případech je však možné, že tato cvičení mohou vyvolávat negativní reakce a zhoršit situaci. Z tohoto důvodu se doporučuje, aby člověk, u kterého dojde v průběhu provádění těchto cvičení ke zhoršení stavu, se cvičením ihned přestal.

9.1.1 Základní dechové cvičení

Pokud zvolíme tento typ cvičení, budeme postupovat podle následujících pokynů, přičemž toto cvičení je rozděleno do tří následujících fází (Ankrom 2024):

- Na počátku cvičení se pomalu a hluboce nadechneme nosem. Ramena máme uvolněná, břicho by se mělo nafouknout a hrudník lehce pohnout směrem nahoru.
- Poté následuje pomalý výdech ústy, přičemž rty lehce našpulíme, ale čelist by měla zůstat uvolněná. Při výdechu je možno vydat lehký zvuk naznačující „zapískání“.
- Výše popsané kroky opakujeme po dobu několika minut, dokud nedojde k uvolnění a zlepšení stavu.

U popisu těchto fází jsem vycházela z příspěvku Sheryl Ankrom (2024), který se nachází na webu s názvem „Verywell Mind“.

9.1.2 Dýchání 4-7-8

Přestože je hluboký nádech považován za instinktivní způsob, jímž se člověk může uklidnit, v některých případech může u jedince vyvolat hyperventilaci, při níž dochází ke snížení objemu okysličené krve proudící do našeho mozku (Kudláček, 2023). Z tohoto důvodu je důležité zaměřit svou pozornost na výdech, což je obsahem dechové techniky 4-7-8, která výdech prodlužuje. Autorem této techniky je americký lékař Andrew Weil a toto cvičení se provádí následujícím způsobem:

- Zavřeme ústa a nadechneme se nosem, přičemž v duchu napočítáme do čtyř.
- Zadržíme dech a napočítáme do sedmi.
- Úplně vydechneme ústy a přitom napočítáme do osmi.
- Celé cvičení zopakujeme ještě třikrát.

Tuto techniku je vhodné používat dvakrát denně, případně tehdy, pokud máme pocit, že se dostavuje stres. Její výhoda spočívá i v tom, že toto jednoduché cvičení lze provádět kdekoli a kdykoli bez jakýchkoli pomůcek (Kudláček, 2023).

9.1.3 Brániční dýchání

Třetí popisovanou technikou je brániční dýchání. Jedná se o hluboké břišní dýchání, při němž na rozdíl od mělkého hrudního dýchání dochází k plné výměně kyslíku, zpomalení srdečního tepu a stabilizaci krevního tlaku (Kudláček, 2023). Při sestavování postupu této techniky jsem čerpala z příspěvků Sheryl Ankrom (2024) a Patrika Kudláčka (2023). Pokud tedy zvolíme tuto techniku, budeme postupovat následovně:

- Sedneme si tak, aby nám to bylo pohodlné, přičemž jednu ruku položíme na hrudník a druhou na bránci.
- Břicho uvolníme bez zatínání svalů.
- Provedeme pomalý a hluboký nádech nosem a dbáme na to, aby se nám dostatečně „nafoukla“ bránci.

- Poté pomalu ústy vydechneme.

Toto cvičení je vhodné provádět 20-30 minut každý den pro dosažení neoptimálnějších výsledků (Ankrom 2024). Při důsledném provádění bráničního dýchání může v těle dojít k vyvolání relaxační reakce, a tedy posunu z fáze „boj, nebo uteč“ do pocitu klidu. Jelikož je toto cvičení časově náročnější, nezahrnula jsem ho do svého výzkumu.

9.1.4 Krabicové dýchání

Čtvrtou dechovou technikou je krabicové dýchání (box breathing), jedná se o vědomé a hluboké dýchání, při kterém dojde k jeho zpomalení na běžný klidový rytmus. Takto navozený stav může vést k vyčištění a zklidnění mysli a ke zlepšení schopnosti se koncentrovat.

Původ této techniky lze najít u americké armády, která tuto techniku reálně využívá kvůli jejímu dopadu na psychiku vojáků, kteří si díky ní dokáží udržet klid a soustředěnost v situacích, při nichž jsou vystaveni vysoké míře stresu (Kudláček, 2023). Praktické využití této techniky se však neomezuje pouze na armádu, nýbrž je účinné i v běžném životě. Předtím, nežli jedinec přistoupí k vlastnímu krabicovému dýchání, je vhodné provést následující cvičení, aby si osvojil schopnost hlubokého dýchání:

- Posadíme se na židli, nebo si lehneme na záda na podložku. V případě, že cvičení provádíme v sedě, podepřeme si záda a celá plocha chodidel by se měla dotýkat země.
- V této poloze dýcháme po dobu jedné minuty svým běžným způsobem, přičemž sledujeme, jak náš hrudník stoupá a klesá a současně se naše břicho nafukuje a vyfukuje.
- Pokud si všimneme, že náš hrudník stoupá, ale břicho se současně nenafukuje, jedná se o mělké dýchání. K docílení hlubokého dýchání se musíme zaměřit na to, aby se naše břicho nafouklo současně se stoupaním hrudníku. Tímto způsobem lze dosáhnout stavu relaxace celého těla.
- Soustředíme se na svůj dech a všímáme si náležitostí zmíněných v předešlém bodě.
- Při hlubokém dýchání cítíme, že se naše záda tlačí proti opěradlu židle nebo povrchu podložky.
- Popsané cvičení provádíme co možná nejčastěji, díky čemuž si zautomatizujeme správný způsob hlubokého dýchání.

V okamžiku, kdy ovládáme hluboké dýchání, můžeme přistoupit k provádění techniky krabicového dýchání. Samotná technika je jednoduchá a dochází k jejímu rychlému osvojení. Postup při tomto cvičení jsem čerpala z článku Sheryl Ankrom (2024), který se nachází na webu „Verywell Mind“. Cvičení provádíme následovně:

- Při pomalém nádechu napočítáme do čtyř.
- Zadržíme dech po dobu, než napočítáme do čtyř.
- Poté pomalu vydechneme ústy, přičemž opět počítáme do čtyř.

- Následuje zadržetí dechu na stejnou dobu.

Jelikož jednotlivé kroky provádíme ve stejném rytmu několikrát za sebou do doby, než, pocítíme dostatečné uvolnění, dalo by se tak konstatovat, že tím tvoříme jednu „krabici“ – v originále „box“, neboli dechový cyklus (Kudláček, 2023).

Při této technice se zpomalením dechu docílí i snížení tepové frekvence, čímž dojde k vyvolání celkového pocitu klidu a uvolnění. Krabicová technika rovněž vede k vědomému dýchání, které napomáhá snižovat hladinu stresu, a to díky soustředění mysli a vyloučení rozptýlení (Kudláček, 2023).

9.1.5 Dlouhé výdechy

Poslední popisovanou dechovou technikou je technika dlouhých výdechů. Jedná se o jednoduchou, ale účinnou metodu, při níž je využívána síla dechu. Georgina Miranda (2023) na webové stránce „mindful“ uvedla, že tato technika je založena na následujícím principu. Při prodloužení výdechové fáze dýchání dojde k aktivizaci parasympatického nervového systému našeho těla, který nám umožňuje uvolnit se, relaxovat a který pracuje na vytváření a ukládání energetických zásob (Miranda, 2023). Při této technice postupujeme následujícím způsobem:

- Zahájíme hlubokým a pohodlným nádechem.
- Spočítáme si délku nádechu a následně prodloužíme svůj výdech na dvojnásobnou dobu. Trvá-li náš nádech například tři sekundy, následný výdech by měl trvat sekund šest. V případě, že se nám jeví toto časové rozvržení příliš obtížné, snažíme se alespoň prodloužit výdech tak, aby byl delší než nádech.

Výhodou této techniky je opět to, že není omezená prostorem a časem, lze ji provádět vždy pokud pocítíme stres či úzkost a dosáhnout tak v ideálním případě pocitu klidu.

9.2 Progresivní svalová relaxace

Druhou technikou, na kterou se zaměřím, je progresivní svalová relaxace, při níž dochází k uvolnění svalového napětí. Tuto techniku jsem zvolila z důvodu, že její účinek by se dle mnou nastudovaných zdrojů měl projevit rychle. Tuto techniku je vhodné provádět po uplatnění některých dechových cvičení (Cuncic, 2023).

S progresivní svalovou relaxací jako technikou proti úzkostem a stresu přišel americký lékař Edmund Jacobson ve třicátých letech dvacátého století. Tato technika zahrnuje střídavé napínání a uvolňování svalů a neslouží pouze jako nástroj pro redukci stresu a úzkosti, nýbrž pomáhá i při běžných či chronických onemocněních. Tato technika může mít dlouhodobé pozitivní výsledky na jedince, jeho zdravotní stav i psychickou rovnováhu (Varvogli, 2011).

Při této technice budeme postupovat s uvolňováním směrem od vrchní části těla ke spodní – tedy od čela až k chodidlům. Při sestavování níže uvedeného popisu této techniky jsem čerpala ze tří článků, a to článku od doktorky Moniky Weimerové (nedatováno), z webové stránky „Mindset – developing people“ (Metody zvládání stresu: 1. Progresivní

svalová relaxace, nedatováno) a článku od psycholožky Arlin Cuncic (2023). Při provádění této techniky je důležité, aby jedinci byli v klidném prostředí, v němž nebudou rušeni okolními vlivy. Za splnění této podmínky pak mohou snadněji dosáhnout stavu relaxace.

Při realizaci této techniky je vhodné zvolit následující postup. Cvičení většinou provádíme v leže na pohodlné podložce, nebo v sedě na židli s náležitou oporou. V ideálním případě na sobě máme pohodlné oblečení, které nás nikde netlačí ani nestahuje. V každém z následujících kroků budeme vždy používat stejný způsob zatínání a uvolňování svalů, kdy svaly držíme napjaté po dobu deseti sekund a při následném uvolňování tuto dobu rovněž dodržíme. Při práci se svaly se snažíme o pravidelné a hluboké dýchání, přičemž většinou při napínání svalů provádíme nádech a při uvolňování vydechujeme. Každé z následujících cvičení opakujeme minimálně jednou, nejlépe však do doby, kdy se cítíme plně uvolnění.

Cvičení zahájíme uvolňováním obličejových svalů. Nejdříve se po dobu trvání deseti sekund zamračíme tak, abychom cítili, jak se svaly napínají a zpevňují. Poté pomalu uvolňujeme napětí v oblasti čela, tato činnost by opět měla trvat přibližně stejnou dobu jako při napínání. Svou pozornost zaměříme na vnímání rozdílu pocitu mezi tím, když jsou svaly napnuté a kdy je začínáme uvolňovat, přičemž při celém cvičení je nutné pravidelně a pomalu dýchat. Následně pokračujeme s uvolňováním svalů v oblasti čelisti. Zatneme čelist a v této poloze vydržíme po dobu deseti sekund, následně dalších deset sekund čelist pomalu uvolňujeme. Poté opět po dobu deseti sekund zatlačíme jazykem na horní patro a dalších deset sekund pomalu tlak uvolňujeme a necháme jazyk spadnout. Následně sevřeme rty a našpulíme je tak, aby připomínaly tvar písmene „O“, v této poloze setrváme po dobu deseti sekund a poté deset sekund opět pomalu rty uvolňujeme. Jak již bylo zmíněno výše, cvičení provádíme ideálně do doby, kdy pocítíme úplné uvolnění.

V další fázi se zaměříme na uvolňování svalů v oblasti krku a ramen. Obě ramena nadzvedneme tak, aby se co nejvíce přiblížila k uším. V této pozici vydržíme po dobu deseti sekund, následně ramena po stejnou dobu uvolňujeme. Poté je zatlačíme směrem dopředu, přičemž horní končetiny jsou v poloze podél trupu. I toto trvá deset sekund, stejně jako následné pomalé uvolňování ramen zpět do normální polohy. Při cvičení se i v tomto případě soustředíme na to, jak se svaly pomalu uvolňují. Cvik opět opakujeme.

Ve třetí fázi se zaměříme na horní končetiny. Nejprve zatneme pravou pěst tak, jak nám to půjde nejvíce, vytrváme tak po dobu deseti sekund, přičemž vnímáme svaly prstů, ruky i předloktí. V dalších deseti sekundách pěst pomalu uvolňujeme. To samé provedeme i s levou pěstí, a nakonec s oběma současně, celé cvičení opakujeme. Pokračujeme s předloktím a to tak, že zápěstí ohneme směrem dolů, jako bychom se chtěli prsty dotknout předloktí, a v této poloze setrváme po dobu deseti sekund. V následujících deseti sekundách zápěstí uvolňujeme. Celé toto cvičení opět opakujeme.

Čtvrtá fáze cvičení se zaměřuje na hýžďové svaly. Zatneme je a stáhneme směrem k sobě a setrváme tak po dobu deseti sekund, přičemž toto stáhnutí nás lehce nadzvedne. Po dobu deseti sekund zatnutí opět uvolňujeme. Cvičení opakujeme.

V páté fázi se zaměříme na dolní končetiny. Zatneme stehenní svaly a patami zatlačíme vší silou do podložky, vytrváme po dobu deseti sekund, poté po stejnou dobu svaly pomalu uvolňujeme. Následně zatneme lýtkové svaly a prsty na nohou přitáhneme směrem k holeni a opět setrváme v pozici po dobu deseti sekund, poté stejnou dobu

uvolňujeme. Jako poslední se zaměříme na chodidla, kdy pokrčíme prsty tak, aby jejich bříška směřovala dolů, vydržíme po dobu deseti sekund a poté stejnou dobu pomalu uvolňujeme. Cvičení opakujeme

Po provedení všech pěti fází následuje několik hlubokých nádechů a výdechů, při nichž celé tělo protáhneme, a v okamžiku, kdy nám to bude příjemné, cvičení ukončíme a postavíme se.

9.3 Řízená představivost

Třetí technikou, kterou využiji v praktické části této bakalářské práce, je řízená představivost. Tato technika se hojně využívá z důvodu, že díky ní se naše tělo dokáže rychle zklidnit a naše mysl se dostane do stavu uvolnění a odpočinku. Výhodou je, že tato technika je velmi jednoduchá a dá se jí rychle naučit, navíc jedinci umožní nejen redukovat míru stresu, ale i stát se celkově odolnějším vůči stresovým situacím (Scott, 2024).

Řízená představivost se dá realizovat více způsoby. Jedním z nich je mentorovaná řízená představivost, kdy jedinec pracuje přímo pod vedením zkušeného instruktora či psychoterapeuta. Další možností je využití již existujících nahrávek řízené představivosti, které si jedinec sám dohledá na internetu, nebo si je sám vytvoří a následně využije. V případě, kdy jedinec nevyužije terapeuta či instruktora, existuje i možnost nahrávky zcela vynechat, jedinec zde může využít svůj vlastní hlas a vlastní představivost. Volba přístupu závisí na tom, co konkrétnímu jedinci více vyhovuje (Scott, 2024). Jak píše Elisabeth Scott (2024), při této technice se postupuje následovně.

Princip řízené představivosti je velmi jednoduchý, jedinec se zaměří na vícesmyslové vnímání a ponoří se do své vlastní představivosti. Představuje si místo, které v něm vyvolává pozitivní pocity. Může jím být cokoli, ať již nádherná písčitá pláž vedle tiše šumícího moře, nebo les plný stromů, který je zahalen mlhou, či prozářen slunečními paprsky, naplněn zvuky cvrlikajících ptáků nebo dopadajícími kapkami deště. Volba tohoto místa zcela závisí na daném jedinci, vždy by však mělo být takové, aby se cítil příjemně. Je možné si na tomto místě představit i situace, které v něm probouzejí pocity štěstí nebo naděje, jako například, že právě jí skvělé jídlo, najde čtyřlístek, vyhraje peníze v loterii nebo hledá jemnou srst zvířat. Opět to může být cokoli, co vyvolá v jedinci pocit uspokojení. Individuální volbou může být i to, že si zde představí nějakého moudrého rádce, který mu pokládá otázky, vede ho k zamyšlení nad nimi a zároveň mu umožní vlastní dotazy. Představa tohoto rádce reprezentuje jedincovo podvědomí, do kterého se jen tak nedostane (Scott, 2024).

Ač se může zdát, že tato technika oplývá samými pozitivy, najdou se i při ní jistá úskalí. Může jimi být skutečnost, že samostatné zvládnutí této techniky v některých případech zabere více času. Určití jedinci mohou mít i problémy s vizualizací, nedokáží si ve své mysli cokoli představit. Dle Kendry Cherry, specialistky na psychologickou péči, tento problém, známý pod pojmem afantazie, není však daný většině populace, trpí jím pouze 1–3 % lidských jedinců, kteří mají takzvaně „slepu mysl“ (2023).

Pokud se jedinec rozhodne praktikovat řízenou představivost, je důležité, aby se nacházel v pohodlné pozici a na klidném místě. Toto cvičení se dá sice provádět v leže, nicméně u někoho může vyvolat stav spánku, který nemusí být vždy žádoucí zejména

tehdy, pokud po tomto cvičení musí plnit své povinnosti (Scott, 2024). Nejvhodnější je tedy provádět ho v sedě s možností opory zad, je jedno, zda si jedinec dá nohu přes nohu a nedotýká se oběma chodidly země. Důležité je, aby se cítil pohodlně a nebyl zbytečně vyrušován problémy spojenými s fyzickým diskomfortem.

Poté, co se jedinec nachází v pohodlné poloze, následuje zaměření se na vlastní dech, na hluboké nádechy a výdechy. Při tomto dýchání je nutné, aby bylo prováděno do břicha, což se pozná tak, že se břicho „nafukuje“ a „vyfukuje“. Je třeba si dát pozor na to, aby se při dýchání nezvedala a neklesala i ramena, což by znamenalo, že jedinec má v sobě hodně napětí a nedýchá klidně (Scott, 2024). V tomto stavu vědomého dýchání je jedinec schopen se ponořit do svých představ, což již bylo nastíněno výše.

Výhodou této metody je to, že se jedinec přenesse do přítomného okamžiku a zvýší se tak jeho mindfulness, což je při práci se stresem pro něho prospěšné. V tomto stavu lze zůstat libovolně dlouho, záleží na tom, jak je to komu příjemné. V okamžiku, kdy je jedinec připravený aktivitu ukončit, napočítá si od deseti do nuly, pomalu otevře oči a vrací se zpět do reality, tedy prostoru, ve kterém se reálně nachází (Scott, 2024).

9.4 Mindfulness

Mindfulness, neboli všímavost či plné vědomí, je takový stav pozornosti, při kterém kognitivní procesy interagují s těmi emočními, a to za účelem dosažení (přijmutí), vnímání (uvědomování si) a zpracování informací. Je to psychologický stav, pro který je charakteristické, že jedinec je schopen mít mysl otevřenou k přítomným událostem (Ivars, 2013, s. 349). Jon Kabat-Zinn (2003) popsal, že v tomto stavu jedinec záměrně koncentruje svou pozornost na přítomný okamžik, a tudíž je bez jakýchkoliv předsudků připraven na zážitky, které se mu postupně odkrývají. Důležité aspekty mindfulness spočívají v tom, že tento stav je charakterizován uvědoměním si vnitřních a vnějších smyslových vjemů a kognitivní zkušenosti přítomného okamžiku. Právě toto uvědomění pak vede k následnému uznání a zvážení, detailnímu zpracování a pochopení jakékoliv reakce, která může nastat, a to vše bez zbytečných předsudků (citováno v Ivars, 2013). Stav mindfulness je propojen s pozorností, zapřičiňuje změny ve zpracování informací. Tyto změny pak mohou mít vliv na ostražitost (bdělost), úroveň pozornosti a zvyšovat citlivost jedince vůči detailům, přičemž lze dosáhnout stavu, kdy nedochází k emocionálnímu rozrušení způsobenému novými vjemy (Ivars, 2013, s. 349). Podle Scotta R. Bishop a kol. (2004) je schopnost mindfulness spojena se třemi oblastmi pozornosti, a to selektivní (selective), udržitelnou (sustained) a rozdělenou (divided) (citováno v Ivars, 2013). Dle Elizabeth Scott (2022) mindfulness napomáhá udržet mysl v přítomnosti a oprostít se tak od problémů vzniklých v minulosti či strachu z budoucnosti.

Vzhledem k tomu, že stavu mindfulness lze dosáhnout pouze dlouhodobějším cvičením, například meditací, která je považována při jeho rozvoji za nejefektivnější metodu (Ivars, 2013, s. 349), není vzhledem k její časové náročnosti optimální technikou využitelnou v praktické části této bakalářské práce.

10 Metodologická část

Metodologická část této bakalářské práce bude nejprve zaměřena na otázku simultánního tlumočení, stručné představení jeho vývoje a také jeho stručný popis. V části další, která se bude zabývat přímo výzkumem, nejprve představím zvolenou výzkumnou metodu, dále vyhodnotím jednotlivé studentské nahrávky, provedu vyhodnocení a porovnání informací, které vzejdou z dotazníkového šetření. Poté bude následovat diskuze, ve které srovnám poznatky z předchozích výzkumů zabývajících se touto problematikou s těmi, ke kterým jsem došla já. Krátce se zaměřím i na možné limitace mého výzkumu a v závěru vyvodím, co z mého šetření vyplynulo.

10.1 Simultánní tlumočení

Ačkoliv první formou tlumočení bylo tlumočení konsekutivní, které se ve dvacátém století rozvíjelo v závěru první světové války a zejména pak pro potřeby účastníků mírové konference v Paříži, simultánní tlumočení se začalo využívat v období závěru druhé světové války. Bylo to v souvislosti s „norimberskými procesy“, při nichž bylo nutné tlumočit současně do čtyř různých jazyků. Řada tlumočnicků zpočátku tento způsob tlumočení nepreferovala, a to zejména proto, že předpokládali, že při simultánním tlumočení musí tlumočit slovo od slova, aniž by měli možnost pochopit celkový význam sdělení, či si zapamatovat, co právě přetlumočili. Tento předpoklad byl nakonec vyvrácen a simultánní tlumočení se tak postupně stávalo častěji používaným způsobem tlumočení, a to zejména z důvodu časové úspory (Riccardi, Marinuzzi, Zecchin, 1998, s. 93-94). Simultánní tlumočnicků totiž pracuje ve speciální kabině, kde je izolovaný jak od samotného řečníka, tak i jeho posluchačů. S řečníkem tedy nemá možnost napřímo komunikovat a případně si ujasnit některé informace, čímž odpadá případné přerušování řečnickova projevu. Dle Alessandry Riccardi, Guida Marinuzzi a Stefana Zecchin pro potřeby simultánního tlumočení postupně vznikla řada strategií, které tlumočnickům napomáhají vypořádat se s různými situacemi, které s sebou tento typ tlumočení přináší. Tlumočníci si následně tyto strategie postupně osvojovali (1998, s. 94).

Simultánní tlumočení je kognitivním procesem, při kterém je důležité jazykové porozumění a následná produkce. Jazykové porozumění je dynamickým procesem, při němž tlumočnicků za pomoci svých jazykových a mimojazykových znalostí dekóduje výchozí sdělení (Riccardi, Marinuzzi, Zecchin, 1998, s. 93-94). Při tomto způsobu tlumočení tlumočnicků převádí toto výchozí sdělení na sdělení cílové, a to simultánně s řečnickovým výchozím projevem (Mikkelson, 1999, s. 3). Danica Seleskovitch, francouzská konferenční tlumočnice, v souvislosti se simultánním tlumočením přišla s tvrzením, že: „Při simultánním tlumočení je tlumočnicků izolovaný v kabině. Mluví ve stejném čase jako řečník, a proto není nutné, aby si tlumočnicků ukládal do paměti dané informace nebo si zapisoval, co je řečeno. Navíc je proces analýzy porozumění sdělení a vyjádření sdělení zhuštěný. Tlumočnicků pracuje s danými informacemi postupně po jednotlivých částech a během toho, co sděluje informace, kterým již porozuměl, současně analyzuje a vstřebává řečnickovy následující myšlenky“ (1978, s. 125).

Jak již bylo zmíněno, simultánní tlumočnický se potýká s multitaskingem a je tak na něj kladena velká kognitivní zátěž, ale stále je tu i řada dalších faktorů, které tento způsob tlumočení činí obtížným. Všechna rozhodnutí týkající se výběru odpovídajícího lexika a syntaktické struktury projevu v cílovém jazyce musí tlumočnický učinit ve velmi krátkém časovém rozmezí. Má na to tedy pouze několik sekund a nedostává se mu prostoru na případná doplnění či zpětné opravy, tlumočnický první verze sdělení je totiž i tou finální. Simultánní tlumočnický se tak potýká s mnoha omezeními, jedním z nichž je například „omezení krátkého obzoru“. Tlumočnický totiž slyší a vnímá výchozí projev po krátkých sekvencích, což může být problematickým zejména proto, že se řečníkův projev může ubírat jiným směrem, než zpočátku tlumočnický předpokládal. Tato skutečnost může ve svém důsledku zkomplikovat celý tlumočnickýv projev, neboť se při simultánní tlumočení již nemá možnost vrátit zpět (Gumul, 2021, s. 19). Dle Daniela Gile (2009) musí simultánní tlumočnický aktivně poslouchat výchozí sdělení, interpretovat ho a uchovávat si získané informace ve své krátkodobé paměti, což je náročné na procesní kapacitu. Jak již bylo zmíněno, i v případě simultánního tlumočení bývá zatěžována paměť. I když tato zátěž není tak značná, jako tomu bývá u konsektivního tlumočení, i přesto se zde projevuje nápor, a to jak na krátkodobou, tak i pracovní paměť. Tlumočnický totiž ve své paměti musí uchovávat jak informace, které byly právě proneseny, tak i ty, které budou bezprostředně následovat. Vedle toho se ve výchozím sdělení mohou objevovat i číselné informace, vlastní jména a názvy, dále obsahově hutné sdělení a řečníkův projev může být rychlým, což vše je dle Alessandry Riccardi, Guida Marinuzzi a Stefana Zecchin (1998) bráno jako potenciální stresor. Dalším faktorem, který simultánní tlumočení ovlivňuje, je i skutečnost, že žádná z výše uvedených dovedností není automatická a tlumočnický si je při své práci osvojuje postupně tréninkem a praxí (Gumul, 2021, s. 19). Touto problematikou jsem však již zabývala v kapitole 5, v níž jsem popsala model úsilí, se kterým přišel Daniel Gile, proto se jí již znovu zabývat nebudu.

Při simultánním tlumočení je zapotřebí i určitá technika. Tlumočnický je totiž v tlumočnické kabině, kde je oddělen od řečníka publika. Jsou zapotřebí sluchátka, mikrofon, jak pro tlumočnický, tak i pro řečníka. Tento proces probíhá následovně. Řečník mluví do mikrofonu, jeho projev díky tlumočnické staničce putuje do sluchátek tlumočnický a ten následně projev přetlumočí do mikrofonu, který je díky staničce propojen se sluchátky posluchačů. Již zmíněná stanička je v tomto procesu nezbytná, protože propojuje všechny tři strany – tedy řečníka s tlumočnickým a tlumočnický s posluchačem. Také záleží na tom, jak tlumočnická kabina vypadá. Může z ní být vidět na řečníka, nebo může být úplně oddělena. V tomto případě je však nutné, aby v kabině byla obrazovka, díky které tlumočnický uvidí, řečníka a popřípadě i jeho prezentaci, kterou promítá.

10.2 Tlumočnický výzkum

Dle Ewy Gumul studie zabývající se stresem během tlumočení jsou zaměřeny na dva aspekty – a to fyziologické a psychologické. V případě psychologických je pak pozornost věnována subjektivním zkušenostem, respondenti odpovídají na otázky v dotazníkovém šetření a účastní se výzkumných rozhovorů, které jsou zaměřeny právě na jejich subjektivní vnímání stresu při procesu tlumočení (2021, s. 18). Tento subjektivní pohled jsem zvolila i pro výzkumu v této bakalářské práci, neboť se zabývám právě subjektivním názorem zapojených studentů, kdy je mým cílem zjistit, zda studenti tlumočení vnímají vědomou práci se stresem jako prospěšnou. Zajímá mě, zda vidí přínos případného zakomponování jednotlivých technik práce se stresem přímo do tlumočnických seminářů, zda je dle nich prospěšné se na tuto problematiku zaměřit ve školním prostředí, případně zda se provádění technik odráží na jejich tlumočnickém výkonu. Jsem si vědoma toho, že výsledky se nemusí dostavit u každého zapojeného okamžitě, přesto mě bude zajímat jejich subjektivní názor na přínos daných technik.

Mým záměrem je především představit studentům techniky práce s negativními vlivy stresu a dále zjistit, zda tyto techniky mohou být pro ně využitelné a přínosné.

Pro svůj výzkum jsem zvolila právě simultánní tlumočení, neboť tento způsob se dá ve školním prostředí napodobit reálněji, tedy více se podobá tlumočnické realitě. Konsekutivní tlumočení by bylo daleko obtížnější realizovat, neboť by bylo příliš náročné uspořádat studentský tlumočnický výzkum, při němž by každý ze zúčastněných tlumočil po určitý časový úsek daný projev ve třídě před tabulí.

10.2.1 Popis výzkumné metody

Výzkum byl rozdělen do dvou fází, každá z nich se uskutečnila v jiný den a jeho účastníky byli pokročilejší studenti tlumočení. Výsledný počet zúčastněných studentů byl osm, pět z nich byli studenti třetího ročníku bakalářského studia a tři studenti prvního ročníku navazujícího magisterského studia v oboru Angličtina se zaměřením na komunitní tlumočení a překlad na Filozofické fakultě UP Olomouc. Vybrala jsem si pokročilejší studenty proto, že jsou již zkušenější a mají více teoretických znalostí a také praktických dovedností, díky čemuž je velmi pravděpodobné, že se vyvarují začátečnických chyb. Dalším důvodem je skutečnost, že mnoho mladších studentů ještě za sebou nemá absolvovaný tlumočnický seminář zaměřený na simultánní tlumočení, což by mohlo vést ke zkreslení výsledku výzkumu.

V první fázi výzkumu studenti simultánně přetlumočili nahrávku o délce přibližně 10 minut. K dispozici měli mnou vypracovaný glosář, který obdrželi jeden den před vlastním tlumočením. Téma ani jméno řečníka jim nebylo sděleno, a to z důvodu, že by pro ně bylo snadné si tuto nahrávku případně vyhledat předem, což by nekorespondovalo s reálnou situací tlumočnickovy práce. Nahrávka, kterou jsem pro výzkum zvolila, patří k těm jednodušším, její téma zní „Jak získat co nejvíce z publikace Vaše příručka pro tvorbu tlumočnické notace“. Jedná se o workshop, jehož cílem je pomoci tlumočnickům s osvojením si správných návyků při psaní notace a zautomatizováním si tohoto procesu. Instruktorka tohoto workshopu se jmenuje Virginia Valencia a celý záznam je dostupný na youtubovém kanálu s názvem „Interpretrain“. Dle mého by zvolená problematika měla být

studentům velmi blízká, protože je provází téměř celým jejich studiem, a tudíž se dá předpokládat, že již mají v tomto tématu jisté znalosti. Jedná se o záznam z workshopu, ve kterém sama autorka výše zmíněné publikace představuje to, jakým způsobem si lze efektivně psát tlumočnickou notaci. Studenti zapojení do výzkumu tak měli srovnatelné podmínky jako tomu bývá v tlumočnických seminářích nebo v případě reálné zakázky.

Studentům zařazeným do výzkumu bylo přiřazeno číslo, pod kterým vyplnili dotazníky i tlumočili nahrávky. Tímto způsobem jsem pracovala i se získanými daty, která jsem využila při zpracování výsledků. Takto je zachována ochrana osobních údajů, s čímž byli seznámeni, a rovněž mi poskytli i písemný souhlas s využitím jejich nahrávek pro účely tohoto výzkumu. Po dokončení vlastního tlumočení nahrávky studenti dostali k vyplnění první ze dvou mnou vytvořených dotazníků, jehož obsahem jsou otázky zaměřené na základní personální informace, dále ty zaměřené na konkrétní projevy stresu při tlumočení nahrávky (jak fyziologické, tak i psychologické) a rovněž na stresory, se kterými se setkávají před nebo v průběhu tlumočení. Po vyplnění tohoto dotazníku jsem studentům představila techniky práce se stresem, mezi něž jsem zařadila dechová cvičení, řízenou představivost a progresivní svalovou relaxaci. S těmito vybranými technikami jsem je seznámila již v této první fázi a pod mým vedením si je prakticky vyzkoušeli, a to z důvodu, aby měli možnost si je předem osvojit a již pro ně nebyly nové v další fázi výzkumu. Studentům jsem současně poskytla i písemný návod, jakým způsobem by měli tyto techniky konkrétně provádět tak, aby měli možnost je sami aplikovat do svého života či je znovu realizovat před uskutečněním druhé fáze výzkumu. To, zda si studenti dané techniky budou reálně zkusit v domácím prostředí, však pro účel výzkumu není natolik podstatné, neboť jsem zvolila takový typ cvičení, která by měla účinkovat i po krátkém opakování bezprostředně před stresovou situací nebo v jejím vlastním průběhu.

Druhá fáze výzkumu se uskutečnila v odlišný den, a to nejen z důvodu, aby nedošlo k vyčerpání mentální kapacity studentů a přirozenému zhoršení tlumočnického výkonu, ale zejména proto, aby měli možnost využít představené techniky práce se stresem. Mezi oběma fázemi výzkumu byla týdenní pauza, a to zejména z důvodu časových možností jednotlivých respondentů.

V této druhé fázi si studenti pod mým vedením znovu zopakovali a provedli jednotlivé vybrané techniky práce se stresem, přičemž toto cvičení zabralo přibližně 35 minut. Ačkoliv se tato doba může zdát dlouhou a právě její délka by mohla být limitující pro praktické využití v rámci tlumočnických seminářů, případně před konkrétním tlumočnickým výkonem či jinou stresovou událostí v běžném životě, pro účely tohoto výzkumu má své opodstatnění. Zvolila jsem totiž více druhů protistresových cvičení, aby zapojení studenti měli možnost výběru, které z nabízených je pro ně tím neoptimálnějším. Nejprve se začne dechovými cvičeními, po nich bude následovat řízená představivost, kterou jsem zvolila z důvodu dosažení příjemné atmosféry. Po tomto cvičení následovala závěrečná část – progresivní svalová relaxace. Tu jsem zvolila jako poslední, protože se doporučuje, aby jedinec byl před tímto cvičením tzv. „prodýchaný“, čehož jsme se studenty dosáhli při dechových cvičení. Jelikož v reálné situaci si jedinec v případě potřeby vybere pouze tu techniku, která mu vyhovuje nejvíce, dojde ke zkrácení doby nutné na provedení protistresového cvičení a tím odpadne právě výše zmíněná časová limitovanost.

Po provedení protistresových cvičení studenti následně přetlumočili druhou vybranou nahrávku opět o délce trvání přibližně 10 minut, studenti měli stejné podmínky, jako tomu bylo v předchozí fázi. I téma druhé nahrávky je totožné, jako tomu bylo v případě předchozím, tedy i zde se jedná o téma studentům tlumočení blízké. Z důvodu, aby se zachovala obdobná náročnost projevu a stejný řečnický styl, jsem vystříhla jiný úsek stejného záznamu jako tomu bylo v případě prvním. Jednalo se tedy o stejného řečníka a téma, pouze o jiný časový úsek. Po dotlumočení nahrávky studenti vyplnili druhý dotazník, který se tentokrát týkal jejich subjektivního názoru na představené techniky práce se stresem. Vyjádřili svůj názor, zda byla cvičení pro ně přínosem a měli možnost i vysvětlit v čem, zvolili i typ cvičení, který byl pro ně nejoptimálnější. Součástí druhého dotazníkového šetření byla i otázka, zda by studenti měli zájem o zařazení protistresových cvičení do některých tlumočnických seminářů.

Po provedeném výzkumu jsem sesbírala dohromady všechna data, která jsem následně porovнала v následujících podkapitolách. Při hodnocení dat jsem použila kombinaci dvou metod, a to kvantitativní a kvalitativní. Uzavřené otázky v dotaznících jsem hodnotila kvantitativně, tedy zaměřila jsem se na četnosti odpovědí a otevřené otázky v dotaznících kvalitativně, tedy zaměřila jsem se na subjektivní názory studentů. Hodnocení proběhlo následovně. Rozdělila jsem si čísla studentů do kolonek a porovнала četnosti jejich odpovědí v dotaznících. Takto jsem zjistila, v čem se studenti shodují a zda vnímají tuto problematiku stejně, podobně, či zcela rozdílně a jaké z představených technik práce se stresem vnímají jako nejprospěšnější. Při analýze jejich odpovědí jsem se zaměřila i na důvody, proč zvolili dané odpovědi a jaký mají názor na tuto problematiku. Poté jsem se zaměřila i na jednotlivé přetlumočené nahrávky. Zkoumala jsem, zda se výkony studentů před a po představení technik práce se stresem nějak liší a zda došlo ke zlepšení jejich výkonu, či ne. Jelikož je toto hodnocení náročné po více směrech a také, abych následně mohla jednotlivé výkony zhodnotit jako celek, zaměřila jsem se hlavně na počítatelné jevy, jako jsou například hezitační zvuky, pauzy, přeřeknutí, opravy, výplňková slova, falešné začátky apod. Z toho vyplývá, že při vyhodnocování studentských nahrávek jsem využila metodu kvantitativního šetření. Zkoumala jsem tedy to, zda se četnosti těchto jevů snížili, zůstali stejné, či zvýšili. Zaměřila jsem se tak na to, zda došlo k eliminaci těchto jevů.

Cílem tohoto výzkumu je představit techniky práce se stresem a zjistit, zda by vědomá práce s negativními vlivy stresu mohla být efektivní a mít pozitivní dopad na studenty tlumočení a jejich celkový pohled na tuto profesi a také zda by stálo za to zakomponovat tyto techniky jako cvičení do jednotlivých seminářů.

10.3 Hodnocení studentských výkonů

Mým původním záměrem bylo zaměřit se na to, zda by se mohl zlepšit výkon studentů při tlumočení díky představeným protistresovým cvičením, a hodnotit tak prospěšnost těchto technik na základě těchto studentských výkonů. Avšak při vyhodnocování nahrávek jsem došla k zjištění, že odpověď na tuto otázku není zcela jednoznačná a že se závěr nedá jednoduše vyvodit. V některých případech totiž došlo v druhé nahrávce při tlumočení k eliminaci četnosti nežádoucích jevů, avšak není stoprocentní jistotou, že se tak stalo díky protistresovým cvičením. Na druhou stranu však v druhé nahrávce došlo v některých případech i k nárůstu četností nežádoucích jevů. Všechny tyto jevy jsou přehledně zaznamenány v Tabulce č. 1: Výkon studentů tlumočení před představením technik práce se stresem a v Tabulce č. 2: Výkon studentů tlumočení po představení technik práce se stresem. Obě tyto tabulky jsou přiloženy níže.

NAHRÁVKA č. 1	ČÍSLO RESPONDENTŮ								CELKEM
	1	2	3	4	5	6	7	8	
falešné začátky	1	0	4	1	3	5	2	0	16
špatná intonace	21	12	6	11	15	3	9	4	81
pauzy	5	9	6	9	10	5	14	5	63
přeřeky	8	1	11	3	3	7	8	6	47
hezitační zvuky	8	35	23	2	28	38	16	40	190
opravy	6	2	1	5	7	6	9	8	44
opakování již vysloveného	0	1	0	4	0	3	1	2	11
výplňková slova	3	8	8	1	12	8	3	6	49
špatný slovosled	0	0	0	0	0	0	0	0	0
neukončené věty	0	0	0	0	0	0	0	0	0
přerušení tlumočení	1	1	2	0	1	0	0	1	6
slovní zásoba	0	1	1	2	2	1	1	2	10

Tabulka č. 1: Výkon studentů tlumočení před představením technik práce se stresem

NAHRÁVKA č. 2	ČÍSLO RESPONDENTŮ								CELKEM
	1	2	3	4	5	6	7	8	
falešné začátky	0	1	6	3	4	3	3	1	21
špatná intonace	9	10	3	10	13	4	6	1	56
pauzy	12	15	12	17	21	10	11	12	110
přeřeky	1	2	12	5	0	5	4	5	34
hezitační zvuky	18	32	4	3	30	37	35	53	212
opravy	4	2	7	6	5	5	6	5	40
opakování již vysloveného	0	1	2	5	6	4	1	0	19
výplňková slova	1	5	13	0	5	10	5	6	45
špatný slovosled	0	1	0	0	0	0	0	0	1
neukončené věty	0	0	0	0	0	0	0	0	0
přerušení tlumočení	1	1	2	0	2	0	0	1	7
slovní zásoba	0	1	0	2	0	0	0	1	4

Tabulka č. 2: Výkon studentů tlumočení po představení technik práce se stresem

Mezi nejčetnější projevy se řadí hezitační zvuky, kterých se dopustili všichni studenti a jejichž celkový počet dosáhl v první nahrávce 190, v případě druhé nahrávky došlo k jejich nárůstu na celkových 212. Dalším četným projevem je špatná intonace, v tomto případě studenti nejčastěji zakončovali věty váhavě, což působilo dojmem, jako by se ptali,

zda je jejich překlad správný. V tomto ohledu však došlo k eliminaci, poněvadž v první nahrávce studenti špatně intonovali 81krát, avšak v nahrávce druhé pouze 56krát. Ve studentských projevech se rovněž četně projevovaly pauzy, které jsem započítávala pouze tehdy, pokud byly delší nežli 3 sekundy. V tomto případě opět došlo k nárůstu, poněvadž v první nahrávce studenti učinili 63 pauz, avšak v té druhé jich bylo 110, což je výrazně více. Odlišně jsem pak hodnotila samotné přerušování tlumočení, tedy to, když student tlumočení přerušil, již na něj nijak nenavázal a pokračoval jiným úsekem. Tento jev však nebyl příliš častý, nicméně i zde došlo k mírnému navýšení, neboť studenti v první nahrávce tlumočení přerušili 6krát a v druhé 7krát. Ke snížení četnosti došlo u výplňkových slov. Mezi ta nejčastější u většiny studentů patřilo slovo „takže“ a občas se vyskytlo i ukazovací zájmeno „toho“, a to v případech, kdy jeho užití bylo zbytečné. V první nahrávce studenti použili celkem 49 výplňkových slov a v té druhé pak 45, rozdíl tedy není příliš markantní. K většímu poklesu výskytu došlo v případě přechnutí, kdy v první nahrávce se studenti přechkli 47krát a v druhé pouze 34krát. S tímto poklesem pak logicky souvisí i menší pokles následných oprav. Studenti se většinou při přechnutí okamžitě opravili, docházelo však i k tomu, že se opravili pouze z důvodu, že nebyli spokojeni s tím, jak danou informaci prezentovali napoprvé, přestože to nezměnilo význam. V první nahrávce se studenti celkem opravili 44krát a v druhé 40krát. Posledním negativním projevem, o kterém se zmíním, bude chybně použitá slovní zásoba, v tomto případě došlo u druhé nahrávky k výraznějšímu poklesu. V případě slovní zásoby u studentů občas docházelo k nekonzistentnosti, v případě studenta č. 5 i studentky č. 2 byl výraz „note-taking“ nejprve přeložen jako „dělání si poznámek“ a poté jako „notace“. Poměrně často docházelo k výskytu anglicismů, které se sice v dnešní době používají mnohem častěji nežli dříve, ale jakožto budoucí tlumočníci bychom měli raději počítat s verzí, že jim naši posluchači neporozumí, a použít adekvátní český ekvivalent. Student č. 6 například použil slovo „fullscreen“ namísto českého „režim celé obrazovky“, studentka č. 7 pak slovo „level“ namísto „úroveň“ a studentka č. 8 výraz „intro“ namísto českého termínu „úvod“. Tato studentka také navíc nepřeložila spojení „note-taking for interpreters“ a následně ani nevysvětlila jeho význam. Celkově studenti při přetlumočení nahrávky před představením protistresovým cvičením použili nesprávnou slovní zásobu 10krát, avšak při přetlumočení nahrávky po představení protistresových cvičeních již pouze 4krát.

Při porovnávání studentských nahrávek jsem dále zjistila, že studenti si často neuvědomují, jaké vlivy na ně má stres během tlumočení. K tomuto zjištění jsem došla díky porovnání studentských odpovědí v mnou sestavených dotaznících a reálných vlivů, které se u nich projeví. Jako příklad lze uvést, že studenti č. 4, 5, 6 a 7 v dotazníku neoznačili hezitační zvuky jako vlivy, které se u nich projevují během tlumočení, avšak u všech se tyto zvuky v projevu projeví a u některých dokonce i ve velkém počtu. Dalším vlivem, který u sebe studenti nevnímají, je například špatná intonace. Tu v dotazníku označila pouze studentka č. 1, u které se tento vliv v první nahrávce vyskytoval poměrně hojně – tedy 21krát, nicméně v druhé nahrávce se projevil již pouze 9krát, došlo tedy k celkem razantnímu poklesu. Zbylí studenti tento vliv v dotazníku neoznačili vůbec, ale v jejich projevech ke špatné intonaci často docházelo. Obdobně tomu bylo i v případě opakování informací, které označila opět pouze studentka č. 1, u ní ale nakonec k tomuto

vlivu nedošlo. Vyskytl se ale u 6 studentů v první nahrávce a u 7 v nahrávce druhé, přestože toto nezaznamenali do svých odpovědí v dotaznících.

Z obou porovnávaných studentských nahrávek tedy vyplývá, že techniky práce se stresem neměly přílišný vliv na výkon tlumočení zúčastněných studentů v mém výzkumu. Přestože v některých případech došlo k eliminaci nežádoucích jevů, nedá se jednoznačně říci, zda tomu bylo díky těmto technikám, či náhodě a dalším proměnným faktorům, které podrobněji proberu v kapitole o limitacích výzkumu. Tímto se vyvrací hypotéza č. 1: U studentů tlumočení, kteří se zúčastní mého výzkumu, dojde k poklesu četností nežádoucích vlivů stresu promítajících se do jejich výkonu. Tuto hypotézu jsem představila v podkapitole 1.1.

10.4 Výsledky dotazníkového šetření

Jako metodu pro zjištění vytyčeného cíle této bakalářské práce jsem zvolila dotazníkové šetření. Sestavila jsem dva dotazníky, které byly zapojeným studentům rozdány v obou fázích výzkumu. Dotazníky obsahují otázky uzavřené, při jejichž sestavování jsem čerpala z odborné literatury, dále i otázky otevřené, které jsou zaměřeny na zjištění subjektivního názoru jednotlivých studentů. První dotazník obsahuje 19 a druhý 11 otázek.

10.4.1 Výsledky z dotazníkového šetření před nácvikem technik práce se stresem

První sada otevřených otázek se týká obecných informací o respondentech, tedy jaké je jejich pohlaví, věk, studovaný obor, dosažený stupeň vysokoškolského studia a aktuální studijní ročník. Další otevřené otázky jsou zaměřeny na celkový počet absolvovaných tlumočnických seminářů a také konkrétně na počet absolvovaných seminářů simultánního tlumočení. Odpovědi jednotlivých respondentů jsou zaznamenány v Tabulce č. 3: Obecné informace o respondentech, která je přiložena níže.

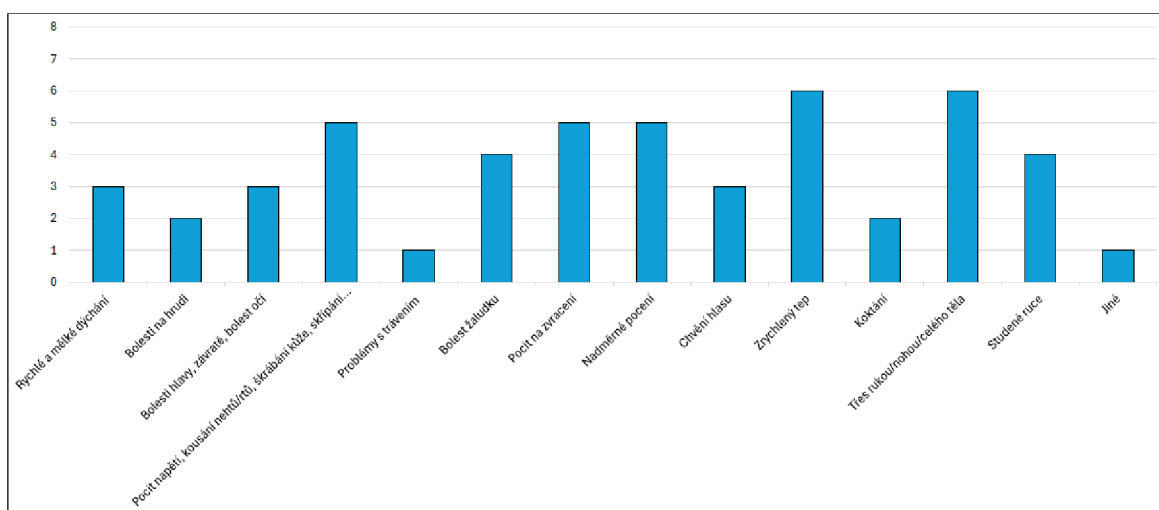
ČÍSLO	POHLAVÍ	VĚK	STUPEŇ STUDIA	ROČNÍK STUDIA	OBOR	ABSOLVOVANÉ TL. SEMINÁŘE	ABSOLVOVANÉ SEMINÁŘE ST	ZKUŠENOSTI S TLUMOČENÍM
1	žena	22	bakalářské	3	ATP	6	1	ze seminářů + tlumočení mimo školu
2	žena	23	bakalářské	3	ATP	4	1	ze seminářů + tlumočení mimo školu
3	muž	23	bakalářské	3	ATP	4	1	ze seminářů + tlumočení mimo školu
4	muž	21	bakalářské	3	ATP + žurnalistika	4	1	ze seminářů + tlumočení mimo školu
5	muž	22	bakalářské	3	Anglická filologie	3	1	pouze ze seminářů
6	muž	24	magisterské	1	ATP	7	3	ze seminářů + tlumočení mimo školu
7	žena	23	magisterské	1	ATP	8	3	ze seminářů + tlumočení mimo školu
8	žena	25	magisterské	1	ATP	3	2	pouze ze seminářů

Tabulka č. 3: Obecné informace o respondentech

Z výše uvedených dat vyplývá, že zúčastnění respondenti jsou již pokročilejšími studenty překladu a tlumočení. Do výzkumu se zapojil stejný počet žen i mužů, jejich se pohybuje v rozpětí 21–25 let. Z Tabulky č. 3: Obecné informace o respondentech lze vyčíst, že všichni studenti bakalářského studia mají za sebou pouze jeden seminář zaměřený na simultánní tlumočení. Tento výsledek se dal předpokládat, neboť daný studijní program nabízí pro bakalářský stupeň pouze jeden seminář věnující se čistě simultánnímu tlumočení. Z mé osobní zkušenosti však vím, že se studenti se simultánním tlumočením setkávají vícekrát během absolvování tlumočnických praxí, při nichž se tlumočí primárně simultánně. V případech, kdy je možnost konsektivního tlumočení,

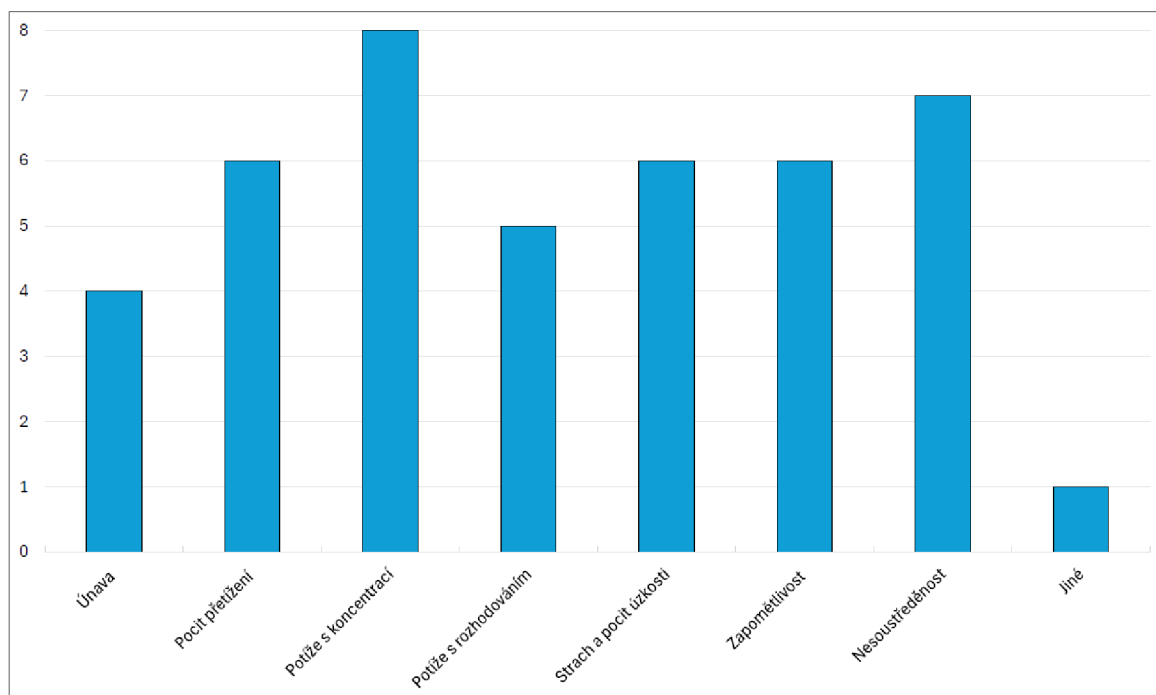
jsou pro tento způsob tlumočení vybráni již pokročilejší studenti z magisterského stupně. Většina respondentů, tedy 6 z 8, má zkušenosti s tlumočením i mimo školu a zbývající 2 se s ním setkali pouze v rámci daných seminářů. Do této menší skupiny patří student Anglické filologie, který v rámci svého oboru neabsolvoval povinné tlumočnické praxe, a dále studentka, která na magisterské studium v oboru překlad a tlumočení přestoupila z oboru jiného.

Další uzavřená otázka se zaměřuje přímo na fyzické projevy stresu, nabízí možnost výběru z třinácti nejčastějších projevů stresu a také možnost uvést individuální odpověď. Respondenti měli možnost označit vše, co osobně považují za fyzický projev stresu, výsledky jsou graficky zaznamenány v Grafu č. 1: Četnost výskytu jednotlivých fyzických projevů stresu. Z grafu vyplývá, že jako nejčastější projevy stresu studenti označili třes rukou, nohou či celého těla a zrychlený tep (v obou případech 6 z 8 respondentů), dále nadměrné pocení, pocit na zvracení, pocit napětí, kousání nehtů, rtů, škrábání kůže, či skřípání zubů (5 z 8 respondentů). Polovina respondentů označila jako projev stresu i bolest žaludku a studené ruce. Tři respondenti uvedli, že se u nich projevuje i rychlé a mělké dýchání, bolesti hlavy, očí a závratě a chvění hlasu. Další projevy se vyskytly pouze u dvou či jednoho z respondentů. Možnosti „jiné“ využila studentka č. 8, která zde uvedla červenání.



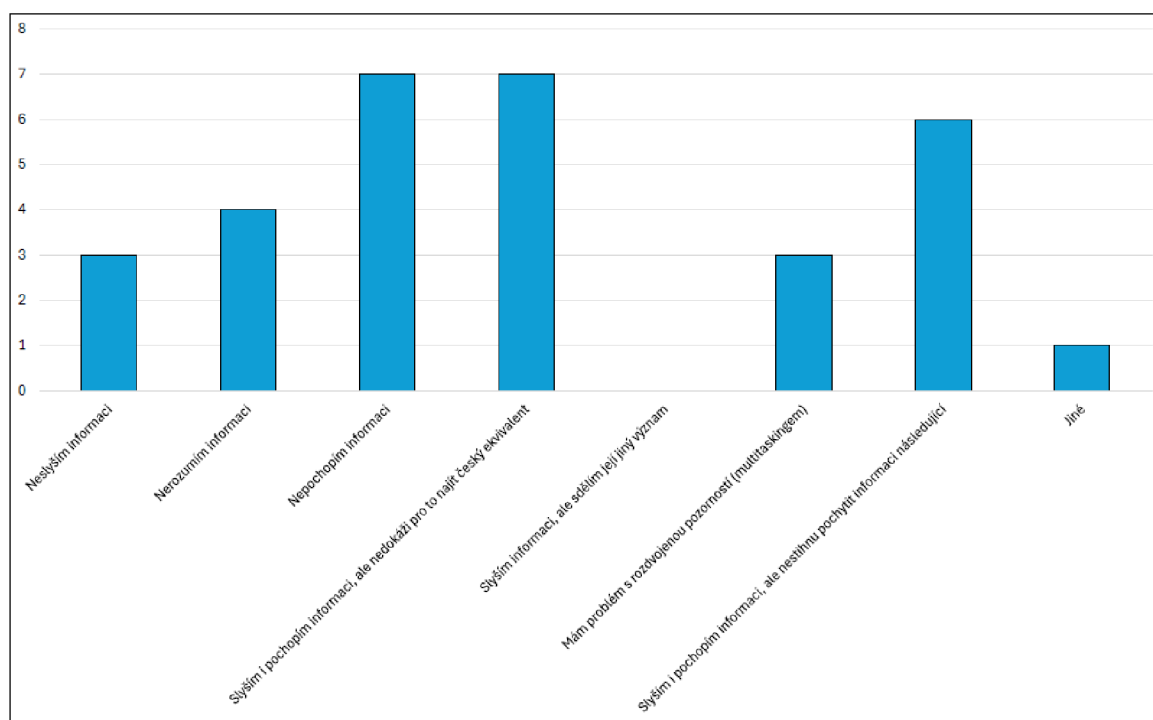
Graf č. 1: Četnost výskytu jednotlivých fyzických projevů stresu

Další otázka je zaměřená na psychologické projevy stresu. I zde měli respondenti možnost výběru, tentokrát z šesti uzavřených možností, přičemž se opět nabízela možnost doplnit vlastní názor. Respondenti opět měli možnost označit vše, co osobně považují za psychologický projev stresu. Z dotazníku vyplývá, že nejčastějším psychologickým projevem stresu jsou potíže s koncentrací, tuto možnost zvolili všichni respondenti. Druhým nejčastějším psychologickým projevem stresu je nesoustředěnost (7 z 8 respondentů). Šest respondentů dále shodně označilo za psychologický projev stresu i pocit přetížení, strach a pocit úzkosti a zapomětlivost, pět respondentů zvolilo i potíže s rozhodováním. Polovina zúčastněných studentů zaznamenala jako projev i únavu. Možnosti „jiné“ využila studentka č. 1, která doplnila zmatenost. Tyto výsledky jsou graficky zaznamenány v Grafu č. 2: Četnost výskytu jednotlivých psychologických projevů stresu. Všechny uvedené psychologické stresové projevy jsou v tlumočnické profesi obzvláště problematické, neboť mohou negativně ovlivňovat pohled studentů tlumočení na tuto profesi jako takovou, ale především i jejich vlastní výkon. Pokud se totiž tlumočnick nedokáže patřičně koncentrovat či případně zapomíná některé získané informace, nemůže být schopen převést kvalitním způsobem řečníkův projev do cílového jazyka.



Graf č. 2: Četnost výskytu jednotlivých psychologických projevů stresu

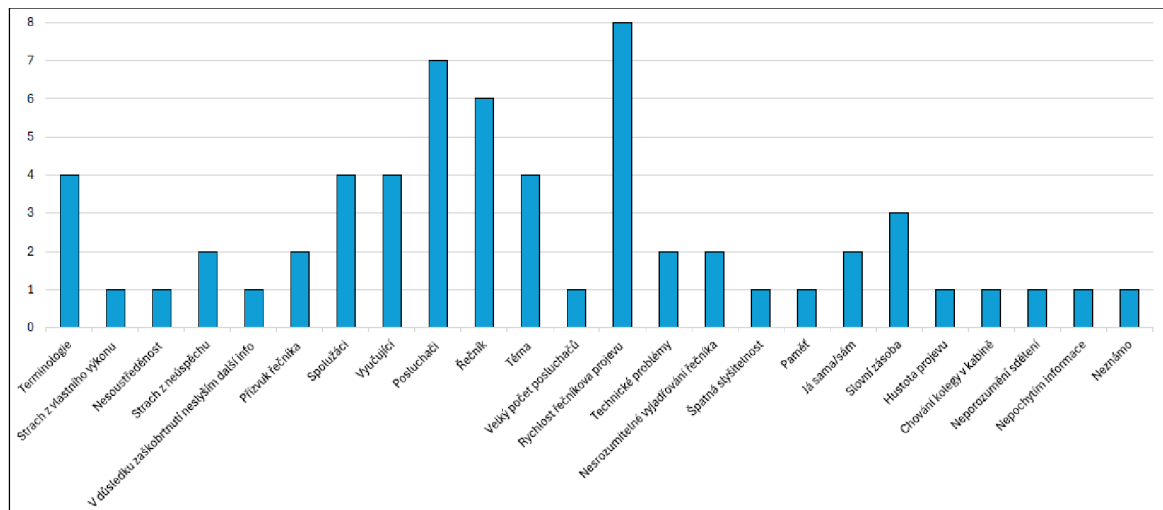
Třetí uzavřená otázka je zaměřena na zjištění názoru respondentů na to, proč mají problém s vyjádřením informace v cílovém jazyce. I v tomto případě měli respondenti možnost výběru, tentokrát ze sedmi uzavřených možností, přičemž i zde se nabízela možnost doplnit vlastní názor. Respondenti opět měli možnost označit všechny příčiny vzniku problému. Sedm respondentů shodně označilo za příčinu to, že nepochopí sdělenou informaci, dále to, že sdělenou informaci sice slyší i pochopí, ale nemohou přijít na vhodný český ekvivalent. Dalším frekventovaným problémem (6 z 8 respondentů) je to, že respondent zachytí i pochopí stávající informaci, nicméně následně není schopen zachytit informaci, která po ní následuje. Polovina respondentů připouští možnost, že některým informacím nerozumí. Jako méně časté byly uvedeny problém s rozdělenou pozorností a to, že studenti neslyší sdělenou informaci (3 z 8 respondentů). Možnosti „jiné“ využil student č. 3, který uvedl problém se slovosledem. Zmíněné výsledky jsou graficky zaznamenány v Grafu č. 3: Příčiny vzniku problému s vyjádřením informace v cílovém jazyce.



Graf č. 3: Příčiny vzniku problému s vyjádřením informace v cílovém jazyce

Další otázka je koncipována jako otevřená, slouží k vyjádření jednotlivých respondentů, co sami považují za stresory. Tato otázka koresponduje s další, tentokrát uzavřenou, která se věnuje osobám způsobujícím stres. Z důvodu, že jsou obě otázky zaměřeny na stejnou problematiku, jsou odpovědi respondentů společně zachyceny v Grafu č. 4: Nejčastější stresory působící na studenty tlumočení. Za nejčastější stresor respondenti považují rychlost projevu řečníka (8 z 8 respondentů), což patří mezi neznámé faktory, které s sebou tlumočení přináší. Jako druhý nejčastější studenti označili posluchače (7 z 8 respondentů) a na třetím místě pak řečníka (6 z 8 respondentů), což je opět neznámým faktorem. Polovina respondentů za stresory shodně označila terminologii, spolužáky, vyučující a téma projevu. Tři respondenti považují za stresor i slovní zásobu. Zajímavým zjištěním je i skutečnost, že dva studenti za stresor považují o sami sebe. Již zmíněný Graf č. 4 vedle těchto dat zachycuje i zbývající méně časté stresory.

Uvědomění si, co je pro konkrétního jedince stresorem, se dá využít v reálném životě, neboť pro to, aby se jedinec mohl se stresem vyrovnávat, je důležité pochopit, co je spouštěčem negativní stresové reakce.



Graf č. 4: Nejčastější stresory působící na studenty tlumočení

Následující otevřená otázka je zaměřena na zjištění, jakým způsobem stres studenty ovlivňuje během tlumočení. Odpovědi jsou v tomto případě zachyceny v Tabulce č. 4: Vlivy stresu během tlumočení, která přináší seznam vlivů stresu vytvořený na základě odpovědí jednotlivých respondentů. Polovina respondentů označila jako nejčastější hezitační zvuky, falešné začátky a nejistý projev. Toto tvrzení bylo ověřeno i v nahrávkách studentských tlumočení. Například studentce č. 8 se v jejím tlumočnickém výkonu objevilo v první nahrávce 40 hezitačních zvuků a v té druhé dokonce 53. Studentka č. 2 měla ve svých tlumočnických nahrávkách rovněž značný počet hezitačních zvuků, v první se jednalo o 35 a v druhé o 32, došlo tedy k mírnému poklesu jejich výskytu. Dalším nejčastějším vlivem stresu na výkony studentů z jejich subjektivního pohledu jsou falešné začátky, které se však nakonec nejeví tolik problematickými, poněvadž ve studentských nahrávkách se vyskytlo maximálně 6 falešných začátků, a to pouze v případě jednoho studenta. Jednalo se o studenta č. 3 a druhou nahrávku, přičemž zde platí, že sám student tento vliv v dotazníku neoznačil, i když se v jeho výkonu následně projevil. V tomto případě opět došlo i k mírnému nárůstu výskytu oproti první nahrávce, ve které byly pouze 4 falešné začátky.

Jak již bylo zmíněno v podkapitole 10.3, ve studentských nahrávkách se navíc objevily i takové vlivy, které studenti v dotazníku vůbec nezminili, a tudíž si jich nejsou sami vědomi.

VLIVY STRESU BĚHEM TLUMOČENÍ	ČÍSLO RESPONDENTŮ								CELKEM
	1	2	3	4	5	6	7	8	
hezitační zvuky	X	X	X					X	4
falešné začátky		X		X			X	X	4
nejistý projev		X			X		X	X	4
vynechání informací	X						X		2
zaseknu se		X			X				2
pletu slovosled			X		X				2
neukončené věty							X	X	2
mluvím příliš rychle	X								1
špatná intonace	X								1
opakování stejné informace	X								1
špatně přetlumočené informace	X								1
koktání			X						1
velká kondenzace				X					1
generalizace				X					1
špatně zvolená slova					X				1
výpadky slovní zásoby						X			1
výpadky paměti						X			1
chybná struktura jazyka							X		1
zvýšená emocionálnost							X		1
přerušování tlumočení							X		1
vzdechy vyčerpání a frustrace								X	1
sprostá slova								X	1

Tabulka č. 4: Vlivy stresu během tlumočení

Součástí dotazníkového šetření je i uzavřená otázka zaměřená na to, zda si studenti myslí, že jim stres v průběhu tlumočení klesá, stoupá, zůstává stejný, či ho nevnímají vůbec. Respondenti tentokrát mají zvolit jednu z nabízených možností. Při vyplňování nicméně studentka č. 8 označila dvě možnosti – v případě, že jí nahrávka či projev, který má tlumočit vyhovuje, stres u ní klesá. V případě opačném se u ní může stres naopak zvyšovat. I přesto bylo nejčastější odpovědí respondentů to, že stres během tlumočení klesá, či zůstává pořád stejný. Student č. 4 jako jediný označil, že stres nevnímá. Zmíněná data jsou přehledně zaznamenána v Tabulce č. 5: Úroveň stresu během tlumočení.

STRES BĚHEM TLUMOČENÍ	ČÍSLO RESPONDENTŮ								CELKEM
	1	2	3	4	5	6	7	8	
klesá		X			X		X	X*	4
zůstává pořád stejný	X		X			X			3
zvyšuje se								X**	1
nevnímám stres				X					1

*pokud mi nahrávka sedne

**pokud se ztratím nebo mi nesesedne téma

Tabulka č. 5: Úroveň stresu během tlumočení

V následující otázce měli studenti označit odpověď na to, zda je ovlivňuje míra stresu při jejich rozhodování o tom, zda se chtějí tlumočení v budoucnosti věnovat. Většina studentů, tedy 5 z 8, zvolila možnost ANO a zbývající 3 odpověděli NE. I přes to, že se jedná o poměrně malý vzorek, je zřejmé, že stres tuto volbu ovlivňuje. Odpovědi respondentů jsou přehledně zaznamenány v Tabulce č. 6: Vliv stresu na rozhodování o výkonu profese tlumočnicka.

	ČÍSLO RESPONDENTŮ								CELKEM
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Ano	X		X		X		X	X	5
Ne		X		X		X			3

Tabulka č. 6: Vliv stresu na rozhodování o výkonu profese tlumočnicka

Vlivu stresu na rozhodování o výkonu profese tlumočnicka se týká i následující uzavřená otázka – a to, zda si respondenti myslí, že pokud by se naučili se stresem vědomě pracovat, ovlivnilo by to jejich názor na budoucí vykonávání tlumočnické profese. Respondenti mají následně své rozhodnutí i okomentovat. Odpovědi na tuto otázku již nebyly tolik jednoznačné, polovina studentů odpověděla kladně, dva z nich záporně a dva neutrálně. Odpovědi na tuto uzavřenou otázku (tedy bez individuálního zdůvodnění) jsou přehledně zaznamenány v Tabulce č. 7: Vliv vědomé práce se stresem na rozhodování o výkonu profese tlumočnicka, která se nachází pod podrobnějším vyhodnocením této otázky.

Studentka č. 1, která odpověděla kladně, jako důvod uvedla, že pokud by se naučila ovládat svůj stres, mohla by se více soustředit na svou intonaci a lépe by si pamatovala informace, které v projevu zazněly. Dodala, že je zde jistá možnost, že by v takovém případě o tlumočení jako možné profesi uvažovala. Student č. 3 svou kladnou odpověď odůvodnil tak, že stres se u něj projevuje hlavně v případě nových a neznámých věcí,

kterými mohou být například posluchači, řečník či prostředí. Zmínil, že kdyby uměl stres kontrolovat, pomohlo by mu to se individuálně připravit na každou zakázku s větším sebevědomím, což by ho více motivovalo k tomu, aby se aktivně tlumočením zabýval. Student č. 5 jako argument uvádí, že se lidé se stresem setkávají téměř pořád, a to jak během tlumočení, tak i v běžném životě. Tento student si myslí, že vědomé zvládnání stresu a práce s ním jsou obecně prospěšné a mohou tak člověku otevřít cesty, kterými by se za normálních okolností nevydal. Studentka č. 8 uvedla, že pokud by se při tlumočení méně stresovala, cítila by se příjemněji a po každém výkonu by nepochybovala o tom, zda se tlumočení vůbec věnovat.

Dva studenti z osmi uvedli, že i pokud by se naučili vědomě pracovat se stresem, stejně by to jejich volbu neovlivnilo, protože se této profesi nechtějí věnovat. Studentka č. 2 jako důvod uvedla, že i kdyby se se stresem naučila pracovat, nemění to nic na skutečnosti, že si myslí, že tlumočení příliš nezvládá a celkově ji tato profese neláká. Student č. 4 svou odpověď odůvodnil tím, že již při svém rozhodnutí o tlumočnické profesi má jasno, a tudíž stres v jeho rozhodnutí nehraje významnou roli.

Zbývající dva studenti uvedli, že v případě, že by se se stresem naučili vědomě pracovat, mohlo by to ovlivnit jejich rozhodování o tlumočení jako budoucí profesi. Studentka č. 8 k této odpovědi doplnila, že díky vědomé práci se stresem by si byla jistější a nebránila by se tak příležitostnému tlumočení. Myslí si však, že není schopna svůj stres zvládnout natolik, aby pro ni tlumočení mohlo být dlouhodobě udržitelné a aby její výkony byly dostatečně kvalitní. Student č. 6 své rozhodnutí nijak neodůvodnil.

	ČÍSLO RESPONDENTŮ								CELKEM
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Ano	X		X		X			X	4
Ne		X		X					2
Možná						X	X		2

Tabulka č. 7: Vliv vědomé práce se stresem na rozhodování o výkonu profese tlumočnicka

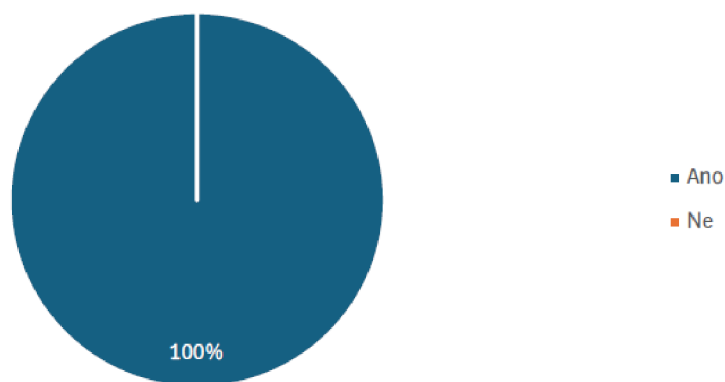
10.4.2 Výsledky z dotazníkového šetření po nácviku technik práce se stresem

Tento dotazník je zaměřen na otázky týkající se subjektivního pohledu studentů na představené techniky práce se stresem a na to, zda vnímají přínos v zakomponování těchto technik do tlumočnických seminářů. Jak již bylo uvedeno výše, respondenti v něm odpovídali na 11 otázek.

První otázka je zaměřena na zjištění toho, zda si studenti myslí, že představené techniky práce se stresem pro ně byly prospěšné. V příloženém Grafu č. 5: Výsledky hodnocení přínosu technik práce se stresem z pohledu studentů lze vyčíst, že se všichni zapojení respondenti shodli na tom, že jim představené techniky práce se stresem pomohly. V případě kladné odpovědi dostali v následující otázce studenti prostor, aby upřesnili, v čem konkrétně jim tyto techniky pomohly. Studentka č. 1 uvedla, že díky dechovým cvičením dokázala utišit své myšlenky a tolik se nesoustředit na stres, také se jí zpomalil tep a zklidnila se srdeční aktivita. Studentka č. 2 uvedla, že byla klidnější, nepocítovala tolik úzkosti a snížila se hladina jejího stresu. Student č. 3 zmínil, že především progresivní svalovou relaxaci vnímá jako pro něj prospěšnou. Díky této technice natolik nepocítoval

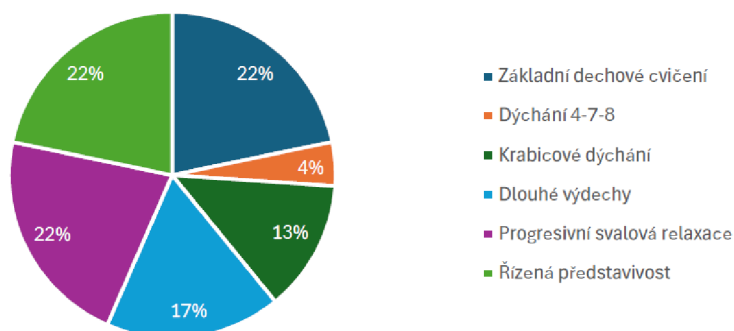
fyzické napětí, dokázal se lépe uvolnit a mohl se tak více soustředit na samotný projev. Student č. 4 uvedl, že si méně připouštěl možnost, že by se mohlo něco pokazit a že by mohl chybovat. Tyto nabízené techniky mu rovněž pomohly při třídění myšlenek. Student č. 5 byl, podobně jako studentka č. 1, toho názoru, že pokud se člověk odosobní od svých myšlenek, může se lépe soustředit na svůj výkon. U studenta č. 6 došlo ke zklidnění a uvolnění. Studentka č. 7 uvedla, že představené protistresové techniky odvedly její pozornost od stresu a dle ní uvolnily atmosféru. Dodala však, že pro lepší posouzení účinnosti cvičení by bylo potřeba si je zkusit i v dalších stresových situacích, jako konkrétní příklad uvedla tlumočení před vyučujícími. Studentka č. 8 zmínila, že byla více v klidu, neměla tíky a lépe se jí dýchalo.

Na základě těchto názorů se dá obecně konstatovat, že studenti pocítovali protistresová cvičení jako něco přínosného pro vypořádávání se se stresem.



Graf č. 5: Výsledky hodnocení přínosu technik práce se stresem z pohledu studentů

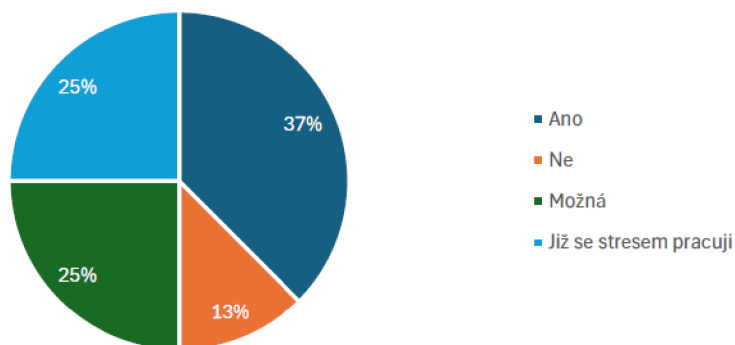
Následující otázka je koncipována jako uzavřená, studenti v ní měli za úkol označit, které z mnou představených technik práce se stresem hodnotí jako pro ně nejvíce prospěšné. Mezi zvolené techniky spadají dechová cvičení, která se rozdělují na základní dechové cvičení, dýchání 4-7-8, krabicové dýchání a dlouhé výdechy. Tato dechová cvičení jsem zvolila na základě jejich jednoduchosti a rychlé účinnosti. U některých dechových cvičení se totiž doporučuje pro správnou účinnost opakování několikrát denně po určitou dobu. Dále jsem zvolila řízenou představivost, která, jak jsem již zmínila v popisu výzkumné metody, měla za účel navodit příjemnou atmosféru, což se nakonec povedlo, jak již je i znázorněno v Grafu č. 6: Procentuální úspěšnost představených technik práce se stresem z pohledu studentů přiloženého níže, ze kterého vyplývá, že nejvíce studentům, tedy pěti z osmi, vyhovovala základní dechové cvičení, progresivní svalová relaxace, a právě řízená představivost. Polovina studentů označila za prospěšné provádět dlouhé výdechy. Tři z osmi respondentů zvolili krabicové dýchání a pouze v jednom případě bylo upřednostňováno dýchání 4-7-8. Tento výsledek se dal předpokládat, neboť obě posledně zmíněné techniky vyžadují při provádění větší míru soustředění na vlastní cvičení, nežli přímo na relaxaci. Důvodem může být, že nutnost počítat si v duchu jednotlivé nádechy a výdechy pro jedince není tolik intuitivní. V tom je rozdíl oproti zbývajícím výše uvedeným technikám, které jsou poměrně intuitivní a jedinec se při nich může plně soustředit na relaxaci.



Graf č. 6: Procentuální úspěšnost představených technik práce se stresem z pohledu studentů

Na výběr neúčinnějších technik práce se stresem navazuje následující otevřená otázka, ve níž měli studenti možnost konkretizovat přínos jimi zvolených technik práce se stresem. Studentka č. 1 napsala, že díky cvičení u ní došlo ke zpomalení myšlenek, zlepšení soustředění a celkově se necítila tolik špatně. Studentka č. 2 uvedla, že se díky výše zmíněným technikám práce se stresem dokázala na chvíli uniknout z reality a odpočinout si, díky čemuž poté měla více energie na samotné tlumočení a překonávání stresu. Student č. 3 uvedl, že si běžně často pohrává s propiskou nebo se vrtí na židli, což odvádí jeho pozornost od samotného řečnickova projevu. Aplikování progresivní svalové relaxace před tlumočením mu pomohlo se tolik nezaměřovat na své tělo, ale právě více na samotný řečnickův projev. Dechová cvičení mu naopak pomohla především mentálně. Student č. 4 uvedl, že se díky cvičení uvolnil a zklidnil, došlo u něj k pozitivnímu naladění, a i proto představené techniky hodnotí jako zábavné. Student č. 5 mimo již zmíněné uvedl, že díky cvičení je méně ve stresu, a proto pokud udělá nějakou chybu, má větší šanci ji opravit. Student č. 6 zmínil, že mu představené techniky práce se stresem pomohly zachovat v kritických situacích chladnou hlavu. Studentce č. 7 se zpomalil tep a zklidnilo se její dýchání, přičemž se jí podařilo více „uzemnit“ a lépe se soustředit na tlumočení jako takové. Studentka č. 8 uvedla, že lépe dýchala, byla více v klidu a uvolněná a nestresovalo ji tolik, pokud jí v nahrávce něco unikalo. Vzhledem k různorodosti nebyly tyto odpovědi zaznamenány graficky.

Následující uzavřená otázka je zaměřená na to, zda studenti zařadí představené techniky práce se stresem do svého života. Z výsledků odpovědí na tuto otázku jsem chtěla zjistit, zda studenti tyto techniky považují za natolik prospěšné, že by je zařadily i do svého běžného osobního života. Nabídla jsem čtyři možnosti odpovědi – „ano“, „ne“, „možná“ a „jiné“, přičemž pokud posledně zmíněnou možnost studenti využili, uvedli, že již se stresem pracují. Tři z osmi studentů zvolili odpověď „ano“, další dva nad tím uvažují, a proto označili odpověď „možná“, následující dva již se stresem pracují a pouze jeden student vybral odpověď „ne“. Procentuální zastoupení těchto odpovědí je graficky znázorněné v Grafu č. 7: Zařazení technik práce se stresem do běžného života respondentů.



Graf č. 7: Zařazení technik práce se stresem do běžného života respondentů

V následující uzavřené otázce jsem studentům položila dotaz, zda by ocenili, kdyby se téma stresu více řešilo v jednotlivých tlumočnických seminářích. Většina studentů, tedy 6 z 8, zvolilo odpověď „ano“ a pouze 2 z 8 označili odpověď „ne“. Student č. 5, který vybral odpověď „ne“, tuto svou volbu odůvodnil tak, že již má zkušenosti s tím, že někteří vyučující tlumočení se snaží před samotným tlumočením uklidnit své studenty a naučit je se stresem pracovat. Dodal rovněž, že je toho názoru, že by se práce se stresem a obecně mentální hygiena měly učit již na základních či středních školách. Student č. 6, jehož odpověď byla rovněž „ne“, dodal, že na semináři k tlumočnické praxi se již s pokusem o práci se stresem setkal.

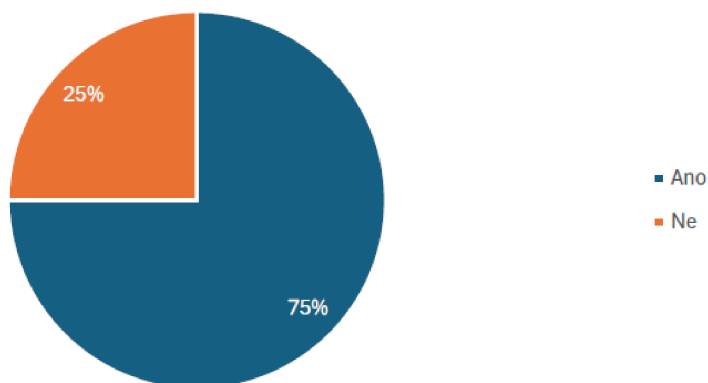
Zbývajících šest studentů tedy na tuto otázku odpovědělo kladně. Studentka č. 1 svou odpověď zdůvodnila tím, že pokud by zde existovala jistá pravděpodobnost, že se představené techniky budou vyučovat na seminářích, tlumočení by ji bavilo více a před jednotlivými semináři by se tolik nestresovala. Studentka č. 2 uvedla, že dle jejího pohledu je stres při tlumočení vždy přítomen a bylo by dobré, kdyby se studentům představil způsob, jak s tímto nakládat. Student č. 3 si myslí, že stres je hlavní příčinou, proč se mnoho studentů v budoucnosti nechce tlumočení věnovat, a proto by ocenil, kdyby měl v hodinách možnost naučit se i to, jak se stresem bojovat. Student č. 4 napsal, že pocity stresu a méněcennosti při tlumočení prožívá často, a domnívá se, že zařazení této otázky do seminářů by mu mohlo s těmito problémy pomoci. Studentka č. 7 si myslí, že stres je přehlíženou a podceňovanou otázkou, která je s tlumočením úzce spjata, a každý jej do určité míry pociťuje, přičemž ne vždy s ním umí pracovat. Dle ní se práci se stresem dá naučit a může mít přesah i do jiných životních situací. Studentka č. 8 zatím absolvovala sice méně tlumočnických seminářů, ale i tak na žádném z nich se s prací se stresem při tlumočení nesetkala. Tvrdí, že je sice kladen velký důraz na kvalitu projevu i tlumočnických notací, nicméně stres a způsob, jak s ním pracovat, pokud se tlumočnick dostane do úzkých, se neřeší. Dodala, že by pro ni bylo přínosem, pokud by se na začátku každého tlumočnického semináře věnovala alespoň krátká pozornost právě protistresovým technikám.

Dá se tedy říci, že většina zapojených studentů by uvítala, pokud by se práce se stresem a její techniky staly běžnou součástí stávajících tlumočnických seminářů. Pawel Korpál (2016) na základě svého výzkumu tvrdí, že je důležité, aby vyučující tlumočení nezanedbávali psychologické aspekty této činnosti. Je obecně známo a všichni vyučující se shodují na tom, že znalost jazyka a kognitivní dovednosti jsou nejdůležitějšími faktory

při studiu tlumočení. Při výuce se tak často provádějí cvičení zaměřená na trénink paměti, ale chybí důraz na psychologické aspekty a subjektivní obtíže související s tréninkem tlumočení. Je důležité brát v potaz, že právě vystavení se stresu může snižovat schopnost studenta přetlumočit daný projev, což může vést k jeho slabému výkonu. Vyučující tlumočení by proto měli přijmout skutečnost, že stres je součástí této profese, a začlenit do své výuky právě i trénink strategií zvládnání stresu. Jejich úkolem by mimo jiné mělo být i správné vyhodnocení stresové situace ve třídě tak, aby byli schopni pomoci svým studentům se s ní vhodným způsobem vypořádat, což by mohlo pomoci zvýšit kvalitu tlumočení začátečníků (Korpal, 2016, s. 312-313).

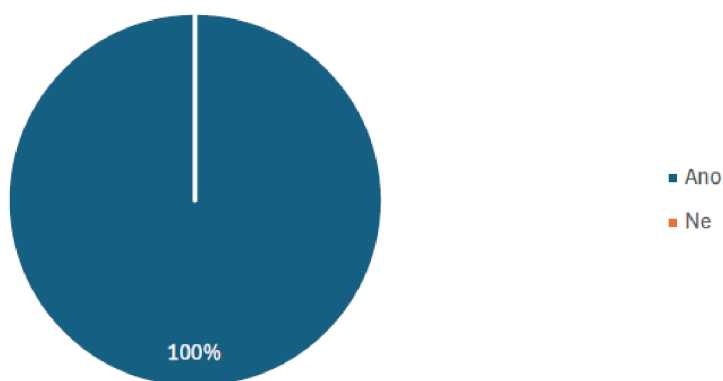
Je tedy přirozené, že studenti tlumočení pociťují stres s ním spojený, a to i tehdy, pokud jim takřka nic nehrozí (Gumul, 2021). Studenti si zpočátku nejsou natolik jisti svými schopnostmi, což vyplývá i z jejich odpovědí v rámci provedeného dotazníkového šetření. Jelikož se ale na tlumočnických seminářích stresu nevěnuje přílišná pozornost, nemusí si studenti být vědomi toho, že právě stres je jednou z příčin vzniku jejich nejistoty. I to může být jedním z důvodů, že u studentů může docházet ke snížení zájmu o tlumočení jako profesi, jak již konečně potvrdily odpovědi na jednu z otázek v mém dotazníkovém šetření.

Ze studentských výpovědí vyplývá, že ti z nich, kteří by rádi věnovali alespoň malou pozornost tématice stresu v rámci tlumočnických seminářů, se běžně nesetkali s vyučujícími, kteří by se na tuto problematiku více zaměřili. Naopak ti studenti, kteří stres nepovažují za téma, jež by se nutně mělo zahrnout do tlumočnických seminářů, mají zkušenost s tím, že jejich vyučující je již alespoň lehce s možností práce se stresem seznámili. Ačkoli zúčastnění studenti dosáhli většinou stejného stupně studia, přesto mohli absolvovat rozdílné semináře, a to ať již tlumočnické semináře, či semináře zaměřené na tlumočnické praxe, a navíc i v jiném semestru během svého studia. Proto lze konstatovat, že se jejich zkušenosti s touto otázkou značně odlišují, i přesto že absolvovali stejné semináře. Nicméně prospěšnost práce se stresem se objevuje ve většině odpovědí, jak je i názorně zobrazeno v Grafu č. 8: Názor zapojených studentů na prospěšnost zařazení problematiky stresu do tlumočnických seminářů.



Graf č. 8: Názor zapojených studentů na prospěšnost zařazení problematiky stresu do tlumočnických seminářů

Poslední otázka se týká přímo toho, zda by studenti ocenili, pokud by se do jednotlivých tlumočnických seminářů zařadily konkrétní techniky práce se stresem. V tomto případě všichni zapojení respondenti zvolili odpověď „ano“, přičemž i zde se argumenty studentů víceméně shodovaly s těmi, které byly uvedeny v předchozí otázce. Navíc však tentokrát i studenti č. 5 a č. 6 zvolili odpověď „ano“, ačkoliv v minulých odpovědích nepovažovali důležitou otázku stresu do seminářů zařadit. Student č. 5 uvedl, že zařazení technik práce se stresem by mohlo být prospěšným, nicméně nepopírá svůj předchozí názor, že by se mentální hygieně měla věnovat pozornost již v nižších stupních vzdělávání. Student č. 6 zmínil, že techniky práce se stresem by pro něj mohly být přínosem. Právě z odpovědí těchto dvou studentů vyplývá, že přestože oba nutně nepotřebují na tlumočnických seminářích obecně řešit problematiku stresu, ocenili by právě zakomponování technik práce se stresem do jejich rámce. Odpovědi všech respondentů jsou graficky zaznamenány v Grafu č. 9: Názor zapojených studentů na prospěšnost zařazení technik práce se stresem do tlumočnických seminářů.



Graf č. 9: Názor zapojených studentů na prospěšnost zařazení technik práce se stresem do tlumočnických seminářů

11 Diskuze

V této kapitole se zaměřím na zhodnocení výsledků dotazníkového šetření a mnou provedeného výzkumu. Shrnu své závěry a uvedu, zda došlo k potvrzení, či vyvrácení mnou stanovených hypotéz. Výsledky svého výzkumu dám do kontextu s pracemi jiných autorů, kteří se zabývali touto problematikou a porovnam, zda se mé výsledky shodují, či liší.

První hypotéza: U studentů tlumočení, kteří se zúčastní mého výzkumu, dojde k poklesu četností nežádoucích vlivů stresu promítajících se do jejich výkonu se v tomto konkrétním výzkumu nepotvrdila. K podobnému závěru došli i autoři Amparo Jiménez Ivars a Daniel Pinazo Calatayud, kteří zkoumali, zda nácvik techniky mindfulness, účinné i při úzkostných stavech, může mít pozitivní dopad na výkon studentů tlumočení. Přestože došli ke zjištění, že úzkost a výkon studentů tlumočení spolu nijak nesouvisejí, dodávají, že vypořádávání se se stresem by nemělo být podceňováno, a to přestože se nejedná o faktor, který přímo vede ke zlepšení výkonu při tlumočení (Ivars, 2013, s. 354). Hlavní rozdíl mezi mým výzkumem a výzkumem těchto dvou odborníků spočívá v tom, že tito dva se zaměřovali na techniku mindfulness a já z hlediska časové náročnosti této techniky zvolila relaxační cvičení. Oba autoři se rovněž podrobněji zaměřili na studentský výkon, kterému jsem pozornost do jisté míry věnovala i já, nicméně jsem sledovala i subjektivní pohled zapojených studentů na tuto problematiku. Studentský výkon v mém případě nebyl zkoumán komplexně, neboť, jak již bylo zmíněno v popisu výzkumné metody, jsem se zaměřila spíše na počitatelné jevy a svou pozornost jsem tolik nevěnovala kvalitě přenesených informací. Důvodem bylo časové omezení mé práce, v průběhu níž jsem došla k závěru, že se více zaměřím na subjektivní názor studentů. Jsem si vědoma, že pokud bych se podrobněji zabývala studentskými výkony, mohlo by to pozitivně ovlivnit kvalitu této bakalářské práce, nicméně jednalo by se o práci většího rozsahu. Limitována jsem byla právě již zmíněnou časovou dotací, neboť pokud by byla větší, mohla bych uskutečnit experiment, při němž by relaxační či mindfulness metody studenti mohli nacvičovat dlouhodoběji, což by mohlo výsledky výzkumu určitým způsobem ovlivnit, případně i změnit. V případě metody mindfulness však zmínění autoři nedošli k závěru, že přímo tato protistresová technika ovlivňuje výrazným způsobem tlumočnický výkon.

Druhá hypotéza: Studenti ohodnotí techniky práce se stresem jako pro ně přínosné, kterou jsem stanovila, se v mém výzkumu potvrdila. V tomto případě se mi nepodařilo dohledat zdroje, z nichž by vyplývalo, zda se touto otázkou již někdo dříve zabýval, a nemohu tedy porovnat své výsledky s výsledky jiných autorů. Jsem však toho názoru, že by bylo poněkud nepravděpodobné, aby se jeho výsledky plně shodovaly s tím, k čemu by došli případní jiní autoři, jelikož se jedná čistě o subjektivní názor účastníků konkrétního výzkumu. Je však možné, že pokud by se mého výzkumu zúčastnilo více respondentů, či by byl zvolen jiný vzorek studentů téhož oboru, výsledek by se díky tomu mohl změnit. Studenti, kteří se do uskutečněného výzkumu zapojili, totiž o problematiku využití protistresových technik jevíli sami zájem, a tudíž došlo ke shodnému pohledu všech zúčastněných studentů na jejich přínos.

Třetí hypotéza: Studenti budou mít zájem o zakomponování technik práce se stresem do jednotlivých tlumočnických seminářů, se rovněž v mnou prováděném výzkumu potvrdila. Z mého výzkumu vyplývá, že zapojení studenti by ocenili, aby techniky práce se stresem byly zakomponované do jednotlivých tlumočnických seminářů. K podobnému zjištění došla i Ewa Gumul ve svém výzkumu (2021, s. 37). Z něj vyplynulo, že zúčastnění studenti tří různých univerzit nemají povědomí o strategiích, které by jim byly nápomocny při zvládání stresu. Autorka zmínila, že by mohlo být užitečné zařadit tuto problematiku přímo do obsahu tlumočnických seminářů. Rozdíl mezi jejím a svým výzkumem v tomto případě spočíval v tom, že já se zaměřovala pouze na techniky práce se stresem, které jsem studentům představila, ale strategie pro zvládání stresu jsem s nimi z časových důvodů neprobírala.

Z mého výzkumu tedy vzešly tři základní výstupy. Nácvik technik práce se stresem není efektivní metodou, jak přímo pozitivně ovlivnit výkon studentů tlumočení, nicméně povědomí o psychologických aspektech tlumočení je velmi důležité, a to i z pohledu samotných studentů. Druhým výstupem je to, že se zúčastnění respondenti shodli na skutečnosti, že techniky práce se stresem vnímají jako pro ně osobně prospěšné. Z tohoto zjištění vyplývá výstup třetí, kterým je, že by zapojení studenti ocenili, pokud by se tyto techniky zakomponovaly přímo do jednotlivých tlumočnických seminářů. Mohlo by se jednat například o formu krátkého cvičení před tlumočením, při němž by studenti mohli na dobu přibližně 5 minut dostat prostor na provedení vybraných technik, které by jim byly předem představeny.

12 Limitace výzkumu

V této kapitole zmíním limitace, které se pojí s mnou prováděným výzkumem. Dle Richarda Lazaruse a Susan Folkman (1984) je otázka stresu je totiž značně subjektivní, a proto i v případě tlumočnicků je ovlivněna jejich vlastní psychickou rovnováhou a mírou sebejistoty, z čehož plynou proměnné, jež by mohly ovlivnit výsledky studentského tlumočení.

Jelikož mnou prováděný výzkum byl rozdělen do dvou jednodenních fází, které mezi sebou měly týdenní odstup, je takřka nemožné dosáhnout toho, aby respondenti byli ve stejném psychickém rozpoložení v obou dnech. Je mnoho věcí, které by je mohly vyvést z míry a narušit tak jejich psychickou rovnováhu. Jedná se například o menstruaci v případě studentek, dále o partnerské problémy, hádku s rodiči, nepříznivou atmosféru v rodině či značné množství školních nebo pracovních povinností apod.

Dalším problematickým faktorem by mohly být samotné nahrávky. Jelikož jsem zvolila dva odlišné úseky téže nahrávky, snažila jsem se o to, aby byly přibližně stejně obtížné co se týče slovní zásoby, gramatické struktury, rychlosti a srozumitelnosti řečnickova projevu. Přesto vše i v tomto případě opět hraje velkou roli subjektivní faktor. Je velmi pravděpodobné, že studentům obtížnost těchto nahrávek nemusela připadat na stejné úrovni, což se mohlo následně projevit i na jejich výkonu. Je totiž logické, že pokud student s danou nahrávkou tzv. „bojuje“, narůstá počet hezitačních zvuků, falešných

začátků, přerázků apod. Právě tato situace nastala při mém výzkumu u tlumočení nahrávky č. 2, kdy došlo k nárůstu některých z již vyjmenovaných nežádoucích vlivů.

Limitem tohoto výzkumu je i malý počet účastníků, který činil 8 respondentů. Tento počet má své odůvodnění například v tom, že pokud by se jednalo o větší množství zapojených studentů, vyhodnocení dotazníků, ale především studentských nahrávek by vyžadovalo značnou časovou dotaci. Nicméně uvědomuji si, že pokud by byl počet účastníků větší, výsledky, ke kterým jsem došla, by mohly být odlišné.

13 Závěr

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala otázkou, jak se dá pracovat se stresem, který ovlivňuje studenty tlumočení při jejich tlumočnickém výkonu, a zda se dá jeho možným negativním vlivům předcházet. Zaměřila jsem se na vybrané techniky práce se stresem, které jsem zakomponovala do mnou prováděného výzkumu. Porovnávala jsem data, jež jsem získala prostřednictvím dotazníků, které jsem za tímto účelem sestavila a které byly zaměřeny na zjištění toho, co u studentů tlumočení stres vyvolává a jak se u nich následně projevuje. Stanovila jsem tři hypotézy. První hypotéza: U studentů tlumočení, kteří se zúčastní mého výzkumu, dojde k poklesu četností nežádoucích vlivů stresu promítajících se do jejich výkonu, se v mnou provedeném výzkumu vyvrátila. To jsem zjistila díky porovnání studentských tlumočnických nahrávek před a po představení technik práce se stresem. Druhá hypotéza: Studenti budou mít zájem o zakomponování technik práce se stresem do jednotlivých tlumočnických seminářů, se v tomto výzkumu potvrdila. Na základě dotazníkového šetření jsem zjistila, že všichni zúčastnění studenti ohodnotili techniky práce se stresem jako pro ně přínosné, a získala jsem informace i o tom, jaké konkrétní techniky práce se stresem jednotlivým studentům vyhovovaly nejvíce. Třetí hypotéza: Studenti budou mít zájem o zakomponování technik práce se stresem do jednotlivých tlumočnických seminářů se také v tomto výzkumu potvrdila. Zde, jako v předchozím případě, došlo ke 100% shodě názoru všech studentů.

V teoretické části své práce jsem se zaměřila na charakteristiku stresu, jeho druhy, fáze a vlastní projevy. Zaměřila jsem se i přímo na stres při tlumočení, dále stresory obecně i konkrétně v tlumočení a rovněž na to, jak se dá se stresem při tlumočení vypořádat. V závěru této části jsem představila strategie a vybrané techniky práce se stresem. Uvedené informace jsem získala díky rešerši odborné literatury.

V praktické části této práce jsem svou pozornost zaměřila přímo na simultánní tlumočení a především na mnou prováděný výzkum. Popsala jsem výzkumnou metodu, kterou jsem zvolila, porovnávala jsem tlumočnické výkony jednotlivých studentů před a po seznámení se s protistresovými technikami a představila jsem výsledky, ke kterým jsem díky vyhodnocení studentských dotazníků a nahrávek došla.

Respondenty tohoto výzkumu byli studenti oboru Angličtina se zaměřením na komunitní tlumočení a překlad na Filozofické fakultě UP Olomouc. Záměrně jsem zvolila pokročilejší studenty, a to z důvodu, že se již pravděpodobně nebudou dopouštět začátečnických chyb, které by mohly ovlivnit výsledky tohoto výzkumu. Daní respondenti

se nejprve zúčastnili simultánního tlumočení nahrávky v délce trvání přibližně deseti minut, a to bez představení vybraných technik práce se stresem. Po skončení tlumočení vyplnili dotazník zaměřený na projevy a míru stresu a také na stresory, které během svého tlumočnického výkonu pociťovali. Následně jim byly představeny vybrané techniky práce se stresem, které si pod mým vedením vyzkoušeli. Obdrželi seznam představených technik a popis toho, jak při nich postupovat, aby si je případně mohli procvičovat i doma. V druhé fázi výzkumu, uskutečněné o týden později, jsme se studenty nejprve zrealizovali všechny typy vybraných technik práce se stresem a poté studenti individuálně simultánně přetlumočili jiný úsek stejné nahrávky, který měl také délku přibližně 10 minut. Po tomto přetlumočení studenti obdrželi k vyplnění druhý dotazník, jehož součástí byly otázky zaměřené na subjektivní vnímání přínosu technik práce se stresem. V obou případech byl den předem studentům k dispozici i glosář s nejobtížnější slovní zásobou, která se v nahrávkách vyskytovala. Na základě porovnání dat z tohoto dotazníkového šetření jsem vyhodnotila nejčastější faktory projevu stresu, dále jak tento stres ovlivňuje výkon studentů tlumočení a rovněž i přínos nácviku technik práce se stresem pro zapojené respondenty.

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jaké stresové faktory se u studentů vyskytují nejčastěji, zda techniky práce se stresem mohou mít pozitivní vliv na jejich výkon a jestli sami studenti tyto techniky hodnotí jako pro ně prospěšné. Rovněž jsem zjišťovala i to, které techniky jednotliví studenti označili za nejefektivnější, a zda by ocenili jejich zakomponování do stávajících tlumočnických seminářů.

Došla jsem ke zjištění, že vědomá práce se stresem na studenty tlumočení nemá vliv na kvalitu jejich výkonu. Nicméně dle subjektivního názoru zapojených studentů jim představené techniky pomohly s tím, aby se více soustředili na svůj projev, uklidnili se a zbytečně se nehroutili, a právě eliminace těchto projevů byla respondenty označena jako důležitá. Všech osm zúčastněných studentů se shodlo na tom, že představené techniky práce se stresem hodnotí jako prospěšné a také by všichni ocenili, kdyby se tyto techniky zakomponovaly do jednotlivých tlumočnických seminářů.

14 Přílohy

Příloha č. 1: Dotazník před nácvikem technik práce se stresem

JAKÉ JE VAŠE POHLAVÍ?

KOLIK JE VÁM LET?

STUDUJETE BAKALÁŘSKÉ NEBO MAGISTERSKÉ STUDIUM?

V JAKÉM JSTE ROČNÍKU STUDIA?

JAKÝ OBOR STUDUJETE?

KOLIK JSTE ABSOLVOVALI TLUMOČNICKÝCH SEMINÁŘŮ? (včetně toho, který právě navštěvujete)

KOLIK JSTE ABSOLVOVALI SEMINÁŘŮ ZAMĚŘENÝCH NA SIMULTÁNNÍ TLUMOČENÍ? (včetně toho, který právě navštěvujete)

JAKÉ MÁTE ZKUŠENOSTI S TLUMOČENÍM?

- Pouze ze seminářů
- Ze seminářů + již jsem tlumočil/a mimo školu
- Jiné: _____

JAKÉ SE U VÁS PROJEVUJÍ FYZICKÉ PŘÍZNAKY STRESU? (označte vše, co pro vás platí)

- Rychlé a mělké (méně vydechují) dýchání
- Bolest na hrudi
- Bolesti hlavy, závratě nebo bolest očí
- Pocit napětí, kousání nehtů/rtů, škrábání kůže nebo skřípání zubů
- Problémy s trávením
- Bolest žaludku
- Pocit na zvracení
- Nadměrné pocení
- Chvění hlasu
- Zrychlený tep
- Koktání
- Třes rukou/nohou/celého těla
- Studené ruce
- Jiné: _____

JAKÉ SE U VÁS PROJEVUJÍ PSYCHOLOGICKÉ PŘÍZNAKY STRESU? (označte vše, co pro vás platí)

- Únava
- Pocit přetížení

- Potíže s koncentrací
- Potíže s rozhodováním
- Strach a pocit úzkosti
- Zapomnětlivost
- Nesoustředěnost
- Jiné: _____

PROČ MÁTE PROBLÉM S VYJÁDŘENÍM INFORMACE BĚHEM TLUMOČENÍ? (označte vše, co pro vás platí)

- Neslyším informaci
- Nerozumím informaci
- Nepochopím informaci
- Slyším i pochopím informaci, ale nedokážu pro to najít český ekvivalent
- Slyším informaci, ale sdělím její jiný význam
- Mám problém s rozdvojenou pozorností
- Slyším i pochopím informaci, ale nestihnu pochytit informaci následující
- Jiné: _____

CO VÁM ZPŮSOBUJE STRES PŘED A BĚHEM TLUMOČENÍ? VYPIŠTE PROSÍM VŠE, CO VÁS NAPADNE. (např. neporozumění sdělení, rychlost projevu řečníka, téma projevu, neznámé faktory apod.)

KDO VÁM ZPŮSOBUJE STRES BĚHEM TLUMOČENÍ? (označte vše, co pro vás platí)

- Spolužáci
- Vyučující
- Posluchači
- Řečník
- Nikdo
- Jiné: _____

JAK VÁS STRES OVLIVŇUJE BĚHEM TLUMOČENÍ? VYPIŠTE PROSÍM VŠE, CO VÁS NAPADNE. (např. falešné začátky, hezitační zvuky, nadměrné opravování, špatná intonace, nejistota apod.)

POZORUJI, ŽE MŮJ STRES BĚHEM TLUMOČENÍ

- klesá
- zvyšuje se
- zůstává pořád stejný
- nevnímám stres

OVLIVŇUJE VÁS MÍRA STRESU PŘI ROZHODOVÁNÍ, ZDA SE CHCETE V BUDOUCNU TLUMOČENÍ VĚNOVAT?

- Ano
- Ne

KDYBYSTE SE NAUČILI VĚDOMĚ PRACOVAT SE STRESEM OVLIVNILO BY TO NĚJAK VÁŠ NÁZOR NA PŘEDEŠLOU OTÁZKU?

- Ano
- Možná
- Ne

POKUD ANO, JAK?

- _____

POKUD NE, PROČ SI TO MYSLÍTE?

Příloha č. 2: Dotazník po nácvikem technik práce se stresem

MYSLÍTE SI, ŽE VÁM POMOHLI TECHNIKY PRÁCE SE STRESEM?

POKUD ANO, JAK? NAPIŠTE PROSÍM VŠE, CO VÁS NAPADNE.

KTERÉ Z PŘEDSTAVENÝCH TECHNIK PRÁCE SE STRESEM HODNOTÍTE JAKO PROSPĚŠNÉ?

(označte vše, co pro vás platí)

- Základní dechové cvičení
- Dýchání 4-7-8
- Krabicové dýchání
- Dlouhé výdechy
- Uvolňování svalů
- Řízená představivost

V ČEM KONKRÉTNĚ VÁM TECHNIKY PRÁCE SE STRESEM POMOHLI? NAPIŠTE PROSÍM VŠE, CO VÁS NAPADNE.

ZAŘADÍTE TECHNIKY PRÁCE SE STRESEM DO SVÉHO KAŽDODENNÍHO ŽIVOTA?

- Ano
- Ne
- Možná
- Jiné: _____

OCENILI BYSTE KDYBY SE PROBLEMATIKA STRESU VÍCE ŘEŠILA NA JEDNOTLIVÝCH SEMINÁŘÍCH?

- Ano
- Ne

POKUD ANO, PROČ?

POKUD NE, PROČ?

OCENILI BYSTE KDYBY SE TECHNIKY PRÁCE SE STRESEM ZAŘADILI DO JEDNOTLIVÝCH SEMINÁŘŮ?

- Ano
- Ne

POKUD ANO, PROČ?

POKUD NE, PROČ?

15 Resumé

In this bachelor thesis I focused on how interpreting students perceive stress, how the perceived stress influences their interpreting performance and how to cope with the perceived stress. Furthermore, I wanted to find out if it is possible to overcome its possible negative influence on the interpreting students. Thus, I focused on particular techniques that ought to help to reduce the stress of the students participating in my research. Besides, I created two different questionnaires to collect subjective answers on this topic to find out the opinions of the interpreting students on this topic. First questionnaire consisted of questions about how students perceive stress, its influence on interpreting students and stressors that occur before or during the interpreting. Second questionnaire consisted of questions about stress coping techniques that were shown to students. Specifically, I wanted to find out thanks to the second questionnaire whether the students find the stress coping techniques effective for them and whether they would like these techniques to become a part of the interpreting seminars at the university. I evaluated the data that I had collected from these two questionnaires. Besides, I evaluated the students' interpreting performance. Thus, I compared their interpreting recordings from the first day of the experiment with their recordings from the second day of the experiment.

The thesis is divided into two parts – the theoretical and the methodological one. In the theoretical part I went through specialised literature to be able to understand how stress works and how it is divided. I summarised what I had learnt from the literature about the stress, eustress, distress, stressors, and influences of stress. Moreover, I focused on how it can influence the interpreting students' performance.

The methodological part of this thesis was focused on my research. The participants of the research were advanced interpreting students. The reason why I have chosen advanced students is that they have more experience, thus, they should not make the basic mistakes that interpreting novices make. These mistakes could negatively influence the experiment. As was slightly mentioned in the first paragraph the experiment took part in two different days. The first day students interpreted recording that was approximately 10 minutes long. Afterwards, they filled in the first questionnaire. Then, I introduced to them the relaxation exercises, which included breathing exercises, guided imagery, and progressive muscle relaxation. They were practicing these exercises while I was mentoring them how to do them correctly. The reason why I showed the students the exercises on that day was that I wanted to make sure that they are familiar with the correct technique, thus, they would do it right the next day of the experiment. Furthermore, I sent the students a guide how to do the techniques correctly so they could practice them at home. However, it was not necessary for them to practice the techniques at home since the chosen techniques were easy to learn and they should relieve the stress immediately after the students practiced them. The second day I was mentoring the students while they were practising all of the introduced techniques. Then they interpreted another recording that was as well as the previous one approximately 10 minutes long. Afterward, they filled in the second questionnaire.

I made three hypotheses. The first hypothesis states that the number of negative influences of stress that can appear in the performance of the interpreting students will be lower after practicing the stress coping techniques. However, it was disproved. It was discovered that stress coping techniques have no significant influence on the performance of the interpreting students who participated in my research. On the other hand, the students stated, that the techniques helped them to be more focused, to have clear mind and not to be in panic. The second hypothesis states that interpreting students will find the introduced stress coping techniques effective and helpful for them. This hypothesis was confirmed. The third hypothesis states that students would like to these techniques to become a part of the interpreting seminars at the university. It was confirmed as well.

The outcome of the thesis is that participants in my research are aware of the importance of being able to solve their problems with stress before and during interpreting. Although it was disproved that the stress coping strategies can have positive influence on students' interpreting performance it was clear that the students appreciate that the techniques helped them mentally. Moreover, I found out that the students who participated in my research would appreciate if the stress coping strategies will become a part of the interpreting seminars.

16 Seznam grafů

Graf č. 1: Četnost výskytu jednotlivých fyzických projevů stresu	33
Graf č. 2: Četnost výskytu jednotlivých psychologických projevů stresu.....	34
Graf č. 3: Příčiny vzniku problému s vyjádřením informace v cílovém jazyce	35
Graf č. 4: Nejčastější stresory působící na studenty tlumočení	36
Graf č. 5: Výsledky hodnocení přínosu technik práce se stresem z pohledu studentů	40
Graf č. 6: Procentuální úspěšnost představených technik práce se stresem z pohledu studentů	41
Graf č. 7: Zařazení technik práce se stresem do běžného života respondentů	42
Graf č. 8: Názor zapojených studentů na prospěšnost zařazení problematiky stresu do tlumočnických seminářů	43
Graf č. 9: Názor zapojených studentů na prospěšnost zařazení technik práce se stresem do tlumočnických seminářů	44

17 Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Výkon studentů tlumočení před představením technik práce se stresem	30
Tabulka č. 2: Výkon studentů tlumočení po představení technik práce se stresem	30
Tabulka č. 3: Obecné informace o respondentech	32
Tabulka č. 4: Vlivy stresu během tlumočení	37
Tabulka č. 5: Úroveň stresu během tlumočení	38
Tabulka č. 6: Vliv stresu na rozhodování o výkonu profese tlumočnicka	38
Tabulka č. 7: Vliv vědomé práce se stresem na rozhodování o výkonu profese tlumočnicka	39

18 Bibliografie

- ANKROM, Sheryl, 2024. Need a Breather? Try These 9 Breathing Exercises to Relieve Anxiety Quickly. *Verywell Mind* [online]. [cit. 2024-05-05]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/abdominal-breathing-2584115>
- ATKINSON, Rita L., 2003. *Psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-640-3.
- BANNERT, Maria, 2002. Managing cognitive load—recent trends in cognitive load theory. *Learning and Instruction*. **12**(1), 139-146. ISSN 09594752.
- BUTLER, Gillian, 1993-8. Stress Management in General Practice. *Occasional paper (Royal College of General Practitioners)* [online]. (61), 1-5 [cit. 2024-05-06]. ISSN 1352-2450. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2560941/>
- CHERRY, Kendra, 2023. Aphantasia: When You Are Blind in Your Mind. *Verywell Mind* [online]. [cit. 2024-05-06]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/aphantasia-overview-4178710>
- CUNCIC, Arlin, 2023. How to Practice Progressive Muscle Relaxation. *Verywell Mind* [online]. [cit. 2024-05-06]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/how-do-i-practice-progressive-muscle-relaxation-3024400>
- EDWARDS, Ruth, 2024. What Is General Adaptation Syndrome (GAS)? *Verywell Health* [online]. [cit. 2024-05-05]. Dostupné z: <https://www.verywellhealth.com/general-adaptation-syndrome-overview-5198270>
- IVARS, Amparo Jiménez a Daniel Pinazo CALATAYUD, 2013. *Mindfulness training for interpreting students* [online]. **58**(2) [cit. 2024-05-05]. Dostupné z: doi:10.1515/les-2013-0020
- GILE, Daniel, 2009. *Basic Concepts and Models for Interpreter and Translator Training*. Rev. ed. Amsterdam ; Philadelphia: John Benjamins Pub. Co. ISBN 978-90-272-2433-0 978-90-272-2432-3.
- GUMUL, Ewa. Reporting stress in simultaneous interpreting. The analysis of trainee interpreters' retrospective reports and outputs. *Onomázein Revista de lingüística filología y traducción*. **2021**(8), 16-42. ISSN 0718-5758. Dostupné z: doi:10.7764/onomazein.ne8.04
- HERBERT, Jean, 1952. *The Interpreter's Handbook: How to Become a Conference Interpreter*. 2 nd ed. Librairie de l'Université.
- KACZOR, Michal, 2024. Příznaky stresu: Jak je rozpoznat a efektivně řešit? In: *Kaczor*. [online]. [cit. 2024-05-05]. Dostupné z: <https://www.michalkaczor.cz/encyklopedie/stres/priznaky-stresu/>
- KEBZA, Vladimír, 1997. *Zvládání stresu*. Státní zdravotní ústav. ISBN 978-80-7071-042-5.
- KORPAL, Pawel, 2016. Interpreting as a stressful activity: physiological measures of stress in simultaneous interpreting. *Poznan Studies in Contemporary Linguistics* [online]. 2016-01-13, **52**(2), 297-316 [cit. 2024-05-06]. ISSN 1897-7499, 0137-2459. Dostupné z: doi:10.1515/psicl-2016-0011
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1994. *Jak zvládat stres*. Grada, Avicentrum. ISBN 80-7169-121-6.

- KUDLÁČEK, Patrik, 2023. Vědecky ověřená dechová cvičení, která vám pomohou se stresem i schopností se soustředit - Seznam Médium. *Seznam Médium* [online]. [cit. 2024-05-05]. Dostupné z: <https://medium.seznam.cz/clanek/patrik-kudlacek-vedecky-overena-dechova-cviceni-ktera-vam-pomohou-se-stresem-i-schopnosti-se-soustredit-21171>
- LAZARUS, Richard S. a Susan FOLKMAN, 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- LEGG, Timothy J. a Valencia HIGUERA, 2017. General Adaptation Syndrome: Your Body's Response to Stress. *Healthline* [online]. 2017-05-01 [cit. 2024-05-05]. Dostupné z: <https://www.healthline.com/health/general-adaptation-syndrome>
- Metody zvládání stresu: 1. Progresivní svalová relaxace, (nedatováno). *Mindset* [online]. [cit. 2024-05-06]. Dostupné z: <https://www.mindset.cz/prispevky/12481-metody-zvladani-stresu-1-progresivni-svalova-relaxace/>
- MIKKELSON, Holly, 1999. *Interpreting Is Interpreting — Or Is It?* 1-16.
- MIRANDA, Georgina, 2023. Practice the Power of the Long Exhale. *Mindful* [online]. [cit. 2024-05-05]. Dostupné z: <https://www.mindful.org/practice-the-power-of-the-long-exhale/>
- PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ, 1996. *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada. ISBN 8071693340.
- Psychosomatic Disorder: What Is It, Symptoms, Diagnosis & Treatment, (nedatováno). *Cleveland Clinic* [online]. [cit. 2024-05-05]. Dostupné z: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21521-psychosomatic-disorder>
- RICCARDI, Alessandra, Guido MARINUZZI a Stefano ZECCHIN, 1998. Interpretation and stress. In: *The Interpreters' Newsletter*. EUT - Edizioni Università di Trieste, s. 93-106. ISBN 978-88-8303-001-7.
- RICCARDI, Alessandra, PÖCHHACKER, Franz, ed., 2015. Stress. In: *ROUTLEDGE ENCYCLOPEDIA OF INTERPRETING STUDIES*. London: Routledge, s. 405-407. ISBN 978-1-315-67846-7.
- ROZLACH, J. a F. PÖCHHACKER, 2015. *Routledge Encyclopedia of Interpreting Studies*. London: Routledge. ISBN 9780367867263.
- SCOTT, Elizabeth, 2022. Can Mindfulness Relieve More Than Stress? *Verywell Mind* [online]. [cit. 2024-05-05]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/mindfulness-the-health-and-stress-relief-benefits-3145189>
- SCOTT, Elizabeth. Eustress is the Good Type of Stress You Didn't Know You Needed. In: *Verywell Mind* [online]. [cit. 2024-05-04]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/what-you-need-to-know-about-eustress-3145109>
- SCOTT, Elisabeth, 2024. How to Use Guided Imagery for Relaxing in 5 Simple Steps. *Verywell Mind* [online]. [cit. 2024-05-06]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/use-guided-imagery-for-relaxation-3144606>
- SELESKOVITCH, Danica, 1978. *Interpreting for International Conferences*. Pen and Booth. ISBN 978-0-9605686-0-4.

- SELYE, Hans, 1950. Stress and the General Adaptation Syndrome. *British Medical Journal* [online]. 1950-06-17, **1**(4667), 1383-1392 [cit. 2024-05-05]. ISSN 0007-1447. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2038162/>
- SELYE, Hans, 1956. *The Stress of Life*. McGraw-Hill. ISBN 978-0-07-056205-9.
- SELYE, Hans, 1974. *Stress without distress*. Philadelphia: J. B. Lippincott Company.
- SELYE, Hans, 1976. *The stress of life*. Rev. ed. New York: McGraw-Hill.
- SCHEID, Teresa L. a Tony N. BROWN, 2009. *A Handbook for the Study of Mental Health: Social Contexts, Theories, and Systems*. 2nd ed. Cambridge University Press. ISBN 978-0-521-49194-5.
- TAYLOR, Shelley E., 1995. *Health Psychology*. 3rd ed rev. Singapore: McGraw-Hill.
- VARVOGLI, Liza a Christina DARVIRI, 2011. Stress Management Techniques: evidence-based procedures that reduce stress and promote health. *HEALTH SCIENCE JOURNAL*. **5**(2), 74-89.
- VEČEŘOVÁ – PROCHÁZKOVÁ, Alena a Radkin HONZÁK, 2008. Stres, eustres a distres. *Interní medicína pro praxi*. **10**(4), 188-192.
- WEIMEROVÁ, Monika, (nedatováno). Progresivní svalová relaxace podle Jacobsona. *Dobrá Psychiatrie* [online]. [cit. 2024-05-06]. Dostupné z: <http://www.dobrapsychiatrie.cz/relaxace/svalova-relaxace>

19 Anotace

Anotace v českém jazyce:

Tato bakalářská práce nese název „Stres u studentů tlumočení a jak s ním pracovat“. Tato práce se zaměřuje na to, jak studenti tlumočení vnímají stres, přičemž jim budou představeny vybrané techniky práce se stresem a na základě toho studenti ohodnotí, zda jsou tyto techniky pro ně přínosné a zda by ocenili jejich zakomponování do tlumočnických seminářů. Zabývám se i tím, zda by tyto techniky mohly pozitivně ovlivnit tlumočnický výkon studentů.

Anotace v anglickém jazyce:

The topic of the theses is “Stress experienced by interpreting students and how to cope with it.” The main goal is to find out how interpreting students perceive stress. I am going to introduce to them some techniques that can help them to cope with the stress they are experiencing before and during the interpreting task. The students who participate in the study are going to evaluate the techniques and decide whether they are useful for them or not. Moreover, the students are going to decide whether they would like these techniques to be part of the seminars that are aimed for interpreting training. In addition, I would like to find out whether the techniques could have positive influence on the interpreting performance of the students.

Jméno a příjmení: Denisa Janků

Katedra: Katedra anglistiky a amerikanistiky

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Hana Pavlisová

Rok obhajoby: 2024

Název práce: Stres u studentů tlumočení a jak s nimi pracovat.

Název práce v angličtině: Stress Experienced by Interpreting Students and How to Cope With It

Přílohy: 2

Počet stran (podle znaků /1800): 66

Počet stran (podle čísel): 59

Počet znaků: 120 127

Abstrakt v jazyce práce:

Tato bakalářská práce se zaměřuje na způsob, jak studenti tlumočení vnímají stres. Vybranému vzorku studentů byly představeny konkrétní techniky práce se stresem, na základě čehož tito studenti ohodnotili, zda byly zvolené techniky pro ně přínosné a ocenili by jejich zakomponování do tlumočnických seminářů. Zmíněné skutečnosti byly zjištěny za pomoci dotazníkového šetření, přičemž byly sestaveny dva různé dotazníky. První z nich studenti obdrželi po tlumočení nahrávky č. 1 a druhý po tlumočení nahrávky č. 2. Před druhým tlumočením nahrávky pod mým vedením proběhl nácvik vybraných technik práce se stresem. Zabývala jsem se i otázkou, zda by tyto techniky mohly pozitivně ovlivnit tlumočnický výkon studentů. Za tímto účelem jsem porovnála studentské nahrávky před a po nácviku technik práce se stresem.

Abstrakt v anglickém jazyce:

This bachelor thesis focuses on how interpreting students perceive stress. Chosen techniques how to cope with stress were introduced to participating students in my research. Thanks to it these students evaluated whether they find these techniques helpful in their own opinion. I created two different questionnaires and according to the results from these questionnaires I came to some findings. First questionnaire participating students received after they had interpreted first recording. The students received second questionnaire after they had interpreted second recording. Before the second interpreting I had guided the students how to do the techniques to cope with stress. Moreover, I wanted to find out whether these techniques can have positive influence on the participating students interpreting performance. This is the reason why I compared student' interpreting performance before and after the practice of the techniques to cope with stress.

Klíčová slova:

stres, eustres, distres, stresory, studenti tlumočení, strategie práce se stresem, techniky práce se stresem, simultánní tlumočení

Key words:

Stress, eustress, distress, stressors, interpreting students, stress coping strategies, stress coping techniques, simultaneous interpreting