**Filozofická fakulta Univerzity Palackého**

# Vliv stresu během konsekutivního tlumočení

# (Bakalářská práce)

**2013** **Bui Anh Ngoc**

**Filozofická fakulta Univerzity Palackého**

**Katedra anglistiky a amerikanistiky**

# Vliv stresu během konsekutivního tlumočení

# The Impact of Stress during Consecutive Interpreting

**(bakalářská práce)**

Autor: Bui Anh Ngoc

Studijní obor: Angličtina se zaměřením na komunitní tlumočení a překlad

Vedoucí práce: Mgr. Marie Sandersová, PhD.

Olomouc 2013

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

V Olomouci dne ……..

*Děkuji Mgr. Marii Sandersové PhD. za odborné vedení a cenné rady při psaní této bakalářské práce.*
*Dále bych chtěla poděkovat svým spolužákům za jejich ochotu podílet se na mém výzkumu v praktické části této bakalářské práce.*

# ÚVOD

Tato bakalářská práce se zabývá stresovými faktory, které ovlivňují výkon studentů tlumočnictví. Existují různé příčiny a druhy stresu, které se projevují na tlumočnickém výkonu. Tímto tématem se zabývali mnozí teoretikové tlumočení, například podle Ingrid Kurz je výkon tlumočníka ovlivňován faktory jako teplota, vlhkost a kvalita vzduchu v tlumočnické kabině, což uvádí ve své práci *Physiological stress during simultaneous interpreting: a comparison of experts and novices*.[1] Tlumočníkův výkon je také ovlivněn kvalitou a dostupností technického vybavení v podobě sluchátek a mikrofonu.[2]

V první části bakalářské práce, která je zaměřená na teorii, se věnuji typům tlumočení, zde vycházím z díla Mary Phelan, která v *The Interpreter's Resource* popisuje základní typy tlumočení, jimiž jsou konferenční tlumočení, simultánní tlumočení, konsekutivní tlumočení, šušotáž, tlumočení z listu, tlumočení po telefonu, tlumočení znakového jazyka a tlumočení pro média.[3]

Tato práce se věnuje vlivu stresu během konsekutivnímu tlumočení. Abychom pochopili komplikovanost tématu, musíme vědět, jaké procesy během tlumočení probíhají a jakými fázemi musí tlumočník v procesu tlumočení projít, proto je mu vymezená celá kapitola, ve které představím základní procesy, které podle Jeana Herberta[4] a Rodericka Jonese[5] během konsekutivního tlumočení probíhají, a zároveň se tato kapitola věnuje tlumočnické notaci, modelu úsilí Gila a teorii smyslu Seleskovitchové.

V další části práce se budu věnovat definici stresu a stresovým faktorům[6], které lze dělit do různých skupin. Budu se zabývat stresem v souvislosti s výkonem tlumočnického povolání.[7]

---

[1] KURZ, I. Physiological stress during simultaneous interpreting: a comparison of experts and novices. *The Interpreters' Newsletter*, 2003, roč. 12. s. 54.
[2] JONES, R. *Conference interpreting explained*. 2nd ed. Manchester: St. Jerome Publishing, 2002. s. 67-68.
[3] PHELAN, M. *The Interpreter's Resource*. 1st ed. Clevedon: Multilingual Matters, 2001. s. 6-17.
[4] HERBERT, J. The *Interpreter's Handbook: How to become a conference interpreter*. 2nd ed. Genève: Librairie de l'Université, 1952. s. 115.
[5] JONES, R. *Conference interpreting explained*. 2nd ed. Manchester: St. Jerome Publishing, 2002. s. 142.
[6] HONZÁK, R. *Strach, tréma, úzkost a jak je zvládat*. 1. vyd. Praha: Maxdorf, 1995. s. 70.
[7] AIIC. *Interpreter workload study – full report* [online]. c2002, poslední revize 22. 5. 2012 [cit. 2013-04-01]. Dostupné z: <www.aiic.net/page/attachment/147>. s. 131.

Hypotéza zní, že stresové faktory mají vliv během konsekutivního tlumočení a v závislosti na konkrétní situaci některé stresové faktory působí více a některé méně.

Cílem této práce bude nalezení a porovnání stresových faktorů působících během tlumočení na simulované konferenci a během tlumočení na tlumočnickém semináři na studenty tlumočnictví.

## PRAKTICKÁ ČÁST

Praktickou část práce představuje rozbor výsledků získaných na základě dotazníků, které vyplňovali studenti druhého ročníku oboru Angličtina se zaměřením na komunitní tlumočení a překlad. Vyplněné dotazníky tvoří přílohu této bakalářské práce. Dotazníky se zaměřují na vliv stresových faktorů během simulované konference a během tlumočení na běžné hodině. Byly vypracovány dva dotazníky, pro každé tlumočení jeden, které vycházejí z teoretické části bakalářské práce.

Studenti budou v obou případech tlumočit konsekutivně z anglického jazyka do českého jazyka. Jelikož se jedná o studenty druhého ročníku, lze předpokládat, že již absolvovali minimálně tři tlumočnické semináře zaměřené na konsekutivní tlumočení do češtiny.

Tlumočení na tlumočnickém semináři proběhne formou konsekutivního tlumočení nahrávky z angličtiny do češtiny. Byl zvolen takový projev, aby byli studenti vystaveni situacím, o kterých lze na základě předchozí teoretické části tvrdit, že mohou vyvolávat zvýšení úrovně stresu.

Tlumočení na simulované konferenci proběhne v rámci předmětu Tlumočnická praxe 1. Studenti budou tlumočit projev, který zvolí vyučující předmětu.

Nakonec v obou případech studenti vyplní dotazníky zaměřené na vliv stresu během tlumočení, které absolvovali.

Závěr práce bude věnován porovnání stresových faktorů, které působily na studenty tlumočnictví během pokusů.

# OBSAH

**OBSAH** ..... **7**
**TEORETICKÁ ČÁST** ..... **9**
**1 TLUMOČENÍ** ..... **9**
1.1 ETYMOLOGIE 9
1.2 DEFINICE TLUMOČENÍ 9
1.3 HISTORIE TLUMOČENÍ 10
1.4 DRUHY TLUMOČENÍ 12
1.4.1 SIMULTÁNNÍ TLUMOČENÍ 12
1.4.2 BILATERÁLNÍ TLUMOČENÍ 13
1.4.3 TLUMOČENÍ Z LISTU 13
1.4.4 TLUMOČENÍ ZNAKOVÉ ŘEČI 14
1.4.5 TLUMOČENÍ PROSTŘEDNICTVÍM VIDEOKONFERENCE 14
**2 KONSEKUTIVNÍ TLUMOČENÍ** ..... **15**
2.1 DÉLKA TLUMOČENÍ 15
2.2 PROCESY KONSEKUTIVNÍHO TLUMOČENÍ 16
2.2.1 HERBERTOVY FÁZE TLUMOČENÍ 16
2.2.2 JONESOVY FÁZE TLUMOČENÍ 17
2.3 TLUMOČNICKÝ MODEL ÚSILÍ DANIELA GILA 19
2.4 INTERPRETATIVNÍ TEORIE TLUMOČENÍ 21
2.5 TLUMOČNICKÁ NOTACE 22
2.5.1 Sedm principů Jeana Françoise Rozana 23
2.6 MLUVENÍ NA VEŘEJNOSTI 24
**3 STRES** ..... **25**
3.1 ETYMOLOGIE 25
3.2 DEFINICE STRESU 25
3.3 ROZDĚLENÍ STRESU 26
3.3.1 Z kvantitativního hlediska: 26
3.3.2 Z kvalitativního hlediska: 26
3.4 STRESOVÉ FAKTORY 27
3.5 ROZDĚLENÍ STRESOVÝCH FAKTORŮ 27
3.5.1 Z kvantitativního hlediska 27
3.5.2 Podle délky působení 28
3.5.3 Podle zdroje působení 28
3.5.4 Rozdělení stresorů podle H. Selye 28
3.6 ZDROJE STRESU 28
3.7 STRESOVÁ REAKCE 30
3.8 PŘÍZNAKY STRESU 31
**4 TRÉMA** ..... **32**
4.1 Strach z nadcházejícího úkolu/vystoupení 32
4.2 Vliv pohlaví 33
**5 STRES V POVOLÁNÍ** ..... **34**
5.1 STRESOVÉ FAKTORY 34
5.2 VÝZKUMY 37
5.3 POZICE STUDENTA 38
**PRAKTICKÁ ČÁST** ..... **40**

**6 KONSEKUTIVNÍ TLUMOČENÍ NA TLUMOČNICKÉM SEMINÁŘI ..... 40**
6.1 POSTUP POKUSU 40
6.2 VLASTNOSTI NAHRÁVKY 41
6.3 VÝSLEDKY Z DOTAZNÍKŮ 41
6.4 ZÁVĚR 50
**7 KONSEKUTIVNÍ TLUMOČENÍ NA SIMULOVANÉ KONFERENCI ..... 52**
7.1 POSTUP POKUSU 52
7.2 VLASTNOSTI NAHRÁVKY 52
7.3 VÝSLEDKY Z DOTAZNÍKŮ 53
7.4 ZÁVĚR 62
**8 POROVNÁNÍ VÝSLEDKŮ ..... 64**
**PŘÍLOHY ..... 66**
**Dotazníky vyplněné po tlumočení na semináři. ..... 66**
**Dotazníky vyplněné po simulované konferenci ..... 111**
**SHRNUTÍ ..... 135**
**RESUME ..... 137**
**BIBLIOGRAFIE ..... 139**
**ANOTACE ..... 142**
**ABSTRACT ..... 143**

# TEORETICKÁ ČÁST

# 1 TLUMOČENÍ

## 1.1 ETYMOLOGIE

Existuje mnoho teorií o původu slova „*tlumočník*“. Antika používala slovo „*hermêneus*“, které bylo nejspíše odvozeno od boha Herma, jenž obdařil člověka schopností vykládat a interpretovat. Asyřané údajně označovali tlumočníka slovem „*turgumannu*“ nebo „*targumannu*“, které bylo odvozeno od slovesa „*ragami*“ (křičet) nebo „*talami*“ (hovořit).

„*Interpres*“ je latinský výraz pro tlumočníka a překladatele, který vznikl ze slova „*inter-partes*“ (podělit se) nebo „*interpretari*“ (vykládat, vysvětlovat).[8]

Český, stejně jako ruský nebo německý výraz pro tlumočníka, pochází z tureckého označení pro tlumočníka „*tilmatch*“.[9]

## 1.2 DEFINICE TLUMOČENÍ

Stručná definice by zněla, že tlumočení je orálním překladem projevu, který byl pronesen v jednom jazyce, do jazyka jiného.[10] Nicméně tlumočení není pouhým převodem z jednoho jazyka do druhého, je to komunikace, při které dochází k setkání jazyků, kultur i myšlenek. Úkolem tlumočníka je vzít v potaz všechny odlišnosti a zprostředkovat posluchači přesně to, co chtěl řečník původně sdělit.[11]

[8] MÜGLOVÁ, D. *Komunikácia, tlmočenie, preklad alebo Prečo spadla Babylonská veža?* Bratislava: Enigma, 2009. s. 83.
[9] ČEŇKOVÁ, Ivana. *Teorie a didaktika tlumočení I.* 1. vyd. Praha: Desktop Publishing, 2001. s. 9.
[10] PHELAN, M. *The Interpreter's Resource*. 1st ed. Clevedon: Multilingual Matters, 2001. s. 6.
[11] JONES, R. *Conference interpreting explained*. 2nd ed. Manchester: St. Jerome Publishing, 2002. s. 3.

## 1.3 HISTORIE TLUMOČENÍ

Lidská potřeba navzájem si porozumět je tak stará jako lidstvo samotné. Legendy tvrdí, že tlumočníků bylo zapotřebí až po pádu Babylonské věže. Do té doby totiž všichni lidé hovořili jednou řečí, avšak babylonský král Nimrod chtěl postavit věž, jež by byla tak vysoká, že by ji nikdy nezasáhl Boží trest v podobě potopy světa. Jeho opovážlivost byla potrestána zmatením jazyků a tento okamžik lze podle legend považovat za vznik mnohojazyčnosti.[12]

Nicméně nejstarší doložené historické důkazy o tlumočnících pocházejí z období starověkého Egypta (asi 3000 let před naším letopočtem), kde se tlumočníky nejprve stávali zajatci a otroci, avšak postupem času se postavení tlumočníka zlepšilo, dokonce byl zaveden dědičný titul „*vrchního tlumočníka*“, a proto se tomuto povolání věnovala aristokracie, která měla vhodné vzdělání a společenské vystupování. Hlavními oblastmi, ve kterých tlumočníci působili, bylo vojenství, obchodování, diplomacie a církevní oblast.

Již ve starověku existovala vícejazyčná města jako například Babylón, kde působili vzdělanci a mniši jako tlumočníci a překladatelé v administrativě a při bohoslužbách, kde tlumočili pasáže z náboženských textů – zde můžeme hovořit o zárodku simultánního tlumočení.[13]

Evropa byla zajímavá z toho důvodu, že v období antiky existovaly různé přístupy k tlumočníkům. Starověké Řecko si velice považovalo vlastní kultury a jazyka, a proto očekávalo, že se barbaři naučí řečtině. Na druhou stranu starověký Řím si uvědomoval důležitost komunikace s podmaněnými národy, a proto zde bylo postavení tlumočníka odlišné od postavení tlumočníka v Řecku.[14] Nepříliš frekventovaným typem tlumočení v této době bylo tzv. neverbální tlumočení formou tanců a pantomimy, které bylo využíváno v případě, že nebyl dostupný žádný verbální tlumočník.[15]

---

[12] MÜGLOVÁ, D. *Komunikácia, tlmočenie, preklad alebo Prečo spadla Babylonská veža?* Bratislava: Enigma, 2009. s. 82.
[13] ČEŇKOVÁ, Ivana. *Teorie a didaktika tlumočení I.* 1. vyd. Praha: Desktop Publishing, 2001. s. 8-9.
[14] ČEŇKOVÁ, Ivana. *Teorie a didaktika tlumočení I.* 1. vyd. Praha: Desktop Publishing, 2001. s. 8.
[15] MÜGLOVÁ, D. *Komunikácia, tlmočenie, preklad alebo Prečo spadla Babylonská veža?* Bratislava: Enigma, 2009. s. 87.

Ve středověku si tlumočníci začínají uvědomovat profesionální hrdost a nastává rozlišování mezi vyškoleným (profesionálním) tlumočníkem, který měl funkci vyjednávače, a příležitostným tlumočníkem (laikem), který působil jako průvodce.[16]

Středověk je spjatý s křesťanstvím, pro které se hlavním jazykem stala latina. Teprve až po pádu východořímské říše v roce 1453 se rozvíjí tlumočnická činnost u Turků, kde stojí za zmínku i specializace tlumočníků v rámci geografických, hospodářských nebo politických oblastí. Tlumočník byl velmi důležitou postavou, protože Turci komunikovali při obchodování či v diplomacii pouze ústně.

Latina byla hlavním dorozumívacím jazykem až do uzavření vestfálského míru v roce 1648, poté začala ustupovat francouzštině. Francouzština si udržela pozici mezinárodního jazyka až do konce první světové války, přestože již v 19. století se začíná prosazovat význam národních jazyků.

Profesionální konferenční tlumočení vzniká teprve po první světové válce. Zásadním okamžikem byla mírová konference v Saint-Germain v roce 1919, kde se tlumočilo konsekutivně, tzn., že řečník hovoří, a když skončí, přijde na řadu tlumočník, který přetlumočí daný úsek. Tehdejší skupina tlumočníků v čele s Paulem Mantouxem byla složená z vysokoškolských profesorů, diplomatů, novinářů a právníků, jejichž zkušenosti později posloužily při vzniku tlumočnických škol.

Na mezinárodní scéně se tlumočilo výhradně konsekutivně až do konce 20. let 20. století, kdy se objevují první pokusy o simultánní tlumočení, které je založené na tom, že tlumočník hovoří souběžně s řečníkem. K rozvoji simultánního tlumočení velkou mírou pomohl i pokrok v technice a nové vynálezy, zejména přístroj pro simultánní tlumočení od firmy IBM.

Za významný mezník, který znamenal nástup simultánního tlumočení, lze považovat mezinárodní vojenský tribunál v Norimberku a procesy v Tokiu, kde se zejména z časových důvodů rozhodli netlumočit konsekutivně.

V současné době je simultánní tlumočení na mezinárodních jednáních v drtivé většině případů preferováno. Jednotlivé organizace jako např. OSN, EU,

[16] MÜGLOVÁ, D. *Komunikácia, tlmočenie, preklad alebo Prečo spadla Babylonská veža?* Bratislava: Enigma, 2009. s. 91.

UNESCO, NATO, OECD nebo MMF disponují i vlastními tlumočnickými sekcemi.[17]

## 1.4 DRUHY TLUMOČENÍ

Mary Phelan rozlišuje následující druhy tlumočení.[18] Konsekutivnímu tlumočení bude věnována samostatná kapitola.

### *1.4.1 SIMULTÁNNÍ TLUMOČENÍ*

Při simultánním tlumočení tlumočník hovoří zároveň s řečníkem. Řečník začne hovořit, tlumočník krátce poté začne jeho projev tlumočit a měl by skončit těsně poté, co řečník dohovoří. Tento druh tlumočení vyžaduje odpovídající technické vybavení. V ideálních případech sedí tlumočník v tlumočnické kabině, ze které dobře vidí na řečníka, případně na plátno, kde se bude promítat např. prezentace, slyší jeho projev ve sluchátkách a tlumočí do mikrofonu. Technické vybavení by mělo obsahovat možnost vypnutí mikrofonu, přepnutí na jinou tlumočnickou kabinu či regulování hlasitosti.

Tlumočník by neměl tlumočit déle než 30 minut, jelikož je vyžadováno velké soustředění, a proto by v jedné kabině měli být alespoň dva tlumočníci a v pravidelných intervalech se střídat.[19]

Existují i názory, že tento typ tlumočení by se neměl označovat jako simultánní, protože tlumočník a řečník neříkají tu samou informaci v ten samý okamžik, jelikož tlumočník potřebuje určitý čas na reakci, a proto je navrhováno označení kvazi-simultánní tlumočení.[20]

[17] ČEŇKOVÁ, Ivana. *Teorie a didaktika tlumočení I.* 1. vyd. Praha: Desktop Publishing, 2001. s. 10-13.
[18] PHELAN, M. *The Interpreter's Resource*. 1st ed. Clevedon: Multilingual Matters, 2001. s. 6-16.
[19] PHELAN, M. *The Interpreter's Resource*. 1st ed. Clevedon: Multilingual Matters, 2001. s. 6-8.
[20] JONES, R. *Conference interpreting explained*. 2nd ed. Manchester: St. Jerome Publishing, 2002. s. 5.

*ŠUŠOTÁŽ*

Šušotáž je zvláštním typem simultánního tlumočení, které probíhá formou šeptání jednomu člověku nebo dvěma lidem. Ačkoliv anglický název „*Whispered Interpreting*“ v sobě obsahuje slovo „*šeptat*“, ve skutečnosti tlumočníci nešeptají, spíše mluví potichu, protože šeptání namáhá hlasivky.

Výhodou tohoto typu tlumočení jsou minimální požadavky na technické vybavení. Na druhou stranu mohou vzniknout komplikace s akustikou.

*TLUMOČENÍ PRO TELEVIZI*

Jedná se především o simultánní tlumočení rozhovorů se zahraničními hosty.

### *1.4.2 BILATERÁLNÍ TLUMOČENÍ*

Jedná se o druh tlumočení, během kterého tlumočník tlumočí do dvou jazyků pro dva a více lidí najednou. Uplatňuje se především při neformálních setkáních, obchodních schůzkách nebo komunitním tlumočení.

*TLUMOČENÍ PO TELEFONU*

Tuhle formu tlumočení lze považovat za bilaterální tlumočení, které probíhá skrz telefon.[21]

### *1.4.3 TLUMOČENÍ Z LISTU*

Tlumočník obdrží vytištěný dokument a jeho úkolem je číst nahlas přetlumočenou verzi textu. Výhoda tohoto typu tlumočení spočívá v tom, že tlumočník pravděpodobně nebude mít problém např. s přízvukem řečníka nebo akustikou, navíc bude mít před sebou všechny informace, ale na druhou stranu může být text velmi hutný a může obsahovat složité lingvistické konstrukce.[22]

[21] PHELAN, M. *The Interpreter's Resource*. 1st ed. Clevedon: Multilingual Matters, 2001. s. 12-13.
[22] GILE, D. *Basic Concepts and Models for Interpreter and Translator Training*. Revised ed. Amsterdam: John Benjamins, 2009. s. 181.

### *1.4.4 TLUMOČENÍ ZNAKOVÉ ŘEČI*

Znaková řeč je v současné době samostatný jazyk, který je v každé zemi jiný. Obecně obsahuje soubor gest rukama a zbytku těla, včetně tváře. Na rozdíl od běžných tlumočníků musí v tomto případě obecenstvo tlumočníka dobře vidět.

### *1.4.5 TLUMOČENÍ PROSTŘEDNICTVÍM VIDEOKONFERENCE*

S technickým pokrokem se mění i způsob poskytování tlumočnických služeb. Tlumočení prostřednictvím videokonference vyžaduje videokameru, kodek, monitor, mikrofon, ovladač a připojení k síti – s tímto vybavením může tlumočení probíhat i bez osobní přítomnosti tlumočníka na konferenci.[23]

[23] PHELAN, M. *The Interpreter's Resource*. 1st ed. Clevedon: Multilingual Matters, 2001. s. 14-16.

# 2 KONSEKUTIVNÍ TLUMOČENÍ

Tento druh tlumočení je oceňován zejména, pokud nám záleží na přesném převodu do cílového jazyka, proto bývá vyžadováno v oblasti právnické, vědecké nebo například, když se jedná o důvěrnou záležitost.[24]

Podle Min'jar-Beloručeva je konsekutivní tlumočení ústním převodem mluveného projevu ze zdrojového jazyka do jazyka cílového, přičemž výchozí a cílové sdělení od sebe dělí značný časový úsek.[25]

Při konsekutivním tlumočení tlumočník čeká, dokud řečník nedokončí projev, nebo část projevu, a teprve poté tlumočí. Během řečníkova projevu si může zapisovat poznámky formou tlumočnické notace. Konsekutivní tlumočení by mělo zaručit vyšší kvalitu než simultánní tlumočení, ale na druhou stranu je z časového hlediska nevýhodné.

Zapisuje-li si tlumočník notaci, jedná se o „*klasické konsekutivní tlumočení*". Jsou-li tlumočené úseky krátké a tlumočník si notaci nevede, označujeme tento typ tlumočení jako „*krátká konsekutiva*".[26]

Přestože je v současné době preferováno simultánní tlumočení jako forma konferenčního tlumočení, tlumočnické školy stále věnují pozornost výuce konsekutivního, jelikož ho považují za základní dovednost tlumočníků.[27]

## 2.1 DÉLKA TLUMOČENÍ

Konsekutivní tlumočení by nemělo trvat déle než 75 % původního projevu[28], jelikož si tlumočník na rozdíl od řečníka může dovolit stručněji formulovat řečníkovy důležité myšlenky a vypustit nadbytečné fráze a opakování, za předpokladu, že není vyžadováno přesné tlumočení, prakticky slovo od slova.

---

[24] KELLETT, J. C. Video-Aided Testing of Student Delivery and Presentation in Consecutive Interpretation. *The Interpreters' Newsletter*,1995, roč. 6, s. 43.
[25] ČEŇKOVÁ, Ivana. *Teorie a didaktika tlumočení I.* 1. vyd. Praha: Desktop Publishing, 2001. s. 78.
[26] PÖCHHACKER, F. *Introducing interpreting studies*. 1st ed. London: Routledge. 2009. s. 19.
[27] PHELAN, M. *The Interpreter's Resource*. 1st ed. Clevedon: Multilingual Matters, 2001. s. 9.
[28] HERBERT, J. The *Interpreter's Handbook: How to become a conference interpreter*. 2nd ed. Genève: Librairie de l'Université, 1952, s. 67.

## 2.2 PROCESY KONSEKUTIVNÍHO TLUMOČENÍ

### *2.2.1 HERBERTOVY FÁZE TLUMOČENÍ*

Podle Jeana Herberta je tlumočení proces, který lze rozdělit do 3 základních fází: understanding, conversion a delivery. Čeňková tyto pojmy překládá jako porozumění, převod a mluvení/produkce.[29]

**Porozumění (understanding)**

V první fázi tlumočení je nezbytné, aby tlumočník projev slyšel, měl dobrou znalost výchozího jazyka, byl obeznámen s kulturními a jazykovými specifiky země, ze které řečník pochází, měl dostatek informací o tématu projevu a všeobecné vzdělání. V této fázi je pro tlumočníka zásadní, aby porozuměl i řečníkům, kteří se rozhodnou nemluvit svým mateřským jazykem, a tím pádem mohou mít špatnou výslovnost nebo volit nevhodné formulace.[30]

**Převod (conversion)**

Převod probíhá poté, co tlumočník uslyší projev, a je následován fází předání vlastního překladu. Během převodu si mnozí tlumočníci musí zapisovat tlumočnickou notaci, na základě které posléze projev rekonstruují.

Je důležité zapamatovat si, že tlumočník by měl předat myšlenku řečníka přesně tak, jak ji řečník předal ve svém mateřském jazyce, včetně dojmu, který má daný projev na publiku zanechat. Nesmí přitom zapomínat na problémy s metaforami, anekdotami, narážkami na známá díla či osoby, nejasnosti, dvojsmyslnost.[31]

**Mluvení/produkce (delivery)**

Během samotného předání výsledného ústního překladu by bylo vhodné, aby tlumočník situaci hlasově zvládl, měl příjemný hlas, vyvaroval se monotónnosti, přehnaným gestům a přízvuku. Tlumočník by měl brát v potaz výšku hlasu,

[29] ČEŇKOVÁ, Ivana. *Teorie a didaktika tlumočení I.* 1. vyd. Praha: Desktop Publishing, 2001. s. 111.
[30] HERBERT, J. The *Interpreter's Handbook: How to become a conference interpreter*. 2nd ed. Genève: Librairie de l'Université, 1952. s. 9-20.
[31] HERBERT, J. The *Interpreter's Handbook: How to become a conference interpreter*. 2nd ed. Genève: Librairie de l'Université, 1952. s. 23-26.

tempo, intonaci, výslovnost, hlasitost a zbavit se známek únavy. Tlumočník by se měl udržovat v dobré fyzické a psychické kondici.

Obecně platí, že je vhodné během tlumočení snížit nadšení a energii, kterými během projevu oplývá řečník.[32]

### *2.2.2 JONESOVY FÁZE TLUMOČENÍ*

Roderick Jones zastává názor, že existují tři základní fáze, které probíhají během konsekutivního tlumočení: understanding (porozumění), analyzing (analýza) a re-expressing (nové vyjádření).

**Understanding**

V první fázi je nezbytné, aby byl tlumočník dostatečně kompetentní v oblasti jazykové, aby dokázal pochopit myšlenky, které se řečník snaží sdělit. Jsou případy, kdy tlumočník nemusí nutně znát všechny výrazy, které řečník použil, ale přesto je schopen reprodukovat projev, protože pochopil hlavní myšlenku. Horší scénář může nastat, pokud tlumočník nezná ekvivalent pro slovo, jež je zásadní pro pochopení celého sdělení.

Během této fáze je důležité, aby tlumočník aktivně poslouchal, tzn., věnoval pozornost celému projevu a sám sebe se ptal: „*Co tím řečník myslí? Jaké myšlenky se snaží vyjádřit?*“

**Analysis**

V druhé fázi se prolíná několik hned několik faktorů.

Typ projevu

Existuje spousta typů projevů a velmi často se objevují kombinace různých typů. Úlohou tlumočníka je poznat typ projevu a přizpůsobit se mu v následném tlumočení.

[32] HERBERT, J. The *Interpreter's Handbook: How to become a conference interpreter*. 2nd ed. Genève: Librairie de l'Université, 1952. s. 56-63.

Projevy mohou mít podobu vyprávění, popisu, polemiky, mohou být květnaté, logicky uspořádané, mohou vycházet z dedukce či mohou zvažovat klady a zápory určitého řešení.

Hlavní myšlenky

Úlohou tlumočníka je nalézt hlavní myšlenky a zvážit, co všechno z původního projevu může vynechat.

Spojitosti a logické vztahy

Poté, co nalezneme hlavní myšlenky, musíme také nalézt spojitosti a logické vztahy mezi jednotlivými myšlenkami. Myšlenky mohou mít formu logických důsledků, logických příčin, mohou po sobě následovat bez jakýchkoliv logických příčin či důsledků nebo mohou jedna odporovat druhé.

Paměť

Význam paměti je pro tlumočníka obrovský, jelikož během procesu tlumočení nejdříve poslouchá projev řečníka, poté si ho musí znovu vybavit (případně za pomocí tlumočnické notace) a vytvořit svoji verzi v cílovém jazyce.

Na rozdíl od obyčejné paměti musí paměť tlumočníka sloužit takovým způsobem, aby do ní dokázal ukládat myšlenky a v potřebný okamžik si je opětovně vybavit. Existují různá paměťová cvičení, která mohou tlumočníkům pomoct při tréninku paměti.

Podle G. Millera má krátkodobá paměť kapacitu 7±2 jednotek, které mohou mít podobu písmen, slov nebo vět v závislosti na trénovanosti paměti jednotlivce. Trénovaná paměť může za jednotky paměti považovat pojmy v kontextu, asociacích a souvislostech, a tak vytvářet sítě pojmů. Překročením kapacity jednotek v krátkodobé paměti dochází k přetížení paměti a ztrátě informací.

Dlouhodobá paměť je tvořena zástupci významu, kteří se do paměti ukládají v podobě propozic nejmenších jednotek významu, které lze považovat za samostatné tvrzení. Během ukládání do paměti dochází i k jejich organizaci.

Konsekutivní tlumočení vyžaduje jiný způsob organizace ukládání do paměti než simultánní tlumočení.[33]

**Re-expression**

V třetí a zároveň poslední fázi tlumočení se očekává produkce projevu v cílovém jazyce. Pro tlumočníka je důležité uvědomit si, že je svým způsobem zároveň i řečníkem, a proto by měl udržovat oční kontakt s publikem, mluvit jasně a zřetelně a artikulovat. Tlumočník by měl začít mluvit, jakmile dohovoří řečník. Měl by mluvit přiměřeným tempem, bez známek zaváhání nebo nadbytečného opakování se.[34]

## 2.3 TLUMOČNICKÝ MODEL ÚSILÍ DANIELA GILA

V 80. letech 20. století přichází Daniel Gile s tlumočnickým modelem úsilí, který bral v úvahu časový faktor tlumočení, omezené možnosti lidské paměti, kontextuální a extralingvistické znalosti a mentální procesy probíhající v hlavě tlumočníka. Podle Gilova modelu úsilí záleží výkon tlumočníka a kvalita vyprodukovaného projevu na pracovní kapacitě, kterou se rozumí kapacita nutná pro zpracování informace.

Původní model se skládal ze tří úsilí (*Efforts*): úsilí poslechu a analýzy, úsilí produkce textu a úsilí krátkodobé paměti.

**Úsilí poslechu a analýzy**

V prvním úsilí je hlavním úkolem pochopit záměr řečníka, probíhají procesy zaměřené na porozumění projevu ve výchozím jazyce. Tlumočník musí nejen pochopit záměr řečníka, ale zároveň analyzovat smysl sdělení a snažit se o odpovídající interpretaci.

[33] ČEŇKOVÁ, Ivana. *Teorie a didaktika tlumočení I.* 1. vyd. Praha: Desktop Publishing, 2001. s. 55 – 56.
[33] JONES, R. *Conference interpreting explained*. 2nd ed. Manchester: St. Jerome Publishing, 2002. s 11-37.

**Úsilí produkce textu**

Toto úsilí se zaměřuje na vytvoření produktu v cílovém jazyce, který by odpovídal lingvistickým strukturám cílového jazyka, zněl přirozeně a přesně vystihl původní projev ve výchozím jazyce. Prolíná se tu plánování sdělení v cílovém jazyce s jeho vlastní produkcí. Tlumočník se nemůže zaměřit pouze na úroveň jednotlivých slov, jelikož by mu mohl uniknout celkový obsah projevu.

**Úsilí krátkodobé paměti**

Třetí úsilí se věnuje uchovávání informace mezi úsilím poslechu a analýzy a úsilím produkce textu, protože pro vytvoření přesného sdělení v cílovém jazyce je někdy vyžadován obsáhlejší kontext, a proto dochází k většímu zatížení paměti, např. obsahuje-li projev hodně číslovek a vlastních jmen.

**Úsilí koordinace**

Koordinace předchozích tří úsilí a vhodné rozdělení pracovní kapacity mezi ně je zajišťováno úsilím koordinace. Úsilí koordinace by mělo zajistit adekvátní rozdělení kapacity mezi jednotlivá úsilí, aby byl daný úsek v daný okamžik zpracován. Pokud úsilí koordinace nedokáže splnit tento požadavek, může dojít k selhání, jehož příčinou je zahlcení pracovní kapacity nebo individuální deficit.

**Celková kapacita ke zpracování informace**

Celkovou kapacitou ke zpracování informace se rozumí všechny požadavky na kapacitu paměti tlumočníka, které je nutné splnit během všech tří základních úsilí a během úsilí koordinace. Celková kapacita ke zpracování informace by neměla být větší než celková dostupná pracovní kapacita, jinak nebude možné vytvořit adekvátní produkt v cílovém jazyce.[35]

Přestože byl model úsilí vytvořen původně pouze pro simultánní tlumočení, později byla teorie doplněna o konsekutivní tlumočení. Také v tomto případě je model založen na stejných principech.

[35] ČEŇKOVÁ, Ivana. *Teorie a didaktika tlumočení I.* 1. vyd. Praha: Desktop Publishing, 2001 s. 99-100.

Tlumočení je podle modelu úsilí pro konsekutivní tlumočení rozděleno na dvě fáze:

**1. fáze: poslech a notace**

L = Listening (úsilí poslechu)
N = Note-taking (úsilí notace)
M = Short-term Memory Operations (úsilí krátkodobé paměti)
C = Coordination (úsilí koordinace)

L a M probíhají podobně jako u simultánního tlumočení, jen s tím rozdílem, že při konsekutivním tlumočením jsou spojené s časovým úsekem mezi proneseným projevem a vytvořením notace či zpracováním a uložením do dlouhodobé paměti. První fáze konsekutivního tlumočení je věnována vytváření tlumočnické notace.

**2. fáze: produkce textu v cílovém jazyce**

Tlumočení = REM + READ + P + C
REM = Remembering (úsilí rozpomínání)
READ = Note-reading (úsilí čtení notace)
P = Production (úsilí produkce)

REM se skládá z duševních činností, které mají za úkol vybavit si značnou část původního projevu z dlouhodobé paměti. Pokud je tlumočnická notace dobrá, může pomoct ke snížení nároků na REM.[36]

## 2.4 INTERPRETATIVNÍ TEORIE TLUMOČENÍ

Danica Seleskovitchová v roce 1968 přichází s ucelenou interpretativní teorií tlumočení (teorie smyslu). Podle této teorie je základním procesem tlumočení nikoliv převod, nýbrž pochopení a vyjádření smyslu. Teorii vystihuje trojúhelník.

[36] GILE, D. *Basic Concepts and Models for Interpreter and Translator Training*. Revised ed. Amsterdam: John Benjamins, 2009. s. 175-179.

V horním vrcholu trojúhelníku je smysl a ve spodních výchozí a cílový jazyk. Horní část vrcholu je označená jako „tlumočení“, zatímco spodní jako „převod“, z toho vyplývá, že tlumočení je o nalezení smyslu. Smysl je „vědomý“, „tvořený lingvistickým a kognitivním významem, který vzniká zvuky řeči“, a „neverbální“.[37]

Existuje ještě jedna varianta trojúhelníku, ve které je v horním vrcholu tlumočník a ve spodních řečník a posluchač, komunikace probíhá směrem řečník – tlumočník – posluchač.

Základním předpokladem této teorie je, že tlumočník výborně ovládá jak výchozí, tak i cílový jazyk, rozumí tématu projevu a situačnímu kontextu a má k dispozici adekvátní tlumočnické postupy.[38]

## 2.5 TLUMOČNICKÁ NOTACE

Jak již bylo zmíněno v předchozí kapitole, tlumočníkovým úkolem je tlumočit myšlenky, nikoliv jednotlivá slova. Tlumočník si může vést tlumočnickou notaci, která mu později slouží jako pojistka a pomáhá stimulovat jeho soustředěnost.

Pro konsekutivní tlumočení je tlumočnická notace důležitá, jelikož tlumočník zpravidla nejprve poslouchá delší (několikaminutový) úsek projevu a až poté je vyzván k produkci projevu v cílovém jazyce. Paměť není schopna zpracovat tak velké množství informací, a proto používají tlumočníci jako svou pomůcku tlumočnickou notaci, kterou by měli začít psát v momentu, kdy začne řečník mluvit.

Začínající tlumočníci si často buď zapisují zbytečně velké množství informací a jejich notace hraničí s těsnopisem, anebo věnují příliš velkou pozornost vytváření notace na úkor aktivního poslechu, čímž posléze dojde k tomu, že tlumočník není schopen reprodukovat projev tak, aby byl srozumitelný.[39] Obvykle platí pravidlo, že pokud je úsek projevu složitý, tlumočník by měl věnovat větší pozornost

[37] PÖCHHACKER, F. *Introducing interpreting studies*. 1st ed. London: Routledge. 2009. s. 97.
[38] ČEŇKOVÁ, Ivana. *Teorie a didaktika tlumočení I.* 1. vyd. Praha: Desktop Publishing, 2001. s. 91-93.
[39] JONES, R. *Conference interpreting explained*. 2nd ed. Manchester: St. Jerome Publishing, 2002. s. 39.

poslechu a porozumění a méně pozornosti psaní notace.[40] Začínající tlumočníci si často nejsou jistí, zda by měli psát notaci ve výchozím, nebo v cílovém jazyce. Obecně neexistuje žádné pravidlo a záleží na jednotlivci, jestli bude během notace rovnou překládat do cílového jazyka a ušetří si čas během následné produkce textu, nebo si bude zapisovat ve výchozím jazyce a soustředí se na pochopení myšlenky.[41]

Jones zdůrazňuje, že si tlumočník má zapisovat hlavní myšlenky, spojitosti mezi hlavními myšlenkami, úhel pohledu, slovesa včetně času, čísla a vlastní jména. Výčet by měl být vždy co nejpřesnější a pokud možno kompletní.[42]

Teoretikové tlumočnictví v souvislosti s tlumočnickou notací většinou vybízejí k dodržování sedmi principů Jeana Françoise Rozana.

### *2.5.1 Sedm principů Jeana Françoise Rozana*

Jean Françoise Rozan v roce 1956 vydal příručku *La prise de notes en interprètation consécutive*, ve které představuje systém tlumočnického zápisu pro konsekutivní tlumočení, který byl založen na jeho osobních zkušenostech s tlumočením a byl zdrojem inspirace pro další teoretiky tlumočnického oboru.

Rozan zformuloval sedm hlavních zásad notace:

- převod smyslu nikoliv jednotlivých slov
- vertikalismus
- horizontalismus neboli posun
- zkracování a symboly
- návaznost myšlenkových úseků
- zdůraznění
- negace[43]

[40] ČEŇKOVÁ, Ivana. *Teorie a didaktika tlumočení I.* 1. vyd. Praha: Desktop Publishing, 2001. s. 93.
[41] JONES, R. *Conference interpreting explained*. 2nd ed. Manchester: St. Jerome Publishing, 2002. s. 60.
[42] JONES, R. *Conference interpreting explained*. 2nd ed. Manchester: St. Jerome Publishing, 2002. s. 41-43.
[43] ČEŇKOVÁ, Ivana. *Teorie a didaktika tlumočení I.* 1. vyd. Praha: Desktop Publishing, 2001. s. 112.

## 2.6 MLUVENÍ NA VEŘEJNOSTI

Umění mluvit na veřejnosti je s profesí tlumočníka pevně spjato. Obzvláště při konsekutivním tlumočení je tlumočník v drtivé většině případu přítomen přímo v místnosti (např. během obchodního jednání) nebo v sále na pódiu vedle řečníka. Nastanou-li během tlumočení potíže, slouží jeho dovednosti mluvit na veřejnosti jako tzv. „záchranná síť“, která dokáže zamaskovat možný problém (Weber 1989 cit. dle Kellett 1995).[44]

Doporučuje se, aby byl tlumočník zároveň dobrým řečníkem, ale aby se to nesnažil ukázat na úkor řečníka, jehož projev tlumočí.[45]

[43] KELLETT, J. C. Video-Aided Testing of Student Delivery and Presentation in Consecutive Interpretation. *The Interpreters' The Interpreters' Newsletter*, 1995, roč. 6. s. 44.

[45] HERBERT, J. The *Interpreter's Handbook: How to become a conference interpreter*. 2nd ed. Genève: Librairie de l'Université, 1952. s. 59-62.

# 3 STRES

## 3.1 ETYMOLOGIE

Český výraz „*stres*“ pochází z anglického „*stress*“, které vzniklo z latinského „*stringo, stringere, strinxi, strictum*“ a znamenalo „*utahovati, stahovati, zadrhovati*“.

## 3.2 DEFINICE STRESU

Pojem „*stres*“ použil jako první Hans Selye. Mnoho lidí se pokoušelo a stále se pokouší nalézt nové, přesnější definice pro stres, níže uvádím některé z nich, které ve své práci cituje Křivohlavý[46]:

„*Stres je reakcí organismu na interní a externí procesy, které dosahují takových hodnot, že přetěžují fyziologické kapacity organismu.*“ (H. Basowitz)

„*Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.*“ (J. Křivohlavý)

**Jak chápat pojem stres?**

Stres lze chápat čtyřmi různými způsoby:

A. těžká situace
B. podmínka, okolnost, nepříznivý faktor
C. odpověď organismu na stresující činitele
D. celkový vnitřní stav (fyzický i psychický)

[46] KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. s. 9-10.

Úkolem stresu je uvést tělo do stavu pohotovosti v případě nebezpečí. Tělo je pak připraveno čelit fyzickému nebezpečí, ale pokud žádné nenastane, stává se tento stav zbytečným.

Z psychologického hlediska se jedná o proces, který se skládá ze dvou složek. První složkou je prožívání nebezpečné nebo náročné situace. Druhou složkou je nejistota, zda se s danou situací jedinec dokáže vyrovnat.

Stres nelze považovat pouze za negativní jev, dá se hovořit i o pozitivním stresu, který stimuluje lidský výkon a aktivitu.[47]

## 3.3 ROZDĚLENÍ STRESU[48]

### *3.3.1 Z kvantitativního hlediska:*

Stres je hodnocen z hlediska intenzity.

**Hyperstres**

Stres, který překračuje schopnost vyrovnat se se stresem.

**Hypostres**

Stres, který nedosahuje obvyklé hranice tolerance stresu.

### *3.3.2 Z kvalitativního hlediska:*

Stres lze rozdělit na pozitivní a negativní na základě toho, jak působí na jedince.

**Distres**

Předpona „*di*“ pochází z „*disforický*“, což znamená depresivní, stísněný, smutný. Jedná se o negativně působící stres.

[47] KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. s. 10-11.
[48] KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. s. 11-12.

**Eustres**

Předpona „*eu*“ pochází z „*euforický*“, což znamená radostný, veselý. Tento typ stresu je považován za kladně působící stres. Působí pozitivně jako stimul pro výkonnost a soustředění nebo se projevuje při emocionální situaci (očekávání něčeho dobrého).

## 3.4 STRESOVÉ FAKTORY

Stresové faktory neboli stresory, jsou faktory, které zapříčiňují stres. Lze je rozdělit do různých skupin, nicméně mají jedno společné – vyvolávají stresovou reakci organismu.

Stresor je vnější stresující událost, na kterou tělo reaguje pomocí stresové reakce.[49]

## 3.5 ROZDĚLENÍ STRESOVÝCH FAKTORŮ[50]

### *3.5.1 Z kvantitativního hlediska*

**Mikrostresory**

Jedná se o mírné okolnosti nebo podmínky, které vyvolávají stres. Pokud jsou okolnosti trochu závažnější, lze použít termín „ministresory“.

**Makrostresory**

Jedná se o závažnější okolnosti nebo podmínky, které mohou vyvolávat depresi a ničit člověka.

[49] PRÁŠKO, J., PRÁŠKOVÁ H. *Proti stresu krok za krokem aneb Jak získat klid a odolnost vůči nepohodě*. 1. vyd. Havlíčkův Brod: Grada, 2001. s. 11.
[50] KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. s. 12-13.

### *3.5.2 Podle délky působení*

- krátkodobé stresory
- dlouhodobé stresory

### *3.5.3 Podle zdroje působení*

- vnitřní stresory
- vnější stresory

### *3.5.4 Rozdělení stresorů podle H. Selye*

Seznam stresorů H. Selye je mnohem obsáhlejší, níže je pouze stručný výčet, který uvádí Křivohlavý.

**Fyzikální stresory**

Jedy (alkohol, nikotin, kofein, drogy), radiace, vyzařování ultrafialových a infračervených paprsků, nízký obsah kyslíku ve vzduchu, znečištění vzduchu, silné magnetické pole, vibrace, otřesy, meteorologické vlivy, změna ročních období, změny tlaku vzduchu, viry, bakterie, přírodní katastrofy, nehody, úrazy, genetická zátěž.

**Emocionální stresory**

Úzkost, obavy, strach, nedostatek spánku, senzorická deprivace, anticipace.

## 3.6 ZDROJE STRESU

Wilson[51] tvrdí, že zdroje stresu lze třídit do tří hlavních kategorií:

[51] WILSON, G. D. Performance Anxiety. In *The Science & Psychology of Music Performance: Creative Strategies for Teaching and Learning*. 1st ed. New York: Oxford University Press, 2002. s. 50.

**Úzkost (Trait anxiety)**

Jedná se o jakýkoliv rys osobnosti, který zapříčiňuje náchylnost ke stresu.

**Situační stres (Situational stress)**

Jedná se o tlak, který vychází z prostředí nebo situace, ve které se člověk nachází (veřejné vystoupení, konkurz, soutěž).

**Zvládnutí úkolu (Task mastery)**

Zahrnuje jak zvládnutí jednoduchých předem připravených vystoupení, tak i náročná vystoupení bez přípravy.

## 3.7 STRESOVÁ REAKCE

### 1. fáze stresové reakce – poplachová reakce

První fáze je známá pod názvem *adrenergní stres* neboli *Cannonův stres* podle vědce, který ho objevil a popsal.[52]

Stresový podnět vyvolává neklid, protože se objevuje překážka nebo nebezpečná situace. Organismus se přepíná do aktivního stavu. Je aktivován sympatický nervový systém a dochází k vyplavení adrenalinu a noradrenalinu a uvolňuje se energie, která společně s kyslíkem putuje do tkání, které by byly potenciálním útokem nejvíce ohrožené – mozek, kosterní svaly, srdce a plíce.[53]

### 2. fáze stresové reakce – všeobecný adaptační syndrom

Druhá fáze, známá také jako *Selyeho stres*, následuje po první fázi, ve které se organismus ocitá v pohotovostním stavu. V druhé fázi organismus zjišťuje, že překážka nebyla zdolána nebo nebezpečí stále přetrvává. Zatímco v běžném stavu se tato část organismu podílí zejména na procesech trávení nebo zažívání, během stresu zaměří svou pozornost na zvýšení aktivity a posléze směřuje k útlumu, apatii až depresi. Během druhé fáze tedy dochází ke zklidnění organismu. Organismus se přepíná do útlumu, jelikož se zaměří na přežití, ale přesto potřebuje energii, možná i více než v tzv. „nestresové situaci“. Je zmobilizován parasympatický nervový systém a začíná produkce kortikoidů – odtud pochází další název pro tuto fázi – *kortikoidní stres*.[54]

[52] HONZÁK, R. *Strach, tréma, úzkost a jak je zvládat*. 1. vyd. Praha: Maxdorf, 1995. s. 39.
[53] PRÁŠKO, J., PRÁŠKOVÁ H. *Proti stresu krok za krokem aneb Jak získat klid a odolnost vůči nepohodě*. 1. vyd. Havlíčkův Brod: Grada, 2001. s. 15.
[54] HONZÁK, R. *Strach, tréma, úzkost a jak je zvládat*. 1. vyd. Praha: Maxdorf, 1995. s. 39.

## 3.8 PŘÍZNAKY STRESU

V následující tabulce jsou uvedeny fyziologické, emocionální a behaviorální příznaky stresu, uvádím pouze výčet těch nejčastějších.

| FYZIOLOGICKÉ PŘÍZNAKY[55] | EMOCIONÁLNÍ PŘÍZNAKY[56] | BEHAVIORÁLNÍ PŘÍZNAKY[57] |
|---|---|---|
| Bušení srdce<br>Pocení<br>Rozšířené zornice<br>Stav permanentní ostražitosti<br>Pocit nevolnosti od žaludku<br>Nervozita<br>Bolesti hlavy<br>Únava a slabost<br>Sucho v ústech nebo v krku<br>Žaludek na vodě | Pocit, že jste pod tlakem<br>Nervozita<br>Duševního vyčerpání<br>Neustálý strach a obavy<br>Frustrace<br>Rostoucí neschopnost koncentrovat se<br>Nutkání utéct a schovat se<br>Strach z hrozícího omdlení, kolapsu<br>Strach ze společenského znemožnění nebo selhání | Nerozhodnost<br>Snížené množství vykonané práce<br>Zvýšené množství nekvalitní práce |

[55] KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. s. 29-30.
[56] WILKINSON, G. *Stres*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001. s. 17.
[57] KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. s. 30.

# 4 TRÉMA

Slovo „*tréma*“ má svůj etymologický původ v latině. Latinské „*tremere*“ znamená „*třást se*“, což je zároveň jeden z příznaků trémy.

Pod pojmem tréma se chápe přehnaně velký strach z veřejného vystupování. Jedná se o druh fobie, jejíž symptomy jsou výsledkem uvedení těla do pohotovostního stavu, který se projevuje v nervovém systému a je doprovázený zvýšenou hladinou adrenalinu v krevním oběhu. Naše tělo reaguje na potenciální, životu nebezpečnou situaci, a proto dochází ke zvýšení činnosti srdce, plic nebo pocení. To však má konečném důsledku na člověka při veřejném vystoupení negativní dopad.[58]

## 4.1 Strach z nadcházejícího úkolu/vystoupení

Beck a Emery v *Anxiety Disorders and Phobias*[59] uvádí, že mohou existovat 4 důvody, proč může být nadcházející úkol (tj. tlumočení projevu) chápán jako hrozba, a tak vyvolávat strach.

- přeceňování pravděpodobnosti situace
- přeceňování vážnosti situace
- podceňování zdrojů o tom, jak se s tím můžete vy sami vypořádat
- podceňování záchranných faktorů (jak vám mohou ostatní pomoct)

Tréma u studentů může být způsobená nedostatečnou důvěrou ve své schopnosti, obavou z hodnocení, kterému budou vystaveni, nebo hrozbou selhání.[60]

[58] WILSON, G. D. Performance Anxiety. In *The Science & Psychology of Music Performance: Creative Strategies for Teaching and Learning*. 1st ed. New York: Oxford University Press, 2002. s. 47-48.
[59] WILSON, G. D. Performance Anxiety. In *The Science & Psychology of Music Performance: Creative Strategies for Teaching and Learning*. 1st ed. New York: Oxford University Press, 2002. s. 49.
[60] WILSON, G. D. Performance Anxiety. In *The Science & Psychology of Music Performance: Creative Strategies for Teaching and Learning*. 1st ed. New York: Oxford University Press, 2002. s. 47-49.

## 4.2 Vliv pohlaví

Obecně se předpokládá, že ženy, jakožto emotivnější pohlaví, budou mít větší potíže se zvládáním trémy, ovšem výzkumy tento názor nepotvrdily.[61]

[61] WILSON, G. D. Performance Anxiety. In *The Science & Psychology of Music Performance: Creative Strategies for Teaching and Learning*. 1st ed. New York: Oxford University Press, 2002. s. 49.

# 5 STRES V POVOLÁNÍ

Kurzová hovoří o environmentálním (fyzickém) stresu – teplota, vlhkost, kvalita vzduchu, psychologickém stresu a fyziologickém stresu. S těmito druhy stresu se podle ní může tlumočník během svého výkonu povolání setkat.[62]

Mezinárodní asociace konferenčních tlumočníků na základě výsledků průzkumů vybrala nejvýznamnější stresové faktory, které působí na tlumočníky. Ačkoliv byl výzkum zaměřen na simultánní tlumočení, stresové faktory působí téměř totožně i v případě konsekutivního tlumočení.

Schopnost vyrovnat se se stresem byla vždy považována za jednu z nejzákladnějších schopností, kterou by měl tlumočník disponovat.[63]

## 5.1 STRESOVÉ FAKTORY

**Vlastní produkce projevu v cílovém jazyce**

Během tlumočení projevu se tlumočník potýká s různými problémy, mezi které patří lingvistická stránka projevu, která souvisí se znalostí výchozího a cílového jazyka, a nelingvistická stránka, kterou tvoří řeč těla – výraz obličeje nebo gesta. Obě tyty stránky hrají důležitou roli v konečné podobě tlumočeného projevu. Stres může zapříčinit vážně nedostatky po lingvistické i nelingvistické stránce.

**Délka tlumočení**

Na základě experimentu (Moser-Mercer a spol., 1998)[64], během kterého pět tlumočníků simultánně tlumočilo třicetiminutový úsek a po tříminutové přestávce padesátiminutový úsek, se zjistilo, že na začátku během prvního úseku pociťovali tlumočníci zvýšený stres, ale během tlumočení druhého úseku k situaci zaujali

[62] KURZ, I. Physiological stress during simultaneous interpreting: a comparison of experts and novices. *The Interpreters' Newsletter*, 2003, roč. 12. s. 54-56.
[63] IVARS, J. A., CALATAYUD, P. D. I failed because I got very nervous. Anxiety and performance in interpreter trainees: an empirical study. *The Interpreters' Newsletter*,2001, roč. 11. s. 105.
[64] AIIC. *Interpreter workload study – full report* [online]. c2002, poslední revize 22. 5. 2012 [cit. 2013-04-01]. Dostupné z: <www.aiic.net/page/attachment/147>. s. 8.

téměř apatické stanovisko. Z tohoto experimentu lze usuzovat, že úroveň stresu se během tlumočení postupně snižuje.

**Vidím řečníka nebo publikum?**

Tlumočníci většinou požadují, aby viděli na řečníka. Tlumočení je založené na komunikaci. Komunikace je jak verbální, tak neverbální. Aby mohl tlumočník podat co nejpřesnější výsledný produkt, je nezbytné, aby mohl posoudit i neverbální stránku projevu řečníka.

Podle výsledků Bühlerových výzkumů 74 % dotazovaných tlumočníků uvedlo, že je pro ně nezbytné, aby viděli na všechny účastníky diskuze, a 52 % chtělo vidět i na publikum. V tomto případě je chybějící vizuální složka projevu možnou příčinou stresu.

**Fyzické pracovní podmínky**

Je na místě zmínit také podmínky zajišťující tělesný komfort. Tlumočníci si v uskutečněných výzkumech stěžovali zejména na:

**a. ventilace**

Pro správné fungování organismu je nutné pravidelně větrat, aby se do místnosti dostal čerstvý vzduch – jeho nedostatek může způsobit snížení koncentrace a ospalost.

**b. teplota, vlhkost a cirkulace vzduchu**

Nevhodné úrovně mohou vést k problémům s očima, pokožkou nebo dýcháním.

**c. osvětlení**

Tlumočník nemůže pracovat při nedostatečném osvětlení.

**d. hluk**

Jedná se o úroveň hluku, která může poškodit sluch nebo o zvuky, které jsou naopak na nízké úrovni, avšak mohou působit jako rušivý element při práci.

**Faktory spojené s úkolem/prací**

- vysoká úroveň soustředění
- velké množství informací
- dlouhá pracovní doba
- nedostatek ohleduplnosti ze strany delegátů nebo organizátorů (žádné materiály předem, řečník mluví moc rychle nebo projev čte)
- nekompetentní řečníci
- náročná příprava
- žádné povýšení v zaměstnání
- špatná organizace programu konference
- monitorování ze strany vedoucích tlumočníků
- chybějící hodnocení a zpětná vazba

**Mezilidské faktory**

- vztahy s kolegy
- vztahy s nadřízenými
- vztahy s organizátory konference

**Faktory související s domovem nebo prací**

- osobní problémy ovlivňující výkon tlumočníka
- časté cestování může způsobit problémy v rodině a ovlivnit společenský život

**Subjektivní (emociální) faktory**

- pocity tlumočníků ohledně zodpovědnosti a nejistoty, kterou pociťují vůči své práci[65]

[65] AIIC. *Interpreter workload study – full report* [online]. c2002, poslední revize 22. 5. 2012 [cit. 2013-04-01]. Dostupné z: <www.aiic.net/page/attachment/147>. s. 6-16.

## 5.2 VÝZKUMY

V oblasti vlivu stresu na výkon tlumočníka bylo provedeno mnoho výzkumů.

Jeden z výzkumů se zabýval zvýšenou kardiovaskulární reakcí na stres způsobený úkolem, se kterým tlumočník není dostatečně obeznámen. Měření probíhalo co 30 minut během konference. Bylo zjištěno, že na začátku tzv. „směny" měli tlumočníci vyšší systolický a diastolický tlak a zrychlený srdeční rytmus, což si zachovali i po zbytek dne s výjimkou systolického tlaku. Závěrem tedy bylo, že tlumočení je náročná práce, která klade na tělo vysoké požadavky a může být našemu zdraví nebezpečná, protože může vést ke vzniku hypertenze a onemocnění srdce (Klonowicz, 1994).[66]

Další významný experiment zaměřený na kvalitu tlumočení v souvislosti s fyziologickou a tlumočnickou zátěží byl proveden za pomocí pěti tlumočníků, kteří dopředu věděli, jak bude pokus probíhat a měli předem informace o projevech i řečnících samotných. Během experimentu měli přestat tlumočit, jakmile začali svůj výkon považovat za nedostatečně profesionální. Experiment zahrnoval i testy slin a měření fyziologického stresu na základě koncentrace kortisolu. Bylo zjištěno, že během prvních 30 minut je vysoké jak soustředění, tak i fyziologická zátěž. Čím delší byl časový úsek, tím více klesala kvalita a stres byl postupně nahrazen pocitem rezignace.[67]

Moser (1995) ve svém výzkumu zjistil, že na otázku: „*Co je obzvláště těžké na profesi tlumočníka?*" mu 26 % dotázaných odpovědělo velké soustředění a neustálý stres.[68]

Riccardi, Marinuzzi a Zecchin (1998) předpokládali, že pokud musí tlumočník tlumočit bez možnosti vidět na řečníka, pociťuje větší tlak než v případě, že vidí

[66] ČEŇKOVÁ, Ivana. *Teorie a didaktika tlumočení I.* 1. vyd. Praha: Desktop Publishing, 2001. s. 68.
[67] ČEŇKOVÁ, Ivana. *Teorie a didaktika tlumočení I.* 1. vyd. Praha: Desktop Publishing, 2001. s. 115.
[68] KURZ, I. Physiological stress during simultaneous interpreting: a comparison of experts and novices. *The Interpreters' Newsletter*, 2003, roč. 12. s. 55.

na řečníka. Jejich hypotéza byla potvrzena dvěma experimenty s tlumočením na dálku, které uskutečnilo OSN.[69]

## 5.3 POZICE STUDENTA

Rozdíl mezi studenty tlumočnictví a profesionálními tlumočníky ve zvládání stresu vychází z množství zkušeností. Profesionálové díky svým zkušenostem ovládají lepší techniky a strategie, které mohou použít během tlumočení při řešení složitých problémů. Ve svém výzkumu dokázali Riccardi, Marinuzzi a Zecchin (1998)[70], že hodnoty úzkosti a deprese jsou u studentů tlumočnictví během simulované konference a u profesionálních tlumočníků během skutečné konference vyšší než u běžných lidí. V případě studentů jsou hodnoty ještě vyšší, protože u nich může stres být způsoben nedostatkem zkušeností.

Rozdíly mezi profesionálními tlumočníky a studenty tlumočnictví lze shrnout následovně. Obě strany se liší ve způsobu hledání důležité informace v projevu, v organizaci znalostí, přizpůsobení se kontextu, získávání znalostí a plynulostí znovuzískávání potřebných informací.[71]

Tlumočníkův výkon může být hodnocen z pohledu řečníka i posluchače. Zatímco řečník klade důraz na přesné přetlumočení jeho projevu, posluchač považuje i způsob, jakým tlumočník předává informace, za důležitý.

Cynthia Kellettová uskutečnila pokus, během kterého její studenti tlumočili konsekutivně dvouminutový úsek a byli přitom natáčeni na kameru. Pokus měl za úkol zjistit, jak působí tlumočníkův projev a prezentace na publikum, které bylo v tomto případě složeno z jejich spolužáků, taktéž studentů tlumočnictví. Výsledky jsou pro studenty přínosné, jelikož díky nim ví, na jaké stránky projevu se mají zaměřit, aby bylo publikum s projevem a prezentací také spokojené. Více

[69] KURZ, I. Physiological stress during simultaneous interpreting: a comparison of experts and novices. *The Interpreters' Newsletter*, 2003, roč. 12. s. 55.
[70] KURZ, I. Physiological stress during simultaneous interpreting: a comparison of experts and novices. *The Interpreters' Newsletter*, 2003, roč. 12. s. 60.
[71] KURZ, I. Physiological stress during simultaneous interpreting: a comparison of experts and novices. *The Interpreters' Newsletter*, 2003, roč. 12. s. 59.

informací lze nalézt v práci *Video-Aided Testing of Student Delivery and Presentation in Consecutive Interpretation*.[72]

Studenti často uvádějí, že pociťují strach, když mají mluvit anebo tlumočit na veřejnosti, protože mají strach z mluvení na veřejnosti, které je obecně považované za stresující společenskou situaci, která může mít negativní dopady vedoucí ke špatným profesionálním nebo akademickým výkonům (Montorio, Guerrero a Izal, 1991).[73]

Strach, který mají z mluvení na veřejnosti lze považovat za strach spojený s úkolem, který je čeká. Jedná se o emocionální reakci na situaci, kdy se stanou předmětem evaluace. (Calvo a Miguel-Tobal, 1998).[74]

[72] KELLETT, J. C. Video-Aided Testing of Student Delivery and Presentation in Consecutive Interpretation. *The Interpreters' Newsletter*, 1995, roč. 6. s. 43-66.

[73] IVARS, J. A., CALATAYUD, P. D. I failed because I got very nervous. Anxiety and performance in interpreter trainees: an empirical study. *The Interpreters' Newsletter*, 2001, roč. 11. s. 106.

[74] IVARS, J. A., CALATAYUD, P. D. I failed because I got very nervous. Anxiety and performance in interpreter trainees: an empirical study. *The Interpreters' Newsletter*, 2001, roč. 11. s. 107.

# PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část práce se věnuje porovnání stresových faktorů, které ovlivňují výkon studentů tlumočnictví během simulované konference a během tlumočení na semináři.

# 6 KONSEKUTIVNÍ TLUMOČENÍ NA TLUMOČNICKÉM SEMINÁŘI

## 6.1 POSTUP POKUSU

Pokusu se zúčastnilo 15 studentů druhého ročníků oboru Angličtina se zaměřením na komunitní tlumočení a překlad, kteří již absolvovali minimálně tři tlumočnické semináře zaměřené na konsekutivní tlumočení do češtiny, a proto by již měli disponovat určitými zkušenostmi v oblasti tlumočení a řešení nečekaných situací, které mohou během tlumočení nastat.

Aby byly podmínky pro tlumočení ztíženy, namísto původního videozáznamu měli studenti k dispozici pouze nahrávky ve formátu mp3, a tak byli připraveni o výhodu výhledu na řečníka. Řečník během svého projevu používá obrázky jako formu doprovodné prezentace, studenti obdrželi nejdůležitější obrázky ve formě PDF souboru. Řečník není rodilý mluvčí angličtiny, avšak hovoří srozumitelně, přestože má výrazný přízvuk.

Studenti nahrávku tlumočili konsekutivně bez předchozí přípravy pomocí programu Sanako. Nahrávka byla předem rozdělená na sedm časových úseků a zahrnovala i pauzy pro tlumočení, které trvaly 75 % času výchozích úseků. Nahrávka včetně pauz měla délku 11 minut. Po dokončení nahrávky byli studenti požádáni o vyplnění příslušného dotazníku.

## 6.2 VLASTNOSTI NAHRÁVKY

Studenti tlumočili příspěvek z konference TED$^{x}$ Eutropolis, kde řečník představuje svůj projekt nazvaný „*Save food from the fridge: Shaping Traditional Oral Knowledge*“, který má za cíl přesvědčit veřejnost o tom, že není nutné skladovat potraviny v ledničce, protože z minulosti známe lepší způsoby, jak uchovat potraviny, respektive zeleninu a ovoce, déle čerstvé. Téma nahrávky není složité, řečník málokdy používá složitá slova nebo výčet jmen nebo čísel.

Jelikož je cílem tohoto pokusu zjistit, do jaké míry stresové faktory ovlivňují výkon studentů tlumočnictví, byl tomu přizpůsoben výběr nahrávky i podmínky pro tlumočení.

## 6.3 VÝSLEDKY Z DOTAZNÍKŮ

Dotazník byl rozdělen na tři části, v každé části se způsob výběru odpovědi lišil. Celkem dotazník vyplnilo 15 studentů.

V první části, která obsahovala patnáct otázek, byli studenti požádáni, aby u každé otázky zaznačili na stupnici od 1 do 5 (1 – minimální, 5 – maximální) míru vlivu stresu.

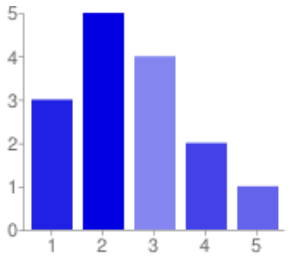
V druhé části, která obsahovala sedm otázek, byli studenti požádáni, aby si z uvedených možností vybrali libovolný počet těch, které se během jejich výkonu projevily.

V poslední části dotazníku studenti volili jednu možnost, která vystihuje jejich postoj k mluvení na veřejnosti a fázi tlumočení, která jim činila největší potíže.

**PRVNÍ ČÁST DOTAZNÍKŮ**

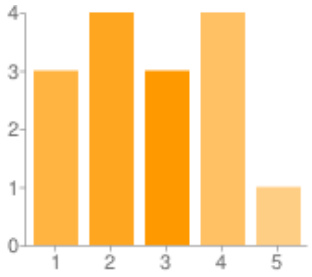
Na stupnici od 1 do 5 (1 – minimální, 5 – maximální) ohodnoťte vliv stresu během tlumočení na tlumočnickém semináři.

Vlastní produkce projevu v cílovém jazyce



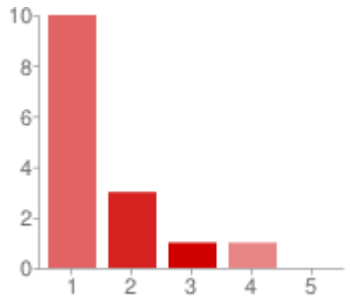

| Stupnice (osa X) | Počet odpovědí (osa Y) | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| 1 | 3 | 20 % |
| 2 | 5 | 33 % |
| 3 | 4 | 27 % |
| 4 | 2 | 13 % |
| 5 | 1 | 7 % |

Délka tlumočení



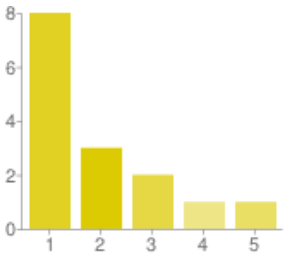

| Stupnice (osa X) | Počet odpovědí (osa Y) | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| 1 | 3 | 20 % |
| 2 | 4 | 27 % |
| 3 | 3 | 20 % |
| 4 | 4 | 27 % |
| 5 | 1 | 7 % |

Nevidím na řečníka



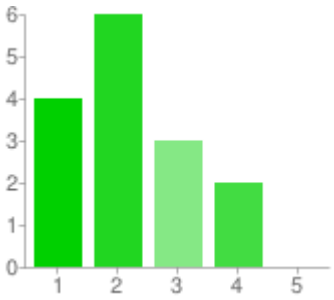

| Stupnice (osa X) | Počet odpovědí (osa Y) | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| 1 | 10 | 67 % |
| 2 | 3 | 20 % |
| 3 | 1 | 7 % |
| 4 | 1 | 7 % |
| 5 | 0 | 0 % |

Přítomnost ostatních studentů



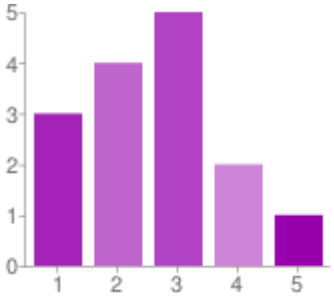

| Stupnice (osa X) | Počet odpovědí (osa Y) | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| 1 | 8 | 53 % |
| 2 | 3 | 20 % |
| 3 | 2 | 13 % |
| 4 | 1 | 7 % |
| 5 | 1 | 7 % |

Kvalita vzduchu



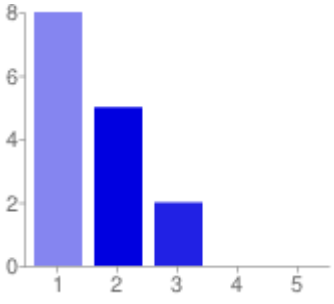

| Stupnice (osa X) | Počet odpovědí (osa Y) | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| 1 | 4 | 27 % |
| 2 | 6 | 40 % |
| 3 | 3 | 20 % |
| 4 | 2 | 13 % |
| 5 | 0 | 0 % |

Teplota v místnosti



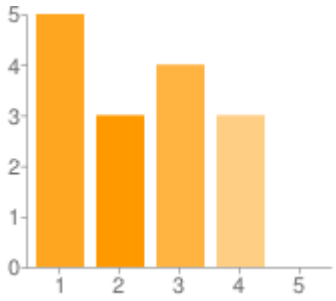

| Stupnice (osa X) | Počet odpovědí (osa Y) | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| 1 | 3 | 20 % |
| 2 | 4 | 27 % |
| 3 | 5 | 33 % |
| 4 | 2 | 13 % |
| 5 | 1 | 7 % |

Špatné osvětlení



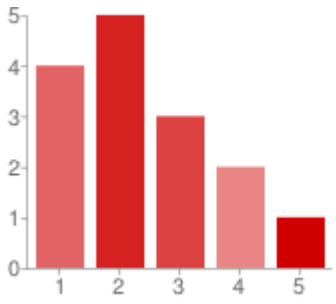

| Stupnice (osa X) | Počet odpovědí (osa Y) | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| 1 | 8 | 53 % |
| 2 | 5 | 33 % |
| 3 | 2 | 13 % |
| 4 | 0 | 0 % |
| 5 | 0 | 0 % |

Okolní hluk



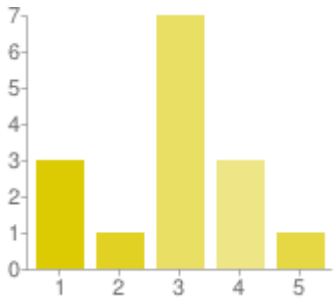

| Stupnice (osa X) | Počet odpovědí (osa Y) | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| 1 | 5 | 33 % |
| 2 | 3 | 20 % |
| 3 | 4 | 27 % |
| 4 | 3 | 20 % |
| 5 | 0 | 0 % |

Špatná akustika



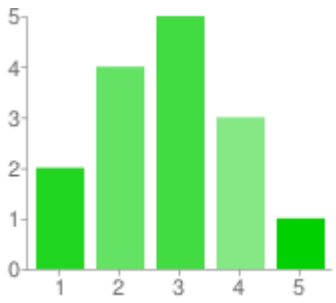

| Stupnice (osa X) | Počet odpovědí (osa Y) | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| 1 | 4 | 27 % |
| 2 | 5 | 33 % |
| 3 | 3 | 20 % |
| 4 | 2 | 13 % |
| 5 | 1 | 7 % |

Vysoká úroveň soustředění



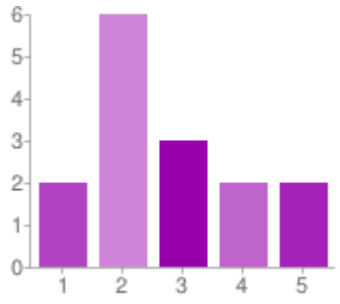

| Stupnice (osa X) | Počet odpovědí (osa Y) | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| 1 | 3 | 20 % |
| 2 | 1 | 7 % |
| 3 | 7 | 47 % |
| 4 | 3 | 20 % |
| 5 | 1 | 7 % |

Množství informací



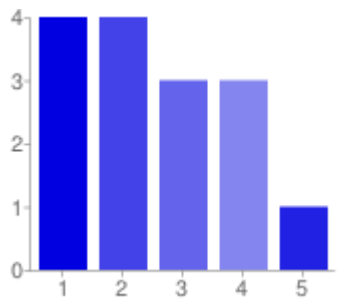

| Stupnice (osa X) | Počet odpovědí (osa Y) | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 13 % |
| 2 | 4 | 27 % |
| 3 | 5 | 33 % |
| 4 | 3 | 20 % |
| 5 | 1 | 7 % |

Nekompetentní řečník



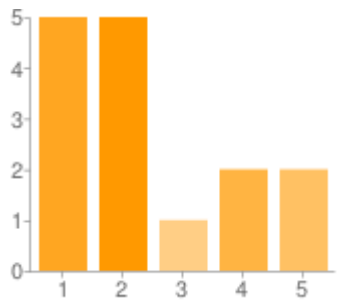

| Stupnice (osa X) | Počet odpovědí (osa Y) | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 13 % |
| 2 | 6 | 40 % |
| 3 | 3 | 20 % |
| 4 | 2 | 13 % |
| 5 | 2 | 13 % |

Žádná předchozí příprava



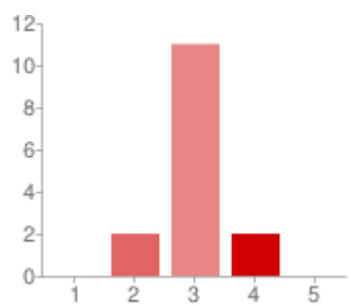

| Stupnice (osa X) | Počet odpovědí (osa Y) | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| 1 | 4 | 27 % |
| 2 | 4 | 27 % |
| 3 | 3 | 20 % |
| 4 | 3 | 20 % |
| 5 | 1 | 7 % |

Obavy z hodnocení ze strany spolužáků




| Stupnice (osa X) | Počet odpovědí (osa Y) | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| 1 | 5 | 33 % |
| 2 | 5 | 33 % |
| 3 | 1 | 7 % |
| 4 | 2 | 13 % |
| 5 | 2 | 13 % |

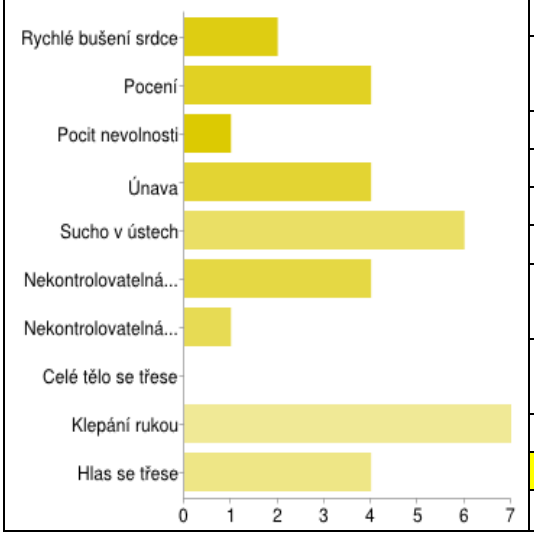
Vliv zkušenosti na schopnost tlumočníka vyrovnat se se stresem.




| Stupnice (osa X) | Počet odpovědí (osa Y) | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| 1 | 0 | 0 % |
| 2 | 2 | 13 % |
| 3 | 11 | 73 % |
| 4 | 2 | 13 % |
| 5 | 0 | 0 % |

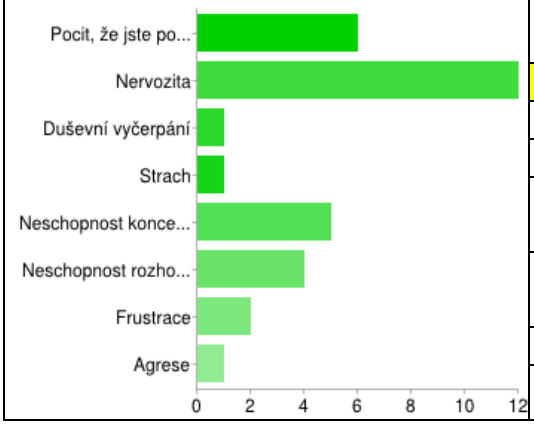
## DRUHÁ ČÁST DOTAZNÍKU

Zvolte fyziologické příznaky stresu, které se u vás projevily



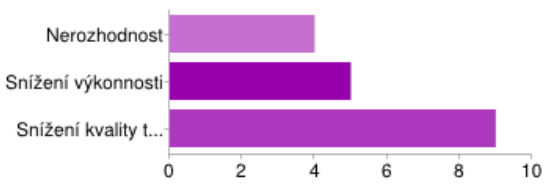

| Odpověď | Počet odpovědí | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| Rychlé bušení srdce | 2 | 6 % |
| Pocení | 4 | 12 % |
| Pocit nevolnosti | 1 | 3 % |
| Únava | 4 | 12 % |
| Sucho v ústech | 6 | 18 % |
| Nekontrolovatelná gesta | 4 | 12 % |
| Nekontrolovatelná mimika | 1 | 3 % |
| Celé tělo se třese | 0 | 0 % |
| Klepání rukou | 7 | 21 % |
| Hlas se třese | 4 | 12 % |

Zvolte emocionální příznaky stresu, které se u vás objevily



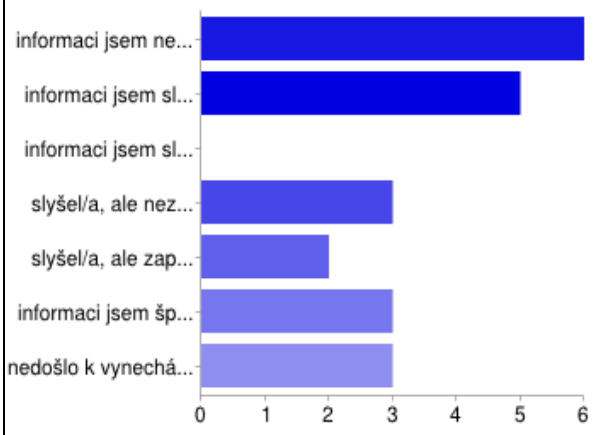

| Odpověď | Počet odpovědí | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| Pocit, že jste pod tlakem | 6 | 19 % |
| Nervozita | 12 | 38 % |
| Duševní vyčerpání | 1 | 3 % |
| Strach | 1 | 3 % |
| Neschopnost koncentrovat se | 5 | 16 % |
| Neschopnost rozhodnout se | 4 | 13 % |
| Frustrace | 2 | 6 % |
| Agrese | 1 | 3 % |

Zvolte behaviorální příznaky stresu, které se u vás objevily



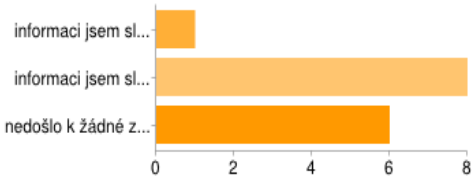

| Odpověď | Počet odpovědí | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| Nerozhodnost | 4 | 22 % |
| Snížení výkonnosti | 5 | 28 % |
| Snížení kvality tlumočení | 9 | 50 % |

Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem – Vynechání důležité informace



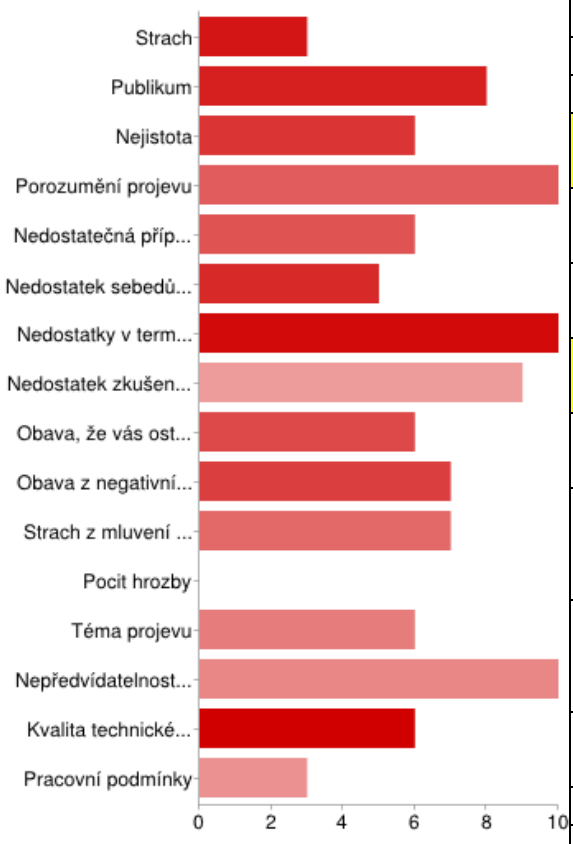

| Odpověď | Počet odpovědí | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| informaci jsem neslyšel/a | 6 | 27 % |
| informaci jsem slyšel/a, ale věnoval/a jsem pozornost notaci | 5 | 23 % |
| informaci jsem slyšel/a, ale považoval/a jsem ji za nepodstatnou | 0 | 0 % |
| slyšel/a, ale nezapsal/a si | 3 | 14 % |
| slyšel/a, ale zapsal/a nečitelně | 2 | 9 % |
| informaci jsem špatně pochopil/a | 3 | 14 % |
| nedošlo k vynechání žádné důležité informace | 3 | 14 % |

Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem – Závažná chyba



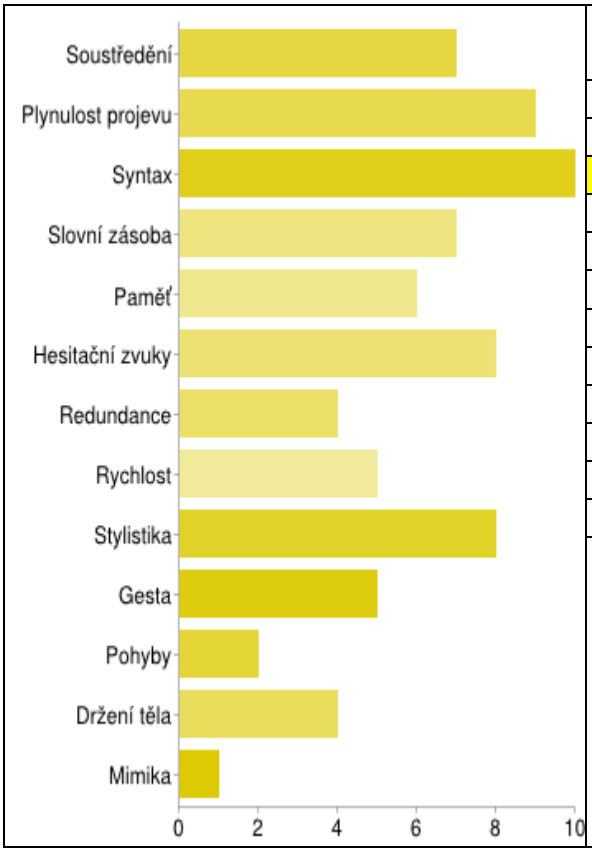

| Odpověď | Počet odpovědí | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| informaci jsem slyšel/a, poznamenal/a si, ale zkomolil/a význam | 1 | 7 % |
| informaci jsem slyšel/a, ale neznal/a vhodný ekvivalent | 8 | 53 % |
| nedošlo k žádné závažné chybě | 6 | 40 % |

Co vám během tlumočení způsobuje stres?




| Odpověď | Počet odpovědí | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| Strach | 3 | 3 % |
| Publikum | 8 | 8 % |
| Nejistota | 6 | 6 % |
| Porozumění projevu | 10 | 10 % |
| Nedostatečná příprava | 6 | 6 % |
| Nedostatek sebedůvěry | 5 | 5 % |
| Nedostatky v terminologii | 10 | 10 % |
| Nedostatek zkušeností | 9 | 9 % |
| Obava, že vás ostatní budou hodnotit | 6 | 6 % |
| Obava z negativního hodnocení | 7 | 7 % |
| Strach z mluvení na veřejnosti | 7 | 7 % |
| Pocit hrozby | 0 | 0 % |
| Téma projevu | 6 | 6 % |
| Nepředvídatelnost projevu | 10 | 10 % |
| Kvalita technického vybavení | 6 | 6 % |
| Pracovní podmínky | 3 | 3 % |

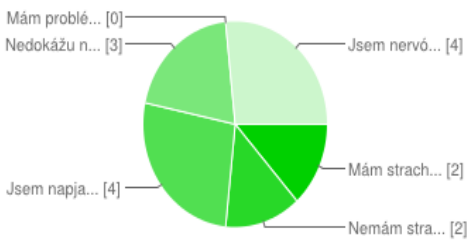
Na co má stres vliv?




| Odpověď | Počet odpovědí | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| Soustředění | **7** | 9 % |
| Plynulost projevu | **9** | 12 % |
| Syntax | **10** | 13 % |
| Slovní zásoba | **7** | 9 % |
| Paměť | **6** | 8 % |
| Hesitační zvuky | **8** | 11 % |
| Redundance | **4** | 5 % |
| Rychlost | **5** | 7 % |
| Stylistika | **8** | 11 % |
| Gesta | **5** | 7 % |
| Pohyby | **2** | 3 % |
| Držení těla | **4** | 5 % |
| Mimika | **1** | 1 % |

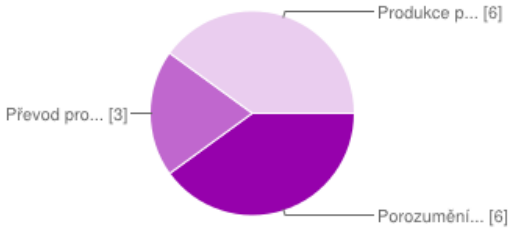
## TŘETÍ ČÁST DOTAZNÍKŮ

Mluvení na veřejnosti – Která možnost vás nejlépe vystihuje




| Odpověď | Počet odpovědí | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| Mám strach z mluvení na veřejnosti. | 2 | 13 % |
| Nemám strach z mluvení na veřejnosti. | 2 | 13 % |
| Jsem napjatý/á a nervózní během projevu. | 4 | 27 % |
| Nedokážu najít správná slova. | 3 | 20 % |
| Mám problémy s řečí těla během projevu. | 0 | 0 % |
| Jsem nervózní na začátku projevu, ale přestanu, jakmile začnu tlumočit. | 4 | 27 % |

Která fáze tlumočení vám činila největší potíže?




| Odpověď | Počet odpovědí | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| Porozumění projevu | 6 | 40 % |
| Převod projevu | 3 | 20 % |
| Produkce projevu v cílovém jazyce | 6 | 40 % |

## 6.4 ZÁVĚR

Určité výsledky byly poměrně vyrovnané, např. vliv délky tlumočení a okolního hluku, kde nelze přesně stanovit jednoznačný příklon k určitému názoru.

Studenti považují fakt, že nevidí na řečníka, absenci předchozí přípravy, nekompetentnost řečníka, obavy z hodnocení ze strany spolužáků a množství informací za spíše méně stresující faktory.

Z hlediska fyziologických příznaků stresu převažovaly odpovědi: třes rukou, sucho v ústech, pocení, únava, nekontrolovatelná gesta a roztřesený hlas. Na druhou stranu různá gesta, pohyby, držení těla a miminka podle respondentů nebyly výrazně ovlivněné stresem.

V případě tlumočení na semináři v podobě samostatného tlumočení přes program Sanako, se předpokládalo, že budou fyziologické příznaky stresu méně časté, jelikož tlumočníci nejsou přímo vystaveni tzv. hrozbě v podobě skutečného publika, které by věnovalo pozornost jejich projevu. Přestože pozornost publika, tj. ostatních studentů, je minimální, jelikož všichni tlumočí prakticky v tu samou chvíli, 8 z 15 respondentů uvádělo, že jim přítomnost publika způsobuje stres.

Emocionální stres se nejvíce projevoval jako pocit, že byli pod tlakem, nervozitou a neschopností koncentrovat se, zatímco behaviorální stres způsobil v polovině případů snížení kvality tlumočení.

Z hlediska fyzických (environmentální) stresových faktorů, které souvisejí s pracovním prostředím, považovali studenti kvalitu vzduchu, teplotu v místnosti, osvětlení, okolní hluk a akustiku spíše za méně významné stresové faktory.

V celkovém hodnocení uvedli pouze 3 studenti, že pracovní podmínky mají vliv na stres během výkonu povolání tlumočníka.

Fáze, která je podle výsledků tohoto výzkumu nejvíce ovlivněna stresem, je porozumění projevu ve výchozím jazyce, studenti nejčastěji uváděli, že stres zapříčinil, že důležitou informaci neslyšeli, anebo ji slyšeli, ale věnovali příliš velkou pozornost tlumočnické notaci. Fáze porozumění výchozímu projevu je podle respondentů ovlivněna převážně nedostatky v terminologii a nepředvídatelností projevu.

Produkce projevu v cílovém jazyce působila největší potíže 40 % respondentů. Tyto potíže se projevily zejména v plynulosti projevu, syntaxi, stylistice a výskytu hesitačních zvuků.

Celkem 40 % respondentů si nemyslelo, že by stres během tlumočení způsobil nějakou závažnou chybu během produkce cílového projevu.

Mluvení na veřejnosti rozdělilo respondenty na dvě skupiny, ta větší čítající 9 studentů, přiznává potíže s mluvením na veřejnosti.

# 7 KONSEKUTIVNÍ TLUMOČENÍ NA SIMULOVANÉ KONFERENCI

## 7.1 POSTUP POKUSU

Studenti druhého ročníku oboru Angličtina se zaměřením na komunitní tlumočení a překlad v rámci povinného předmětu Tlumočnická praxe 1 absolvovali simulovanou konferenci. Samotné konferenci předcházelo cvičné konsekutivní tlumočení v délce přibližně 10 minut, kdy studenti tlumočili nahrávku vlastního výběru, kterou si mohli předem připravit, včetně glosáře a stopáže.

Během simulované konference tlumočili studenti 10 minut. Studenti předem obdrželi informace o tématu projevu a měli dostatek času na přípravu terminologie a nalezení paralelních textů. Na rozdíl od experimentu v podobě tlumočení na hodině jim byla poskytnuta možnost předchozí přípravy, avšak museli během tlumočení stát před publikem, které bylo složené z jejich spolužáků. Studenti byli posléze požádáni o vyplnění dotazníků. Celkem 8 studentů odevzdalo vyplněný dotazník.

## 7.2 VLASTNOSTI NAHRÁVKY

Studenti tlumočili úseky z reality show *Supersize vs Superskinny* a *Secret Eaters*. V obou případech byly osoby, které se v reality show objevily, rodilými mluvčími angličtiny, respektive britské angličtiny. Hlavními tématy byly extrémní stravovací návyky, přejídání a životní styl.

## 7.3 VÝSLEDKY Z DOTAZNÍKŮ

Dotazník byl rozdělen na tři části, v každé části se způsob výběru odpovědi lišil. Celkem dotazník vyplnilo 8 studentů.

V první části, která obsahovala patnáct otázek, byli studenti požádáni, aby u každé otázky zaznačili na stupnici od 1 do 5 (1 – minimální, 5 – maximální) míru vlivu stresu.

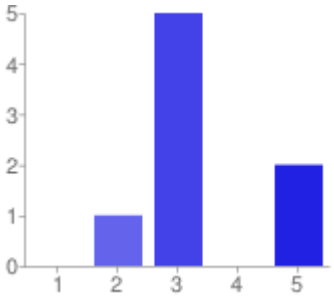
V druhé části, která obsahovala sedm otázek, byli studenti požádáni, aby si z uvedených možností vybraly libovolný počet těch, které se během jejich výkonu projevily.

V poslední části dotazníku studenti volili jednu možnost, která vystihuje jejich postoj k mluvení na veřejnosti a fázi tlumočení, která jim činila největší potíže.

**PRVNÍ ČÁST DOTAZNÍKŮ**

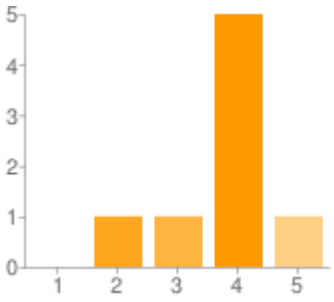
Na stupnici od 1 do 5 (1 – minimální, 5 – maximální) ohodnoťte vliv stresu během tlumočení na tlumočnickém semináři.

Vlastní produkce projevu v cílovém jazyce



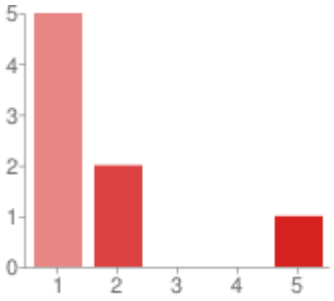

| Stupnice (osa X) | Počet odpovědí (osa Y) | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| 1 | 0 | 0 % |
| 2 | 1 | 13 % |
| 3 | 5 | 63 % |
| 4 | 0 | 0 % |
| 5 | 2 | 25 % |

Délka tlumočení



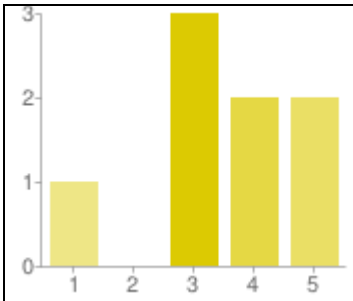

| Stupnice (osa X) | Počet odpovědí (osa Y) | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| 1 | 0 | 0 % |
| 2 | 1 | 13 % |
| 3 | 1 | 13 % |
| 4 | 5 | 63 % |
| 5 | 1 | 13 % |

Nevidím na řečníka



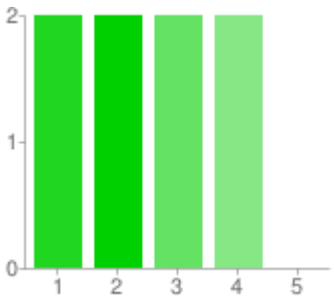

| Stupnice (osa X) | Počet odpovědí (osa Y) | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| 1 | 5 | 63 % |
| 2 | 2 | 25 % |
| 3 | 0 | 0 % |
| 4 | 0 | 0 % |
| 5 | 1 | 13 % |

Přítomnost ostatních studentů



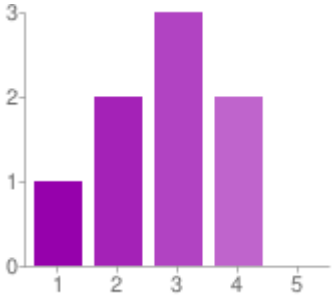

| Stupnice (osa X) | Počet odpovědí (osa Y) | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| 1 | 1 | 13 % |
| 2 | 0 | 0 % |
| 3 | 3 | 38 % |
| 4 | 2 | 25 % |
| 5 | 2 | 25 % |

Kvalita vzduchu



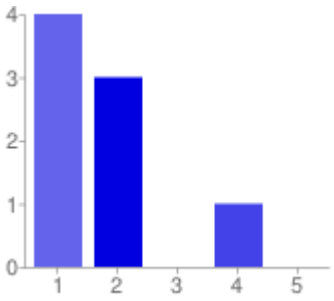

| Stupnice (osa X) | Počet odpovědí (osa Y) | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 25 % |
| 2 | 2 | 25 % |
| 3 | 2 | 25 % |
| 4 | 2 | 25 % |
| 5 | 0 | 0 % |

Teplota v místnosti



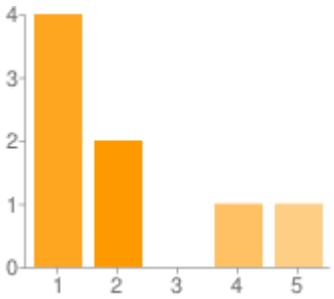

| Stupnice (osa X) | Počet odpovědí (osa Y) | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| 1 | 1 | 13 % |
| 2 | 2 | 25 % |
| 3 | 3 | 38 % |
| 4 | 2 | 25 % |
| 5 | 0 | 0 % |

Špatné osvětlení



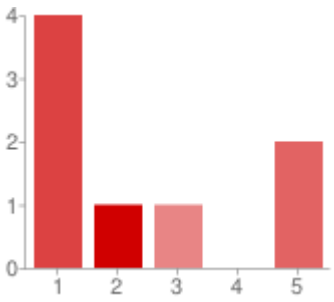

| Stupnice (osa X) | Počet odpovědí (osa Y) | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| 1 | 4 | 50 % |
| 2 | 3 | 38 % |
| 3 | 0 | 0 % |
| 4 | 1 | 13 % |
| 5 | 0 | 0 % |

Okolní hluk



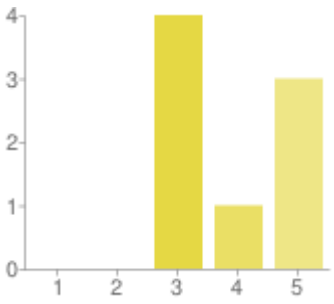

| Stupnice (osa X) | Počet odpovědí (osa Y) | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| 1 | 4 | 50 % |
| 2 | 2 | 25 % |
| 3 | 0 | 0 % |
| 4 | 1 | 13 % |
| 5 | 1 | 13 % |

Špatná akustika



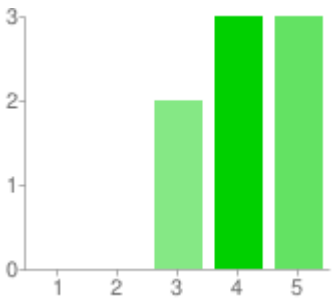

| Stupnice (osa X) | Počet odpovědí (osa Y) | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| 1 | 4 | 50 % |
| 2 | 1 | 13 % |
| 3 | 1 | 13 % |
| 4 | 0 | 0 % |
| 5 | 2 | 25 % |

Vysoká úroveň soustředění



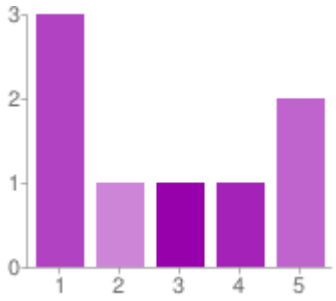

| Stupnice (osa X) | Počet odpovědí (osa Y) | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| 1 | 0 | 0 % |
| 2 | 0 | 0 % |
| 3 | 4 | 50 % |
| 4 | 1 | 13 % |
| 5 | 3 | 38 % |

Množství informací



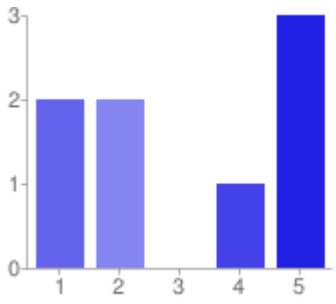

| Stupnice (osa X) | Počet odpovědí (osa Y) | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| 1 | 0 | 0 % |
| 2 | 0 | 0 % |
| 3 | 2 | 25 % |
| 4 | 3 | 38 % |
| 5 | 3 | 38 % |

Nekompetentní řečník



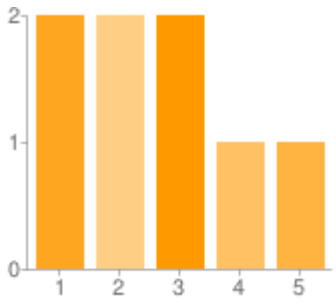

| Stupnice (osa X) | Počet odpovědí (osa Y) | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| 1 | 3 | 38 % |
| 2 | 1 | 13 % |
| 3 | 1 | 13 % |
| 4 | 1 | 13 % |
| 5 | 2 | 25 % |

Žádná předchozí příprava



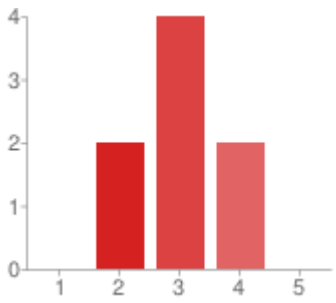

| Stupnice (osa X) | Počet odpovědí (osa Y) | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 25 % |
| 2 | 2 | 25 % |
| 3 | 0 | 0 % |
| 4 | 1 | 13 % |
| 5 | 3 | 38 % |

Obavy z hodnocení ze strany spolužáků




| Stupnice (osa X) | Počet odpovědí (osa Y) | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 25 % |
| 2 | 2 | 25 % |
| 3 | 2 | 25 % |
| 4 | 1 | 13 % |
| 5 | 1 | 13 % |

Vliv zkušenosti na schopnost tlumočníka vyrovnat se se stresem.



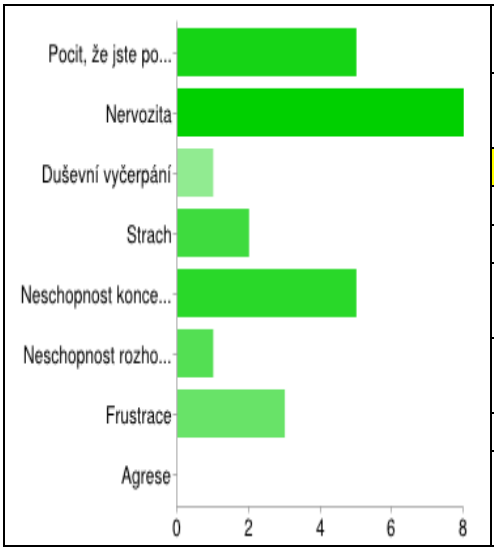

| Stupnice (osa X) | Počet odpovědí (osa Y) | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| 1 | 0 | 0 % |
| 2 | 2 | 25 % |
| 3 | 4 | 50 % |
| 4 | 2 | 25 % |
| 5 | 0 | 0 % |

## DRUHÁ ČÁST DOTAZNÍKU

Zvolte fyziologické příznaky stresu, které se u vás projevily

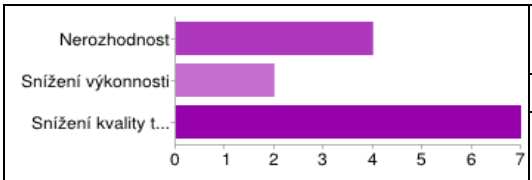
| Odpověď | Počet odpovědí | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| Rychlé bušení srdce | 4 | 13 % |
| Pocení | 5 | 16 % |
| Pocit nevolnosti | 3 | 10 % |
| Únava | 1 | 3 % |
| Sucho v ústech | 4 | 13 % |
| Nekontrolovatelná gesta | 2 | 6 % |
| Nekontrolovatelná mimika | 1 | 3 % |
| Celé tělo se třese | 1 | 3 % |
| Klepání rukou | 6 | 19 % |
| Hlas se třese | 4 | 13 % |

Zvolte emocionální příznaky stresu, které se u vás objevily




| Odpověď | Počet odpovědí | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| Pocit, že jste pod tlakem | 5 | 20 % |
| Nervozita | 8 | 32 % |
| Duševní vyčerpání | 1 | 4 % |
| Strach | 2 | 8 % |
| Neschopnost koncentrovat se | 5 | 20 % |
| Neschopnost rozhodnout se | 1 | 4 % |
| Frustrace | 3 | 12 % |
| Agrese | 0 | 0 % |

Zvolte behaviorální příznaky stresu, které se u vás objevily

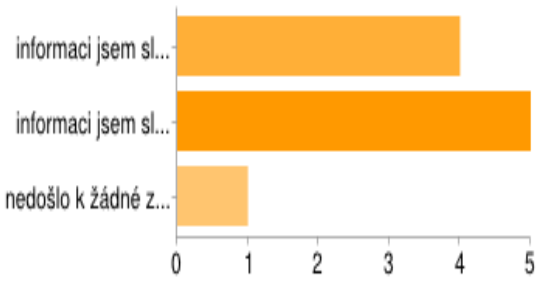



| Odpověď | Počet odpovědí | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| Nerozhodnost | 4 | 31 % |
| Snížení výkonnosti | 2 | 15 % |
| Snížení kvality tlumočení | 7 | 54 % |

Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem – Vynechání důležité informace

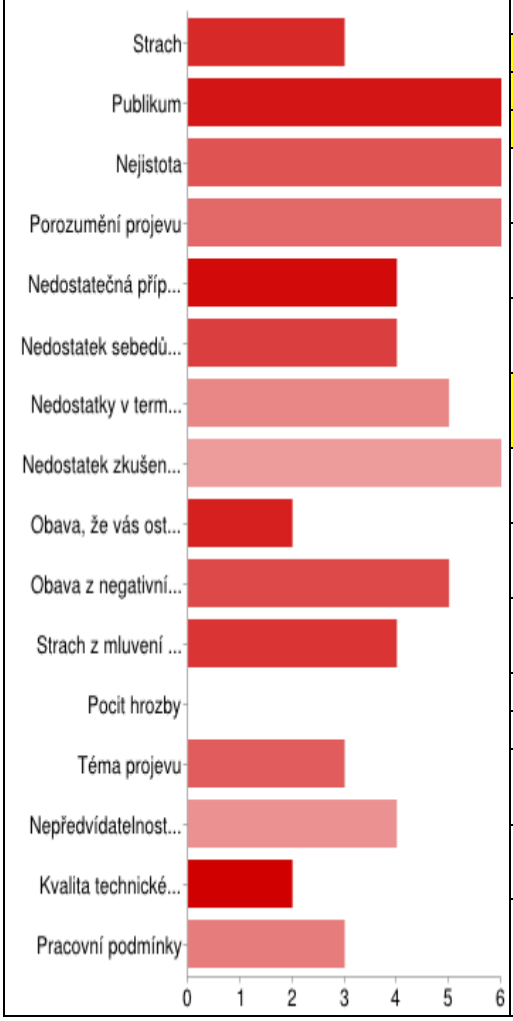
| Odpověď | Počet odpovědí | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| informaci jsem neslyšel/a | 4 | 31 % |
| informaci jsem slyšel/a, ale věnoval/a jsem pozornost notaci | 3 | 23 % |
| informaci jsem slyšel/a, ale považoval/a jsem ji za nepodstatnou | 1 | 8 % |
| slyšel/a, ale nezapsal/a si | 1 | 8 % |
| slyšel/a, ale zapsal/a nečitelně | 1 | 8 % |
| informaci jsem špatně pochopil/a | 2 | 15 % |
| nedošlo k vynechání žádné důležité informace | 1 | 8 % |

Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem – Závažná chyba



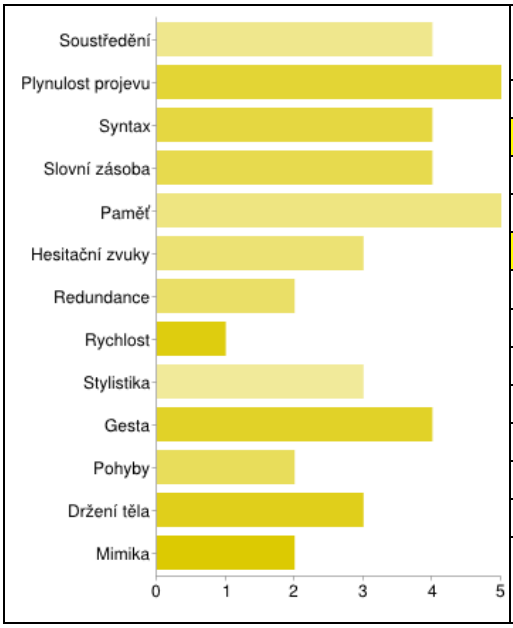

| Odpověď | Počet odpovědí | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| informaci jsem slyšel/a, poznamenal/a si, ale zkomolil/a význam | 4 | 40 % |
| informaci jsem slyšel/a, ale neznal/a vhodný ekvivalent | 5 | 50 % |
| nedošlo k žádné závažné chybě | 1 | 10 % |

Co vám během tlumočení způsobuje stres?




| Odpověď | Počet odpovědí | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| Strach | 3 | 5 % |
| Publikum | 6 | 10 % |
| Nejistota | 6 | 10 % |
| Porozumění projevu | 6 | 10 % |
| Nedostatečná příprava | 4 | 6 % |
| Nedostatek sebedůvěry | 4 | 6 % |
| Nedostatky v terminologii | 5 | 8 % |
| Nedostatek zkušeností | 6 | 10 % |
| Obava, že vás ostatní budou hodnotit | 2 | 3 % |
| Obava z negativního hodnocení | 5 | 8 % |
| Strach z mluvení na veřejnosti | 4 | 6 % |
| Pocit hrozby | 0 | 0 % |
| Téma projevu | 3 | 5 % |
| Nepředvídatelnost projevu | 4 | 6 % |
| Kvalita technického vybavení | 2 | 3 % |
| Pracovní podmínky | 3 | 5 % |

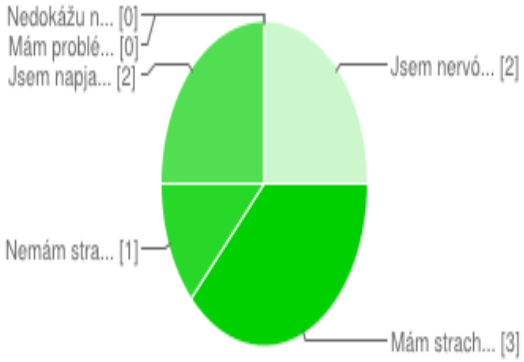
Na co má stres vliv?




| Odpověď | Počet odpovědí | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| Soustředění | 4 | 10 % |
| Plynulost projevu | 5 | 12 % |
| Syntax | 4 | 10 % |
| Slovní zásoba | 4 | 10 % |
| Paměť | 5 | 12 % |
| Hesitační zvuky | 3 | 7 % |
| Redundance | 2 | 5 % |
| Rychlost | 1 | 2 % |
| Stylistika | 3 | 7 % |
| Gesta | 4 | 10 % |
| Pohyby | 2 | 5 % |
| Držení těla | 3 | 7 % |
| Mimika | 2 | 5 % |

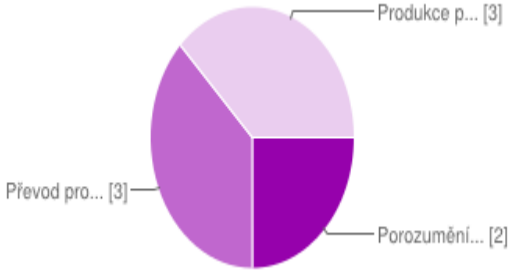
## TŘETÍ ČÁST DOTAZNÍKŮ

Mluvení na veřejnosti – Která možnost vás nejlépe vystihuje




| Odpověď | Počet odpovědí | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| Mám strach z mluvení na veřejnosti. | 3 | 38 % |
| Nemám strach z mluvení na veřejnosti. | 1 | 13 % |
| Jsem napjatý/á a nervózní během projevu. | 2 | 25 % |
| Nedokážu najít správná slova. | 0 | 0 % |
| Mám problémy s řečí těla během projevu. | 0 | 0 % |
| Jsem nervózní na začátku projevu, ale přestanu, jakmile začnu tlumočit. | 2 | 25 % |

Která fáze tlumočení vám činila největší potíže?




| Odpověď | Počet odpovědí | Vyjádření v % |
|---|---|---|
| Porozumění projevu | 2 | 25 % |
| Převod projevu | 3 | 38 % |
| Produkce projevu v cílovém jazyce | 3 | 38 % |

## 7.4 ZÁVĚR

Z hlediska fyzického (environmentálního) stresu, který je zapříčiněn pracovními podmínkami, respondenti považovali kvalitu vzduchu, teplotu v místnosti, osvětlení, okolní hluk a akustiku za méně důležité stresové faktory, tudíž podle nich nezpůsobují velký stres.

Množství informací, nekompetentnost řečníka a absence předchozí přípravy v této situaci působily jako spíše více stresující faktory.

Z hlediska fyziologického stresu se projevuje zejména klepání rukou, pocení, rychlé bušení srdce, sucho v ústech a roztřesený hlas. Studenti se během simulované konference ocitnou v situaci, která by organismem teoreticky mohla být vyhodnocena jako stresující, a tudíž se spouští stresová reakce, která se výrazně projevuje po fyziologické stránce člověka, a tudíž byly tyto odpovědi od respondentů očekávané.

Emocionální stres se projevil zejména v podobě pocitu, že byli pod tlakem, jako nervozita a neschopnost koncentrovat se. Zajímavý je fakt, že 12 % respondentů cítilo i frustraci.

Více než polovina studentů považovala behaviorální stres za zdroj snížení kvality jejich tlumočení.

Nejproblematičtější fází byl převod projevu a produkce projevu v cílovém jazyce. Pokud docházelo k potížím během fáze porozumění projevu, bylo to zapříčiněno převážně tím, že tlumočník informaci neslyšel, nebo ji slyšel, ale věnoval více pozornosti tlumočnické notaci. Pouze jeden tlumočník si myslel, že se během tlumočení nedošlo k žádné závažné chybě, kterou by měl na svědomí stres.

Během tlumočení respondentům působí největší stres přítomnost publika, nejistota, porozumění projevu, nedostatek zkušeností, nedostatky v terminologii a obava z negativního hodnocení.

Stres má podle výsledků největší vliv na plynulost projevu a paměť tlumočníka. V této části studenti zaznamenali vliv stresu na řeč těla, především na gesta a držení těla.

Ačkoliv je tlumočnická profese spojená s mluvením na veřejnosti, většina respondentů uvádí, že má strach z mluvení na veřejnosti.

# 8 POROVNÁNÍ VÝSLEDKŮ

**Fyzický (environmentální) stres**

Dosavadní výzkumy v tlumočnickém oboru, poukazovaly na spojitost mezi pracovními podmínkami a stresem, které nevyhovující pracovní podmínky vyvolávají.

Z odpovědí respondentů lze usuzovat, že považují pracovní podmínky jako např. kvalita vzduchu, teplota v místnosti, osvětlení, okolní hluk, akustiku a možnost vidět na řečníka za průměrně až spíše méně důležité stresové faktory. Nicméně v případě simulované konference tyto stresory nabývají na významu.

**Fyziologický stres**

Ačkoliv nebyl výskyt příznaků fyziologického stresu během tlumočení na tlumočnickém semináři předpokládaný, nejčastější odpovědi se shodovaly s odpověďmi studentů, kteří absolvovali simulovanou konferenci, tj. pocení, sucho v ústech, klepání rukou a roztřesený hlas.

**Emocionální stres**

Nejčastější příznaky emocionálního stresu byly v případě simulované konference i tlumočení na semináři totožné, jednalo se o nervozitu, pocit, že jsou pod tlakem a neschopnost koncentrovat se.

**Behaviorální stres**

V případě simulované konference i tlumočení na semináři ovlivnil behaviorální stres především kvalitu tlumočení.

Během samotného procesu tlumočení docházelo k vynechání důležité informace zejména, protože tlumočníci informaci neslyšeli, anebo ji slyšeli, ale věnovali více pozornosti notaci. Takové pochybení v obou případech ovlivňuje první fázi konsekutivního tlumočení, tj. porozumění výchozímu projevu. Samotné porozumění výchozímu projevu považovali studenti tlumočící na semináři, na

rozdíl od studentů tlumočících na simulované konferenci, za jednu z nejobtížnějších fází.

Během simulované konference se ukázalo, že stres způsobuje větší pravděpodobnost, že tlumočník informaci uslyší, poznamená si ji, ale zkomolí význam. V případě simulované konference k tomu došlo u 40 % respondentů, zatímco v případě tlumočení na semináři pouze u 7 %. Tento jev by se dal vysvětlit hypotézou, že v případě simulované konference cítí tlumočníci větší tlak a hrozbu, čímž může dojít ke snížení kvality odvedené práce.

Obě skupiny uvádějí přítomnost publika jako zdroj stresu, ale v případě respondentů po simulované konferenci je i přítomnost ostatních studentů spíše více stresující. Studenti na semináři uvádějí, že přítomnost ostatních studentů je spíše méně stresující.

Během simulované konference jsou faktory jako množství informací, nekompetentnost řečníka a absence předchozí přípravy na rozdíl od tlumočení na semináři považovány tlumočníky za více stresující faktory.

Obě skupiny se shodují v otázce vlivu zkušenosti na schopnost tlumočníka vyrovnat se se stresem. Obě ji považují spíše za průměrně důležitou.

# PŘÍLOHY

## Dotazníky vyplněné po tlumočení na semináři.



DOTAZNÍK – STRES

Na stupnici 1 – 5 (1 – minimální, 5 – maximální) ohodnoťte vliv stresu během tlumočení na tlumočnickém semináři.

**Vlastní produkce projevu v cílovém jazyce.**

1 2 3 4 5

**Délka tlumočení.**

1 2 3 4 5

**Nevidím na řečníka.**

1 2 3 4 5

**Přítomnost ostatních studentů.**

1 2 3 4 5

**Kvalita vzduchu.**

1 2 3 4 5

**Teplota v místnosti.**

1 2 3 4 5

**Špatné osvětlení.**

1 2 3 4 5

**Okolní hluk.**

1 2 3 4 5

**Špatná akustika.**

1 2 3 4 5

**Vysoká úroveň soustředění.**

1 2 3 4 5

**Množství informací.**

1 2 3 4 5

**Nekompetentní řečník.**

1 2 3 4 5

**Žádná předchozí příprava.**

1 2 3 4 5

**Obavy z hodnocení ze strany spolužáků.**

1 2 3 4 5

**Vliv zkušenosti na schopnost tlumočníka vyrovnat se se stresem.**

1 2 3 4 5

1

**Zvolte fyziologické příznaky stresu, které se u vás projevily.**

- [ ] Rychlé bušení srdce
- [ ] Pocení
- [ ] Pocit nevolnosti
- [ ] Únava
- [x] Sucho v ústech
- [x] Nekontrolovatelná gesta
- [x] Nekontrolovatelná mimika
- [ ] Celé tělo se třese
- [x] Klepání rukou
- [ ] Hlas se třese

**Zvolte emocionální příznaky stresu, které se u vás objevily.**

- [x] Pocit, že jste pod tlakem
- [x] Nervozita
- [ ] Duševní vyčerpání
- [ ] Strach
- [x] Neschopnost koncentrovat se
- [ ] Neschopnost rozhodnout se
- [x] Frustrace
- [x] Agrese

**Zvolte behaviorální příznaky stresu, které se u vás objevily**

- [ ] Nerozhodnost
- [x] Snížení výkonnosti
- [ ] Snížení kvality tlumočení

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Vynechání důležité informace.***

- [ ] informaci jsem neslyšel/a
- [ ] informaci jsem slyšel/a, ale věnova/a jsem pozornost notaci
- [ ] informaci jsem slyšel/a, ale považoval/a jsem ji za nepodstatnou
- [x] slyšel/a, ale nezapsal/a si
- [ ] slyšel/a, ale zapsal/a nečitelně
- [x] informaci jsem špatně pochopil/a
- [ ] nedošlo k vynechání žádné důležité informace

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Závažná chyba.***

- [x] informaci jsem slyšel/a, poznamenal/a si, ale zkomolil/a význam
- [ ] informaci jsem slyšel/a, ale neznal/a vhodný ekvivalent
- [ ] nedošlo k žádné závažné chybě

(1)

**Co vám během tlumočení způsobuje stres?**

- [ ] Strach
- [x] Publikum
- [ ] Nejistota
- [x] Porozumění projevu
- [x] Nedostatečná příprava
- [ ] Nedostatek sebedůvěry
- [x] Nedostatky v terminologii
- [ ] Nedostatek zkušeností
- [x] Obava, že vás ostatní budou hodnotit
- [ ] Obava z negativního hodnocení
- [x] Strach z mluvení na veřejnosti
- [ ] Pocit hrozby
- [x] Téma projevu
- [ ] Nepředvídatelnost projevu
- [x] Kvalita technického vybavení
- [ ] Pracovní podmínky

**Na co má stres vliv?**

- [x] Soustředění
- [x] Plynulost projevu
- [ ] Syntax
- [x] Slovní zásoba
- [x] Paměť
- [x] Hesitační zvuky
- [ ] Redundance
- [x] Rychlost
- [ ] Stylistika
- [x] Gesta
- [ ] Pohyby
- [x] Držení těla
- [ ] Mimika

**Mluvení na veřejnosti.**
***Která možnost vás nejlépe vystihuje?***

- [x] Mám strach z mluvení na veřejnosti.
- [ ] Nemám strach z mluvení na veřejnosti.
- [ ] Jsem napjatý/á a nervózní během projevu.
- [ ] Nedokážu najít správná slova.
- [ ] Mám problémy s řečí těla během projevu.
- [ ] Jsem nervózní na začátku projevu, ale přestanu, jakmile začnu tlumočit.

**Která fáze tlumočení vám činila největší potíže?**

- [ ] Porozumění projevu
- [ ] Převod projevu
- [x] Produkce projevu v cílovém jazyce

(2)

**DOTAZNÍK – STRES**

Na stupnici 1 – 5 (1 – minimální, 5 – maximální) ohodnoťte vliv stresu během tlumočení na tlumočnickém semináři.

**Vlastní produkce projevu v cílovém jazyce.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| X | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Délka tlumočení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| X | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Nevidím na řečníka.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | X | ○ | ○ | ○ |

**Přítomnost ostatních studentů.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| X | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Kvalita vzduchu.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | X | ○ | ○ |

**Teplota v místnosti.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | X | ○ | ○ |

**Špatné osvětlení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | X | ○ | ○ | ○ |

**Okolní hluk.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| X | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Špatná akustika.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | X | ○ | ○ |

**Vysoká úroveň soustředění.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | X | ○ |

**Množství informací.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| X | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Nekompetentní řečník.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | X | ○ | ○ | ○ |

**Žádná předchozí příprava.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | X | ○ | ○ | ○ |

**Obavy z hodnocení ze strany spolužáků.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| X | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Vliv zkušenosti na schopnost tlumočníka vyrovnat se se stresem.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | X | ○ | ○ |

(2)

**Zvolte fyziologické příznaky stresu, které se u vás projevily.**

- ☐ Rychlé bušení srdce
- ☐ Pocení
- ☐ Pocit nevolnosti
- ☒ Únava
- ☒ Sucho v ústech
- ☐ Nekontrolovatelná gesta
- ☐ Nekontrolovatelná mimika
- ☐ Celé tělo se třese
- ☒ Klepání rukou
- ☐ Hlas se třese

**Zvolte emocionální příznaky stresu, které se u vás objevily.**

- ☐ Pocit, že jste pod tlakem
- ☐ Nervozita
- ☒ Duševní vyčerpání
- ☐ Strach
- ☐ Neschopnost koncentrovat se
- ☐ Neschopnost rozhodnout se
- ☐ Frustrace
- ☐ Agrese

**Zvolte behaviorální příznaky stresu, které se u vás objevily**

- ☒ Nerozhodnost
- ☐ Snížení výkonnosti
- ☐ Snížení kvality tlumočení

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Vynechání důležité informace.***

- ☐ informaci jsem neslyšel/a
- ☐ informaci jsem slyšel/a, ale věnova/a jsem pozornost notaci
- ☐ informaci jsem slyšel/a, ale považoval/a jsem ji za nepodstatnou
- ☐ slyšel/a, ale nezapsal/a si
- ☐ slyšel/a, ale zapsal/a nečitelně
- ☐ informaci jsem špatně pochopil/a
- ☒ nedošlo k vynechání žádné důležité informace

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Závažná chyba.***

- ☐ informaci jsem slyšel/a, poznamenal/a si, ale zkomolil/a význam
- ☐ informaci jsem slyšel/a, ale neznal/a vhodný ekvivalent
- ☒ nedošlo k žádné závažné chybě

(2)

**Co vám během tlumočení způsobuje stres?**

- ☐ Strach
- ☐ Publikum
- ☐ Nejistota
- ☒ Porozumění projevu
- ☐ Nedostatečná příprava
- ☒ Nedostatek sebedůvěry
- ☒ Nedostatky v terminologii
- ☒ Nedostatek zkušeností
- ☐ Obava, že vás ostatní budou hodnotit
- ☐ Obava z negativního hodnocení
- ☐ Strach z mluvení na veřejnosti
- ☐ Pocit hrozby
- ☐ Téma projevu
- ☐ Nepředvídatelnost projevu
- ☒ Kvalita technického vybavení
- ☒ Pracovní podmínky

**Na co má stres vliv?**

- ☒ Soustředění
- ☒ Plynulost projevu
- ☒ Syntax
- ☒ Slovní zásoba
- ☒ Paměť
- ☒ Hesitační zvuky
- ☐ Redundance
- ☐ Rychlost
- ☒ Stylistika
- ☐ Gesta
- ☐ Pohyby
- ☒ Držení těla
- ☒ Mimika

**Mluvení na veřejnosti.**
***Která možnost vás nejlépe vystihuje?***

- ○ Mám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Nemám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Jsem napjatý/á a nervózní během projevu.
- ○ Nedokážu najít správná slova.
- ○ Mám problémy s řečí těla během projevu.
- ☒ Jsem nervózní na začátku projevu, ale přestanu, jakmile začnu tlumočit.

**Která fáze tlumočení vám činila největší potíže?**

- ○ Porozumění projevu
- ☒ Převod projevu
- ○ Produkce projevu v cílovém jazyce

3

**DOTAZNÍK – STRES**

Na stupnici 1 – 5 (1 – minimální, 5 – maximální) ohodnoťte vliv stresu během tlumočení na tlumočnickém semináři.

**Vlastní produkce projevu v cílovém jazyce.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ● | ○ | ○ | ○ |

**Délka tlumočení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ● |

**Nevidím na řečníka.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ● | ○ | ○ | ○ |

**Přítomnost ostatních studentů.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ● | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Kvalita vzduchu.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ● | ○ | ○ |

**Teplota v místnosti.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ● | ○ | ○ |

**Špatné osvětlení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ● | ○ | ○ |

**Okolní hluk.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ● | ○ |

**Špatná akustika.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ● |

**Vysoká úroveň soustředění.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ● | ○ | ○ |

**Množství informací.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ● |

**Nekompetentní řečník.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ● |

**Žádná předchozí příprava.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ● | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Obavy z hodnocení ze strany spolužáků.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ● | ○ |

**Vliv zkušenosti na schopnost tlumočníka vyrovnat se se stresem.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ● | ○ | ○ |

(3)

**Zvolte fyziologické příznaky stresu, které se u vás projevily.**

- ☐ Rychlé bušení srdce
- ☐ Pocení
- ☒ Pocit nevolnosti
- ☐ Únava
- ☐ Sucho v ústech
- ☐ Nekontrolovatelná gesta
- ☐ Nekontrolovatelná mimika
- ☐ Celé tělo se třese
- ☐ Klepání rukou
- ☐ Hlas se třese

**Zvolte emocionální příznaky stresu, které se u vás objevily.**

- ☒ Pocit, že jste pod tlakem
- ☐ Nervozita
- ☐ Duševní vyčerpání
- ☐ Strach
- ☐ Neschopnost koncentrovat se
- ☐ Neschopnost rozhodnout se
- ☐ Frustrace
- ☐ Agrese

(3)

**Zvolte behaviorální příznaky stresu, které se u vás objevily**

- ☐ Nerozhodnost
- ☐ Snížení výkonnosti
- ☒ Snížení kvality tlumočení

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Vynechání důležité informace.***

- ☐ informaci jsem neslyšel/a
- ☐ informaci jsem slyšel/a, ale věnova/a jsem pozornost notaci
- ☐ informaci jsem slyšel/a, ale považoval/a jsem ji za nepodstatnou
- ☐ slyšel/a, ale nezapsal/a si
- ☐ slyšel/a, ale zapsal/a nečitelně
- ☐ informaci jsem špatně pochopil/a
- ☒ nedošlo k vynechání žádné důležité informace

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Závažná chyba.***

- ☐ informaci jsem slyšel/a, poznamenal/a si, ale zkomolil/a význam
- ☒ informaci jsem slyšel/a, ale neznal/a vhodný ekvivalent
- ☐ nedošlo k žádné závažné chybě

3

**Co vám během tlumočení způsobuje stres?**

- [ ] Strach
- [ ] Publikum
- [ ] Nejistota
- [ ] Porozumění projevu
- [ ] Nedostatečná příprava
- [ ] Nedostatek sebedůvěry
- [ ] Nedostatky v terminologii
- [x] Nedostatek zkušeností
- [x] Obava, že vás ostatní budou hodnotit
- [ ] Obava z negativního hodnocení
- [ ] Strach z mluvení na veřejnosti
- [ ] Pocit hrozby
- [ ] Téma projevu
- [ ] Nepředvídatelnost projevu
- [x] Kvalita technického vybavení
- [x] Pracovní podmínky

**Na co má stres vliv?**

- [ ] Soustředění
- [ ] Plynulost projevu
- [x] Syntax
- [x] Slovní zásoba
- [ ] Paměť
- [ ] Hesitační zvuky
- [ ] Redundance
- [x] Rychlost
- [x] Stylistika
- [ ] Gesta
- [ ] Pohyby
- [ ] Držení těla
- [ ] Mimika

**Mluvení na veřejnosti.**
***Která možnost vás nejlépe vystihuje?***

- ○ Mám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Nemám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Jsem napjatý/á a nervózní během projevu.
- ○ Nedokážu najít správná slova.
- ○ Mám problémy s řečí těla během projevu.
- ● Jsem nervózní na začátku projevu, ale přestanu, jakmile začnu tlumočit.

**Která fáze tlumočení vám činila největší potíže?**

- ○ Porozumění projevu
- ○ Převod projevu
- ● Produkce projevu v cílovém jazyce

(4)

**DOTAZNÍK – STRES**

Na stupnici 1 – 5 (1 – minimální, 5 – maximální) ohodnoťte vliv stresu během tlumočení na tlumočnickém semináři.

**Vlastní produkce projevu v cílovém jazyce.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ⊗ |

**Délka tlumočení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ⊗ | ○ | ○ | ○ |

**Nevidím na řečníka.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ⊗ | ○ |

**Přítomnost ostatních studentů.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ⊗ |

**Kvalita vzduchu.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ⊗ | ○ | ○ |

**Teplota v místnosti.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ⊗ |

**Špatné osvětlení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ⊗ | ○ | ○ | ○ |

**Okolní hluk.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ⊗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Špatná akustika.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ⊗ | ○ | ○ |

**Vysoká úroveň soustředění.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ⊗ | ○ | ○ |

**Množství informací.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ⊗ | ○ | ○ |

**Nekompetentní řečník.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ⊗ |

**Žádná předchozí příprava.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ⊗ | ○ |

**Obavy z hodnocení ze strany spolužáků.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ⊗ |

**Vliv zkušenosti na schopnost tlumočníka vyrovnat se se stresem.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ⊗ | ○ | ○ |

**Zvolte fyziologické příznaky stresu, které se u vás projevily.**

- [x] Rychlé bušení srdce
- [x] Pocení
- [ ] Pocit nevolnosti
- [ ] Únava
- [ ] Sucho v ústech
- [ ] Nekontrolovatelná gesta
- [ ] Nekontrolovatelná mimika
- [ ] Celé tělo se třese
- [x] Klepání rukou
- [x] Hlas se třese

**Zvolte emocionální příznaky stresu, které se u vás objevily.**

- [x] Pocit, že jste pod tlakem
- [x] Nervozita
- [ ] Duševní vyčerpání
- [ ] Strach
- [x] Neschopnost koncentrovat se
- [x] Neschopnost rozhodnout se
- [x] Frustrace
- [ ] Agrese

**Zvolte behaviorální příznaky stresu, které se u vás objevily**

- [x] Nerozhodnost
- [x] Snížení výkonnosti
- [x] Snížení kvality tlumočení

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Vynechání důležité informace.***

- [ ] informaci jsem neslyšel/a
- [x] informaci jsem slyšel/a, ale věnova/a jsem pozornost notaci
- [ ] informaci jsem slyšel/a, ale považoval/a jsem ji za nepodstatnou
- [ ] slyšel/a, ale nezapsal/a si
- [ ] slyšel/a, ale zapsal/a nečitelně
- [ ] informaci jsem špatně pochopil/a
- [ ] nedošlo k vynechání žádné důležité informace

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Závažná chyba.***

- [ ] informaci jsem slyšel/a, poznamenal/a si, ale zkomolil/a význam
- [ ] informaci jsem slyšel/a, ale neznal/a vhodný ekvivalent
- [x] nedošlo k žádné závažné chybě

(4)

**Co vám během tlumočení způsobuje stres?**

- [x] Strach
- [x] Publikum
- [x] Nejistota
- [x] Porozumění projevu
- [x] Nedostatečná příprava
- [x] Nedostatek sebedůvěry
- [x] Nedostatky v terminologii
- [x] Nedostatek zkušeností
- [x] Obava, že vás ostatní budou hodnotit
- [x] Obava z negativního hodnocení
- [x] Strach z mluvení na veřejnosti
- [ ] Pocit hrozby
- [x] Téma projevu
- [x] Nepředvídatelnost projevu
- [ ] Kvalita technického vybavení
- [ ] Pracovní podmínky

**Na co má stres vliv?**

- [ ] Soustředění
- [ ] Plynulost projevu
- [x] Syntax
- [x] Slovní zásoba
- [ ] Paměť
- [ ] Hesitační zvuky
- [x] Redundance
- [ ] Rychlost
- [ ] Stylistika
- [x] Gesta
- [ ] Pohyby
- [x] Držení těla
- [ ] Mimika

**Mluvení na veřejnosti.**
***Která možnost vás nejlépe vystihuje?***

- ○ Mám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Nemám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Jsem napjatý/á a nervózní během projevu.
- ⊘ Nedokážu najít správná slova.
- ○ Mám problémy s řečí těla během projevu.
- ○ Jsem nervózní na začátku projevu, ale přestanu, jakmile začnu tlumočit.

**Která fáze tlumočení vám činila největší potíže?**

- ⊘ Porozumění projevu
- ○ Převod projevu
- ○ Produkce projevu v cílovém jazyce

77

(5)

(7)

**DOTAZNÍK – STRES**

Na stupnici 1 – 5 (1 – minimální, 5 – maximální) ohodnoťte vliv stresu během tlumočení na tlumočnickém semináři.

**Vlastní produkce projevu v cílovém jazyce.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ✗ | ○ | ○ |

**Délka tlumočení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ✗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Nevidím na řečníka.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ✗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Přítomnost ostatních studentů.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ✗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Kvalita vzduchu.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ✗ | ○ | ○ | ○ |

**Teplota v místnosti.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ✗ | ○ | ○ | ○ |

**Špatné osvětlení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ✗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Okolní hluk.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ✗ | ○ | ○ |

**Špatná akustika.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ✗ | ○ | ○ | ○ |

**Vysoká úroveň soustředění.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ✗ | ○ | ○ |

**Množství informací.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ✗ | ○ | ○ | ○ |

**Nekompetentní řečník.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ✗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Žádná předchozí příprava.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ✗ | ○ | ○ | ○ |

**Obavy z hodnocení ze strany spolužáků.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ✗ | ○ |

**Vliv zkušenosti na schopnost tlumočníka vyrovnat se se stresem.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ✗ | ○ | ○ | ○ |

**Zvolte fyziologické příznaky stresu, které se u vás projevily.**

- [ ] Rychlé bušení srdce
- [ ] Pocení
- [ ] Pocit nevolnosti
- [x] Únava
- [x] Sucho v ústech
- [ ] Nekontrolovatelná gesta
- [ ] Nekontrolovatelná mimika
- [ ] Celé tělo se třese
- [x] Klepání rukou
- [x] Hlas se třese

**Zvolte emocionální příznaky stresu, které se u vás objevily.**

- [ ] Pocit, že jste pod tlakem
- [x] Nervozita
- [ ] Duševní vyčerpání
- [ ] Strach
- [x] Neschopnost koncentrovat se
- [x] Neschopnost rozhodnout se
- [ ] Frustrace
- [ ] Agrese

**Zvolte behaviorální příznaky stresu, které se u vás objevily**

- [ ] Nerozhodnost
- [ ] Snížení výkonnosti
- [x] Snížení kvality tlumočení

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Vynechání důležité informace.***

- [x] informaci jsem neslyšel/a
- [ ] informaci jsem slyšel/a, ale věnova/a jsem pozornost notaci
- [ ] informaci jsem slyšel/a, ale považoval/a jsem ji za nepodstatnou
- [ ] slyšel/a, ale nezapsal/a si
- [x] slyšel/a, ale zapsal/a nečitelně
- [ ] informaci jsem špatně pochopil/a
- [ ] nedošlo k vynechání žádné důležité informace

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Závažná chyba.***

- [ ] informaci jsem slyšel/a, poznamenal/a si, ale zkomolil/a význam
- [x] informaci jsem slyšel/a, ale neznal/a vhodný ekvivalent
- [ ] nedošlo k žádné závažné chybě

(5)

**Co vám během tlumočení způsobuje stres?**

- [ ] Strach
- [x] Publikum
- [ ] Nejistota
- [ ] Porozumění projevu
- [ ] Nedostatečná příprava
- [x] Nedostatek sebedůvěry
- [ ] Nedostatky v terminologii
- [x] Nedostatek zkušeností
- [x] Obava, že vás ostatní budou hodnotit
- [ ] Obava z negativního hodnocení
- [x] Strach z mluvení na veřejnosti
- [ ] Pocit hrozby
- [x] Téma projevu
- [x] Nepředvídatelnost projevu
- [ ] Kvalita technického vybavení
- [ ] Pracovní podmínky

**Na co má stres vliv?**

- [x] Soustředění
- [x] Plynulost projevu
- [x] Syntax
- [ ] Slovní zásoba
- [x] Paměť
- [x] Hesitační zvuky
- [ ] Redundance
- [ ] Rychlost
- [x] Stylistika
- [ ] Gesta
- [ ] Pohyby
- [ ] Držení těla
- [ ] Mimika

**Mluvení na veřejnosti.**
***Která možnost vás nejlépe vystihuje?***

- ○ Mám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Nemám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Jsem napjatý/á a nervózní během projevu.
- ◉ Nedokážu najít správná slova.
- ○ Mám problémy s řečí těla během projevu.
- ○ Jsem nervózní na začátku projevu, ale přestanu, jakmile začnu tlumočit.

**Která fáze tlumočení vám činila největší potíže?**

- ○ Porozumění projevu
- ○ Převod projevu
- ◉ Produkce projevu v cílovém jazyce

(6)

**DOTAZNÍK – STRES**

Na stupnici 1 – 5 (1 – minimální, 5 – maximální) ohodnoťte vliv stresu během tlumočení na tlumočnickém semináři.

**Vlastní produkce projevu v cílovém jazyce.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ⊗ | ○ | ○ | ○ |

**Délka tlumočení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ⊗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Nevidím na řečníka.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ⊗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Přítomnost ostatních studentů.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ⊗ | ○ | ○ |

**Kvalita vzduchu.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ⊗ | ○ |

**Teplota v místnosti.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ⊗ | ○ |

**Špatné osvětlení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ⊗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Okolní hluk.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ⊗ | ○ | ○ |

**Špatná akustika.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ⊗ | ○ | ○ | ○ |

**Vysoká úroveň soustředění.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ⊗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Množství informací.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ⊗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Nekompetentní řečník.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ⊗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Žádná předchozí příprava.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ⊗ | ○ | ○ | ○ |

**Obavy z hodnocení ze strany spolužáků.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ⊗ | ○ | ○ | ○ |

**Vliv zkušenosti na schopnost tlumočníka vyrovnat se se stresem.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ⊗ | ○ | ○ |

(6)

**Zvolte fyziologické příznaky stresu, které se u vás projevily.**

- ☐ Rychlé bušení srdce
- ☐ Pocení
- ☐ Pocit nevolnosti
- ☐ Únava
- ☒ Sucho v ústech
- ☐ Nekontrolovatelná gesta
- ☐ Nekontrolovatelná mimika
- ☐ Celé tělo se třese
- ☐ Klepání rukou
- ☐ Hlas se třese

**Zvolte emocionální příznaky stresu, které se u vás objevily.**

- ☐ Pocit, že jste pod tlakem
- ☒ Nervozita
- ☐ Duševní vyčerpání
- ☐ Strach
- ☐ Neschopnost koncentrovat se
- ☐ Neschopnost rozhodnout se
- ☐ Frustrace
- ☐ Agrese



(9)

**Zvolte behaviorální příznaky stresu, které se u vás objevily**

- ☐ Nerozhodnost
- ☐ Snížení výkonnosti
- ☒ Snížení kvality tlumočení

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Vynechání důležité informace.***

- ☒ informaci jsem neslyšel/a
- ☐ informaci jsem slyšel/a, ale věnova/a jsem pozornost notaci
- ☐ informaci jsem slyšel/a, ale považoval/a jsem ji za nepodstatnou
- ☐ slyšel/a, ale nezapsal/a si
- ☐ slyšel/a, ale zapsal/a nečitelně
- ☐ informaci jsem špatně pochopil/a
- ☐ nedošlo k vynechání žádné důležité informace

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Závažná chyba.***

- ☐ informaci jsem slyšel/a, poznamenal/a si, ale zkomolil/a význam
- ☐ informaci jsem slyšel/a, ale neznal/a vhodný ekvivalent
- ☒ nedošlo k žádné závažné chybě

**Co vám během tlumočení způsobuje stres?**

- [ ] Strach
- [x] Publikum
- [ ] Nejistota
- [ ] Porozumění projevu
- [x] Nedostatečná příprava
- [ ] Nedostatek sebedůvěry
- [x] Nedostatky v terminologii
- [x] Nedostatek zkušeností
- [x] Obava, že vás ostatní budou hodnotit
- [x] Obava z negativního hodnocení
- [ ] Strach z mluvení na veřejnosti
- [ ] Pocit hrozby
- [ ] Téma projevu
- [ ] Nepředvídatelnost projevu
- [x] Kvalita technického vybavení
- [x] Pracovní podmínky

**Na co má stres vliv?**

- [ ] Soustředění
- [ ] Plynulost projevu
- [ ] Syntax
- [ ] Slovní zásoba
- [ ] Paměť
- [ ] Hesitační zvuky
- [ ] Redundance
- [x] Rychlost
- [ ] Stylistika
- [x] Gesta
- [ ] Pohyby
- [ ] Držení těla
- [ ] Mimika

**Mluvení na veřejnosti.**
***Která možnost vás nejlépe vystihuje?***

- [ ] Mám strach z mluvení na veřejnosti.
- [ ] Nemám strach z mluvení na veřejnosti.
- [x] Jsem napjatý/á a nervózní během projevu.
- [ ] Nedokážu najít správná slova.
- [ ] Mám problémy s řečí těla během projevu.
- [ ] Jsem nervózní na začátku projevu, ale přestanu, jakmile začnu tlumočit.

**Která fáze tlumočení vám činila největší potíže?**

- [x] Porozumění projevu
- [ ] Převod projevu
- [ ] Produkce projevu v cílovém jazyce

**DOTAZNÍK – STRES**

Na stupnici 1 – 5 (1 – minimální, 5 – maximální) ohodnoťte vliv stresu během tlumočení na tlumočnickém semináři.

**Vlastní produkce projevu v cílovém jazyce.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ✗ | ○ | ○ | ○ |

**Délka tlumočení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ✗ | ○ |

**Nevidím na řečníka.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ✗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Přítomnost ostatních studentů.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ✗ | ○ | ○ | ○ |

**Kvalita vzduchu.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ✗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Teplota v místnosti.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ✗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Špatné osvětlení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ✗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Okolní hluk.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ✗ | ○ | ○ |

**Špatná akustika.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ✗ | ○ | ○ | ○ |

**Vysoká úroveň soustředění.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ✗ | ○ |

**Množství informací.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ✗ | ○ | ○ |

**Nekompetentní řečník.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ✗ | ○ | ○ |

**Žádná předchozí příprava.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ✗ | ○ |

**Obavy z hodnocení ze strany spolužáků.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ✗ | ○ | ○ | ○ |

**Vliv zkušenosti na schopnost tlumočníka vyrovnat se se stresem.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ✗ | ○ | ○ |

**Zvolte fyziologické příznaky stresu, které se u vás projevily.**

- ☐ Rychlé bušení srdce
- ☐ Pocení
- ☐ Pocit nevolnosti
- ☐ Únava
- ☐ Sucho v ústech
- ☒ Nekontrolovatelná gesta
- ☐ Nekontrolovatelná mimika
- ☐ Celé tělo se třese
- ☐ Klepání rukou
- ☐ Hlas se třese

**Zvolte emocionální příznaky stresu, které se u vás objevily.**

- ☐ Pocit, že jste pod tlakem
- ☒ Nervozita
- ☐ Duševní vyčerpání
- ☐ Strach
- ☐ Neschopnost koncentrovat se
- ☐ Neschopnost rozhodnout se
- ☐ Frustrace
- ☐ Agrese

**Zvolte behaviorální příznaky stresu, které se u vás objevily**

- ☐ Nerozhodnost
- ☒ Snížení výkonnosti
- ☐ Snížení kvality tlumočení

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Vynechání důležité informace.***

- ☐ informaci jsem neslyšel/a
- ☒ informaci jsem slyšel/a, ale věnova/a jsem pozornost notaci
- ☐ informaci jsem slyšel/a, ale považoval/a jsem ji za nepodstatnou
- ☒ slyšel/a, ale nezapsal/a si
- ☐ slyšel/a, ale zapsal/a nečitelně
- ☐ informaci jsem špatně pochopil/a
- ☐ nedošlo k vynechání žádné důležité informace

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Závažná chyba.***

- ☐ informaci jsem slyšel/a, poznamenal/a si, ale zkomolil/a význam
- ☐ informaci jsem slyšel/a, ale neznal/a vhodný ekvivalent
- ☒ nedošlo k žádné závažné chybě

**Co vám během tlumočení způsobuje stres?**

- [ ] Strach
- [ ] Publikum
- [x] Nejistota
- [ ] Porozumění projevu
- [x] Nedostatečná příprava
- [ ] Nedostatek sebedůvěry
- [x] Nedostatky v terminologii
- [ ] Nedostatek zkušeností
- [ ] Obava, že vás ostatní budou hodnotit
- [x] Obava z negativního hodnocení
- [ ] Strach z mluvení na veřejnosti
- [ ] Pocit hrozby
- [ ] Téma projevu
- [x] Nepředvídatelnost projevu
- [ ] Kvalita technického vybavení
- [ ] Pracovní podmínky

**Na co má stres vliv?**

- [ ] Soustředění
- [x] Plynulost projevu
- [x] Syntax
- [ ] Slovní zásoba
- [ ] Paměť
- [x] Hesitační zvuky
- [ ] Redundance
- [x] Rychlost
- [ ] Stylistika
- [x] Gesta
- [ ] Pohyby
- [ ] Držení těla
- [ ] Mimika

**Mluvení na veřejnosti.**
***Která možnost vás nejlépe vystihuje?***

- ○ Mám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Nemám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Jsem napjatý/á a nervózní během projevu.
- ○ Nedokážu najít správná slova.
- ○ Mám problémy s řečí těla během projevu.
- ○ Jsem nervózní na začátku projevu, ale přestanu, jakmile začnu tlumočit.

**Která fáze tlumočení vám činila největší potíže?**

- ○ Porozumění projevu
- ○ Převod projevu
- ○ Produkce projevu v cílovém jazyce

(8)

(3)

**DOTAZNÍK – STRES**

Na stupnici 1 – 5 (1 – minimální, 5 – maximální) ohodnoťte vliv stresu během tlumočení na tlumočnickém semináři.

**Vlastní produkce projevu v cílovém jazyce.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | X | ○ | ○ |

**Délka tlumočení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | X | ○ | ○ |

**Nevidím na řečníka.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| X | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Přítomnost ostatních studentů.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| X | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Kvalita vzduchu.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | X | ○ | ○ | ○ |

**Teplota v místnosti.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | X | ○ | ○ |

**Špatné osvětlení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | X | ○ | ○ |

**Okolní hluk.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | X | ○ | ○ | ○ |

**Špatná akustika.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | X | ○ | ○ | ○ |

**Vysoká úroveň soustředění.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | X | ○ | ○ |

**Množství informací.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | X | ○ | ○ | ○ |

**Nekompetentní řečník.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | X | ○ | ○ | ○ |

**Žádná předchozí příprava.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | X | ○ | ○ |

**Obavy z hodnocení ze strany spolužáků.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| X | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Vliv zkušenosti na schopnost tlumočníka vyrovnat se se stresem.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | X | ○ |

**Zvolte fyziologické příznaky stresu, které se u vás projevily.**

- [x] Rychlé bušení srdce
- [ ] Pocení
- [ ] Pocit nevolnosti
- [ ] Únava
- [ ] Sucho v ústech
- [x] Nekontrolovatelná gesta
- [ ] Nekontrolovatelná mimika
- [ ] Celé tělo se třese
- [ ] Klepání rukou
- [ ] Hlas se třese

**Zvolte emocionální příznaky stresu, které se u vás objevily.**

- [ ] Pocit, že jste pod tlakem
- [x] Nervozita
- [ ] Duševní vyčerpání
- [ ] Strach
- [ ] Neschopnost koncentrovat se
- [ ] Neschopnost rozhodnout se
- [ ] Frustrace
- [ ] Agrese



**Zvolte behaviorální příznaky stresu, které se u vás objevily**

- [ ] Nerozhodnost
- [ ] Snížení výkonnosti
- [x] Snížení kvality tlumočení

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Vynechání důležité informace.***

- [ ] informaci jsem neslyšel/a
- [x] informaci jsem slyšel/a, ale věnova/a jsem pozornost notaci
- [ ] informaci jsem slyšel/a, ale považoval/a jsem ji za nepodstatnou
- [ ] slyšel/a, ale nezapsal/a si
- [ ] slyšel/a, ale zapsal/a nečitelně
- [ ] informaci jsem špatně pochopil/a
- [ ] nedošlo k vynechání žádné důležité informace

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Závažná chyba.***

- [ ] informaci jsem slyšel/a, poznamenal/a si, ale zkomolil/a význam
- [x] informaci jsem slyšel/a, ale neznal/a vhodný ekvivalent
- [ ] nedošlo k žádné závažné chybě

(8)

**Co vám během tlumočení způsobuje stres?**

- ☐ Strach
- ☐ Publikum
- ☒ Nejistota
- ☐ Porozumění projevu
- ☐ Nedostatečná příprava
- ☐ Nedostatek sebedůvěry
- ☒ Nedostatky v terminologii
- ☐ Nedostatek zkušeností
- ☐ Obava, že vás ostatní budou hodnotit
- ☐ Obava z negativního hodnocení
- ☐ Strach z mluvení na veřejnosti
- ☐ Pocit hrozby
- ☒ Téma projevu
- ☒ Nepředvídatelnost projevu
- ☒ Kvalita technického vybavení
- ☐ Pracovní podmínky

**Na co má stres vliv?**

- ☐ Soustředění
- ☐ Plynulost projevu
- ☒ Syntax
- ☒ Slovní zásoba
- ☐ Paměť
- ☒ Hesitační zvuky
- ☐ Redundance
- ☐ Rychlost
- ☒ Stylistika
- ☒ Gesta
- ☐ Pohyby
- ☐ Držení těla
- ☐ Mimika

**Mluvení na veřejnosti.**
***Která možnost vás nejlépe vystihuje?***

- ○ Mám strach z mluvení na veřejnosti.
- ☒ Nemám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Jsem napjatý/á a nervózní během projevu.
- ○ Nedokážu najít správná slova.
- ○ Mám problémy s řečí těla během projevu.
- ○ Jsem nervózní na začátku projevu, ale přestanu, jakmile začnu tlumočit.

**Která fáze tlumočení vám činila největší potíže?**

- ☒ Porozumění projevu
- ○ Převod projevu
- ○ Produkce projevu v cílovém jazyce

(9)

**DOTAZNÍK – STRES**

Na stupnici 1 – 5 (1 – minimální, 5 – maximální) ohodnoťte vliv stresu během tlumočení na tlumočnickém semináři.

**Vlastní produkce projevu v cílovém jazyce.**

1 2 3 4 5

○ ● ○ ○ ○

**Délka tlumočení.**

1 2 3 4 5

○ ● ○ ○ ○

**Nevidím na řečníka.**

1 2 3 4 5

● ○ ○ ○ ○

**Přítomnost ostatních studentů.**

1 2 3 4 5

● ○ ○ ○ ○

**Kvalita vzduchu.**

1 2 3 4 5

● ○ ○ ○ ○

**Teplota v místnosti.**

1 2 3 4 5

○ ● ○ ○ ○

**Špatné osvětlení.**

1 2 3 4 5

● ○ ○ ○ ○

**Okolní hluk.**

1 2 3 4 5

● ○ ○ ○ ○

**Špatná akustika.**

1 2 3 4 5

● ○ ○ ○ ○

**Vysoká úroveň soustředění.**

1 2 3 4 5

● ○ ○ ○ ○

**Množství informací.**

1 2 3 4 5

○ ● ○ ○ ○

**Nekompetentní řečník.**

1 2 3 4 5

○ ● ○ ○ ○

**Žádná předchozí příprava.**

1 2 3 4 5

● ○ ○ ○ ○

**Obavy z hodnocení ze strany spolužáků.**

1 2 3 4 5

● ○ ○ ○ ○

**Vliv zkušenosti na schopnost tlumočníka vyrovnat se se stresem.**

1 2 3 4 5

✕ ○ ○ ● ○

(9)

**Zvolte fyziologické příznaky stresu, které se u vás projevily.**

- ☐ Rychlé bušení srdce ? - těžko říct
- ☒ Pocení
- ☐ Pocit nevolnosti
- ☐ Únava
- ☐ Sucho v ústech
- ☒ Nekontrolovatelná gesta
- ☐ Nekontrolovatelná mimika
- ☐ Celé tělo se třese
- ☐ Klepání rukou
- ☐ Hlas se třese – tendenci ne, ale stává se mi to

**Zvolte emocionální příznaky stresu, které se u vás objevily.**

- ☐ Pocit, že jste pod tlakem
- ☒ Nervozita
- ☐ Duševní vyčerpání
- ☐ Strach
- ☐ Neschopnost koncentrovat se
- ☐ Neschopnost rozhodnout se
- ☐ Frustrace
- ☐ Agrese

(9)

**Zvolte behaviorální příznaky stresu, které se u vás objevily**

- ☐ Nerozhodnost
- ☐ Snížení výkonnosti
- ☒ Snížení kvality tlumočení

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Vynechání důležité informace.***

- ☒ informaci jsem neslyšel/a
- ☐ informaci jsem slyšel/a, ale věnova/a jsem pozornost notaci
- ☐ informaci jsem slyšel/a, ale považoval/a jsem ji za nepodstatnou
- ☐ slyšel/a, ale nezapsal/a si
- ☐ slyšel/a, ale zapsal/a nečitelně
- ☐ informaci jsem špatně pochopil/a
- ☐ nedošlo k vynechání žádné důležité informace

x nestihl jsem přetlumočit + nerozuměl řečníkovi

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Závažná chyba.***

- ☐ informaci jsem slyšel/a, poznamenal/a si, ale zkomolil/a význam
- ☒ informaci jsem slyšel/a, ale neznal/a vhodný ekvivalent
- ☐ nedošlo k žádné závažné chybě

(9)

**Co vám během tlumočení způsobuje stres?**

- ☐ Strach
- ☐ Publikum
- ☐ Nejistota
- ☒ Porozumění projevu
- ☐ Nedostatečná příprava
- ☐ Nedostatek sebedůvěry
- ☒ Nedostatky v terminologii
- ☐ Nedostatek zkušeností
- ☐ Obava, že vás ostatní budou hodnotit
- ☐ Obava z negativního hodnocení
- ☐ Strach z mluvení na veřejnosti
- ☐ Pocit hrozby
- ☐ Téma projevu
- ☐ Nepředvídatelnost projevu
- ☒ Kvalita technického vybavení
- ☐ Pracovní podmínky

**Na co má stres vliv?**

- ☒ Soustředění – pozitivní vliv
- ☐ Plynulost projevu
- ☒ Syntax
- ☒ Slovní zásoba
- ☐ Paměť
- ☒ Hesitační zvuky
- ☐ Redundance
- ☐ Rychlost
- ☒ Stylistika
- ☐ Gesta
- ☐ Pohyby
- ☐ Držení těla
- ☐ Mimika

**Mluvení na veřejnosti.**
***Která možnost vás nejlépe vystihuje?***

- ○ Mám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Nemám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Jsem napjatý/á a nervózní během projevu.
- ○ Nedokážu najít správná slova.
- ○ Mám problémy s řečí těla během projevu.
- ● Jsem nervózní na začátku projevu, ale přestanu, jakmile začnu tlumočit.

**Která fáze tlumočení vám činila největší potíže?**

- ○ Porozumění projevu
- ○ Převod projevu
- ● Produkce projevu v cílovém jazyce

**DOTAZNÍK – STRES**

Na stupnici 1 – 5 (1 – minimální, 5 – maximální) ohodnoťte vliv stresu během tlumočení na tlumočnickém semináři.

**Vlastní produkce projevu v cílovém jazyce.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ✕ | ○ | ○ |

**Délka tlumočení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ✕ | ○ |

**Nevidím na řečníka.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ✕ | ○ | ○ | ○ |

**Přítomnost ostatních studentů.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ✕ | ○ | ○ | ○ |

**Kvalita vzduchu.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ✕ | ○ | ○ | ○ |

**Teplota v místnosti.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ✕ | ○ | ○ |

**Špatné osvětlení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ✕ | ○ | ○ | ○ |

**Okolní hluk.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ✕ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Špatná akustika.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ✕ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Vysoká úroveň soustředění.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ✕ | ○ | ○ |

**Množství informací.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ✕ | ○ |

**Nekompetentní řečník.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ✕ | ○ | ○ | ○ |

**Žádná předchozí příprava.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ✕ | ○ | ○ |

**Obavy z hodnocení ze strany spolužáků.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ✕ | ○ | ○ | ○ |

**Vliv zkušenosti na schopnost tlumočníka vyrovnat se se stresem.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ✕ | ○ | ○ |

(10)

**Zvolte fyziologické příznaky stresu, které se u vás projevily.**

- ☐ Rychlé bušení srdce
- ☑ Pocení
- ☐ Pocit nevolnosti
- ☑ Únava
- ☐ Sucho v ústech
- ☐ Nekontrolovatelná gesta
- ☐ Nekontrolovatelná mimika
- ☐ Celé tělo se třese
- ☐ Klepání rukou
- ☑ Hlas se třese

**Zvolte emocionální příznaky stresu, které se u vás objevily.**

- ☐ Pocit, že jste pod tlakem
- ☑ Nervozita
- ☐ Duševní vyčerpání
- ☐ Strach
- ☑ Neschopnost koncentrovat se
- ☑ Neschopnost rozhodnout se
- ☐ Frustrace
- ☐ Agrese



(9)

**Zvolte behaviorální příznaky stresu, které se u vás objevily**

- ☑ Nerozhodnost
- ☑ Snížení výkonnosti
- ☑ Snížení kvality tlumočení

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Vynechání důležité informace.***

- ☑ informaci jsem neslyšel/a
- ☐ informaci jsem slyšel/a, ale věnova/a jsem pozornost notaci
- ☐ informaci jsem slyšel/a, ale považoval/a jsem ji za nepodstatnou
- ☐ slyšel/a, ale nezapsal/a si
- ☑ slyšel/a, ale zapsal/a nečitelně
- ☑ informaci jsem špatně pochopil/a
- ☐ nedošlo k vynechání žádné důležité informace

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Závažná chyba.***

- ☐ informaci jsem slyšel/a, poznamenal/a si, ale zkomolil/a význam
- ☑ informaci jsem slyšel/a, ale neznal/a vhodný ekvivalent
- ☐ nedošlo k žádné závažné chybě

(10)

**Co vám během tlumočení způsobuje stres?**

- [x] Strach
- [x] Publikum
- [x] Nejistota
- [x] Porozumění projevu
- [x] Nedostatečná příprava
- [x] Nedostatek sebedůvěry
- [x] Nedostatky v terminologii
- [x] Nedostatek zkušeností
- [x] Obava, že vás ostatní budou hodnotit
- [x] Obava z negativního hodnocení
- [ ] Strach z mluvení na veřejnosti
- [ ] Pocit hrozby
- [x] Téma projevu
- [x] Nepředvídatelnost projevu
- [ ] Kvalita technického vybavení
- [ ] Pracovní podmínky

**Na co má stres vliv?**

- [x] Soustředění
- [x] Plynulost projevu
- [ ] Syntax
- [ ] Slovní zásoba
- [x] Paměť
- [ ] Hesitační zvuky
- [x] Redundance
- [ ] Rychlost
- [x] Stylistika
- [ ] Gesta
- [ ] Pohyby
- [ ] Držení těla
- [ ] Mimika

**Mluvení na veřejnosti.**
***Která možnost vás nejlépe vystihuje?***

- ○ Mám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Nemám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Jsem napjatý/á a nervózní během projevu.
- ✓ Nedokážu najít správná slova.
- ○ Mám problémy s řečí těla během projevu.
- ○ Jsem nervózní na začátku projevu, ale přestanu, jakmile začnu tlumočit.

**Která fáze tlumočení vám činila největší potíže?**

- ○ Porozumění projevu
- ✓ Převod projevu
- ○ Produkce projevu v cílovém jazyce

## DOTAZNÍK – STRES

Na stupnici 1 – 5 (1 – minimální, 5 – maximální) ohodnoťte vliv stresu během tlumočení na tlumočnickém semináři.

**Vlastní produkce projevu v cílovém jazyce.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ⊗ | ○ |

**Délka tlumočení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ⊗ | ○ | ○ |

**Nevidím na řečníka.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ⊗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Přítomnost ostatních studentů.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ⊗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Kvalita vzduchu.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ⊗ | ○ | ○ | ○ |

**Teplota v místnosti.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ⊗ | ○ | ○ |

**Špatné osvětlení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ⊗ | ○ | ○ | ○ |

**Okolní hluk.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ⊗ | ○ |

**Špatná akustika.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ⊗ | ○ |

**Vysoká úroveň soustředění.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ⊗ |

**Množství informací.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ⊗ |

**Nekompetentní řečník.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ⊗ | ○ | ○ |

**Žádná předchozí příprava.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ⊗ | ○ | ○ |

**Obavy z hodnocení ze strany spolužáků.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ⊗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Vliv zkušenosti na schopnost tlumočníka vyrovnat se se stresem.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ⊗ | ○ | ○ |

**Zvolte fyziologické příznaky stresu, které se u vás projevily.**

- ☐ Rychlé bušení srdce
- ☐ Pocení
- ☐ Pocit nevolnosti
- ☐ Únava
- ☐ Sucho v ústech
- ☐ Nekontrolovatelná gesta
- ☐ Nekontrolovatelná mimika
- ☐ Celé tělo se třese
- ☒ Klepání rukou
- ☐ Hlas se třese

**Zvolte emocionální příznaky stresu, které se u vás objevily.**

- ☐ Pocit, že jste pod tlakem
- ☒ Nervozita
- ☐ Duševní vyčerpání
- ☐ Strach
- ☐ Neschopnost koncentrovat se
- ☐ Neschopnost rozhodnout se
- ☐ Frustrace
- ☐ Agrese

**Zvolte behaviorální příznaky stresu, které se u vás objevily**

- ☐ Nerozhodnost
- ☐ Snížení výkonnosti ani jedno
- ☐ Snížení kvality tlumočení

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Vynechání důležité informace.***

- ☒ informaci jsem neslyšel/a
- ☐ informaci jsem slyšel/a, ale věnova/a jsem pozornost notaci
- ☐ informaci jsem slyšel/a, ale považoval/a jsem ji za nepodstatnou
- ☐ slyšel/a, ale nezapsal/a si
- ☐ slyšel/a, ale zapsal/a nečitelně
- ☐ informaci jsem špatně pochopil/a
- ☐ nedošlo k vynechání žádné důležité informace

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Závažná chyba.***

- ☐ informaci jsem slyšel/a, poznamenal/a si, ale zkomolil/a význam
- ☐ informaci jsem slyšel/a, ale neznal/a vhodný ekvivalent
- ☒ nedošlo k žádné závažné chybě

(11)

**Co vám během tlumočení způsobuje stres?**

- ☐ Strach
- ☒ Publikum
- ☒ Nejistota
- ☒ Porozumění projevu
- ☐ Nedostatečná příprava
- ☐ Nedostatek sebedůvěry
- ☒ Nedostatky v terminologii
- ☐ Nedostatek zkušeností
- ☐ Obava, že vás ostatní budou hodnotit
- ☒ Obava z negativního hodnocení
- ☒ Strach z mluvení na veřejnosti
- ☐ Pocit hrozby
- ☐ Téma projevu
- ☒ Nepředvídatelnost projevu
- ☐ Kvalita technického vybavení
- ☐ Pracovní podmínky

**Na co má stres vliv?**

- ☐ Soustředění
- ☒ Plynulost projevu
- ☒ Syntax
- ☐ Slovní zásoba
- ☐ Paměť
- ☐ Hesitační zvuky
- ☒ Redundance
- ☒ Rychlost
- ☐ Stylistika
- ☐ Gesta
- ☒ Pohyby
- ☐ Držení těla
- ☐ Mimika

**Mluvení na veřejnosti.**
***Která možnost vás nejlépe vystihuje?***

- ☒ Mám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Nemám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Jsem napjatý/á a nervózní během projevu.
- ○ Nedokážu najít správná slova.
- ☒ Mám problémy s řečí těla během projevu.
- ○ Jsem nervózní na začátku projevu, ale přestanu, jakmile začnu tlumočit.

**Která fáze tlumočení vám činila největší potíže?**

- ☒ Porozumění projevu
- ○ Převod projevu
- ○ Produkce projevu v cílovém jazyce

spíš žádná

(12)

## DOTAZNÍK – STRES

Na stupnici 1 – 5 (1 – minimální, 5 – maximální) ohodnoťte vliv stresu během tlumočení na tlumočnickém semináři.

**Vlastní produkce projevu v cílovém jazyce.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | X | ○ | ○ |

**Délka tlumočení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | X | ○ |

**Nevidím na řečníka.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | X | ○ | ○ |

**Přítomnost ostatních studentů.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | X | ○ | ○ |

**Kvalita vzduchu.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| X | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Teplota v místnosti.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| X | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Špatné osvětlení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| X | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Okolní hluk.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | X | ○ | ○ | ○ |

**Špatná akustika.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | X | ○ | ○ |

**Vysoká úroveň soustředění.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | X | ○ |

**Množství informací.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | X | ○ |

**Nekompetentní řečník.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | X | ○ | ○ |

**Žádná předchozí příprava.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | X | ○ |

**Obavy z hodnocení ze strany spolužáků.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | X |

**Vliv zkušenosti na schopnost tlumočníka vyrovnat se se stresem.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | X | ○ | ○ |

(12)

**Zvolte fyziologické příznaky stresu, které se u vás projevily.**

- [ ] Rychlé bušení srdce
- [ ] Pocení
- [ ] Pocit nevolnosti
- [ ] Únava
- [x] Sucho v ústech
- [ ] Nekontrolovatelná gesta
- [ ] Nekontrolovatelná mimika
- [ ] Celé tělo se třese
- [ ] Klepání rukou
- [x] Hlas se třese

**Zvolte emocionální příznaky stresu, které se u vás objevily.**

- [x] Pocit, že jste pod tlakem
- [x] Nervozita
- [ ] Duševní vyčerpání
- [x] Strach
- [ ] Neschopnost koncentrovat se
- [x] Neschopnost rozhodnout se
- [ ] Frustrace
- [ ] Agrese

(13)

**Zvolte behaviorální příznaky stresu, které se u vás objevily**

- [ ] Nerozhodnost
- [ ] Snížení výkonnosti
- [x] Snížení kvality tlumočení

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Vynechání důležité informace.***

- [ ] informaci jsem neslyšel/a
- [ ] informaci jsem slyšel/a, ale věnova/a jsem pozornost notaci
- [ ] informaci jsem slyšel/a, ale považoval/a jsem ji za nepodstatnou
- [ ] slyšel/a, ale nezapsal/a si
- [ ] slyšel/a, ale zapsal/a nečitelně
- [ ] informaci jsem špatně pochopil/a
- [x] nedošlo k vynechání žádné důležité informace

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Závažná chyba.***

- [ ] informaci jsem slyšel/a, poznamenal/a si, ale zkomolil/a význam
- [x] informaci jsem slyšel/a, ale neznal/a vhodný ekvivalent
- [ ] nedošlo k žádné závažné chybě

12

**Co vám během tlumočení způsobuje stres?**

- [x] Strach
- [x] Publikum
- [ ] Nejistota
- [x] Porozumění projevu
- [ ] Nedostatečná příprava
- [x] Nedostatek sebedůvěry
- [ ] Nedostatky v terminologii
- [x] Nedostatek zkušenosti
- [ ] Obava, že vás ostatní budou hodnotit
- [x] Obava z negativního hodnocení
- [ ] Strach z mluvení na veřejnosti
- [ ] Pocit hrozby
- [ ] Téma projevu
- [x] Nepředvídatelnost projevu
- [ ] Kvalita technického vybavení
- [ ] Pracovní podmínky

**Na co má stres vliv?**

- [x] Soustředění
- [x] Plynulost projevu
- [ ] Syntax
- [ ] Slovní zásoba
- [ ] Paměť
- [ ] Hesitační zvuky
- [x] Redundance
- [ ] Rychlost
- [x] Stylistika
- [ ] Gesta
- [ ] Pohyby
- [ ] Držení těla
- [ ] Mimika

**Mluvení na veřejnosti.**
***Která možnost vás nejlépe vystihuje?***

- ○ Mám strach z mluvení na veřejnosti.
- ✓ Nemám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Jsem napjatý/á a nervózní během projevu.
- ○ Nedokážu najít správná slova.
- ○ Mám problémy s řečí těla během projevu.
- ○ Jsem nervózní na začátku projevu, ale přestanu, jakmile začnu tlumočit.

**Která fáze tlumočení vám činila největší potíže?**

- ○ Porozumění projevu
- ✓ Převod projevu
- ○ Produkce projevu v cílovém jazyce

(13)

**DOTAZNÍK – STRES**

Na stupnici 1 – 5 (1 – minimální, 5 – maximální) ohodnoťte vliv stresu během tlumočení na tlumočnickém semináři.

**Vlastní produkce projevu v cílovém jazyce.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ⊗ | ○ |

**Délka tlumočení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ⊗ | ○ |

**Nevidím na řečníka.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ⊗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Přítomnost ostatních studentů.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ⊗ | ○ |

**Kvalita vzduchu.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ⊗ | ○ |

**Teplota v místnosti.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ⊗ | ○ |

**Špatné osvětlení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ⊗ | ○ | ○ | ○ |

**Okolní hluk.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ⊗ | ○ |

**Špatná akustika.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ⊗ | ○ |

**Vysoká úroveň soustředění.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ⊗ | ○ | ○ |

**Množství informací.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ⊗ | ○ | ○ |

**Nekompetentní řečník.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ⊗ | ○ |

**Žádná předchozí příprava.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ⊗ |

**Obavy z hodnocení ze strany spolužáků.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ⊗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Vliv zkušenosti na schopnost tlumočníka vyrovnat se se stresem.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ⊗ | ○ | ○ |

(13)

**Zvolte fyziologické příznaky stresu, které se u vás projevily.**

- ☐ Rychlé bušení srdce
- ☒ Pocení
- ☐ Pocit nevolnosti
- ☒ Únava
- ☐ Sucho v ústech
- ☐ Nekontrolovatelná gesta
- ☐ Nekontrolovatelná mimika
- ☐ Celé tělo se třese
- ☐ Klepání rukou
- ☐ Hlas se třese

**Zvolte emocionální příznaky stresu, které se u vás objevily.**

- ☐ Pocit, že jste pod tlakem
- ☒ Nervozita
- ☐ Duševní vyčerpání
- ☐ Strach
- ☒ Neschopnost koncentrovat se
- ☐ Neschopnost rozhodnout se
- ☐ Frustrace
- ☐ Agrese

**Zvolte behaviorální příznaky stresu, které se u vás objevily**

- ☐ Nerozhodnost
- ☒ Snížení výkonnosti
- ☐ Snížení kvality tlumočení

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Vynechání důležité informace.***

- ☒ informaci jsem neslyšel/a
- ☒ informaci jsem slyšel/a, ale věnova/a jsem pozornost notaci
- ☐ informaci jsem slyšel/a, ale považoval/a jsem ji za nepodstatnou
- ☐ slyšel/a, ale nezapsal/a si
- ☐ slyšel/a, ale zapsal/a nečitelně
- ☒ informaci jsem špatně pochopil/a
- ☐ nedošlo k vynechání žádné důležité informace

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Závažná chyba.***

- ☐ informaci jsem slyšel/a, poznamenal/a si, ale zkomolil/a význam
- ☒ informaci jsem slyšel/a, ale neznal/a vhodný ekvivalent
- ☐ nedošlo k žádné závažné chybě

(13)

**Co vám během tlumočení způsobuje stres?**

- [ ] Strach
- [x] Publikum
- [x] Nejistota
- [x] Porozumění projevu
- [x] Nedostatečná příprava
- [ ] Nedostatek sebedůvěry
- [ ] Nedostatky v terminologii
- [x] Nedostatek zkušeností
- [ ] Obava, že vás ostatní budou hodnotit
- [ ] Obava z negativního hodnocení
- [x] Strach z mluvení na veřejnosti
- [ ] Pocit hrozby
- [ ] Téma projevu
- [x] Nepředvídatelnost projevu
- [ ] Kvalita technického vybavení
- [ ] Pracovní podmínky

**Na co má stres vliv?**

- [x] Soustředění
- [x] Plynulost projevu
- [ ] Syntax
- [ ] Slovní zásoba
- [x] Paměť
- [ ] Hesitační zvuky
- [ ] Redundance
- [ ] Rychlost
- [x] Stylistika
- [ ] Gesta
- [x] Pohyby
- [x] Držení těla
- [ ] Mimika

**Mluvení na veřejnosti.**
***Která možnost vás nejlépe vystihuje?***

- ○ Mám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Nemám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Jsem napjatý/á a nervózní během projevu.
- ○ Nedokážu najít správná slova.
- ○ Mám problémy s řečí těla během projevu.
- ◉ Jsem nervózní na začátku projevu, ale přestanu, jakmile začnu tlumočit.

**Která fáze tlumočení vám činila největší potíže?**

- ◉ Porozumění projevu
- ○ Převod projevu
- ○ Produkce projevu v cílovém jazyce

14

**DOTAZNÍK – STRES**

Na stupnici 1 – 5 (1 – minimální, 5 – maximální) ohodnoťte vliv stresu během tlumočení na tlumočnickém semináři.

**Vlastní produkce projevu v cílovém jazyce.**

1 2 3 4 5

**Délka tlumočení.**

1 2 3 4 5

**Nevidím na řečníka.**

1 2 3 4 5

**Přítomnost ostatních studentů.**

1 2 3 4 5

**Kvalita vzduchu.**

1 2 3 4 5

**Teplota v místnosti.**

1 2 3 4 5

**Špatné osvětlení.**

1 2 3 4 5

**Okolní hluk.**

1 2 3 4 5

**Špatná akustika.**

1 2 3 4 5

**Vysoká úroveň soustředění.**

1 2 3 4 5

**Množství informací.**

1 2 3 4 5

**Nekompetentní řečník.**

1 2 3 4 5

**Žádná předchozí příprava.**

1 2 3 4 5

**Obavy z hodnocení ze strany spolužáků.**

1 2 3 4 5

**Vliv zkušenosti na schopnost tlumočníka vyrovnat se se stresem.**

1 2 3 4 5

(14)

**Zvolte fyziologické příznaky stresu, které se u vás projevily.**

- ☐ Rychlé bušení srdce
- ☐ Pocení
- ☐ Pocit nevolnosti
- ☐ Únava
- ☒ Sucho v ústech
- ☒ Nekontrolovatelná gesta
- ☐ Nekontrolovatelná mimika
- ☐ Celé tělo se třese
- ☒ Klepání rukou
- ☐ Hlas se třese

**Zvolte emocionální příznaky stresu, které se u vás objevily.**

- ☒ Pocit, že jste pod tlakem
- ☒ Nervozita
- ☐ Duševní vyčerpání
- ☐ Strach
- ☐ Neschopnost koncentrovat se
- ☐ Neschopnost rozhodnout se
- ☐ Frustrace
- ☐ Agrese

(14)

**Zvolte behaviorální příznaky stresu, které se u vás objevily**

- ☒ Nerozhodnost
- ☐ Snížení výkonnosti
- ☐ Snížení kvality tlumočení

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.** ***Vynechání důležité informace.***

- ☐ informaci jsem neslyšel/a
- ☒ informaci jsem slyšel/a, ale věnova/a jsem pozornost notaci
- ☐ informaci jsem slyšel/a, ale považoval/a jsem ji za nepodstatnou
- ☐ slyšel/a, ale nezapsal/a si
- ☐ slyšel/a, ale zapsal/a nečitelně
- ☐ informaci jsem špatně pochopil/a
- ☐ nedošlo k vynechání žádné důležité informace

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.** ***Závažná chyba.***

- ☐ informaci jsem slyšel/a, poznamenal/a si, ale zkomolil/a význam
- ☒ informaci jsem slyšel/a, ale neznal/a vhodný ekvivalent
- ☐ nedošlo k žádné závažné chybě

14

**Co vám během tlumočení způsobuje stres?**

- [ ] Strach
- [ ] Publikum
- [ ] Nejistota
- [x] Porozumění projevu
- [ ] Nedostatečná příprava
- [ ] Nedostatek sebedůvěry
- [ ] Nedostatky v terminologii
- [ ] Nedostatek zkušeností
- [ ] Obava, že vás ostatní budou hodnotit
- [x] Obava z negativního hodnocení
- [x] Strach z mluvení na veřejnosti
- [ ] Pocit hrozby
- [x] Téma projevu
- [x] Nepředvídatelnost projevu
- [ ] Kvalita technického vybavení
- [ ] Pracovní podmínky

**Na co má stres vliv?**

- [ ] Soustředění
- [ ] Plynulost projevu
- [x] Syntax
- [x] Slovní zásoba
- [ ] Paměť
- [x] Hesitační zvuky
- [ ] Redundance
- [ ] Rychlost
- [ ] Stylistika
- [ ] Gesta
- [ ] Pohyby
- [ ] Držení těla
- [ ] Mimika

**Mluvení na veřejnosti.**
***Která možnost vás nejlépe vystihuje?***

- ○ Mám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Nemám strach z mluvení na veřejnosti.
- ◉ Jsem napjatý/á a nervózní během projevu.
- ○ Nedokážu najít správná slova.
- ○ Mám problémy s řečí těla během projevu.
- ○ Jsem nervózní na začátku projevu, ale přestanu, jakmile začnu tlumočit.

**Která fáze tlumočení vám činila největší potíže?**

- ○ Porozumění projevu
- ○ Převod projevu
- ◉ Produkce projevu v cílovém jazyce

(15)

**DOTAZNÍK – STRES**

Na stupnici 1 – 5 (1 – minimální, 5 – maximální) ohodnoťte vliv stresu během tlumočení na tlumočnickém semináři.

**Vlastní produkce projevu v cílovém jazyce.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ◉ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Délka tlumočení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ◉ | ○ | ○ | ○ |

**Nevidím na řečníka.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ◉ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Přítomnost ostatních studentů.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ◉ | ○ | ○ | ○ |

**Kvalita vzduchu.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ◉ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Teplota v místnosti.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ◉ | ○ | ○ | ○ |

**Špatné osvětlení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ◉ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Okolní hluk.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ◉ | ○ | ○ |

**Špatná akustika.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ◉ | ○ | ○ | ○ |

**Vysoká úroveň soustředění.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ◉ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Množství informací.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ◉ | ○ | ○ |

**Nekompetentní řečník.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ◉ | ○ | ○ |

**Žádná předchozí příprava.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ◉ | ○ | ○ | ○ |

**Obavy z hodnocení ze strany spolužáků.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ◉ | ○ | ○ | ○ |

**Vliv zkušenosti na schopnost tlumočníka vyrovnat se se stresem.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ◉ | ○ | ○ | ○ |

**Zvolte fyziologické příznaky stresu, které se u vás projevily.**

- [ ] Rychlé bušení srdce
- [ ] Pocení
- [ ] Pocit nevolnosti
- [ ] Únava
- [ ] Sucho v ústech
- [ ] Nekontrolovatelná gesta
- [ ] Nekontrolovatelná mimika
- [ ] Celé tělo se třese
- [x] Klepání rukou
- [ ] Hlas se třese

**Zvolte emocionální příznaky stresu, které se u vás objevily.**

- [x] Pocit, že jste pod tlakem
- [ ] Nervozita
- [ ] Duševní vyčerpání
- [ ] Strach
- [ ] Neschopnost koncentrovat se
- [ ] Neschopnost rozhodnout se
- [ ] Frustrace
- [ ] Agrese

**Zvolte behaviorální příznaky stresu, které se u vás objevily**

- [ ] Nerozhodnost
- [ ] Snížení výkonnosti
- [x] Snížení kvality tlumočení

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Vynechání důležité informace.***

- [ ] informaci jsem neslyšel/a
- [ ] informaci jsem slyšel/a, ale věnova/a jsem pozornost notaci
- [ ] informaci jsem slyšel/a, ale považoval/a jsem ji za nepodstatnou
- [x] slyšel/a, ale nezapsal/a si
- [ ] slyšel/a, ale zapsal/a nečitelně
- [ ] informaci jsem špatně pochopil/a
- [ ] nedošlo k vynechání žádné důležité informace

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Závažná chyba.***

- [ ] informaci jsem slyšel/a, poznamenal/a si, ale zkomolil/a význam
- [ ] informaci jsem slyšel/a, ale neznal/a vhodný ekvivalent
- [x] nedošlo k žádné závažné chybě

15

**Co vám během tlumočení způsobuje stres?**

- ☐ Strach
- ☐ Publikum
- ☐ Nejistota
- ☒ Porozumění projevu
- ☐ Nedostatečná příprava
- ☐ Nedostatek sebedůvěry
- ☒ Nedostatky v terminologii
- ☒ Nedostatek zkušeností
- ☐ Obava, že vás ostatní budou hodnotit
- ☐ Obava z negativního hodnocení
- ☒ Strach z mluvení na veřejnosti
- ☐ Pocit hrozby
- ☐ Téma projevu
- ☒ Nepředvídatelnost projevu
- ☐ Kvalita technického vybavení
- ☐ Pracovní podmínky

**Na co má stres vliv?**

- ☐ Soustředění
- ☒ Plynulost projevu
- ☒ Syntax
- ☐ Slovní zásoba
- ☒ Paměť
- ☒ Hesitační zvuky
- ☐ Redundance
- ☐ Rychlost
- ☐ Stylistika
- ☐ Gesta
- ☐ Pohyby
- ☐ Držení těla
- ☐ Mimika

**Mluvení na veřejnosti.**
***Která možnost vás nejlépe vystihuje?***

- ○ Mám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Nemám strach z mluvení na veřejnosti.
- ◉ Jsem napjatý/á a nervózní během projevu.
- ○ Nedokážu najít správná slova.
- ○ Mám problémy s řečí těla během projevu.
- ○ Jsem nervózní na začátku projevu, ale přestanu, jakmile začnu tlumočit.

**Která fáze tlumočení vám činila největší potíže?**

- ◉ Porozumění projevu
- ○ Převod projevu
- ○ Produkce projevu v cílovém jazyce

# Dotazníky vyplněné po simulované konferenci



(1)

DOTAZNÍK – STRES

Na stupnici 1 – 5 (1 – minimální, 5 – maximální) ohodnoťte vliv stresu během tlumočení na mock conference.

**Vlastní produkce projevu v cílovém jazyce.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ◉ | ○ | ○ |

**Délka tlumočení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ◉ | ○ |

**Nevidím na řečníka.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ◉ | ○ | ○ | ○ |

**Přítomnost ostatních studentů.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ◉ | ○ | ○ |

**Kvalita vzduchu.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ◉ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Teplota v místnosti.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ◉ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Špatné osvětlení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ◉ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Okolní hluk.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ◉ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Špatná akustika.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ◉ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Vysoká úroveň soustředění.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ◉ | ○ | ○ |

**Množství informací.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ◉ | ○ | ○ |

**Nekompetentní řečník.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ◉ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Žádná předchozí příprava.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ◉ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Obavy z hodnocení ze strany spolužáků.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ◉ | ○ | ○ | ○ |

**Vliv zkušenosti na schopnost tlumočníka vyrovnat se se stresem.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ◉ | ○ | ○ | ○ |

1

1

**Zvolte fyziologické příznaky stresu, které se u vás projevily.**

- ☐ Rychlé bušení srdce
- ☒ Pocení
- ☐ Pocit nevolnosti
- ☐ Únava
- ☐ Sucho v ústech
- ☐ Nekontrolovatelná gesta
- ☐ Nekontrolovatelná mimika
- ☐ Celé tělo se třese
- ☒ Klepání rukou
- ☒ Hlas se třese

**Zvolte emocionální příznaky stresu, které se u vás objevily.**

- ☒ Pocit, že jste pod tlakem
- ☒ Nervozita
- ☐ Duševní vyčerpání
- ☐ Strach
- ☐ Neschopnost koncentrovat se
- ☐ Neschopnost rozhodnout se
- ☒ Frustrace
- ☐ Agrese

**Zvolte behaviorální příznaky stresu, které se u vás objevily**

- ☒ Nerozhodnost
- ☐ Snížení výkonnosti
- ☒ Snížení kvality tlumočení

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Vynechání důležité informace.***

- ☐ informaci jsem neslyšel/a
- ☐ informaci jsem slyšel/a, ale věnova/a jsem pozornost notaci
- ☐ informaci jsem slyšel/a, ale považoval/a jsem ji za nepodstatnou
- ☒ slyšel/a, ale nezapsal/a si
- ☐ slyšel/a, ale zapsal/a nečitelně
- ☐ informaci jsem špatně pochopil/a
- ☐ nedošlo k vynechání žádné důležité informace

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Závažná chyba.***

- ☒ informaci jsem slyšel/a, poznamenal/a si, ale zkomolil/a význam
- ☐ informaci jsem slyšel/a, ale neznal/a vhodný ekvivalent
- ☐ nedošlo k žádné závažné chybě

**Co vám během tlumočení způsobuje stres?**

- [ ] Strach
- [x] Publikum
- [x] Nejistota
- [x] Porozumění projevu
- [ ] Nedostatečná příprava
- [ ] Nedostatek sebedůvěry
- [ ] Nedostatky v terminologii
- [ ] Nedostatek zkušeností
- [ ] Obava, že vás ostatní budou hodnotit
- [x] Obava z negativního hodnocení
- [x] Strach z mluvení na veřejnosti
- [ ] Pocit hrozby
- [ ] Téma projevu
- [x] Nepředvídatelnost projevu
- [ ] Kvalita technického vybavení
- [x] Pracovní podmínky

**Na co má stres vliv?**

- [ ] Soustředění
- [x] Plynulost projevu
- [x] Syntax
- [x] Slovní zásoba
- [ ] Paměť
- [x] Hesitační zvuky
- [ ] Redundance
- [ ] Rychlost
- [x] Stylistika
- [ ] Gesta
- [ ] Pohyby
- [ ] Držení těla
- [ ] Mimika

**Mluvení na veřejnosti.**
***Která možnost vás nejlépe vystihuje?***

- ○ Mám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Nemám strach z mluvení na veřejnosti.
- ◉ Jsem napjatý/á a nervózní během projevu.
- ○ Nedokážu najít správná slova.
- ○ Mám problémy s řečí těla během projevu.
- ○ Jsem nervózní na začátku projevu, ale přestanu, jakmile začnu tlumočit.

**Která fáze tlumočení vám činila největší potíže?**

- ○ Porozumění projevu
- ◉ Převod projevu
- ○ Produkce projevu v cílovém jazyce

**DOTAZNÍK – STRES**

Na stupnici 1 – 5 (1 – minimální, 5 – maximální) ohodnoťte vliv stresu během tlumočení na mock conference.

**Vlastní produkce projevu v cílovém jazyce.**

1 2 3 4 5

**Délka tlumočení.**

1 2 3 4 5

**Nevidím na řečníka.**

1 2 3 4 5

**Přítomnost ostatních studentů.**

1 2 3 4 5

**Kvalita vzduchu.**

1 2 3 4 5

**Teplota v místnosti.**

1 2 3 4 5

**Špatné osvětlení.**

1 2 3 4 5

**Okolní hluk.**

1 2 3 4 5

**Špatná akustika.**

1 2 3 4 5

**Vysoká úroveň soustředění.**

1 2 3 4 5

**Množství informací.**

1 2 3 4 5

**Nekompetentní řečník.**

1 2 3 4 5

**Žádná předchozí příprava.**

1 2 3 4 5

**Obavy z hodnocení ze strany spolužáků.**

1 2 3 4 5

**Vliv zkušenosti na schopnost tlumočníka vyrovnat se se stresem.**

1 2 3 4 5

**Zvolte fyziologické příznaky stresu, které se u vás projevily.**

- ☐ Rychlé bušení srdce
- ☐ Pocení
- ☐ Pocit nevolnosti
- ☐ Únava
- ☒ Sucho v ústech
- ☐ Nekontrolovatelná gesta
- ☐ Nekontrolovatelná mimika
- ☐ Celé tělo se třese
- ☒ Klepání rukou
- ☐ Hlas se třese

**Zvolte emocionální příznaky stresu, které se u vás objevily.**

- ☐ Pocit, že jste pod tlakem
- ☒ Nervozita
- ☐ Duševní vyčerpání
- ☐ Strach
- ☐ Neschopnost koncentrovat se
- ☐ Neschopnost rozhodnout se
- ☐ Frustrace
- ☐ Agrese

**Zvolte behaviorální příznaky stresu, které se u vás objevily**

- ☒ Nerozhodnost
- ☐ Snížení výkonnosti
- ☐ Snížení kvality tlumočení

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Vynechání důležité informace.***

- ☐ informaci jsem neslyšel/a
- ☐ informaci jsem slyšel/a, ale věnova/a jsem pozornost notaci
- ☒ informaci jsem slyšel/a, ale považoval/a jsem ji za nepodstatnou
- ☐ slyšel/a, ale nezapsal/a si
- ☐ slyšel/a, ale zapsal/a nečitelně
- ☐ informaci jsem špatně pochopil/a
- ☐ nedošlo k vynechání žádné důležité informace

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Závažná chyba.***

- ☐ informaci jsem slyšel/a, poznamenal/a si, ale zkomolil/a význam
- ☒ informaci jsem slyšel/a, ale neznal/a vhodný ekvivalent
- ☐ nedošlo k žádné závažné chybě

(2)

**Co vám během tlumočení způsobuje stres?**

- ☐ Strach
- ☒ Publikum
- ☐ Nejistota
- ☐ Porozumění projevu
- ☐ Nedostatečná příprava
- ☒ Nedostatek sebedůvěry
- ☐ Nedostatky v terminologii
- ☐ Nedostatek zkušeností
- ☐ Obava, že vás ostatní budou hodnotit
- ☐ Obava z negativního hodnocení
- ☒ Strach z mluvení na veřejnosti
- ☐ Pocit hrozby
- ☐ Téma projevu
- ☐ Nepředvídatelnost projevu
- ☐ Kvalita technického vybavení
- ☐ Pracovní podmínky

**Na co má stres vliv?**

- ☐ Soustředění
- ☐ Plynulost projevu
- ☒ Syntax
- ☐ Slovní zásoba
- ☐ Paměť
- ☒ Hesitační zvuky
- ☐ Redundance
- ☐ Rychlost
- ☐ Stylistika
- ☐ Gesta
- ☐ Pohyby
- ☐ Držení těla
- ☐ Mimika

**Mluvení na veřejnosti.**
***Která možnost vás nejlépe vystihuje?***

- ○ Mám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Nemám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Jsem napjatý/á a nervózní během projevu.
- ○ Nedokážu najít správná slova.
- ○ Mám problémy s řečí těla během projevu.
- ○ Jsem nervózní na začátku projevu, ale přestanu, jakmile začnu tlumočit.

**Která fáze tlumočení vám činila největší potíže?**

- ○ Porozumění projevu
- ○ Převod projevu
- ○ Produkce projevu v cílovém jazyce

3

**DOTAZNÍK – STRES**

Na stupnici 1 – 5 (1 – minimální, 5 – maximální) ohodnoťte vliv stresu během tlumočení na mock conference.

**Vlastní produkce projevu v cílovém jazyce.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ✗ |

**Délka tlumočení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ✗ | ○ | ○ |

**Nevidím na řečníka.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ✗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Přítomnost ostatních studentů.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ✗ | ○ |

**Kvalita vzduchu.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ✗ | ○ |

**Teplota v místnosti.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ✗ | ○ |

**Špatné osvětlení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ✗ | ○ | ○ | ○ |

**Okolní hluk.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ✗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Špatná akustika.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ✗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Vysoká úroveň soustředění.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ✗ |

**Množství informací.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ✗ |

**Nekompetentní řečník.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ✗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Žádná předchozí příprava.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ✗ |

**Obavy z hodnocení ze strany spolužáků.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ✗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Vliv zkušenosti na schopnost tlumočníka vyrovnat se se stresem.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ✗ | ○ | ○ |

3

**Zvolte fyziologické příznaky stresu, které se u vás projevily.**

- [x] Rychlé bušení srdce
- [x] Pocení
- [ ] Pocit nevolnosti
- [x] Únava
- [ ] Sucho v ústech
- [ ] Nekontrolovatelná gesta
- [ ] Nekontrolovatelná mimika
- [ ] Celé tělo se třese
- [x] Klepání rukou
- [ ] Hlas se třese

**Zvolte emocionální příznaky stresu, které se u vás objevily.**

- [ ] Pocit, že jste pod tlakem
- [x] Nervozita
- [ ] Duševní vyčerpání
- [ ] Strach
- [x] Neschopnost koncentrovat se
- [ ] Neschopnost rozhodnout se
- [ ] Frustrace
- [ ] Agrese

**Zvolte behaviorální příznaky stresu, které se u vás objevily**

- [ ] Nerozhodnost
- [x] Snížení výkonnosti
- [x] Snížení kvality tlumočení

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Vynechání důležité informace.***

- [x] informaci jsem neslyšel/a
- [x] informaci jsem slyšel/a, ale věnova/a jsem pozornost notaci
- [ ] informaci jsem slyšel/a, ale považoval/a jsem ji za nepodstatnou
- [ ] slyšel/a, ale nezapsal/a si
- [ ] slyšel/a, ale zapsal/a nečitelně
- [x] informaci jsem špatně pochopil/a
- [ ] nedošlo k vynechání žádné důležité informace

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Závažná chyba.***

- [x] informaci jsem slyšel/a, poznamenal/a si, ale zkomolil/a význam
- [x] informaci jsem slyšel/a, ale neznal/a vhodný ekvivalent
- [ ] nedošlo k žádné závažné chybě

3

**Co vám během tlumočení způsobuje stres?**

- [x] Strach
- [x] Publikum
- [x] Nejistota
- [x] Porozumění projevu
- [x] Nedostatečná příprava
- [ ] Nedostatek sebedůvěry
- [x] Nedostatky v terminologii
- [x] Nedostatek zkušeností
- [ ] Obava, že vás ostatní budou hodnotit
- [ ] Obava z negativního hodnocení
- [x] Strach z mluvení na veřejnosti
- [ ] Pocit hrozby
- [ ] Téma projevu
- [x] Nepředvídatelnost projevu
- [ ] Kvalita technického vybavení
- [ ] Pracovní podmínky

**Na co má stres vliv?**

- [x] Soustředění
- [x] Plynulost projevu
- [ ] Syntax
- [ ] Slovní zásoba
- [x] Paměť
- [ ] Hesitační zvuky
- [ ] Redundance
- [ ] Rychlost
- [ ] Stylistika
- [ ] Gesta
- [x] Pohyby
- [ ] Držení těla
- [ ] Mimika

**Mluvení na veřejnosti.**
***Která možnost vás nejlépe vystihuje?***

- ○ Mám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Nemám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Jsem napjatý/á a nervózní během projevu.
- ○ Nedokážu najít správná slova.
- ○ Mám problémy s řečí těla během projevu.
- ◉ Jsem nervózní na začátku projevu, ale přestanu, jakmile začnu tlumočit.

**Která fáze tlumočení vám činila největší potíže?**

- [x] Porozumění projevu
- [x] Převod projevu
- [ ] Produkce projevu v cílovém jazyce

(4)

**DOTAZNÍK – STRES**

Na stupnici 1 – 5 (1 – minimální, 5 – maximální) ohodnoťte vliv stresu během tlumočení na mock conference.

**Vlastní produkce projevu v cílovém jazyce.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ✕ | ○ | ○ |

**Délka tlumočení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ✕ | ○ |

**Nevidím na řečníka.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ✕ | ○ | ○ | ○ |

**Přítomnost ostatních studentů.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ✕ | ○ |

**Kvalita vzduchu.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ✕ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Teplota v místnosti.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ✕ | ○ | ○ |

**Špatné osvětlení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ✕ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Okolní hluk.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ✕ | ○ | ○ | ○ |

**Špatná akustika.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ✕ | ○ | ○ |

**Vysoká úroveň soustředění.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ✕ | ○ |

**Množství informací.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ✕ | ○ |

**Nekompetentní řečník.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ✕ | ○ |

**Žádná předchozí příprava.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ✕ | ○ | ○ | ○ |

**Obavy z hodnocení ze strany spolužáků.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ✕ | ○ |

**Vliv zkušenosti na schopnost tlumočníka vyrovnat se se stresem.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ✕ | ○ |

(4)

**Zvolte fyziologické příznaky stresu, které se u vás projevily.**

- [x] Rychlé bušení srdce
- [x] Pocení
- [ ] Pocit nevolnosti
- [ ] Únava
- [x] Sucho v ústech
- [ ] Nekontrolovatelná gesta
- [ ] Nekontrolovatelná mimika
- [ ] Celé tělo se třese
- [ ] Klepání rukou
- [x] Hlas se třese

**Zvolte emocionální příznaky stresu, které se u vás objevily.**

- [x] Pocit, že jste pod tlakem
- [x] Nervozita
- [ ] Duševní vyčerpání
- [x] Strach
- [x] Neschopnost koncentrovat se
- [ ] Neschopnost rozhodnout se
- [x] Frustrace
- [ ] Agrese

**Zvolte behaviorální příznaky stresu, které se u vás objevily**

- [ ] Nerozhodnost
- [ ] Snížení výkonnosti
- [x] Snížení kvality tlumočení

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Vynechání důležité informace.***

- [x] informaci jsem neslyšel/a
- [ ] informaci jsem slyšel/a, ale věnova/a jsem pozornost notaci
- [ ] informaci jsem slyšel/a, ale považoval/a jsem ji za nepodstatnou
- [ ] slyšel/a, ale nezapsal/a si
- [ ] slyšel/a, ale zapsal/a nečitelně
- [ ] informaci jsem špatně pochopil/a
- [ ] nedošlo k vynechání žádné důležité informace

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Závažná chyba.***

- [ ] informaci jsem slyšel/a, poznamenal/a si, ale zkomolil/a význam
- [x] informaci jsem slyšel/a, ale neznal/a vhodný ekvivalent
- [ ] nedošlo k žádné závažné chybě

(4)

**Co vám během tlumočení způsobuje stres?**

- [x] Strach
- [x] Publikum
- [x] Nejistota
- [x] Porozumění projevu
- [ ] Nedostatečná příprava
- [x] Nedostatek sebedůvěry
- [ ] Nedostatky v terminologii
- [x] Nedostatek zkušeností
- [ ] Obava, že vás ostatní budou hodnotit
- [x] Obava z negativního hodnocení
- [ ] Strach z mluvení na veřejnosti
- [ ] Pocit hrozby
- [x] Téma projevu
- [x] Nepředvídatelnost projevu
- [ ] Kvalita technického vybavení
- [ ] Pracovní podmínky

**Na co má stres vliv?**

- [x] Soustředění
- [x] Plynulost projevu
- [ ] Syntax
- [ ] Slovní zásoba
- [ ] Paměť
- [ ] Hesitační zvuky
- [x] Redundance
- [ ] Rychlost
- [x] Stylistika
- [ ] Gesta
- [ ] Pohyby
- [ ] Držení těla
- [ ] Mimika

**Mluvení na veřejnosti.**
***Která možnost vás nejlépe vystihuje?***

- ○ Mám strach z mluvení na veřejnosti.
- ✓ Nemám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Jsem napjatý/á a nervózní během projevu.
- ○ Nedokážu najít správná slova.
- ○ Mám problémy s řečí těla během projevu.
- ○ Jsem nervózní na začátku projevu, ale přestanu, jakmile začnu tlumočit.

**Která fáze tlumočení vám činila největší potíže?**

- ○ Porozumění projevu
- ✓ Převod projevu
- ○ Produkce projevu v cílovém jazyce

(5)

**DOTAZNÍK – STRES**

Na stupnici 1 – 5 (1 – minimální, 5 – maximální) ohodnoťte vliv stresu během tlumočení na mock conference.

**Vlastní produkce projevu v cílovém jazyce.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ⊗ | ○ | ○ |

**Délka tlumočení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ⊗ | ○ |

**Nevidím na řečníka.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ⊗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Přítomnost ostatních studentů.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ⊗ | ○ | ○ |

**Kvalita vzduchu.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ⊗ | ○ | ○ |

**Teplota v místnosti.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ⊗ | ○ | ○ |

**Špatné osvětlení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ⊗ | ○ |

**Okolní hluk.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ⊗ |

**Špatná akustika.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ⊗ |

**Vysoká úroveň soustředění.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ⊗ |

**Množství informací.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ⊗ | ○ |

**Nekompetentní řečník.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ⊗ | ○ | ○ |

**Žádná předchozí příprava.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ⊗ |

**Obavy z hodnocení ze strany spolužáků.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ⊗ | ○ | ○ |

**Vliv zkušenosti na schopnost tlumočníka vyrovnat se se stresem.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ⊗ | ○ | ○ |

**Zvolte fyziologické příznaky stresu, které se u vás projevily.**

- ☐ Rychlé bušení srdce
- ☐ Pocení
- ☐ Pocit nevolnosti
- ☐ Únava
- ☒ Sucho v ústech
- ☐ Nekontrolovatelná gesta
- ☐ Nekontrolovatelná mimika
- ☐ Celé tělo se třese
- ☒ Klepání rukou
- ☒ Hlas se třese

**Zvolte emocionální příznaky stresu, které se u vás objevily.**

- ☐ Pocit, že jste pod tlakem
- ☒ Nervozita
- ☐ Duševní vyčerpání
- ☐ Strach
- ☒ Neschopnost koncentrovat se
- ☐ Neschopnost rozhodnout se
- ☐ Frustrace
- ☐ Agrese

**Zvolte behaviorální příznaky stresu, které se u vás objevily**

- ☐ Nerozhodnost
- ☐ Snížení výkonnosti
- ☒ Snížení kvality tlumočení

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Vynechání důležité informace.***

- ☒ informaci jsem neslyšel/a
- ☐ informaci jsem slyšel/a, ale věnova/a jsem pozornost notaci
- ☐ informaci jsem slyšel/a, ale považoval/a jsem ji za nepodstatnou
- ☐ slyšel/a, ale nezapsal/a si
- ☐ slyšel/a, ale zapsal/a nečitelně
- ☐ informaci jsem špatně pochopil/a
- ☐ nedošlo k vynechání žádné důležité informace

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Závažná chyba.***

- ☒ informaci jsem slyšel/a, poznamenal/a si, ale zkomolil/a význam
- ☐ informaci jsem slyšel/a, ale neznal/a vhodný ekvivalent
- ☐ nedošlo k žádné závažné chybě

**Co vám během tlumočení způsobuje stres?**

- ☐ Strach
- ☒ Publikum
- ☒ Nejistota
- ☒ Porozumění projevu
- ☒ Nedostatečná příprava
- ☐ Nedostatek sebedůvěry
- ☒ Nedostatky v terminologii
- ☒ Nedostatek zkušeností
- ☐ Obava, že vás ostatní budou hodnotit
- ☒ Obava z negativního hodnocení
- ☐ Strach z mluvení na veřejnosti
- ☐ Pocit hrozby
- ☒ Téma projevu
- ☐ Nepředvídatelnost projevu
- ☐ Kvalita technického vybavení
- ☒ Pracovní podmínky

**Na co má stres vliv?**

- ☒ Soustředění
- ☒ Plynulost projevu
- ☐ Syntax
- ☐ Slovní zásoba
- ☒ Paměť
- ☐ Hesitační zvuky
- ☐ Redundance
- ☒ Rychlost
- ☐ Stylistika
- ☒ Gesta
- ☐ Pohyby
- ☒ Držení těla
- ☐ Mimika

**Mluvení na veřejnosti.**
***Která možnost vás nejlépe vystihuje?***

- ◉ Mám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Nemám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Jsem napjatý/á a nervózní během projevu.
- ○ Nedokážu najít správná slova.
- ○ Mám problémy s řečí těla během projevu.
- ○ Jsem nervózní na začátku projevu, ale přestanu, jakmile začnu tlumočit.

**Která fáze tlumočení vám činila největší potíže?**

- ◉ Porozumění projevu
- ○ Převod projevu
- ○ Produkce projevu v cílovém jazyce

(6)

**DOTAZNÍK – STRES**

Na stupnici 1 – 5 (1 – minimální, 5 – maximální) ohodnoťte vliv stresu během tlumočení na mock conference.

**Vlastní produkce projevu v cílovém jazyce.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ⊗ |

**Délka tlumočení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ⊗ | ○ |

**Nevidím na řečníka.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ⊗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Přítomnost ostatních studentů.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ⊗ |

**Kvalita vzduchu.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ⊗ | ○ | ○ | ○ |

**Teplota v místnosti.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ⊗ | ○ | ○ | ○ |

**Špatné osvětlení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ⊗ | ○ | ○ | ○ |

**Okolní hluk.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ⊗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Špatná akustika.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ⊗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Vysoká úroveň soustředění.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ⊗ | ○ | ○ |

**Množství informací.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ⊗ |

**Nekompetentní řečník.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ⊗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Žádná předchozí příprava.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ⊗ | ○ |

**Obavy z hodnocení ze strany spolužáků.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ⊗ |

**Vliv zkušenosti na schopnost tlumočníka vyrovnat se se stresem.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ⊗ | ○ | ○ |

**Zvolte fyziologické příznaky stresu, které se u vás projevily.**

- [x] Rychlé bušení srdce
- [x] Pocení
- [x] Pocit nevolnosti
- [ ] Únava
- [x] Sucho v ústech
- [x] Nekontrolovatelná gesta
- [ ] Nekontrolovatelná mimika
- [x] Celé tělo se třese
- [x] Klepání rukou
- [x] Hlas se třese

**Zvolte emocionální příznaky stresu, které se u vás objevily.**

- [x] Pocit, že jste pod tlakem
- [x] Nervozita
- [ ] Duševní vyčerpání
- [x] Strach
- [x] Neschopnost koncentrovat se
- [x] Neschopnost rozhodnout se
- [x] Frustrace
- [ ] Agrese

**Zvolte behaviorální příznaky stresu, které se u vás objevily**

- [x] Nerozhodnost
- [x] Sníženi výkonnosti
- [x] Sníženi kvality tlumočení

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Vynechání důležité informace.***

- [ ] informaci jsem neslyšel/a
- [x] informaci jsem slyšel/a, ale věnova/a jsem pozornost notaci
- [ ] informaci jsem slyšel/a, ale považoval/a jsem ji za nepodstatnou
- [ ] slyšel/a, ale nezapsal/a si
- [ ] slyšel/a, ale zapsal/a nečitelně
- [x] informaci jsem špatně pochopil/a
- [ ] nedošlo k vynechání žádné důležité informace

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Závažná chyba.***

- [ ] informaci jsem slyšel/a, poznamenal/a si, ale zkomolil/a význam
- [x] informaci jsem slyšel/a, ale neznal/a vhodný ekvivalent
- [x] nedošlo k žádné závažné chybě

**Co vám během tlumočení způsobuje stres?**

- [x] Strach
- [x] Publikum
- [x] Nejistota
- [x] Porozumění projevu
- [x] Nedostatečná příprava
- [x] Nedostatek sebedůvěry
- [x] Nedostatky v terminologii
- [x] Nedostatek zkušeností
- [x] Obava, že vás ostatní budou hodnotit
- [x] Obava z negativního hodnocení
- [x] Strach z mluvení na veřejnosti
- [ ] Pocit hrozby
- [x] Téma projevu
- [x] Nepředvídatelnost projevu
- [ ] Kvalita technického vybavení
- [ ] Pracovní podmínky

**Na co má stres vliv?**

- [ ] Soustředění
- [ ] Plynulost projevu
- [x] Syntax
- [x] Slovní zásoba
- [x] Paměť
- [ ] Hesitační zvuky
- [x] Redundance
- [ ] Rychlost
- [ ] Stylistika
- [x] Gesta
- [ ] Pohyby
- [x] Držení těla
- [x] Mimika

**Mluvení na veřejnosti.**
***Která možnost vás nejlépe vystihuje?***

- (x) Mám strach z mluvení na veřejnosti.
- ( ) Nemám strach z mluvení na veřejnosti.
- ( ) Jsem napjatý/á a nervózní během projevu.
- (x) Nedokážu najít správná slova.
- ( ) Mám problémy s řečí těla během projevu.
- ( ) Jsem nervózní na začátku projevu, ale přestanu, jakmile začnu tlumočit.

**Která fáze tlumočení vám činila největší potíže?**

- ( ) Porozumění projevu
- (x) Převod projevu
- (x) Produkce projevu v cílovém jazyce

**DOTAZNÍK – STRES**

Na stupnici 1 – 5 (1 – minimální, 5 – maximální) ohodnoťte vliv stresu během tlumočení na mock conference.

**Vlastní produkce projevu v cílovém jazyce.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ⊗ | ○ | ○ |

**Délka tlumočení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ⊗ | ○ | ○ | ○ |

**Nevidím na řečníka.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ⊗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Přítomnost ostatních studentů.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ⊗ |

**Kvalita vzduchu.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ⊗ | ○ | ○ |

**Teplota v místnosti.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ⊗ | ○ | ○ |

**Špatné osvětlení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ⊗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Okolní hluk.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ⊗ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Špatná akustika.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ⊗ | ○ | ○ | ○ |

**Vysoká úroveň soustředění.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ⊗ |

**Množství informací.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ⊗ | ○ | ○ |

**Nekompetentní řečník.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ⊗ | ○ | ○ | ○ |

**Žádná předchozí příprava.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ⊗ |

**Obavy z hodnocení ze strany spolužáků.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ⊗ | ○ | ○ | ○ |

**Vliv zkušenosti na schopnost tlumočníka vyrovnat se se stresem.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ⊗ | ○ |

**Zvolte fyziologické příznaky stresu, které se u vás projevily.**

- [x] Rychlé bušení srdce
- [x] Pocení
- [x] Pocit nevolnosti
- [x] Únava
- [ ] Sucho v ústech
- [ ] Nekontrolovatelná gesta
- [ ] Nekontrolovatelná mimika
- [ ] Celé tělo se třese
- [x] Klepání rukou
- [ ] Hlas se třese

**Zvolte emocionální příznaky stresu, které se u vás objevily.**

- [x] Pocit, že jste pod tlakem
- [x] Nervozita
- [x] Duševní vyčerpání
- [ ] Strach
- [x] Neschopnost koncentrovat se
- [ ] Neschopnost rozhodnout se
- [ ] Frustrace
- [ ] Agrese

**Zvolte behaviorální příznaky stresu, které se u vás objevily**

- [x] Nerozhodnost
- [ ] Snížení výkonnosti
- [x] Snížení kvality tlumočení

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Vynechání důležité informace.***

- [ ] informaci jsem neslyšel/a
- [ ] informaci jsem slyšel/a, ale věnova/a jsem pozornost notaci
- [ ] informaci jsem slyšel/a, ale považoval/a jsem ji za nepodstatnou
- [ ] slyšel/a, ale nezapsal/a si
- [ ] slyšel/a, ale zapsal/a nečitelně
- [ ] informaci jsem špatně pochopil/a
- [x] nedošlo k vynechání žádné důležité informace

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Závažná chyba.***

- [ ] informaci jsem slyšel/a, poznamenal/a si, ale zkomolil/a význam
- [ ] informaci jsem slyšel/a, ale neznal/a vhodný ekvivalent
- [x] nedošlo k žádné závažné chybě

**Co vám během tlumočení způsobuje stres?**

- [x] Strach
- [ ] Publikum
- [x] Nejistota
- [x] Porozumění projevu
- [x] Nedostatečná příprava
- [x] Nedostatek sebedůvěry
- [x] Nedostatky v terminologii
- [x] Nedostatek zkušeností
- [ ] Obava, že vás ostatní budou hodnotit
- [ ] Obava z negativního hodnocení
- [ ] Strach z mluvení na veřejnosti
- [ ] Pocit hrozby
- [ ] Téma projevu
- [ ] Nepředvídatelnost projevu
- [x] Kvalita technického vybavení
- [x] Pracovní podmínky

**Na co má stres vliv?**

- [x] Soustředění
- [x] Plynulost projevu
- [ ] Syntax
- [x] Slovní zásoba
- [x] Paměť
- [x] Hesitační zvuky
- [ ] Redundance
- [ ] Rychlost
- [ ] Stylistika
- [x] Gesta
- [ ] Pohyby
- [ ] Držení těla
- [x] Mimika

**Mluvení na veřejnosti.**
***Která možnost vás nejlépe vystihuje?***

- ○ Mám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Nemám strach z mluvení na veřejnosti.
- ⊗ Jsem napjatý/á a nervózní během projevu.
- ○ Nedokážu najít správná slova.
- ○ Mám problémy s řečí těla během projevu.
- ○ Jsem nervózní na začátku projevu, ale přestanu, jakmile začnu tlumočit.

**Která fáze tlumočení vám činila největší potíže?**

- ○ Porozumění projevu
- ⊗ Převod projevu
- ○ Produkce projevu v cílovém jazyce

(8)

**DOTAZNÍK – STRES**

Na stupnici 1 – 5 (1 – minimální, 5 – maximální) ohodnoťte vliv stresu během tlumočení na mock conference.

**Vlastní produkce projevu v cílovém jazyce.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ● | ○ | ○ |

**Délka tlumočení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ● |

**Nevidím na řečníka.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ● |

**Přítomnost ostatních studentů.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ● | ○ | ○ |

**Kvalita vzduchu.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ● | ○ |

**Teplota v místnosti.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ● | ○ |

**Špatné osvětlení.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ● | ○ | ○ | ○ |

**Okolní hluk.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ● | ○ |

**Špatná akustika.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ● |

**Vysoká úroveň soustředění.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ● | ○ | ○ |

**Množství informací.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ● |

**Nekompetentní řečník.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ● |

**Žádná předchozí příprava.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ● | ○ | ○ | ○ |

**Obavy z hodnocení ze strany spolužáků.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ● | ○ | ○ |

**Vliv zkušenosti na schopnost tlumočníka vyrovnat se se stresem.**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ● | ○ | ○ |

(2)

(8)

**Zvolte fyziologické příznaky stresu, které se u vás projevily.**

- ☐ Rychlé bušení srdce
- ☐ Pocení
- ☒ Pocit nevolnosti
- ☐ Únava
- ☐ Sucho v ústech
- ☒ Nekontrolovatelná gesta
- ☒ Nekontrolovatelná mimika
- ☐ Celé tělo se třese
- ☐ Klepání rukou
- ☐ Hlas se třese

**Zvolte emocionální příznaky stresu, které se u vás objevily.**

- ☒ Pocit, že jste pod tlakem
- ☒ Nervozita
- ☐ Duševní vyčerpání
- ☐ Strach
- ☐ Neschopnost koncentrovat se
- ☐ Neschopnost rozhodnout se
- ☐ Frustrace
- ☐ Agrese

(3)

**Zvolte behaviorální příznaky stresu, které se u vás objevily**

- ☐ Nerozhodnost
- ☐ Snížení výkonnosti
- ☒ Snížení kvality tlumočení

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Vynechání důležité informace.***

- ☒ informaci jsem neslyšel/a
- ☒ informaci jsem slyšel/a, ale věnova/a jsem pozornost notaci
- ☐ informaci jsem slyšel/a, ale považoval/a jsem ji za nepodstatnou
- ☐ slyšel/a, ale nezapsal/a si
- ☒ slyšel/a, ale zapsal/a nečitelně
- ☐ informaci jsem špatně pochopil/a
- ☐ nedošlo k vynechání žádné důležité informace

**Zvolte problémy, které byly během tlumočení zapříčiněné stresem.**
***Závažná chyba.***

- ☒ informaci jsem slyšel/a, poznamenal/a si, ale zkomolil/a význam
- ☒ informaci jsem slyšel/a, ale neznal/a vhodný ekvivalent
- ☐ nedošlo k žádné závažné chybě

**Co vám během tlumočení způsobuje stres?**

- ☐ Strach
- ☐ Publikum
- ☐ Nejistota
- ☐ Porozumění projevu
- ☐ Nedostatečná příprava
- ☐ Nedostatek sebedůvěry
- ☒ Nedostatky v terminologii
- ☒ Nedostatek zkušeností
- ☒ Obava, že vás ostatní budou hodnotit
- ☒ Obava z negativního hodnocení
- ☐ Strach z mluvení na veřejnosti
- ☐ Pocit hrozby
- ☐ Téma projevu
- ☐ Nepředvídatelnost projevu
- ☒ Kvalita technického vybavení
- ☐ Pracovní podmínky

**Na co má stres vliv?**

- ☐ Soustředění
- ☐ Plynulost projevu
- ☒ Syntax
- ☒ Slovní zásoba
- ☒ Paměť
- ☐ Hesitační zvuky
- ☐ Redundance
- ☐ Rychlost
- ☒ Stylistika
- ☒ Gesta
- ☒ Pohyby
- ☒ Držení těla
- ☐ Mimika

**Mluvení na veřejnosti.**
***Která možnost vás nejlépe vystihuje?***

- ○ Mám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Nemám strach z mluvení na veřejnosti.
- ○ Jsem napjatý/á a nervózní během projevu.
- ○ Nedokážu najít správná slova.
- ○ Mám problémy s řečí těla během projevu.
- ◉ Jsem nervózní na začátku projevu, ale přestanu, jakmile začnu tlumočit.

**Která fáze tlumočení vám činila největší potíže?**

- ○ Porozumění projevu
- ○ Převod projevu
- ◉ Produkce projevu v cílovém jazyce

# SHRNUTÍ

Hypotéza zněla, že stresové faktory mají vliv během konsekutivního tlumočení a v závislosti na situaci některé stresové faktory působí více a některé méně. Cílem této práce bylo nalezení a porovnání stresových faktorů působících během tlumočení na simulované konferenci a během tlumočení na tlumočnickém semináři.

Pokusy vycházely z teoretické části této bakalářské práce, která nastiňuje charakteristiku a procesy konsekutivního tlumočení. Jsou rovněž zmíněny dosavadní výzkumy v oblasti vlivu stresu na tlumočníky a stres jako samostatný jev.

Výsledkem praktické části této bakalářské práce bylo zjištění, že konsekutivní tlumočení je jak v případě simulované konference, tak i v případě tlumočení na semináři ovlivňováno stresem, který působí na tlumočníky. Ukázalo se, že existují stresové faktory, které studenti tlumočnictví na rozdíl od profesionálních tlumočníků nepovažují za důležité. Týká se to zejména fyzických stresových faktorů, mezi které patří pracovní podmínky pro tlumočníka (kvalita vzduchu, teplota v místnosti, osvětlení, okolní hluk a akustika). Druhým faktorem, který studenti podhodnocují, je vliv zkušeností. Výzkumy prokázaly, že čím je tlumočník zkušenější, tím lépe dokáže zvládat stres během výkonu svého povolání, avšak studenti zkušenost v tomto případě považují za průměrně důležitou. Ukázalo se, že studenti na rozdíl od profesionálů nepovažují možnost vidět na řečníka za nezbytnost, a tudíž jim absence výhledu na řečníka nezpůsobuje stres.

Pokus byl zaměřen na fyzické, fyziologické, emocionální a behaviorální stresové faktory. Výsledky ukázaly, že fyzické, fyziologické a emocionální stresové faktory působily při simulované konferenci i při tlumočení na semináři obdobně, častokrát se i výběr odpovědí shodoval. Z hlediska behaviorálního stresu označili studenti po simulované konferenci kromě snížení kvality tlumočení i snížení vlastní výkonnosti jako následek vlivu stresu, kdežto studenti, kteří absolvovali tlumočení na semináři, uváděli snížení kvality tlumočení a nerozhodnost. Dále se obě skupiny respondentů názorově rozcházely v otázce vlivu faktorů spojených

s úkolem/prací, tj. množství informací a předchozí příprava. Pro studenty na simulované konferenci jsou tyto faktory zdrojem většího stresu než pro druhou skupinu.

Z výsledků lze vyčíst názorový posun v oblasti fyzického stresu. Studenti, kteří absolvovali simulovanou konferenci, si více uvědomovali důležitost vhodných pracovních podmínek.

Výzkum prokázal, že určité stresové faktory působí v obou situacích (fyzický, fyziologický, emocionální a behaviorální stres), avšak v případě simulované konference je míra stresu vyšší. Pokud organismus situaci vyhodnotí jako hrozbu nebo ji považuje za důležitou, tělo reaguje mnohem intenzivněji na jednotlivé stresové faktory.

## RESUME

The hypothesis was that the stress factors have an impact during consecutive interpreting; depending on the situation some stress factors have a bigger impact. The main purpose of this thesis was to find and compare the stress factors that have an impact during interpreting at a mock conference and during an in-class interpreting.

The conducted experiments were based on the knowledge gained from the theoretical part of this thesis which deals with the characteristics and the processes of consecutive interpreting. The existing research dealing with the impact of stress on interpreters and the phenomenon of stress is also included.

The results of the practical part of the thesis showed that stress has an impact on the students during consecutive interpreting in the case of the mock conference and the in-class interpreting as well.The results showed that there are some stress factors which students unlike professionals do not consider important. Those are mainly physical stress factors that include working conditions for interpreters (air quality, temperature in the room, lighting, background noise, acoustics).The second factor undervalued by the students is the importance of experience. The research proved that the more experienced the interpreter is, the better he can manage stress during the practice of his profession. However, the students consider experience to be of average importance. The students unlike the professionals do not regard the seeing of the speaker as important; therefore it does not cause them stress.

The experiment was focused on the physical, physiological, emotional and behavioural stress factors. The results showed that the physical, physiological, emotional stress factors had similar impact during the mock conference and the in-class interpreting as well. The responses often matched. From the behavioural stress point of view, the students participating in the mock conference regarded a decrease in the quality of interpreting and a decrease in their own performance as the result of stress. On the other hand, the students after the in-class interpreting

stated that stress caused a decrease in the quality of interpreting and an increase of the indecisiveness.

Both groups of respondents had different opinion on the impact of the factors connected with the task, i.e. the amount of information and the previous preparations. The students who participated in the mock conference consider these factors to be more stressful than the other group of students. The opinion shift is apparent in the area of physical stress. The students participating in the mock conference were more aware of the importance of the appropriate working conditions.

The research proved that certain stress factors have an impact in both situations (physical, physiological, emotional and behavioural stress). However, in the case of the mock conference, the level of stress is higher. If the organism assumes that the situation is threatening or very important, the body reacts more intensively to the individual stress factors.

## BIBLIOGRAFIE

AIIC. *Interpreter workload study – full report* [online]. c2002, poslední revize 22. 5. 2012 [cit. 2013-04-01]. Dostupné z: <www.aiic.net/page/attachment/147>.

ČEŇKOVÁ, Ivana. *Teorie a didaktika tlumočení I*. 1. vyd. Praha: Desktop Publishing, 2001. 175 s.

GILE, D. *Basic Concepts and Models for Interpreter and Translator Training*. Revised ed. Amsterdam: John Benjamins, 2009. 283 s.

HERBERT, J. The *Interpreter's Handbook: How to become a conference interpreter*. 2nd ed. Genève: Librairie de l'Université, 1952. 115 s.

HONZÁK, R. *Strach, tréma, úzkost a jak je zvládat*. 1. vyd. Praha: Maxdorf, 1995. 70 s.

IVARS, J. A., CALATAYUD, P. D. I failed because I got very nervous. Anxiety and performance in interpreter trainees: an empirical study. *The Interpreters' Newsletter* [online]. 2001, roč. 11 [cit. 2013-01-14]. Dostupné<http://www.openstarts.units.it/dspace/bitstream/10077/2452/1/06.pdf>.

JONES, R. *Conference interpreting explained*. 2nd ed. Manchester: St. Jerome Publishing, 2002. 142 s.

KELLETT, J. C. Video-Aided Testing of Student Delivery and Presentation in Consecutive Interpretation. *The Interpreters' Newsletter* [online]. 1995, roč. 6 [cit. 2013-01-14]. Dostupné z <http://hdl.handle.net/10077/4785>.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. 190 s.

KURZ, I. Physiological stress during simultaneous interpreting: a comparison of experts and novices. *The Interpreters' Newsletter* [online]. 2003, roč. 12 [cit. 2013-01-14].
Dostupné z
<http://www.openstarts.units.it/dspace/bitstream/10077/2472/1/03.pdf>.

MÜGLOVÁ, D. *Komunikácia, tlmočenie, preklad alebo Prečo spadla Babylonská veža?* Bratislava: Enigma, 2009. 324 s.

NOLAN, J. *Interpretation: Techniques and Exercises*. 1st ed. Toronto: Multilingual Matters, 2005. 320 s.

PHELAN, M. *The Interpreter's Resource*. 1st ed. Clevedon: Multilingual Matters, 2001. 217 s.

PÖCHHACKER, F. *Introducing interpreting studies*. 1st ed. London: Routledge. 2009. 252 s.

PRÁŠKO, J., PRÁŠKOVÁ H. *Proti stresu krok za krokem aneb Jak získat klid a odolnost vůči nepohodě*. 1. vyd. Havlíčkův Brod: Grada, 2001. s. 188.

RICCARDI, A., MARINUZZI, G., ZECCHIN S. Interpretation and stress. *The Interpreters' Newsletter* [online]. 1998, roč. 8 [cit. 2013-01-14].
Dostupné z
<http://www.openstarts.units.it/dspace/bitstream/10077/2493/1/16Riccardi.pdf>.

SELYE, H. *The Evolution of the Stress Concept*. *American Scientist*. 1973, vol. 61, no. 6, s. 692-699.

SETTON, R. From practice to theory and back in interpreting: the pivotal role of training. *The Interpreters' Newsletter* [online]. 2010, roč. 15 [cit. 2013-01-14]. Dostupné z <http://www.openstarts.units.it/dspace/bitstream/10077/4746/1/SettonIN15.pdf>.

WILKINSON, Greg. *Stres*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001. 96 s.

WILSON, G. D. Performance Anxiety. In *The Science & Psychology of Music Performance: Creative Strategies for Teaching and Learning*. 1st ed. New York: Oxford University Press, 2002. 400 s.

# ANOTACE

Autor: Bui Anh Ngoc
Katedra: Katedra anglistiky a amerikanistiky, FF UPOL
Název česky: Vliv stresu během konsekutivního tlumočení
Název anglicky: The Impact of Stress during Consecutive Interpreting
Vedoucí práce: Mgr. Marie Sandersová, PhD.
Počet stran: 143 (včetně příloh)
Počet znaků: 60 259

Tato bakalářská práce se zabývá vlivem stresu na studenty tlumočnictví během konsekutivního tlumočení.

Práce se skládá z teoretické a praktické části. V první teoretické části je představena historie tlumočnického oboru a druhy tlumočení. Zvláštní pozornost je věnována konsekutivnímu tlumočení a procesům, které jsou s ním spojené. Druhá teoretická část je věnována stresu, stresovým faktorům, trémě a stresu v povolání.

Praktická část práce je věnována rozboru výsledků z dotazníků, které vyplňovali studenti tlumočnictví poté, co absolvovali tlumočnické pokusy v podobě simulované konference a tlumočení na semináři.

**Klíčová slova:**
Konsekutivní tlumočení
Stres
Stresové faktory
Simulovaná konference
Stres v povolání
Tréma

## ABSTRACT

This bachelor thesis is focusing on the impact of stress on the students of interpreting during consecutive interpreting.

The thesis consists of a theoretical and a practical part. The first part introduces the history of interpreting and the types of interpreting. Special attention is paid to the consecutive interpreting and its processes. The second theoretical part focuses on stress, stress factors, stage fright and occupational stress.

The practical part of this thesis focuses on the analysis of the results of the questionnaires which the students of interpreting filled after participating in the mock conference and the in-class experiment.



**Key words:**

Consecutive interpreting

Stress

Stress Factors

Mock Conference

Occupational Stress

Stage Fright