

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

FILOZOFICKÁ FAKULTA

Katedra nederlandistiky

Studijní rok 2021/2022



**DE INVLOED VAN STRESS TIJDENS CONSECUTIEF-
EN SIMULTAANTOLKEN EN DE VERMINDERING
ERVAN**

THE INFLUENCE OF STRESS DURING CONSECUTIVE AND
SIMULTANEOUS INTERPRETING AND ITS REDUCTION

*VLIV STRESU PŘI KONSEKUTIVNÍM A SIMULTÁNNÍM TLUMOČENÍ A
JEHO REDUKCE*

*Bakalářská práce
Praktická nizozemská filologie*

Kateřina Mikulíková

Vedoucí práce: **Mgr. Pavlína Knap-Dlouhá, Ph.D.**

OLOMOUC 2022

Verklaring

Ik verklaar dat ik mijn bachelorscriptie zelfstandig geschreven heb en alle vakliteratuur en bronnen die ik gebruikt heb in de literatuurlijst heb vermeld.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci vypracovala samostatně a uvedla jsem v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použila.

V Olomouci dne 9. ledna 2022

Kateřina Mikulíková

Dankbetuiging

Ik wil graag van harte mijn dank betuigen aan mijn begeleider, Mgr. Pavlína Knap-Dlouhá, Ph.D., voor haar waardevolle adviezen en opmerkingen die mij hebben geholpen bij het schrijven van mijn bachelorscriptie.

Bovendien zou ik graag mijn studiegenoten en andere studenten van onze faculteit willen bedanken voor hun bereidheid om mee te helpen bij mijn onderzoek in het praktische gedeelte van deze bachelorscriptie.

Last but not least ben ik mijn familie en mijn vriend dankbaar. Bedankt dat jullie er voor me zijn, voor jullie begrip en geduld.

Inhoud

INLEIDING	1
HOOFDSTUK 1. STRESS	3
1.1 ACUTE STRESS	3
1.2 CHRONISCHE STRESS.....	4
1.3 EUSTRESS.....	5
1.4 DISTRESS	5
1.5 HYPERSTRESS EN HYPOSTRESS	6
1.6 STRESSOREN	6
1.7 SALUTOREN	7
1.8 EMOTIES	8
1.9 SPREKEN IN HET OPENBAAR.....	9
HOOFDSTUK 2. TOLKEN EN STRESS	11
2.1 TOLKEN	12
2.1.1 CONSECUTIEF TOLKEN.....	13
2.1.2 SIMULTAAN TOLKEN.....	14
2.1.3 CONFERENTIE TOLKEN.....	15
2.1.4 FLUISTERTOLKEN (CHUCHOTAGE).....	16
2.1.5 GERECHTSTOLKEN.....	16
2.1.6 SOCIAAL TOLKEN.....	16
2.1.7 VERBINDINGSTOLKEN.....	17
2.1.8 RELAISTOLKEN	17
2.1.9 GEBARENTAALTOLKEN.....	17
2.1.10 TOLKEN VAN HET BLAD	18
2.2 STRESSOREN BIJ HET TOLKEN	18
2.3 SYMPTOMEN VAN STRESS TIJDENS HET TOLKEN	21
2.4 STRESS MANAGEMENT TIJDENS HET TOLKEN	21
2.5 TOLKEN TIJDENS DE CORONAPANDEMIE	24
HOOFDSTUK 3. HET ONDERZOEK	27
3.1 ONDERZOEKSANALYSE.....	27
CONCLUSIE	39
BIJLAGE 1	41
VOORBEELDVRAGENLIJST IN HET NEDERLANDS	41
BIJLAGE 2	44
VOORBEELDVRAGENLIJST IN HET ENGELS	44
LITERATUUR	47
SUMMARY	53
RESUMÉ	54
ANOTACE	55

Inleiding

In de moderne wereld van vandaag hebben we bijna elke dag te maken met stress, en vaak realiseren we ons niet, hoeveel stress ons beïnvloedt. Als we gestrest raken, kunnen ons lichaam en onze geest niet optimaal werken. Het lichaam kan zich echter na een bepaalde tijd aanpassen aan deze toestand. Tijdens stress is er een zekere dreiging en kunnen we niet positief reageren.

We komen stress in verschillende vormen tegen gedurende ons leven. Hans Selye (1996: 15) schrijft in zijn boek: ‘Volledige vrijheid van stress kan pas na de dood worden verwacht.’¹ Sommige beroepen zijn moeilijker dan andere, bij het tolken kan altijd een bepaald niveau van stress worden verwacht. Volgens mij hebben tolken een van de meest stressvolle beroepen. Henderson (1987: 39) schrijft: [...] ‘stress wordt gezien als een belangrijke factor bij het tolken.’ Geen enkele tolk kan stress tijdens zijn tolkcarrière helemaal vermijden. Zelfs tolken met veel ervaringen kunnen zich in een situatie bevinden waarin nervositeit hun prestaties beïnvloedt. Gerechtstolken kunnen nog meer stress hebben omdat alles wat de tolk zegt, cruciaal voor de gerechtelijke procedure is. Daarom mogen ze geen fouten maken.

Stress hoeft niet altijd alleen maar slecht te zijn. Het kan worden onderverdeeld in twee subcategorieën: eustress en distress. Het niveau van de stressfactor kan voor elk type tolken verschillend zijn. Distress is in het algemeen zeer slecht voor ieder van ons. Tolken moeten dagelijks met dit soort stress omgaan. Distress heeft een negatief effect op een persoon en kan de prestaties en mentale toestand enorm schaden. Distress komen we het vaakst tegen bij onbekende en onvoorspelbare situaties. Aan de andere kant heeft eustress een positief effect. Deze positieve stress drijft ons vooruit. Het doel van de tolk moet daarom niet zijn om de effecten van stress volledig kwijt te raken, maar om wat oefening te krijgen en vertrouwd te raken met het tolkproces, zodat de werkomgeving niet vreemd uitziet.

Het onderwerp van mijn bachelorscriptie kwam van mijn eigen ervaring tijdens ons tolkseminar aan de universiteit. Ik ben zelf een stressvol persoon, vooral als ik moet tolken. Tegelijk zie ik aan mezelf dat ik ervan geniet. Ik wil een balans tussen genieten en stress tijdens het tolken vinden. Ik wil door middel van deze scriptie ontdekken hoe stress verminderd kan worden om een goede tolk zonder essentiële invloed van stress te zijn. Het doel van dit onderzoek is om erachter te komen hoe stress zowel beginnende tolken als professionele tolken beïnvloedt en te helpen bij het vinden van oplossingen om dit probleem op zijn minst gedeeltelijk aan te passen.

¹ Mijn vertaling K.M., originele tekst: „Complete freedom from stress can be expected only after death. „

In hoofdstuk 1 wordt stress dieper beschreven. Ik zal over acute en chronische stress schrijven. Ik zal de belangrijkste psychische en fysieke tekens noemen. Bovendien worden er eustress en distress beschreven. Verder zal ik termen hyperstress en hypostress toelichten. Vervolgens ga ik verder met stressoren en salutoren. Dan ga ik verder met positieve en negatieve emoties. Aan het eind van hoofdstuk 1 wordt er spreken in het openbaar beschreven.

In hoofdstuk 2 wordt de relatie tussen het tolken en de stress onderzocht. Ik zal definiëren wat het tolken precies betekent en ik zal ook gericht op belangrijkste punten van de historie. Wat betekenen termen consecutief en simultaan tolken. Ik zal iets over notitietechniek zeggen. Verder zal ik ook andere types van het tolken beschreven. Dan zal ik stressoren van het tolken en symptomen ervan noemen. Ook zal ik me op stress management tijdens het tolken concentreren. Tenslotte zal ik onderzoeken, wat was de situatie tijdens de onverwachte coronapandemie. Aangezien bracht de pandemie zowel positieve als negatieve gevolgen.

In hoofdstuk 3 zal ik een onderzoeksanalyse van de vragenlijsten maken. Ik zou graag door middel van dit onderzoek mijn vraagstellingen beantwoorden. Voor de duidelijkheid zal ik gebruikt gemaakt van grafieken en een tabel voor de open vraag. De belangrijkste vraag die ik zou willen beantwoorden, is het volgende: Hoe stress studenten van het tolken beïnvloed?

Hoofdstuk 1. Stress

Mensen komen stress elke dag tegen, maar niet iedereen weet wat de term “stress” precies betekent. We gebruiken het concept “stress” om negatieve situaties en gevoelens te beschrijven. Hierdoor kunnen mensen geloven dat elke stress slecht voor hen is, wat niet waar is. In ieder geval moet stress beheerst worden. Als dit niet het geval is, kunnen we gedragsveranderingen zien. Mensen worden beïnvloed, hun gedrag verandert en het kan zelfs tot agressie leiden. Of tot lachen tijdens een belangrijke situatie (Pearson 2016).

Het is belangrijk om deze term te kennen om vervolgens gevaarlijke symptomen te verminderen of vermijden. Stress ontstaat in zogenaamde emotioneel moeilijke situaties of omstandigheden, dat kan bijvoorbeeld een ziekte bij jezelf of een familielid zijn, verlies of problemen op het werk, een baan die ons niet vervult, of zelfs het overlijden. (Vingerhoets 2000). Stress is de natuurlijke reactie van het lichaam op potentieel gevaar.

Volgens Kapounková/Pospíšil (2013): ‘bedoelen we met stress nadelige korte- of langetermijneffecten op het lichaam, die de algemene reacties aanzienlijk beïnvloeden en het stresssyndroom veroorzaken.’²

De Amerikaanse fysioloog Walter B. Cannon was de eerste, die stress dieper begon te bestuderen. In 1915 beschreef hij de reactie op een dreiging “vechten of vluchten” Mensen ontwikkelen deze reactie om te vechten of vluchten voor een potentieel gevaar (Večeřová-Procházková/Honzák 2008: 188).

1.1. Acute stress

Het is zeer belangrijk om onderscheid te maken tussen acute en chronische stress. Acute stress is de meest voorkomende vorm van stress en het gaat meestal over korte, positieve stress (Scott 2021).

Elizabeth Scott (2021) scheef in haar artikel het volgende over acute stress:

Tijdens een acute stressreactie wordt het autonome zenuwstelsel geactiveerd en ervaart het lichaam verhoogde niveaus van cortisol, adrenaline en andere hormonen die een verhoogde hartslag, versnelde ademhaling en hogere bloeddruk produceren.³

² Mijn vertaling K.M., originele tekst: „Stresem rozumíme soubor nepříznivých krátkodobých nebo dlouhodobých vlivů na organismus, které významně ovlivňují jeho celkové reakce a vyvolávají stresový syndrom.“

³ Mijn vertaling K.M., originele tekst: „During an acute stress response, the autonomic nervous system is activated and the body experiences increased levels of cortisol, adrenaline and other hormones that produce an increased heart rate, quickened breathing rate, and higher blood pressure.,,

Acute stress schaadt onze gezondheid niet en we kunnen er probleemloos van herstellen. Dit is een uitzonderlijke, plotselinge en snelle stress die meestal binnen een paar uur of dagen verdwijnt, nadat we de concrete situatie opgelost hebben. De symptomen kunnen zowel fysiek als psychisch zijn.

1.1.1 Fysieke tekens

- Buikpijn
- Hoofdpijn
- Pijn op de borst
- Ademhalingsproblemen
- Hartkloppingen
- Misselijkheid

1.1.2 Psychische tekens

- Boosheid
- Concentratieproblemen
- Angst
- Huilen
- Niet stil kunnen zitten
- Sociale isolatie

1.2 Chronische stress

In de wereld van vandaag hebben we in principe alles, wat we nodig hebben, we hebben geen honger, we hebben een aantal mogelijkheden, en toch is chronische stress in de huidige samenleving een zeer ernstig probleem. Het werd aangetoond dat langdurige chronische stress schadelijk is voor de gezondheid. Indien de spanning constant voortduurt, heeft ons lichaam geen tijd om te ontspannen. Stress neemt de energie af die opnieuw moet worden aangevuld. Chronische stress kan tot een burn-out, depressie en angststoornissen lijden (Prins 2019).

1.2.1 Fysieke tekens

- Verminderde werking van het immuunsysteem
- Maag-en darmklachten
- Hoofdpijn
- Verlaagd libido
- Hartkloppingen
- Pijn in nek en schouders
- Slaapproblemen

1.2.2 Psychische tekens

- Vermijding van moeilijke beslissingen
- Geen keuzes maken
- Onnodig fouten maken
- Stemningswisselingen
- Moeite met focussen
- Verminderde concentratie en geheugen
- Depressie

Een deel van de chronische stress, die we tegenwoordig vaker kunnen zien, veroorzaakt soms ook een Burn-out. Dat ontstaat als gevolg van een langdurige stress, die meestal uit het werk komt. Wanneer het teveel voor ons is geworden. We kunnen het herkennen door middel van bepaalde symptomen zoals, minder energie, huilen, slaapstoornissen enzovoort (Betist 2021). Volgens Meulenberg (2021): ‘Burn-out betekent dat je fysiek, mentaal en emotioneel volledig aan de grond zit.’

1.3 Eustress

Iedereen heeft een constant aantal prikkels nodig, zonder welke ons leven verveling zou zijn. Ideale stressniveaus werken als een creatieve en motiverende kracht die mensen ertoe brengt ongelooflijke prestaties en doelen te bereiken. Op deze manier werkt eustress (Večeřová-Procházková/Honzák 2008: 189). Bovendien helpt eustress ons obstakels te overwinnen en zelfs overleven omdat het onze zintuiglijke waarneming verhoogt. Daarom is het zo belangrijk. De term eustress die met Griekse prefix eu- begint is ontstaan dankzij Hans Selye.⁴ Sivasubramanian (2016) beschrijft de definitie van eustress als het volgende:

Eustress treedt op wanneer de kloof tussen wat je hebt en wat je wilt een beetje wordt geduwd, maar niet overweldigd. Het doel is niet al te ver buiten bereik, maar is toch iets meer dan men aankan. Dit bevordert uitdaging en motivatie aangezien het doel in zicht is. De functie van uitdaging is om een persoon te motiveren tot verbetering en het bereiken van een doel.⁵

1.4 Distress

Het is een traumatische, chronische stress die op zich al zeer schadelijk is en we kunnen erdoor ons leven in gevaar brengen (Večeřová-Procházková/Honzák 2008: 189). Langdurige overmaat van het hormoon cortisol kan chronische stress veroorzaken, maar het kan ook een volledig

⁴ Hans Selye (1907-1982) was een Canadese arts, bioloog, chemicus en endocrinoloog van Oostenrijks-Hongaarse afkomst. Hij wordt beschouwd als de vader van het moderne stressonderzoek.

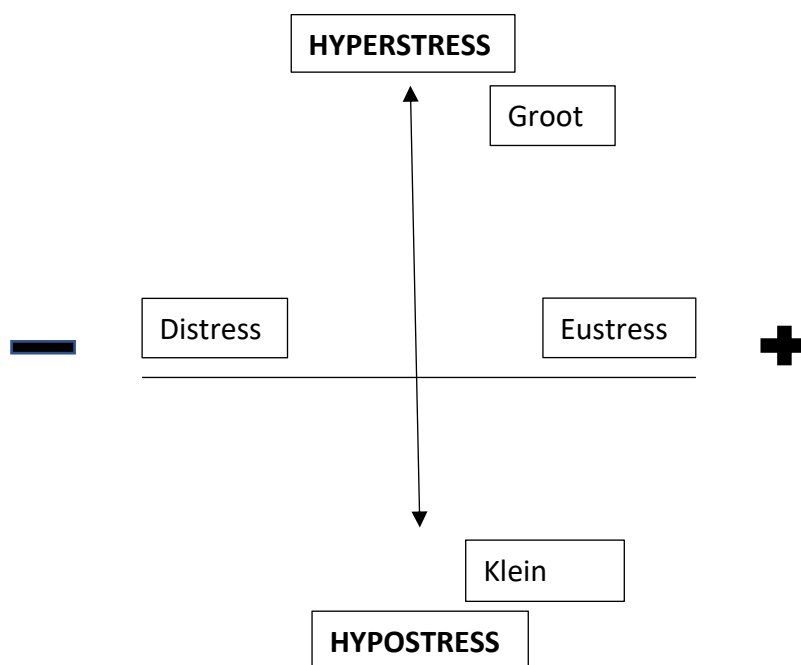
⁵ Mijn vertaling K.M., originele tekst: „Eustress occurs when the gap between what one has and what one wants is slightly pushed, but not overwhelmed. The goal is not too far out of reach but is still slightly more than one can handle. This fosters challenge and motivation since the goal is in sight. The function of challenge is to motivate a person toward improvement and a goal. “

falen van het mechanisme zijn dat de psychische activiteit reguleert. Dit kan tot orgaan falen en celdood in het ergste geval leiden (Zautra 2003: 48).⁶

1.5 Hyperstress en hypostress

Verder kunnen we stress op basis van intensiteit onderscheiden. Hier gaat het over hypostress die niet zo ernstig en schadelijk is. Ons lichaam kan zich eraan aanpassen. En hyperstress die fysiek en psychisch instorten veroorzaakt. In het slechtste geval kan het levensgevaarlijk zijn (Šubíková 2009).

Křivohlavý (1994: 8) definieert hypostress en hyperstress als het volgende: ‘Hyperstress is een stress die het aanpassingsvermogen te boven gaat. Hypostress is een stress die de grens van onbeheersbaarheid nog niet heeft bereikt, maar accumulatie met langetermijneffecten kan tot een ommekeer leiden.’⁷



Afb. 1 Basisniveaus van stress (Křivohlavý 1994: 8).

1.6 Stressoren

Het is een set van negatieve factoren en omstandigheden die stress bij ons veroorzaken. Er zijn twee verschillende factoren - materiële en sociale. Als mensen gebrek aan eten en drinken hebben, dan spreken we over materiële factor. Als we geconfronteerd worden door agressieve mensen, spreken we over sociale factor.

⁶ Alex J. Zautra werkt aan de afdeling van Klinische Psychologie aan de ASU. Hij doet onderzoek naar de verhouding tussen lichaam en geest, zoals de rol van positieve emoties in de gezondheid.

⁷ Mijn vertaling K.M., originele tekst: „Hyperstres – stres přesahující hranice adaptability. Hypostres – stres, který ještě nedosáhl hranice nezvládnutelnosti, ale kumulací s dlouhodobým působením může dojít ke zvratu.“

Tegenwoordig zie ik het gebrek aan tijd als de meest voorkomende stressor. We kunnen niet bijhouden wat we wilden afmaken en dat bezorgt ons veel stress. Bovendien kan vooral eenzaamheid voor extroverts een essentiële stressor zijn. Ik denk ook dat we onze financiële situatie moeten aanpakken. Mensen willen meer geld verdienen en dat is een grote stressor. Naar mijn mening, zijn tijd en geld dat wat mensen tegenwoordig het meest willen, en tegelijkertijd wat mensen de grootste stressfactor veroorzaakt.

Selye spreekt in zijn boek over fysieke en emotionele factoren. In de eerste groep behoort cafeïne, alcohol, drugs, luchtvervuiling, aardbeving, overstromingen enz. In de tweede groep behoort angst, zorgen, verdriet en onrustigheid. Verder kunnen stressoren in minstressoren, die kleine omstandigheden zijn, en makrostressoren, die destructieve effecten kunnen hebben, verdeeld worden (Křivohlavý 1994: 12, 13).

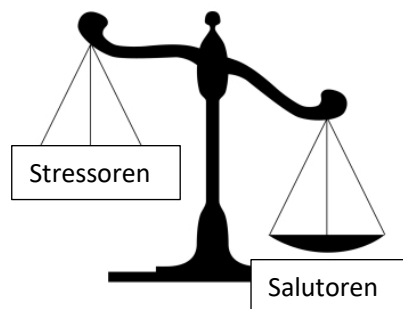
Volgens mij zijn ook stressoren belangrijk die iets te maken hebben met ons privéleven. Als ik in een moeilijke emotionele situatie ben, dan heb ik veel moeite met het tolken. Valero-Garcés (2005) heeft erover het volgende geschreven: ‘Professionals met psychologische disfuncties (depressie, stress) vóór een kritieke interventie, of degenen die door momenten van vitale impact gaan (scheiding, ziekte), zijn kwetsbaarder voor negatieve gevolgen.’⁸ Een tolk kan zich dan niet honderd procent op de toespraak concentreren. Het is bijna onmogelijk zichzelf te kalmeren, omdat hij de hele tijd aan de emotionele ervaring moet denken. Vanwege de situatie ga een tolk al gestrest naar het werk. Daarna worden extra stressoren toegevoegd die verband houden met tolken, waardoor de kwaliteit van de prestatie afneemt.

1.7 Salutoren

Deze term kan als een tegenstelling tot stressoren beschouwd worden. Factoren die positieve effecten op ons hebben. Daardoor helpen ze negatieve gebeurtenissen te balanceren. Hier kunnen we alle dingen noemen die we graag doen. Zoals bewegen of iemand de helpende hand geven. Ook vriendelijke, positieve mensen om je heen hebben. Bovendien kan het een goede film of voorstelling zijn. Een ander voorbeeld van salutoren⁹, die naar mijn mening het meest belangrijk is, vooral wat werk betreft, is lof en erkenning. Mensen moeten weten, dat ze hun werk goed doen. Dat brengt hen een goed, positief gevoel (Kovaříková 2013: 13).

⁸ Mijn vertaling K.M., originele tekst: “Professionals with psychological dysfunctions (depression, stress) before a critical intervention, or ones that are going through moments of vital impact (divorce, illness), are more vulnerable to negative consequences.”

⁹ Deze term komt in de vakliteratuur voor in tegenstelling tot stressoren. Ik vond deze term niet in het Nederlands, daarom heb ik deze naam gemaakt.



Afb. 2 Balans tussen stressoren en salutoren (Kovaříková 2013: 13).

1.8 Emoties

Stress beïnvloedt hoe we emotionele toestanden ervaren. Zautra schrijft in zijn boek dat emoties twee verschillende gezichten hebben. We zien de dingen positief of negatief. Er is geen juist antwoord, het gaat alleen over de kijk van een individu. Volgens Zautra (2008: 15-16) kunnen we vaak geen geschikt antwoord vinden: ‘Een deel van ons let op wat we hebben gewonnen, maar een ander deel van ons is zich er sterk van bewust van wat we misschien hebben verloren.’¹⁰

Als emoties positief of negatief zijn, zijn ze belangrijk voor mensen. Zonder een emotionele conceptie kan er geen actie of beslissing plaatsvinden in de samenleving, omdat er geen algemene overeenstemming over normen in de samenleving is. Zelfs als we ervoor kiezen om niets te doen, hebben we emotionele betrokkenheid nodig. Een van de functies van emoties is het oplossen van problemen. Barbalet (2002) schrijft het volgende over emoties: ‘Onze emotionele reacties op gebeurtenissen omvatten die gevoelens die aangeven of de ervaring waarschijnlijk tot plezier of pijn zal leiden, of deze gunstig of ongunstig zal zijn.’¹¹

Emoties worden door verschillende omstandigheden veroorzaakt en ze worden ervaren als een transformatie van disposities naar actie. Een persoon wordt door een emotionele ervaring gestimuleerd en tegelijkertijd kunnen we zijn gedrag zien. Het betekent dat emoties zowel aan een situatieverandering als aan omstandigheden deelnemen. Hierdoor kan een persoon handelen. (Barbalet 2002).

¹⁰ Mijn vertaling K.M., originele tekst: “One part of us attends to what we have gained, but another part of us is keenly aware of what we may have lost.”

¹¹ Mijn vertaling K.M., originele tekst: “Our emotional reactions to events include those feelings that indicate whether an experience is likely to lead to pleasure or pain, to be favourable or unfavourable.”

1.8.1 Positieve emoties

- Vertrouwen
- Gevoel van veiligheid
- Waardering
- Succes

1.8.2 Negatieve emoties

- Schaamte
- Ongerustheid
- Boosheid
- Schuld

1.9 Spreken in het openbaar

Sommige mensen zijn bang voor een oordeel van anderen. Wat denken ze over mij? Dit kan leiden tot negatieve emoties en kan het gedrag en de expressie van de tolk beïnvloeden. Deze situatie komt vaker voor bij consecutief tolken, waarbij de tolk meestal naast de spreker zit of staat. Hij staat in het middelpunt van de actie en het publiek kijkt naar al zijn stappen. Bij simultaan tolken is de tolk meestal niet zichtbaar omdat hij ergens in de cabine zit. Er is dus geen contact met het publiek en de tolk hoeft zich geen zorgen te maken over het spreken.

Er is ook gebrek aan zelfvertrouwen in verband met de angst om in het openbaar te spreken (Jiménez Ivans/Pinazo Calatayud: 2022). Vooral studenten en tolken die met het tolken beginnen, kunnen problemen hebben met praten in de omgeving van andere, onbekende mensen. De mate van spraakproblemen hangt natuurlijk af van het individu, iedereen is anders, een introvert zal waarschijnlijk een groter probleem hebben, omdat hij zich waarschijnlijk niet op zijn gemak voelt.

Met zelfvertrouwen is ook zelfevaluatie verbonden. Mensen die weinig zelfvertrouwen hebben, hebben de tendens om zichzelf negatief te evalueren. Ze hebben het gevoel dat ze niet goed genoeg zijn. Ze ervaren het gevoel van minderwaardigheid. Ze zijn niet assertief genoeg. Ze zijn ervan overtuigd dat ze moeilijke situaties kunnen niet overwinnen. Ze hebben een constant angstgevoel voor alles. Ze vermijden discussies en ze zijn ze bang om hun mening te “verkopen”. Maar als ze geloven dat ze het zullen doen, dan zal het gebeuren, omdat ze de vereiste vaardigheden hebben (Kovaříková 2013). Jezelf positief kunnen beoordelen en voldoende zelfvertrouwen hebben is naar mijn mening de sleutel tot succes.

Zelfevaluatie kan al tijdens een studie worden getraind. Zelfevaluatie moet studenten helpen hun prestaties zelf te analyseren. Ze zouden zelfstandig hun sterke en zwakke punten en positieve en negatieve punten in hun toespraak vinden. Evaluatie van andere studenten en docent kan ook helpen. Tolken leren op deze manier kritiek en complimenten te accepteren

(Nardon 2017). Dankzij ons tolkseminar heb ik al iets ervan geleerd. We evalueren zowel zichzelf als onze collega's. Bovendien krijgen we van onze docente een evaluatie. Zelfevaluatie is naar mijn mening voor tolkstudenten essentieel. Echter studenten die zichzelf moeten evalueren, hebben de tendens hun prestaties, talenten en waardigheden onderschatten. Ze zeggen meestal dingen die ze verkeerd hebben gedaan. Aan de andere kant studenten die andere studenten moeten evalueren, zeggen meerdere dingen die positief zijn. Studenten willen hun studiegenoten niet beledigen. Het is een natuurlijke reactie. Zelfevaluatie is ook moeilijk vanwege het feit dat we in de video onszelf heel anders horen. Het is lastig om naar jezelf te blijven luisteren. Hieruit volgt dat evaluatie niet geheel eenvoudig is en adequaat moet worden getraind. Nardon (2017) schijft het volgende over zelfevaluatie: 'Op die manier zou zelfevaluatie wel degelijk tot verbeterde tolkvaardigheden leiden en de motivatie en het zelfvertrouwen van de studenten stimuleren. [...] Om van een betrouwbare evaluatie te spreken, dient de prestatie door een moedertaalspreker beoordeeld te worden, aangezien tolken hun vreemde taal meestal minder goed beheersen.' Sommige studenten kunnen denken dat de enige die ze mag beoordelen, de docent is. Aangezien studenten hebben nog niet zo veel ervaring. Ze kunnen niet alle fouten ontdekken (Nardon 2017).

Spreeken in het openbaar is een belangrijk deel van de training om een tolk te worden. Er zijn daarvoor verschillende redenen. Veel mensen studeren hard om twee of meer talen te kennen maar ze zijn vaak verlegen. Als ze voor een publiek spreken, is er een kans dat ze bevriezen en psychische blokkades ontwikkelen. Dat gebeurt vooral als in een evenement een groot publiek van belangrijke en beroemde mensen aanwezig is. Een tolk kan daar meer geld verdienen, daarom staat hij meer onder druk. Dit soort situaties kunnen niet alleen voor extra stressvolle mensen, maar ook voor iedereen stressvol en beangstigend zijn. Volgens Nolan (2005: 8): 'de tremor kan worden overwonnen met dezelfde methode die leerling acteurs gebruiken: repetitie.'¹² Bovendien moet een tolk leren, de stem op de juiste manier te gebruiken. Hetzelfde geldt voor acteurs, nieuws presentators en anderen.

Tolken zouden moeten proberen goede sprekers te zijn. Openbare sprekers hebben meestal een gespecialiseerd opleiding gehad, waar ze het hebben geleerd. Tolken moeten niet alleen excellent tolken zijn, maar ook sprekers zonder schaamt en angst. Als een tolk deze deel traint en beheerst, zal hij ook meer zelfvertrouwen krijgen (Nolan 2005: 8, 9).

¹² Mijn vertaling K.M., originele tekst: "But stage fright can be overcome by the same method that student actors use: rehearsal."

Hoofdstuk 2. Tolken en stress

Het is bewezen dat tolken tot één van de meest stressvolle beroepen behoort omdat geen ander beroep dezelfde cognitief denken vereist (Riccardi e.a. 2022). Volgens Pišl (2019) is op de eerste plaats wat stress betreft een luchtverkeersleider. Dat is begrijpelijk omdat hij verantwoordelijk voor het leven van anderen is. Op de tweede plaats is een chirurg en dan is het tolken. De mate waarin dit werk belastend is, hangt af van het individu. Volgens Kurz (2022): ‘Wat voor de een stressvol is, hoeft voor de ander geen probleem te zijn.’¹³ Tolken vereist maximale aandacht en concentratie voor bepaalde tijd (Kurz: 2022). Pearson (2016) zegt het volgende: ‘Mensen vragen me vaak of het niet echt een stressvolle baan is.’ Mijn antwoord is altijd ja, dat is waar.’¹⁴ (Riccardi e.a. (2022) schrijven het volgende in hun artikel:

Aan het begin van een conferentie zal zelfs de meest ervaren, efficiënte en bekwame tolk een zekere spanning voelen, omdat hij zich ervan bewust is dat er enkele onbekende elementen zijn waarmee hij te maken zal krijgen: nieuwe concepten of technische woorden, een moeilijk accent of uitspraak, technische mankementen, iemand die niet in de microfoon praat, een ongeplande paper die met onmogelijke snelheid wordt voorgelezen. Deze onbekende factoren kunnen niet worden geëlimineerd. Training en ervaring zullen de tolk helpen om snel, soms automatisch, de juiste strategie te kiezen, maar er kunnen omstandigheden zijn die extra inspanning vergen, waardoor er meer druk op de tolk komt te liggen. Met hoe meer onbekende factoren de tolk wordt geconfronteerd, hoe hoger de mentale belasting en stress zal zijn.¹⁵

Guntiené (2014) schrijft over stress het volgende: ‘Stress kan in elk beroep worden aangetroffen en kleine doses stress worden als heilzaam beschouwd, wat bijdraagt aan de geheugenprestaties en werkefficiëntie in het algemeen.’¹⁶

Alle mensen hebben positieve stress nodig en dat kan een reden zijn waarom ze deze baan aantrekkelijk vinden. Tolken houden van de stress en de adrenaline, het is noodzakelijk voor hen. Het brengt werkplezier en vervolgens carrièreontwikkeling. Aan de ene kant is deze

¹³ Mijn vertaling K.M., originele tekst: „What is stressful for one person may not be a problem for someone else.“

¹⁴ Mijn vertaling K.M., originele tekst: “People often ask me if it's not really a stressful job. My answer is always yes, it is.”

¹⁵ Mijn vertaling K.M., originele tekst: „At the beginning of a conference even the most experienced, efficient and skilled interpreter will feel a certain amount of tension, because he is aware that there may be some unknown elements he will have to cope with: new concepts or technical words, a difficult accent or pronunciation, technical defects, somebody not talking into the microphone, an unscheduled paper read at impossible speed. These unknown factors cannot be eliminated. Training and experience will help the interpreter to adopt the right strategy quickly, sometimes automatically, but there may be circumstances that will require additional effort imposing more strains on the interpreter. The more unknown factors the interpreter is confronted with, the higher the mental load and stress will be. “

¹⁶ Mijn vertaling K.M., originele tekst: „Stress can be found in every occupation and small doses of stress are considered as beneficial, contributing to the memory performance and work efficiency in general.“

baan niet bedoelt voor mensen die niet met positieve stress om kunnen gaan (Pearson 2016). Aan de andere kant is alles mogelijk te leren.

AIIC heeft in jaren 1981-1982 een uitgebreid onderzoek aan het onderwerp tolken en stress gedaan. Er werden 1400 vragenlijsten aan medewerkers van AIIC gestuurd. Ze hebben 826 vragenlijsten terugontvangen. Het onderzoek omvatte verschillende onderdelen, zoals arbeidstevredenheid, stress op het werk, gedragsuitingen, huidige gezondheid, persoonlijkheidskenmerken, mechanismen voor de vermindering van stress. Uit deze onderzoek bleek dat conferentie tolken onder druk staan (Riccardi e.a. 2022).

2.1 Tolken

Hoewel het tolken sinds de jaren zestig van de twintigste eeuw een betekenisvolle evolutie heeft bereikt, werd het al door de oude Egyptenaren gebruikt, omdat er tweetalige inwoners waren, die tolken nodig hadden. HH (2022) schrijft over Egyptenaren het volgende:

Tweetalige inwoners van het grensgebied tussen Egypte en Nubia, genaamd 'Dragomen', tolkten voor farao's en speelden een belangrijke rol in Egyptische staatszaken. Ook stuurden farao's Egyptische jongens naar de Nijldelta om Grieks te leren. Ondanks dat tolken van groot belang waren voor het dagelijks bestuur van Egypte, hadden zij geen positief imago. Tolken werden namelijk gezien als sprekers van vreemde talen.

In tegenstelling tot oude Grieken die aan tolken een groot belang gaven. Ze beschouwden tolken als getalenteerde en ze hadden veel verantwoordelijkheid. Leaders gaven de voorkeur aan tolken, als ze belangrijke informatie wilden vertellen. Hiervan kunnen we zien, dat tolken een gewogen positie hadden.

In De Romeinen was de tolkpositie vergelijkbaar met de oude Grieken. Tolken hadden vaak diplomatische functies. Zelfs Julius Caesar namen hun tolken voor belangrijke onderhandelingen (HH 2022).

Er zijn twee basistechnieken – consecutief en simultaan, die we naargelang de situatie waarin getolkt wordt kiezen. We kunnen tolken op verschillende gebieden van het leven vinden - politiek, economie, cultuur, sociaal (Riccardi e.a. 2022). Hale e.a. (2009) schrijven in hun boek het volgende:

Het wordt algemeen erkend dat de mogelijkheid om te communiceren in het land waar men woont en toegang hebben tot basisdiensten, een fundamenteel mensenrecht is. De ontkenning van dit recht kan leiden tot totale sociale en politieke machteloosheid voor degenen die de reguliere taal niet spreken.¹⁷

¹⁷ Mijn vertaling K.M., originele tekst: „It is generally recognized that being able to communicate in the country in which one lives and to access basic services, is a fundamental human right. The denial of this right can lead to total social and political disempowerment for those who do not speak the mainstream language. “

Voor beide technieken is het nodig om zowel de moedertaal als vreemde taal perfect te kennen. Daarnaast is het noodzakelijk om de keten receptie, assimilatie en reproductie te weten en vervolgens te gebruiken (Vandewegde 2005: 16).

- Receptie- luisteren, begrijpen, memoriseren
- Assimilatie- analyseren, maken notities
- Reproductie- communicatie (Europese commissie 2022)

2.1.1 Consecutief tolken

Consecutief tolken was de eerste vorm van professioneel tolken. Het ontwikkelde zich voor het eerst en werd gebruikt tijdens en na de Eerste Wereldoorlog, vooral tijdens de Vredesconferentie van Parijs.¹⁸

Een spreker houdt de toespraak van maximaal 5 tot 10 minuten voor elk passages, terwijl de tolk naar de spreker luistert, memoriseert en aantekeningen (notities) maakt. Een goede notitie techniek is essentieel. Bij het maken van notities is het belangrijk om zo weinig mogelijk te schrijven, meestal met willekeurige symbolen, die een tolk behulpzaam vindt. Maar notities zijn niet nodig. Memoriseren is een basis voor succes. De tolk moet vervolgens de toespraak in zijn/haar hoofd van een brontaal naar een doeltaal overzetten en dan mondeling vertolken.

Consecutief tolken krijgt de voorrang in situaties, waar geen technische apparatuur beschikbaar is. Zoals bij gesprekken tussen twee mensen, vertrouwelijke (hoor) zittingen, juridische procedures of korte gesprekken van een belangrijke persoon.

Notities

Zoals hierboven beschreven is een goede notitietechniek zeer behulpzaam, maar niet nodig. Het is een interessante methode, hoe we op een beperkte plaats zoveel mogelijk informatie kunnen noteren. Het gaat er niet om zoveel mogelijk informatie op te schrijven, maar integendeel om het met zo mogelijk aantekeningen te doen. Er zijn ook gevallen waar een tolk geen notities kan maken. Het is meestal een situatie waar we onze handen voor iets anders nodig hebben. Als een tolk moet bijvoorbeeld een microfoon in zijn hand houden. Dit kan zeer stressvol zijn voor een tolk, omdat alleen al het hebben van een notitieboekje een potlood in zijn hand een geruststelling is. Pišl (2019) omschrijft volgende twee situaties waarin hij geen notities kon maken:

De trainer kwam en legde uit hoe langdurig liggende patiënten gemasseerd worden (in coma, langdurige aandoening). De trainer bracht de mannequin waarop ze het liet zien. Daarom moest Pišl ook aan zijn doelpubliek laten zien hoe ze het kunnen doen.

¹⁸ Op 28 juni 1919 werd in Versailles het verdrag ondertekend dat definitief een einde maakte aan de Eerste Wereldoorlog.

waren technische storingen vanwege de kabels, die in de hal waren los gelegd. Voor hedendaagse tolklevens, is deze situatie onvoorstelbaar (Sochorek 2022).



Afb. 4 Tolken tijdens Neurenbergs proces (Sochorek 2022).

Bij simultaan tolken wordt gebruik gemaakt van cabines, hoofdtelefoons en microfoons om het gesproken woord van de spreker bijna gelijktijdig te vertolken aan het doelpubliek (Vandewegde 2005: 16). Simultaan tolken is een wijdverbreide methode geworden omdat het ook op afstand kan worden uitgevoerd.

Simultaan tolken werken altijd met een collega en elk tolk tolkt maximaal 30 - 40 minuten. Ze mogen in totaal niet meer dan 3 uur werken omdat hun concentratie later veel vermindert (Nolan 2005).

Simultaan tolken is ongetwijfeld heel stressvol werk. Nolan (2005: 7) schrijft in zijn boek over stress het aanstaande: ‘De aanhoudende alertheid en concentratie die nodig zijn om dit werk goed uit te voeren, zijn vergeleken met die welke nodig zijn om luchtverkeersleider te zijn.’²⁰

2.1.3 Conferentie tolken

Deze vorm van tolken is na de vredesconferentie van Versailles na WOI ontstaan. Er vormden meer internationale organisaties, zoals de NAVO, de UNO en de EU. De meeste Nederlandstalige tolken werken bij de EU. AIIC (Association Internationale des Interprètes de Conférence) is de internationale associatie voor conferentie tolken (Vandewegde 2005: 16).

²⁰ Mijn vertaling K.M., originele tekst: “The sustained alertness and concentration required to perform this job well have been compared with those required to be an air-traffic controller.”

2.1.4 Fluistertolken (chuchotage)

Fluistertolken is niet de meest voorkomende techniek. Een tolk zit achter een persoon en tolkt simultaan in het oor alleen maar slechts voor een concrete twee of maximaal drie personen (Nolan 2005).

2.1.5 Gerechtstolken

De naam impliceert dat gerechtstolken bij de rechtbank (in de rechtszaal) gebeurt. Maar het kan ook in de gevangenis of bij een politieverhoor gerealiseerd worden. Hier gaat het vooral erom om de klant aan de procesgang deel te laten nemen. Een tolk moet neutraal zijn, dus tolken zonder eigen interpretatie. Vandewegde (2005: 18) constateert in zijn boek het volgende: [...] ‘het tolkproces bijna altijd behandeld wordt als een legaal geldig equivalent van de originele uiting, en ook als zodanig in de notulen terecht komt.’

Natuurlijk is het nodig om op alle gebieden van het leven toespraken te begrijpen. Maar naar mijn mening is het bij gerechtstolken nog belangrijker, omdat de verdachte of de veroordeelde een kans moet krijgen om zich te verdedigen. Als een tolk niet exact is, is er een grote kans dat het tot taalverschuiving komt. Daarom is er altijd de mogelijkheid om in beroep te gaan, men kan ook een klacht indienen met betrekking tot een foutieve vertolking. Er zijn een aantal gevallen met gevolgen van een foutieve vertolking. Er was bijvoorbeeld een zaak van een verkrachting, dat moest worden stopgezet, omdat er zorgen over het vertolkte proces waren. Een tolk gaf onbetrouwbare en onnauwkeurige informatie. De rechtszaak werd gestaakt en de kosten voor het gestaakte proces moesten worden betaald (CL 2014).

2.1.6 Sociaal tolken

Het belangrijkste wat dit type tolken biedt is een toegang tot publieke dienstverlening, zoals politiezorg, gezondheidszorg en ook juridische bijstand. Het wordt vooral gebruikt om migranten en etnische minderheden te helpen.

In België is het meer geprofessionaliseerd dan in Nederland, waar de overheid minder geld aan professionele tolken uitgeeft, daardoor er een groot gebrek aan tolken is in de gezondheidszorg. Daardoor ontstaan er meerdere protesten en ze bedenken campagnes. Wier (2022) beschrijft in zijn artikel de volgende campagne:

In ons land leven pakweg 2,5 miljoen mensen met een andere moedertaal dan Nederlands. Die hebben allemaal recht op goede zorg, dat is immers een mensenrecht. Maar wat gebeurt er als zorgverleners en zorgvragers elkaar niet goed begrijpen? Als zij niet optimaal kunnen communiceren op een cruciaal moment? De zorgverlener kan dan niet instaan voor de kwaliteit van het werk, wat vermijdbare risico's met zich meebrengt. En de zorgvrager die onze taal (nog) niet helemaal onder de knie heeft, kan niet rekenen op goede zorg en steun. Tot 2012 mocht er wél een professionele tolk worden ingeschakeld. Zo'n tolk begrijpt wat er op het spel staat en is de investering dubbel en dwars waard. Daarom: Tolken terug in de zorg, alstublieft.

In Tsjechië is het vergelijkbaar met Nederland. Sociaal tolken wordt door studenten en andere vrijwilligers gedaan. Het is belangrijk om een kwaliteit gesprek tussen patiënt en zorgverlener mogelijk te maken (Vandewegde 2005: 17).

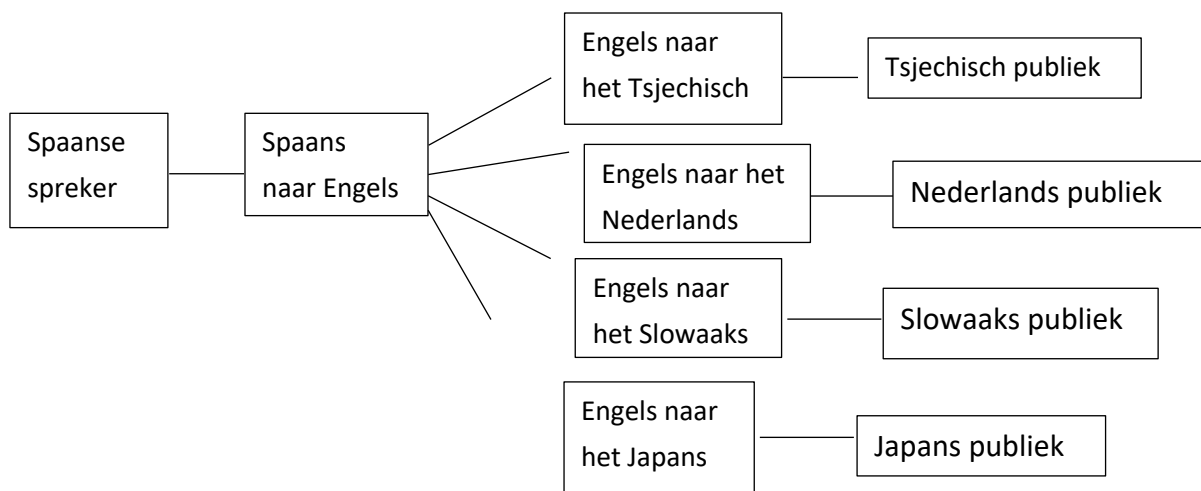
2.1.7 Verbindingstolken

In minder formele situaties kunnen we verbindingstolken tegenkomen. Het gaat tussen twee onderhandelende partijen, zoals bij zakelijke ontmoetingen, informele gesprekken of een officieel bezoek (Vandewegde 2005: 17).

2.1.8 Relaistolken

Het is een specifieke vorm van conferentietolken. Het wordt gebruikt als deelnemers met minder verspreide talen spreken. In principe gaat het om het tolken dat via een derde taal gerealiseerd wordt (Vandewegde 2005: 16).

Om dat te toelichten, zou ik onderstaande afbeelding willen beschrijven: We hebben een Spaanse spreker. Een tolk tolkt vanuit het Spaans naar het Engels. Er zijn nog andere tolken die vanuit het Engels naar het Tsjechisch, Nederlands, Slowaaks of Japans tolken, voor een groep mensen die de taal beheerst.



Afb. 5 Relaistolken (Bilingva 2018).

2.1.9 Gebarentaaltolken

Het wordt gebruikt meestal door horende tolken die tussen een gebarentaal en een gesproken taal tolken. Maar naast horende tolken zijn er ook dove gebarentaaltolken die tussen twee verschillende gebarentalen tolken (Salaets e.a. 2014: 41). Mensen denken vaak dat er maar één internationale gebarentaal is. Maar dit is niet het geval, omdat niet iedereen op dezelfde manier communiceert. Daarom heeft elke taal zijn eigen en verschillend systeem. Bovendien zijn er doofblinden. Voor hen wordt verschillende manier van het tolken gebruikt. De meest gebruikelijk is vierhandengebaren. De doofblinde mensen vasthouden een gesprekspartner

tijdens het tolken. Voor doofblinden die Nederlandse gebarental niet kennen, is er mogelijkheid van vingerspellen in de hand. Bovendien zijn er andere methodes beschikbaar, namelijk, het tolken met een duidelijk mondbeeld, gebaren in een kleine gebarenruimte, vingerspellen in de lucht en schrijftolken. Tolken voor doofblinden ook bevat begeleiding van een tolk, bijvoorbeeld helpen hem bij het lopen tijdens het evenement, of een tolk kan een klant thuis begeleiden en ophalen. Tolken voor doofblinden vereist geen speciale opleiding (Doof 2022).

2.1.10 Tolken van het blad

Dit type tolken is anders dan de vorige, omdat een tolk uit een schriftelijke bron moet tolken. Eerst moet hij dat lezen en dan mondeling vertolken. Het is vaak een onderdeel van een gerechtelijke procedures, omdat er bewijs beschikbaar is, zoals verslag van een politieverhoor. Het kan een stress factor zijn, maar gerechtstolken zijn ervoor getraind. Ze moten leren heel snel de tekst te lezen, mondeling te vertolken en in de doeltaal zonder verandering aan te passen (Salaets e.a. 2014: 54).

2.2. Organisaties

De EU

Als een tolk bij Europese unie wil werken, moet hij aan bepaalde eisen voldoen. Vergelijkend onderzoek voor tolken is hier cruciaal. De eisen van vergelijkend onderzoek verschillen afhankelijk van vereiste talen. De test bestaat uit een reeks tests in consecutief en simultaantolken. Indien een tolk voor dit onderzoek slaagt, kan hij een vast contract als AD-ambtenaar worden aangeboden. Aan vergelijkend onderzoek hebben alle tolken samen, inclusieve freelancetolken deelgenomen (EU 2022).

AIIC

Deze organisatie biedt een training en ontwikkeling aan, die bedoeld is zowel voor studenten die tolken willen worden als ook professionele tolken die de kennis willen verdiepen. De beste manier om conferentietolk te worden, is de juiste opleiding te volgen. AIIC kan alle handige tips en advies aan tolken doorgeven (AIIC 2019).

2.2 Stressoren bij het tolken

Guntienè (2014) schrijft het volgende over stress factoren: ‘De studie van sociolinguïstiek "is tot de algemene conclusie gekomen dat de manier waarop een persoon op een bepaald moment zal spreken wordt bepaald door een groot aantal factoren.’²¹ Consecutief en simultaan tolken

²¹Mijn vertaling K.M., originele tekst: “The study of sociolinguistics “has come to the general conclusion that the way in which a person will speak at a given moment in time is determined by a host of factors.”

hebben verschillende stressoren omdat de situatie waarin een tolk is, verschilt maar sommige stressoren dezelfde zijn.

Simultaan tolken	Consecutief tolken
Technische apparaten	Publiek/omgeving van vreemde mensen
Geen notities	Lengte van de toespraak
Tegelijk luisteren en spreken	Informatie langer herinneren
Geen tijd om na te denken	Angst om te spreken
Temperatuur in de cabine	Zelfvertrouwen
Sneller reactie	Lengte van de tolkbeurt
Langer wachten op informatie	Onzekerheid

Tabel 1: Verschillende stressoren.

Valero-Garcés (2005) wees er in zijn onderzoek op dat tolken een grote kans hebben om met emotionele situaties om te gaan. Werkgevers moeten zich bewust zijn van de negatieve omstandigheden van deze beroep en moeten de nodige emotionele en psychologische ondersteuning of training bieden. Uit het onderzoek bleek dat alleen een kleine hoeveelheid van tolken een soort training hebben ondergaan in het omgaan met stress en andere negatieve effecten.

Omgevingsstress

De omgevingsstress werd onderzocht en omvat vochtigheid, temperatuur of luchtkwaliteit. Dat is vooral in de cabine een probleem, omdat twee tolken zitten in relatief klein ruimte. Het bleek dat er vaak slechte of vervelende condities zijn. De EU (2022) schijft het volgende over tolkcabines: ‘Ons conformiteitsteam werkt aan de aanscherping van de normen zodat tolken onder optimale omstandigheden kunnen werken en de deelnemers aan vergaderingen op tolkdiensten van de hoogst mogelijke kwaliteit kunnen rekenen.’

Volgens ISO²² is de ideale temperatuur in de tolkcabine 18-22 °C. Uit het onderzoek kwam naar voren dat in alle cabines was gemiddelde temperatuur 26,4 °C, wat veel groter is. Het kan tot ademhalingsproblemen lijden (Kurz 2022). Bovendien is het voor een tolk moeilijk

²² Internationale Organisatie voor Standaardisatie

als er slecht licht is. Lawaai maakt ook een belangrijk deel van omgevingsstress omdat een tolk kan niet goed concentreren. De EU (2022) beschrijft normen met volgende woorden:

De tolkencabines moeten over een goede geluidsisolatie, airconditioning en verlichting beschikken en voorzien zijn van ergonomische stoelen die zo geplaatst zijn dat alle conferentiedeelnemers goed en volledig te zien zijn.

Zichtbaarheid van een spreker/publiek

Aan de ene kant zodat een tolk zo goed mogelijk kan presteren, is het nodig om tijdens het tolken om een spreker of publiek te zien. Zonder verbale communicatie gaat het niet, maar non-verbale communicatie speelt een grote rol zowel bij consecutief als bij simultaan tolken. De beperkte zicht aan de spreker of het publiek is vooral het geval bij simultaan tolken, wanneer de tolk verborgen in de cabine zit. Gebaren en gezichtsuitdrukkingen kunnen veel helpen bij het tolken. Als de tolk deze non-verbale kant niet ziet, is het een beperking die stress kan veroorzaken (Anh Ngoc 2013). Aan de andere kant zijn we iedereen anders en sommige tolken kunnen zich beter, rustiger voelen, als ze geen publiek en spreker zien. Het is verbonden met de angst om te spreken. Korpel (2016) heeft een onderzoek gedaan. Vanuit dit onderzoek bleek dat tolken tijdens simultaan tolken minder gestrest waren en zich veiliger hebben gevoeld. Aangezien ze in de cabine geïsoleerd zijn.

Lengte en thematiek van het tolken

Soms duurt het tolken zeer lang, wat stressvol kan zijn, vooral als er thematiek is die niet bij de tolk past, omdat hij de thematiek en de woordenschat niet kent.

Neutraliteit

Tolken moeten de hele tijd neutraal blijven. Professionele relaties zijn één van de belangrijkste punten tijdens het tolken. Ze mogen geen advies geven of hun eigen mening uiten. Het is beter als een tolk buiten het werk met zijn cliënt geen gesprek voert. Het lijkt misschien makkelijk, maar er zijn situaties waar het moeilijk is om neutraal te blijven. In emotionele of conflictsituaties. Soms is rechtvaardigheid en individueel geweten sterker. Daarom kan neutraliteit als stressvol beschouwd worden (Guntiené 2014).

Andere stressoren

- Hoog concentratieniveau
- Lange werkuren
- Moeilijke voorbereiding
- Slechte organisatie van het evenement
- Gebrek aan evaluatie
- Geen materialen voor voorbereiding
- Hoeveelheid van informatie

- Geen promotie- de hoogste punt is tolken voor EU
- Relaties met collega's /werkgevers
- Problemen met technische apparatuur – te hard of te zacht geluid in hoofdtelefoons.

2.3 Symptomen van stress tijdens het tolken

Er kan een aantal symptomen zijn, maar ik zal alleen, volgens mij, de meest voorkomende noemen.

2.5.1 Fysieke symptomen

- Zweeten
- Vermoeidheid
- Trillende handen/stem
- Snelle hartslag
- Braken
- Misselijkheid
- Hoofdpijn

2.5.2 Psychische symptomen

- Nervositeit
- Angst
- Onder druk staan
- Onmogelijk om de toespraak te onthouden
- Problemen met concentratie

2.4 Stress management tijdens het tolken

Om stress tijdens het tolken te verminderen kunnen bepaalde technieken en aanbevelingen helpen. Als we materialen van de opdrachtgever ontvangen, is het belangrijk om er tijd aan te besteden, de woorden goed te bestuderen en in te leven in het onderwerp. Als we regelmatig voor één organisatie of individu werken, weten we snel hoe het gaat en hebben we de volgende keer minder stress (Nolan 2005). Het is belangrijk om de emotionele impact op tolken die met pijn omgaan, overlijden of verlies aan te pakken (Valero-Garcés 2005). Om deze reden zou het behulpzaam zijn als een tolk vrije dagen zou krijgen. Dan hoeft hij niet met verdere stress van het tolken te strijden.

Het is noodzakelijk om stressbeheersingstechnieken te trainen alvorens te tolken, er is geen ruimte in de cabine voor ademhalingsoefeningen en andere rustgevendende oefeningen (Pearson 2016). Krmenčíková (2013) schrijft het volgende over ademhalingsoefeningen:

Het is algemeen bekend dat ademen kan helpen bij het verlichten van zowel fysieke als mentale stress. Er zijn veel richtlijnen en technieken voor een goede ademhaling. Bij het spreken is het vooral belangrijk om met de adem te kunnen werken, zodat het in- en uitademen geen ongewenste

pauzes in de spraak veroorzaakt. Wanneer een persoon gestrest is, versnelt zijn ademhaling, maar als hij de technieken van het werken met de adem onder de knie heeft, kan hij met behulp van deze technieken ontspannen. Een van de positieve kanten van ademhalingsoefeningen voorafgaand aan een openbare toespraak is het feit dat wanneer men zich op de juiste ademhalingstechniek concentreert, men zijn aandacht afwendt van zijn nervositeit en angst. Het onderwerp van een goede ademhaling komt voor in boeken over retoriek en openbare spraak, omdat het nauw verwant is aan spraak.²³

Naar mijn mening moet een tolk een algemeen overzicht kennen, waardoor hij minder stress heeft, omdat hij meer voorbereid is. Als een tolk vol met kennis uit verschillende gebieden is, heeft hij een grotere kans dat hij niet onbekend is met het onderwerp en het thuis voorbereiding ook kleiner is. Het gebeurt vaak dat een cliënt een presentatie of video heeft voorbereid, maar verstuurt het niet aan een tolk. Deze situatie kan zeer stressvol zijn, omdat daar informatie staat die een tolk helemaal niet kent. Het is een groot risico om dit soort materiaal te vertolken.

Vorbereiding in het algemeen is zeer behulpzaam, als we wat materiaal hebben of de thematiek kennen, neemt de stress factor af. Uit Korpál's onderzoek (2016) bleek het volgende over voorbereiding:

De meerderheid van de geïnterviewden beweerde dat voorbereiding voor de klas helpt om stress in de tolkklas te verminderen. Om een voorbeeld te geven, achtergrondonderzoek naar het door de docent toegewezen onderwerp gaf de deelnemers meer vertrouwen dat ze in staat waren om een hoogwaardige tolken voor een bepaalde taak te geven.²⁴

Bij stress management kan sociaal steun helpen, die in de eerste plaats gezin, familie en vrienden zijn. Maar daar hoort ook de gemeenschap van medewerkers bij. Een vriendelijke omgeving voor mensen in stress is belangrijk. (Křivohlavý 1994: 176-178). Voor simultaan tolken is er altijd een collega bij de tolk in de tolkencabine, waardoor tolken elkaar helpen en ondersteunen. Tolken in de cabine delen bijvoorbeeld hun aantekeningen, ze zoeken op het

²³ Mijn vertaling K.M., originele tekst: “Je všeobecně známo, že způsob dýchání může přispívat k uvolnění fyzického i psychického napětí. Existuje mnoho návodů a technik správného dýchání. Při mluvním projevu je zvlášť důležité umět pracovat s dechem, aby nadechování a vydechování nezpůsobovalo nechtěné pauzy v promluvě. Když je člověk ve stresu, jeho dech se zrychluje, ale pokud ovládá techniky práce s dechem, může se za pomoci těchto technik celkově uvolnit. Jedním z pozitiv dechového cvičení před projevem na veřejnosti je i fakt, že když se člověk soustředí na správnou techniku dýchání, odvrátí pozornost od své nervozity a trémy z projevu. Téma správného způsobu dýchání se objevuje v knihách o rétorice a veřejném projevu, jelikož je s řečovým projevem úzce spojeno.”

²⁴ Mijn vertaling K.M., originele tekst: “The majority of interviewees claimed that being prepared for the class helps to reduce stress in the interpreting classroom. To give an example, background research on the topic assigned by the teacher made the participants more confident that they were able to provide a high-quality interpretation. Preparation enhanced the students' self-efficacy, understood as one's belief in the ability to succeed in a given task.”

internet enzovoort. Korpál (2016) schrijft in zijn artikel op de basis van zijn onderzoek het volgende over ondersteunen van een ander tolk:

Er werd ook vaak genoemd dat simultaan tolken minder belastend is wanneer een student wordt vergezeld door een andere student in de cabine. De respondenten gaven aan dat ze tijdens de les aan teamwork hadden gedaan en vonden dat de aanwezigheid van een andere tolk de stress verminderde.²⁵

Adaptatie²⁶ is niet alleen bij tolken maar in alle gebieden van het leven cruciaal. Křivohlavý (1994: 41) definieert adaptatie in deze woorden:

Het woord "adaptatie" is oorspronkelijk van het Latijn. Het is meestal afgeleid van de samengestelde vorm "ad-aptare", waar "apto", aptare "betekent voor te bereiden en aan te passen, zich te wapenen voor de strijd, of mentaal voor te bereiden op de komende moeilijke levenstest. Aptus betekent in andere woorden bekwaam, passend bij de eisen. De diepere betekenis van het woord adaptatie is "goed voorbereid zijn op wat mij te wachten staat".²⁷

Het is mogelijk om stress tijdens het tolken door middel van hulpmiddelen te verminderen. Een tolk kan zijn talisman naar de cabine meenemen. Ook is het van belang om de hele dag voldoende te eten. Het is belangrijk om een reep of fruit mee te nemen omdat het lichaam tijdens het tolken sneller uitgeput raakt en het is nodig om snelle energieën aan te vullen. Bovendien kan het helpen als de tolk eerder aankomt. Dan heeft hij genoeg tijd om kennis te maken met de omgeving, mensen, toiletten te zoeken, vaak is er ook een catering beschikbaar. Bij simultaan tolken wordt geen notitieblokje gebruikt, het is echter voor sommigen een ding die tegen stress strijdt. Daarom kan ook een simultaantolk een notitieblokje en potlood meenemen. Al deze dingen kunnen helpen om te kalmeren.

Voldoende slaap, training en positief denken zijn op de lange termijn cruciaal. Een tolk kan ook enkele meditatietechnieken thuis proberen om geest en ziel te versterken. Voor iemand kan het een fysieke activiteit zijn, of ontspanning (PCIAN 2012).

²⁵ Mijn vertaling K.M., originele tekst: "It was also frequently mentioned that simultaneous interpreting is less stressful when a student was accompanied by another student in the booth. The respondents reported that they had practiced teamwork during the class and felt that the presence of another interpreter helped to reduce stress."

²⁶ De term adaptatie wordt ook in translatologie gebruikt, waar het echter anders wordt gebruikt. Adaptatie daar is één van de vertaal strategieën. Bij deze strategie gaat het met name om een vertaling van de functie en niet om de taalinhoud. We zoeken het meest geschikte equivalent. In tegenstelling tot exotizatie, die woorden uit een andere taal behoudt.

²⁷ Mijn vertaling K.M., originele tekst: „Slovo "adaptace" je latinského původu. Obvykle se odvozuje od složeného tvaru "ad-aptare“, kde "apto, aptare" znamená připravit a upravit ', vyzbrojit se k boji, případně duševně se připravit na přicházející těžkou životní zkoušku. Aptus proto jinak řečeno znamená schopný, způsobilý, přiměřený daným požadavkům. Hlubší význam slova adaptovaný tedy je – být "dobře připraven k tomu, co mě čeká."

Tenslotte zou ik een paar zinnen willen toevoegen waar een tolk volgens PCIAN (2012) over moet nadenken voordat hij aan zijn toespraak begint:

- U moet altijd onthouden dat niemand zal sterven of gewond raken vanwege uw vertolking of als u iets verkeerd doet.
- Het publiek is van u afhankelijk en u bent de enige die ze een connectie kan laten maken.
- De meeste mensen in de zaal kunnen zich niet voorstellen hoe u zo'n veeleisend beroep kunt beheerst.
- U moet altijd onthouden dat u niet aan uw angst moet denken, omdat angst tot 50% van uw hersenactiviteit in beslag kan nemen. Uw hersenen zijn het enige instrument om te tolken.
- U kunt meditatie proberen als u zich voorstelt dat u op een rustige, mooie en lichte plek zit. Haal een paar keer diep adem en probeer te kalmeren.
- Probeer jezelf tijdens het tolken voor te stellen als een sleutelement van de hele communicatie. U bent degene die de situatie regeert.
- Positief denken zal u helpen op het werk, in het dagelijks leven en het kan u helpen beter stress te beheersen.

2.5 Tolken tijdens de coronapandemie

Met een onverwachte pandemie die ieders leven heeft veranderd, en de herhaaldelijke quarantaine en andere maatregelen, heeft het jaar 2020 (sinds maart) enorme veranderingen in de tolk sector gebracht. De hele situatie heeft helaas gevolgen voor alle burgers en werknemers overal ter wereld.

Delaere (2020) schrijft het volgende over de pandemie: 'Wie COVID-19 zegt, denkt in de eerste plaats aan zorgkundigen en virologen die het virus proberen te bestrijden. Een minder zichtbare, maar toch ook cruciale rol in de strijd tegen een dergelijke pandemie is weggelegd voor vertalers en tolken.' Tijdens de coronapandemie moesten mensen ook informatie aan elkaar doorgeven. Er kon geen grote vertraging ontstaan. Daarom moest ervoor gebruikt gemaakt worden van digitale technologie.

Er werd tijdens de coronapandemie een internationaal onderzoek gedaan, om te ontdekken in welke mate gebarentolken door deze pandemie worden beïnvloed. Aan dit onderzoek deden 2 634 respondenten uit 63 landen mee. Uit het onderzoek bleek volgens de

HU (2021) het volgende: ‘De coronacrisis en het thuiswerken hebben grote invloed op het werk van tolken. Tolken op afstand levert meer stress op en vereist een zwaardere cognitieve belasting.’ De meeste mensen (60 %) die dit onderzoek ondergaan, hebben vóór de pandemie nog nooit op afstand getolkt. Daarom hebben ze geen training ervoor gehad. Sommige tolken (27 %) hebben dat zeer weinig gedaan.

Daardoor zijn er blijkbaar verschillende voordelen als ook nadelen. Ik zou eerst de nadelen noemen, omdat ik denkt dat ze opwegen. De meeste tolken constateren dat de stress factor hoger is bij het afstand tolken, dan bij gewone fysieke tolken. De tolken gaven toe dat het meer cognitieve vaardigheden vereiste. Het kan verklaard worden door het feit dat het technische problemen waren. Een tolk die thuiswerkt, weet soms niet hoe hij alle technische problemen moet oplossen. In een face to face situatie zijn er technici die verantwoordelijk zijn voor dit probleem. Ook waren tolken gestrest vanwege de digitale situatie, ze misten het fysieke contact. Bovendien is er een probleem met het tolken in teamverband. Voor gebarentaaltolken is ook het contact met hun collega’s en dove cliënten belangrijk.

Ten tweede zou ik een paar voordelen noemen. Flexibiliteit speelt daarbij een cruciaal rol. Dankzij de pandemie is er de mogelijkheid om effectiviteit en beschikbaarheid van noodzakelijke technische apparaten te verbeteren. Volgens mij zou de tolken op deze onverwachte soorten situaties voorbereid moeten zijn. Daardoor is de pandemie nuttig geworden (HU 2021).

Bovendien zorgden tolken voor het verspreiden van informatie over het coronavirus zelf. Ze hielpen anderstaligen om toegang tot belangrijke informatie te vinden. Bijvoorbeeld sociaal tolken moesten vooral voor de communicatie tussen artsen, patiënten en familie zorgen. Delaere (2020) schrijft in haar artikel: ‘Die communicatie is niet evident aangezien de tolken moeten omgaan met hevige emoties zoals extreme stress, angst bij de patiënt en verdriet bij de familie. Bovendien kunnen de tolken vaak niet ter plaatse werken en staan ze voor een extra uitdaging omdat ze aan de slag moeten als videotolken.’ Mensen zouden moeten weten, dat voor de strijd met de virussen, in dit geval COVID-19, naast zorgkundigen en virologen ook taalprofessionals nodig zijn (Daleare 2020).

Deze pandemie zorgde voor een hoge stijging van het afstandstolken. Chaillou en Van Der Kallen (2022) hebben het volgende over afstandstolken geschreven:

Tolken op afstand brengt echter ook zijn eigen uitdagingen mee, zoals problemen met de internetverbinding en microfoons die uitvallen. Het tolkenberoep vereist de juiste apparatuur; het is vooral belangrijk toegang te hebben tot een geluidswerende ruimte, of op zijn minst een stille ruimte. Daarnaast maakten sommige tolken voor hun tolkwerk gebruik van platformen zoals Zoom, Webex of Microsoft Teams, omdat die applicaties als gebruiksvriendelijk worden beschouwd. Die diensten zijn echter niet zo doeltreffend als professionele tolkplatformen, waar één paar tolken met elkaar kan communiceren zonder de andere deelnemers te storen. Zoom,

Webex en Microsoft Teams zijn platforms die vooral gericht zijn op mondelinge communicatie en ze kunnen heel gebruikersvriendelijk lijken. Maar de vele akoestische schokken, de aanzienlijke cognitieve belasting en de inkomstendaling maken die diensten erg onaantrekkelijk voor een tolk.

De tolken moesten bepaalde veranderingen ook thuis uitvoeren. In hun werkkamer moest een volledig schone achtergrond of minstens nette achtergrond achter de tolk zijn. Verder moesten tolken andere dingen oplossen, zoals verlichting. Zodat de zon niet helemaal tegen de monitor schijnt of bij gebarentaaltolken moest de zon juist schijnen om de gebaren zo zichtbaar mogelijk te maken. Andere familie leden waren ook met de tolk thuis. Het is een probleem vooral als hij een kinderen heeft. Het lawaai, die kinderen zonder twijfels maken, ziet er niet professioneel uit. Maar nog belangrijker is, dat het de concentratie kan verergeren en de kwaliteit van de vertolkte toespraak in gevaar kan worden gebracht. Dat zijn dingen die extra stress veroorzaken (Havičková 2021).

Hoewel de meeste tolken online konden werken, zijn er tolken, wier evenementen zijn afgelast. Er waren namelijk geannuleerde conferenties, vergaderingen met advocaten, notarissen, rechtbanken, commerciële en culturele evenementen.

In maart begon de Tsjechische regering met het aanpakken van de manier waarop burgers en bedrijven gedeeltelijk gecompenseerd kunnen worden voor verliezen veroorzaakt door maatregelen tegen de verspreiding van het coronavirus. Verschillende verenigingen en beroepsorganisaties, waaronder de Kamer van gerechtstolken van de Tsjechische Republiek (Komora soudních tlumočnicků), vragen ook om financiële hulp. De overheid voerde vervolgens bijvoorbeeld een compensatiebonus voor zelfstandigen in, die ook door vertalers en tolken kon worden aangevraagd (Hanousková 2020).

Indien een tolk videobellen gaan, moet hij ervoor zorgen, dat hij een absolute kalme omgeving heeft. Daardoor kan het thuiswerken aangenaam worden. De beste plaats waar een tolk kan werken, is zijn eigen kantoor, waar hij alleen zit. Maar het geldt niet voor iedereen, sommigen hebben een omgeving van andere mensen nodig. Voordat een tolk begin te werken, zou hij alle technische apparaten moeten uitproberen, namelijk de internetverbinding, zijn microfoon en camera. De meeste platforms bieden deze mogelijkheid om te testen voor te bellen die tijd en stress kan besparen. De adaptatie ervoor werd een essentieel onderdeel van het behoud van contracten en een regelmatig inkomen (Hanousková 2020).

Hoofdstuk 3. Het onderzoek

Deze bachelorscriptie bestaat behalve het theoretisch gedeelte ook uit een praktisch gedeelte, waarin onderzoek is gedaan naar tolkervaring van studenten die een tolk seminar aan de Palacký Universiteit gevolgd hebben. Hiervoor is gebruik gemaakt van een vragenlijstonderzoek. Aan het onderzoek deden studiegenoten en andere studenten van de vakgroep Neerlandistiek mee, maar ook studenten van Anglistiek, Romanistiek en Germanistiek. Het doel was om mijn onderstaande vraagstellingen door middel van een vragenlijst te beantwoorden.

- Hoe stress studenten van het tolken beïnvloed?
- Welke symptomen van stress ervaren ze het meest?
- Welke type van tolken is voor hen meer stressvol?
- Zien studenten een verbetering in het tolken?
- Zien studenten het tolken als een toekomstige baan?
- Beïnvloeden emoties hun prestaties?
- Is het mogelijk om stress te hebben en tegelijkertijd ervan te genieten?
- Zijn de studenten nerveus?
- Wat/ wie veroorzaakt hen een stress?

Aan dit anonieme onderzoek deden drieëndertig respondenten mee. Twaalf studenten waren van de vakgroep neerlandistiek. De vragenlijst werd als bijlage per e-mail naar de studenten opgestuurd. De vragenlijst is in twee talen opgesteld - in het Nederlands en het Engels. Er waren in totaal tien vragen. Vraag vijf was een open vraag, de rest waren multiple choice vragen. In vragen één tot en met vier konden studenten meerdere antwoorden aankruisen. In vragen vijf tot en met zes hadden studenten alleen maar één mogelijkheid om te kiezen.

3.1 Onderzoeksanalyse

De getallen tussen haakjes geven het aantal respondenten per antwoord aan.

Vraag 1

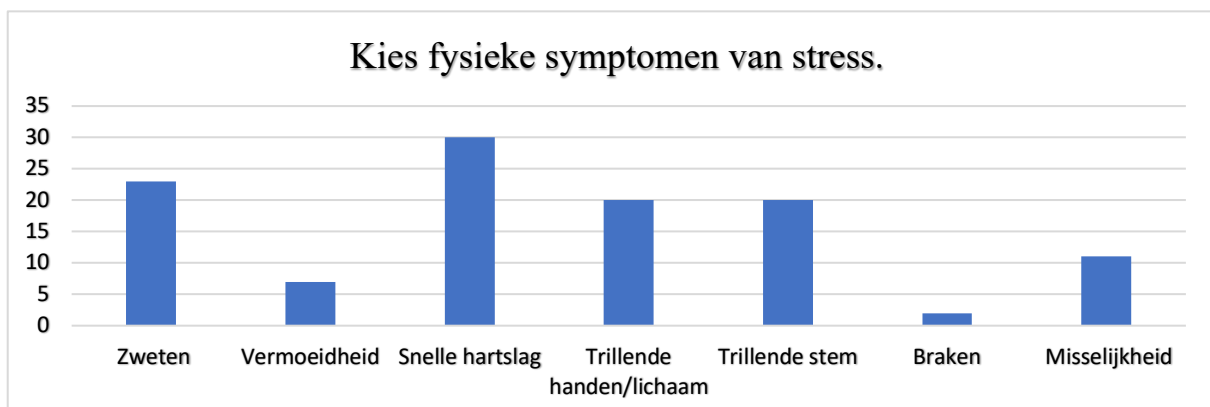


Diagram 1: Fysieke symptomen van stress.

In de grafiek kunnen we de meest voorkomende symptomen van stress zien. De meeste studenten (30) kozen een snelle hartslag als het meest voorkomende symptoom, dat ze ervaren. Dit antwoord verbaasde me niet omdat onze hartslag onder elke stressbelasting zeer snel stijgt. Het tweede symptoom, die studenten (23) hebben gekozen, is het zweten. Trillende handen/lichaam (20) en trillende stem (20) kozen studenten als het derde symptoom dat ze ervaren. Ik verwachtte al deze symptomen omdat ze ook mij overkomen. Misselijkheid (11), vermoeidheid (7) en braken (2) komen niet zo vaak voor. Ondanks dat vind ik het opvallend dat iemand zo gestrest is door het tolken dat hij moet braken.

Vraag 2

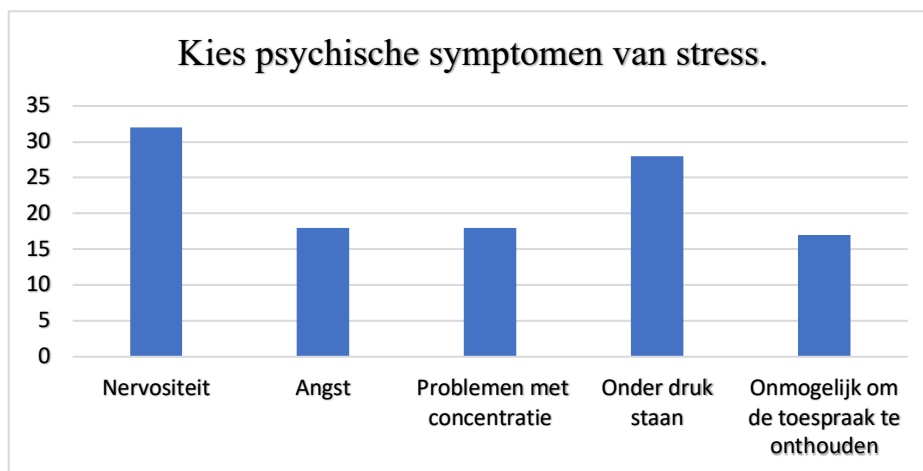


Diagram 2: Psychische symptomen van stress.

Hier is het mogelijk om psychische symptomen van stress te zien. Nervositeit (32) komt het meeste voor bij studenten. Onder druk staan (28) bevindt zich op de tweede plaats. Zowel angst (18) als problemen met concentratie (18) zijn op de derde plaats. Als het minst voorkomende symptoom bleek de onmogelijkheid om een toespraak te onthouden (17) te zijn. Hoewel er geen enorm verschil is, vind ik het opmerkelijk dat de onmogelijkheid om een toespraak te onthouden als laatste is. Aangezien concentratieproblemen naar mijn mening verbonden zijn met de mogelijkheid om een toespraak te onthouden. Indien kan ik me niet goed concentreren, heb ik ook probleem met mijn geheugen.

Vraag 3

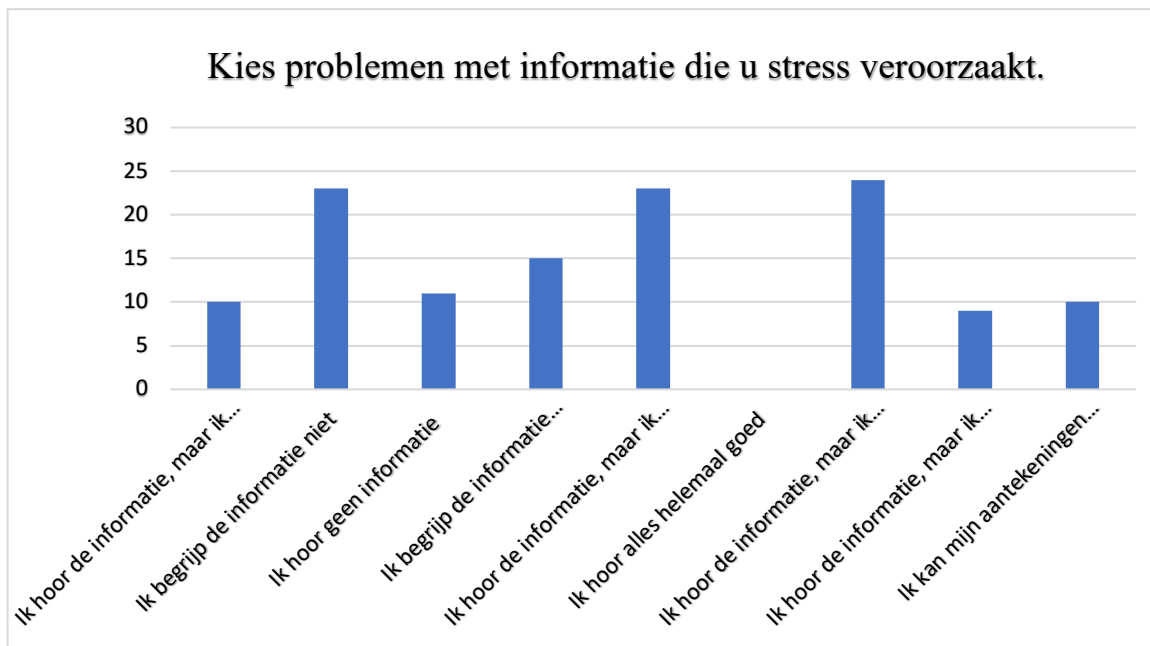


Diagram 3: Informatieproblemen.

Deze grafiek toont welke probleem de tolkstudenten hebben, wanneer ze informatie horen. Het bleek dat het grootste probleem voor studenten is dat ze de informatie wel horen, maar geen passend equivalent in de doeltaal kunnen vinden (24). Volgende twee antwoorden waren: Ik hoor de informatie, maar ik vergeet de inhoud (23) en ik begrijp de informatie niet (23). Dan volgt: Ik begrijp de informatie verkeerd (15). Ik hoor geen informatie hebben elf studenten gekozen. Tien studenten horen de informatie, maar ze schrijven het niet op. Tien studenten kunnen hun aantekeningen niet lezen. Ik hoor alles helemaal goed heeft niemand aangekruist.

Vraag 4



Diagram 4: Oorzaken van stress.

In de grafiek is zichtbaar dat onzekerheid (24) de meest frequente oorzaak van stress is. Hoeveelheid informatie (21) zit op de tweede plaats. Dan kunnen we weinig kennis (20) en weinig ervaring (19) zien. Woordenschat (19) evalueren studenten hoog. Zelfvertrouwen (16) bleek ook heel hoog. Begrijpen van de toespraak (15) strest een groot aantal van de respondenten. De thematiek van de toespraak (14), geen voorbereiding (14) en lengte van de tolkbeurt (14) kwamen als volgende. Deze resultaten verbazen me enigszins, omdat thematiek waarover een spreker spreekt volgens mij stressvol kan zijn. Het kan een thematiek zijn, die voor mij helemaal onbekend is. Als tolken geen mogelijk om te voorbereiden hebben, stijgt de stressfactor nog meer.

Een groot aantal studenten zijn tijdens een tolkseminar door de docent (13) gestrest. Het is denk ik begrijpelijk, omdat het van een gewone werk situatie verschilt. Namelijk bij simultaan tolken aan de universiteit komt een docent binnen de cabine in de loop van student 's prestatie, om te horen, hoe hij werkt. In echte situatie gebeurt dat niet. Een andere stressor die bij studenten verschijnt, angstgevoel (12) is. Angst om te spreken (10) ervaren studenten ook. Sommige studenten voelen zich gestrest als ze in de omgeving van andere studenten (8) tolken. Dat gebeurt vooral in de afdelingen waar meerdere mensen zitten en misschien elkaar niet kennen. Een andere oorzaak is de angst voor een negatieve evaluatie (8).

Het lawaai (7) is volgens mij opmerkelijk omdat ik geen lawaai tijdens ons seminar hoor. Problemen met technische apparaten (5) kozen weinig studenten. Het veroorzaakt me tijdens ons tolkseminar geen extra stress, echter ik kan me de echte situatie voorstellen, als een tolk in de cabine zit en zijn techniek niet werkt. Het is volgens mij zeer stressvol. Kamertemperatuur (2) bleek bijna geen probleem te zijn. Als het te koud of te warm is, is het

niet stressvol maar een tolk kan zich niet comfortabel voelen. In plaats van alleen op het tolken te focussen, concentreert hij zich onder andere erop dat hij het koud of warm heeft.

Vraag 5



Diagram 5: Stressvoller tolktechniek.

In de grafiek is het zichtbaar dat simultaan (23) tolken meer stressvol voor tolkstudenten is dan consecutief (10) tolken. Daar ben ik het ermee eens, hoewel alle de twee technieken een positieve en negatieve kant hebben. Afhankelijk van de concrete tolk. Echter we zien hier dat simultaan tolken prevaleert.

Antwoorden op vraag 5: Welke tolktechniek is meer stressvol en waarom?

Voor de vijfde open vraag, heb ik gebruikt gemaakt van de onderstaande tabel. Bij elke student behoort één antwoord. De studenten hebben meer stressvolle techniek gekozen en dan beschreven ze de reden waarom het zo is. Ik heb hun antwoorden letterlijk in de tabel overgenomen.

Studenten	Gekozen techniek	Redenen
Student 1	Simultaan	In consecutive, I have at least a little time to clear my mind, remember vocabulary etc. but in simultaneous, if I get stuck because of vocabulary/difficulties in understanding the speech, it is very difficult to catch up.
Student 2	Consecutieve	Speaker speaks for a longer period of time and sometimes it is hard to remember all the important information, more stressful when everyone stares at me when I am about to interpret the speech.

Student 3	Simultaan	Geen voorbereiding.
Student 4	Consecutieve	I have to longer remember the speech.
Student 5	Simultaan	Because I fear that I might not understand the speaker and not be able to understand afterwards.
Student 6	Simultaan	Want je moet tegelijk luisteren, denken, vertalen, tolken en spreken.
Student 7	Consecutieve	Omdat ik bang ben, dat ik iets vergeet of niet opschreef. Ook bij sommige passages denk ik ook lang na over de informatie en daardoor ontgaat mij andere informatie.
Student 8	Consecutieve	Dialogues or shorter passages are ok. Longer passages or even whole speeches are a disaster.
Student 9	Simultaan	It seems much more faster.
Student 10	Simultaan	It takes a tremendous amount of skill to be able to listen and speak at the same time and make sure the speech is interpreted correctly.
Student 11	Consecutieve	Once the interpreter thinks too much, it can get in the way, because unlike in simultaneous interpreting, the interpreters have time to correct themselves and they may often get stuck on a certain expression.
Student 12	Simultaan	I haven't done it yet, but I imagine it's more difficult, as you don't have much context and you can't prepare anything beforehand. Also, you can't think for too long and there are no notes that would serve as a psychological help.
Student 13	Simultaan	Want ik moet me op meer dingen tegelijk concentreren.

Student 14	Simultaan	Het is een zeer nieuwe ervaring voor mij. Ik vind het ook lastig om meer dingen tegelijk tijd uit te voeren. Ik kan ook niet zo snel op de woorden komen.
Student 15	Simultaan	I cannot so fast react.
Student 16	Simultaan	Tegelijkertijd luisteren en tolken is bijna onmogelijk als ik nog niet zo ervaren/vloeiend ben in de taal zelf.
Student 17	Simultaan	Minder tijd om gedachten in orde te zetten, je moet heel snel reageren en doorgaan, er is grotere kans dat je een belangrijke informatie weglaat.
Student 18	Simultaan	No time to think it through.
Student 19	Simultaan	Omdat het erg snel en gelijktijdig is.
Student 20	Simultaan	Omdat er geen voorbereiding is. Soms moeten we een beetje wachten voor een hele zin/gedachte en het is dan moeilijk om met geen notities iets te onthouden en zeggen.
Student 21	Consecutieve	Much information in longer sentences to remember, easy to forget something.
Student 22	Simultaan	Because you must divide your attention into two activities – listening and speaking.
Student 23	Simultaan	Omdat het gewoon meer veeleisend is (geen notities, korte geheugen gebruiken, een taal horen – en een andere spreken).

Student 24	Consecutieve	Longer remember the speech.
Student 25	Consecutieve	You have more time to think about what you are saying and what you are going to say, which inherently leads to much more self-doubt, and, consecutively, stress.
Student 26	Simultaan	No time to think it through.
Student 27	Simultaan	Simultaneous interpretation is more difficult for me because I have less time to remember and think about my translation.
Student 28	Simultaan	Because of the necessity to react immediately after the speaker, more time pressure.
Student 29	Consecutieve	I think that consecutive since you stand in front of many people and they not just hear your performance but also see your body language, how you look like, the way you stand and many other things that might cause stress in front of other people.
Student 30	Simultaan	When I get stuck for a moment, the problem can easily snowball – the pause in interpreting causes stress, which then prevents me from going on.
Student 31	Consecutieve	Struggling with notes and the speed of the speech.
Student 32	Simultaan	Omdat je je er niet op kunt voorbereiden.
Student 33	Simultaan	If the speaker has a dense and fast speech, it is really hard keep up with him/her and it makes you miss a lot of info.

Tabel 2: Simultaan vs. consecutief tolken.

Evaluatie van de open vraag 5

De meeste redenen die studenten gaven, waren vergelijkbaar. Studenten die simultaan tolken hebben gekozen, vinden simultaan tolken veel meer sneller en ze kunnen niet zo snel reageren. Het is stressvol omdat er geen mogelijkheid is om je voor te bereiden. Indien een spreker snel spreekt, kan de tolk veel informatie missen en is het moeilijker om met hem tegelijk te praten. Een andere student constateert dat als hij voor een bepaald moment bevriest, het probleem vaak nog groter wordt. Er ontstaat een pauze en dan is het moeilijk opnieuw te beginnen.

Bovendien is er minder tijd om geschikte woorden uit het hoofd te bedenken. Simultaan tolken is ongetwijfeld meer uitputtend. Ten eerste kan een tolk geen notities gebruiken, het is niet verboden, maar er is gewoon geen tijd voor. Zonder notities is het moeilijker alles te onthouden en is er een grote kans dat een tolk iets belangrijks vergeet. Één van de studenten schreef dat notities als een soort psychologische hulp fungeren. Daar ben ik het ermee eens, maar een tolk kan zijn notitieblokje bij de hand hebben in de cabine. Het kan als een psychologische hulp werken hoewel het bij simultaan tolken niet gebruikt kan worden. Ten tweede moet ons kortetermijn geheugen nog beter werken. Voor studenten is het niet eenvoudig om te luisteren, vertalen en spreken bijna tegelijkertijd. Sommige studenten constateren dat tolken tijdens simultaan tolken langer op de hele zinnen of gedachten moeten wachten.

Sommige studenten die consecutief tolken als meer stressvol hebben gekozen, denken dat een sprekers hierbij veel langer aan het woord zijn. Daarom is het moeilijk om alles te onthouden. Bovendien is het volgens de studenten meer stressvol omdat iedereen in de zaal op een tolk geconcentreerd is en naar hem kijkt. Ze evalueren niet alleen de vertolkte toespraak, maar ook andere dingen, zoals lichaamshouding, uiterlijk of gebaren. Ook moet een tolk de toespraak langer onthouden. Andere reden waarom consecutief tolken meer belastend kan zijn, is de angst. Aangezien een tolk alles wil onthouden en alles opschrijven. Een tolk heeft meer tijd om een geschikt woord te vinden, maar het hoeft niet altijd te helpen. Hij kan daarbij vastlopen door een woord en daardoor kunnen problemen ontstaan. Er kunnen ook twijfels erover verschijnen en later de hierboven besproken stress. Verder is er meer informatie in langere zinnen. Daarom is het makkelijk iets weg te laten. Sommigen worstelen met hun aantekeningen, ze zijn niet in staat om te herkennen, wat ze hebben opgeschreven, en dat kan eveneens moeilijkheden met zich meebrengen.

Vraag 6

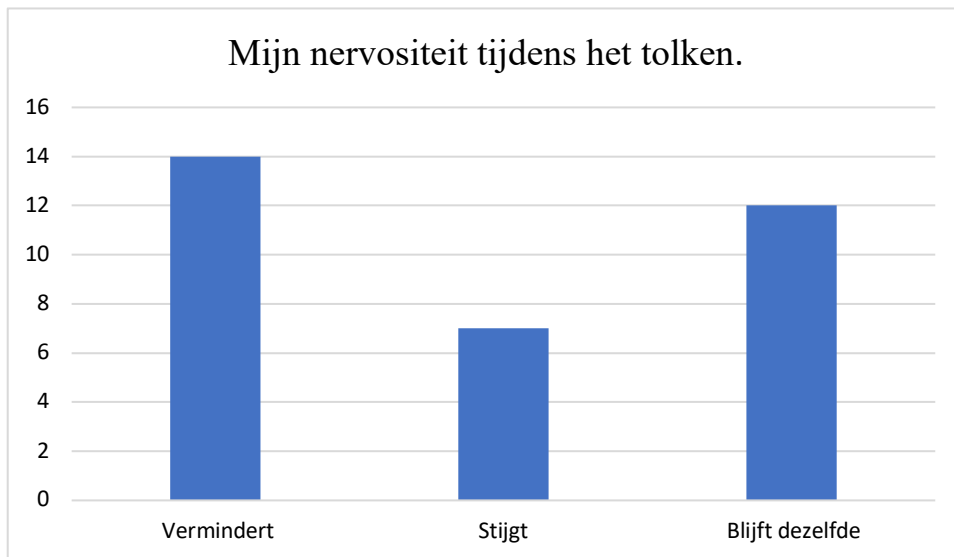


Diagram 6: Nervositeit.

Voor de meeste studenten (14) neemt de stress tijdens het tolken af. Ik ben het daar mee eens omdat ik tijdens het tolken minstens het onderwerp al ken. De stressfactor wordt daarmee verminderd. Echter bij sommige studenten stijgt de stress (7). Voor de overige studenten neemt de stress niet toe of af tijdens het tolken (12).

Vraag 7

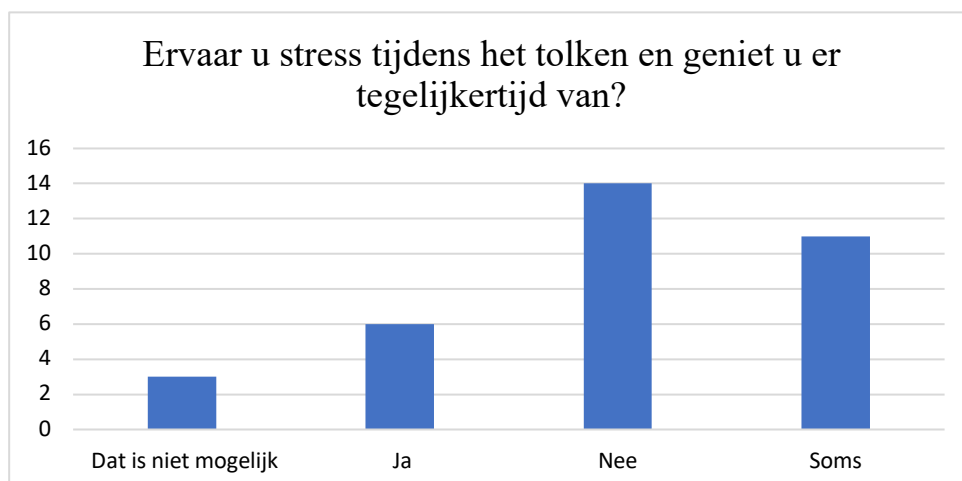


Diagram 7: Genieten van het tolken.

Uit de grafiek bleek dat de meerderheid van de studenten geniet van het tolken niet geniet omdat ze gestrest zijn (14). Andere studenten (11) denken dat ze soms ervan kunnen genieten. Zes studenten ervaren stress maar ze genieten tegelijkertijd ervan. Het is niet zo veel echter is deze

resultaat voor mijn onderzoek essentieel. Ik wilde weten of het mogelijk is, omdat ik soms van het tolken geniet. Alleen drie studenten zeiden dat het onmogelijk is.

Vraag 8

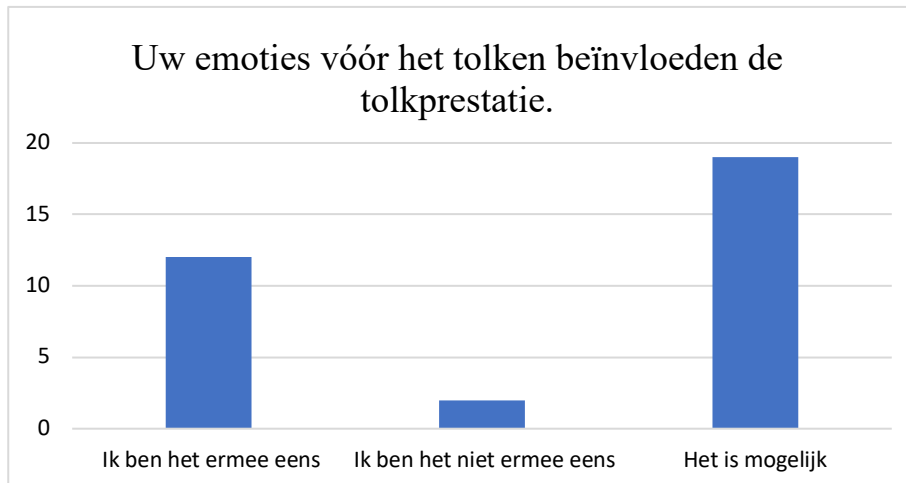


Diagram 8: Emoties.

Meer dan de helft van de studenten (19) denkt dat het mogelijk is. Een groot aantal studenten zijn het ermee eens (12). Daarom ben ik ervan overtuigd dat emoties die een tolk tijdens het tolken voelt, cruciaal zijn. Alleen twee studenten zijn het niet ermee eens.

Vraag 9

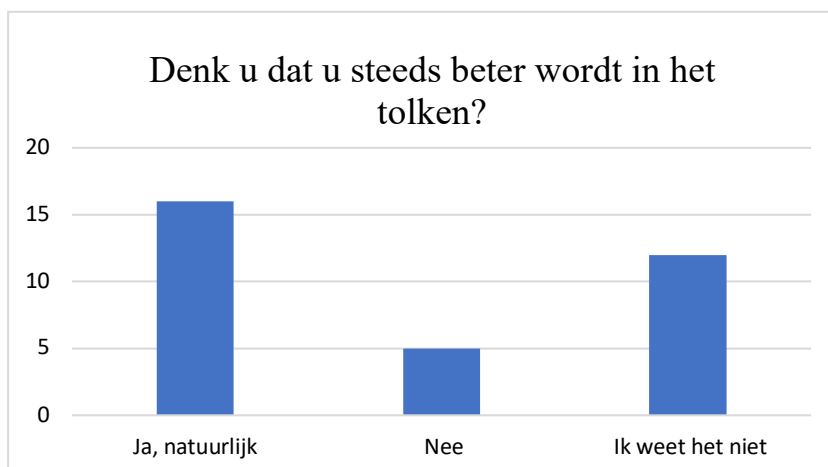


Diagram 9: Verbetering in het tolken.

In de grafiek is zichtbaar dat de meeste studenten een vooruitgang in het tolken zien. Sommige studenten weten niet zeker of daar een verbetering is of niet. Alleen vijf studenten denken dat ze niet beter zijn geworden.

Vraag 10

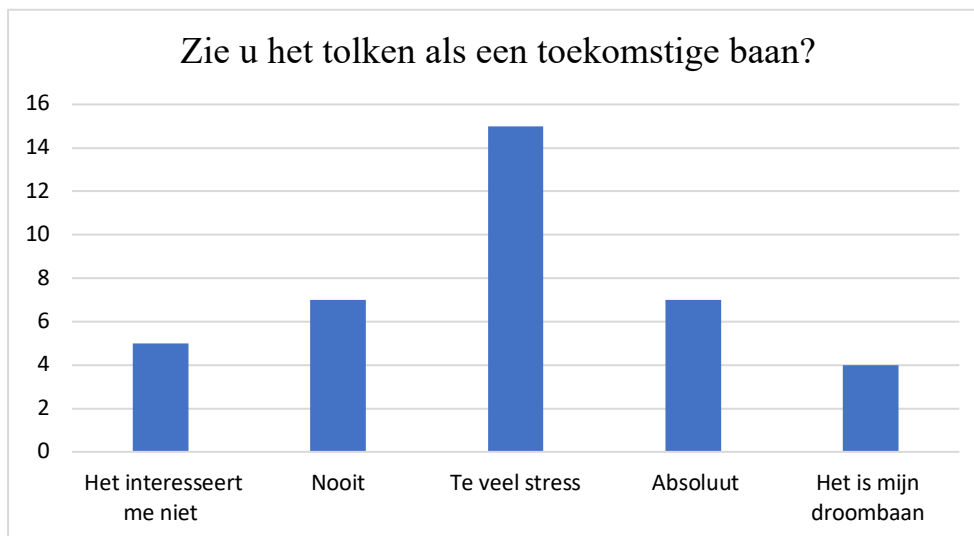


Diagram 10: Toekomstige baan.

De meeste studenten (15) constateren dat het tolken te stressvol voor een toekomstige baan is. Wat ik opvallend vind, is dat zeven studenten het tolken niet als een toekomstige baan zien en zeven studenten willen dat absoluut wel doen. Het interesseert me niet hebben vijf studenten gekozen. Vier studenten zien het tolken als een droombaan.

Conclusie

Tot slot zou ik de basis problematiek van dit werk willen samenvatten en de conclusies beschrijven waartoe ik tijdens het schrijven van deze bachelorscriptie ben gekomen. We worden allemaal dagelijks met stress geconfronteerd. Stressvolle situaties verschijnen en verdwijnen. Ieder mens zou het verschil tussen voordelig stress (acute stress en eustress) en nadelig stress (chronische stress en distress) moeten kennen. Het is belangrijk om ernstige ziektes te voorkomen.

Ten eerste zou deze bachelorscriptie de basisinformatie en definities over stress in het algemeen moeten geven. Er waren psychische en fysieke kenmerken genoemd die als gevolg van algemene stress ontstaan. Ik heb de grootste stress factoren beschreven die mensen dagelijks tegenkomen. In tegenstelling tot stressoren schreef ik ook over salutoren die positieve effecten op ons hebben. Net als in andere aspecten van het leven, is een zekere balans bij het tolken belangrijk. Stressvolle, onaangename gebeurtenissen moeten door aangename vervangen worden. Het is mogelijk de stress door middel van bepaalde manieren te verminderen.

Ik ben tot de conclusie gekomen dat emoties het menselijke gedrag beïnvloeden. We zijn allemaal anders en ook onze emoties zien er anders uit. Emoties zijn zonder twijfels cruciaal zowel in gewone leven als op het werk. Mensen die een moeilijke levenssituatie ervaren, zijn daardoor tijdens het tolken beïnvloed.

Spreeken in het openbaar maakt bij het tolken een essentieel onderdeel van stress uit. Tolken zijn bang voor een negatieve evaluatie en vreemde mensen. Het gebeurt meestal als mensen weinig zelfvertrouwen hebben. Tolken moeten niet alleen hun prestatie trainen maar ook hoe ze de stem moeten gebruiken.

Ik heb door middel van vragenlijsten mijn vraagstellingen laten beantwoorden. Ik zie uit de antwoorden van de studenten dat het tolken zeer stressvol is. Het bleek dat simultaan tolken stressvoller is dan consecutief tolken. Hoewel voor consecutief tolken ook genoeg respondenten hebben gekozen.

Het tolken zal altijd een stressvol beroep zijn, omdat er altijd nieuwe elementen zullen zijn. We kunnen niet beïnvloeden hoe snel de spreker spreekt of de functionaliteit van technische apparaten en andere eventuele mogelijke stressoren. Het enige waarmee het mogelijk is om stress op lange termijn te verminderen, is om te trainen en ervaring op te doen. Ik heb een motiverend citaat van een bekende openbare spreker Les Brown (2021) gevonden die volgens mij juist is. ‘Doe wat gemakkelijk is en je leven zal moeilijk zijn. Doe wat moeilijk is en je leven wordt gemakkelijk.’²⁸ Dat geldt in alle aspecten van het leven. Als een tolk zal

²⁸ Mijn vertaling K.M., originele tekst: “Do what is easy and your life will be hard. Do what is hard and your life will become easy.”

proberen zo vaak mogelijk te tolken, zal het meer en meer makkelijker worden. Les Brown biedt op zijn pagina cursussen waarin tolken alles over spreken in het openbaar kunnen leren.

Het komt naar voren dat simultaan tolken stressvoller is, dan consecutief tolken. De oorzaak daarvan is vooral de snelheid van de reactie ervan, wat studenten de stress brengt.

Bovendien ben ik tot de conclusie gekomen dat de coronapandemie een grote invloed op het tolken heeft gehad. Het heeft extra stress veroorzaakt, omdat tolken met veel ongemakken geconfronteerd moesten worden. Elk nadeel heeft z'n voordeel en ik denk dat deze situatie een nieuwe zicht en mogelijkheden heeft opgeleverd.

Volgens Ešnerová (2019) heeft het tolken een toekomst. Wat de toekomst betreft, kan het tolken vooralsnog niet door kunstmatige intelligentie vervangen worden. Misschien zal het alleen als hulpmiddel functioneren en de tolken zullen ermee in een symbiose werken, net als bij het vertalen. Daarom is het de moeite waard om te leren met stress om te gaan.

Bijlage 1

Voorbeeldvragenlijst in het Nederlands

Vragenlijst – stress tijdens het tolken

Kies fysieke symptomen van stress.

- Zweeten
- Vermoeidheid
- Snelle hartslag
- Trillende handen/lichaam
- Trillende stem
- Braken
- Misselijkheid

Kies psychische symptomen van stress.

- Nervositeit
- Angst
- Problemen met concentratie
- Onder druk staan
- Onmogelijk om de toespraak te onthouden

Kies problemen met informatie die u stress veroorzaakt.

- Ik hoor de informatie, maar ik schrijf het niet op
- Ik begrijp de informatie niet
- Ik hoor geen informatie
- Ik begrijp de informatie verkeerd
- Ik hoor de informatie, maar ik vergeet het
- Ik hoor alles helemaal goed
- Ik hoor de informatie, maar ik kan geen equivalent vinden
- Ik hoor de informatie, maar ik verander de betekenis
- Ik kan mijn aantekeningen niet lezen

Wat/Wie veroorzaakt u een stress tijdens tolken?

- Andere studenten
- Docent
- Weinig ervaring
- Weinig kennis
- Thematiek van de toespraak
- Woordenschat

- Kwaliteit van technische apparaten
- Begrip van de toespraak
- Angst
- Onzekerheid
- Zelfvertrouwen
- Angst om te spreken
- Angst voor negatieve evaluatie
- Hoeveelheid informatie
- Lawaai
- Geen voorbereiding
- Lengte van de tolkbeurt
- Temperatuur

Welke tolkentechniek is meer stressvol en waarom?

- Consecutief
.....

- Simultaan
.....

Mijn nervositeit tijdens het tolken:

- Vermindert
- Stijgt
- Blijft dezelfde

Ervaar u stress tijdens het tolken en geniet u er tegelijkertijd van?

- Dat is niet mogelijk
- Ja
- Nee
- Soms

Uw emoties vóór het tolken beïnvloeden de tolkprestatie.

- Ik ben het ermee eens
- Ik ben het niet ermee eens
- Het is mogelijk

Denk u dat u steeds beter wordt in tolken?

- Ja, natuurlijk
- Nee

- Ik weet het niet

Zie u het tolken als een toekomstige baan?

- Het interesseert me niet
- Nooit
- Te veel stress
- Absoluut
- Het is mijn droombaan

Bijlage 2

Voorbeeldvragenlijst in het Engels

Questionnaire – stress during interpreting

Choose physical symptoms of stress.

- Sweating
- Tiredness
- Fast heart rate
- Trembling hands/body
- Trembling voice
- Vomiting
- Sickness

Choose psychological symptoms of stress.

- Nervousness
- Fear
- Concentration problems
- Under pressure
- Impossible to remember the speech

Choose issues with information that causes you stress.

- I hear the information, but I don't write it down
- I don't understand the information
- I don't hear any information
- I misunderstand the information
- I hear the information, but I forget it straight away
- I hear everything very well
- I hear the information, but I can't find the word in the target language
- I hear the information, but I say a different meaning
- I'm not able to read my notes

What/Who causes you stress during interpreting?

- Other students
- Lecturers
- Few experiences
- Little knowledge
- Theme of a speech
- Vocabulary

- Quality of technical devices
- Understanding a speech
- Fear
- Insecurity
- Self confidence
- Fear of speaking
- Fear of Negative Evaluation
- Amount of information
- Noise
- No preparation
- Length of interpreting
- Temperature

Which type of interpreting is more stressful and why?

- Consecutive
.....
- Simultaneous
.....

During interpreting my nervousness:

- Reduces
- Increases
- Stays the same

Do you experience stress while interpreting and enjoy it at the same time?

- That is not possible
- Yes
- No
- Sometimes

Your emotions before interpreting affect your performance.

- I completely agree
- I disagree
- That's possible

Do you think you're getting better at interpreting?

- Yes of course
- No, I can't see any progress
- I don't know, I can't say

Do you see interpreting as a future job?

- I don't care about it
- Never
- Too much stress
- Absolute yes
- That's my dream job

Literatuur

AIIC 2019 – Association Internationale Des Interprètes De Conférence (AIIC): ‘Interpreter’, z. d. URL: <https://aiic.org/site/world/stream/interpreter> [geraadpleegd 13.04. 2022].

Anh Ngoc 2013 – Bui Anh Ngoc: *Vliv stresu během konsektivního tlumočení*. Olomouc: [BA-scriptie Universiteit Palacký] 2013. URL: <https://theses.cz/id/s42g1e/00179277-390463280.pdf> [geraadpleegd 02.04.2022].

Barbalet 2017 – Jack Barbalet: ‘Why Emotions are Crucial.’ In: *Sociological Review* 13.11.2017. URL: https://www.researchgate.net/publication/275384716_Introduction_Why_Emotions_are_Crucial [geraadpleegd 27.03.2022].

Betist 2021 – Liselotte Betist: ‘Burn out.’ In: *Gezondheidsplein* 15.03.2021. URL: <https://www.gezondheidsplein.nl/aandoeningen/burn-out/item3327>[geraadpleegd 13.03.2022].

BL 2018 – Bilingva (BL): ‘What is Relay Interpreting’ 18.07.2018. URL: <https://www.bilingva.com/2018/07/18/relay-interpreting/> [geraadpleegd 01. 04. 2022].

Chaillou/Van Der Kallen 2022 – Josephine Chaillou en Anna Van Der Kallen: ‘Covid-19. Hoe heeft het de vertaalwereld beïnvloed?’ In: *Europese Commissie* 24.04.2022. URL: <https://blogs.ec.europa.eu/emt/nl/covid-19-hoe-heeft-het-de-vertaalwereld-beinvloed/> [geraadpleegd 24.04.2022].

CL 2014 – City Legal (CL): ‘When Court Interpreting Goes Wrong’ 01.04.2014. URL: <https://www.citylegal.co.uk/en/news/when-court-interpreting-goes-wrong> [geraadpleegd 25.04.2022].

Delaere 2020 – Isabelle Delaere: ‘Isabelle Delaere over vertalen en tolken in tijden van crisis.’ In: *KU Leuven* 26.05.2020. URL: <https://www.arts.kuleuven.be/isabelle-delaere-over-vertalen-en-tolken-in-tijden-van-crisis> [geraadpleegd 24.04.2022].

Doof 2022 – Doof: ‘Tolken,’ z.d. URL: <https://www.doof.nl/hoorbibliotheek/hulpmiddelen/tolken/> [geraadpleegd 26.04.2022].

EU 2022a – Evropská unie (EU): ‘Konsektivní tlumočení. Co je konsektivní tlumočení? Co tento druh tlumočení obnáší?’, z. d. URL: https://ec.europa.eu/education/knowledge-centre-interpretation/conference-interpreting/consecutive-interpreting_cs [geraadpleegd 24. 03. 2022].

EU 2022b – Europese Commissie (EU): ‘Werken als tolk voor de Europese Commissie’, z.d. URL: https://ec.europa.eu/info/jobs-european-commission/working-eu/interpreters-recruitment-european-commission_nl [geraadpleegd 13.04. 2022].

EU 2022c – Europese Commissie (EU): ‘Normen voor de faciliteiten voor tolken’, z.d. URL: https://ec.europa.eu/info/departments/interpretation/standards-interpreting-facilities_nl [geraadpleegd 26.04.2022].

Fitcann 2021 – Fitcann: ‘Co byste měli vědět o stresu? Jak se mu vyhnout?’ In: *Praha* 1.7.2021. URL: <https://www.fitcann.cz/blog/jak-se-vyhnout-stresu/> [geraadpleegd 05.03.2022].

GQ – Gracious Quotes (GQ): ‘50 Motivational Les Brown Quotes.’ 04.11.2021. URL: <https://graciousquotes.com/les-brown/> [geraadpleegd 18.04.2022].

Guilford Press 1997-2022 – Guilford Press: *Alex J. Zautra*. New York. URL: <https://www.guilford.com/author/Alex-J-Zautra> [geraadpleegd 05.03.2022].

Guntienė 2014 – Daiva Guntienė: *Community interpreting and the stress factor*. Belfast: [Disscriptie Queen’s University]2014.URL: https://www.academia.edu/37336255/COMMUNITY_INTERPRETING_AND_THE_STRESS_FACTOR [geraadpleegd 02.04.2022].

Hale e.a. 2009 – S. Hale e.a.: *The Critical Link 5. Quality in interpreting – a shared responsibility*. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins Publishing Company 2009.

Hanousková 2020 – Aneta Hanousková: *Aktuální situace překladatele v České republices přihlédnutím k mimořádné situaci způsobené pandemií*. Brno: [MA-scriptie Masaryk Universiteit in Brno] 2020. URL: https://is.muni.cz/th/qny3r/Diplomova_prace_Hanouskova_Aneta.pdf [geraadpleegd 24.04.2022].

Havičková 2021 – Olga Havičková: ‘Tlumočení v roce 2021 – co změnil koronavirus?’ In: *Langeo* 25.02.2021. URL: <https://www.langeo.cz/tlumoceni-roce-2021-zmenil-koronavirus/> [geraadpleegd 24.04.2022].

Henderson 1987 – Jan-Andrew Henderson: *Personality and the Linguist*. Bradford: Bradford University Press 1987.

HH 2022 – HearHear (HH): ‘Een lesje geschiedenis. Tolken door de tijd heen’ z. d. 2022. URL: <https://www.hearheartolken.nl/een-lesje-geschiedenis-tolken-door-de-tijd-heen/> [geraadpleegd 21.04.2022].

HU 2021 – Hogeschool Utrecht (HU): ‘Hoe corona het werk en de opleiding van tolken gebarentaal blijvend verandert’ 27.01.2021. URL: <https://www.hu.nl/onderzoek/onderzoek/hoe-corona-het-werk-en-de-opleiding-van-tolken-gebarentaal-blijvend-verandert> [geraadpleegd 24.04.2022].

- Jiménez Ivars/Pinazo Calatayud 2022** - Amparo Jiménez Ivars en Daniel Pinazo Calatayud: 'I failed because i got very nervous. Anxiety and performance in interpreter trainees: an empirical study.' In: *Universitat Jaume I, Castellón* 2022. URL: <https://www.openstarts.units.it/bitstream/10077/2452/1/06.pdf> [geraadpleegd 13.03.2022].
- Kapounková/Pospíšil 2013** – Kateřina Kapounková en Zdeněk Pospíšil: 'Stres.' In: *Faculteit Sportstudies, Masaryk Universiteit, Brno*. 2013. URL: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-RVS/kurzy/patofyziologie/stres.html> [geraadpleegd 28.2.2022].
- Khan 2020** – Nadia Khan: 'Acute Stress Disorder – Causes, Diagnosis And Treatment.' In: *betterhelp* 09.02.2020. URL: <https://www.betterhelp.com/advice/stress/acute-stress-disorder-causes-diagnosis-and-treatment/> [geraadpleegd 05.03.2022].
- Korpál 2016** – Paweł Korpál: 'Interpreting as a stressful activity: Physiological measures of stress in simultaneous interpreting.' In: *Poznan Studies in Contemporary Linguistics* 13.06.2016. URL: https://www.researchgate.net/publication/304027860_Interpreting_as_a_stressful_activity_Physiological_measures_of_stress_in_simultaneous_interpreting [geraadpleegd 15.04.2022].
- Kovaříková 2013** – Lucie Kovaříková: *Vliv stresu na výkon tlumočnicka*. Olomouc: [MA-scriptie Universiteit Palacký] 2013. URL: <https://theses.cz/id/06n1p5/7730431> [geraadpleegd 24. 03. 2022].
- Krmenčíková 2013** – Lenka Krmenčíková: *Metody doporučené ke zvládnutí stresu při tlumočení na základě vybrané odborné literatury*. Olomouc: [MA-scriptie Universiteit Palacký] 2013. URL: <https://theses.cz/id/cyigjh/00183722-654327704.pdf?zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dstres%20tlumocen%C3%AD%26start%3D1> [geraadpleegd 15.04.2022].
- Krystýnková 2016** – Iva Krystýnková: *Výskyt stresové symptomatologie u studentů studijního oboru Zdravotně sociální pracovník*. Zlín: [BA-scriptie Universiteit van Tomáš Baťa in Zlín] 2016. URL: https://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/37414/krystynkova_2016_dp.pdf?sequence=1&isAllowed=y [geraadpleegd 05.03.2022].
- Křivohlavý 1994** – Jaro Křivohlavý: *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum 1994.
- Kurz 2022** – Ingrid Kurz: 'Pphysiological stress during simultaneous interpreting: a comparison of experts and novices.' In: *University of Vienna* 2022. URL: <https://www.openstarts.units.it/bitstream/10077/2472/1/03.pdf> [geraadpleegd 13.03.2022]
- Marciniak 2017** – Hanna Marciniak: 'Několik úvah o konsektivním tlumočení.' In: *Blog o překladech a tlumočení* 2017. URL: <https://www.hannamarciniak.eu/cs/blog/nekolik-uvah-konsektivni-tlumoceni> [geraadpleegd 06.04.2022].

Meulenberg 2021 – Ruud Meulenberg: ‘Heeft iedereen tegenwoordig een burnout? De onzin over burnout!’ In: *Meulenberg training en Coaching* 10.08.2021. URL: <https://ruudmeulenberg.nl/burn-out/onzin-over-burnout/> [geraadpleegd 13.03.2022].

Nardon 2017 – Claire Nardon: *Evaluatie van de kwaliteit van een tolkprestatie: een vergelijking tussen de peerevaluatie en de zelfevaluatie*. Leuven: [MA-scriptie Katholieke Universiteit Leuven] 2017. URL: https://www.scripriebank.be/sites/default/files/thesis/2017-09/Masterproef_Claire_Nardon.pdf [geraadpleegd 21.04.2022].

Nolan 2005 – James Nolan: *Interpretation. Techniques and Exercises*. Trowbridge: Cromwell Press Ltd 2005.

PCIAN 2012 – Certified professional interpreting and translation: ‘How to Cope With Stress During Interpretation?’ In: *Simultaneous Interpreting* 22.11.2012. URL: <https://simultaneousinterpreting.wordpress.com/2012/11/22/how-to-cope-with-stress-during-interpretation/> [geraadpleegd 12.04.2022].

Prins 2019 – Reinoud Prins: ‘Chronische stress.’ In: *Liberi coaching* 28.03.2019. URL: <https://liberi.nl/chronische-stress/> [geraadpleegd 05.03.2022].

Riccardi e.a. 2022 – Alessandra Riccardi e.a.: ‘Interpretation and stress.’ In: *University of Trieste*, z. d. URL: <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.468.4718&rep=rep1&type=pdf> [geraadpleegd 24. 03. 2022].

Salaets/ Balogh/ Rombouts 2014 – H. Salaets en K. Balogh en D. Rombouts: *Campus Handboek. Gerechtstolken*. België: LannooCampus 2014.

Scott 2021 – Elizabeth Scott: ‘All about acute stress. What you should know about acute stress.’ In: *Verywellmind* 19.3.2021. URL: <https://www.verywellmind.com/all-about-acute-stress-3145064> [geraadpleegd 28.2.2022].

Selye 1976 – Hans Selye: ‘Stress in health and disease’, z.d. URL: https://books.google.cz/books?id=wrfYBAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=cs&source=gb_s_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false [geraadpleegd 26.04.2022].

Sivasubramanian 2016 – Sivasubramanian: ‘Eustress vs distress.’ In: *Nootan College of Nursing, Visnagar Gujarat (India)* 05.07.2016. URL: http://www.rajmr.com/ijrhs/wp-content/uploads/2017/11/IJRHS_2016_vol04_issue_05_04.pdf [geraadpleegd 05.03.2022].

Sochorek 2022 – Radim Sochorek: ‘Norimberský proces – kolébka simultánního tlumočení.’ In: *Jazykofil* 2022. URL: <https://jazykofil.eu/2006/10/norimbersky-proces-kolebka-simultanniho-tlumoceni/> [geraadpleegd 24. 03. 2022].

Šubíková 2009 – Jitka Šubíková: *Vyhodnocování, zvládání a snižování stresu*. Brno: [MA-scriptie Vysoké učení technické v Brně] 2019. URL:

https://www.vut.cz/www_base/zav_prace_soubor_verejne.php?file_id=14883 [geraadpleegd 14.03.2022]

Tocino – Smith 2021 – Juliette Tocino – Smith: ‘What is Eustress And How is It Different than Stress?’ In: *Positive Psychology* 10.12.2021. URL: <https://positivepsychology.com/what-is-eustress/> [geraadpleegd 05.03.2022].

Valero-Garcés 2005 – Carmen Valero-Garcés: ‘Emotional and Psychological Effects on Interpreters in Public Services.’ 2005. In: *Translation Journal* 03.07.2005. URL: <http://translationjournal.net/journal/33ips.htm> [geraadpleegd 24.11.2021].

Van Assche 2019 – Dirk Van Assche: ‘Het Verdrag van Versailles zorgde voor vrede en frustraties.’ In: *De lage landen* 26.06.2019. URL: <https://www.de-lage-landen.com/article/het-verdrag-van-versailles-zorgde-voor-vrede-en-frustraties> [geraadpleegd 24. 03. 2022].

Vandewegde 2005 – Willy Vandewegde: *Duo teksten. Inleiding tot vertaling en vertaalstudie*. Gent: Academia Press 2005.

Večeřová – Procházková/Honzák 2008 – Alena Večeřová - Procházková en Radkin Honzák: ‘Stres, eustres a distres.’ In: *Interní medicína* 04.10.2008. URL: <https://www.solen.cz/pdfs/int/2008/04/09.pdf> [geraadpleegd 05.03.2022].

Vingerhoets 2000 – Ad Vingerhoets: ‘Wat is stress.’ In: *Infertiliteit, gynaecologie en obstetrie anno. 2000*. URL: <https://pure.uvt.nl/ws/portalfiles/portal/389864/watisstress.PDF> [geraadpleegd 28.02.2022].

Wier 2022 – Johannes Wier: ‘Campagne Tolken terug in de zorg, alstublieft.’ In: Johannes Wier Stichting, z.d. URL: <https://www.johannes-wier.nl/bijzondere-dossiers/tolken-in-de-zorg-en-sociaal-domein/> [geraadpleegd 25.04.2022].

Winn 2021 – Kristýna Winn: ‘Máte vypnutý mikrofon! Neslyšíme! Aneb tlumočení během pandemie.’ In: *Učitel 21* 28.07.2021. URL: <https://www.ucitel21.cz/post/máte-vypnutý-mikrofon-neslyš%C3%ADme-aneb-tlumočen%C3%AD-během-pandemie> [geraadpleegd 24.04.2022].

Z. n. 2020 – Z. n.: ‘Hans Selye.’ In: *Wikipedia*. 25.03.2020. URL: https://cs.wikipedia.org/wiki/Hans_Selye [geraadpleegd 25.04.2022].

Z. n. 2021 – Z. n. ‘Proces van Neurenberg’. In: *Wikipedia*. 08.08.2021. URL: https://no-regime.com/ru-denl/wiki/Nürnberg_Prozesse [geraadpleegd 24. 03. 2022].

Zautra 2015 – A. J. Zautra: *Emotions, Stress, and Health*. Oxford/ New York: Oxford University Press 2003.

Film, televisie, muziek en gesproken woord

Ešnerová 2019 – Kateřina Ešnerová: *Hledáme Dream Job: Tlumočnice*. 17.04.2019. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=f8z464rTC0Y> [geraadpleegd 02.04.2022].

Pearson 2016 – Catherine Pearson: *Managing stress*. 09.02.2016. URL: <https://webcast.ec.europa.eu/managing-stress> [geraadpleegd 13.03.2022]

Pišl 2019 – Milan Pišl: *Tlumočník a jeho notýsek*. 19.03.2019. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=uqFqvaGs0UE> [geraadpleegd 06.04.2022].

Summary

This bachelor thesis is devoted to the issue of stress during simultaneous and consecutive interpreting. I chose this topic because interpreting is one of the professions where the impact of stress is significant.

The work is divided into three main chapters. I have found that stress levels can be reduced in a variety of ways. In my work I deal with both the theory of stress and the theory of interpreting and interpreting techniques. It is very important for interpreters, especially for students of interpreting, to learn adequate stress management strategies, because stress is a crucial factor that they have to deal with in this profession.

The practical part presents the results of questionnaires of students studying interpreting. The questionnaires were available in both languages, Dutch and English. Through research, I answered my questions about the stress of interpreting. Simultaneous interpreting has proven to be more stressful for students than consecutive interpreting. Most students have the same problems and symptoms during interpreting. It turned out that the emotions that a person experiences outside of interpreting can be crucial in the subsequent interpreting performance. Although some students can sometimes enjoy interpreting despite the stress, most of them said that interpreting is too stressful to think of the profession as their future job. Although the vast majority responded rather in disadvantage of interpretation. Several students said that interpreting was literally their dream.

Resumé

Tato bakalářská práce je věnována problematice stresu během simultánního i konsekutivního tlumočení. Toto téma jsem si vybrala proto, že tlumočení je jednou z profesí, u které je vliv stresu výrazný. Také díky svým zkušenostem na tlumočnických seminářích.

Práce je rozdělena do tří hlavních kapitol. Zjistila jsem, že míra stresu může být zmírněna pomocí různých způsobů. V práci se zabývám jak teorií stresu, tak i teorií tlumočení a tlumočnických technik. Pro tlumočnický, zejména pro studenty tlumočnictví, je velmi důležité naučit se adekvátní strategie zvládnutí stresu, protože stres je zásadním faktorem, se kterým se musí v této profesi vypořádat.

Praktická část prezentuje výsledky dotazníků studentů, kteří studují tlumočení. Dotazníky byly k dispozici jak v nizozemštině, tak v angličtině. Prostřednictvím výzkumu, jsem zodpověděla své otázky ohledně stresu při tlumočení. Ukázalo se, že simultánní tlumočení je pro studenty více stresující než tlumočení konsekutivní. Většina studentů má během tlumočení stejné problémy a symptomy. Ukázalo se, že emoce, které člověk prožívá i mimo tlumočení, mohou být zásadní při jeho následném tlumočnickém výkonu. Ačkoliv si někteří studenti dokážou tlumočení navzdory stresu někdy i užít, většina z nich uvedla, že tlumočení je příliš stresující na to, aby o tomto povolání uvažovali, jako o své budoucí práci. I když převažující většina odpověděla spíše v neprospěch tlumočení. Určitý počet studentů uvedl, že tlumočení je doslova jejich snem.

Anotace

Jméno autora: Kateřina Mikulíková

Název fakulty a katedry: Filozofická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, Katedra nederlandistiky

Název bakalářské práce: De invloed van stress tijdens consecutief – en simultaantolken en de vermindering ervan

Anglický název bakalářské práce: The influence of stress during consecutieve and simultaneuos interpreting and its reduction

Český název bakalářské práce: Vliv stresu při konsekutivním a simultánním tlumočení a jeho redukce

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Pavlína Knap-Dlouhá, Ph.D.

Počet znaků (včetně mezer): 72 679

Počet stránek: 59

Počet příloh: 2

Počet použitých zdrojů:

a) literární 7

b) internetové 51

Klíčová slova: Stress, tolken, stressfactoren, emoties, eustress, distress, stress management

Krátká charakteristika: Tato bakalářská práce se zabývá vlivem stresu na výkon tlumočnicků, zejména studentů tlumočnictví. S jakými stresory se nejčastěji setkávají a jaké jsou symptomy. Teoretická část obsahuje rozdíly mezi pojmy eustres a distres. Zmiňuje důležitost vyrovnaní negativních situací těmi pozitivními. Dále popisuje zvládnání stresu. V neposlední řadě zkoumá stres při tlumočení během pandemie. Praktická část obsahuje výsledky výzkumu, který na základě dotazníkového šetření popisuje působení stresu na studenty a jejich výkon.