

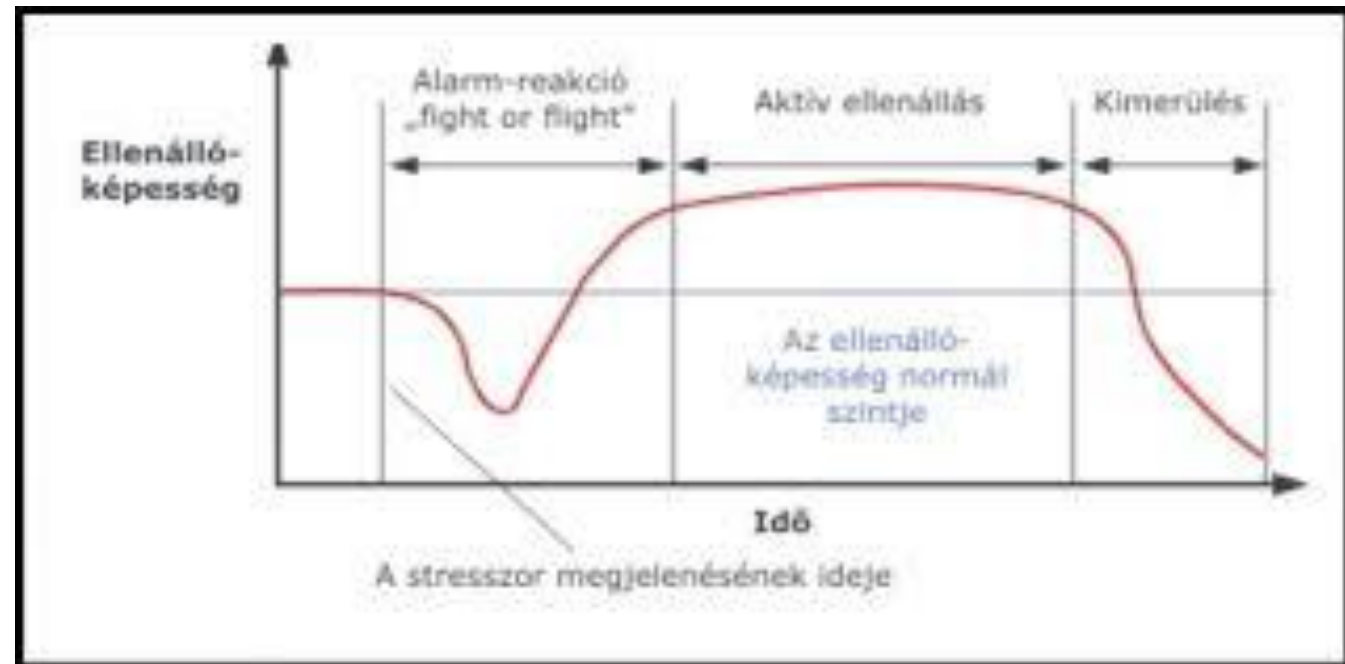
# Stresskezelés a tolmácsolás során

BME TFK konferenciatolmács szak – Moharos Éva

# A STRESSZ JELENSÉGE

- ❖ **fiziológiai válaszreakció,**  
az ember fejlődésével alakult
- ❖ **eustressz:**  
fejlődésünket elősegítő kihívások,  
nem haladják meg megküzdési  
lehetőségeinket,  
az általa kiváltott fizikai és pszichikai  
aktivitás pozitív
- ❖ **distressz:**  
káros és kerülendő,  
pusztítja a fizikai/pszichikai energiát,  
túlmutat megküzdési képességeinken

*Selye-féle általános adaptációs szindróma (GAS)*

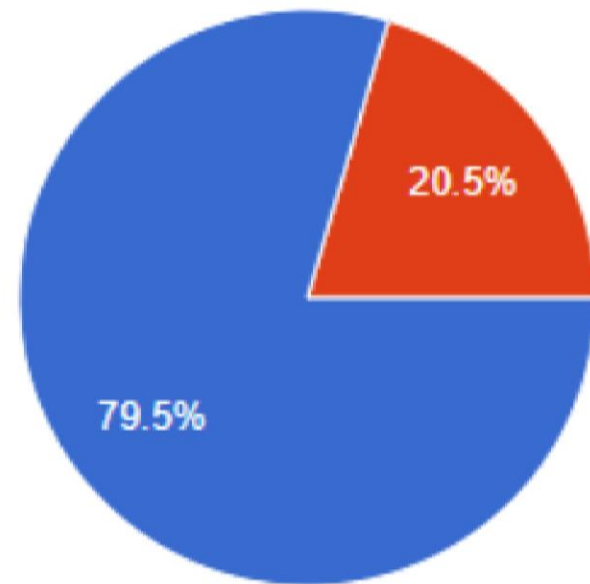


# STRESSZKEZELÉSI KÉRDŐÍV – AZ ÁTLAG KITÖLTŐ

- fiatalabb generáció (44 éves korig), nő (~80 %)
- pályája elején / első harmadában (15 évnél kevesebb szakmai tapasztalat)
- nem teljesállásban, nem az egyetlen bevételi forrása
- a munkával járó stressz hasznos, a tolmácsolás inkább stresszes foglalkozás
- a stresszkezelés túlnyomórészt alakítható és tanulható készség
- stresszes helyzetekben helytáll
- az általa használt módszerek a stresszkezelésben segítik

# 1. Neme

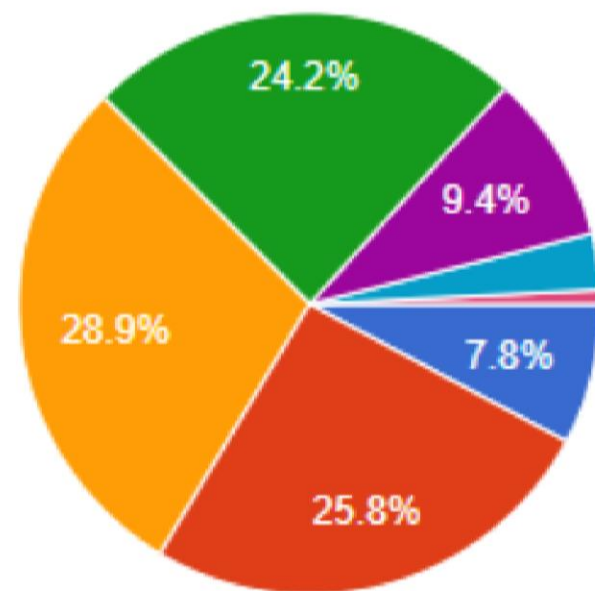
127 responses



- Nő
- Férfi
- Nem nyilatkozom

## 2. Hány éves?

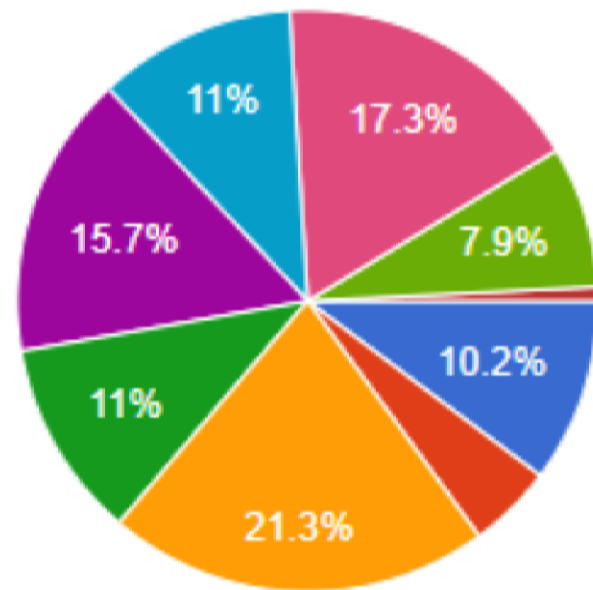
128 responses



- 25 év alatt
- 25-34
- 35-44
- 45-54
- 55-64
- 65 év felett
- Nem nyilatkozom

### 3. Mióta dolgozik tolmácsként?

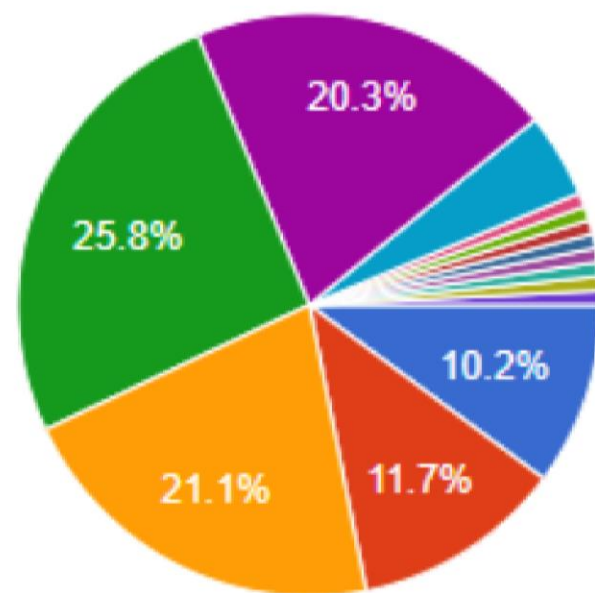
127 responses



- Még nem dolgozom tolmácsként
- Még nincs 1 éve
- 1-4 éve
- 5-9 éve
- 10-14 éve
- 15-19 éve
- 20-29 éve
- 30 évnél régebb óta
- Nem nyilatkozom

## 4. Átlagosan milyen gyakran tolmácsol?

128 responses

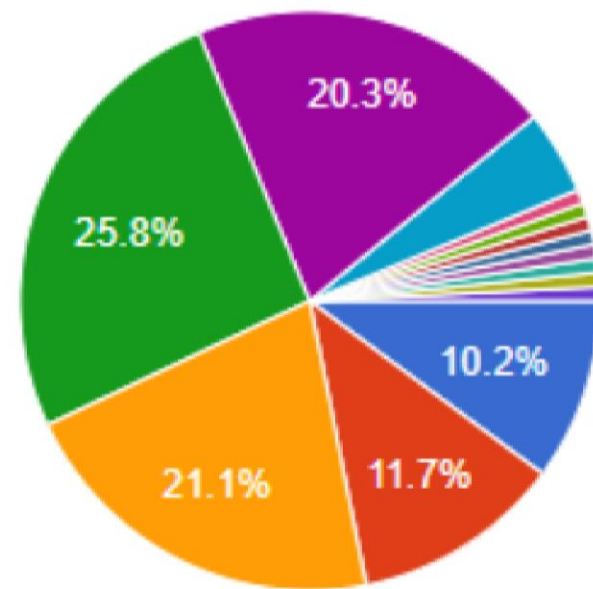


- Még nem tudok gyakoriságot megadni
- Évente hat alkalomnál kevesebbet
- Havonta egy alkalomnál valamivel k...
- Havonta egy-három alkalommal
- Hetente egy-három alkalommal
- Hetente négy-hat alkalommal
- gyakorlás átlag havi 3 ora,
- Teljesen változó.

▲ 1/2 ▼

## 4. Átlagosan milyen gyakran tolmácsol?

128 responses

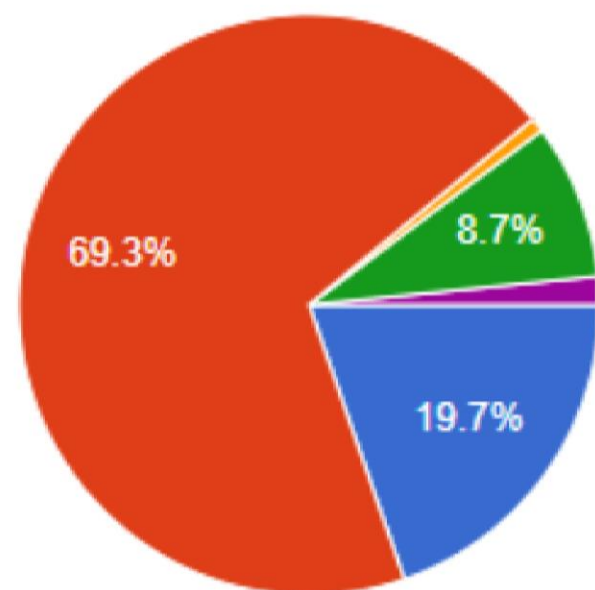


- Hetente három-négy alkalommal
- jelenleg szüneteltetem, de régen heti gyakorisággal (1-3)
- Változó, van amikor egy héten 2-3 alkalommal, van amikor nincs deleg...
- főállásban csinálom
- EMCI-diák vagyok, néhány éves bevetés volt csak + vizsgák
- naponta
- ▲ 2/2 ▼



## 5. Ön mennyire kezeli jól a stresszt?

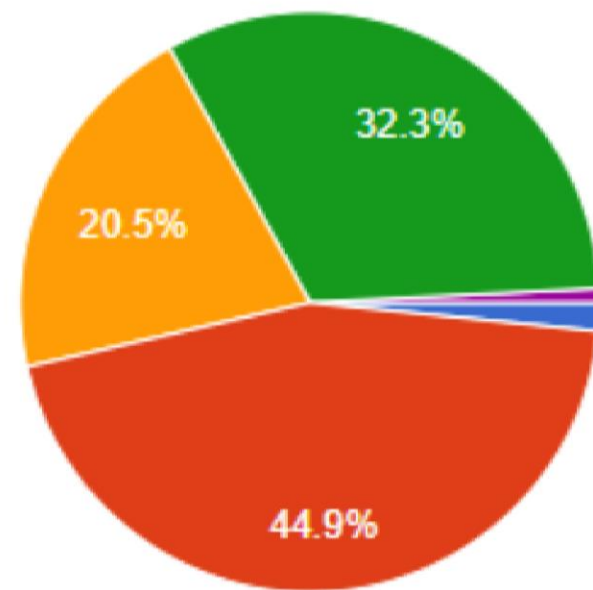
127 responses



- Kiválóan kezelem a stresszes helyzeteket.
- Az esetek többségében helytálok.
- Nem tudom megítélni.
- Kevésbé vagyok jó stresszkezelő.
- Nem tudom kontrollálni a stressz érzetét.

## 6. A munkával járó stressz Ön szerint

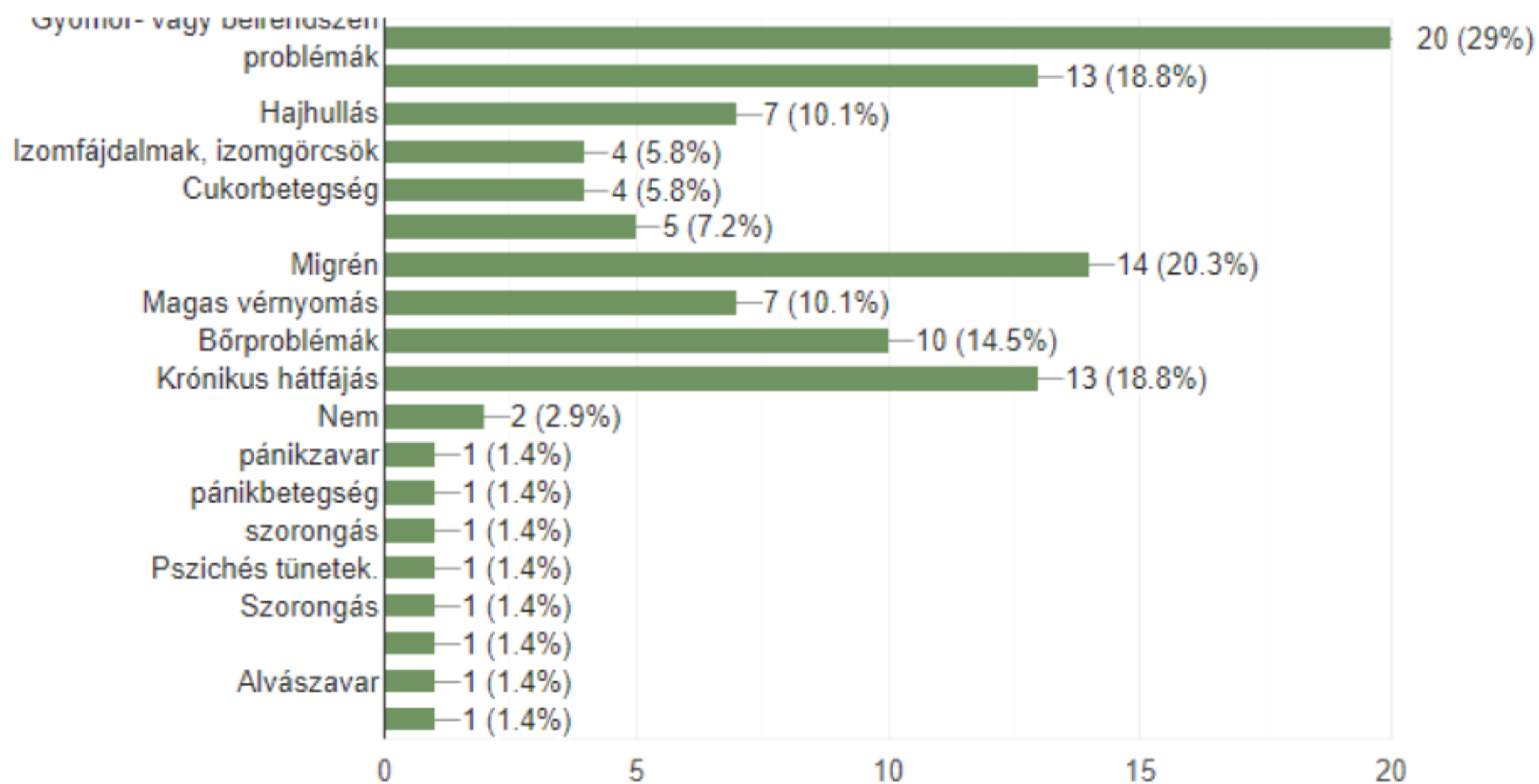
127 responses



- Nagyon hasznos
- Hasznos
- Közömbös vagyok a kérdésben.
- Ártalmas.
- Nagyon ártalmas.

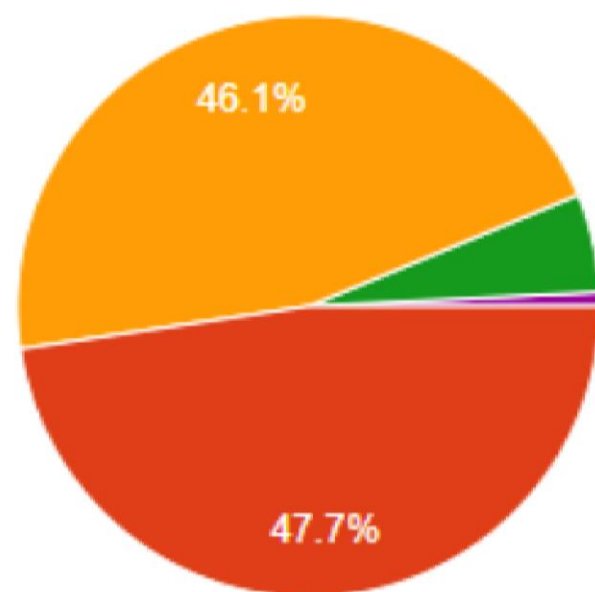
## 7. Érintett-e bármely, stresszhez kapcsolható betegségben?

69 responses



## 8. Ön szerint a stresszkezelés milyen mértékben elsajátítható?

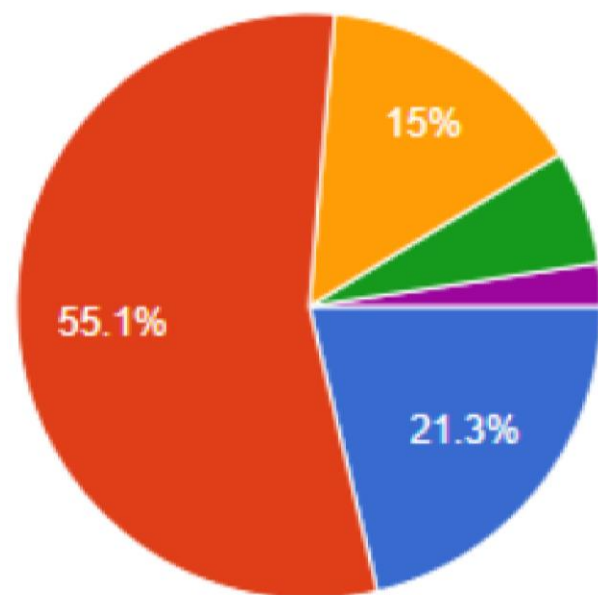
128 responses



- Adottság, amit nem lehet befolyásolni.
- Bizonyos mértékben alakítható, de alapvetően meghatározza azt az ember személyisége.
- Tanulható készség, és jelentős eredményeket lehet elérni.
- Teljes mértékben felül lehet írni a rossz stresszkezelési szokásokat.
- Még tanulom, de bízok benne, hogy alakítható!

## 9. Mennyire érzi a tolmácsolást stresszesnek?

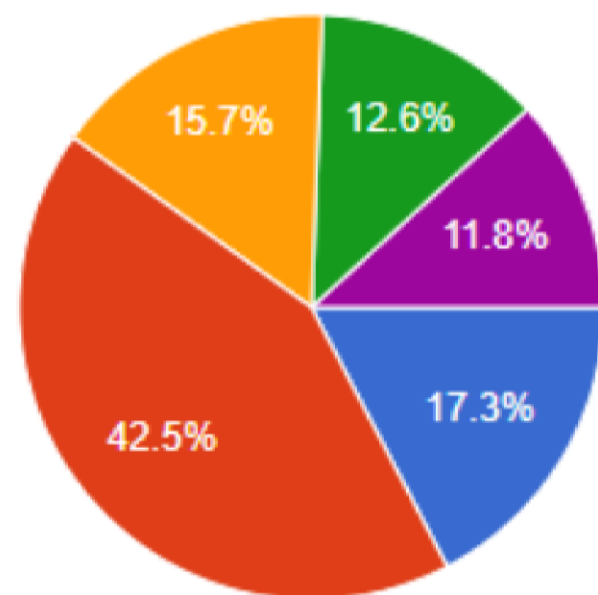
127 responses



- Nagymértékben.
- Inkább stresszes.
- Átlagtól nem tér el.
- Kevésbé stresszes.
- Egyáltalán nem.

## 10. A tolmácsolást nehezítő körülmények milyen mértékben befolyásolják a teljesítményt?

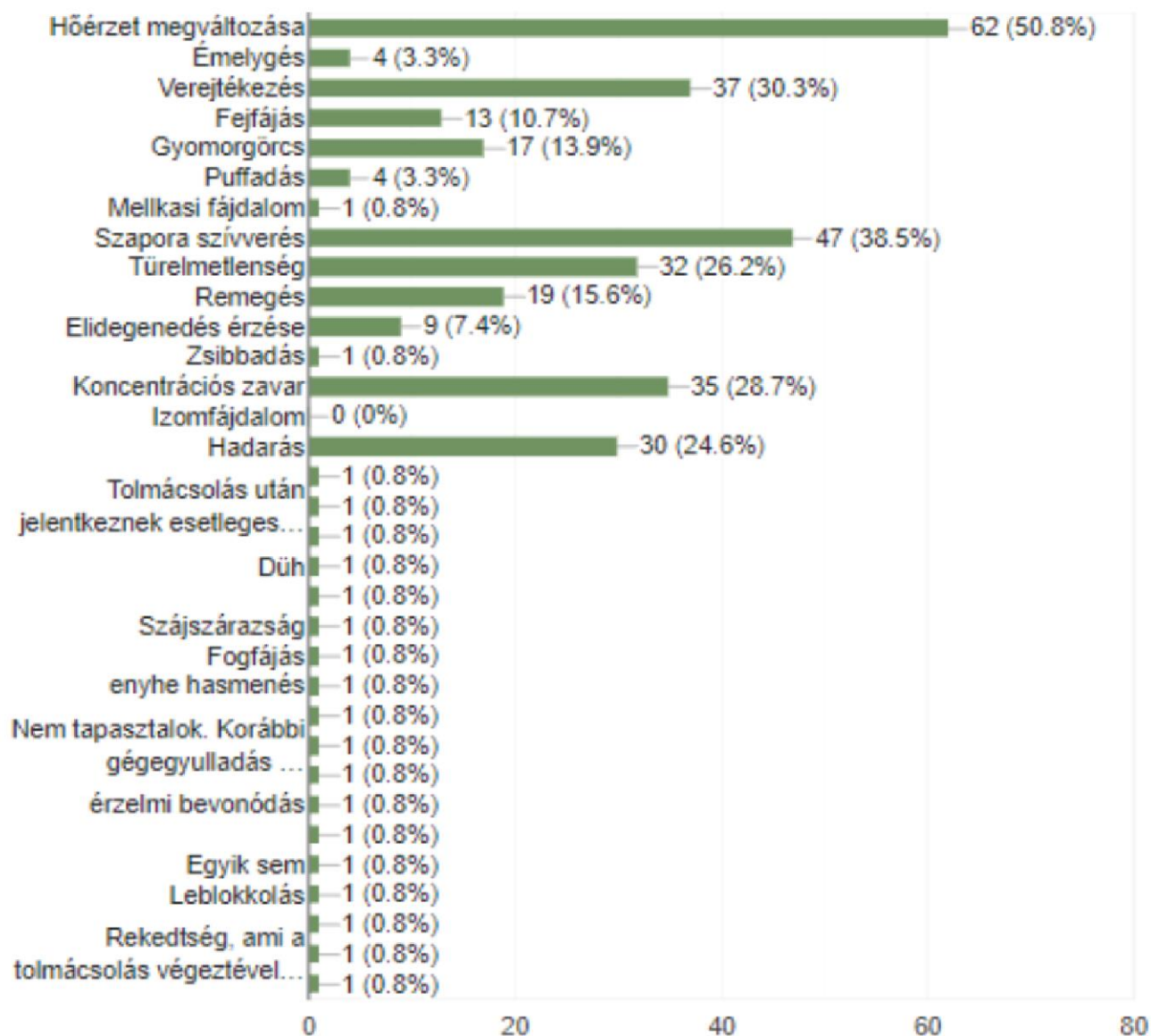
127 responses



- Jelentős mértékben.
- Inkább rontják.
- Nem befolyásolják.
- Valamelyest javul a teljesítményem.
- A megemelkedett adrenalin nagymértékben inspirál.

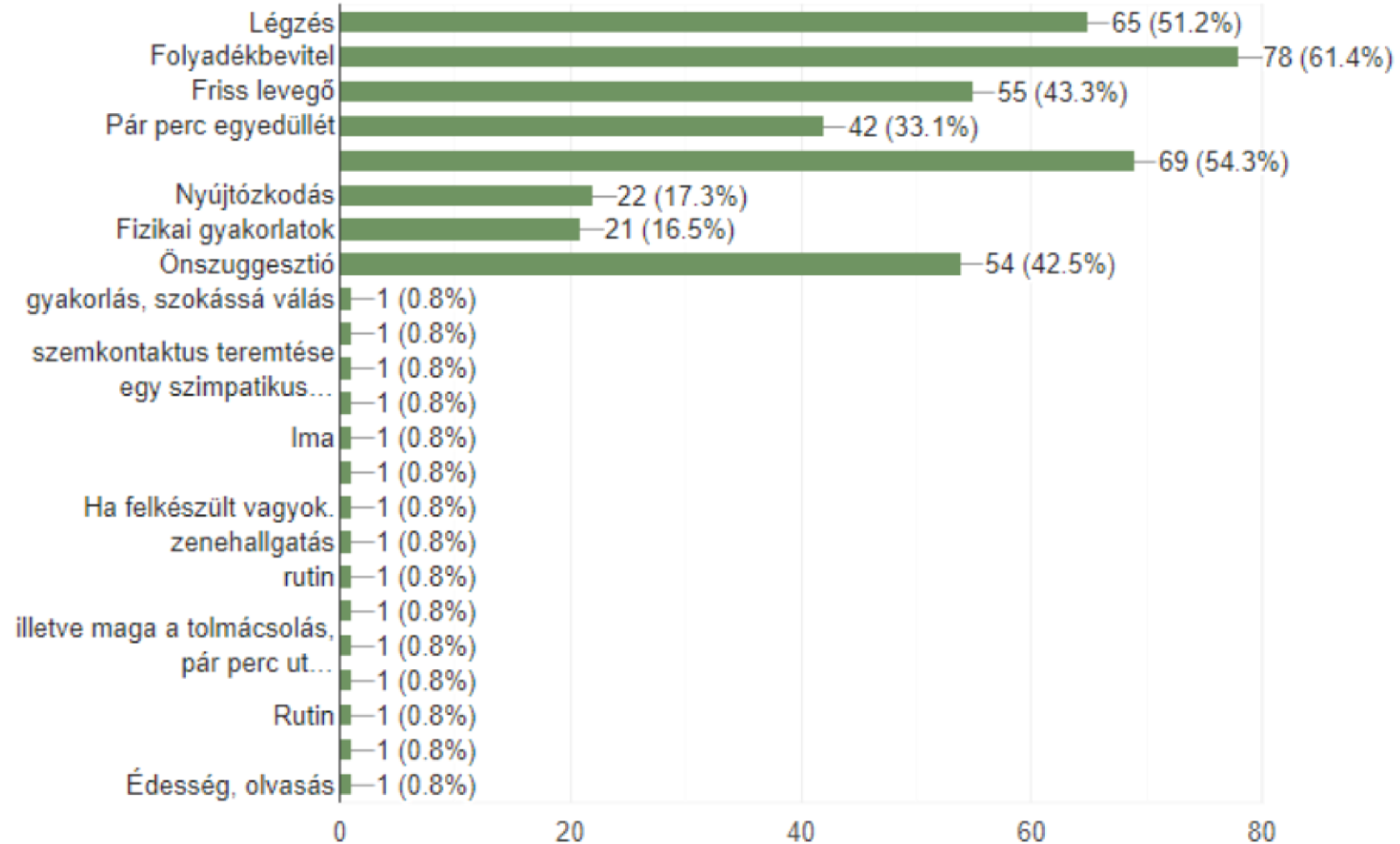
## 11. Tolmácsolás során milyen tüneteit tapasztalta már a stressznek?

122 responses



## 12. Mi(k) segített(ek) Önnek abban, hogy elmúljanak a stressz okozta tünetek?

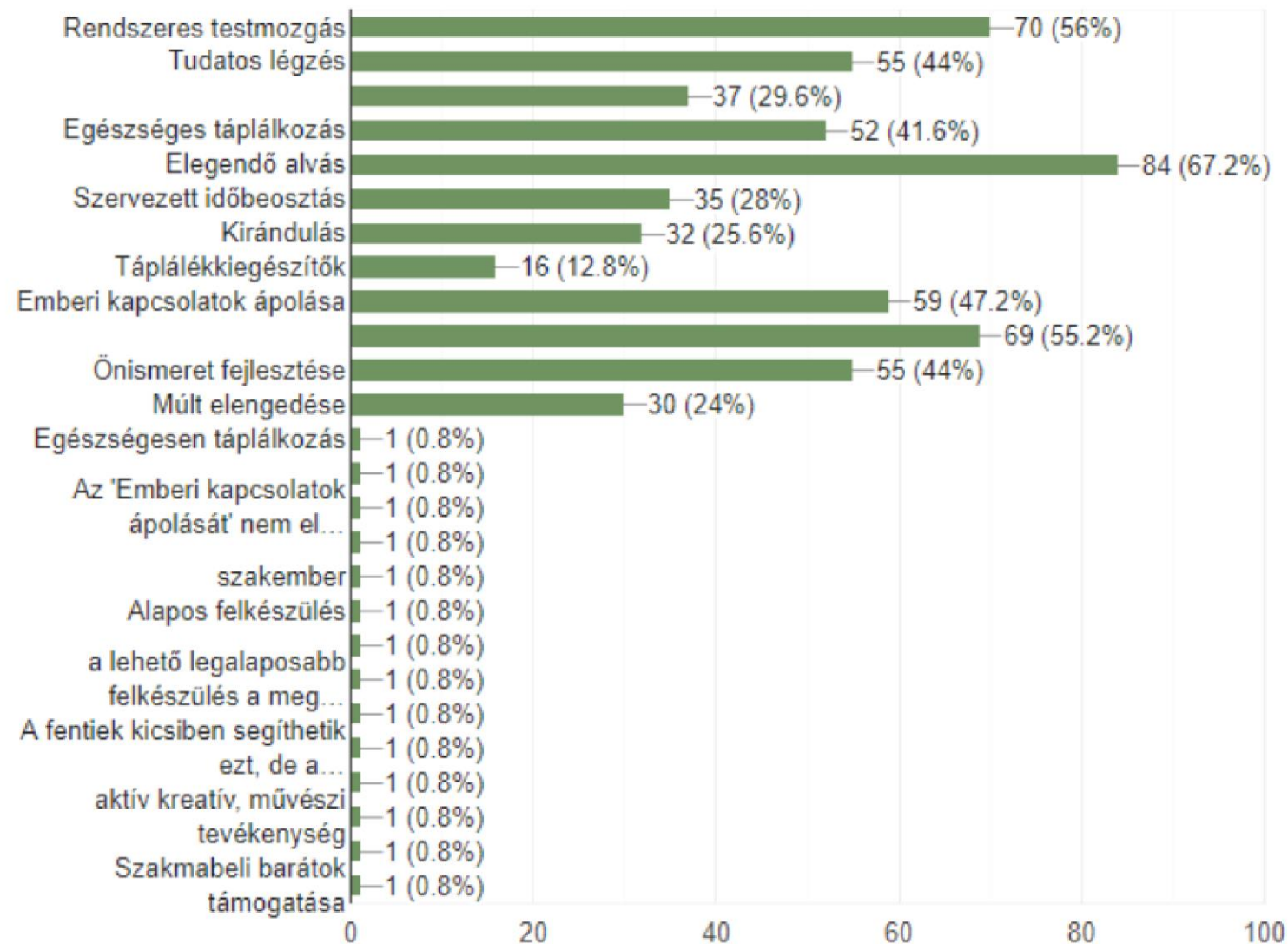
127 responses





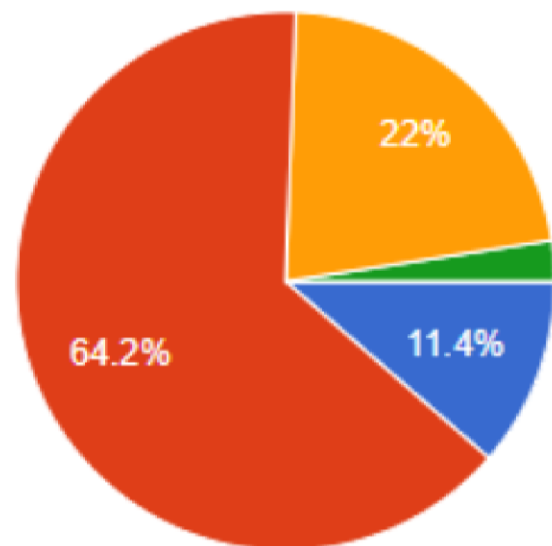
### 13. Mi(ke)t alkalmaz a tolmácsolással járó stressz megelőzésére illetve levezetésére?

125 responses



## 14. A fenti módszerek milyen mértékben segítik Önt a stressz leküzdésében?

123 responses



- Teljes mértékben kezelni tudom a stresszt az általam megjelölt módszerekkel.
- Ha maradéktalanul nem is, de nagymértékben segítenek.
- Valamelyest enyhítik a stressz érzetét.
- Alig észrevehető a javulás.
- Egyáltalán nem segítenek.

# NÉHÁNY STRESSZKEZELÉS TANÁCS KITÖLTŐKTŐL

- 1) *„a **tér meghatározása** – elképzelem a saját képzeletbeli kabinomat, és a teret, amit belakhatok”*
- 2) *„**ordítsanak** időnként az erdőben”*
- 3) *„ne ijedjünk meg, hogy esetleg nem jut eszünkbe egy szó, valamennyi időt a **nyugodt beszéddel** is tudunk nyerni, és vagy eszünkbe jut, vagy elegánsan körbe írjuk”*
- 4) *„tudatosítsák magukban, hogy a tolmácsolás **nem élet-halál kérdése**”*
- 5) *„implicit **tisztelet** az előadó, a téma és a hallgatóság iránt”*
- 6) *„örüljünk, hogy éppen a **saját bőrünkben** vagyunk”*
- 7) *„**felülemelkedéssel** kisebbnek látunk minden aktuális problémát”*



Köszönöm a figyelmet!

2019. szeptember 27., Budapest  
Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem  
Tolmács- és Fordítóképző Központ