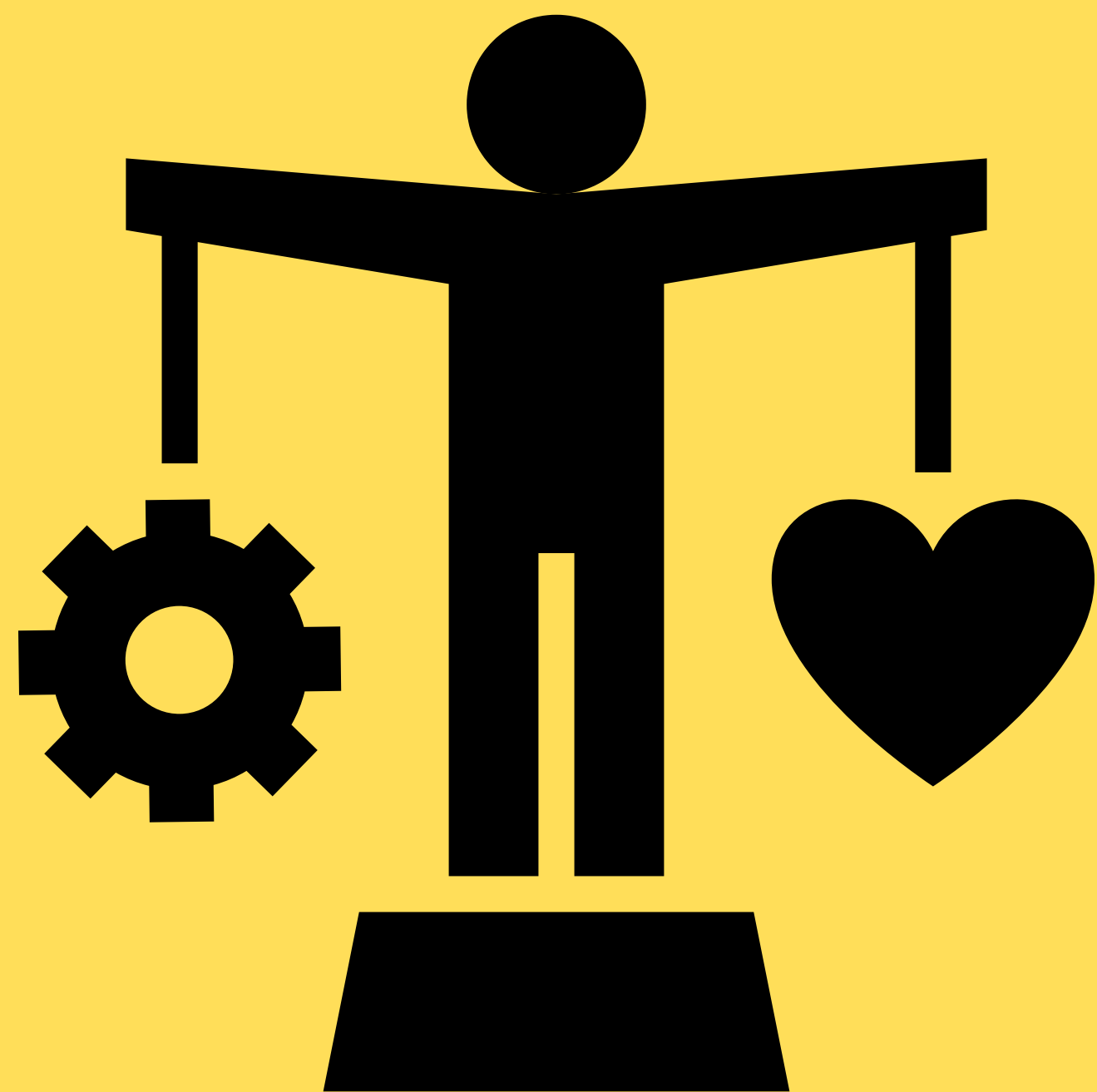




STRESSZKEZELÉS TOLMÁCSOK SZÁMÁRA

NAGY GABRIELLA

2022.12.06.

STRESSZ DEFINÍCIÓ

"a szervezet nemspecifikus válasza bármely terhelésre" (Selye:1976)

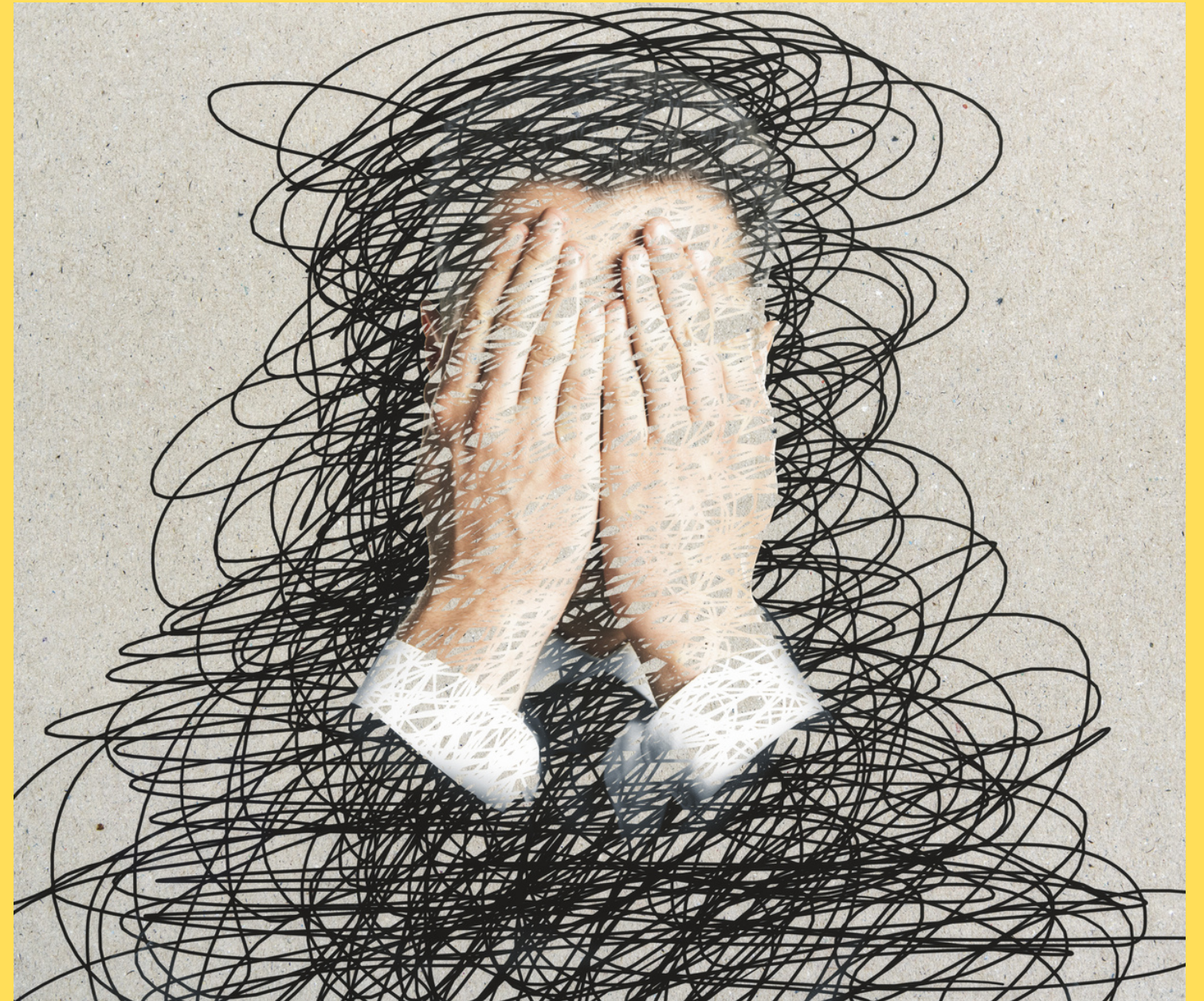
"a személy és a környezet közötti olyan különleges kapcsolat, amelyet a személy úgy értékel, hogy az megterheli vagy meghaladja erőforrásait, és veszélyezteti jólétét". (Lazarus és Folkman:1984)



STRESSZ FIZIOLÓGIÁJA

kortizolszint megemelkedése (készenléti állapot):

- szapora pulzus
- magasabb vérnyomás
- gyorsabb légzés
- pupillák kitágulnak
- izzadás
- izomfeszülés, izomremegés



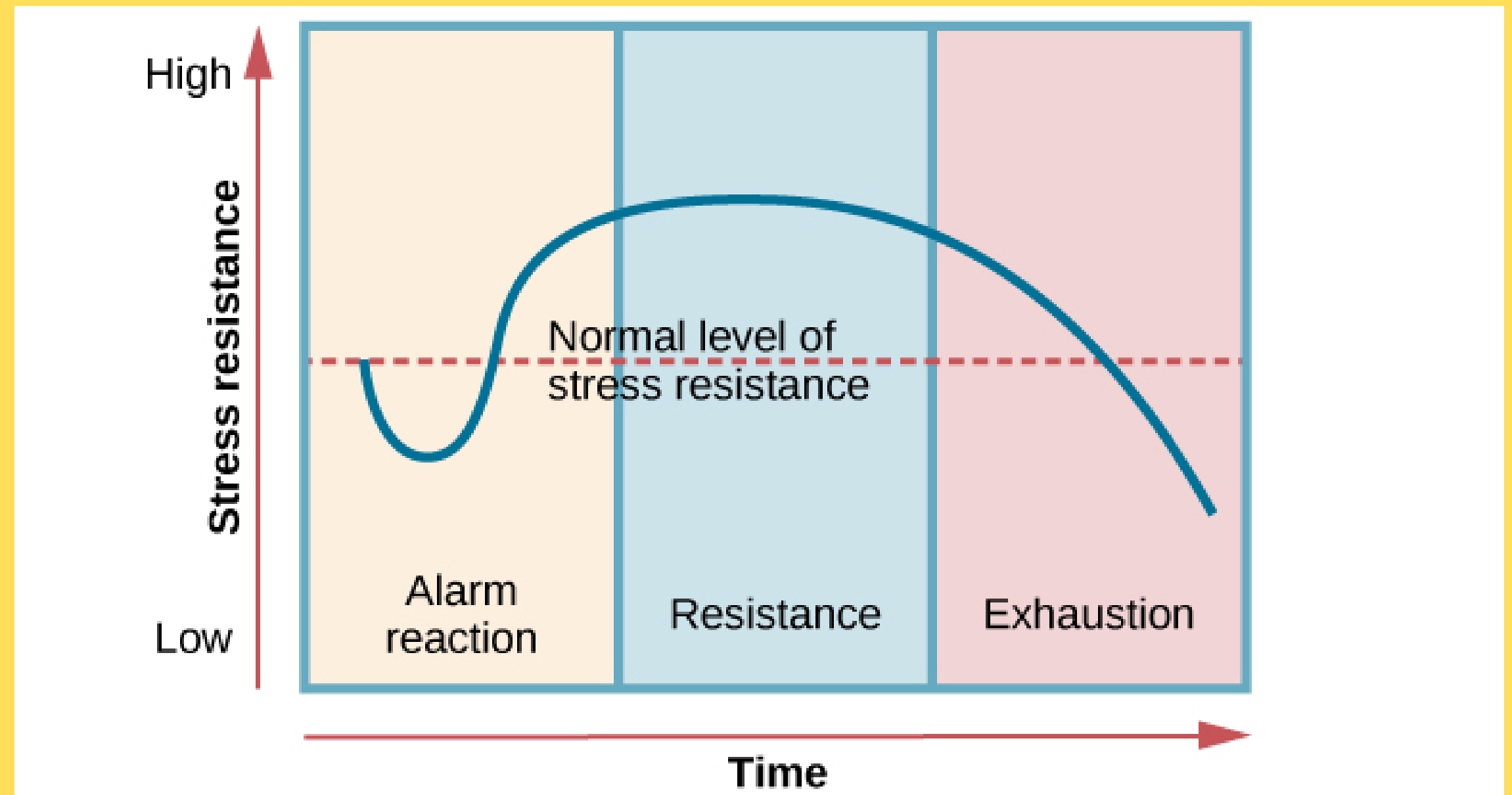
ÁLT. ADAPTÁCIÓS SZINDRÓMA

eustressz:

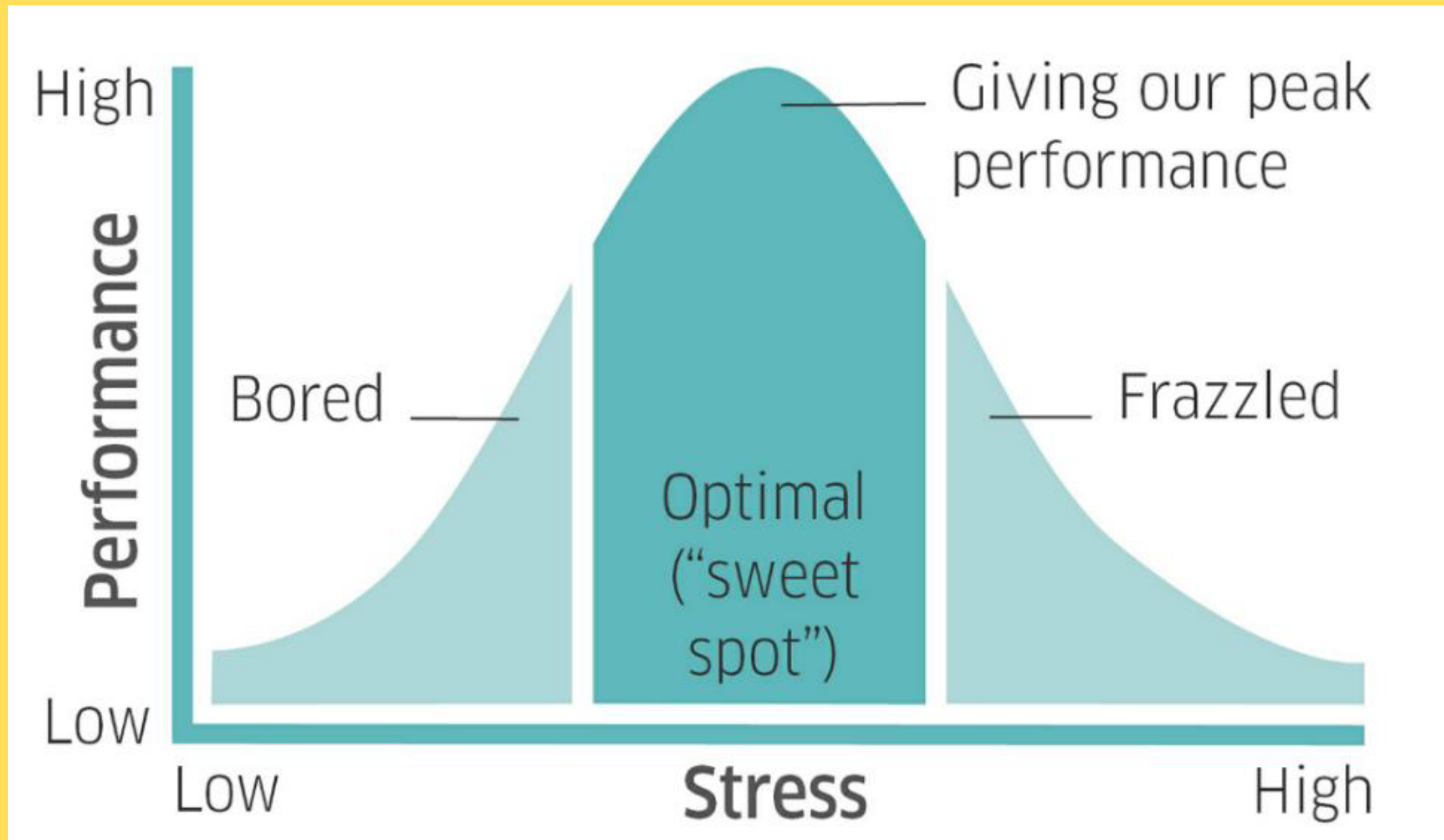
- fejlődést elősegítő kihívások
- nem haladja meg a megküzdési lehetőségeket
- általa kiváltott fizikai és pszichikai aktivitás pozitív

distressz:

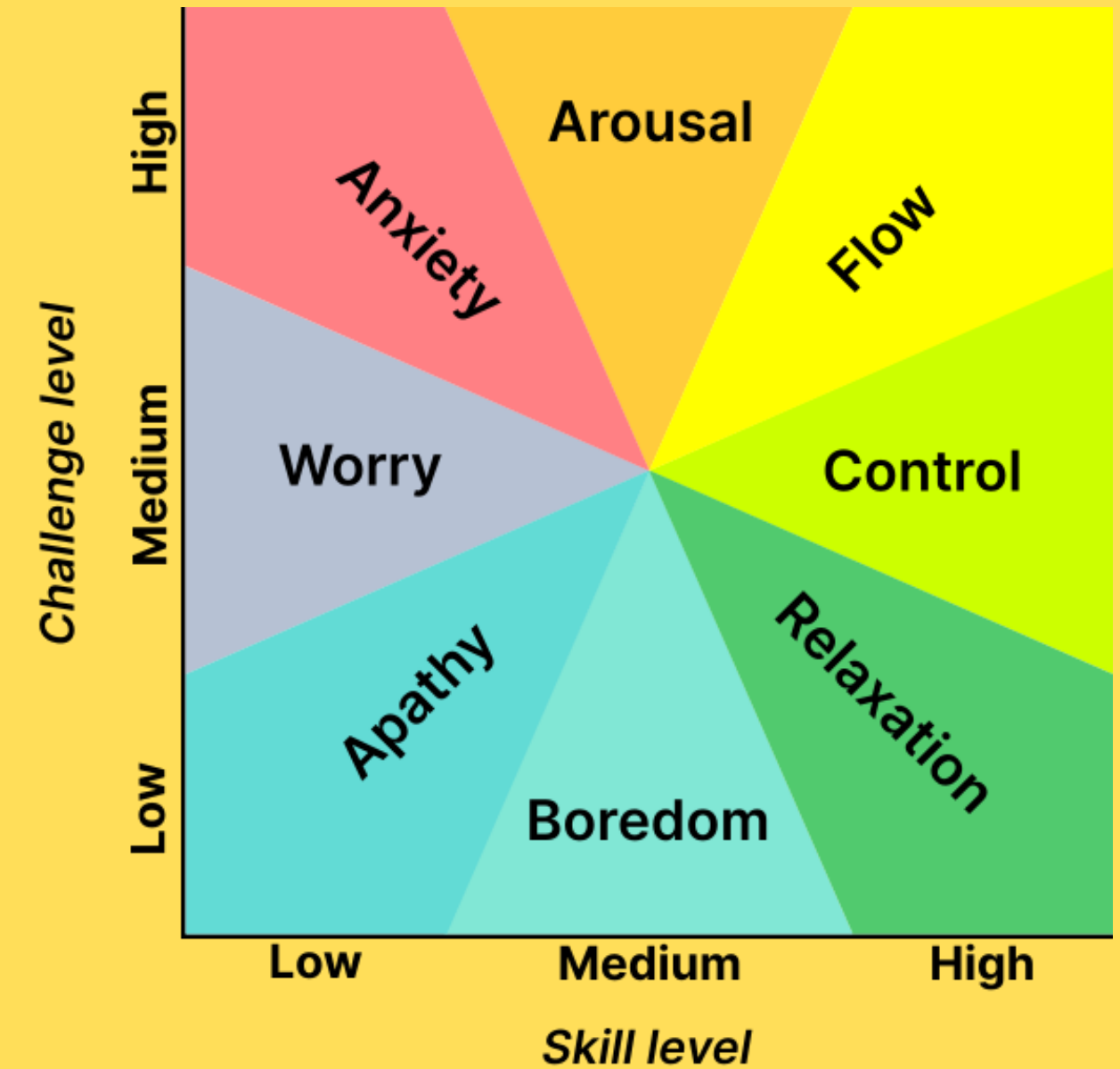
- káros
- túlmutat a megküzdési képességeken
- kimerülés/halál



A STRESSZ GÖRBE



THE STRESS CURVE (SOURCE: MCINTOSH, HOROWITZ, KAYE, 2018)



THE FLOW MODEL BY CSÍKSZENTMIHÁLYI (SOURCE: CROOKED CHIMNEY)

HOW TO TRAIN YOUR DRAGON?

tartós stressz egészségügyi problémákat okoz:

- szorongás
- depresszió
- emésztési zavarok
- fejfájás
- szív- és keringési zavarok
- alvászavar
- koncentrációs nehézség



tudatos stresszkezelés elsajátítása!

- személyiség típus ismerete
- körülmények alakítása
- stressz folyamatának megismerése
- megküzdési technikák

AKUT - EPIZODIKUS - KRÓNIKUS



ÉSZLELT STRESSZ KÉRDŐÍV

	Soha	Szinte soha	Néha	Elég gyakran	Nagyon gyakran
1. Az elmúlt hónap során milyen gyakran volt feszült valamilyen váratlan esemény miatt? ¹⁰	1	2	3	4	5
2. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy képtelen kézben tartani azokat a dolgokat, amelyek fontosak az életében? ^{10, 4}	1	2	3	4	5
3. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte magát idegesnek és „stresszesnek”? ¹⁰	1	2	3	4	5
4. Az elmúlt hónap során milyen gyakran kezelte sikeresen a hétköznapi bosszúságokat?	1	2	3	4	5
5. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte, hogy sikeresen meg tudott küzdeni fontos változásokkal az életében?	1	2	3	4	5
6. Az elmúlt hónap során milyen gyakran bízott magában, hogy képes megoldani személyes problémáit? ^{10, 4}	1	2	3	4	5
7. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy a dolgok az Ön kedve szerint alakulnak? ^{10, 4}	1	2	3	4	5

8. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy nem tud eleget tenni minden kötelezettségének? ¹⁰	1	2	3	4	5
9. Az elmúlt hónap során milyen gyakran tudta kezelni a bosszúságokat életében? ¹⁰	1	2	3	4	5
10. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy a helyzet magaslatán áll? ¹⁰	1	2	3	4	5
11. Az elmúlt hónap során milyen gyakran dühítették fel olyan dolgok, amelyeket nem tudott befolyásolni? ¹⁰	1	2	3	4	5
12. Az elmúlt hónap során milyen gyakran kapta magát azon, hogy az elvégzendő feladatain gondolkodik?	1	2	3	4	5
13. Az elmúlt hónap során milyen gyakran tudta kézben tartani az időbeosztását?	1	2	3	4	5
14. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy a nehézségek úgy felhalmozódtak, hogy már nem tud úrrá lenni rajtuk? ^{10, 4}	1	2	3	4	5

https://semmelweis.hu/magtud/files/2017/11/eszlelt_stressz_kerdoiv_PSS.doc

SZEMÉLYISÉGTÍPUSOK

A típus

- versengő
- türelmetlen, dühös, ha várnia kell
- kudarcot nehezen viseli
- szereti a dolgokat irányítani
- nehezen tud lazítani
- szereti a kihívásokat



B típus

- nehezen lehet feldühíteni
- nyugodtan, higgadtan végzi a munkáját
- csapatjátékos
- tud lazítani
- jól érzi magát a megszokott közegben



HOZZÁÁLLÁS + REZILIENCIA

- tanulási lehetőség
- konkrét helyzetre reagálni
- kellemetlenség csak ideiglenes
- átkeretezni a helyzetet
- új megközelítésben látni a dolgokat



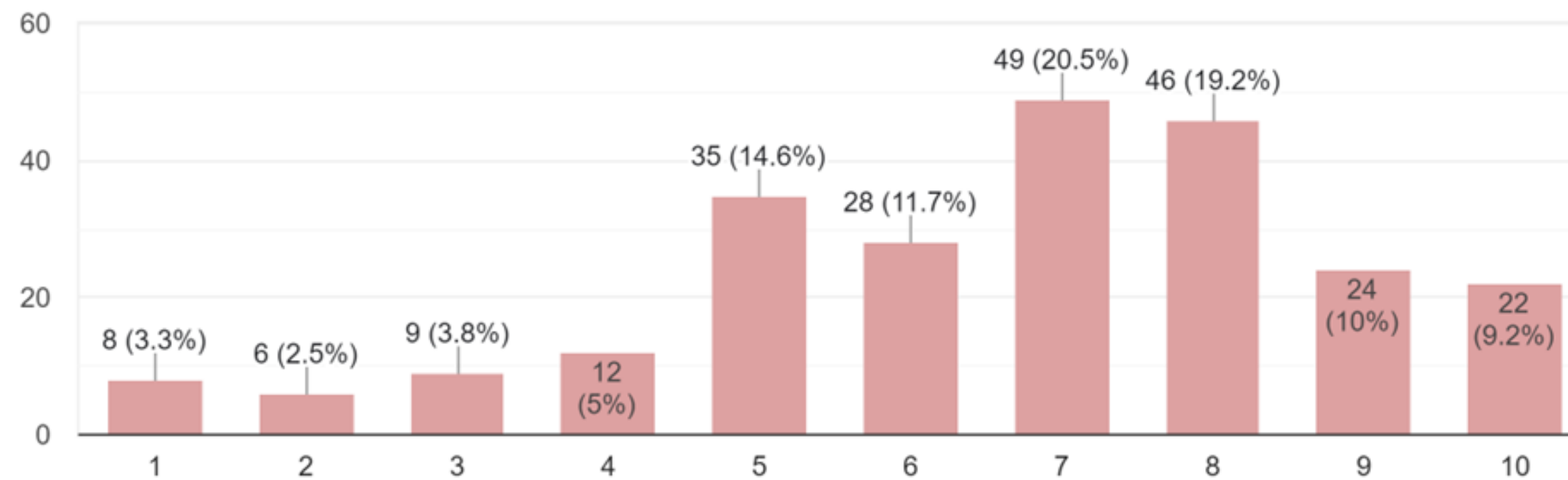
REZILIENCIA



MA THESIS

I have a good and functioning method to manage interpretation-related stress

239 responses

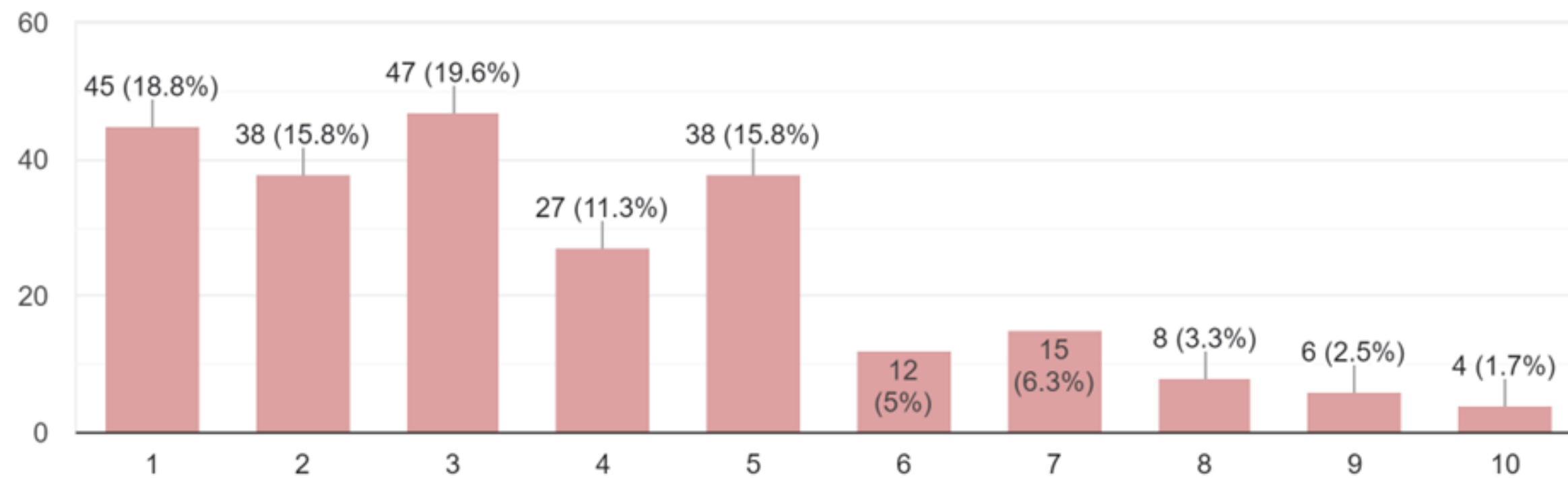


NAGY GABRIELLA 2022

MA THESIS

I experience more stress during the actual interpreting than before

240 responses

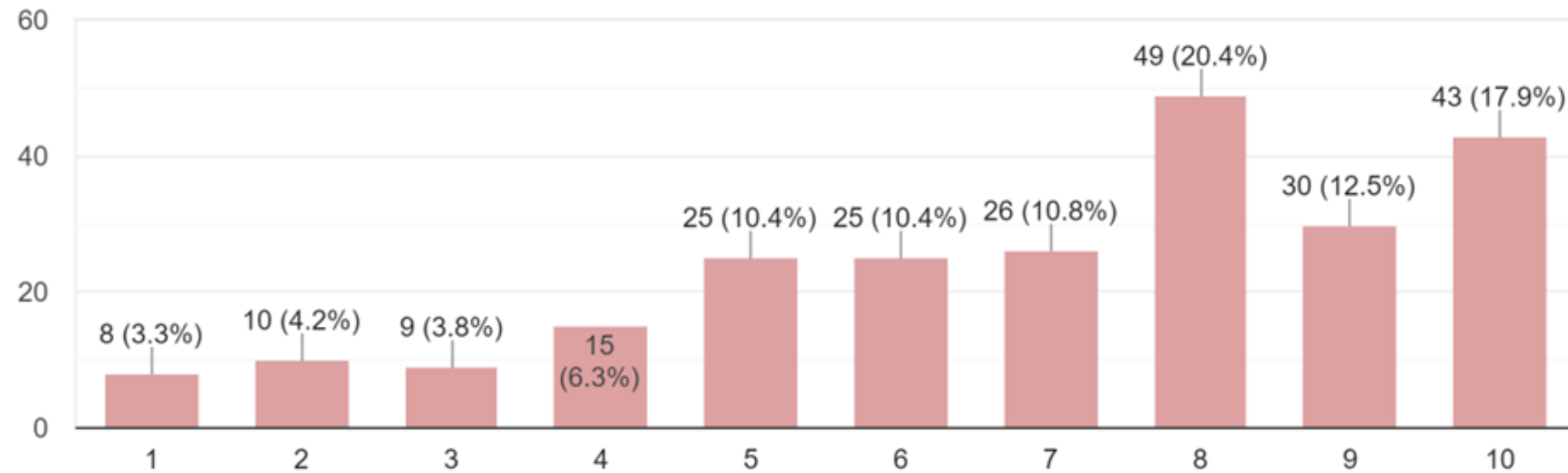


NAGY GABRIELLA 2022

MA THESIS

If my performance was not good, I find it difficult to rest and relax after work

240 responses

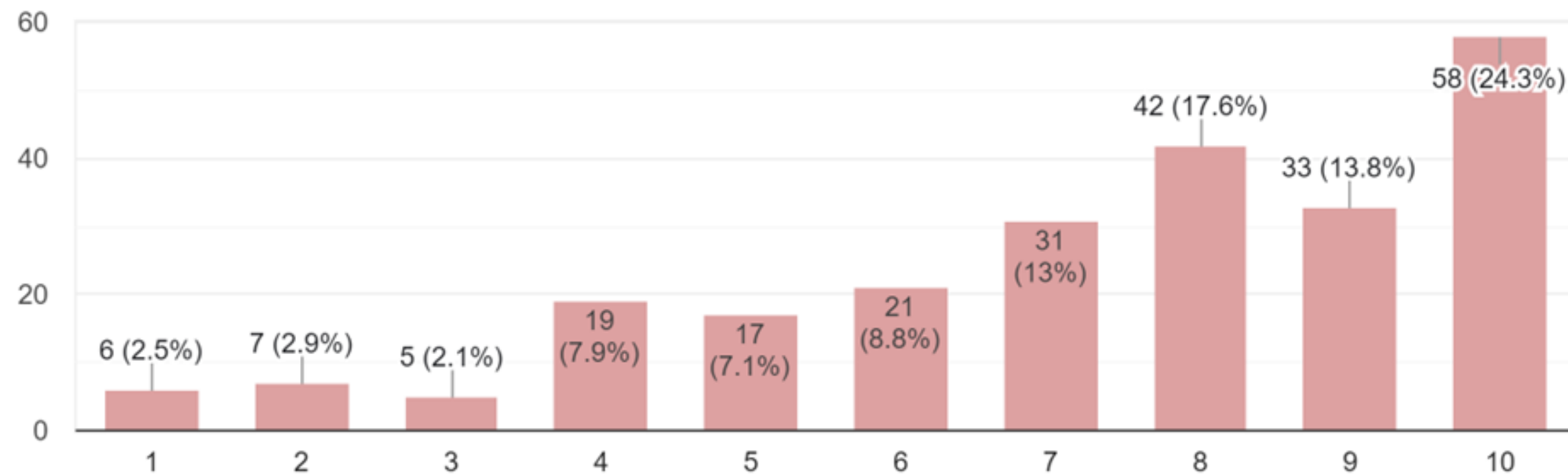


NAGY GABRIELLA 2022

MA THESIS

Over the years, I tend to be less and less anxious before interpretation

239 responses

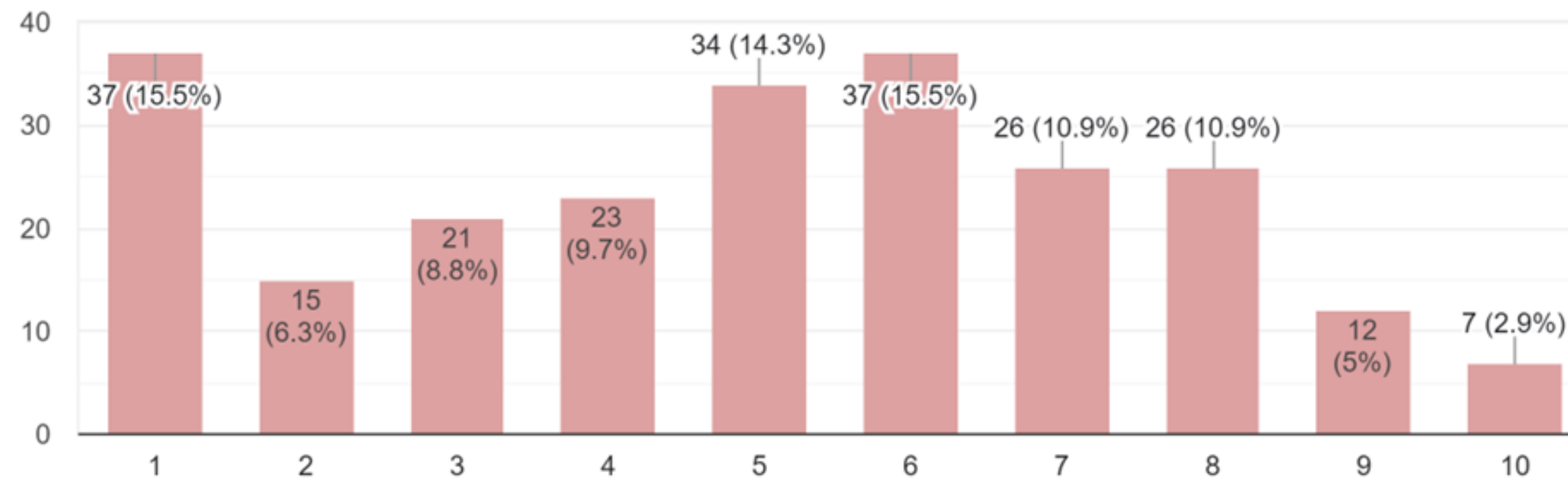


NAGY GABRIELLA 2022

MA THESIS

I find stressing before interpretation to be beneficial and conducive to my performance

238 responses

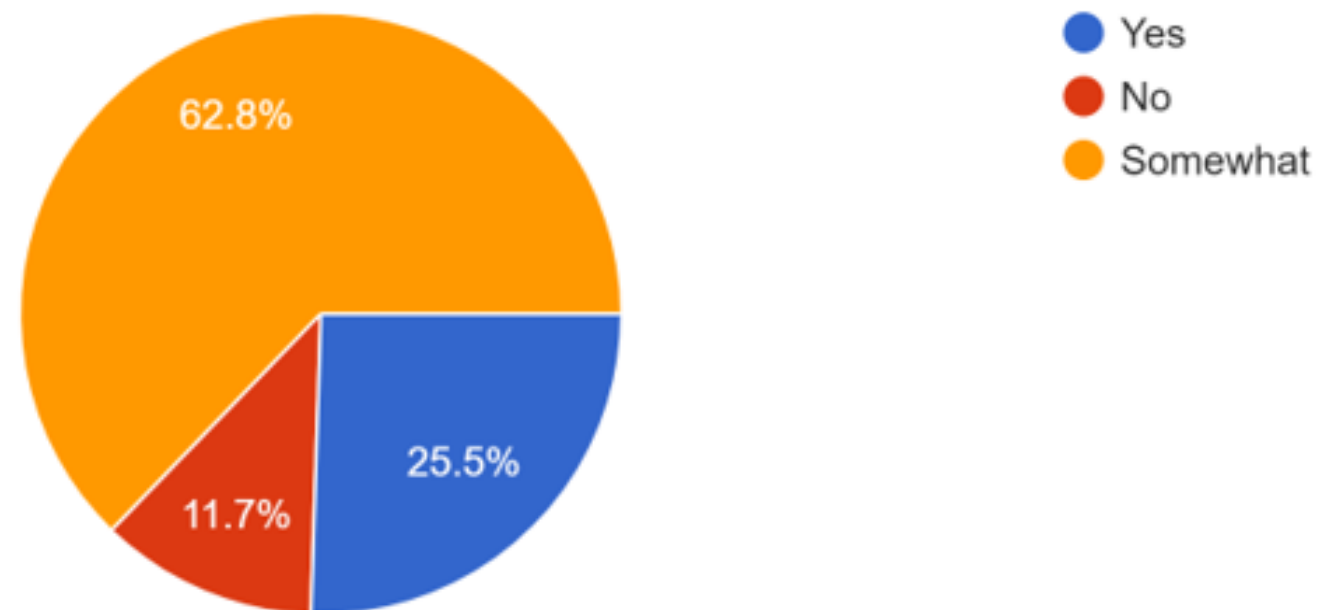


NAGY GABRIELLA 2022

MA THESIS

I take good care of my personal and professional boundaries

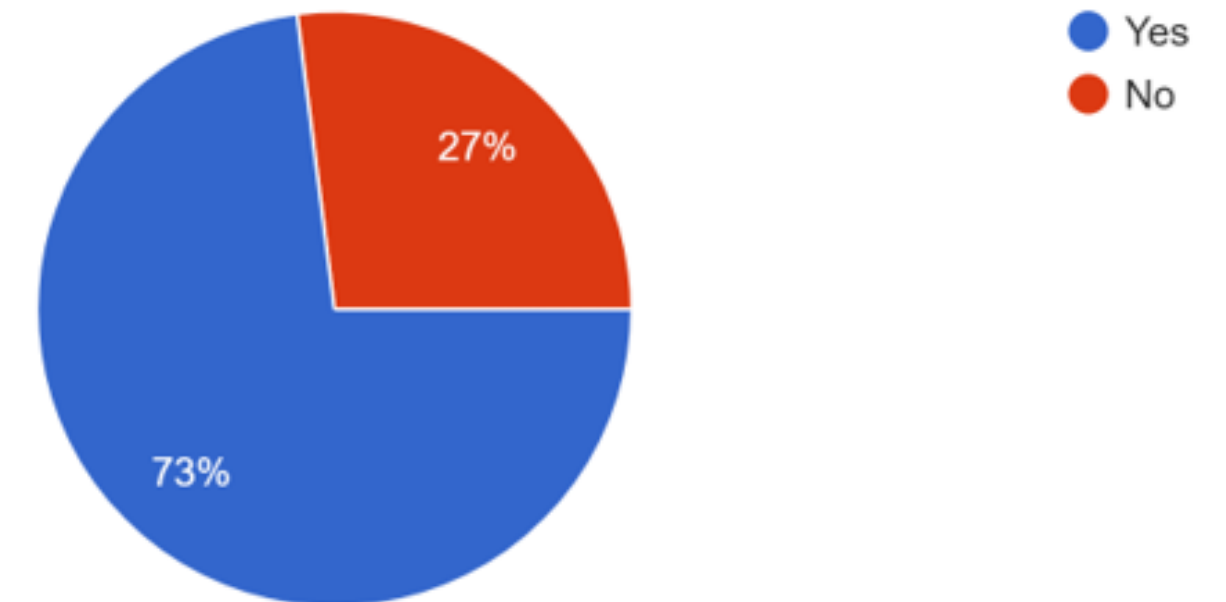
239 responses



NAGY GABRIELLA 2022

I tend to push my boundaries and take on extra burden

237 responses



NAGY GABRIELLA 2022

simplified categories, which can relate to both external and the internal stress.

a. stress related to the interpreters' own professional adequacy / language proficiency, delivery / general intellect, cultural knowledge / doing retour when other colleagues rely on their work,

b. stress related to the business acquisition, client relations of the interpreter,

c. stress related to the assignment (the topic is difficult, there is no preparation material, not enough time to prepare,

d. stress related to the physical location of the assignment / the interpreter's own home during RSI / booth (fresh air, humidity, temperature, accessibility, visibility, lighting, access to the booth, booth not in line with ISO standard – AIIC recommendations),

e. stress related to the sound quality / incoming sounds / background noises / infiltrating noises,

f. technostress, stress related to technical challenges (online or in-person, cooperation with the technical personnel,

g. stress related to relationship / cooperation with the booth-mate,

h. stress related to the on-site event organiser,

i. stress related to catering and providing for basic needs,

j. stress arising from the topic of the interpretation assignment / the interpreter may be personally involved or has a strong opposing view to what is being interpreted,

k. stress related to the nature of interpretation (high-level, diplomatic, protocol, media, court, debate settlement etc.),

l. stress arising from the interpreter's personal life, general well-being or health, fear,

m. stress related to the time-constraints of the event,

n. stress arising from emergencies (war, catastrophe),

MA DOLGOZAT TOLMÁCSOLÁSI STRESSZ KATEGÓRIÁI

o. stress arising from unclarified tasks (e.g. one interpreter is taken out of the booth to interpret a concurrent event consecutively, while the other colleague stays behind to perform simultaneous conference interpreting alone),

p. stress arising from complaints regarding the interpreter's performance (especially if the interpreters are of the same gender, there is no distinction between the male and female voices),

q. stress related to finances / non-payment by clients,

r. stress arising from the accent, intonation, speed, mode of delivery of the speaker (Pöchhacker, 2004), text delivered poorly by fast speakers, non-native speakers, speakers read the text, the speech has a textual complexity (Horváth, 2012),

s. stress arising from tasks not directly linked to interpretation (administration),

t. stress related to gender questions (harassment of the interpreter),

u. stress related to the interpreter being used as a buffer zone or scape goat,

v. unexpected events (passport lost by protocol, have to stay in country longer),

z. the personality of the interpreter, their stress-seeking trait, their ability to manage stress.



GYAKORLATI MEGOLDÁSOK A STRESSZ KEZELÉSÉRE



MEGOLDÁSOK

1	aerobic exercise
2	affirmations
3	aggodalomrombolás (írásban)*
4	autogenic training
5	breathing exercises
6	cognitive behavioural therapy
7	community
8	controlling your environment*
9	creative hobbies
10	dühcédula*
11	gondolat-stop technika*
12	gratitude journal
13	hiking in nature
14	mindfulness and meditation
15	music or silence

16	pets
17	progressive muscle relaxation
18	prudent eating and drinking habits
19	rest
20	running
21	setting personal boundaries
22	singing*
23	sleep
24	stress inoculation
25	stress journal
26	stretching
27	time management techniques
28	vizualizáció*
29	walking
30	yoga

BESZNYÁK RITA BÓNUSZ TIPPJEI

10/10/10 módszer

> milyen hatással lesz rád
10 perc/hónap/év múlva?
– segít relativizálni

Aggodalmaskodási idő és hely bevezetése

> előre kijelölt sáv; csak akkor és
ott, megoldást is átgondolva

Lufi-módszer

> fújd ki magadból a
stresszkeltő dolgokat

BEFORE



"AKCIÓ" ALATT

AFTER

ONLINE TOLMÁCSOLÁS

- anyagok
- technikus
- környezeti feltételek
- back up rendszerek
- alternatív csatorna a kollégával





HOZZÁSZÓLÁS?
MEGJEGYZÉS?
KÉRDÉS?

gabriella@chainbridgetranslations.com

gabriellanagytranslator@gmail.com

<https://www.linkedin.com/in/gabriellanagyinterpreter>

<https://www.facebook.com/chainbridgetranslations/>

<https://www.instagram.com/thehungarianinterpreter/>