

LATVIJAS UNIVERSITĀTE

MAĢISTRA DARBS

RĪGA 2019

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
HUMANITĀRO ZINĀTŅU FAKULTĀTE
SASTATĀMĀS VALODNIECĪBAS UN TULKOŠANAS NODAĻA

**SINHRONĀS TULKOŠANAS SNIEGUMU
IETEKMĒJOŠIE FAKTORI TULKA PAŠVĒRTĒJUMĀ**

**VARIABLES AFFECTING THE PERFORMANCE IN
SIMULTANEOUS INTERPRETING IN INTERPRETER'S
SELF-ASSESSMENT**

MAĢISTRA DARBS

Autore: Jana Vītola

Stud. apl. nr. jk17092

Darba vadītāja: Dr. paed., Ilze Norvele

RĪGA 2019

ANOTĀCIJA

Sinhronā tulkošana ir pats sarežģītākais tulkošanas veids. Tulkiem ir daudz jātrenējas un jāuzlabo savas zināšanas un prasmes, lai uzlabotos sinhronās tulkošanas sniegums. Maģistra darba mērķis ir izpētīt, kādi faktori un kā ietekmē sinhronās tulkošanas sniegumu tulku pašvērtējumā.

Maģistra darbā ir 8 nodaļas, 2 apakšnodaļas un 7 pielikumi ar intervēto tulku transkribētām atbildēm.

Darbā izmantotās pētniecības metodes iekļauj teorētisko daļu, literatūras izpēti, interviju ar tulkiem un rezultātu analīzi.

Darba praktiskā daļa sastāv no intervijas ar septiņiem tulkiem par viņu pieredzi sinhronajā tulkošanā, kā arī pašnovērošanas metodi, kas nobeigumā tika izanalizēta.

Rezultātā tiek secināts, ka sinhronās tulkošanas sniegumu ietekmē vairāki faktori.

Atslēgvārdi: sinhronā tulkošana, tulka pašsajūta, atmiņa, ietekmējošie faktori, tulkošanas prasmes.

ABSTRACT

Simultaneous interpreting is the most complex type of translation. Interpreters need to work hard and improve their knowledge and skills to improve the performance of simultaneous interpretation. The aim of the Master's Thesis is to investigate what factors and how they impact the simultaneous interpreting performance in the self-assessment of interpreters.

The Master's thesis consists of 8 chapters, 2 sub-chapters and 7 appendixes with transcribed answers of the interviews.

The research methods used in the thesis include theoretical part, literature research, an interview with interpreters and analysis of results.

The practical part of the work consists of an interview with seven interpreters about their experience in simultaneous interpretation, as well as a self-monitoring method that was analyzed.

The result is that the performance of simultaneous interpreting is influenced by several factors.

Keywords: simultaneous interpreting, interpreter's feeling, memory, influencing factors, interpreting skills.

SATURS

| | |
|--|----|
| Ievads..... | 1 |
| 1. Sinhronās tulkošanas process | 4 |
| 2. Sinhronai tulkošanai nepieciešamās īpašības un prasmes | 10 |
| 3. Tulku pieredze un pētījumi par sinhronās tulkošanas sniegumu ietekmējošiem faktoriem..... | 13 |
| 4. Atmiņas loma sinhronajā tulkošanā..... | 18 |
| 5. Tulku iespējamās kognitīvās un psihomentālās problēmas sinhronajā tulkošanā .. | 22 |
| 6. Faktori un mainīgie lielumi, kas ietekmē sinhronās tulkošanas sniegumu..... | 26 |
| 7. Pētījuma metodoloģija | 29 |
| 8. Pilotpētījuma rezultāti..... | 30 |
| 8.1. Personīgie novērojumi sinhronās tulkošanas laikā..... | 39 |
| 8.2 Nobeigums ar rekomendācijām | 42 |
| Secinājumi | 44 |
| Tēzes | 46 |
| Izmantotā literatūra..... | 48 |
| Pielikumi..... | 51 |

IEVADS

Tulkošana ir ļoti sens cilvēces darbības veids. Tiklīdz kā cilvēces vēsturē parādījās cilvēku grupas, kuru valodas atšķīrās viena no otras, bija nepieciešami arī tulki, kuri palīdzēja šiem cilvēkiem komunicēt savā starpā. Ar rakstības rašanos, parādījās arī rakstiskie tulkotāji, kuri tulkoja dažādus oficiālus, reliģiozus un biznesa rakstura tekstus. Jau no paša sākuma tulkošana izpildīja svarīgu sociālo funkciju, padarot starpvalodu komunikāciju iespējamu (Ширяев 1979). Mutiskās tulkošanas darbība ir pieminēta senajos rakstos, kuri ir datēti 3000 gadus p.m.ē. Senajā Ēģiptē. Eksistē arī dati par tulkiem Senajā Grieķijā un Romā, kā arī Ķīnā (17.gs.). Eiropā senākā dokumentētā informācija ir par tulkiem Francijā 12. gadsimtā (Dukāte 2009).

Konferenču tulkošana ir samērā jauna profesija darba tirgū un ļoti nepieciešama un svarīga starpkultūru komunikācijā. Tai ir dažādi veidi, kā, piemēram, sinhronā un konsekutīvā, bet šajā darbā uzsvars tiek likts tieši uz sinhrono tulkošanu, kas tiek uzskatīta par vienu no sarežģītākajiem tulkošanas veidiem. Spēja klausīties runātājā, iztulkot teikto, noformulēt domu sakarīgos teikumus un visu izteikt skaļi tikai pāris sekunžu laikā ir sarežģīts process. Sinhronās tulkošanas laikā cilvēka prātā sāk darboties dažādi procesi, kā atmiņa, asociācijas, analīze. Pastāv faktori, kuri būtiski ietekmē sinhronās tulkošanas procesu un sniegumu.

Ja sinhronā tulkošana, kā profesionāla darbība, ir samērā jauna, tad sinhronā tulkojuma pētīšana ir vēl jaunāka. Pirmo reizi eksperimentālais un teorētiskais darbs sinhronajā tulkojumā parādījās 60. gadu vidū (Ширяев 1979).

Daudzu tulku profesionālā pieredze liecina, ka tulka pakalpojuma lietotāji ir apmierināti ar tulka sniegumu, kamēr tulkošanas komandas dalībnieki nav. To var izskaidrot ar to, ka ir atšķirība starp to, kādu rezultātu sagaida tulks un kādu sagaida konkrētās klausītāju grupas dalībnieki jeb pakalpojuma saņēmēji (Gile 1999). Šajā darbā tiks izpētīts, kādi faktori un kā ietekmē sinhrono tulkošanu.

Pētījuma mērķis: Izpētīt, kādi faktori un kā ietekmē sinhronās tulkošanas sniegumu tulku pašvērtējumā.

Uzdevumi:

1. Izpētīt sinhronās tulkošanas būtību un procesu.
2. Izpētīt atmiņas lomu sinhronajā tulkošanā.
3. Izpētīt teorētiskajā literatūrā pieejamās atziņas un līdz šim veiktos pētījumus par to, kādi faktori un kā ietekmē sniegumu sinhronās tulkošanas procesā.

4. Veikt pilotpētījumu un rezultātu analīzi par tulku pieredzi sinhronās tulkošanas laikā un snieguma ietekmējošiem faktoriem.

Teorētiskā darba daļa ir balstīta uz tādu autoru darbiem kā Andrejs Veisbergs, Daniels Žils (*Daniel Gile*), Ričards Atkinsons (*Richard Atkinson*), Alans Bedelijs (*Alan Baddeley*), Džonatans Daunijs (*Jonathan Downie*), Barbara Mozere-Mersere (*Barbara Moser-Mercer*), u.c. Ļoti svarīga loma ir Daniela Žila “Piepūles modeļiem”, kas norāda uz to, kā notiek sinhronās tulkošanas process un kādi procesi notiek tulka galvā. Darbā tiek parādīti, kādi tika veikti pētījumā saistībā ar procesiem tulka smadzenēs sinhronās tulkošanas laikā, kā arī izskaidrota atmiņas loma, aprakstīti tādi sinhrono tulkošanu ietekmējošie faktori kā fiziskās aktivitātes, uzturs, klausītāju atsauksmes u.c.

Šis darbs varēs tikt izmantots par pamatu tālākiem pētījumiem sinhronajā tulkošanā, to ietekmējošajiem faktoriem ar mērķi noskaidrot, kā var palīdzēt sinhronam tulkam uzlabot savas sinhronās tulkošanas prasmes. Tā kā darbā tika veikts tikai pilotpētījums, tad tālāk šo darbu var izvērst, aptaujāt lielāku tulku skaitu un izpētīt vēl citas jomas, kas iespējami ietekmē sinhronās tulkošanas sniegumu.

Pirmā nodaļa apraksta sinhronās tulkošanas procesa būtību, Daniela Žila “piepūles modeļus”, “uzticamību” kā kvalitātes novērtējumu sinhronās tulkošanas sniegumam, kā arī automātiskas un neautomātiskas mentālas darbības.

Otrā nodaļa norāda uz sinhronajam tulkam nepieciešamajām prasmēm, lai spētu sinhroni tulkot.

Trešajā nodaļā ir aprakstītas dažādas tulku pieredzes un fakti sinhronajā tulkošanā, kā arī tika aprakstīti jau esoši pētījumi par sinhrono tulkošanu. Daži pētījumi apraksta sinhrono tulkošanu no medicīniska skatu punkta.

Ceturtā nodaļa apraksta atmiņas būtību un tās lomu sinhronajā tulkošanā.

Piektā nodaļa izanalizē sinhrono tulku iespējamās kognitīvās un psihomentālās problēmas.

Sestā nodaļa norāda uz faktoriem, kas ietekmē sinhronās tulkošanas sniegumu.

Tālāk seko nodaļas par praktisko daļu jeb pētījuma metodoloģiju, darba pilotpētījumu, personīgiem pētījumiem un apakšnodaļa par nobeigumu ar rekomendācijām.

Darba praktiskā daļa sastāv no interviju analīzes ar septiņiem dažādiem tulkiem par viņu pieredzi sinhronajā tulkošanā, kā arī pašnovērošanas metodi. Intervija sastāv no

deviņiem jautājumiem, uz kuriem respondenti atbildēja tik plaši, cik vēlējās. Intervijas tālāk tika analizētas un veikti secinājumi par tulku pieredzi sinhronajā tulkošanā, viņu pašsajūtu, iestrādāto rutīnu un to, kas, viņuprāt, palīdz sinhroni tulkot.

Rezultāti parāda aktuālākās tendences sinhronajā tulkošanā atkarībā no tulka pieredzes un to, kā atšķiras pašsajūtas pēc padarītā tulkošanas darba. Kā arī nobeigumā tika norādītas rekomendācijas sinhronajiem tulkiem saistībā ar iespējām uzlabot viņu tulkošanas prasmes.

1. SINHRONĀS TULKOŠANAS PROCESS

Sinhronā tulkošana ir starpvalodu nozīmes pārceļšana reālajā laikā. Skatoties no informācijas pārstrādes procesa perspektīvas jēdziens “reālais laiks” ir pelnījis īpašu uzmanību. Termins “sinhrons” sinhronajā tulkošanā nenozīmē viena un tā paša teikuma izpratnes un tulkojuma radīšanas vienlaicīgums, bet gan valodu vispārējo nozīmju izpratnes pārklāšanos valodu producēšanā (Christoffels 2004). Atšķirībā no rakstiskās tulkošanas, mutiskā tulkošana notiek momentāli un uzreiz, ar mērķi palīdzēt cilvēkiem komunicēt, neskatoties uz valodu un kultūru barjerām (Poechhacker 2004). Sinhronā tulkošana ir viens no sarežģītākajiem tulkošanas veidiem. Parastā situācijā ir divi vai trīs tulki, kas sēž izolētā kabīnē un austiņās klausās runātāja teikto oriģinālvalodā, ko vēlāk ar pāris sekunžu nobīdi tulko mērķvalodā (Veisbergs 2016). Galvenā sinhronās tulkošanas īpatnība ir tā, ka paralēli runātāja teiktā uztverei tiek radīts teksts mērķvalodā. Šī īpatnība nosaka citas šī tulkošanas veida īpatnības un, pirmām kārtām, stingru laika ierobežotību: tulkošanai pašam tulkam ir atvēlēts laiks tikai kamēr runātājs izsaka savu teikto. Šis laiks ir divas reizes mazāks nekā atvēlētais laiks tulkam secīgās tulkošanas gadījumā, un 20-30 reizes mazāks nekā rakstiskajam tulkam, tulkojot to pašu runu (Ширяев 1979). Sinhronam tulkam ir ne tikai atvēlēts mazāk laika tulkošanai, bet arī tiek uzspiests tulkošanas temps, kam ir jābūt tādā pašam kā runātājam. Sinhronā tulkošana prasa ļoti lielu koncentrēšanos un prāta piepūli, tāpēc tulki atkarībā no apstākļiem, runas sarežģītuma, valodu kombinācijām un citiem faktoriem mainās ik pa 10-30 minūtēm (Veisbergs 2016). Pēc Moseres-Merseres pētījumiem, tika secināts, ka ilgāks viena tulka darbs pazemina kvalitāti fizioloģiska un psiholoģiska pārguruma dēļ, turklāt paši tulki to nejut (Moser-Mercer 1998).

Patiesībā, ņemot vērā, ka tulkam parasti ir nepieciešams uz klausīt avotvalodas diskursu un saprast to pirms to tulkot un radīt diskursu mērķvalodā (izņemot gadījumus, kad tulks nepārprotami paredz runātāja teikto), tāda nozīmes pārņemšana gandrīz nav iespējami izdarāma vienlaicīgi.

Vidējais nobīdes ilgums (ear-voice span (EVS)) ir laika nobīde starp sinhrono tulku un runātāju. Nobīdes ilguma izmērīšana starp avottekstu un tulka sniegumu atšķiras atkarībā no pētījuma. Paneth (1957) ierosināja, ka tas ir 2-4 sek., Olerons un Nanpons (1965) izpētīja, ka nobīdes ilgums varētu būt 2 -10 sekundes, un uzdrošinājās teikt, ka tulkam ir jāiegūst noteikts informācijas daudzums pirms viņš var sākt tulkot. Šis daudzums atšķiras atkarībā no noteiktu atslēgasvārdu, kā, piemēram, darbības vārda atrašanās vietas (Setton 1999).

Tomēr tādi mainīgie lielumi kā valodas kombinācijas, kā arī virziens un saturs var ietekmēt nobīdi. Šie mainīgie var tikt ņemti vērā, skatoties uz vidējās nobīdes atšķirībām, ko

konstatēja Olerons un Nanpons tulku vidū, kas strādā no vācu valodas franču valodā (1,9 sekundes), no angļu valodas franču valodā (2,6 sekundes) un no franču valodas angļu valodā (5,4 sekundes). Savukārt, tas izskaidro Goldmana-Aislera novērojums, ka tulkojot no vācu valodas, tulki aizkavē tulkojumu vairāk nekā tulkojot no franču valodas vai angļu valodas, ir pilnīgā pretrunā Olerona un Nanpona rezultātiem un kas pēc viņu uzskata ir visticamāk tāpēc, ka vācu valodā izteicējs ir beigās (Seeber 2011). Tātad atkarībā no valodu kombinācijas, sinhronā tulka nobīdes laiks atšķirsies, jo ienākošā teksta svarīgā informācija var ienākt atšķirīgos laikos, atkarībā no teksta gramatiskās un stilistiskās struktūras. Tulkam ir svarīgi sagaidīt šo svarīgo informāciju un tad iztulkot tekstu kopumā, jo pretējā gadījumā var rasties kļūda un atšķirīga doma no avotteksta, ja tulks nepareizi paredzēja tālāk ienākošo domu.

Parasti “uzticamību” avota teksta informācijas saturam uzskata par vienu no galvenajiem tulkošanas kvalitātes noteicošajiem faktoriem. Pirmajā acumirkļī, jēdziens “uzticamība avottekstam” tulkam ir intuitīvi skaidrs, bet izmantot to praktiskajā tulkošanā snieguma kvalitātes novērtēšanā var būt problemātiski. Pirmkārt, novērtējot tulkojuma sniegumu, uzticamības norma ir nekas cits kā nemainīgais lielums, kā to arvien vairāk atzīst tulkošanas zinātnes pētnieki (Gile 1999). Tieši tulkojuma jēdziens nozīmē dažādas lietas dažādām sociālām grupām atkarībā no vēsturiskā perioda un kultūras vides (skat., piemēram, Toury 1995). Pat semantiskā uzticība mazo vārdu grupu zemākajā līmenī vairs netiek uzskatīts kā vajadzīgs vai pietiekams nosacījums uzticībai tekstam, jo gan avottekstiem, gan mērķa teksti tiek uzskatīti par ziņojumiem ar konkrētiem mērķiem. Uzticībai mērķiem var būt nepieciešama informācijas papildināšana un dažas izmaiņas metaforās, alūzijās utml., lai tās saskanētu ar ienākošā teksta domu. Vermera teorijā (skatīt, piemēram, Reiss un Vermeer 1984/1991) ir pat nepārprotams normatīvais noteikums, kas iekļauj attiecības starp avota teksta saturu un mērķa teksta saturu. No tā izriet, ka informācijas pastāvēšana vai neesamība, pārnesot to no avotteksta mērķa tekstā, var uztvert gan kā pozitīvu, gan kā negatīvu aspektu, atkarībā no vērtētāja viedokļa par uzticību un cilvēka izpratni par šīs informācijas klātbūtni vai neesamību. Tātad bieži vērtējot tulka uzticību avottekstam, vērtētāju viedoklis var būt diezgan atšķirīgs (Gile 1999).

Otrkārt, pat tad, ja vērtētāji piekrīt, ka konkrēts teksta fragments dotajā tulkojumā nav „uzticams”, savos vērtējumos viņi mēdz pieņemt kādas novirzes. Tas ir novērojams, piemēram, labojot vai novērtējot rakstiskās tulkošanas un mutiskās tulkošanas sniegumu profesionālā un akadēmiskā vidē, kad sāk bieži sāk rasties domstarpības labotāju vidū, vienojoties atsevišķu kļūdu smagumā. Treškārt, identificējot šīs novirzes no oriģināla

rakstiskajā tulkojumā un, it īpaši mutiskajā tulkojumā, rada kognitīvas problēmas un pārpratumus (Gile 1999).

Tulkošanas laikā visi iesaistītie – runātāji, tulki un klausītāji, ņem vērā komunikācijas situāciju, tajā skaitā iespējamos sarežģījumus, kas ir saistīti ar starpvalodu un dažreiz pat starptautisku pārnesi. Ideālā situācijā runātāji centīsies runāt lēnāk, izrunāt vārdus skaidrāk, izvēlēsies noteiktus terminus vai teikuma struktūras un neizvēlēsies citas, kā arī izskaidrot terminus un jēdzienus, kurus citos gadījumos viņi neskaidrotu. Citiem vārdiem sakot, ir iespējas, ka tulkam runātāji un klausītāji var palīdzēt, kaut gan viņš strādā viens.

Bieži kvalitāti novērtē bez nepieciešamā informatīvā satura, ar ko izskaidrojams labvēlīgs kvalitātes novērtējums konferencēs, kurās tulkiem liekas, ka viņi ir slikti padarījuši savu darbu. Tātad klausītāju reakciju ir grūti paredzēt. Valodu un kultūru atšķirību dēļ, tieši dažādība sniegtajā informācijā vai leksiskajā, vai lingvistiskajā struktūrā bieži izraisa situācijas, kad tulkam jāpieņem lēmumi, kuru rezultātā var rasties informatīvas atšķirības starp teikto avotvalodā un mērķvalodā. Tas noved līdz tulkam labi zināmai dilemmai saistībā ar uzticamību saturam un pieņemamo kultūrā un valodniecībā.

Viens no pārsteidzošākajiem un izaicinošākajiem fenomeniem sinhronajā tulkošanā ir tulka viedoklis, ka būtībā sinhronā tulkošana ir sarežģīta. Pat pēc daudzu gadu pieredzes daļa tulku jūt, ka sinhronai tulkošanai ir nepieciešama intensīva piepūle, lai varētu atveidot visu avotteksta informāciju labas kvalitātes mērķtekstā. Bieži tulki nerasniedz savu mērķi un nav apmierināti ar padarīto darbu un savu galējo sniegumu, neskatoties uz viņu centieniem.

D. Žils piemin to, ka ne vienmēr tulkojot sarežģītas un ātras runas, pilnas ar tehnisku terminoloģiju rodas kļūdas sniegunā. Dažreiz pat ar vienkārši, lēni runātu tekstu bez sarežģītiem terminiem var rasties problēmas. D. Žils aprakstīja pētījumu, kurā piedalījās gan tulki-studenti, gan profesionāli tulki ar daudzu gadu pieredzi. Rezultātā varēja izsecināt, ka pat profesionāliem tulkiem rodas grūtības sinhroni tulkot. Iemesli var būt dažādi: nesagatavošanās, nogurums, tehniskas problēmas, u.c. (Gile 1995).

Mutiskās tulkošanas procesa kognitīvie modeļi tika īpaši attīstīti 70. un 80. gados, lai aprakstītu sinhronās tulkošanas laika plūsmu, lai strukturētu procesa sarežģītību un noteiktu uzdevumu pārklāšanos. Redzot grūtības profesionāliem tulkiem tulkot pat vienkāršos tekstus, D. Žils bija ieinteresēts izpētīt, kāpēc tas tā notiek un tajā pašā laikā viņš vēlējās palīdzēt jaunajiem tulkiem nebaidīties no tulkošanas procesa. Tādā veidā Žils izveidoja “Piepūles modeļus”, kuri tika attīstīti no divām intuitīvām idejām, balstoties uz novērojumiem, un tās ir:

1) mutiskai tulkošanai ir nepieciešama tā saucamā “prāta spēju enerģija” (*mental energy*), kas ir pieejama ļoti ierobežotā daudzumā.

2) mutiskā tulkošana aizņem gandrīz visu prāta spēju enerģiju, un dažreiz tās ir nepieciešams pat vairāk nekā ir pieejams, un šajā gadījumā sniegums pasliktinās (Gile 1995).

Atbilstoši izveidotajam modelim, Daniels Žila piepūles veidi sinhronajā tulkošanā (1995) ir šādi: klausīšanās un analizēšanas piepūle, īstermiņa atmiņas piepūle, runas atveides piepūle, koordinācijas piepūle.

Biežākie problēmu izraisītāji sinhronajā tulkošanā ir vārdi, skaiļi, uzskaites, ātras runas, stiprs ārzemju akcents, vājas runas prasmes, slikta skaņa. Piepūles modeļos problēmas ir asociētas ar nepieciešamo apstrādes spēju (*processing capacity*), kas var būt lielāka par pieejamo spēju kapacitāti un var izraisīt uzmanības noturēšanas problēmas. Sinhronajam tulkam ir nepieciešams noturēt vienlīdzīgu piepūli katrā no veidiem, lai vienā vai otrā nerodas pārpūle, kas var radīt problēmas. Tomēr katrs no mentālā piepūles veidiem var tikt automatizēts, kas mazinās nepieciešamību koncentrēties uz to.

D. Žils norāda, ka sinhronajā tulkošanā ietilpst automātiskas un neautomātiskas mentālas darbības. Neautomātiskajām darbībām ir nepieciešama uzmanība un automātiskajām – nav. Kognitīvā psiholoģija norāda uz to, ka neautomātiskās darbības ir tās, kuras nevar būt vai nav automatizētas, kā, piemēram, atpazīstot īsu stimulu, atpazīstot nepazīstamu vai pazīstamu vāji parādītu stimulu, informācijas noglabāšana vēlākai izmantošanai, gatavojoties neautomatizētai atbildei, kontrolējot kustības precizitāti u.c. Neautomātiskajām darbībām ir nepieciešams veikt laiku, apstrādes spējas no pieejamā ierobežotā resursa, kamēr automātiskām darbībām notiek ātri. Kad apstrādes spējas ir nepietiekamas noteiktam uzdevumam, sniegums pasliktinās. Dažreiz atšķirību starp automātiskajām un neautomātiskajām mentālām darbībām ir grūti atrast, jo neautomātiskās darbības pēc pietiekami biežas atkārtotāšanās var kļūt automātiskas. Kognitīvo darbību graduālā automatizācija ir svarīga mutiskās tulkošanas prasmju apgūšanai. Žils uzskatīja, ka ir svarīgi izveidot mutiskās tulkošanas modeli, kas ir balstīts uz šo apstrādes spēju prasību un ierobežojumu idejām, lai būtu iespēja izskaidrot šo fenomenu darbību tulkošanas laikā (Gile 1995).

“Sinhronā tulkošana savā ziņā ir nedabiska – cilvēks parasti neklausās un nerunā vienlaicīgi, tāpēc šāda darbība jāapgūst un pie tās jāpierod. Turklāt, runājot tulkošanas laikā, ir labi jākontrolē paša teiktais, balss un intonācija. Darbs ir arī ļoti intensīvs un prasa pilnīgu koncentrēšanos. Pat, ja iepriekš ir pieejams runas teksts, nav garantijas, ka tas runas laikā

netiks pamainīts vai improvizēts. Atšķirībā no secīgās tulkošanas, ir iespējamās situācijas, kad pat ļoti profesionāls tulks var netikt galā ar sinhrono tulkošanu” (Veisbergs 2016).

Sinhronajā tulkošanā problēma ir uzmanības dalīšanas nepieciešamībā. Tulkam ir jākoncentrējas vienlaicīgi uz ienākošo tekstu, analīzi, un mērķteksta sniegšanu. Gan avotteksta, gan mērķteksta segmenti vienlaicīgi atrodas klausītāja aktīvajā atmiņā. Salīdzināt tos būtu iespējams tikai pamatojoties uz parauga principa, kas nozīmē, ka ir jāņem īsi teksta segmenti (apmēram vienu vai divas sekundes) avottekstā un jāsalīdzina tos ar konkrēto mērķteksta segmentu. Tikmēr ir iespējams, ka tiks zaudēti turpmākie avotteksta segmenti (Gile 1999). Tā kā sinhronais tulks nespēj uzņemt lielu avotteksta daļu, lai to paturētu savā aktīvajā atmiņā, un tad momentāli radīt teksta kvalitatīvu tulkojumu mērķtekstā, tulkam ir nepieciešams ierobežot ienākošās informācijas daudzumu, izvēloties sev ērtāko laiku, kad viņš spēj sākt sinhroni tulkot, nezaudējot vispārējo teksta domu.

Sinhrono tulkošanu atvieglo dažas valodas un domāšanas likumsakarības, kā, piemēram, tas, ka cilvēks spēj un ir pieradis kontekstuāli saprast arī uz to brīdi nezināmas lietas vai vārdus, un tādā veidā ir laba iespēja pakāpeniski arī papildināt un bagātināt savu vārdu krājumu, kā arī ietrenēt spēju prognozēt vēl neizteikto avottekstu. Dažreiz arī gramatiskās struktūras var būt paredzamas un prognozējamas, pat ja tās ir visai atšķirīgas dažādās valodās. Šajā gadījumā ir nepieciešama aktīvā klausīšanās. Tas ir, kad cilvēks uzmanīgi seko līdzī un analizē gan domu padziļināti, gan tās teikumu leksisko un gramatisko struktūru. Pasīvās klausīšanās gadījumā klausītājs klausās neiedziļināti vai pat virspusēji, uztverot tikai domu kopskatā. Pasīvā klausīšanās notiek, piemēram, “sērfojot” sociālajos tīklos vai skatoties TV. Sākumā iesācējiem parasti ir tendence sinhrono tulkošanu pārvērst par saraustītu konsekutīvo tulkošanu. Viņi noklausās gandrīz vai visu teikumu vai vairākus teikumus uzreiz un tad ātri mēģina to visu pārtulkot, tā zaudējot tālāko informāciju, radot pauzes un ļoti saraustītas un neskaidras runas iespaidu (Veisbergs 2016, 66 lpp.).

Sinhronās tulkošanas procesu un tam nepieciešamās prasmes var aprakstīt dažādi, bet pamatā tās ir klausīšanās, saprašana, analīze, pārformulācija. Šo elementu kopsummā tulkam jāsasniedz rezultāts, kas:

- satur sakarīgu, precīzu vēsts “pārlikumu” mērķvalodā,
- ir lojāls pēc satura un tonalitātes,
- ir mierīgs, nesatraukts, stabils runas plūdums,
- nav burtisks vārdu „pārcēlums“,

- ir uzturēts kontakts ar runātāju un klausītāju, tam raksturīga spontanitāte (Veisbergs 2016, 66 lpp.).

Sinhronā tulkošana ir sarežģīta prasme, bet izprotot un iemācoties sinhronās tulkošanas īpatnības, var pat ļoti labi tikt ar to galā. Kopumā sinhronam tulkam ir jāņem vērā tādas lietas kā nobīdes ilgums, lai nesanāk izlaidumi, domas zudums un lielas pauzes, un kognitīvās pārpūles iespējamība. Kādas mentālas darbības var padarīt par automātiskām un tas krasi atvieglos sinhronā tulka darbu. Pie sinhronās tulkošanas darbības ir iespējams pieradināt savu prātu, lai rastos labāks sniegums un būtu vieglāk paredzēt ienākošo informāciju, bet tam ir nepieciešama pieredze un prāta treniņš. Lai sasniegtu kvalitatīvu sniegumu sinhronajam tulkam ir nepieciešamas daudzas vienkāršākas prasmes.

2. SINHRONAJAI TULKOŠANAI NEPIECIEŠAMĀS ĪPAŠĪBAS UN PRASMES

Mutiskajā tulkošanā, tāpat kā rakstiskajā tulkošanā, ir viens svarīgs mērķis, kas ir - iegūt tādu pašu reakciju no lasītājiem/klausītājiem tulkotajā tekstā, kā no avotteksta mērķauditorijas. Lai to izdarītu, ir svarīgi saprast sākotnējās vēsts nozīmi. Kamēr izpratnes un tulkošanas procesi rakstiskajā tulkošanā notiek secīgi, sinhronajā tulkojumā viss notiek vienlaicīgi. Šīs uzdevumu raksturojuma atšķirības parāda, ka uzdevumos iesaistītie procesi atšķiras. No psiholingvistiskā viedokļa “saprātne” nozīmē radīt atbilstošu nozīmes domas atspoguļojumu (Bajo et al 2011). Lai to iegūtu, sinhronajā tulkošanā, tāpat kā citās, dažādos līmeņos notiek lingvistiskā analīze ienākošai informācijai (ortogrāfiskā, fonoloģiskā, leksiskā, semantiskā, sintaktiskā u.c.), lai sasniegtu atbilstošu domas atspoguļojumu mērķa teksta nodotajā informācijā, kā arī tā diskursā (Kintsch 1988). Mutiskajā tulkošanā diskurss ir jāsaprot ļoti ātri, savādāk var zaudēt domu, kas var novest līdz lielām pauzēm un informācijas izlaidumiem.

Nozīmīgs mutiskās tulkošanas procesa elements ir klausīšanās. Klausīšanās ir īpaši svarīga sinhronajā tulkošanā, kur tulks vienlaicīgi klausās un runā lielā laika posmā. Pirmais solis kvalitatīvā sinhronā tulkojuma snieguma panākšanā ir saistīts ar avotvalodas runas uzklaušīšanu un analīzi, lai ziņu varētu nodot pēc iespējas precīzāk. Klausīšanās laikā tulkam ir augsts koncentrēšanās līmenis, lai nepalaistu garām nekādas svarīgas informācijas detaļas. Klausīšanās prasme un spēcīga īstermiņa atmiņa ir galvenie faktori, kas veicina precīzu un sekmīgu sinhrono tulkošanu. Prasmi cītīgi klausīties tulks var uztrenēt, jo tas nenotiek dabīgi. Ikdienā cilvēki bieži neieklausās sīkās detaļās lielā informācijas plūsmā, lai tās paturētu savā īstermiņa atmiņā. Klausīšanās uzlabošanas paņēmieni ietver valodu zināšanu uzlabošanu, “ausu pielāgošanu” informācijas precīzai uztverei, iemācīšanās visaptveroši klausīties un informācijas attēlu veidošanu savā prātā. (Movahedi and Rahmatabad 2016). No sinhronā tulka klausīšanās un koncentrēšanās spējām ir atkarīgs tas, cik ļoti labi viņš uztvers avotteksta domu un cik labi viņš šo domu kopā ar visām detaļām spēs nodot mērķvalodā.

Avotvalodas diskursa izpratne nosaka to, vai nozīmes sniegums tulkojumā būs saprotams, un, kāds radīsies noteikto lingvistisko formu zudums. Tāpēc, tiklīdz tiek nodota informācija, starpnieka jeb tulka uzdevums sastāv no ziņojuma sagatavošanas otrā valodā, kas saucas vertikālā tulkošana. Tomēr pastāv arī horizontālā tulkošana, kas iezīmē tiešus pārmaiņu procesus no vienas valodas koda uz citu, citiem vārdiem sakot, no leksiskas formas vienā valodā, leksiskajā veidojumā otrajā valodā (Bajo et al 2000). Tas, kā tulks uztvers avottekstu, nosaka, kādā veidā šī informācija tiks sniegta mērķvalodā.

“Sinhronā tulkošana ir neparasta ar to, ka ir konstanti jāpieņem tūlītēji lēmumi par snieguma variantiem un tulkošanas taktikām. Ar tādu slodzi tulkam ātri jāizmirst iespējamās neveiksmes, pieļautās neveiklības, izņemot labojamās, jo ar šādām neveiksmēm nedrīkst piesārņot īslaicīgo atmiņu. Ātrais temps, kas vienmēr ir atkarīgs no paša runātāja, neļauj informāciju kārtīgi pārstrādāt un sniegto cītīgāk noslīpēt. Tāpēc tulkam bieži jāriskē, pieņemot optimālo variantu atkarībā no situācijas, jo vilcināšanās var novest līdz īslaicīgās atmiņas pārpūlei” (Veisbergs 2016, 67. lpp.).

Tulkiem ir nepieciešams pareizi pārvaldīt un izvietot savus kognitīvos resursus tā, lai varētu uztvert ienākošo runas plūsmu, to buferizēt, izvilkt nozīmes vienības, pārvērst tās pareizā formā, kas ir piemērota izteiksmei mērķa valodā, un uzraudzīt savu sniegumu vienlaicīgi. Uzsākot sinhrono tulkošanu, tulkam pastāvīgi ir jākoncentrējas un nedrīkst zaudēt domu, jo tā sniegums var nebūt pietiekami uzticams un lojāls oriģināltekstam, kā arī tulkam ir jāpatur prātā viss iepriekš teiktais, lai prātā paliktu pieturas punkti turpmāk ienākošam tekstam un kopumā veidotos loģisks tulkojums klausītāja uztverei. Tulks ne tikai izmanto visas kognitīvās un koncentrēšanas prasmes, bet arī īslaicīgo atmiņu, kam ir svarīga loma avotteksta loģiskai iztulkošanai un snieguma nodošanai auditorijai (Bajo et al 2000).

Sensorika, motorika un kognitīvās spējas ir ļoti svarīgas spējas tulka darbā. Veisbergs piemin, ka sinhronajā tulkošanā uzmanības koncentrācija ir ļoti augsta un mainās atkarībā no avotvalodas teksta. “Sinchroni tulkojot, grūtības rada tas, ka tulks nekad skaidri nezina, kas to sagaida pēc tikko dzirdētā vārda – ne leksiski, ne gramatiski, ne jēgas ziņā, bieži arī nezina, vai runa tūlīt beigsies vai ilgs vēl un vēl” (Veisbergs 2016, 65. lpp.).

Dž. Daunija intervijā ar Elizabeti Tiseliusu tika izvērsta tēma par to, kādas specifiskas jomas tulkam vajadzētu attīstīt. Runājot tieši par tulkošanas prasmēm, tad svarīga būtu balss trenēšana – kā aktieri trenē savu balsi, tā arī citu profesiju pārstāvjiem, kuri strādā ar balsi, vajadzētu to darīt. Prezentēšanas prasmes vienmēr var attīstīt, un, jo labākas ir tulka prezentēšanas prasmes, jo vieglāk viņam ir izsekot runātāja teiktajam. Strādājot ar mentoru vai treneri, kas nav jādara katru dienu vai katru nedēļu, ilglaicīgs rezultāts būs labuma nesošs. Līdzīgi kā aktieriem vai mūziķiem. Uzstādīt sevi uz pareizā ceļa un gatavoties morāli jauniem izaicinājumiem, jo, kā jau iepriekš tika minēts, tulki nekad nevar paredzēt, kā veiksies tulkošanā (Downie 2016).

Daudzi sinhronās tulkošanas pētnieki savos darbos apraksta zināšanu klāstu, kas būtu jāpārzina sinhronajam tulkam, tulkojot jebkurā valodu kombināciju virzienā. Piemēram, krievu filologs G. Černovs norādu uz tādām zināšanām kā:

a) valodā (vai tā būtu dzimtā vai B valoda) visbiežāk atveido cilvēka vārdus un uzvārdus;

b) jāzina mitoloģijā un Bībelē izmantotos vārdus, kā arī literāro varoņu vārdi;

c) jāpārzina pasaules karte (ģeogrāfiskie nosaukumi);

d) jāiedziļinās konferences tēmā - iepriekšēja iepazīšanās ar konferences dalībnieku sarakstu, galvenajiem politiskajiem, sociālajiem vai zinātniskajiem nosaukumiem, skaitļiem, kurus var minēt konferences laikā;

e) jāapgūst prasme uztvert skaitlisko informāciju ar zināmu izpratni par to aptuvenajiem izmēru lielumiem. Tātad tulkam ir jāiemācās uztvert skaitliskos lielumus un tos momentāli pārveidot nepieciešamajā mērskaitlī mērķvalodā (Чернов 1978).

“Sinhroni tulkojot, tulkam ir jārunā mierīgi, klusināti, saudzējot savu balsi un klausītāja ausis, bet tajā pašā laikā arī izteiksmīgi, lai viss būtu skaidri saklausāms un saprotams. Ir svarīgi, lai runas plūsma būtu vienmērīga, tāpēc jāizvairās no tāda principa, ka runā parādās secīgās tulkošanas elementi, kad klausīšanās tiek daļēji atdalīta no runāšanas, un ilgas pauzes mijas ar strauji norunātu tekstu. Intonācija sinhronajā tulkošanā parasti nav tik izteiksmīga kā secīgajā, jo tulks nevar īsti paredzēt, ko runātājs teiks tālāk un kā stāstījums beigsies” (Veisbergs 2016, 66. lpp.).

3. TULKU PIEREDZE UN PĒTĪJUMI PAR SINHRONĀS TULKOŠANAS SNIEGUMU IETEKMĒJOŠIEM FAKTORIEM

Tulkiem noteikti ir daudz dažādi stāsti no dzīves pieredzes, kā viņi jutās pirms tulkošanas, tulkošanas laikā un pēc tulkošanas. Pirms tulkošanas tulki izjūt dažādas emocijas – tās var būt gan labas, kā prieks, nepacietība, aizrautība, vēlme sākt tulkot un uzzināt daudz ko jaunu, bet var būt arī negatīvas, kā uztraukums, stress, bailes u.c. Iemesli var būt dažnedažādi, piemēram, nesagatavotība, nogurums, nepietiekami liela pieredze, neprofesionāls runātājs, nepietiekami labas valodu prasmes, runas tēmas nepārzināšana u.c., tomēr tulkam ir jāpārvar šīs emocijas, lai izdarītu savu darbu. Pēc tulkošanas beigšanas arī rezultatīvas emocijas var būt visdažādākās – prieks par padarīto, apmierinātība, atvieglojums, bēdas, neapmierinātība vai pat pašnosodīšana. No kā ir atkarīgs tas, kādas rezultātā būs emocijas un pašnovērtējums? Vai tulks ar laiku iemācās to kontrolēt vai ietekmēt?

Stāsti par tulkiem tiek bieži arī publicēti medijos. Visbiežāk tiek apbrīnoti tieši sinhronie tulki un to darbs. Par piemēru var redzēt Džefa Vatsa rakstā BBC mājaslapā par tulku darbu, tulkojot delegātu runas Londonā. Viņš raksta: “Kad delegāts sāka runāt, Pinknijai (tulcei angļu-spāņu valodu kombinācijā) bija nepieciešams izprast ziņas jēgu vienā valodā un tajā pašā laikā sinhroni veidojot to pašu vēsti citā valodā. Procesam bija nepieciešams pārdabisks sensorikas, motorikas un kognitīvo spēju savienojums, kurām ir jādarbojas vienoti. Viņa to darīja nepārtraukti un reālajā laikā, pat nepalūdzot runātājam runāt lēnāk vai kaut ko izskaidrot. Viņa nestostījās un neveidoja pauzes. Veicot to, bija nepieciešama daudzpusība un nianšes, kas nav pieejamas visjaudīgākajiem datoriem. Tas ir brīnums, ka viņas smadzenes, kuras, kā jebkura cita cilvēka smadzenes, ir spējīgas to darīt.”

Noskatoties, kā tulks strādā, ir iespējams redzēt tikai sniegumu, kuru daži apbrīnos un daži novērtēs iespējams pat negatīvi. Kas tad īsti notiek tulka prātā? Ko viņš/viņa izjūt pirms vai pēc tulkošanas? Eiropas Savienības konferenču tulks Aleksandrs Dreksels sniedza piemēru, kā jūtas tulks, kad ir nepieciešamība tulkot kādu politiķi vai diplomātu, kuru, kā viņam pazīstamie tulki saka, nav nemaz tik viegli tulkot. Katerina Vāgnere aprakstot gadījumu, kad Aleksandram Drekselam vajadzēja tulkot Džeku Strovu (*Jack Straw*) – Lielbritānijas Tieslietu ministru, raksta par tulka sajūtām un domām, kad viņš saprata, kādu cilvēku viņš tulkos.

“Es pārzināju lielāko daļu terminu, kas bija saistīti ar šīm sēdēm. Es jutos labi. Bet tad es ieraudzīju, kuru cilvēku es tulkošu. Es sajutu kamolu kaklā. Brokastojot es vēl izbrīnījos,

kāpēc jūtos tik mierīgs. Tagad es pamanīju, ka manas plaukstas ir kļuvušas aukstas un mitras. Kolēģi turpināja strādāt tā, it kā tas viss viņiem būtu ikdienišķs. Mēs - tulki vienmēr priecājamies, kad tā arī neviens no preses nepamana, ka mēs tur būtu bijuši. Mana sirds daudzījās. Es pastāvīgi slaucīju savas mitrās plaukstas pret biksēm. Oho, nodomāju es, tagad es tulkoju Lielbritānijas tieslietu ministram” (Wagner 2010).

Sinhronā tulkošana daudz tiek saistīta ar lielu stresu un mentālu pārgurumu. Pat esot pārliecinātam par sevi, pārzinot tēmu un tajā lietotos terminus, tulks var pārdzīvot, justies nervozs, plaukstas kļūst mitras, sirds dauzās un kaklā rodas tā saucamie “kamoli”. Kas notiek tulka prātā sinhronās tulkošanas laikā ir ļoti sarežģīts process, ko zinātnieki vēl daudz pēta un pētīs turpmāk. Cilvēka smadzenēs miljoniem neironu pastāvīgi apmainās ar informāciju, izmantojot īsus elektriskus impulsus. Liela neironu kopskaita aktivitāti var reģistrēt caur galvas virsmu, izmantojot elektroencefalogrāfiju (EEG).

Vienā no pētījumiem, kuru veica Bioelektrisko interfeisu centra un Ekonomikas augstskolas (Krievija) izziņas un lēmumu pieņemšanas centra pētnieki, tika izmantota elektroencefalogramma (EEG) un resursu vadības sistēma (ERP), lai izpētītu neirālo aktivitāti smadzenēs sinhronās tulkošanas laikā. Izmantojot resursu vadības sistēmu, pētnieki sinhronās tulkošanas laikā novērtēja konkurenci starp atmiņu un dzirdes uztveri (Mezentseva 2019).

Saskaņā ar Daniela Žila izveidotajiem „Piepūles modeļiem”, sinhronās tulkošanas laikā smadzenes veic trīs vienlaicīgas prāta operācijas: tās uztver un apstrādā ienākošos ziņojuma fragmentus oriģinālvalodā, saglabā atmiņā iepriekš dzirdētu informāciju un, visbeidzot, ģenerē līdzvērtīgu ziņojumu mērķvalodā. Ekonomikas augstskolas pētnieki nolēma izmantot EEG un ERP metodes, lai pārbaudītu, vai šīs trīs darbības tiek veiktas vienlaicīgi, vai arī starp tām ir ierobežotu uzmanības resursu sadale.

Eksperimenta laikā dalībnieki (deviņi profesionāli sinhronās tulkošanas tulki) tulkoja runu no ANO Drošības padomes sanāksmes no krievu valodas angļu valodā un atpakaļ. Viņu smadzeņu darbība tika reģistrēta. Paralēli oriģinālajai runai, tika atskaņoti ar uzdevumu nesaistīti stimulantu, kuru ilgums ir 50 milisekundes. Tos smadzenes arī apstrādāja un izdarīja ar notikumiem saistītus secinājumus. Pēc tam EEG ieraksts tika sadalīts segmentos. Vidēji aprēķinot šos EEG segmentus, pētnieki noteica smadzeņu sistemātisku reakciju uz zondēm, t.i., ar notikumiem saistītiem potenciāliem. Iegūtie rezultāti ļāva zinātniekiem apkopot, kā tulka dzirdes uzmanība ir mainījusies tulkošanas laikā.

Šī pētījuma rezultāti liecina, ka sinhronie tulki darbojas dinamiskas uzmanības sadales režīmā, it īpaši palielinoties atpauzes laikam no oriģinālrunas. Šajā gadījumā tulka

informācijas apstrādes kvalitāte samazinās. Citiem vārdiem sakot, jo vairāk tulks atpaliek no runātāja, jo vairāk kognitīvo resursu tiek izmantots, lai saglabātu un apstrādātu iepriekšējo informāciju, un jo mazāk resursu ir pieejami jaunas informācijas apstrādei (Mezentseva 2019).

Sinhronās tulkošanas mākslai ir maz sakara ar tulkojumu vārdu pa vārdam. Drīzāk ir jāzina, kad palēnināt ātrumu, nošķirties no runātāja vārdiem, lai varētu radīt elegantu tulkojumu, pamatojoties uz plašāku kontekstu, kas veidots no runātāja iepriekšējā diskursa un sava veselā saprāta. Tajā pašā laikā ir svarīgi neatpalikt no runātāja pārāk daudz. Mūsdienās ir tikuši veikti vairāki pētījumi ar mērķi palīdzēt tulkiem atrast piemērotu tulkošanas ātrumu, kas ļaus viņiem saprast domu un nodot teikto auditorijai, neizlaižot svarīgas detaļas atmiņas pārslodzes dēļ (Koshkin et al 2018).

Tā kā sinhronās tulkošanas uzdevums ir viens no sarežģītākajiem un prasīgākajiem valodu izaicinājumiem, cenšoties labāk saprast, kā process darbojas, tas ir pētīts, izmantojot biheiviorisma un psiholingvistikas metodoloģiju, mēģinot komplekso procesu sadalīt strukturizētos uzdevumos, lai izprastu iesaistītos kognitīvos procesus. Tādi lingvisti kā Barbara Mozere-Mersere un citi (Moser-Mercer et al, 2014) norādīja, ka psiholingvistu uzmanība tika pievērsta tādiem komponentu uzdevumiem kā dzirdes-runas apstrāde, fonētiskā atdalīšana, vārdu atpazīšana, sintaktiskā pārņemšana, jēdzienu kopums, artikulācijas koordinēšana, sintaktiskā un semantiskā prognozēšana, un citi. Kā jau tradicionāli tika pieņemts, tulkiem, jo īpaši tiem, kas strādā secīgajā tulkošanā, ir jābūt fenomenālām atmiņas prasmēm. Tulkotāju divvalodu un daudzvalodu atmiņas procesi, kā, piemēram, kodēšana, atkārtošana un informācijas atsaukšana, tika pētīti, lai izskaidrotu šo fenomenālo sniegumu.

Vēl nesen bija ļoti maz zināms par to, ko dara sinhronā tulkotāja smadzenes. Pirmais pētījums, kas tika pārbaudīts, tika publicēts 2000. gadā Somijā, pētnieku komandā (J.O. Rinne, J. Tommola, M. Laine, B.J. Krause, D. Schmidt, V. Kaasinen, M. Teräs, H. Sipilä un M. Sunnari), kas izmantoja smadzeņu attēlveidošanas tehniku (Rinne et al 2000), ko sauc par pozitronu emisijas tomogrāfiju (PET), lai izpētītu sinhronās tulkošanas iedarbību uz neironu aktivitāti. PET ļauj novērot smadzeņu metabolisko aktivitāti tulkošanas laikā.

Savā pētījumā Rinne un kolēģi lūdza astoņus pieredzējušus tulkus sinhroni tulkot prezentētu runu - gan no angļu valodas somu valodā, gan no somu angļu valodā, lai varētu noteikt, kuras smadzeņu izpausmes ir tieši saistītas ar kognitīvajām, daudzvalodu tulkošanas sastāvdaļām, nevis tikai ar uzdevuma mehāniskajiem aspektiem (uzklausīšana un runas formulēšana). Viņi arī reģistrēja smadzeņu darbību, kad dalībnieki sinhroni atkārtoja runu,

netulkojot to citā valodā (*shadowing*). Viņi atklāja, ka tulkošana no angļu somu valodā (piem., no svešvalodas dzimtajā valodā) papildus tām jomām, kas radušās atkārtotā, piedalās daļa no kreisās zemākās frontālās smadzeņu daļas (*gyrus*), kas iesaistīts semantiskās informācijas meklēšanā un uzturēšanā, kā arī motorikas zona, kas iesaistīta runas producēšanas plānošanā. Ja tulki tika lūgti tulkot no somu valodas angļu valodā (ko viņi nedara regulāri), tika konstatēts, ka ir iesaistītas vēl divas smadzeņu daļas, kas saistītas ar zemāko denīņu daivu, kas atbild par vārdu meklēšanu un semantisko procesu, kā arī smadzenītes - struktūra, kas saistīta ar darbību kopumu uzglabāšanu un uzlabošanu (Rinne et al 2000).

Mosere-Mersere kopā ar kolēģiem (Moser-Mercer et al 2014) izmantoja funkcionālās magnētiskās rezonanses attēlveidošanu (fMRI), kas, tāpat kā PET, ļauj saskatīt relatīvus smadzeņu aktivācijas līmeņus uzdevumu izpildes laikā. Līdzīgi kā Rinnei un kolēģiem, viņi aicināja dalībniekus gan runāt līdzī jeb atkārtot teikto, gan sinhroni tulkot. Viņi atklāja, ka sinhronā tulkošana nodarbina daudz dažādas smadzeņu zonas. Papildus smadzeņu daļām, kas ir saistītas ar uztveri, izpratni un producēšanu, viņi atrada darbību arī bazālajos ganglijos. Tās ir, patiesībā, struktūras, kas ir ļoti labi saglabājušās daudzu dzīvnieku sugās, tostarp tajās, kuras neuzskata par īpaši sarežģītām būtnēm, sākot no mazākajiem grauzējiem līdz ķirzakām. Taču vienlaikus tie ir ārkārtīgi svarīgi mūsu izdzīvošanai. Šīs struktūras veido pamatu mūsu prasmēm izvēlēties, plānot, mācīties un izpildīt. Bazālo gangliju traucējumi ir atbildīgi par Tureta sindromu un Parkinsona slimību, bet to nozīme ir daudz plašāka par mehāniskajām funkcijām. Ir konstatēts, ka tiem ir liela nozīme tādās augstākās kognitīvās funkcijās kā motivācijā un lēmumu pieņemšanā. Motivācija ir prasmju apguves neatņemama sastāvdaļa, tostarp tādu sarežģītu prasmju attīstīšanā, kā mutiskajā tulkošanā. Tulkošana patiešām prasa ārkārtīgi ātru lēmumu pieņemšanu, it īpaši, ja runātājs paātrina runu, tāpēc tulkam nav nekādas kontroles pār ienākošā ziņojuma ātrumu. Visiem ienākošās informācijas analīzes procesiem jānotiek ļoti ātri.

Sinhronā tulkošana tiek pareizi aprakstīta kā ļoti sarežģīts izziņas uzdevums, un pētījuma (Moser-Mercer et al 2014) uzsvars tika likts galvenokārt uz uzdevuma intelektuālajiem aspektiem, kā valodu prasme, vispārējās zināšanas un spēja paredzēt. Vissvarīgākais ir atklājums, kas sniedz pierādījumus papildus smadzeņu mehānismu iesaistīšanās, kuri ir saistīti arī ar citu uzdevumu veikšanā, kā izvēlēties, plānot un mācīties, proti, subkortikālās daļas iesaistīšanās vistīcamāk ir pamats valodas pārvaldīšanā un tulkošanas aspektos. Pēc Moseres-Merseres un kolēģu pētījuma secinājumiem: veiksmīgai mutiskai tulkošanai ir nepieciešama spēcīga kontrole pār leksikas-semantiskajām sistēmām,

lai iztulkotu domu no sniegtā avotvalodas teksta, sintaktiski derīgā un semantiski atbilstošā formā sniegtā mērķvalodā (Moser-Mercer et al 2014).

Ņemot vērā sinhronās tulkošanas grūtības, tulkam ir jābūt ļoti labām valodu prasmēm, vispārējām zināšanām un spējai paredzēt sekojošu tekstu. Tomēr sniegumu nevarēs panākt apmierinošu bez labas atmiņas, kas ir viena no svarīgākajām sinhronās tulkošanas pamatelementiem.

4. ATMIŅAS LOMA SINHRONAJĀ TULKOŠANĀ

Gatavojoties tulka profesionālajai darbībai, ir svarīgi attīstīt tādas psiholoģiskus mehānismus, kas palīdz tulka darbībā, kā piemēram, atmiņa.

Sākot darba gaitas kā profesionālajam tulkam, ir vislabāk, ja piemīt laba atmiņa. Atmiņa ir nepieciešama visas ienākošās informācijas uzglabāšanai, kuri ir vitāli nepieciešami tulkošanā.

Atmiņa ir nepieciešama visiem un pastāvīgi, bet tulkam tā ir nepieciešama vēl vairāk, tāpēc labāk jāsāk jau no sākuma trenēt spēju izcelt un iegaumēt informāciju, faktus, kā arī “precizitātes” vārdus, kas iegaumēšanas procesam ir paši sarežģītākie vārdi. Atmiņas veidošanās procesā galvenais akcents tiek likts uz informācijas pirmatnējo apstrādi caur indivīda sajūtām. Pēc pirmapstrādes informācija nonāk īslaicīgajā atmiņā. Daļa no informācijas, kuru indivīdam nepieciešams pielietot, nonāk ilgstošajā atmiņā, bet nepielietojamā informācija dzēšas (pēdu pastāvīgās dzēšanas teorija, pēdu interferālās dzēšanas teorija), tādējādi tiek saglabāts tikai nepieciešamais. Sensorā atmiņa ir process, kas noris receptoru līmenī (informācijas saglabāšanas līmenis). Informācijas plūsma ir liela un saglabāšanas ilgums 0,1- 0,25 sekundes. Šajā laikā tiek izlemts par informācijas atbilstību izvirzītajam mērķim (Firsts et al 2015).

Pētniekiem tulkojumzinātnē interese par uzmanības un atmiņas procesiem bieži rodas īpaši sarežģītu apstākļu dēļ, kuros mutiskās tulkošanas uzdevumi apgrūtina izpratnes procesu darbības un runas producēšanu, jo tie jāveic vienlaicīgi ar dažādiem valodniecības kodiem un zem nepārtraukta laika spiediena. Teorijas mutiskās tulkošanas jomā īpaši uzsver to, cik efektīvi tiek izmantota darba atmiņa un procesi, kas saistīti ar izpratni, lai radītu kvalitatīvu sniegumu (Gile 1995). Faktiski ir aprēķināts, ka tulkam ir jāvelta 80% no saviem centieniem vai kognitīvajām spējām klausīšanās un saprašanas piepūlei, un tikai 20% runas producēšanai (Bajo et al 1998). Pētījumi norāda, ka tulki attīsta spēju apstrādāt informāciju darba atmiņā vispārīgā veidā, kamēr to “artikulācijas cilpa” ir aizņemta (Baddeley 1999). Tomēr Bedelija pētījumi nenorāda, ka šī prasme ir saistīta tikai ar īpašo fonoloģiskā komponenta (“artikulācijas cilpas”) vai vispārējās prasmes izmantošanu - spēju efektīvi sadalīt uzmanību.

Alans Bedelija savā darbā “Cilvēka atmiņas būtība” (“Essentials of Human Memory”) raksta par īstermiņa atmiņu, kas ir ļoti būtiska sinhronajā tulkošanā. Īstermiņa atmiņa ir sistēma īslaicīgai informācijas uzglabāšanai. Šai sistēmai raksturīgs tas, ka ir iespējams saglabāt un manipulēt ar ierobežoto informācijas daudzumu, kas parasti vienkārši izgaistu. Īstermiņa atmiņa var pārtapt par ilgtermiņa atmiņu no vairākām stundām līdz pat vairākiem gadiem, pateicoties bioķīmiskiem procesiem smadzenēs (Baddeley 1999). Īslaicīgā atmiņa

saglabā informāciju līdz 15 sekundēm (citi autori min no 1 līdz 20 min.). Atšķirībā no ilgtermiņa atmiņas, īslaicīgā atmiņa ir ar ierobežotu kapacitāti. Tā ļauj bez piepūles īslaicīgi paturēt prātā 7 +/- 2 elementus, t.i. 5 līdz 9 informācijas vienības – vārdus, burtus, ciparus, atkarībā no informācijas sarežģītības pakāpes. Īslaicīgās atmiņas apjomu nosaka patstāvīgo informācijas vienību skaits, kuras var būt gan „lielas”, gan „nelielas” informācijas ziņā. Ar šo faktu saista atmiņas problēmas uzglabāt informāciju (Firsts et al 2015).

Attīstīt atmiņu vajadzētu, loģiski grupējot informāciju. Alans Bedelijs un citi pētnieki norāda, ka izmantojot loģisku iegaumēšanas procesā, rodas labāks rezultāts nekā mehāniski iekāļot galvā. Tātad ir vērts mēģināt iegaumēt nevis atsevišķus vārdus, bet gan teksta nozīmi un jēgu. “Iegaumēšana – tas ir atmiņas pamatprocess, ko veido pieredzes uzkrāšana, papildinot esošās zināšanas vai arī revidējot jau uzkrāto. Iegaumēšana var būt īslaicīga, ilgstoša, netīša un tīša” (Firsts 2015). Bedelijs par piemēru norādīja nelielu eksperimentu, ko jebkurš lasītājs var pats veikt. Norādīta vienpadsmit burtu kopa (IARFTSKBGNI), kuru nepieciešams iegaumēt un atstātīt no galvas īsi pēc izlasīšanas. Šie burti, šādi salikti kopā, neveido nekādu loģisku vārdu vai savienojumu, kuru iespējams viegli iegaumēt. Ja burtus pamaina vietām (FRIKBASTING), tad šādi salikti burti sāk jau veidot atmiņā pieturvietas un asociācijas, pateicoties kurām, ir vieglāk iegaumēt šo burtu kopu (Baddeley 1999).

Īslaicīgās atmiņas un darba atmiņas jēdzieni ir teorētiski. 60. gados īslaicīgā atmiņa tika pielīdzināta primārajai atmiņai. Atkinsons un Šiffrins (1968) teorētiski apgalvoja, ka kognitīvā sistēma izveido buferi, lai uzturētu informāciju uz kādu laiku. Tas tika izskaidrots kā strukturāls buferis, kas uztur pagaidu informāciju, bet var nozīmēt arī pagaidu buferi, kas uztur informāciju uz ilgāku laiku. Teorija apgalvo, ka īslaicīgajā informācijas krātuvē ienākošā informācija nāk tieši no ilglaicīgās krātuves un tikai netieši no maņu reģistra (Atkinson and Shiffrin 1968). Citiem vārdiem sakot, ilglaicīgās krātuves aktivizēšana ir līdzvērtīga noteiktas informācijas ievietošanai īslaicīgajā krātuvē (Shiffrin 1976). Turklāt sākotnējās uzglabāšanas aktivizēšana atstāj īslaicīgas pēdas, kas izzūd, ja vien netiek veikti nekādi pasākumi to saglabāšanai. Šī aktivitāte ir primārā atmiņa (Norman 1968, 525. lpp.). Tādējādi īslaicīgā atmiņa ir process, nevis struktūra.

Ilgstošās atmiņas apjoms un ietilpība ir neierobežota. Ilgstošajā atmiņā nonāk informācija, kura tika atzīta par pietiekoši nozīmīgu. Vienmēr pastāv jautājums – vai atmiņas apjoms korelē ar prāta spējām? Prāta spējas ne vienmēr ir atmiņas kvalitātes rādītājs (Abbot 2002). Operatīvajā atmiņā esošā informācija ir nozīmīga darbības procesa laikā un mērķa sasniegšanas mirklī tiek analizēta, tādā veidā sadalot informāciju iespējamā nākotnē

vajadzīgajā vai nevajadzīgajā. Informācija, uz ko balstās iegūtā pieredze, no īslaicīgās atmiņas pāriet uz ilgstošo atmiņu, bet atlikusī kļūst nevajadzīga, līdz ar to izzūd (Firsts 2015).

Bedelijs un Hičs (Baddeley and Hitch 1974) konstatēja, ka tūlītēja atmiņu aktualizācija bija īpaši jutīga pret traucējumiem, saglabājot akustisko informāciju, salīdzinot ar semantisko informāciju, kas galu galā noveda pie pieņēmuma, ka verbālā īslaicīgā atmiņa kā strukturāls komponents iedarbojas, pamatojoties uz fonoloģisko informāciju. Darba atmiņas modelis sākotnēji atdalīja administratīvās kontroles procesus no īstermiņa uzglabāšanas komponenta. Tādējādi darba atmiņa = īslaicīgā atmiņa + administratīvās kontroles procesi. Tomēr turpmākajā darbā aktīvās informācijas uzturēšanas process tika uzskatīts par vienu no administratīvajiem procesiem, ko veica centrālā izpildvara (Baddeley 1999), un tika uzskatīts, ka fonoloģiskās īslaicīgās atmiņas aktīvā daļa ir fonoloģiskās cilpas saturs. Tas nozīmē, ka darba atmiņa ir administratīvās kontroles procesi jeb īslaicīgā atmiņa ir process darba atmiņā (Karpicke and Lehman 2013).

Uzmanība un atmiņa ir cieši saistītas. Bez uzmanības nevar būt atmiņas, tā kā, lai iegaumētu kādu informāciju, ir nepieciešams noteikts apziņas līmenis. Uzmanības funkcija ir pirmais un svarīgākais atmiņas mehānisms. Tas ir saistīts ar to, kā cilvēks uztver informāciju – vizuāli, audiāli vai taktili. Tulkam noteikti ir jābūt ļoti attīstītai dzirdes jeb audiālajai atmiņai, jo tas ir veids, kā tulks visvairāk uzņem informāciju.

Ļoti lielas grūtības iegaumēšanai izraisa personvārdi vai vietvārdi, kurus tulks dzird pirmo reizi. It īpaši grūti dzirdei ir uztvert šos vārdus kādā no sarežģītas izrunas valodām, kā piemēram, franču, arābu vai indiešu valodā. Neuztverot un neiegaumējot šos vārdus pareizi, ir liela iespēja iztulkot vai pārnest šos vārdus nepareizi. Ja par piemēru ņem franču valodu, tad tulkam bez šīs valodas priekšzināšanām var radīt grūtības tulkot franču personvārdus un vietvārdus, ja, piemēram, tulko no angļu valodas latviešu valodā. Uztvert šos vārdus ir īpaši sarežģīti, ja tie nerada asociācijas. Šī problēma biežāk rodas sinhronajā tulkošanā nekā secīgajā, jo tomēr sinhronajā ir pārāk īss laika sprādis, lai paspētu uztvert vārdu, saprast, pārtulkot vai atrast līdzvērtīgu mērķvalodā un to izrunāt.

“Precizitātes” vārdi (no franču val. “precision” - precizitāte), atšķirībā no terminu vārdiem, ir vispārlietojami vārdi, kas neizraisa asociācijas un nerod atmiņā pieturvietas vai atbalsta punktus. Pie “precizitātes” vārdiem var pieskaitīt skaitļa vārdus, nedēļu un mēnešu nosaukumus, īpašvārdus vai cilvēku vārdus. Šie vārdi neizraisa nekādas īpašas asociācijas mūsu prātā, it īpaši, ja tas nav saistīts ar cilvēka personisko dzīvi vai pieredzi, tāpēc arī ilgi nepaliek atmiņā pēc to sadzirdēšanas. Izņēmumi ir vārdi, kuri atgādina tulkam par kādu plaši

zināmu faktu vai ideju. Tāpēc bieži tulki pieraksta šos precizitātes vārdus, lai to producēšanas brīdī tie būtu viņiem acu priekšā (Пиняева).

“Precizitātes” vārdi parasti iekļauj sevī galveno teksta informāciju, tāpēc ir nepieciešams tos precīzi atveidot mērķvalodā. Ir dažādi veidi, kā var uztrenēt šo vārdu uztveri. Parasti iesaka klausīties radio vai televīzijas raidījumus un izrakstīt visus svarīgākos “precizitātes” vārdus, kā gadskaitļus, datumus, vārdus un vietvārdus. Personvārdiem vai vietniekvārdiem, kuriem jau ir nostiprināta forma mērķvalodā, vajadzētu lietot to, nevis izgudrot jaunu.

Mēģinot iegaumēt jaunus “precizitātes” vārdus, ir vērts izmantot mnemonikas paņēmienus, kuri palīdz atvieglot iegaumēšanas procesu un palielina atmiņas kapacitāti, veidojot mākslīgas asociācijas (Пиняева). Dažādas asociācijas var mēģināt radīt pēc skanējuma, pēc vārda saknes, pēc kontrasta, bet galvenais, lai asociācijas būtu spilgtas, neparastas, pat absurdas. Tā, piemēram, tulkam saskaroties ar skaitļiem tekstā, ir iespēja tos asociēt ar labi zināmu telefona numuru, gadskaitli, kāda tuva cilvēka vecumu vai dzimšanas dienu u.c.

Neskatoties uz to, cik laba cilvēkam ir atmiņa, tomēr mutiskā tulkošana – tā ir profesija, kurā ļoti lielu lomu spēlē cilvēciskais faktors, kas var arī pievilt (Пиняева).

5. TULKU IESPĒJAMĀS KOGNITĪVĀS UN PSIHOMENTĀLĀS PROBLĒMAS SINHRONAJĀ TULKOŠANĀ

Lai arī cik tulks ir trenēts un jau pieradis sinhroni tulkot, dažreiz pārpūle ir neizbēgama, kas var novest līdz dažādām kognitīvām un psihomentālām problēmām. Tas nenozīmē, kas tulkam ir lielāks risks saslimt ar kādu slimību, bet gan tas, ka rodas daži aspekti, kas var traucēt radīt pilnvērtīgu tulkojuma sniegumu, ar kuru pats tulks arī būtu apmierināts.

Tulka ieradums “automātiski” tulkot – ieradums, kas visbiežāk rodas ļoti vieglās un mierīgās runās, kad tulks jau ir pieradis tulkot noteiktajā valodu kombinācijā, noteiktu runātāju, ir pieradis pie viņa runāšanas stila, izmantotā vārdu krājuma un stratēģijām. Tulks jūtas ļoti ērti, mierīgi un neiespringst. Šis “automātiskums” var novest līdz tam, ka pienāk brīdis, kad situācija mainās un pēkšņi parādās kāds nepazīstams vārds, frāze vai skaņas kvalitātes dēļ tulks neuztver teikto, tāpēc rodas pauze, kuru klausītājs noteikti pamana, ja pirms tam tulks savu darbu darīja mierīgā, piezemētā tonī un tempā, kas saskan ar runātāja runas tempu. Lai arī tulks var tulkot “automātiski”, nevajadzētu tulkošanas laikā atslābināties, līdz kamēr tulkošanu nepārņem kolēģis vai rodas brīdis, kad tulkojums nav nepieciešams.

Intuitīvi un teorētiski ir zināms, ka sinhronam tulkam zināšanu un prasmju pamatā ir labi jāpārzina vismaz divas valodas un brīvi jāpārvalda tās. Mazāk ir zināms valodas pārvaldes apjoms un, kā noteikt valodas pārzināšanas pakāpi, kas būtu nepieciešama, lai tulks spētu sinhroni tulkot. Runājot par sinhronā tulka divvalodības raksturu, ir skaidrs, ka sinhronā tulka bilingvitātes parametri būs atšķirīgi atkarībā no tā, vai tulks tulko dzimtajā valodā vai no dzimtās valodas - svešvalodā. Ja noteiktam sinhrono tulku skaitam mēģina noteikt divvalodības būtību, kas ir iespējams tikai ar speciālu testu palīdzību atklāj, vai tā ir „līdzsvarota” (*balanced*) vai “dominējoša”. “Līdzsvarotā” divvalodība nozīmē, ka tulkam abas valodas ir līdzvērtīgi spēcīgas, bet “dominējoša” – ka viena valoda ir spēcīgāka nekā otra. Praktiski lielākajai daļai tulku divvalodības sinhronais raksturs vienmēr atklāj dominējošo runas mehānismu (Чернов 1978). Tas ir retums, kad tulkam ir divas A valodas vai A valoda ir tikpat stipra, cik B valoda.

Kad tiek runāts par bilingvālu priekšrocību, mēs nepārprotami aprakstām faktu, ka daudzvalodu indivīdi ir vairākkārt apzinājušies, ka viņiem ir augstākas izziņas prasmes, salīdzinot ar vienvalodīgajiem (Moser-Mercer et al 2014). Šī priekšrocība nav pretrunīga, un šīs ietekmes esamība ir daudz diskutēta. Neskatoties uz to, pašreizējais pierādījumu daudzums liecina par šādas priekšrocības esamību uzdevumiem, kas prasa apvaldīšanas spējas,

piemēram, jau uzsāktu vai ļoti automatizētu darbību apturēšana un uzdevumu maiņa. Pastāv arī spēcīgi ieteikumi, ka mūžīgs bilingvālisms rada kognitīvo rezervi, kas sāk darboties, kad smadzenes cieš no neiroloģiska insulta, kā arī tās var aizsargāt pret demences simptomiem, aizkavējot tos uz vairākiem gadiem. Interesanti ir tas, ka daudzi smadzeņu reģioni, kas ir iesaistīti sinhronajā tulkošanā, ir pamatā tiem uzdevumiem, ar kuriem divvalodīgie tiek labāk galā nekā vienvāloģīgie. Citi pētnieki ir parādījuši, ka pāreja starp valodām ietver dažus no šiem smadzeņu reģioniem (Moser-Mercer et al 2014).

Katram tulkam ir savas “stiprās” valodas, kurās tas spēj labi tulkot. Tātad, ja cilvēks ir tulks, tad viņam vismaz ir jābūt bilingvālam jeb jāpārzina vismaz divas valodas. Jo vairāk valodas tulks pārzina, jo lielāka ir valodu kombināciju dažādība, kas ir liels ieguvums karjeras ziņā, jo neparastākām valodu kombinācijām ir lielāks pieprasījums tirgū. Tomēr cik reāli ir tulkam, piemēram, ar četru valodu zināšanām tulkot visās šo valodu kombinācijās? Parasti tulks tulko aktīvajās valodās, kas tiek apzīmēts ar A – dzimtā valoda, B – valoda, kurā un no kuras tulko, C – valoda, no kuras tulko. Situācijās, kurā tulkam ir divas dzimtās valodas, bet kā A valodu visbiežāk izmanto tikai vienu no tām, var rasties problēmas un grūtības tulkošanā izmantojot otro dzimto valodu. Pieņemsim, ka tulkam abas dzimtās valodas ir latviešu un krievu valodas, B valoda ir angļu un C valoda ir vācu valoda. Ar laiku, izmantojot latviešu valodu kā A valodu kombinācijā ar B valodu, rodas pieradums smadzenēm domāt šajās konkrētajās valodās un veidot domu meklējot vārdus tajās. Tulkam krievu valoda arī ir dzimtā un aktīvā valoda, bet tomēr, mēģinot tulkot no B valodas krievu valodā, rodas problēmas, jo vienkārši smadzenes nav pieradušas kombinēt šīs divas valodas un veidot starp tām saikni. Mēģinot atcerēties vārdiem tulkojumu tajā brīdī nepieciešamajā valodā, prāts nespēj tik ātri “pārslēgties” uz citu valodu, kas nav jau automatizēta. Tieši tādas pašas grūtības var rasties arī, kombinējot abas dzimtās valodas savā starpā, ja šīs valodu virziens nav ierasts, pat, ja abas valodas tiek lietotas aktīvi. Šeit var minēt iepriekš minētās Daniela Žila idejas par automātiskajām un neautomātiskajām mentālām darbībām (Gile 1995). Ierastās valodu kombinācijas ir jau automātiski savienotas, jo prāts pie šādā procesa un virziena pieredzes dēļ jau ir pieradis.

Noteikti daudzi tulki ir saskārušies ar problēmām sinhronās tulkošanas laikā, kad mēģinot sastādīt kārtīgu, loģisku teikumu, pēkšņi nevar atcerēties kādu vārdu mērķvalodā, kurš ir vitāli svarīgs domas nodošanā auditorijai. Šī pēkšņā tukšuma rezultātā tulks var zaudēt pārliecību, ieturēt pārāk lielu pauzi vai zaudēt domu un radīt avottekstam neuzticīgu tulkojumu. Kā zinātnisks raksts parāda, ir gan iekšēji, gan ārēji šī “tukšuma” rašanās iemesli. Var minēt sekojošus iemeslus: pārmaiņas dzīvē – jaunas darbības mērķa sasniegšanai prasa

smadzenēm nepierastu domāšanas veidu, kuru laikā prāts dažreiz ierobežo kognitīvās spējas; trauksme, uzstājoties cilvēku priekšā (biežāk sastopams secīgās tulkošanas laikā) – bailes, kas rodas no runāšanas auditorijas priekšā un sajūta, ka tulks ir viegli ievainojams negatīvā stresa ietekmē; medikamenti; miega trūkums – cilvēks ir mazāk produktīvs, kad ķermenis un prāts nesaņem pietiekami daudz atpūtas un laba nakts miega; nogurums – ļoti saspringtas un darb pilnas ikdienas dēļ prāts rada “tukšumus”, jo tam ir par maz nepieciešamo kognitīvo resursu visām darbībām (Evans 2019). Tāpēc aktīvajam sinhronajam tulkam ir nepieciešams parūpēties, lai prātam būtu pietiekami daudz atpūtas katru dienu, kā arī jāņem vērā visas tajā laikā lietoto medikamentu blakusparādības, kas var ietekmēt sinhronā tulkojuma sniegumu. Šajā ziņā vislabāk būtu konsultēties ar ārstu.

“Tukšumam” galvā ir arī savi medicīniski izskaidrojumi. Parasti šo fenomenu saista ar kādu iekaisumu ķermenī, nogurumu un cukura līmeņa izmaiņām asinīs. Ir noteiktas slimības, kas var veicināt un bieži radīt “tukšumus”, kā, piemēram, ar fibromialģijas diagnozi cilvēki cieš no nepārtraukta gan fiziska, gan kognitīva nogurumu katru dienu. Vēl jāmin citas slimības, kas ir saistītas ar “tukšumu” galvā: anēmija, hipotireoīdisms, depresija, artrīts, Alcheimera slimība vai sistemātiskā sarkanā vilkēde. “Tukšuma” fenomena radīšanā ir iesaistītas trīs smadzeņu daļas – hipotalāms, hipokamps un prefrontālā garoza. Hipotalāms ir cieši saistīts ar endokrīnālo sistēmu un hormonālo sistēmu ķermenī. Tas ir kā tilts starp uztvertajām emocijām un cilvēka fiziskajām sajūtām. Hipokamps ir cilvēka emociju centrs. Hipokampam ir nozīmīga loma mācīšanās un faktu atsaukšanas procesā. Prefrontālā garoza vada tādas smadzeņu darbības, kas atšķir cilvēkus no dzīvniekiem – plānošanu, lēmumu pieņemšanu, impulsu kontrolēšanu un sociālo mijiedarbošanos (Evans 2019).

Paredzamu ikdienas darbību laikā smadzenes strādā “auksto izzināšanas spēju” stāvoklī, kas nozīmē, ka smadzenes ir pilnīgā miera stāvoklī. Hipotalāms ir palēnināts un cilvēks ir spējīgs izbaudīt mūziku vai mācīties, kamēr stresa hormona līmeņi ir zemi. Kad gadās kādas riskantas un neparedzamas situācijas, tās ieved cilvēku “karsto izzināšanas spēju” stāvoklī. Stresa un uztverto draudu rezultātā, hipotalāms aktivizē tā saucamo “cīnīties vai bēgt” reakciju, kuras laikā ķermenī izdalās kortizols un citi hormoni. Šie hormoni skar prefrontālo garozu un hipokampu, kas rezultātā iztraucē neironu aktivitāti un normālu smadzeņu darbību. Tādā veidā faktu un citas informācijas atsaukšana tiek traucēta (Evans 2019). Pēkšņa stresa gadījumā cilvēka smadzenes ir pārāk aizņemtas ar notiekošās situācijas analīzi. Informācijas atsaukšana prasa vairāk kognitīvo spēju, tāpēc šajā gadījumā rodas grūtības loģiski domāt. Tulku šis fenomens nopietni ietekmē, un, lai tiktu galā ar šo satraukumu, tulkam ir jāsaprot, kā vislabāk sevi nomierināt, lai turpinātu darbu.

Sinhronajam tulkam var rasties dažādas grūtības tulkošanas laikā. Kopumā tās var rasties ieraduma vai kognitīvās pārpūles dēļ. Tomēr ir gadījumi, kad sniegumu iespaido arī fizioloģiskas un psihomentālas nepilnības, kas var radīt apgrūtinājumus kognitīvo spēju pilnīgai darbībai. Sinhronajam tulkam ir jāapsver arī savu valodu kombināciju spēcīgums, un ieteikums būtu arī visas kombinācijas mēģināt vairāk trenēt. Lai arī liekas, ka vienā (kas visdrīzāk būs tulkošana uz dzimto valodu) ir ļoti ērti un pierasti tulkot, tad ir ļoti vērtīgi attīstīt pārējās kombinācijas vai pat attīstīt jaunas. Sinhronajam tulkam ir arī jāņem vērā dažādi faktori, kas var ietekmēt vispārējo tulkošanas sniegumu. Lai to varētu izdarīt, tulkam ir jāiepazīst visi iespējamie faktori, kuriem ir kāda ietekme uz tulkošanas sniegumu.

6. FAKTORI UN MAINĪGIE LIELUMI, KAS IETEKMĒ SINHRONĀS TULKOŠANAS SNIEGUMU

Sinhronās tulkošanas pasākuma laikā runas var gadīties dažādas - ātras, informācijas pilnas, piesātinātas valodas stilistiskiem paņēmieniem utml. Ja runas teksts ir nesakarīgs, runātājs pasniedz savu teikto diezgan neļoģiski vai ir slikta skaņas kvalitāte, kā arī ja runātājam ir ļoti izteikts svešs akcents, nepareizs valodas gramatiskais vai leksiskais lietojums, tulkam var rasties sarežģījumi un grūtības ar tulkojumu, un tā sākas zaudējumi – vai nu klausīšanās, vai analīzes, vai pārformulēšanas stadijā (Veisbergs 2016). Tas nozīmē, ka tulkam sāk pietrūkt kapacitātes visu uzdevumu veikšanai. Daniels Žils (Gile 1995) uzsver, ka tulkotāja kapacitāte jeb spēja nav bezgalīga - tai jābūt lielākai nekā piepūlei, ko veido klausīšanās un analīze, reproducēšana, atmiņa un koordinācija.

Tulkošanai vajag būt precīzai, jāizmanto pareizā terminoloģija, labi strukturētiem teikumiem, gramatiski pareizai, un pasniegtai patīkamā balsī. Tulkiem ir jābūt tik labiem, it kā runātājs momentāli būtu iemācījies jaunu valodu. Sniegumam jābūt tik vienotam ar avotrunu, liekot domāt, ka tulks nemaz neeksistē.

Bieži tulka sniegumu ietekmē pozitīva vai negatīva atgriezeniskā saite tulkošanas laikā. Pēc Daunija piemēra par to, kā klausītāja pozitīva atsauksme par tulka sniegumu, radīja viņā pašā pozitīvas emocijas, kad viņam nācās tulkot sēdi par ekonomikas situāciju: “Francijas delegātu vadītājs pagriezās pret savu kolēģi un pačukstēja: šis tulks ir ļoti labs, vai ne?” Šis īsais teikums padarīja Daunija dienu labāku (Downie 2016).

Toties stāsts no Daniela Žila pieredzes parāda, kādas var rasties domstarpības starp tulka snieguma klausītājiem. “Sporta konferencē diezgan neprofesionāls runātājs no ražošanas industrijas prezentēja savas kompānijas ražoto ierīci atlētiskā snieguma izmērīšanai. Klausītāju vidū bija sporta pasākumu organizatori un divi citas kompānijas pārstāvji, kuri bija izveidojuši līdzīgu ierīci. Runātājs bija uztraukts par avotteksta slikto kvalitāti un tāpēc jautāja klausītājiem, vai viss bija skaidrs. Visi pasākumu organizatori atbildēja, ka viņiem viss likās skaidrs, bet abi citu kompāniju pārstāvji sūdzējās, ka viņi neko nesaprata no tulka teiktā.” Šī anekdote parāda to, ka īstā tulkojuma kvalitātes pārbaude bieži ir atkarīga no klausītāja pieprasījuma, un norāda uz to, ka, lai arī ir vispārīgie kvalitātes kritēriji, bet, ņemot vērā uzticamības faktoru, īstais kvalitātes pārbaudītājs var atšķirties. Klausītāji var būt dažādi: tādi, kas izsaka savu patiku vai nepatiku pret rezultātu un ir tādi, kas neatstāj nekādus komentārus. Visbiežāk gadās otrais variants, tāpēc klienti bieži uzskata, ka tulkojuma kvalitāte ir laba, bet ir skaidri redzams, ka uz atsevišķu klientu viedokli nevar paļauties (Gile 1995).

Tulki bieži sev uzstāda mērķi kļūt vēl labākiem. Tulkošana iekļauj sevī darbības ar smadzenēm, muti, rokām, ausīm un acīm, bet tomēr tas, kas dod spēku šīm ķermeņa daļām, ir pats ķermenis.

Tulkošana kā darbs asociējas ar sēdēšanu. Tas tā visbiežāk arī ir, izņemot konsekutīvās tulkošanas gadījumā, kad bieži vien ir nepieciešams stāvēt blakus runātājam auditorijas priekšā, bet arī šeit ir izņēmuma gadījumi. Sinhronā tulkošana vairāk sevī iekļauj sēdēšanu – vai nu tas būtu pie galda tulku kabīnē, vai arī ārpus kabīnes, bet jebkurā gadījumā tulks ir sēdošā pozīcijā.

Divi zinātniski pētījumi, ko veica Stenlijs Kolkombs un Artūrs Kramers (Colcombe and Kramer 2003) un Ju-kaj Čanga komanda (Yu-Kai Chang 2012), izpētīja, vai regulāras fiziskas aktivitātes palīdz cilvēkiem labāk tikt galā ar prāta spēju jeb kognitīviem uzdevumiem. Rezultāts bija šāds – kopumā fiziskās aktivitātes mazliet uzlaboja sniegumu, bet lielākais uzlabojums tika novērots tādos uzdevumos, kur ir jādomā un jākoordinē dažādas smadzeņu daļas, lai tās darbotos kopīgi. Viens no uzdevumiem, ko viņi izpētīja, bija verbālās plūsmas uzdevumi, kā piemēram, likt cilvēkam nosaukt daudz dzīvnieku nosaukumus īsā laika sprīdi. Un tieši šīs divas spējas – verbālā plūsma un dažādu prāta spēju procesu koordinēšana - veido lielāko daļu tulka darba. Lai cik svarīgas ir laba atmiņa un jauka balss, tomēr spēja tikt galā ar lielu informācijas plūsmu tulkošanas laikā un spēja atrast piemēroto vārdu īstajā laikā ir vitāli svarīgāki.

Uzturs varētu būt faktors, par kuru tulki-iesācēji varētu pat neiedomāties kā svarīgu daļu no sinhronās tulkošanas ikdienas. Tomēr uzturs norāda uz to, kāda būs ķermeņa reakcija, darbības un pat prāta spēju iespējas un motivācija. Ūdens daudzuma, pareiza veselīga ēdiena ietekme uz ķermeni varētu būt noteicoša ne tikai sportošanā, pašsajūtas un veselības uzlabošanā, bet arī tādā darbībā kā sinhronā tulkošana.

Kofeīns arī ir svarīgs ietekmējošais faktors. Daudzi tulki piekritīs, ka bieži vien kafiju ikdienā daudz dzer, lai rastu spēku tālākiem tulkošanas darbiem. Diemžēl atteikšanās no kofeīnu saturošiem dzērieniem ir saistīta ar diezgan šķebinošiem pārtraukšanas simptomiem, sākot ar letarģiju, apātiju un nemieru, līdz pazeminātām kognitīvām spējām, tāpēc daudzi cilvēki izvēlas palikt atkarības stāvoklī. Cukurs ir tas, kas arī palīdz iegūt enerģiju, lai turpinātu darboties, tomēr ne visi cukuri ir veselīgi. Piemēram, enerģijas dzērieni palīdz tikai neilgu laiku, un tad strauji zūd to iedarbība, kas var novest pilnīgā bezspēkā.

Sinhronā tulka balss ir ļoti svarīga daļa no vispārēja tulkošanas snieguma. Balsi var uzlabot izmantojot elpošanas un artikulācijas vingrinājumus. Dziļa elpošana ir ļoti laba

stratēģija, kā iegūt labāku sniegumu tulkošanā – tas palīdz samazināt stresa līmeni, palielinot skābekļa daudzumu asinīs un smadzenēs (Downie 2016). Kā jau iepriekš tika minēts, elpošanas vingrinājumus veic daudzās profesijās, kurās ir jārunā auditorijas priekšā un jābūt skaidrai un saprotamai izrunai, kā, piemēram, ziņu vadītāji un aktieri. Viņu balsīm ir jābūt labi un skaidri saprotamām, tieši tāpat ir arī sinhronā tulka darbā.

Tā kā mute ir svarīgs orgāns sinhronās tulkošanas procesā, tad ir nepieciešams ievingrināt artikulāciju un mutes muskuļus, kas var palīdzēt veidot skaidrāku izrunu un skaļāku balsi, kas, savukārt, padarīs sniegumu klausītāju dzirdei patīkamāku, skaidrāku un saprotamāku.

Kopumā visvairāk sinhronā tulka sniegumu ietekmē tādi faktori kā aktīvas vai pasīvais dzīvesstils – fiziskās aktivitātes un uzturs, kā arī atgriezeniskā saite jeb klausītāju vai klientu atsauksmes. Fiziskās aktivitātes uzlabo tulka kognitīvās spējas un, kopā ar veselīgu uzturu, uzlabo vispārīgo labsajūtu. Savukārt elpošanas un mutes artikulācijas vingrinājumi nosaka tulka balss sniegumu. Atsauksmes sinhronajā tulkā rada pozitīvas vai negatīvas emocijas, kas var iespaidot tulka vispārīgo psihoemocionālo stāvokli.

7. PĒTĪJUMA METODOLOĢIJA

Lai labāk iepazītu tulku pašnovērtējumu sinhronajā tulkošanā, tika veikta intervija ar 7 dažādiem tulkiem, lai gan radīt viennozīmīgus secinājumus nevarēs, jo tulki ir ļoti atšķirīgi - katrs ar savu pieredzi un saviem ieradumiem, tomēr, radīsies iespaids par to, kāda varētu būtu biežākā tulku rutīna, ieradumi un, kas, viņuprāt, ietekmē sinhronās tulkošanas sniegumu. Kā arī atbildes dos priekšstatu par to, kāds ir tulku pašvērtējums, un, kas to ietekmē.

Pētnieciskajai daļai tika izvēlētas tieši intervijas, jo tādējādi tulki var plašāk izvērst savas atbildes un pamatot tās, ja ir vairāk ko piebilst. Intervijā ir 9 jautājumi.

Jautājumi, kas tika izmantoti intervijā ir šādi:

- 1) Kāds ir Jūsu vecums?
- 2) Cik liela Jums ir pieredze sinhronajā tulkošanā?
- 3) Vai Jums ir izglītība/kvalifikācija sinhronajā tulkošanā? Jā/nē. Ja jā, kur, kad, cik ilgi mācījāties?
- 4) Jums ir kāda iestrādāta rutīna, kā gatavoties sinhronajai tulkošanai? Kāda? (piem., elpošanas vingrinājumi, dzer daudz ūdens, kafiju, u.c.)
- 5) Kādi faktori, Jūsaprāt, ietekmē Jūsu sniegumu sinhronajā tulkošanā?
- 6) Ko Jūs ikdienā darāt, lai uzlabotos sinhronās tulkošanas prasmes?
- 7) Jūs trenējat atmiņu? Kā?
- 8) Vai, Jūsaprāt, vingrošana un uzturs ietekmē sinhronās tulkošanas prasmes? Kā?
- 9) Kādas ir Jūsu pašsajūta pēc sinhronās tulkošanas, un kas to ietekmē?

Intervijas ar visiem septiņiem tulkiem tika ierakstītas un vēlāk transkribētas tālākai atbilžu analīzei. Tulki jau laicīgi tika iepazīstināti ar intervijas jautājumiem, lai viņiem būtu iespēja un laiks apdomāt atbildes un iespējams pat mazliet papētīt kādus savus ieradumus pirms tulkošanas vai sinhronās tulkošanas laikā.

8. PILOTPĒTĪJUMA REZULTĀTI

Respondenti ļoti atšķirās tajā, cik daudz informācijas tika sniegtas intervijas laikā. Daži ļoti plaši runāja par tēmu un aprakstīja savu viedokli vai pat mazliet novirzījās no tēmas, bet daži izteicās ļoti īsi un konkrēti. Viens respondents apkopoja atbildes pāris teikumos, jo nebija īsti vairāk ko piebilst. Tomēr, neskatoties uz to, atbildes ir rezultatīvas un uz to pamata var izdarīt sekojošus secinājumus. Tabulā (*Tabula 1*) var apskatīt interviju atbilžu kopsavilkumu, lai būtu iespēja vieglāk salīdzināt tulku viedokļus un pieredzes. Pirmajā tabulā ir apkopotas respondentu 1-4 atbildes, kamēr otrajā tabulā ir respondentu 5-7 atbildes. Visi respondenti anonīmi piedalījās intervija, tāpēc pie atbildēm nav minēti vārdi, bet tikai tā informācija, kas tika taujāta intervijā.

Respondentu vecums ir samērā atšķirīgs – 43, 38, 53, bet lielākā daļa ir vecumā ap 25 gadiem. Vecums parasti liecina par pieredzes daudzumu, bet šajā gadījumā pieredze sinhronajā tulkošanā ir ļoti atšķirīga, atkarībā no tā, kad respondents sāka nodarboties ar mutisko tulkošanu. Daži ar sinhrono tulkošanu sāka nodarboties daudz vēlāk, jo no sākuma sāka ar konsekutīvo vai čuksttulkošanu. Tas varētu būt izskaidrojams ar to, ka sinhronai tulkošanai ir nepieciešams speciāls ekipējums jeb kabīnes ar visu nepieciešamo aparatūru, lai sinhronā tulkošana būtu iespējama. Čuksttulkošana ir pēc būtības vienkāršāka, jo tulko parasti tikai vienai personai, bet konsekutīvo var veikt auditorijas priekšā vai uz skatuves, kur varētu būt nepieciešams tikai viens papildus mikrofons. Kopumā pieredzes sinhronajā tulkošanā atšķiras – sākot no tikai pusotra gada līdz aptuveni divdesmit gadiem.

| | | |
|---|--|---|
| 5. | 6. | 7. |
| 27 | 24 | 25 |
| ~5g. | 3g., oficiāli tulc. - 2 g. | ~1,5 g. |
| Ventspils Augstskola, 4g. – mut. un rakst. tulc., LU "Konf. tulkošanā". | Būs izglītība LU "Konferenču tulkošanā". | Būs izglītība LU "Konferenču tulkošanā". |
| Sagatavošanās ar materiāliem - glosārijs, uzzina vairāk par pasākumu. Nomierina - sapucēšanās. | Nedzer kafiju, jo tā uzdzen stresu. Parunā no rīta. Brokastis. Reti: Baldriāna tab. Sagatavošanās. | Domā valodā, kurā tulkos. |
| Pašajūta. Stress – tāpēc sporto. Izguļēšanās. Punktualitāte. Kolēģi. | Valodu kombinācija. Tēma. Runātājs. Pasākuma ilgums. | Nogurums un gastāvoklis. Tēma. |
| Lekcijās trenējas. Tulko. Secīgā tulkošana. | Papildus netrenē. Uzlabo vispārejas zināšanas. Glosāriju veid. | Neko. |
| Cenšas trenēt – iegaumējot info. Tulkojot jūt, ka palīdz. | Īsit nē. Iegaumē vārdiņus konkrētajam pasākumam. | Nē. |
| Ietekmē. Skriešana samazina stresu. Ēdiens ietekmē veselību. Ogļhidr., olbalt.v., tauki. Diētas- nē – samazina enerģiju, pavājina imūnsistēmu. | Ietekmē – dzīves kvalitāti, tālā arī tulc. Nav novērojusi, ka ēdiens ietekmē. Miegš. | Domā, ka jā. Uzturs ietekmē atmiņu. Vingrojot – vairāk skābekļa smadzenēm. |
| Atkarīgs no tulk. pasākuma ilguma/ sarežģītības. Novērtējums. Dažreiz galva sāp. | Atkarīgs no valodu kombinācijas, ilgums – nogurums, sāp galva. | Ja ļoti gāja- pricē. Ja nē – nomāktība. |

| | | | | |
|------------------------|--|---|---|---|
| Intervija Jautājums | 1. | 2. | 3. | 4. |
| Vecums | 43 | 38 | 53 | 26 |
| Pieredze | 5g. | Konf. tulks ~3 g., Mut.tulk. 5-10g. | ~20 g. | Tulkošana - 7g. Sinh. t. -3 g. |
| Izglītība | Ir. LU "Konferenču tulkošanā". | Ir. LU "Konferenču tulkošanā"; arī valodniecībā. | Jā un nē – galvenokārt prakse. Mg, svešvalodas citā valstī | Ir. LU "Konferenču tulkošanā". |
| Rutīna | Nav. Par tēmu paskatās. Mobilizējas – daudz koncentrējas. Tulk. laikā dzer daudz ūdens. | Kārīga izgulēšanās, ērts apģērbs; svarīgi nodrošināt ūdeni, veselīga uzkoda. Sagatavošanās, tēmas izpēte. | Sagatavošanās, izpēta materiālus, atkārtoti vārdu krājumu, aktuālās info. Lasīšana. Papildus katrīja pirms tulk. | Izņemot sagatavošanos, rutīnas nav. Dzer ūdeni, cenšas piespiest sevi domāt valodā, kurā tulkos. |
| Faktori | Laba pašsajūta. Pārliecība par sevi. Zināšanas par tēmu, vārdu krājums, visp. nostādes, kolēģis, runātājs, runas ātrums, skaļums, loģika. | Fiziskā labsajūta – netulkot ja saaukstējies. Vīde. Kolēģis. | Fiziskais/ psihomēt. stāvoklis – apūtīes, izgulēties, veselība. Tēma. Runa – ātrums, akcents, loģika. Tehnika. Kolēģis. Pozitīvisms, attieksme. | Nogurums, izgulēšanās, runātājs, ātrums, loģika. |
| Uzlabošana | Tulko. Glosāriju veid. Kamēr kolēģis runā, liek klāt savām zināšanām. | Prakse! TV/ radio klausīties oriģinālvalodā. Zināšanu pilnveide. Darbs par skolotāju. | Netrenējas, bet cenšos uzlabot valodu. Skatīties, lasot. Atvērts prāts. Mācās vēl valodu klāt. | Speciāli nēko. Domā par vārdiem, kā varētu izulkot- trenē valodu kombināciju. |
| Atmiņa | Zīna, ka vajag labu atmiņu. Cenšas iegaumēt infō. Speciāli netrenējas. | Apzināti nē, bet dažreiz atmiņas spēles, aktivitātes. Veido kopsavilkumu no redzētā raidījuma. | Speciāli netrenējas, bet nodarbina. Ar secīgo tulk. | Darbā. Citiādk - nē. |
| Vingrošana/ uzturs | Uzturs-jā. Saēšanās-slikti. Ilgtermiņā uzturs ietekmē – uzturvielas -palīdz smadzenēm. Vingrošana svaigā gaisā uzlabo asinsriti, smadzeņu darbību. | Ietekmē. Izturība ir vajadzīga, mobilizācija. | Noteikti. Fiz. aktīvs, svaigā gaisā. Skābeklis smadzenēm. Uzturs ietekmē arī vispārējo veselības stāvokli. | Noteikti. Vingrošana – skābeklis smadzenēm, brīvēks prāts. Uzturs nosaka prāta/fiziskas spējas. Ūdens daudzums. |
| Pašsajūta | No sākuma bija pārgurums. Tagad pārsvarā gandarījums. | Labi padarīta darba sajūta kopā ar nogurumu. | Eiforiska fāze – pēc tulkošanas. Klentis laimīgs =es arī. Nogurums. | Nogurums. Nomāc kļūdas. Gandarījums par labi padarīto darbu. |

Tabula 1

Izglītība respondentiem sanāca samērā līdzīga – lielākai daļai vai nu ir jau Maģistra grāds Latvijas Universitātēs studijās “Konferenču tulkošana”, vai šogad to absolvēs. Viens respondents absolvēja Ventspils Augstskolu, mutiskās un rakstiskas tulkošanas studijas, kas deva iespēju jau Bakalaura studijās uzsākt praktizēt sinhrono tulkošanu. Savukārt, vienam respondentam, kas vecuma ziņā ir arī vispieredzējošākais sinhronais tulks, kuram nav izglītības tulkošanā, toties ir Maģistra grāds metodoloģijā, didaktikā, izglītībā un tulku apmācībā. Kā arī izglītošanās svešvalodās, un ir daudz pieredzes ārzemēs, mācot angļu valodu.

Pats respondents piebilda, ka prasme tulkot galvenokārt ir iegūta no daudzu gadu prakses un pieredzes.

Tālāk sekoja jautājums par tulku iestrādāto rutīnu, gatavojoties sinhronajai tulkošanai. Daži tulki atzina, ka īsti nav nekādas pastāvīgas rutīnas, izņemot sagatavošanos tulkošanas pasākumam, kas ir visnepieciešamākais un ko māca tulkošanas studijās. Tulki palūdz papildus informāciju un materiālus par tēmu pasākuma organizatoriem, padziļināti izpēta jomu un uzraksta glosārijus ar visiem iespējami nepieciešamajiem vārdiem konkrētajās tulkošanas valodās. Noteikti arī papildina savas zināšanas, palasot tajā brīdī aktuālo, ko runātājs varētu pieminēt savā runā.

Ūdeni tulki atzīst arī kā ļoti svarīgu sagatavošanās daļu – parūpējas par to, lai obligāti tulkošanas laikā būtu pieejams ūdens, jo dažreiz pasākuma organizatori no neizdara. Mūsdienās ir izplatījies tendence visur ņemt līdzīgu ūdens pudeli, jo biežāk zinātnieki un dietologi runā par ūdens dzeršanas svarīgumu ikdienā, un to, cik daudz litru ir jāizdzer un cik labi būs rezultāti. Tulkam ūdens uzņemšana ir īpaši svarīga, jo sinhronās tulkošanas laikā, kā jau jebkuras mutiskās tulkošanas laikā, ir ļoti daudz jārunā.

Viens no tulkiem atzīst, ka kārtīga izgulēšanās ir svarīga daļa no rutīnas, kā gatavoties sinhronajai tulkošanai. Pārējie tulki atzīt miega svarīgumu tikai pie nākamā jautājuma par sinhronās tulkošanas ietekmējošiem faktoriem. Labu miegu rutīnu būtu grūti iestrādāt, jo tas ir atkarīgs no ļoti daudziem neatkarīgiem faktoriem, kas nosaka iemigšanas ātrumu un vieglumu, kā arī miega kvalitāti. Bieži cilvēki atzīst, ka ir ļoti grūti iemigt pirms kāda svarīga notikuma nākamajā dienā, jo uztraukums, stress vai gaidas liek smadzenēm aktivizēties, nevis atslābt, kā tam būtu jānotiek pirms ieslīgšanai miega režīmā. Toties ir dažādas metodes, par ko mūsdienās arī daudzi psihologi raksta, kā uzlabot sava miega kvalitāti. Var būt neskaitāmas praktiskas metodes, kā, piemēram, iešana karstā vannā, kas atslābina visu ķermeni, telpas kārtīga izvēdināšana, lai tā piepildītos ar pietiekami daudz skābekļa, mierīga pavigrošana vai jogas nodarbības, kas atslābina prātu, vai grāmatas lasīšana pirms gulētiešanas, kas var novērst domas no ikdienas steigas un stresa. Daudzi iesaka iedzert glāzi karsta piena vai apsmidzināt gultas veļu ar lavandas ēterisko eļļu. Katra metode ir ļoti individuāla un darbojas bieži vien atkarībā no dažādiem faktoriem un apkārtējiem apstākļiem. Ja tulks ir emocionāls un viegli padodas stresam, tad ir iespēja bieži saskarties ar problēmām ar miegu un iemigšanu. Katram tulkam jāatrod sava metode miega kvalitātes uzlabošanai, ko izmantot ikdienā, kas, savukārt, uzlabos sinhronās tulkošanas sniegumu tulkošanas pasākuma dienā.

Kafijas dzeršana tika pieminēta tikai divu respondentu atbildēs, bet abas atbildes ir pilnīgi pretstati. Viens tulks atzīst, ka možumam pirms pasākuma izdzer kafijas krūzi. Tikmēr otrs tulks min, ka kafiju speciāli nedzer, jo kafija uzdzen stresu. Šie divi atšķirīgie viedokļi parāda kafijas ietekmes dažādību atkarībā no cilvēka. Kā jau iepriekš darbā tika minēta kafijas loma tulku dzīvē, tad bieži tulki pieņem kafijas dzeršanu par rutīnu, no kuras ir ļoti grūti atteikties, jo kafija dod enerģiju un liekas, ka arī uzlabo kognitīvās prasmes. Realitātē kafija uzlabojumus veic tikai uz neilgu laiku, tāpat, kā, piemēram, enerģijas dzērieni. Tā paātrina sirdsdarbību, tādā veidā asinis ātrāk plūst pa ķermeni, ātrāk pievedot skābekli smadzenēm. Dažiem cilvēkiem tas uzlabo kognitīvās prasmes, bet dažiem, kā vienam no intervētajiem tulkiem, kafija kaitē un pasliktina rezultātus. Tajā pašā laikā ir cilvēki, uz kuriem kafija nekādā veidā neiedarbojas, bet viņi tāpat dzer to patīkamas garšas un baudas dēļ.

Ēšanu praktiski neviens no tulkiem nepiemin. Tikai viens respondents izteicās, ka vienmēr pirms agra tulkošanas pasākuma tajā dienā paēd gan brokastis, gan arī pirms pašas tulkošanas, lai tulkošanas laikā nebūtu jādomā par izsalkumu. Šī varētu būt rutīna, par kuru tulki vai nu nedomā, vai nemaz neievēro. Iespējams kāds uztraukuma dēļ nemaz nespēj neko ieēst.

Pirms tulkošanas pasākuma ir svarīgi sagatavoties ne tikai materiālu un zināšanu ziņā, bet arī fiziski un psihomentāli ietrenēties. Viens respondents pieminēja, ka savā rutīnā uzskata par nepieciešamību parunāt ar kādu, lai mazliet iesildītu balsi un dzirdētu, ka tā nav aizsmakusi. Balss ietrenēšana ir ļoti svarīga daļa no sagatavošanās sinhronajai tulkošanai, jo tā ir viens no snieguma novērtēšanas aspektiem, ko klausītāji novērtē uzreiz. Ir iespēja veikt arī speciālus vingrinājumus, lai uzlabotu balss kvalitāti, bet, redzot respondentu atbildes, var secināt, ka daudzi tulki speciāli nenodarbojas ar savas balss uzlabošanu vai ietrenēšanu pirms tulkošanas uzsākšanas un nemaz neveic nekādus elpošanas vingrinājumus, kas, savukārt, var uzlabot izrunu, balss skaļumu un precizitāti.

Tā kā daļai tulku ir vairāk kā divas darba valodas, tad viņi noteikti spēj tulkot arī dažādās šo aktīvo valodu kombinācijās. Ko pieminēja divi respondenti savas rutīnas aprakstā ir tas, ka viņi speciāli mēģina domāt konkrētajā valodā, kurā notiks sinhronā tulkošana. Jautājums par darba valodu un kombināciju daudzumu netika iekļauts intervijā, bet, zinot šos tulkus, var pieminēt, ka šiem abiem respondentiem ir četras un piecas aktīvas valodas, kuras viņi izmanto sinhrono tulkojumu pakalpojumu sniegšanā. Pārējie tulki nav atzinuši, ka viņiem arī būtu tāda rutīna, bet tas patiesībā ir ļoti labs veids, kā ietrenēt smadzenes, lai izvairītos no situācijām, kad prātā ienāk vārda tulkojums tajā momentā nevajadzīgajā valodā. Cilvēkiem, kuri pārvalda vairākas valodas un lieto tās aktīvi, dažreiz uzdod jautājumu par to, kāda valodā

viņi domā, un bieži viņi atzīst, ka tas ir atkarīgs no situācijas, apkārtējiem cilvēkiem, ar kuriem iespējams iepriekš runāja, vai apstākļiem. Tā kā smadzenes ātri pierod domāt vienā noteiktajā valodā, tad, pirms uzsāk sinhroni tulkot, būtu ieteicams mazliet ietrenēt smadzenes konkrētajā tulkošanas valodā. Tas ir tāpat, kā būtu ietrenēt balsi pirms runāšanas vai fiziski iesildīties pirms uzsākt skriet.

Tāpat daži tulki arī padalījās ar metodēm, kuras nomierina viņus pirms sinhronās tulkošanas uzsākšanas. Kāds tulks minēja, ka ik pa retai reizei, ja tas ir ļoti nepieciešams, iedzer baldriāna tableti. Savukārt, cits tulks atzīst, ka viņu ļoti nomierina sapucēšanas un sava izskata uzlabošana pasākuma dienā. Jebkādu metodi, kas tiešām rada pozitīvu un nomierinošu efektu un palīdz morāli sagatavoties sinhronajai tulkošanai, vajadzētu tulkam izmantot. Protams, izņemot tādas, kas slikti ietekmē veselību un apkārtējo cilvēku labklājību. Stress ir aktuāls tulkošanu ietekmējošs faktors, jo darbs ir saistīts ar lielu atbildību un runāšanu auditorijas priekšā (pat tad, ja sinhrono tulku tikai dzird, bet neredz). Pirms tulkošanas pasākuma sinhronajam tulkam var būt ļoti liels stress, bet katrs individuāli tiek galā ar to, zinot, kas iedarbojas vislabāk. Dažkārt pat parasta pastaiga svaigā gaisā var palīdzēt tikt galā ar pārmērīgu nervozitāti.

Faktori nosaka to, kāds būs sinhronās tulkošanas sniegums, tāpēc tulkam ir svarīgi apzināties, kādi tie faktori ir. Praktiski visi respondenti atzīmēja, ka svarīgs faktors ir pašsajūta – noguruma līmenis, izgulēšanās, veselības stāvoklis, pārliecība par sevi, un pat garastāvoklis. Miegss un izgulēšanās jau tika minēta iepriekš kā rutīna, ko nav tik viegli izveidot konstantu, bet, kā jau paši tulki atzīst, miegs ir ļoti svarīgs, un tā ir rutīna, pie kuras ir jāpiestrādā, lai būtu labāki rezultāti. Nogurums bieži nosaka to, kāds būs tulkojuma sniegums, jo, ja prāts ir pārguris, tad labu, loģisku un kvalitatīvu sniegumu būs grūti radīt. Tomēr dažreiz dzīves steigā ir nepieciešams apspiest nogurumu un jācenšas izdarīt visu nepieciešamo labam rezultātam.

Tulkiem ir stiprākas un vājākas valodu kombinācijas, kurās viņi tulko. Tāpēc, piesakoties tulkot pasākumu, tas, kāda būs nepieciešamā valodu kombinācija, nosaka to, kā tulks jutīsies, gatavojoties pasākumam. Ja nepieciešams tulkot dzimtajā valodā, kura tulkam ir stiprākā kombinācija, tad sniegums būs kvalitatīvāks un gatavoties būs vieglāk, bet pretējā gadījumā tulkam ir vairāk jāatkārto un jāpamācās klāt. Tomēr viss ir atkarīgs no valodas pārvaldīšanas līmeņa. Jo grūtāka runa un vājāka valodu kombinācija, jo vairāk ir jāpamācās. Viens no respondentiem atzina šo valodu kombināciju faktoru kā ļoti ietekmējošu.

Runas tēma ir viens no noteicošajiem faktoriem, kas ietekmē visus tulkus. Ir jau zināms un pašsaprotams, ka tulkam jāgatavojas runai pirms tulkošanas uzsākšanas, jāpalasa aktuālais, jāiedziļinās jomā un, ja ir pieejami materiāli, kārtīgi jāizpēta tie, kā arī jāpapildina vārdu krājums un savas zināšanas, bet dažreiz tieši no runātāja ir atkarīga snieguma kvalitāte. Runātāja profesionalitāte un prasme runāt tā, lai veidotos loģika stāstījumā un stilistiska struktūra, ietekmē tulka slodzi, kā arī kļūdu un pārpratumu rašanos. Praktiski visi respondenti atzīst, ka runātājs ir ļoti svarīgs ietekmējošs faktors sinhronā tulka darbā. Runas ātrums, loģiska struktūra, spontanitāte, plūdums, skaļums – tie visi ir faktori, kurus pašam runātājam vajadzētu ņemt vērā, un, pie kuriem var piestrādāt, ja runātājs nav pieradis, ka viņa teiktais tiek vienlaikus tulkots, bet viņam ir zināms, ka pasākumā tiks izmantots sinhronais tulkojums. Atšķirībā no konsekutīvā tulka, sinhrono tulku runātājs neredz, tāpēc arī, ja viņš apzinās tulka klātesamību, runas plūsmā viņš var par to aizmirst, un tādā veidā arī pārstāt kontrolēt savas runas ātrumu, loģisko runas struktūru u.c., bet tas ir atkarīgs no paša runātāja.

Pēc respondentu teiktā, kolēģis arī nosaka paša tulka snieguma kvalitāti. Tas ir cilvēks, kura attieksme un izpalīdzēšanas spēja un vēlme, nosaka vispārējo gaisotni kabīnē, vai tā būtu pozitīva, neitrāla vai negatīva, un palīdz ar tulkojumu, ja ir tāda nepieciešamība. Tie tulki, kas parasti tulko vieni paši kabīnē konkrētajā valodu kombinācijā noteikti neizjūt kolēģa lomas ietekmējošo faktoru.

Mutiskās tulkošanas profesijai ir jānācās visu mūžu un pastāvīgi jāpapildina zināšanas, jo pasaulē konstanti viss aktuālais mainās. Kā arī viens no respondentiem atzīmēja, tulkam ir jābūt atvērtam prātam visam jaunajam. Ir jābūt ziņkārei, kura konstanti jāpapildina ar jaunām zināšanām dažādās jomās. Ir jāinteresējas par jaunumiem pasaulē, zinātnē, politikā u.c. Bez šīs ziņkāres tulkam būs grūti tikt galā ar visu ienākošo informāciju no runātāja, kurš, iespējams, pieminēs kādu notikumu, par kuru tulks nezinās, un tas var ievest tulku “strupceļā”, kas tādā veidā var radīt neuzticamu sniegumu. Kabīnē, kamēr tulko blakus sēdošais kolēģis, ir iespēja arī savas zināšanas papildināt – pierakstīt kādus jaunus vai reti lietotus vārdus, frāzes vai pat kādas struktūras, ko kolēģis lieto, un, kas ļoti labi iederas kontekstā. Jebkurā gadījumā tulkam ir jābūt atvērtam zināšanu papildināšanai.

Uzlabot sniegumu sinhronajā tulkošanā visvairāk var pateicoties praksei. To atzīst arī respondenti – speciāli tulki nemēģina papildus sinhroni tulkot mājās, bet jau pats tulkošanas darbs palīdz uzlabot sinhronās tulkošanas prasmes. Viss nāk ar praksi. Mutiskā tulkošana ir “darbība, kura ir jāapgūst un pie kuras jāpierod” (Veisbergs 2016), tāpēc ar lielāku pieredzi paliks vieglāk tikt galā ar grūtībām un radīsies savas metodes, kā to izdarīt. Pēc interviju

atbildēm var spriest, ka ar pieredzi nerodas nekāda īsti rutīna gatavojoties sinhronajai tulkošanai – rodas tikai kādi ieradumi, kuri ir atkarīgi no katra individuāla cilvēka.

Glosāriju veidošana, ko arī min tulkošanas studiju pasniedzēji un mutiskās tulkošanas mācību grāmatas, ir veids, kā trenēt prātu šai darbībai. Arī pirms kāda pasākuma, par kura tēmu un jomu jau iepriekš ir izveidots glosārijs, ir vieglāk izlasīt to, atsaukt atmiņā visus retāk lietojamus vārdus un varbūt pat papildināt šo glosāriju ar kādu jaunu vārdu. Tas ir pamats, ko māca tulkošanas studijās, bet respondenti atzīst, ka viņi to dara, tāpēc tas noteikti palīdz un šo praksi nevajadzētu atstāt novārtā. Līdzīgi kā glosārijus arī vārdnīcas tulkam vajadzētu bieži izmantot, gatavojoties sinhronai tulkošanai. Lai gan vārdnīcas biežāk lieto tulkotāji, tomēr arī mutiskajam tulkam ir jāmāk ikdienā lietot vārdnīcu ne tikai glosāriju veidošanai vai kāda vārda skaidrojuma meklējumos, bet arī vienkārši izejot cauri un palasot dažu vārdu skaidrojumus vai tulkojumus, tādā veidā paplašinot savas zināšanas un vārdu krājumu.

Tulki izmanto dažādas metodes, kā uzlabot savas valodu zināšanas. Kāds koncentrējas vairāk uz savām pāris darba valodām un papildina vārdu krājumu lasot grāmatas, skatoties filmas vai klausoties radio oriģinālvalodā. Tādā veidā var ietrenēt smadzenes domāt konkrētajā valodā, un, ja vēl pieraksta vārdus, kurus iepriekš nezināja, tad to var izdarīt vēl ātrāk un vēl efektīvāk. Vārdu krājumu jāpapildina izmantojot asociācijas, manuāla “kalšana galvā” ne vienmēr un ne visiem darbojas. Tāpēc apvienojot vārdu mācīšanos ar kādu patīkamu nodarbi, iemācīšanās process veiksies labāk. Tādi tulki, kas neierobežo sevi tikai ar divām valodām, bet mācās klāt vēl vienu vai vairākas, labi paplašina savu redzesloku, jo, mācoties valodu, iemācās arī tās tautas kultūru vai ģeogrāfiju, un tas noteikti dos savu labumu tulkošanā. Svarīgi ir trenēt valodu kombinācijas, lai smadzenes pierod veidot frāzes un ātri piemeklēt vārdus nepieciešamajā valodā. Var piemeklēt dažādus viedus, kā to darīt, bet viens respondents padalījās ar to, kā viņš to dara. Ikdienā veicot kādas citas darbības, ja prāts nav aizņemts, tad var speciāli domāt kādā no aktīvajām valodām un mēģināt kādiem konkrētiem vārdiem piemeklēt atbilstošu tulkojumu dzimtajā valodā vai citā aktīvajā valodā. Tādā veidā prāts iemācās pats piemeklēt nepieciešamos vārdus tajā brīdī nepieciešamajā valodā. Tā kā mūsdienās jaunatne, runājot latviešu valodā, bieži iestarpina vārdus angļu valodā, jo tā viņiem ir vieglāk izteikt savu domu, tad, ja rodas vēlme iestarpināt vārdu angļu valodā, var mēģināt piemeklēt piemērotu vārdu latviešu valodā. Tā ir iespējams izveidot kādu jaunvārdu un tālāk to arī izmantot.

Kāds respondents piemin, ka izmanto konsekutīvo tulkošanu, savu sinhronās tulkošanas prasmju uzlabošanai. Konsekutīvā tulkošana noteikti atšķiras no sinhronās tulkošanas ar savu ātrumu un vārdu atsaukšanas metodēm. Sinhronajā tulkošanā viss notiek ātrāk, jārunā paralēli

runātājām un momentāli jāpiemeklē pēc iespējas precīzāks variants tulkojumam, kamēr secīgajā tulkošana ir vairāk laika padomāt. Secīgā tulkošana var papildināt zināšanu klāstu, it īpaši, ja mājās papildus tulko, kā arī palīdz uztrenēt atmiņu. Pašā studiju sākumā secīgā tulkošana palīdz jaunajam tulkam iemācīt smadzenes tulkot mutiski, bet citādi sinhronā tulkošana ir pilnīgi savādāks veids, un tai ir papildus jātrenējas, jo tā ļoti atšķiras no konsekutīvās tulkošanas. Ja sinhronam tulkam mutiska tulkošana nav pamatdarbs, bet ir kāds cits, tad tas darbs arī ietekmē sniegumu tulkošanā. Piemēram, viens respondents atzina, ka viņa pamatdarbs, kas ir saistīts ar tūrisma, ļoti palīdz atmiņas trenēšanā, jo ir ļoti daudzas lietas jāiegaumē. Tulkiem-valodu skolotājiem ir priekšrocība, jo viņi paši arī mācās un ne tikai māca citus. Ikdienā viņiem ir iespēja papildināt savas valodu zināšanas un paplašināt redzesloku. Arī pieredze no citiem darbiem, kurus tulki apvieno ar tulkošanas darbiem, dod savu labumu. Katrā darbā ir jāizmanto kāda prasme, kas nenoliedami palīdz šai prasmei uzlaboties, tādā veidā uzlabotā prasme var palīdzēt arī sinhronajā tulkošanā. Vai tā būtu atmiņas neapzināta vai apzināta trenēšana, balss trenēšana vai darbs, kas ir saistīts ar valodām vai mācīšanu, jebkurā gadījumā tas var savā ziņā veicināt sinhronās tulkošanas prasmju attīstīšanu un snieguma uzlabošanu.

Atmiņas trenēšana, kā jau teorētiskā darba daļa parādīja, ir ļoti svarīga sinhronajā tulkošanā. Respondentu atbildes skaidri parāda, ka tulki atmiņu praktiski netrenē, kaut gan viņi apzinās atmiņas lomu. Parasti atmiņas aktīvāka ietrenēšanu vai nu notiek neapzināti, kā, piemēram, mēģinot iegaumēt kādu numuru, vārdu vai informāciju ikdienas dzīves gaitā, vai apzināti cenšas paturēt prātā informāciju, ko parasti pieraksta. Ja nevēlas un nav īsti laika ar mnemonikas vingrinājumiem uzlabot atmiņas spējas, tad, kā viens respondents atzīmē, var trenēties, izmantojot spēles un aktivitātes, kurās ir aktīvi jāizmanto atmiņa. Arī secīgā tulkošana šajā gadījumā var īpaši labi palīdzēt, jo tajā ir nepieciešams izmantot īstermiņa un ilgtermiņa atmiņa, lai atsauktu atmiņā vispārējo informāciju runā un pat sīkākas vai svarīgākas detaļas.

Viedokļi par vingrošanas un uztura lomu sinhronajā tulkošanā bija diezgan viennozīmīgi. Pēc respondentu atbildēm var redzēt, ka visi noteikti piekrīt, ka uzturam un fiziskajām nodarbēm ir sava ietekme. Tomēr tā varētu būt joma, par ko tulki bieži nedomā. Liekas, ka galvenais ir trenēt savu prātu, papildināt zināšanas un uzlabot valodu prasmes. Tieši pretēji, tā kā sinhronā tulkošana vairāk ir kā sēdošs darbs, tad tulkam būtu ļoti nopietni jāapdomā sava fiziskā veselība. Kā tulki atzina, ka pašsajūta ir viens vai pat vissvarīgākais ietekmējošais faktors sinhronajā tulkošanā, tad dzīvesveids, kurš arī visvairāk sastāv no fizisko aktivitāšu daudzuma un uztura, nosaka to, kāda būs pašsajūta. Paši tulki saprot, ka

pastaigas vai fiziskas aktivitātes svaigā gaisā uzlabo prāta spējas, jo smadzenes atpūšas, asinis aktīvāk piepildās ar skābekli, pienesot šo skābekli vairāk smadzenēm, un prāts atbrīvojas. Dažreiz cilvēkiem nav laika atpūtināt smadzenes, kā tikai pastaigājoties. Kādam skriešana vai vienkārša vingrošana vai jogas nodarbības palīdz samazināt stresu, jo tādā veidā prāts atbrīvojas, koncentrējas uz pavisam kaut ko citu un novērš uzmanību no stresu izraisošiem faktoriem ikdienas dzīvē.

Uzturs arī noteikti ietekmē vispārējo fizisko un psihomotoro pašsajūtu, jo dažādām uzturvielām ir dažāda ietekmē uz visiem cilvēka orgāniem. Protams, pirms sinhronās tulkošanas pasākuma nebūtu vēlams pārēsties. Tajā pašā laikā nedrīkst pieļaut, ka tulkošanas laikā izsalkums novērstu uzmanību no runas un rastu diskomfortu. Katram tulkam ir jāiepazīst savs ķermenis, lai izprastu to, kas vislabāk būtu izdarāms labākam rezultātam. Lai tiktu pie labākiem rezultātiem, tulkam ir jāatrod tas, kas vislabāk sekmē viņa prāta spēju uzlabošanu. Piemēram, tumšā šokolāde, ko parasti skolēniem iesaka apēst pirms kāda liela kontrol darba vai eksāmena, palīdz cilvēkam labāk koncentrēties. Pietiekami daudz noteiktu vitamīnu un minerālvielu uzturā noteiks to, kas ķermenī darbosies labāk un kam būs lielākas problēmas funkcionēt. Vitamīnus var uzņemt gan ar medikamentiem, gan ar ēdienu, un vislabāk būtu iepazīt smadzeņu darbībai nepieciešamākos vitamīnu un minerālvielas, kas tulkam būtu jāņem vērā. Piemēram, Omega 3 taukskābes, kas visvairāk ir zivīs un laša filejā, ir nepieciešamas pilnvērtīgai smadzeņu darbībai, bet fosfolipīdi nepieciešami labas atmiņas saglabāšanai. Dzelzs daudzums asinīs ir svarīgs rādītājs, jo tas ir nepieciešama smadzeņu šūnu apgādei ar skābekli. Tā kā jau iepriekš tika minēts, ka skābeklis smadzenēs ir ļoti svarīgs kognitīvajām spējām, tad lietot tulkiem produktus ar dzelzi tajos būtu ļoti ieteicams. Tādos ikdienas produktos kā griķi, bietes, aknas, granātābolu sula, ir liels dzelzs daudzums. Atrāšanās laikā, svaigā gaisā ir nepieciešams ne tikai skābekļa uzņemšanai smadzenēs, bet arī D vitamīna uzņemšanai no saules stariem. Šis vitamīns palīdz arī saglabāt nervu sistēmas stabilitāti. Minerālvielu ir ļoti daudz, bet vēl jāmin selēns, kura deficīts negatīvi ietekmē smadzeņu darbību. Lai nerastos selēna deficīts, ieteicams to uzņemt pietiekamā daudzumā, bet, lai nevajadzētu strikti sekot līdz selēna uzņemšanai, tad ikdienas uzturā vienkārši var vairāk iekļaut aknas, jūras zivis, kā, piemēram, siļķes un mencas, pienu, olas, pupas un pilngraudu produktus.

Viens no respondentiem piebilda, ka neieteiktu diētas, jo tās samazinās enerģiju un pavājina imūnsistēmu. Tas viss ir atkarīgs pilnībā no diētas. Ja diēta ir pilnīga atteikšanās neveselīgā ēdiena, bet gan augļu un dārzeņu iekļaušana savā uzturā, tad šādas izmaiņas varētu tikai sekmēt smadzeņu darbību un vispārēju pašsajūtu. Uztura ietekme uz sinhrono tulkošanu

ir ļoti maz izpētīta, bet tā varētu būt laba ideja turpmākiem zinātniskiem pētījumiem ar mērķi palīdzēt sinhronam tulkam uzlabot savas tulkošanas prasmes.

Pašsajūtas pēc sinhronās tulkošanas noteikti atšķiras atkarībā no paša tulka, viņa attieksmes pret šo darbu, tulkošanas vides, snieguma rezultāta tulka acīs un klientu vai klausītāju reakcijas un atsauksmes. Sinhroni tulkot, it īpaši ilgāku laiku, ir ļoti nogurdinoši. Lielākā daļa respondentu atzīst, ka pārsvarā jūtas noguruši un dažreiz pat cieš no galvassāpēm. Ja no klientu puses atskan labas atsauksmes par tulkojuma sniegumu, tulks noteikti jūt gandarījumu par padarīto. Pārsvarā viss ir atkarīgs no tulka attieksmes pret darbu. Tātad, ja tulkam galvenais ir pabeigt darbu, neaizdomājoties par neprecizitātēm, tad viņš jutīs gandarījumu no tā, ka viss beidzies, bet tādā veidā viņš neko jaunu neiemācīsies. Savukārt, ja tulks ir ļoti jūtīgs pret jebkādam kļūdām, kas radās sinhronās tulkošanas laikā, tad jebkāda kļūda pēc tulkojuma pabeigšanas ļoti nomāks viņu. Tulkiem ir jāsaprot cilvēciskais faktors – ne vienmēr viss var iet “gludi”, bet ar to ir jātiek galā un jāmācās no tā. Tāpēc tulkam vajadzētu izpētīt to, kas vislabāk palīdz viņam tulkot un uzlabo snieguma kvalitāti. No respondentu atbildēm var spriest, ka pārsvarā visi jūt gandarījumu par padarīto, ko varētu saukt par “eiforisko fāzi”, kam seko liels nogurums. Kognitīvās spējas nav neierobežotas, tāpēc galvenais, lai tulkam ir pietiekami laika atpūtai, lai atgūtu spēkus jaunam sinhronās tulkošanas pasākumam.

8.1 Personīgie novērojumi sinhronās tulkošanas laikā

Uzsākot rakstīt šo darbu, papildus nolēmu pavērot fiziskos un psihomentālos faktorus sinhronās tulkošanas laikā gan sevī, gan kolēģos blakus kabīnē. Mērķis bija izpētīt faktorus, kas ietekmē pirms tulkošanas uzsākšanas, tās laikā, iespējamās darbības stresa un grūtību laikā, ķermeņa pielāgošanos noteiktā grūtību brīdī, kā arī novērot ieradumus, kurus, iespējams, tulks nemaz nemana. Šie aspekti tika pētīti visos sinhronās tulkošanas pasākumos, kuros nācās tulkot, piefiksējot un pierakstot laiku, kad tas bija, pašsajūtu pirms un pēc tulkošanas, kā arī cītīgāk novēroju savas un kolēģu neparastās darbības sinhronās tulkošanas laikā. Grūtākos tulkošanas momentos – lasīts teksts, ātrs vai neloģisks stāstījums, neliela diskusija ar auditoriju, kuru tulks nedzird, jo runātājam netika iedots mikrofons u.c., šos momentus aprakstīju pierakstos, vēlāk apspriedu ar kolēģi un izanalizēju.

Viena no darbībām, kas tika novērota sinhronās tulkošanas laikā, ir acu aizvērsšana, kad ir kāds grūtāks vai ātrāks runas moments. Tā kā sinhronā tulkošana notiek kabīnēs, kur tulkus

iespējams novēro viņu kolēģis vai kolēģi un retāk kāds no auditorijas, tulks noteikti jūtās atbrīvotāks un dara dažādas neapzinātas darbības. Acu aizvēršanu varētu izskaidrot ar to, ka tajā mirklī tulkam ir ļoti jākoncentrējas uz teikto, lai neko nepalaistu garām un lai nekas neiztraucē, tāpēc vislabāk ir atslēgt vismaz vienu stimulu, kas šajā gadījumā ir redze, lai pārējās maņas cītīgāk darbotos. Šo fenomenu var izskaidrot ar to, ka parasti dažādi apkārtējie stimuli iedarbojas uz visām maņām, un tāpēc smadzenēm ir nepieciešams vairāk laika un piepūles, lai apstrādātu visu ienākošo informāciju. Ja ir atslēgta vismaz viena maņa, tad pārējām ir iespēja sadalīt vairāk ienākošās informācijas. Tā, piemēram, ir neredzīgiem cilvēkiem, kuriem dzirde un tauste ir jūtīgāka, jo netiek stimulēta redze. Vai arī, piemēram, nedzirdīgiem, kuri nedzird, bet viņiem ir ļoti jūtīga redze, un viņi labāk pamana lietas apkārtējā vidē nekā dzirdīgie. Tulks, atslēdzot redzes stimulus, apstrādā labāk un vairāk informācijas, kuru tad ir vieglāk pasniegt. Tomēr jāpiebilst, ka šo fenomenu neizdodas lietot pārāk ilgi, jo tulkam ir jāseko līdzī arī tam, kas notiek apkārt, uz skatuves/auditorijā un tam, ko dara runātājs. Tomēr ik pa laikam, tulks var izmantot šo metodi, lai palīdzētu sev grūtā vai ātras runāšanas brīdī, kad smadzenēm nepietiek kognitīvo spēku. Tulkam ar izteiktu redzes atmiņu tas varētu būt vēl efektīvāk, jo šādā veidā ir vieglāk vizuāli iedomāties visu ienākošo informāciju, uzglabāt to īslaicīgajā atmiņā un tad arī skaidri un konkrēti pasniegt. Iemācoties lietot šo prasmi savā labā, ir iespēja tādā veidā uzlabot savu sinhronās tulkošanas sniegumu.

Paralēli acu aizvēršanai ir novērots, ka ātrākā runas brīža laikā tulki mēdz arī piespiest ausiņas ciešāk ausīm, apklājot tās ar plaukstām. Sinhronajām tulkam vienmēr ir iespēja regulēt ienākošā ziņojuma skaļumu, tāpēc spiest ausiņas klāt, lai labāk sadzirdētu, nav nemaz nepieciešams. Ātras vai ļoti emocionālas runas laikā, sinhronajam tulkam ir ļoti jākoncentrējas, lai uztvertu visu ienākošo informāciju un nezaudētu kādas svarīgas detaļas. Daži tulki, iespējams pat izmisuma brīdī, cenšas visas savas koncentrēšanās spējas nofiksēt uz dzirdēto informāciju, tāpēc piespiež ausiņas klāt un aizver acis, mēģinot norobežoties no nevajadzīgajiem stimuliem. Tādā veidā ir mazliet vieglāk tulkot un sekot līdzī, bet pārāk ilgi to nav iespējams darīt. Šāda piespiesta koncentrēšanās ir ļoti ierobežota tāpēc, ka tajā mirklī notiek liela smadzeņu un dzirdes piepūle.

Lai arī cik ļoti daudz koncentrēšanās prasmes sinhronā tulkošana prasa, tas dažreiz neliedz tulkiem nodarboties ar kaut ko paralēli tam. Parasti tās ir darbības, kas neprasa nekādas prāta spējas, bet notiek autonomi un netraucē tulkot. Kādam tā var būt zīmēšana vai pildspalvas manevrēšana rokās, kādam tā būs papīra vai saspaušanas locīšana. Tomēr jebkādas darbības, kuras tiek darītas paralēli sinhronai tulkošanai, ir saistītas ar psiholoģisko faktoru. Katrā no darbībām ir savs nomierinošais efekts, kas palīdz tulkam tikt galā ar grūtībām vai

stresu tulkošanas laikā. Kāda darbība var pat palīdzēt nezaudēt domu, turēt ritmu un piemērotu balsu intonāciju. Piemēram, zīmēšanas laikā tulks taktili mēģina novērst domas no piepūles, kura rodas tulkošanas laikā, lai visas koncentrēšanās spējas būtu tikai tēmu un tulkošanu. Katrs ieradums veicina tulka radošumu un palīdz attīstīt arī citas prasmes.

Pasākumi, kuros pieaicina sinhrono tulku, var būt dažādi, bet gadās arī tādas situācijas, kur runātāju uz skatuves jau tulko kāds tulks, kas stāv viņam blakus, un paralēli vēl sinhronam tulkam ir jāveic tulkojums. Ja sinhronais tulks nezina to valodu, kurā tulko tulks uz skatuves, tad problēmas nerodas, bet tieši otrādi, viņam parādās vairāk laika apdomāt savu tulkojama sniegumu, kamēr runātājs gaidu uz blakus stāvošo tulku. Tomēr gadījumā, kad sinhronais tulks labi saprot valodu, kurā tiek tulkots uz skatuves, tad var rasties lielas grūtības, jo teksts pārklājās divās valodās. Tajā pašā laikā, sinhronam tulkam rodas izvēle – tulkot no oriģināla vai tulkot no relejvalodas. Protams, jebkurš profesionāls tulks piekritīs, ka pareizāk būtu tulkot no oriģināla. Tomēr grūtības ir tajā, ka dažreiz sinhronam tulkam sanāk runāt paralēli nevis runātājam, bet gan skatuves tulkam, un tas var “izsist no sliedēm”, jo skatuves tulka valodā formulējums var atšķirties un tas, savukārt, ietekmēs sinhronā tulka sniegumu. Neskatoties uz visām iepriekš aprakstītajām grūtībām, sinhronam tulkam ir arī savas priekšrocības, jo viņš var noklausīties teksta atkārtojumu tikai citā valodā, un gadījumos, kad tulks nesadzirdēja vai nezināja kādu svarīgu vārdu, viņš var sagaidīt to vārdu skatuves tulka tulkojumā un tad iztulkot savā mērķvalodā. Negatīvā puse ir tāda, ka tas rada lielas pauzes tulkojumā un atpalikšanu, kas klausītājam varētu likties nepiemēroti, un apgrūtina ienākošās informācijas saprašanu.

Pasākuma organizatoriem būtu ieteicams vairāk domāt par sinhronās tulkošanas vidi un apstākļiem. Jebkādām grūtībām, protams, var pielāgoties, bet bieži neprognozējams ir pats runātājs. Ja tulks jau ir pieradis tulkot to pašu cilvēku, tad tulkot liekas samērā vienkārši. Bet visbiežāk ir gadījumi, kad ir jauns runātājs, ar kuru nav lielas vai nav nekādas sadarbības pieredzes. Neprofesionāls runātājs, protams, ir uzreiz pamanāms, bet profesionāls tulks ir spējīgs runātāja teikto padarīt loģiskāku un kvalitatīvāku. Liels ietekmējošais faktors ir runātāja apziņa par sinhronā tulkojuma izmantojumu pasākumā. Labs runātājs, bet tāds, kurš nav pieredzējis sadarboties ar tulku, var ļoti iespaidot sinhronā tulka sniegumu. Runātāja ieradums censties ātri visu pateikt, jo viņam ir ierobežots laiks, neatvieglo tulka darbu. Arī tie brīži, kad runātājs, tā vietā, lai pārformulēt domu un izskaidrot saviem vārdiem, cenšas ātri nolasīt uzrakstīto tekstu, nedomājot par to faktu, ka tajā mirklī tulku samulsina notiekošā situācija, kurā viņš cenšas gan izsekot līdz lasītā teksta domai, gan nodot tulkoto sniegumu klausītājiem, un to visu izdarīt ātrāk nekā pats runātājs izlasa. Šajā mirklī notiek kognitīvā

pārslodze, ko min D. Žils runājot par “piepūles modeļiem” (Gile 1995), un tulks nespēja tik daudzas kognitīvas darbības izdarīt pietiekami ātri un vienlaicīgi. Tad, ja runātājam šķiet, ka teksts vēl esot pat pārāk garš, viņš cenšas lasīt pēc iespējas ātrāk, lai neaizkavētu klausītāju laiku. Tajā mirklī tulkam nekas neatliek, kā noklausīties ātri runāto daļu, mēģinot nepalaist garām kādas svarīgas detaļas, un pēc atmiņas censties saviem vārdiem izstāstīt kopsavilkumu. Pēc gara lasīta teksta, runātājs mēdz mierīgi turpināt skaidrot tikko izlasīto, neļaujot tulkam nemaz “atvilkt elpu”. Tāpēc runātājus arī vajadzētu pamācīt pareizi un godīgi sadarboties ar sinhrono tulku, vai vismaz parunāties, lai tulks izskaidro situāciju un momentus, kad runātājam vajadzētu ieturēt pauzi. Tikmēr runātājam ir vienmēr jātur prātā, ka visas runas laikā kabīnē sēž tulks, kuram ir savs darbs jāveic tikpat labi un dažreiz pat labāk nekā pašam runātājam. Tulkam ir jāprot pielāgoties apstākļiem, kuros jātulko (ja tos nevar mainīt vai ietekmēt organizatori), piemēram, runātāja akcentam, skaņas kvalitātei, noguruma faktoram u.c.

8.2 Nobeigums ar rekomendācijām

Nobeigumā jāmin visas rekomendācijas sinhronajiem tulkiem, kas tiek balstītas uz pētījuma rezultātiem, ar mērķi palīdzēt uzlabot savas sinhronās tulkošanas prasmes un sniegumu. Kā arī tiek sniegtas rekomendācijas runātājiem pasākumos, kuros piedalās arī sinhronie tulki, un šādu pasākumu organizatoriem.

Ņemot vērā visus sinhrono tulkošanu ietekmējošos, tulkiem vajadzētu izdarīt visu nepieciešamo, lai viņi būtu gatavi sinhroni tulkot pasākumā. Jāzina visi pašsajūtu ietekmējošie apstākļi, kas katram tulkam būs individuāli savi un atšķirsies no citu tulku gadījumiem.

Intervēto tulku minētie svarīgākie ietekmējošie faktori sinhronajā tulkošanā:

- Pašsajūta
- Kolēģis
- Runātājs
- Tēma
- Runas valodu kombinācija

Svarīgi ir kārtīgi un kvalitatīvi izgulēties, tāpēc katram tulkam ir jāpārzina savs miega režīms; jāzina, kas palīdz vislabāk izgulēties un pamosties enerģijas pilnam. Fizisko aktivitāšu

daudzuma un uztura kvalitātes nozīme ir jāņem vērā arī ikdienā, lai vispārīgi būtu stiprāka veselība, labāks garastāvoklis un kopumā labāka pašsajūta.

Sinhronie tulki jau zina, kā un cik daudz ir jāgatavojas tulkošanas pasākumam, lai viss izdotos labi, tāpēc jābūt atvērtam prātam dažādām zināšanām, kas ir jāapgūst, un vienmēr būt gatavam vairāk mācīties un izzināt.

Runātājiem pasākumos ir noteikti jāņem vērā, ka viņa teiktais tiek sinhroni tulkots, jo ar tulku ir jāsadarbojas, lai neapgrūtinātu viņam darbu. Tā kā runātāja mērķis noteikti ir panākt, lai auditorija viņu uzklausu un saprot teikto, tad tas viņam ir arī jāpanāk, palīdzot tulkam pēc iespējas labāk darīt savu darbu. Runa ir labāk jāpārdomā, bet nedrīkst būt pilnīga lasīts un ātrs teksts, kas ļoti apgrūtina un pārpūlē tulka kognitīvās spējas.

Organizatoriem vajadzētu parūpēties, lai sinhronajam tulkam jau iepriekš būtu pieejami nepieciešamie materiāli pasākuma tulkošanai, ūdens pudeles kabīnēs, kā arī apdomāt pasākuma ilgumu salīdzinoši ar noalgoto tulku skaitu, lai nepārpūlētu vienu sinhrono tulku pārāk ilgi.

SECINĀJUMI

Maģistra darba uzdevums bija izpētīt, kādi faktori un kā ietekmē sinhronās tulkošanas sniegumu tulku pašvērtējumā. Tika izpētīta sinhronās tulkošanas būtību un procesi, atmiņas lomu sinhronajā tulkošanā, izanalizēta teorētiskā literatūrā un līdz šim veiktie pētījumi par to, kādi faktori un kā ietekmē sniegumu sinhronās tulkošanas procesā, kā arī sinhronās tulkošanas process smadzenēs.

Teorētiskajā darba daļā ir izklāstīti Daniela Žila (*Daniel Gile*) “piepūles modeļi” un ir izskaidrota to būtība. Aprakstot atmiņas procesus tika izmantotas Alana Bedelija (*Alan Baddeley*) teorijas par atmiņu. Džonatana Daunija (*Jonathan Downie*) veiktās analīzes un intervijas saistībā ar fiziskajām aktivitātēm, uzturu un klausītāju atsauksmju lomu sinhronajā tulkošanā, labi izskaidro šos aspektus. Barbara Mozere-Mersere (*Barbara Moser-Mercer*) pētījuma rezultāti parāda, ka veiksmīgai mutiskai tulkošanai ir nepieciešama spēcīga kontrole pār leksikas-semantiskajām sistēmām, lai iztulkotu domu no sniegtā avotvalodas teksta, sintaktiski derīgā un semantiski atbilstošā formā sniegtā mērķvalodā.

Darbā tika aprakstīti pētījumi par procesiem tulka smadzenēs sinhronās tulkošanas laikā no medicīniskā skatu punkta, atzīmēts klausīšanās procesa svarīgums un norādītas sinhronajai tulkošanai nepieciešamās prasmes - sensorika, motorika, prasme paredzēt ienākošo tekstu, balss kontrolēšana, ienākošā teksta momentāla analīze, un, protams, teicamas valodu prasmes.

Pilotpētījums deva iespēju izdarīt secinājumus par sinhrono tulku ietekmējošiem faktoriem pirms, pēc un tulkošanas laikā. Visvairāk sinhronos tulkus ietekmē viņu fiziskā un psihoemocionālā pašsajūta, no kuras ir atkarīgs sniegums.

Respondenti apzinās atmiņas svarīgumu sinhronajā tulkošanā, bet papildus mnemonikas vingrinājumu neveic, lai uztrenētu to. Tulki minimāli trenē atmiņu tikai ikdienas darbībās, piemēram, mēģinot telefonu numurus, kādu citu informāciju vai spējot parastas atmiņas spēles.

Tulkiem ir svarīgas atsauksmes par viņu veikto sinhrono tulkojumu, bet tas arī, attiecīgi, ietekmē viņu pašsajūtu pēc tulkošanas beigšanas. Svarīgs kvalitātes noteicējs ir klausītāju atsauksmes, jo tas ir galvenais tulkojuma mērķis – lai klausītāji uztver domu un netiek maldināti.

Pētījums būtu varējis būt vēl plašāks, ja tiktu atvēlēts vairāk laika darba praktiskajai daļai, lai intervētu vairāk tulkus. Tādā gadījumā būtu iespēja veikt vairāk nozīmīgus

secinājumus, jo būtu plašāks loks, kā arī būtu varētu izdarīt precīzākus secinājumus par kopīgo un pavisam atšķirīgo tulku vidū. Būtu ļoti interesanti izpētīt arī ārzemju tulku rutīnas, ieradumus un pašsajūtas un salīdzināt šo informāciju ar Latvijā esošajiem tulkiem.

Turpmākajam pētījumam varētu ieteikt pētīt arī citas jomas, kā, piemēram, valodu kombinācijas, kas var būt svarīgs faktors, kas ietekmē sinhronās tulkošanas sniegumu, jo vairāki aptaujāti tulki minēja to, ka no valodu kombinācijas ir atkarīgs tas, cik viegli būs sinhroni tulkot, un, kāda būs pašsajūta pēc tulkošanas.

TĒZES

1. Sinhronā tulkošana ir ļoti sarežģītā darbība, bet to nav neiespējams apgūt un iestrādāt. Tam ir nepieciešams iemācīties tādas prasmes kā vienlaicīgi klausīties, analizēt un pasniegt tekstu mērķvalodā, savu kognitīvo resursu pareiza izmantošana, balss kontrolēšana un teksta paredzēšana.
2. Sinhronā tulkošana ir samērā jauna profesijas darbība, kas arī pētīta sāka samērā nesen, toties jau veikto pētījumu rezultāti ir kvalitatīvi un labi izskaidro sinhronās tulkošanas būtību. Tomēr sinhrono tulkošanu var pētīt vēl ļoti daudz, no dažādiem aspektiem, bet svarīgākais būtu pētījumus veikt pašu tulku dēļ, lai palīdzētu viņiem uzlabot savas tulkošanas prasmes labākam rezultātam.
3. Daniela Žila “piepūles modeļiem” ir ļoti svarīga loma sinhronajā tulkošanā, jo tulka sniegums ir pilnīgā atkarīgs no kognitīvās piepūles daudzuma. Pasniedzot iespējamo piepūles robežu, tulks nebūs spējīgs turpināt kvalitatīvi tulkot bez pienācīgas fiziskas un prāta atpūtas.
4. Tulkošanas laikā sinhronie tulki darbojas dinamiskas uzmanības sadales režīmā. Šajā gadījumā tulka informācijas apstrādes kvalitāte samazinās - jo vairāk tulks atpaliel no runātāja, jo vairāk kognitīvo resursu tiek izmantots, lai saglabātu un apstrādātu iepriekšējo informāciju, un jo mazāk resursu ir pieejami jaunas informācijas apstrādei.
5. Visvairāk sinhronos tulkus ietekmē viņu fiziskā un psihoemocionāla pašsajūta – fiziskā veselība, miega daudzums un kvalitāte, noguruma pakāpe, pārliecība par sevi un savām spējām, un garstāvoklis.
6. Tulki apzinās atmiņas svarīgumu sinhronās tulkošanas snieguma uzlabošanā, bet speciāli nemēģina uzlabot to.
7. Tulki apstiprina fizisko aktivitāšu un uztura svarīgumu sinhronajā tulkošanā, kā arī ir nedaudz zinoši par to ietekmi, un cenšas šīs zināšanas pielietot ikdienas gaitā, lai būtu labāka pašsajūta un uzlabotos tulkošanas sniegums.

8. Jebkuru sinhrono tulku ietekmē tādi faktori kā runātājs un pati runa. Ir svarīgi, lai pats runātājs apzinās sinhronā tulka klātbūtni un seko līdzī savas runas ātrumam, loģiskumam un skaidrai izrunai. Tulkam, savukārt, jāiemācās pielāgoties arī, ja runātājs pasniedz savu runu pārāk ātri vai neloģiski. Galvenais ir sakarīgs sniegums, lai klausītāji uztvertu domu.

9. Eksistē vairāki ieradumi, ko tulki neapzināti dara sinhronās tulkošanas laikā, lai palīdzētu sev labāk uztvertu avotteksta domu, lai vieglāk būtu sakoncentrēties, kā arī lai labāk veiktos pasniegt tulkošanas sniegumu klausītājiem. Piemēram, viena stimula (redzes) “atslēgšana”, lai vairāk piepūles varētu uzņemt cits stimul (dzirde).

10. Sinhronajiem tulkiem ir jāņem vērā visi iespējamie faktori, kas var ietekmēt viņu tulkošanas sniegumu, un jāiemācās tos izmantot savā labā, kā arī pielāgoties jebkādiem negaidītiem apstākļiem.

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

1. Abbot, B. (2002). Human memory. Fort Wayne: Indiana University-Purdue University at Fort Wayne, Psychology Department.
2. Atkinson, R.L., Shiffrin, R.M., (1968) Human memory: A proposed system and its control processes, in K.W. Spence and J.T. Spence (eds.), The psychology of learning and motivation. Vol.2. London: Academic Press.
3. Baddeley, A. (1999) Essentials of Human Memory. East Sussex: Psychology Press Ltd.
4. Baddeley, A. D., and G. Hitch (1974). Working memory. In The psychology of learning and motivation: Advances in research and theory. Vol. 8. Edited by G. H. Bower, 47–89. New York: Academic Press.
5. Bajo, T., Padilla, P., Muñoz, R., Padilla F., Gómez, C., Puerta, C., Gonzalvo, P., Macizo, P., (2000). Comprehension and memory processes in translation and interpreting. Universidad de Granada. Departamento de Psicología Experimental, Spain.
6. Bajo, T., Yudes, C., Macizo, P. (2011). The influence of expertise in simultaneous interpreting on non-verbal executive processes. *Frontiers in Cognition*, 2, 309.
7. Christoffels, I. (2004). *Cognitive Studies in Simultaneous Interpreting*. Ipskamp/Enschede: PrintPartners.
8. Colcombe, S., Kramer, A. F. (2003). Fitness effects on the cognitive function of older adults: A meta-analytic study. *Psychological Science*, 14(2), 125-130.
9. Downie, J. (2016). *Being a successful interpreter*, Routledge, Oxon.
10. Dukāte, A. (2009) *Translation, Manipulation and Interpreting*. Germany, Frankfurt: Peter Lang GmbH.
11. Gile, D. (1995) *Basic Concepts and Models for Interpreter and Translator Training*. Amsterdam and Philadelphia: John Benjamins.
12. Gile, D. (1999) *Variability in the perception of fidelity in simultaneous interpretation*, Hermes.
13. Kintsch, W. (1988). The role of knowledge in discourse comprehension: A construction-integration model. *Psychological Review*.
14. Koshkin, R., Shtyrov, Y., Myachykov, A., Ossadtchi, A. (2018). Testing the efforts model of simultaneous interpreting: An ERP study, Published in PLOS ONE.

15. Moser-Mercer, B. (1998) Prolonged turns in interpreting: Effects on quality, physiological and psychological stress, Université de Genève.
16. Norman, D. A. (1968). Toward a theory of memory and attention. *Psychological Review*, 75(6), 522-536.
17. Oléron, P. and Nanpon, H. (1965, reprinted 2002, R. Morris, trans.). Research into Simultaneous Translation. In *The Interpreting Studies Reader*. Franz Pöchhacker and Miriam Shlesinger (eds.), 42-50. London: Routledge
18. Paneth, E. (1957). An Investigation into Conference Interpretation. MA thesis, University of London.
19. Poehhacker, F. (2004). *Introducing Interpreting Studies*, Routledge, Oxon.
20. Reiss, K. and Vermeer, H. J. (1984/1991) *Grundlegung einer Allgemeinen Translationstheorie*, *Linguistische Arbeiten* 147, 2nd edn, Tübingen: Niemeyer.
21. Rinne, J. O., Tommola, J., Laine, M., Krause, B. J., Schmidt, D., Kaasinen, V., Sunnari, M. (2000). The translating brain: cerebral activation patterns during simultaneous interpreting.
22. Seeber, K. G. (2011). *Cognitive load in simultaneous interpreting: Existing theories - New models*, John Benjamins Publishing Company, University of Geneva.
23. Setton, R. (1999). *Simultaneous interpretation: A cognitive-pragmatic analysis*.
24. Toury, G. (1995). *Descriptive Translation Studies and Beyond*. Amsterdam and Philadelphia: John Benjamins.
25. Veisbergs, A. (2016) *Konferenču tulkošana*. Rīga: “Zinātne” Publishers, 63.-69. lpp.
26. Чернов, Г. В. (1978). *Теория и практика синхронного перевода*, Издательство „Международные Отношения”, Москва.
27. Ширяев, А. Ф. (1979). *Синхронный перевод. Деятельность синхронного переводчика и методика преподавания синхронного перевода*, Ордена Трудового Красного Знамени, Военное издательство Министерства обороны СССР, Москва.
28. *Angļu-latviešu vārdnīca* (2013), Rīga, Avots.
29. Evans, J. L. (2019). What Is Mind Blanking? Pieejams: <https://owlcation.com/social-sciences/How-To-Cure-Blank-Brain-Attacks> [skatīts: 28.05.19.]
30. Firsts J., Robiņa, I., Bunne, V. (2015) *Atmiņa kā kognitīvo spēju moduļa sastāvdaļa*. Rēzeknes Augstskola. Pieejams: journals.ru.lv/index.php/SIE/article/download/325/401 [skatīts: 28.05.19.]

31. Karpicke, J. D and Lehman, M. (2013). Human Memory, Oxford. Pieejams: http://learninglab.psych.purdue.edu/downloads/2013_Karpicke_Lehman_Oxford.pdf [skatīts: 28.05.19.]
32. Mezentseva, L. (2019). How the Brain Works During Simultaneous Interpretation. Neuroscience News, JANUARY 18. Higher School of Economics, Russia. Pieejams: <https://neurosciencenews.com/eeg-cognition-10581/> [skatīts: 28.05.19.]
33. Moser-Mercer, B., Hervais-Adelman, A., Golestani, N., (2014). The neuroscience of simultaneous interpretation. Pieejams: https://www.academia.edu/19573817/The_Neuroscience_of_Simultaneous_Interpretation [skatīts: 28.05.19.]
34. Movahedi, M., Rahmatabadi, N. D., (2016) The Importance of Listening and Short-Term Memory in Interpreting, “Translation journal”. Pieejams: <https://translationjournal.net/April-2016/the-importance-of-listening-and-short-term-memory-in-interpreting.html> [skatīts: 28.05.19.]
35. Watts, G. (2014). The amazing brains of the real-time interpreters, Mosaic. Pieejams: <http://www.bbc.com/future/story/20141117-the-ultimate-multi-taskers> [skatīt: 28.05.19.]
36. Wagner, K. (2010). Für einen Minister dolmetschen, Zeit, Campus 04/2010. Pieejams: <https://www.zeit.de/campus/2010/04/erstes-mal-dolmetschen> [skatīts: 28.05.19.]
37. Yu-Kai Chang, Suyen Liu, Hui-Hsiang Yu, Yuan-Hung Lee (2012). Effect of Acute Exercise on Executive Function in Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder, Archives of Clinical Neuropsychology, Volume 27, Issue 2. Pieejams: <https://academic.oup.com/acn/article/27/2/225/4181> [skatīts: 30.05.19.]
38. Пиняева, Т. Н., Роль памяти при устном переводе. Pieejams: <http://study-english.info/article047.php> [skatīts: 28.05.19.]
39. <https://tezaurs.lv/>

PIELIKUMI

1. pielikums

Intervija nr. 1

1) 43

2) Teiksim 5 gadi.

3) Jā. Mācījos LU Konferenču tulkošanu, 2 gadus.

4) Nē, specifiski nē. Neveicu elpošanas vingrinājumus. Vairāk ar pasākuma tēmu saistītās lietas paskatos, paklausos, bet pēdējā laikā tēmas ir vairāk vai mazāk pazīstamas, tad arī to nedaru. Bet tulkošanas laikā es cenšos daudz ūdeni dzert. Tā rutīna varētu būt tāda, ka es cenšos daudz koncentrēties. Pat ja man jātulko, piemēram, vakarā, tad no rīta puses es daļēji jau iekšēji gatavojos. Es teikšu, ka es mobilizējos. Tas ir gan sinhronajai tulkošanai, gan secīgajai gatavojoties, gan arī uzstājoties publikas priekšā tā sagatavojos.

5) Laba pašsajūta, pirmkārt. Kā arī pārliecība par sevi, kas laikam varētu būt primārais. Protams arī zināšanas, bet pat ja arī nav zināšanas, bet ir pārliecība un drošība, tad sniegtus noteikti ir labāks, nekā ja būtu zināšanas, bet klāt arī bailes. Tātad zināšanas par tēmu, vārdu krājums, vispārējās nostādnes, atbalstošs kolēģis, protams arī runātājs. Teiksim man pēdējā laikā ir bijuši gadījumi, kad ne tāpēc, ka runātājam ir bijis akcents, bet gan tas, ka viņš nesakarīgi runāja, kad ir grūti uztvert teikto. Runātajā ātrums, skaļums. Es pat gribētu ātru runātāju, bet tā lai viņš runātu skaidri, un kuram mana loģika saskanētu ar viņa loģiku.

6) Tulkoju (pasmējas). Ja tēma ir vairāk pazīstama, es mēģinu kaut ko jaunu iemācīties. Reizēm tas ir labāk izteikties, reizēm varētu būt jauni sinonīmi. Atkarībā no situācijas, protams, taisu arī glosārijus. Nav tā, ka es speciāli mājās daudz sēžu un tulkoju - netrenējos, to es darīju studiju laikā, bet gan sinhronās tulkošanas laikā, kamēr kolēģis runā, es mēģinu pielikt savam prasmēm kaut ko klāt.

7) To arī tā līdzīgi. Es vienmēr paturu prātā, ka man ir vajadzīga laba atmiņa. Kad man nosauc telefona numuru, es cenšos to atcerēties. Zinu, ka ir cilvēki, kas vienmēr visu tikai pieraksta. Tādas ikdienas lietas es cenšos paturēt prātā. Netrenējos neko speciāli, bet tādas ikdienas lietas, kā šeit, piemēram, svētrunas, es cenšos atcerēties, lai arī citiem varētu pastāstīt.

8) Jā, teikšu jā. Uzturs pats par sevi, protams. Ja pēc saēšanās vēderā būs vētra, manuprāt sniegums samazināsies. Ne tikai uz to vienu reizi, bet arī ilgtermiņā veselīgs uzturs ietekmē, konkrētās uzturvielas, kas palīdz smadzeņu darbībai, tad galu galā tas palīdzēs arī kā tulkam.

Bet arī vingrošana, piemēram, studiju laikā vienīgais veids, kā varēja atpūsties, bija iziet ārā kaut kur pastaigāties. Vingrojot, skrienot svaigā gaisā, protams, uzlabojas arī asinsrite un smadzeņu darbība arī ir labāka.

9) Kā iepriekš teicu, no paša sākums, kad sāku tulkot, bija ārkārtīgs pārgurums. Tagad pārsvarā man ir ļoti liels gandarījums, bet to ietekmē tēma, tēmas sarežģītība, tas kā runātāji runāja, cik daudz es varēju palīdzēt, kad es redzu, ka daudzi manī klausās, manā tulkojumā. Tas gandarījums, ka pat divvalodība neradīja nekādus šķēršļus, kad cilvēki varēja viens otru saprast un komunicēt pateicoties tulkojumam. Bet toties, ja notiek pretējais, tad galīgi nav labi.

2. pielikums

Intervija nr. 2

1) 38

2) Ja skatām no skatu punkta- "Konferenču tulks"- aptuveni 3 gadi; bet, iepriekšēju darba pienākumu ietvaros, ir mutiskās tulkošanas pieredze, tostarp, secīgās un/ vai čuksttulkošanas pieredze, piemēram, piedaloties starptautiska līmeņa pasākumos- konferencēs, semināros, darba/ekspertu grupās; dažādu vizīšu ietvaros utml. Tie ir 5-10 gadi.

3) Jā. Latvijas Universitātes Humanitāro zinātņu fakultātes programma "Konferenču tulkošana". Papildus, pirms tam ir studēta valodniecība - angļu filoloģija, angļu valodas pasniedzējs.

4) No fiziskās labsajūtas viedokļa - kārtīga izgulēšanās pirms pilnas dienas tulkošanas, ērts apģērbs, ja ilgu laiku jāpavada, sēžot tulka kabīnē, nodrošināties ar ūdens "rezervēm", kas, diemžēl, ne vienmēr ir pieejamas pasākuma norises vietā un arī kādu veselīgu uzkladu- graudu batoniņu vai augli, piemēram, ābolu vai tml., jo ir gadījumi, kad ir pāris stundu darbs, bet ir bijis arī, ka īsti nevar paredzēt cik ilga būs sadarbība ar konkrēto klientu. Ilgākās situācijas ir bijušas 9 un 12 stundas. No psiholoģiskās labsajūtas viedokļa- sagatavošanās/ tēmas izpēte pirms konkrētā pasākuma, kurā būs nepieciešams nodrošināt kādu mutiskās tulkošanas pakalpojumu. Tostarp, ja ir pieejami kādi materiāli iepriekš, gan vispārēji- palasīt par un ap tēmu, piemēram, kāda specifiska nozare, raksturīgākie saīsinājumi, ar kuriem varētu nākties saskarties utml. Papildus, iespējams tādēļ, ka esmu vēl "jaunais tulks", ir svarīgi, cik vēl kolēģi būs piesaistīti un iespējams, vai tas ir, kāds pazīstams- kas būs tulku komanda.

5) Iespējamie faktori- fiziskā labsajūta, t.i., netulkot, ja esmu, piemēram, saaukstējusies. Papildus, pati tulkošanas vide, piemēram, lai tulka kabīnē nebūtu pārlietu auksti vai karsti,

svaigs gaiss. Pilnībā apzinās, ka tulka darbs ir arī komandas darbs, bet manu sniegumu varētu arī apgrūtināt, ja cits kolēģis vai kolēģe vairākkārtēji vai vēl jo vairāk- regulāri iejauktos- censtos mani pamācīt/ labot/ runāt pa vidu. To visu var starpbrīdī izrunāt, vienoties.

6) Prakse, prakse un vēlreiz prakse. Tostarp, skatos TV raidījumus oriģinālvalodā, klausos radio, piemēram, BBC, kur ir visdažādāko tēmu klāsts. Iespēju robežās, cenšos piedomāt arī kā tulkotu attiecīgo informāciju, cik daudz tulkotu utml. Kopumā sakot, vispārēju zināšanu pilnveide svešvalodā. Papildus, joprojām nedaudz vēl arī pasniedzu angļu valodu, bet, galvenokārt, specializētus valodu kursus, piemēram, lietišķā angļu valoda, finanšu terminoloģija augstākajiem zināšanu līmeņiem pieaugušo mērķgrupā, kas savā ziņā arī palīdz uzturēt un arī pilnveidot manas terminoloģiskās un arī komunikāciju prasmes.

7) Es nevarētu teikt, ka īpaši vai apzināti trenēju atmiņu, bet varētu būt- atmiņas aktivitātes vai spēles, piemēram, atrast kopīgo, atšķirīgo utml. Papildus, noskatoties, noklausoties kādu raidījumu oriģinālvalodā, var mēģināt veidot kopsavilkumu, pārstāstu.

8) Manuprāt, ietekmē, jo tulka darbs prasa izturību ne tikai psiholoģiski - stress, spēja sakoncentrēties, samobilizēties dažādās situācijās utml., bet arī fiziski- tātad ilgstoši sēdēt, stāvēt, runāt. Ar lielākām vai mazākām pauzēm. Pavisam nesen bija šāda pieredze - piekritu tulkot vienā seminārā (secīgajā tulkošanā), kas it kā bija vienas tēmas prezentācija. Realitātē- tā bija secīgā tulkošana 4 stundu garumā, ar 10 minūšu pauzi, kas kā ierasts ir, stāvot kājās. Jāatzīst, ka fiziski nebija viegli.

9) Kopumā, labi padarīta darba sajūta, kas mijas ar nogurumu- neatkarīgi, cik ilgi esmu tulkojusi. Papildus, esmu novērojusi, ka, tulkojot ļoti sakoncentrēju uzmanību un visus centienus maksimāli izdarīt savu uzdevumu, darbu maksimāli labi, bet, beidzot tulkošanu, ļoti ātri arī “atbrīvojos”, proti, atceros, ko tulkoju, bet detaļas vai vēl vairāk skaitļi- izzūd no atmiņas, “nevelkas līdzī”.

3. pielikums

Intervija nr. 3

1) Man ir 53 gadi

2) Sinhronajā tulkošanā man pieredze ir apmēram 20 gadi.

3) Jā un nē, jo patiesībā es sinhrono tulkošanu esmu mācījusies galvenokārt praksē, bet man ir arī maģistra grāds. Maģistra grāds no Ženēvas universitātes - tulkošanas skolas. Tas vairāk gan ir metodoloģijā, didaktikā, izglītošanā, tulku apmācīšanā, bet reizē arī esmu mācījusies, tā kā atkārtojusi un pilnveidojusi tulkošanas prasmes arī akadēmiski, ja tā varētu teikt. Bet

vairāk praksē. Konkrētajā maģistra programmā, tā bija tāda profesionāla programma, var teikt mācījos vienu gadu, un notika arī neklātienē lielā mērā, tālmācībā. Tā kā, ja pieskaita manus iepriekšējos izglītības posmus, tad universitātē, Filoloģijas fakultātē, piecus gadus, tas ir toreiz svešvalodas fakultātē un arī divus gadus esmu mācījusies ASV. Arī ar tulkošanu nesaistītā maģistra programmā. Tā būtu tā kā valodu prasmju pilnveidošana, jo es strādāju ar angļu valodu.

4) Varbūt ne rutīna, bet, īstenībā, jā, jo es cenšos uzzināt par pasākumu pēc iespējas vairāk, mazliet iepriekš, bet ne pārāk agri iepriekš. Parasti es sāku tā intensīvāk gatavoties pāris dienas iepriekš atkarībā no pasākuma. Es izpētu materiālus, kas ir manā rīcībā, kas ir saistīti ar pasākumu, atkārtāju vārdu krājumu un apskatos aktuālo informāciju internetā, kas ar to saistīts. Ir dažādas tīri praktiskas lietas, kas dažreiz ir jāorganizē, kas saistītās ar transportu, ar pasākuma norises vietu. Tiek precizēta tāda informācija. Tas būtu tā kā iepriekš, jā. Nekas tāds īpašs netiek darīts. Pirms darba arī, ja es domāju par rutīnu, es cenšos izdzert varbūt vienu papildus kafiju. Parasti es dzeru vienu kafiju no rīta, bet ja notiek tulkošana, tad pirms ierašanās pasākuma norises vietā, es cenšos izdzert vēl vienu kafiju, lai justos možāka. Bet es vairāk neko īpašu nedaru.

5) Ietekmē dažādas lietas, pirmkārt, es domāju pirmajā vietā – pašas fiziskais un psihoemocionālais stāvoklis, ja var tā teikt, tad ļoti svarīgi ir, lai organisms būtu pietiekami atpūties un izgulējies, un vispārējais veselības stāvoklis – lai nekas nesāpētu un nejostos slikti. Tas pat ir vēl svarīgāk par sagatavošanos. Otra lieta, kas ietekmē, ir, protams, cik labi es pārvaldu tēmu, par ko ir pasākums. Vai tā ir pazīstama, vai es ar to saskaros pirmo reizi, vai ir bijusi iespēja sagatavoties iepriekš. Ietekmē arī darba apstākļi konferences laikā, paši runātāji mēdz būt dažādi, runas ātrums, runātāju akcenti, arī runātāju loģika ietekmē to, cik kvalitatīvi es varu iztulkot viņu teikto. Ietekmē dažādas tehniskas lietas – skaņas kvalitāte, piemēram, fona trokšņi, tad parādās, runātāju un slaidu, un skatuves redzamība. Un ietekmē arī kolēģis ar ko es kopā strādāju kopā kabīnē. Šī kolēģa profesionalitāte un tīri tādas cilvēciskas īpašības. Ir tādas grūti formulējamās lietas, bet šķiet, ka ir kolēģi, ar kuriem ir prieks strādāt tādēļ, ka viņu attieksme ir tāda biedriska, koleģiāla un iedrošina. Un ir kolēģi, ar kuriem strādāt ir grūti tādēļ, ka viņi paaugstina stresa līmeni ar savu tādu nervozumu, dažkārt ar savu vērtējošu attieksmi, ko var just tā neverbāli, kritiku varbūt, dažkārt arī verbāli, tādu attieksmi, kas arī var ļoti ietekmēt. Un tā kā tulkošana ir ļoti sarežģīts uzdevums kognitīvi, tad laikam labu sniegumu panākt ir grūti ļoti augsta stresa apstākļos un to var negatīvi ietekmēt tādas sīkas, it kā sīkas lietas, kas tomēr traucē. Es domāju, ka labākie tulki, es sevi neuzskatu par vienu no tiem, bet labākie tulki iespējams ir tie, kas spēj emocionāli varbūt neietekmēties, ka ne tik tāda

spēcīga noturība arī tādos stresa apstākļos, ka viņu sniegumu tas neietekmē. Bet mani ietekmē un arī, protams, pretēji ļoti labvēlīgi ietekmē pozitīvas atsauksmes, pozitīva atmosfēra pasākumā, laba attieksme, sirsnīga izturēšanās no klientu puses. Tas vienmēr palīdz.

6) Es netrenējos atsevišķi varbūt sinhroni tulkot, bet es cenšos uzturēt savu valodu, abas valodas, ar kurām es strādāju – gan angļu, gan latviešu. Skatoties filmas, lasot, es cenšos, lai šīs valodas nezustu, un lai būtu arī bāze - vārdu krājums, stila izjūta abās valodās, kas ir nepieciešams manā profesijā. Otra lieta – es cenšos paturēt atvērtu prātu, nepārtraukti mācīties visu mūžu, papildināt savu izglītību. Man piemīt arī tāda dabiska ziņkārība, es interesējos par dažādām lietām. Tad arī to atvērtību cenšos paturēt, gatavojoties pasākumiem, konferencēm, gatavojoties par tēmām, kas sākotnēji nešķiet tik saistošas, bet tās kļūst interesantas, ikviena tēma kļūst interesanta, tajā iedziļinoties. Un es arī cenšos mācīties valodu. Tātad tikai vienu pagaidām, tā ir franču valoda, es cenšos mācīties tādēļ, lai būtu arī paturētu savu prātu atvērtu, lai aktīvi domāt par valodu. Es domāju, ka ta trešā valoda – franču valoda, nebūs viena no manām darba valodām nekad, pārāk vēlu varbūt sāku vai neesmu pietiekami talantīga, bet tā ir tā valoda, ka palīdz tām man labāk zināmām valodām. Es domāju, ka tas viss ir tulkam nepieciešams. Nepieciešama atvērtība informācijai un pasaulei, jo šajā profesijā cilvēki nevar zināt par daudz. Šķiet tās zināšanas par pasauli ir tik ļoti svarīgas un bieži izšķirošas, lai sniegums būtu kvalitatīvs, lai tādos dažādajos pasākumos strādātu.

7) Es jau laikam atbildēju uz šo jautājumu ar iepriekšējo atbildi. Ar īpašajiem mnemonikas vingrinājumiem es netrenējos, bet es cenšos nodarbināt atmiņu, mācoties, un arī nebaidoties no tādiem uzdevumiem tulkošanā, kā, piemēram, konsekutīvās tulkošanas uzdevumiem, kas dažkārt šķiet apgrūtināši, bet tie ir uzdevumi, kuros atmiņu ir jānodarbina aktīvi un varbūt tādā apzinātākā veidā nekā sinhronajā tulkošanā. Jā, man atmiņa ir jādarbina tāpat, kā muskuļi, lai būtu laba fiziska forma. Arī ar atmiņu ir jāstrādā visu mūžu, un mācīšanās visu mūžu. Cenšos iemācīties kaut ko jaunu, jaunas prasmes arī palīdz uzturēt to atmiņu.

8) Es domāju, jā, noteikti. Tāpat, kā jebkura sniegumu, kas saistīti ar kognitīvām spējām. Tas ietekmē pozitīvi, noteikti. Ja cilvēks ir fiziski aktīvs, domāju mūsu darbā – tulkošanas darbā, ļoti svarīgi ir skābeklis smadzenēm, svarīgas ir fiziskas aktivitātes svaigā gaisā. Es arī cenšos uzturēties pēc iespējas vairāk svaigā gaisā, cenšos būt aktīva ārpus darba kabīnēm, lai mans dzīvesveids nebūtu tāds katastrofāli sēdošs, jo tas noteikti arī ietekmē sniegumu, ja cilvēks nav pārāk labā fiziskā stāvoklī. To es laikam sapratu pārāk vēlu savā dzīvē, bet pēdējo gadu laikā es tiešām esmu mainījusi savu dzīves veidu. Cenšos iekļaut gan fiziskās aktivitātes, gan arī uzturu. Varbūt ne pārāk veselīgu, bet cenšos iekļaut uzturā svaigus augļus, dārzeņus. Domāju par tādu sabalansētāku uzturu. Uzturs – tas ko mēs ēdam, arī ļoti ietekmē mūsu

vispārējo veselības stāvokli, enerģijas līmeni un arī kognitīvās spējas. Bet šobrīd noteikti vairāk cilvēku to apzinās. Tulka darbā noteikti šiem faktoriem ir nozīme.

9) Pēc sinhronās tulkošanas pašsajūta ir ļoti, jo, man šķiet, tā ir tāda eiforiska fāze, ka darbs ir padarīts. Es nekad neesmu tā 100% apmierināta ar savu darbu, bet vismaz darbs ir padarīts un, ja delegāti-klienti ir apmierināti, tad tā sajūta ir laba. Un pat tad, ja iepriekš ir piedzīvots stress un intensīva gatavošanās, darbs ir ļoti intensīvs. Ir tāda fāze, kad nejūti to nogurumu un viss šķiet brīnišķīgi, bet iziet uz ielas no kabīnes, un ja vēl spīd saule, gribas iet gandrīz metru virs zemes, bet pēc tam tas nogurums parādās pēc kāda laika. Es jūtu ļoti stipru nogurumu reizēm, nogurums ļoti liels, kurš nepāriet varbūt nākamajā dienā, ir ļoti grūti sinhroni tulkot nākamajā dienā, jo man ir vajadzīgs ilgāks laiks, lai atjaunotos. No manis ļoti daudz prasa šis darbs. Tas ir nogurdinošs darbs, fiziski nogurdinošs. Varbūt visiem tas nav vienlīdz nogurdinošs, bet pēc sevis varu teikt, ka tā ir.

4. pielikums

Intervija nr. 4

1) 26

2) Principā tulkot sāku jau samērā sen. Varētu būt pirms kādiem 7 gadiem. Nedarīju to pārāk bieži un pirms studijām nebija pieredzes tulkošanā kabīnēs, bet tulkoju vairāk runātāju auditorijas priekšā un nodarbojos ar čuksttulkošanu.

3) Ir. Studēju Konferenču tulkošanas maģistra programmā divus gadu.

4) Izņemot sagatavošanās un lasīšanai par runas tēmu un vārdu pameklēšanu, īsti nav tādas rutīnas. Vienmēr padzeros pirms sāku tulkot, jo man ātri sāk slāpt. Līdzī, protams, arī ņemu ūdens pudeli. Interesanti varētu būt, ka pirms es sāku tulkot, cenšos sevi piespiest domāt valodā, kurā man vajadzēs tulkot. Tādā veidā ievingrinu šo valodu tulkošanai.

5) Noteikti nogurums un tas, cik labi es izgulējos. Nogurums ļoti ietekmē manas kognitīvās spējas. Arī runātājs, runas ātrums un tas, vai runātājs veido loģisku domu plūsmu vai haotiski "šaudās" ar idejām tā, ka ne tulks, ne klausītāji netiek līdzī.

6) Daudz neko speciāli nedaru, bet dažreiz padomāju par kādiem konkrētiem vārdiem un kā es viņus varētu iztulko. Tādā veidā, manuprāt, es smadzenes nedaudz ietrenēju, kā arī to konkrēto valodu kombināciju. Netulkoju mājās pie datora tā, kā iepriekš studijās.

7) Varētu teikt, ka man ir tāds darbs, kurā nākas daudz atmiņu izmantot. Tā kā strādāju tūrisma nozarē, kurā bieži nepieciešams, piemēram, iegaumēt/ atsaukt atmiņā dažādus cilvēku

vārdus, numurus un citu informāciju. Ārpus darba liekas, ka nekas tāds nav, kur es kādā veidā trenētu atmiņu.

8) Noteikti, jā. Vingrošana it īpaši, jo pēc tās prāts paliek brīvāks, jo tajā sāk aktīvāk cirkulēt skābeklis. Tas arī ir tāds, kā smadzeņu atpūšanās laiks, kad var darboties un par neko konkrētu nedomāt. Uzturā lietotie produkti noteikti arī nosaka prāta un ķermeņa spējas. Ir jau tādas minerālvielas un vitamīni, kas tieši veicina smadzeņu darbību utml. Kā arī ūdens lietošana ikdienā ir ļoti svarīga. Tulki daudz runā, mute izkalst.

9) Ja runa bija gara un intensīva, tad tā it kā būtu noskrējusi maratonu. Gandrīz vai ķeru gaisu un noteikti padzeros. Protams, esmu priecīga, ka to izdarīju un nepadevos pat grūtākos brīžos. Mazliet nomāc kādas kļūdas vai aizķeršanās, bet tas ir atkarīgs no tā, kā es fiziski jutos tulkošanas laikā. Ja ir bijusi kāds grūtāks brīdis un es tam tiku pāri vai pat izdomāju, kādu ļoti labu variantu, kas perfekti iederējās tekstā, tad par to jutos ļoti gandarīta.

5. pielikums

Intervija nr. 5

1) 27 gadi

2) Iestājoties Ventspils augstskolā sāku studēt tulkošanu. Vēlāk esot 3. kursā, sāku apgūt sinhrono tulkošanu, tas bija 2014. gadā. Vēlāk 2016. gadā pirmo reizi sāku profesionāli tulkot sinhroni klientiem.

3) Kā jau minēju, esmu studējusi bakalaura studijās Ventspils Augstskolā. Bakalaura studiju programmā apguvu gan mutisko, gan rakstisko tulkošanu valodu kombinācijā vācu-latviešu-angļu. Studijas uzsāku 2011. gadā un beidzu 2015. gadā. Pēc bakalaura iestājos 2017. gadā Latvijas Universitātes studiju programmā “Konferenču tulkošana” valodu kombinācijā angļu-latviešu-vācu. Pašlaik vēl studēju.

4) Sākumā pajautāju aģentūrai, vai nav iesūtīti kādi materiāli par sinhronā tulkošanas darba tēmas. Ja ir, tad veicu to apskati un tulkošanu. Skatos paralēlavotos līdzīgu informāciju abos valodu pāros uz izveidoju mazu glosāriju, kur ir svarīgākie jēdzieni un termini abās valodās. Vēl noteikti uzzinu vairāk par klientu un pasākumu, lai būtu kādas fona zināšanas. Tulkošanas dienā mani nomierina uzlikt kosmētiku uz uzvilkt žaketi un blūzīti. Kādreiz ir prieks sapucēties uz tulkošanu.

5) Sinhrono tulkošanu, manuprāt, ietekmē pašsajūta. Grūti ir veikt sinhrono tulkošanu, ja ir galvas sāpes vai stress no ikdienas. Mēģinu regulāri sportot, jo tas uzlabo ne tikai veselību, bet arī samazina stresu un jutos labāk. Tulkošanas dienā man ir svarīgi, ka esmu izgulējies

un laicīgi ieradusies pasākuma vietā. Satiekoties ar kolēģi kabīnē, man palīdz, ka mēs esam jau iepriekš pazīstami, jo tas noņem saspringuma sajūtu. Ja es esmu tulkojusi jau iepriekš par to pašu tēmu, tad tas arī pozitīvi ietekmē tulkošanu, jo no iepriekšējās pieredzes varu atcerēties gan faktus, gan arī sakarības.

6) Ikdienā es apmeklēju Latvijas Universitātes lekcijas, lai trenētos ar kursa biedriem kopā. Kādreiz es izmantoju Speech repository. Protams, arī veicu sinhrono tulkošanu darba apstākļos. Papildus man arī palīdz konsekutīvās tulkošanas treniņi un darbi, lai uzlabotu savas prasmes.

7) Atmiņu cenšos trenēt ikdienā visu nepierakstot, bet paturot prātā lietas. Veicot gan sinhrono, gan konsekutīvo tulkošanu, jūtu ka atmiņa kļūst labāka.

8) Manuprāt, vingrošana un uzturs ietekmē sinhrono tulkošanu. Piemēram, man ir daudz vieglāk samazināt savā ikdienā stresu, ja regulāri varu iziet skriet vai aiziet uz aerobikas nodarbībām. Pēc tam jūtos arī daudz labāk, šī uzlabotā pašsajūta noteikti atstāj pozitīvu iespaidu. Arī uzturs ir svarīgs, jo ne tikai mūsu veselību ietekmē sportiskās aktivitātes, bet arī ēdiens. Ja ķermenis ir vesels un cilvēks jūtas labi, tad veikumam noteikti jābūt labākam. Par uzturu runājot, vajag uzņemt gan ogļhidrātus, gan taukus un olbaltumvielas. Es neieteiktu diētas, kas nebūtu tikai veselības uzlabošanas dēļ, bet gan slaidākam izskatam. Tās var samazināt gan ikdienas enerģijas līmeni, gan arī vājināt imūnsistēmu.

Kādas ir Jūsu pašsajūta pēc sinhronās tulkošanas, un kas to ietekmē?

9) Mana pašsajūta ir atkarībā no tulkošanas ilguma un tulkošanas sarežģītības pakāpes. Arī sadarbība ar kolēģi ietekmē, piemēram, ja mēs esam draudzīgi kabīnē un labprāt sastrādājamies, tad pašsajūta būs labāka. Man vienmēr prieks, ja klients manu darbu novērtē. Kādreiz, ja ļoti ilgi jātulko, tad man var sākt sāpēt galva. Toties, ja runas bija ļoti sarežģīta, tad varu būt vairāk saspringta un mazāk runīga

6. pielikums

Intervija nr. 6

1) Man ir 24. gadi, esmu dzimusi 95.gadā.

2) Sāku sinhroni tulkot bakalaura studijā pēdējā gadā, bet studiju ietvaros, nevis profesionāli. Ja to skaita, tad 3 gadu pieredze, un ja skaita tikai caur tulkošanas birojiem iegūtos projektus, tad 2 gadu pieredze.

3) Jā ir, LU PMSP konferenču tulkošanas absolvents tūlīt būšu. 2 gadu studijas.

4) Noteikti nedzeru kafiju, jo kafija uzdzenot stresu. Arī elpošanas vingrinājumus nedaru. Ja man ir sinhronā tulkošana agri no rīta, tad es cenšos ar kādu vismaz pa telefonu parunāt, lai dzirdētu, ka man nav aizsmakusi balss un tas, man liekas, palīdz pēc tam arī tulkot. Noteikti paēdu gan brokastis, gan pirms pašas tulkošanas, jo man traucē, ja es jūtos izsalkusi. Jā, vienmēr paņemu līdzī ūdeni. Ja ir ļoti liels uztraukums, kas gan gadās ļoti reti, pirms tulkošanas no rīta izdzeru baldriāna tableti, bet tas notiek ļoti reti. Ja nesaistīti ar pārtiku, tad es noteikti vienmēr sagatavoju materiālus. Ja ir pieejami klientu sūtītie materiāli, tad tiem noteikti izeju cauri, ja nē, tad lasu pēc iespējams vairāk materiālu par to pašu tēmu un sagatavoju glosārijus. Tas man gan palīdz tulkot, gan arī nomierina.

5) Droši vien valodu kombinācija, tādā ziņā, ka uz dzimto valodu man ir tulkot vieglāk, es arī jūtos atslābinātāka. Tēma – cik tehniska, cik specifiska, bet tas ir arī tiešā veidā saistāms ar to, cik viegli vai grūti ir bijis iepriekš sagatavoties. Pat, ja ir grūtāka tēma, ko ir iepriekš bijusi iespēja sagatavot, tad, protams, tulkot ir vieglāk. Tas, kāds ir runātājs, protams, vai viņš lasa, vai viņš runā spontāni, vai viņš runā tieši, vai “caur puķēm”. Ja neesmu eksperts tēmā, tad tādu tekstu “caur puķēm”, protams, ir ļoti grūti saprast. Tas, cik ilgi ir jātulko arī, protams, ietekmē, jo ja tā ir stunda vai pāris stundas, tad tas ir ļoti viegli un ērti, bet ja ir visa diena jātulko, tad es, protams, nogurstu. Un uz beigām tas sniegums, protams, nav tik labs.

6) Tā kā līdz šim ir bijušas ļoti aktīvas studijas šajā ziņā, tad īpaši sinhrono tulkošanu netrenēju papildus, arī darba vidē sanāk diezgan bieži sinhroni tulkot. Bet tas, ko es cenšos uzlabot ir manas vispārējās zināšanas, lasu ziņas un arī vārdiņus vācu, tos pašus glosārijus. Tas varētu būt netieši saistīts.

7) Īsti nē. Es trenējos iegaumēt tos pašus vārdiņus, ko esmu sameklējusi konkrētajam pasākumam, pārļausot vairākkārt šo te glosāriju, terminu lapu, bet citādi laikam nē.

8) Tas, protams, ietekmē vispārējo dzīves kvalitāti, kas tiešā veidā ietekmē arī sinhrono tulkošanu, bet, lai teiktu, ka tas, ko es ēdu vai neēdu ietekmē tiešā veidā, kā es tulkoju – droši vien, bet es to neesmu novērojusi. Varbūt man nav bijusi iespēja salīdzināt, jo es neesmu krasi mainījusi savu uzturu vai dzīvesveidu, ka tas ietekmētu manas sinhronās tulkošanas prasmes. Tas, kas, manuprāt, ietekmē no šādiem fizioloģiskiem faktoriem ir miegs vai miega trūkums, tāpēc vienmēr ir rūpīgi jāizguļas, jo citādi smadzenes nefunkcionē un, ja smadzenes nefunkcionē, tad kvalitatīvi patulkot nav iespējams.

9) Tas atkal ir saistāms ar valodu kombinācijām un to, cik gari ir jātulko. Ja jātulko uz dzimto valodu un īsāku laika posmu, tad tas, protams, nesagādā man nekādas īpašās emocijas, jūtos diezgan svaiga pēc nezinu - stundu gara tulkošanas pasākuma, bet, ja, piemēram, jātulko ir

visa diena, un pie tam abos virzienos, gan uz latviešu, gan uz angļu, tad, protams, es pēc tam jūtos ļoti nogurusi, reibst galva, sāp galva, un nav iespējams īsti neko padomāt. Ja arī kaut kas tajā dienā ir jādara, tad labāk atstāt kādus tādus manuālus-automātiskus darbus, bet nekādus ar smadzenēm saistītus darbus, jo pēc visas dienas sinhronā tulkojuma, es to vienkārši nevaru darīt. To ietekmē slodze, bet vienlaikus arī stress. Ja šis pasākums mani pirms tam ir ļoti uztraucis, tad, protams, dienas beigās es jutīšos sliktāk, nekā tad, ja es neuztraucos par šo pasākumu un arī dienas gaitā nav radies nekas tāds ļoti uztraucošs.

7. pielikums

Intervija nr. 7

1) 25

2) Nav liela, kādu pusotru gadu. Pirms studiju uzsākšanas nebiju ar to nodarbojusies.

3) Cerams, ka vasarā iegūšu LU maģistra grādu “Konferenču tulkošanā”. Cita izglītība, kas būtu saistīta ar tulkošanu, nav.

4) Parasti cenšos savā galvā domāt domas, teikumus utt. tajā valodā, kurā drīz būs jātulko.

5) Nogurums un garastāvoklis. Ietekmē arī jomas tematika, iespējams, kādā jūtos drošāk, bet citā sliktāk, līdz ar to nav drošības sajūta par savu sniegumu.

6) Godīgi sakot, pašlaik neko nedaru.

7) Nē. Speciāli neko priekš tā nedaru.

8) Es domāju, ka jā. Uzturs droši vien spēj ietekmēt atmiņu. Savukārt, vingrojot, skābeklis varētu piekļūt smadzenēm labāk, kas ietekmē tulka pašsajūtu.

9) Ja man ir gājis labi tulkošanā, tad viss kārtībā. Ja tulkošanā sniegums bija slikts, tad nejūtos pārliecināta par savām spējām un jūtos mazliet nomākta. Gribas taču veiksmīgi un profesionāli iztulkot kādam klientam vai eksāmena rezultātam.

Dokumentārā lapa

Maģistra darbs „Sinhronās tulkošanas sniegumu ietekmējošie faktori tulka pašvērtējumā”
izstrādāts LU Humanitāro zinātņu fakultātē.

Ar savu parakstu apliecinu, ka pētījums veikts patstāvīgi, izmantoti tikai tajā norādītie
informācijas avoti un iesniegtā darba elektroniskā kopija atbilst izdrukai.

Autore: Jana Vītola

Rekomendēju/nerekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītāja: Dr. paed. Ilze Norvele

Recenzents: Dr. Philol., Prof. Gunta Ločmele

Darbs iesniegts Sastatāmās valodniecības un tulkošanas nodaļā 31.05.2019.

Darbu pieņēma:

Darbs aizstāvēts maģistra gala pārbaudījuma komisijas sēdē

_____ prot. Nr. _____, vērtējums _____

Komisijas sekretāre: