



УДК 81'378.147

EDN RQBVXC

<https://doi.org/10.33910/2686-830X-2024-6-1-36-44>

## Социальные навыки устных переводчиков в условиях повышенного стресса удаленной работы

Ж. И. Шуклина <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Санкт-Петербургская высшая школа перевода, Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 191186, Россия, г. Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, д. 48

### Сведения об авторе

Жанна Игоревна Шуклина,  
e-mail: [zhannashuklina@yandex.ru](mailto:zhannashuklina@yandex.ru)

### Для цитирования:

Шуклина, Ж. И. (2024) Социальные навыки устных переводчиков в условиях повышенного стресса удаленной работы. *Исследования языка и современное гуманитарное знание*, т. 6, № 1, с. 36–44.

<https://doi.org/10.33910/2686-830X-2024-6-1-36-44> EDN RQBVXC

**Получена** 19 февраля 2024; прошла рецензирование 22 мая 2024; принята 27 мая 2024.

**Финансирование:** Исследование не имело финансовой поддержки.

**Права:** © Ж. И. Шуклина (2024). Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена. Открытый доступ на условиях лицензии CC BY-NC 4.0.

**Аннотация.** В статье рассматриваются требования к социальным навыкам устных переводчиков в усложнившихся условиях удаленного формата работы и использования платформ дистанционного синхронного перевода. Дистанционное подключение в процессе перевода приводит к отстраненности и отсутствию эффекта присутствия, при этом возникает необходимость параллельно с переводом участвовать в многоканальной коммуникации, а именно, общаться с участниками мероприятия и коллегами. В условиях активного распространения доступных технологий укоренилось представление о дистанционном переводе не как о вынужденной мере, а как о полноправной и удобной замене традиционных видов перевода. При этом не всегда принимаются во внимание расширение задач и уровень стресса, с которыми сталкиваются переводчики.

Социальные навыки переводчика рассматриваются как часть эмоционального интеллекта, т. е. комплекса навыков, который позволяет контролировать свои реакции и эмоции. Также затрагивается теория адаптивности человека к стрессогенным факторам. Адаптивность в профессиональной деятельности способствует выполнению задач с оптимальными энергетическими и нервно-психическими затратами. Исследования показывают, что когнитивный стиль «полнезависимость» позволяет подходить к комплексному решению задач независимо от отдельных элементов контекста. Именно это может помочь переводчику перераспределить когнитивные ресурсы при выполнении синхронного перевода и одновременного выполнения задач коммуникации.

Затронутые в статье вопросы актуальны для практикующих переводчиков и преподавателей перевода, так как рассмотренные примеры из практики позволяют выявить наиболее сложные аспекты коммуникации, требующие отдельной проработки на этапе профессиональной подготовки будущих переводчиков или повышения квалификации уже опытных специалистов.

**Ключевые слова:** синхронный перевод, дистанционный перевод, эмоциональный интеллект, адаптивность, полнезависимость — полнезависимость

# Social skills of interpreters in high-stress remote environments

Zh. I. Shuklina <sup>1</sup>

<sup>1</sup> St. Petersburg School of Conference Interpreting and Translation,  
Herzen State Pedagogical University of Russia, 48 Moika Emb., Saint Petersburg 191186, Russia

## Author

Zhanna I. Shuklina,  
e-mail: zhannashuklina@yandex.ru

**For citation:** Shuklina, Zh. I. (2024) Social skills of interpreters in high-stress remote environments. *Language Studies and Modern Humanities*, vol. 6, no. 1, pp. 36–44. <https://doi.org/10.33910/2686-830X-2024-6-1-36-44> EDN RQBVXC

**Received** 19 February 2024; reviewed 22 May 2024; accepted 27 May 2024.

**Funding:** The study did not receive any external funding.

**Copyright:** © Zh. I. Shuklina (2024). Published by Herzen State Pedagogical University of Russia. Open access under [CC BY-NC License 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

**Abstract.** This article explores the social skills required of interpreters in the challenging context of remote interpreting formats and the use of remote simultaneous interpretation platforms. Remote connectivity during interpretation can lead to a lack of the feeling of presence. Additionally, interpreters must also participate in a complex communication model, interacting with event participants and colleagues. The increasing availability of technology has made remote interpretation a viable and convenient alternative to traditional methods. However, it is important to consider the additional burden and stress levels that interpreters may face.

Interpreters' social skills are a crucial component of their emotional intelligence, allowing them to regulate their reactions and emotions. This article explores the theory of human adaptability to stressors and its relevance to professional activities. It emphasizes that adaptability can assist in completing tasks with an optimal distribution of cognitive energy and neuropsychological efforts. Research indicates that the cognitive style of field-independence allows individuals to approach complex tasks independently of individual elements of the context. This can be advantageous for interpreters when performing simultaneous interpreting and communication tasks.

The issues discussed in the article are relevant for both practicing interpreters and trainers. The practical examples described identify the most demanding aspects of communication that require targeted work during professional training of future interpreters or advanced training of experienced specialists.

**Keywords:** simultaneous interpretation, remote interpretation, emotional intelligence, adaptability, field dependence — field independence

## Введение

Целью статьи является анализ социальных навыков переводчика в процессе осуществления устного перевода в онлайн-формате. Удаленный последовательный и особенно синхронный перевод сопряжен с дополнительной нагрузкой, вызванной опосредованным характером перевода и отсутствием визуального канала восприятия невербальных сигналов и обратной связи. Даже если имеется возможность видеть на экране лицо говорящего, невозможно одновременно с осуществлением перевода оценить реакцию слушающих, удостовериться в правильной трактовке интенций оратора и т. д. Помимо повышенного стресса и технических сложностей, например с оборудованием и звуком, во время дистанционного перевода нередко возникает необходимость осуществлять коммуникацию с участниками мероприятия и коллегами, не нарушая при этом связную структуру и законченность высказываний на языке перевода.

В данной статье социальные навыки рассматриваются как важные элементы эмоционального интеллекта, т. е. комплекса навыков и спо-

собностей человека, в том числе позволяющих контролировать свои реакции и эмоции. Также затрагивается теория адаптивности человека к стрессогенным факторам. Развитие эмоционального интеллекта и адаптивности к постоянно усложняющимся условиям профессиональной деятельности переводчика является ключом к успешной работе и сохранению здоровья переводчика.

Помимо теоретических положений, автором рассматриваются примеры из собственной практики удаленного перевода, чтобы продемонстрировать, какие новые требования к социальным навыкам возникают в связи с 1) проведением «гибридных» мероприятий, где только часть участников подключена дистанционно; 2) коммуникацией с заказчиком перевода непосредственно во время мероприятия; 3) необходимостью общения с другими переводчиками во время удаленного перевода.

## Удаленный устный перевод

Годы пандемии COVID-19 наглядно продемонстрировали, что к моменту ее начала

в 2020 году имеющиеся знания о работе в онлайн-режиме оказались несоответствующими требованиям, которые ситуация строгой изоляции по всему миру предъявила к организации различных видов работ. Ускорился переход к удаленному формату выполнения профессиональных обязанностей, обусловленный глобальными переменами в сфере труда, произошедшими в большинстве государств.

Сама концепция работы в онлайн-режиме, также называемая дистанционной или удаленной работой, имеет следующее определение: «работа, непосредственно выполняемая сотрудником на расстоянии от офиса или производственного объекта, в процессе выполнения которой сотрудник не контактирует с людьми лицом к лицу, но может поддерживать с ними общение, используя современные информационные технологии» (Уваров 2022, 235).

Во многих исследованиях и обзорах публикаций указываются преимущества модели удаленной работы по сравнению с традиционным трудом на рабочем месте (Уваров 2022; Bailey, Kurland 2002). Большинство из них подчеркивают практические плюсы удаленной работы: гибкость графика, баланс между домом и работой, отсутствие необходимости поездок на работу. Работодатели при этом отмечают снижение накладных расходов и в целом рост производительности труда (Жидяева, Кувалдина 2021, 12–13).

При этом многие работники отмечают и отрицательные аспекты. Это, в первую очередь, социальная изоляция в отрыве от привычного социального окружения или условий труда. Также отмечается размытость разграничения рабочего и личного пространства, что мешает человеку переключиться и отдохнуть от рабочих или домашних проблем (Уваров 2022, 238). Не менее значимой оказывается техническая поддержка, наличие качественного оборудования, надежного интернет-соединения и т. д.

Изменения, связанные с пандемией новой коронавирусной инфекции, коснулись и устных переводчиков. Большое распространение получили технические средства видеоконференцсвязи для последовательного перевода и платформы удаленного синхронного перевода (*RSI, remote simultaneous interpretation*). Это значительно повлияло на психологическую и эмоциональную нагрузку переводчиков, которые были вынуждены не только освоить новые программные средства, но и осуществлять перевод, находясь на большом расстоянии как от выступающих, так и от потенциальной аудитории.

С. Браун выделяет три компонента технологической трансформации устного перевода (*technological turn* в терминологии С. Брауна): 1) развитие инструментов дистанционного перевода приводит к появлению технологически опосредованного или дистанционного устного перевода; 2) технологии автоматизированного устного перевода (*CAI, computer-assisted interpreting*, устный перевод с технологической поддержкой); 3) технологии автоматизированного устного перевода (машинный устный перевод), а также гибридные технологии, связанные с автоматическим распознаванием речи (например, *respeaking*) (Braun 2019, 271).

Все эти новшества, с одной стороны, облегчают работу переводчика и выводят ее на новые горизонты взаимодействия человека и машины, но с другой — усиливают факторы, которые могут затруднить перевод в реальном времени. Еще до пандемии, в 2017 году в рамках Международной ассоциации переводчиков конференций АПС была создана рабочая группа по вопросам удаленного перевода (*Task Force on Distance Interpreting*), в задачи которой входила координация всех вопросов, связанных с работой в дистанционном режиме. Эта деятельность в первую очередь нацелена на разработку стандартов и правил, призванных защитить здоровье устных переводчиков и обеспечить им безопасные условия труда.

Причины дополнительной нагрузки на переводчика в условиях дистанционной коммуникации могут объясняться особенностями мультисенсорной интеграции, т. к. переводчику приходится координировать аудиальный и визуальный каналы при конструировании ситуативной модели удаленного контекста, что приводит к ощущению потери контроля в процессе работы (Moser-Mercer 2005, 737).

Отсутствие визуальной информации, когда переводчик не видит выступающего и не может оценить выражение лица и жесты оратора, связывают с появлением состояния отчужденности, отсутствия чувства присутствия (*feeling of "alienation", absence of a feeling of presence*) (Moser-Mercer 2005; Mouzourakis 2006). Этот вывод подтверждается и исследованиями перевода в социальных ситуациях. Работа С. Браун в рамках проекта *ViKiS* выявила особый статус этого субъективного ощущения присутствия (*social presence*): при синхронном переводе видеоконференции низкое качество звукового сигнала приводило к дроблению и нарушению связности дискурса, а переводчику было сложно в таких условиях почувствовать эмоции говорящих и понять их намерения.



В совокупности эти и другие факторы приводили к более быстрому наступлению усталости, чем в традиционных сценариях осуществления перевода лицом к лицу или из переводческой кабины в зале заседания (Braun 2007, 29).

В условиях активного распространения доступных технологий укрепляется представление о дистанционном переводе не как о вынужденной мере в условиях ограничения возможностей участников собраться в одном месте, а как о полноценной и удобной замене традиционных видов перевода. При этом не всегда осознаются расширение задач и уровень стресса, с которыми сталкиваются переводчики.

Взросшие требования к профессиональной деятельности переводчиков в таком контексте требует всестороннего анализа и изучения. В данной статье мы коснемся лишь некоторых навыков, требования к которым возросли в условиях удаленного перевода. Были выбраны социальные навыки, обеспечивающие эффективную коммуникацию переводчика с другими участниками ситуации удаленного перевода.

### Социальные навыки и стрессоустойчивость

В силу своей профессиональной деятельности переводчик является посредником, выполняющим важную задачу обеспечения коммуникации между представителями разных языковых культур. В устном переводе помимо собственно переводческих навыков и знания тематики, технической терминологии, контекста обсуждаемых вопросов огромное значение приобретают социальные навыки переводчика.

Традиционно социальные навыки включают умение управлять взаимоотношениями с другими людьми, что очень важно для любого человека, а не только переводчика, т. к. это позволяет успешно общаться, повышать качество коммуникации, достигать большей эффективности при контакте с коллегами и заказчиками, а также контролировать свои эмоции и поведение в целом.

Социальные навыки рассматриваются как часть эмоционального интеллекта. Еще в первой четверти XX века Э. Торндайк писал об эмоциональном интеллекте как способности понимать людей, уметь обращаться и взаимодействовать с ними (Thorndike 1920). А в 1960-е годы ученые стали разрабатывать модели эмоционального интеллекта; среди них наиболее интересные были предложены психологами Р. Бар-Оном (Bar-On 2000), Д. Гоулманом (Гоулман 2013). Позже большое распространение

получили практические инструменты: тест на определение эмоционального интеллекта, разработанный Дж. Майером, П. Сэловеем и Д. Карузо (Salovey, Mayer 1990), опросник Д. В. Люсина (Люсин 2004). Одна из самых популярных моделей эмоционального интеллекта была предложена психологом Д. Гоулманом. Он дополнил модель Майера-Саловея-Карузо, объединив в ней когнитивные способности и личностные характеристики. Эта модель стала настолько популярной, что вышла за пределы собственно психологии и стала применяться во множестве других сфер. В свою модель Гоулман включил четыре основных компонента, разделенных на несколько мелких элементов. Далее приводятся основные компоненты этой модели, особенно актуальные для переводчиков:

- 1) Самосознание — понимание себя, своего значения, своей роли в жизни и обществе; уверенность в себе, позитивная и адекватная оценка своих сильных и слабых сторон, осознание своих возможностей.
- 2) Самоконтроль — способность контролировать свои эмоции, чувства и мысли; умение приспосабливаться к обстоятельствам.
- 3) Социальная чуткость — умение сопереживать, понимать чувства и потребности окружающих, умение удовлетворять потребности и нужды клиентов и подчиненных.
- 4) Управление отношениями — умение управлять и направлять эмоции других людей, владение тактикой убеждения, эффективное разрешение разногласий (Гоулман 2013).

Можно предположить, что для успешного решения профессиональных задач, особенно в условиях удаленной работы, устным переводчикам необходимо обладать высокоразвитым эмоциональным интеллектом и значительной степенью адаптивности к окружающим условиям. Согласно Л. Филипсу, социальная адаптивность выражается двумя типами ответов на воздействие среды. Это эффективный ответ под влиянием социальных ожиданий, т. е. принятие социальных норм, и, с другой стороны, гибкость и эффективность при столкновении с новыми и потенциально опасными условиями (Phillips 2013). Такая гибкость и способность придавать событиям желательное для себя направление представляют собой важные для устного переводчика навыки. В отсутствие гибкости и адаптивности условия работы могут быть действительно опасными для эмоционального здоровья переводчика. В профессиональной сфере адаптивность проявляется прежде всего в эффективности деятельности, характеризующейся высокой производительностью и качеством

продукта, оптимальными энергетическими и нервно-психическими затратами, удовлетворенностью профессионала (Березин 1988).

В психологии феномен адаптивности-деадаптивности человека к стрессогенным факторам рассматривается с точки зрения эмоционально-волевой регуляции (Чумаков 2016), саморегуляции (Бадмаева 2004), специфики когнитивного стиля человека (Осокина 2023). Среди этих теорий наибольшее внимание к себе привлекает когнитивный стиль «полезависимость — полнезависимость» (*field dependence — field independence*). Полнезависимость рассматривается как умение человека дифференцировать и структурировать сложное информационное поле, точно и быстро выделяя из него существенные и несущественные элементы (Богомаз 2011). Таким образом преодолевается влияние контекста, а это именно то, что необходимо переводчику в удаленном формате работы, как будет описано на конкретных примерах ниже.

Как показали исследования (Осокина 2023; Селиванов 2003), полнезависимость коррелирует с нормальным уровнем стрессоустойчивости и тревожности с преобладающим механизмом мышления — «направленный анализ через синтез». В свою очередь, полезависимость коррелирует с низкой стрессоустойчивостью. Высокий уровень стрессоустойчивости личности способствует повышению активности, мобилизации сил, повышению эффективности деятельности и способности человека адекватно реагировать на стрессовые факторы. В академической сфере успеваемость выше у полнезависимых людей, у них сильнее выражена тенденция использовать наиболее рациональные стратегии запоминания и воспроизведения материала, они лучше справляются с генерализацией и переносом знаний.

Нельзя утверждать, что люди с полезависимым когнитивным стилем не могут быть хорошими переводчиками. В обычных ситуациях работы в переговорных, конференц-залах, при личном общении такие индивидуумы более социально эффективны, т. к. они ориентированы на собеседников, учитывают их эмоциональное состояние и обратную связь. Но при удаленной работе отсутствие такого прямого контакта и наличие дополнительных задач повышает уровень стресса.

### Примеры из практики

Рассмотрим несколько примеров из практики, иллюстрирующих необходимость высокой стрессоустойчивости и адаптации к контексту.

Были выделены усложнившиеся модели общения между участниками ситуации перевода, между заказчиком и переводчиком во время перевода, а также коммуникации между несколькими переводчиками в рамках одного мероприятия.

*Усложнившиеся ситуации профессионального общения.* Во время пандемии перевод на «гибридных» мероприятиях, когда некоторые участники присутствуют в зале, а остальные подключаются, используя средства конференц-связи и удаленного перевода, получил довольно широкое распространение. Такая сложная конструкция с разнонаправленными потоками сообщений требует от переводчика распределения усилий и быстрого принятия решений в случае возникновения технических и других сложностей. Во-первых, необходимо понять, какой из параллельных каналов коммуникации является приоритетным. Например, если оратор выступает с презентацией в зале, нужно ли переводить вопросы, которые могут задавать в процессе выступления подключившиеся удаленно участники? Во-вторых, до начала мероприятия необходимо удостовериться, будут ли устраняться звукоинженерами сложности технического характера, или же необходимо продумать свои действия в случае возникновения технических проблем (отсутствие интернет-подключения, плохой звук, поступающий в наушники, и т. д.).

Рассмотрим ситуацию гибридного заседания в суде в условиях пандемии. Все реплики участвующих переводятся последовательно. В зале заседаний находятся члены суда, представители сторон, адвокаты и переводчик. Ответчик участвует удаленно, его речь слышна из монитора, закрепленного на высоте двух метров на стене напротив членов суда. Все присутствующие должны находиться на расстоянии не менее 1,5 метров друг от друга и быть в медицинских масках. В зале громко работает кондиционер. Можно продолжить довольно длинный и неутешительный список сложностей, с которыми здесь сталкивается переводчик (неразборчивая речь, т. к. звук приглушается маской, отсутствие микрофона у подключившегося по конференц-связи участника, посторонние звуки в помещении, в котором он находится и т. д.). Переводчик на подобном заседании должен не просто обладать стрессоустойчивостью, но и уметь адаптироваться к возрастающему количеству усложняющих его задачу факторов.

Необходимо использовать навыки полнезависимости, рассмотренные выше, чтобы заставить себя «выключить» из поля зрения

и внимания все, что противоречит нормальным условиям профессиональной деятельности. Приведенный пример является иллюстрацией нестандартной ситуации, которой нет места в идеальном мире, но отказ от выполнения перевода может привести к ухудшению позиции одной из сторон судебного заседания, что становится этическим нарушением.

*Коммуникация с заказчиком перевода во время мероприятия.* При удаленном формате работы переводчик, осуществляющий синхронный перевод, находится в виртуальной кабине, и его голос звучит только в случае выбора участниками функции перевода. Так это происходит и при обычных заседаниях, когда для участников предусмотрены устройства с наушником, через который слышен перевод.

При удаленном формате переводчик может напрямую общаться с теми, кто выбрал функцию перевода, но его не слышат участники основного зала заседаний. В таких ситуациях переводчик иногда становится передаточным звеном между иностранными участниками и российскими заказчиками (организаторами мероприятия) или наоборот. Переводчику могут задать вопрос, который слышен только в канале перевода. Или организаторы могут обратиться к переводчику: «Скажите им, что...». Также случаются моменты, когда переводчик понимает проблему сбоя коммуникации, например, выступающий не может вывести изображение на общий экран. Сложность для переводчика в этом случае заключается в том, чтобы разобраться, чьи распоряжения он выполняет в первую очередь, и как способствовать более гладкой коммуникации. Важно учесть роли всех участников: организаторы, которые могут не понимать технической специфики удаленного перевода; технические специалисты, которые помогают со сбором вопросов, отслеживают «поднятые руки» и т. д.; приглашенный лектор, которого все собрались послушать; участники семинара, которые могут подключаться к обсуждению и т. д.

Переводчику необходимо заранее выяснить, к кому и через какой канал связи обращаться в случае возникшей необходимости выйти из роли переводчика, который внимательно и точно переводит содержание выступлений, и переключиться на обеспечение общения между участниками. Это может быть непростой задачей, т. к. в бизнес-среде перевод иногда осуществляется в разные устройства (предположим, два разных звонка в *Skype*, один для слушающих на русском языке, другой — на английском). Или на конференции перевод может выводиться

через акустическую систему зала, а ораторы подключаться удаленно.

*Коммуникация с другими переводчиками во время удаленного перевода.* В современном мире проводятся мероприятия с синхронным переводом одновременно на несколько языков (от пяти до десяти и более). В каждой виртуальной кабине находится минимум два переводчика одной языковой пары, и, если на мероприятии используется пять языков (предположим, русский, английский, испанский, арабский и китайский), то необходимо минимум десять переводчиков. В одном из мессенджеров создается рабочий чат для оперативного обмена сообщениями (информация, материалы, сообщения об изменении в составе и др.). Помимо этого два переводчика одной языковой пары, иногда находящиеся в разных странах или даже на разных континентах, должны не только слушать друг друга, но и давать и получать сигнал, когда меняться. Для этих целей используются специальные кнопки и функции, имеющиеся в системах RSI, или подтверждение напарнику отправляется личным сообщением в мессенджере. Таким образом, во время синхронного перевода переводчик должен следить за презентацией и выступлением на экране, контролировать сообщения в рабочем чате для переводчиков и следить за сообщениями от напарника. Все это требует определенной сноровки и автоматизма, но не менее важно соблюдать профессиональный этикет онлайн-общения. В общем рабочем чате недопустимы личные сообщения, адресованные одному человеку, не приветствуются картинки с мемами, не относящиеся к мероприятию ссылки, оценочные сообщения, — это может привести к потере важной информации.

Общение во время перевода в личном чате с коллегой по кабине должно быть деловое. Если переводчики помогают друг другу с терминологией, необходимо оговорить заранее, будет ли эта информация передаваться в мессенджере или в открытом у обоих документе *Google*.

Как видим, речь опять идет о разнонаправленной коммуникации, когда помимо осуществления крайне напряженной задачи синхронного перевода, требующей максимальной концентрации внимания, необходимо общаться с коллегами или контролировать сообщения в рабочих чатах. Не менее важно следить за переключением канала перевода, когда требуется переводить в другую сторону. Например, переводчик языковой пары русский-английский переводит выступления на английский язык, а затем ему нужно переводить англоязычного



участника на русский язык. Все остальные переводчики в удаленных кабинетах будут брать реле с русского языка. Если переводчик не переключил канал, то он остается в английском канале, соответственно, возникает путаница и сбой перевода на остальные языки, что ведет к нарушению основной функции перевода — обеспечения коммуникации между участниками мероприятия.

## Заключение

Профессия переводчика подразумевает постоянное развитие и работу над собой. Новые инструменты, стремительно меняя условия конкуренции в профессии, требуют от переводчика освоения технологических компетенций и быстрой адаптации к новым условиям труда. Это подчеркивают и представители высших учебных заведений, отвечающих за профессиональную подготовку будущих специалистов (Ачкасов 2018). Для устного переводчика не менее важным оказывается развитие навыков коммуникации в новых форматах осуществления устного перевода. В данной статье рассмотрены лишь несколько ситуаций с дополнительными требованиями к коммуникации. На самом деле состояний с дополнительными факторами стресса

гораздо больше. Модели дополнительной коммуникации внешне могут выглядеть понятными и обманчиво простыми, но они требуют отработки до автоматизма, чтобы не препятствовать качественному переводу. Важно учитывать эти моменты при подготовке будущих переводчиков. В условиях учебных программ со студентами необходимо моделировать возможные ситуации и форматы, что позволит будущим переводчикам эффективно справляться с поставленными задачами. А уже сложившимся переводчикам важно открыто смотреть на появляющиеся технические новинки, смело с ними экспериментировать, анализировать свое поведение и учиться у более опытных коллег. Это позволит сделать незаметной для постороннего глаза огромную работу, которую переводчик осуществляет «за кадром».

## Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии потенциального или явного конфликта интересов.

## Conflict of Interest

The author declares that there is no conflict of interest, either existing or potential.

## Литература

- Ачкасов, А. В. (2018) Удаленный устный перевод и подготовка переводчиков. В кн.: *XLVII Международная филологическая научная конференция. Секция «Проблемы методики преподавания перевода»*. СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского государственного университета. [Электронный ресурс]. URL: <https://conference-spbu.ru/conference/38/reports/7222> (дата обращения 18.02.2024).
- Бадмаева, Д. Г. (2004) *Саморегуляция активности личности в стрессовых ситуациях (на примере экзаменационного стресса)*. Автореферат диссертации на соискание степени кандидата психологических наук. Красноярск, Сибирский государственный технологический университет, 18 с.
- Березин, Ф. Б. (1988) *Психическая и психофизиологическая адаптация человека*. Л.: Наука, 270 с.
- Богомаз, С. А. (2011) Когнитивный стиль полезависимость-полenezависимость: индивидуальные различия, обусловленные целеустремленностью. *Теоретическая и экспериментальная психология*, т. 4, № 4, с. 5–12.
- Гоулман, Д. (2013) *Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ*. М.: Манн, Иванов и Фарбер, 544 с.
- Жидяева, Е. С., Кувалдина, Е. А. (2021) Преимущества и недостатки удаленной работы. *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*, т. 4-3 (55), с. 10–14. <https://doi.org/10.24412/2500-1000-2021-4-3-10-14>
- Люсин, Д. В. (2004) Современные представления об эмоциональном интеллекте. В кн.: Д. В. Люсин, Д. В. Ушаков (ред.). *Социальный интеллект: Теория, измерения, исследования*. М.: Изд-во Института психологии РАН, с. 29–36.
- Осокина, К. А. (2023) *Взаимосвязь когнитивного стиля (полезависимость–полenezависимость) и стрессоустойчивости личности*. Диссертация на соискание степени кандидата психологических наук. Смоленск: Смоленский государственный университет, 156 с.
- Селиванов, В. В. (2003) *Мышление в личностном развитии субъекта*. 2-е изд. Смоленск: Универсум, 312 с.
- Уваров, А. А. (2022) Особенности влияния трудовой деятельности в онлайн-режиме на психологическое состояние работников. *Человеческий капитал*, т. 2, № 5 (161), с. 235–242.
- Чумаков, М. В. (2016) Эмоционально-волевая сфера и стрессоустойчивость личности. *Вестник Курганского государственного университета*, № 2 (41), с. 84–88.

- Bar-On, R. (2000) Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). In: R. Bar-On, J. D. A. Parker (eds.). *Handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace*. San Francisco: Jossey-Bass Publ., pp. 363–388.
- Bailey, D. E., Kurland, N. B. (2002) A review of telework research: Findings, new directions, and lessons for the study of modern work. *Journal of Organizational Behavior*, vol. 23, no. 4, pp. 383–400. <https://doi.org/10.1002/job.144>
- Braun, S. (2007) Interpreting in small-group bilingual videoconferences: Challenges and adaptation processes. *Interpreting*, vol. 9, no. 1, pp. 21–46. <https://doi.org/10.1075/intp.9.1.03bra>
- Braun, S. (2019) Technology and interpreting. In: M. O'Hagan (ed.). *The Routledge handbook of translation and technology*. London: Routledge Publ. [Online]. Available at: [https://www.academia.edu/44363004/2019\\_Technology\\_and\\_interpreting\\_Handbook](https://www.academia.edu/44363004/2019_Technology_and_interpreting_Handbook) (accessed 18.02.2024).
- Moser-Mercer, B. (2005) Remote interpreting: Issues of multi-sensory integration in a multilingual task. *Meta: Translators' Journal*, vol. 50, no. 2, pp. 727–738. <https://doi.org/10.7202/011014ar>
- Mouzourakis, P. (2006) Remote interpreting: A technical perspective on recent experiments. *Interpreting*, vol. 8, no. 1, pp. 45–66. <https://doi.org/10.1075/intp.8.1.04mou>
- Phillips, L. (2013) *Human adaptation and its failures*. New York; London: Academic Press, 288 p.
- Salovey, P., Mayer, J. D. (1990) Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, vol. 9, no. 3, pp. 185–211. <https://dx.doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Thorndike, E. L. (1920) Intelligence and its use. *Harper's Magazine*, vol. 140, pp. 227–235.

## References

- Achkasov, A. V. (2018) Udalennyj ustnyj perevod i podgotovka perevodchikov [Remote interpreting and training of interpreters]. In: *XLVII Mezhdunarodnaya filologicheskaya nauchnaya konferentsiya. Sektsiya "Problemy metodiki prepodavaniya perevoda" [47<sup>th</sup> International philological research conference. Section "Problems of translation teaching methodology"]*. Saint Petersburg: Saint Petersburg State University Publ. [Online]. Available at: <https://conference-spbu.ru/conference/38/reports/7222> (accessed 18.02.2024). (In Russian)
- Badmaeva, D. G. (2004) *Samoregulyatsiya aktivnosti lichnosti v stressovykh situatsiyakh (na primere ekzamenatsionnogo stressa) [Self-regulation of personality activity in stressful situations (using the example of exam stress)]. Extended abstract of the PhD dissertation (Psychology)*. Krasnoyarsk, Siberian State Technological University, 18 p. (In Russian)
- Bailey, D. E., Kurland, N. B. (2002) A review of telework research: Findings, new directions, and lessons for the study of modern work. *Journal of Organizational Behavior*, vol. 23, no. 4, pp. 383–400. <https://doi.org/10.1002/job.144> (In English)
- Bar-On, R. (2000) Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). In: R. Bar-On, J. D. A. Parker (eds.). *Handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace*. San Francisco: Jossey-Bass Publ., pp. 363–388. (In English)
- Berezin, F. B. (1988) *Psikhicheskaya i psikhofiziologicheskaya adaptatsiya cheloveka [Mental and psychophysiological adaptation of human]*. Leningrad: Nauka Publ., 270 p. (In Russian)
- Bogomaz, S. A. (2011) Kognitivnyj stil' polezavisimost'-polenezavisimost': individual'nye razlichiya, obuslovlennyye tselestremennost'yu [The cognitive style of field dependence — field independence: The individual differences due to dedication]. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya — Theoretical and Experimental Psychology*, vol. 4, no. 4, pp. 5–12. (In Russian)
- Braun, S. (2007) Interpreting in small-group bilingual videoconferences: Challenges and adaptation processes. *Interpreting*, vol. 9, no. 1, pp. 21–46. <https://doi.org/10.1075/intp.9.1.03bra> (In English)
- Braun, S. (2019) Technology and interpreting. In: M. O'Hagan (ed.). *The Routledge handbook of translation and technology*. London: Routledge Publ. [Online]. Available at: [https://www.academia.edu/44363004/2019\\_Technology\\_and\\_interpreting\\_Handbook](https://www.academia.edu/44363004/2019_Technology_and_interpreting_Handbook) (accessed 18.02.2024). (In English)
- Chumakov, M. V. (2016) Emotsional'no-volevaya sfera i stressoustojchivost' lichnosti [Emotional and volitional sphere and compliance with the pressures]. *Vestnik Kurganskogo gosudarstvennogo universiteta*, no. 2 (41), pp. 84–88. (In Russian)
- Goleman, D. (2013) *Emotsional'nyj intellekt. Pochemu on mozhet znachit' bol'she, chem IQ [Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ]*. Moscow: Mann, Ivanov and Ferber Publ., 544 p. (In Russian)
- Lyusin, D. V. (2004) Sovremennyye predstavleniya ob emotsional'nom intellekte [Current views on emotional intelligence]. In: D. V. Lyusin, D. V. Ushakov (eds.). *Sotsial'nyj intellekt: Teorii, izmereniya, issledovaniya [Social intelligence: Theory, measurement, research]*. Moscow: Institute of Psychology RAS Publ., pp. 29–36. (In Russian)
- Moser-Mercer, B. (2005) Remote interpreting: Issues of multi-sensory integration in a multilingual task. *Meta: Translators' Journal*, vol. 50, no. 2, pp. 727–738. <https://doi.org/10.7202/011014ar> (In English)
- Mouzourakis, P. (2006) Remote interpreting: A technical perspective on recent experiments. *Interpreting*, vol. 8, no. 1, pp. 45–66. <https://doi.org/10.1075/intp.8.1.04mou> (In English)



- Osokina, K. A. (2023) *Vzaimosvyaz' kognitivnogo stilya (polezavisimost'–polenezavisimost') i stressoustojchivosti lichnosti [Interrelation of cognitive style (field dependence and field independence) and stress resistance of personality]. PhD dissertation (Psychology)*. Smolensk: Smolensk State University, 156 p. (In Russian)
- Phillips, L. (2013) *Human adaptation and its failures*. New York; London: Academic Press, 288 p. (In English)
- Salovey, P., Mayer, J. D. (1990) Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, vol. 9, no. 3, pp. 185–211. <https://dx.doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG> (In English)
- Selivanov, V. V. (2003) *Myshlenie v lichnostnom razvitii sub'ekta [Thinking in the subject's personal development]*. 2<sup>nd</sup> ed. Smolensk: Universum Publ., 312 p. (In Russian)
- Thorndike, E. L. (1920) Intelligence and its use. *Harper's Magazine*, vol. 140, pp. 227–235. (In English)
- Uvarov, A. A. (2022) Osobennosti vliyaniya trudovoj deyatel'nosti v onlajn-rezhime na psikhologicheskoe sostoyanie rabotnikov [Specifications of the impact of online work on the psychological state of employees]. *Chelovecheskij capital — Human Capital*, vol. 2, no. 5 (161), pp. 235–242. (In Russian)
- Zhidyaeva, E. S., Kuvaldina, E. A. (2021) Preimushchestva i nedostatki udalenoj raboty [Advantages and disadvantages of remote work]. *Mezhdunarodnyj zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk — International Journal of Humanities and Natural Sciences*, vol. 4-3 (55), pp. 10–14. <https://doi.org/10.24412/2500-1000-2021-4-3-10-14> (In Russian)