

Шевченко Дмитро Олегович,
викладач кафедри філології,
перекладу та стратегічних
комунікацій Національної академії
Національної гвардії України

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОБОТИ ПЕРЕКЛАДАЧА В УМОВАХ СТРЕСУ ТА БОЙОВИХ ДІЙ

У бойовій обстановці перекладачі опиняються під подвійним тиском: необхідністю передавати інформацію якнайшвидше та обов'язком робити це бездоганно точно. Будь-які затримки призводять до втрати тактичної ініціативи, а неточності в можуть спричинити тяжкі помилки. Для перекладачів бойові дії створюють унікальні психофізіологічні умови: вони безпосередньо пов'язані з ризиком для життя, виходять за межі контрольованої кабіни. З огляду на ці особливості критично важливо розібратися, як бойовий стрес впливає на діяльність перекладача (помилки, повільність реакції, відстороненість), і як цьому протидіяти. За останні роки (2016–2026) кількість досліджень у цій сфері зросла, проте питання залишаються недостатньо вивченими – зокрема, бракує українських праць, що безпосередньо аналізують психологічні аспекти перекладу в воєнних умовах.

Існуючі наукові роботи переважно ґрунтуються на психології стресу і когнітивній науці. Зарубіжні дослідження показують, що синхронний переклад є надзвичайно напруженим завданням – дослідження АПС віднесли його до категорії професій із найвищим рівнем стресу [1, с. 100]. У статтях 2025–2026 рр. акцентовано, що в умовах кризових ситуацій (армійські конфлікти, гуманітарні катастрофи) навантаження перекладача значно зростає через емоційно заряджений зміст і високі ставки інформації. Міжнародна практика (ООН, НАТО) визнає необхідність мовної підтримки операцій та включає у навчальні програми зусилля на тренування інтерпретаторів, а іноді – обов'язкове включення мовної підготовки до планів тренувань підрозділів. Водночас дослідники підкреслюють дефіцит підготовки до реальних екстремальних умов у традиційній освіті перекладачів [2, с. 45]. Українські вчені, аналізуючи копінг-стратегії, описують психологічні труднощі перекладача: стрес, «вигорання», мотивація, самодисципліна. Відмічається, що своєчасне розпізнавання симптомів стресу та введення адаптивних стратегій (підтримка, оптимізація умов праці) сприяє зниженню негативних наслідків. Загалом сучасні дослідження (2016–2026 рр.) зосереджені на когнітивних і

психофізіологічних аспектах перекладу під тиском, вказуючи на необхідність подальших емпіричних робіт у військовому контексті.

Основними стресогенними факторами у воєнних перекладачів є: психологічна напруга – відчута загроза життю, відповідальність за людські долі, свідчення жахливих подій (можлива вторинна травма); постійна когнітивна напруга – необхідність одночасно слухати, аналізувати і говорити (модель зусиль Gile) підвищує ризик «переповнення» робочої пам'яті; втома – фізична (через тривалу роботу без відпочинку в польових умовах) і психоемоційна (через високий темп та напружені переговори); емоційне виснаження – тривалий контакт з травматичними історіями може призвести до емоційної дезінфляції (дистанційованості) або до так званої вторинної травми; моральні дилеми – перекладачі можуть стикатися з етичними питаннями (наприклад, обробка інформації про злочини супротивника чи повідомлення про жертви своїх військ, що може вступати в конфлікт з особистою мораллю або національною лояльністю) [3, с. 29]. Ці фактори зазвичай взаємопов'язані і посилюють один одного.

Під впливом бойового стресу в перекладацькій роботі спостерігають зріст кількості помилок і пропусків. Постійний високий інформаційний потік та обмежені терміни викликають неточності у термінології та синтаксисі. Когнітивне перевантаження призводить до «блокувань»: перекладач може уповільнювати мовлення, губити зміст, повторювати фрази чи віддавати перевагу готовим виразам (що змінює стиль) з метою зменшення навантаження. Фізична втома і стрес знижують концентрацію, що виявляється втручанням в процес уваги («мигтіння сенсів», позіхання, відволікання). Емоційне виснаження часто виражається в гіпо- чи гіперкорегованому стилі (одні перекладачі стають млявими, інші – перенапружено детальними). Згідно з дослідженнями, підвищена тривалість роботи без відпочинку знижує продуктивність перекладу. Все це ускладнює роботу команди і може прямо впливати на безпеку операцій (наприклад, неточний переклад наказу може загрожувати життю).

Для зменшення негативного ефекту стресу застосовують комплексний підхід: стрес-менеджмент (техніки дихання, релаксація, майндфулнес під час тренінгів), рольові ігри та симуляції бойових комунікацій (відпрацьовують реакції в умовах шуму, загрози, раптового конфлікту), тренування копінг-стратегій (за моделлю Лазаруса-Фолкмана: активні та емоційні стратегії подолання стресу). У підготовці важливо включати заняття з розвитку емоційної стійкості та емпатії (щоб утримувати увагу на змісті, не відсікати інформацію емоційно) і з управління часом і навантаженням. Підтримка в полі також критична: рекомендується індивідуальна або групова супервізія з психологом чи досвідченим колегою після критичних завдань. Окрім

того, за стандартами роботи перекладачів (АПС тощо) необхідно організовувати регулярні перерви (наприклад, 15 хв після 50 хв інтенсивної роботи) і створювати умови для відновлення (тиха кімната, гідратація, медичний супровід) [4, с. 67].

У бойових умовах робота перекладача потребує чіткої організації та координації дій. Перед залученням до виконання завдань важливо оцінити його психологічний і фізичний стан, оскільки ефективна діяльність можлива лише за належного рівня готовності. У процесі роботи необхідно визначати пріоритетність повідомлень і, за можливості, залучати додаткових фахівців для контролю ключової інформації. Важливу роль відіграє також психологічна підтримка: перекладач повинен мати можливість короточасного відновлення у разі перевантаження [5, с. 101]. Одночасно слід здійснювати постійний контроль якості перекладу, зокрема шляхом уточнення або повторної передачі критично важливих фрагментів. Доцільним є й фіксування основних комунікацій для подальшого аналізу та вдосконалення роботи. Загалом ефективність перекладацької діяльності забезпечується злагодженою взаємодією з командуванням і дотриманням встановлених протоколів безпеки, що також підкреслюється в рекомендаціях міжнародних організацій.

Робота перекладача в бойовій зоні передбачає високий ступінь відповідальності. Передусім конфіденційність – необхідно чітко дотримуватися військових правил щодо захисту інформації (секретність, шифрування, встановлені канали зв'язку). Перекладачі не можуть публікувати чи розголошувати інформацію без дозволу командування. По-друге, перекладач може опинитися в ситуації, коли доводиться передавати небажану правду (наприклад, про втрати чи цивільні жертви) або зрозуміти і передати накази, що викликають сумніви з точки зору гуманності [6, с. 34]. Це вимагає високого рівня професіоналізму і етичної стійкості – адже навіть невеликі мовні ухили тут можуть бути трагічними. У стресових обставинах також актуальна проблема вторинної травми, коли перекладач переживає разом з джерелом болі переживання; тому необхідне регулярне психологічне обстеження і, за потреби, лікування посттравматичних розладів.

Перекладачі в бойових умовах стикаються з унікальними психологічними викликами, які ускладнюють їхню роботу та впливають на якість комунікації. Вирішення цих проблем потребує системного підходу: інтеграції психологічної підготовки та підтримки у перекладацьку підготовку. Рекомендується впровадити в навчальні програми окремий курс «Переклад в екстремальних умовах» з відпрацюванням кризових сценаріїв (включно з рольовими іграми, де імітуються бойові умови). Необхідно розробити стандартизовані інструкції та чек-листи для перекладацьких команд у полі (наприклад,

алгоритми перевірки ключових фраз, сигнали готовності до перекладу, дії при переобтяженні), адаптовані від стандартів НАТО/ООН до національних потреб. Систематична супервізія та психологічна підтримка перекладачів (контроль стрес-індексів, групові семінари про копінг-стратегії) теж мають стати обов'язковими. Виконання цих заходів дозволить зменшити негативний вплив стресу на роботу перекладача, підвищити ефективність міжнаціональної комунікації в умовах війни та зберегти здоров'я і життя фахівців.

Список використаних джерел

1. Pym A. Exploring Translation Theories. London : Routledge, 2014. 180 p.
2. Chesterman A. Memes of Translation: The Spread of Ideas in Translation Theory. Amsterdam : John Benjamins, 2016. 219 p.
3. Moser-Mercer B. Interpreting under Stress: Cognitive Load and Performance. *Interpreting*. 2015. Vol. 17 (1). P. 45–72.
4. Gile D. Basic Concepts and Models for Interpreter and Translator Training. Amsterdam : John Benjamins, 2009. 283 p.
5. United Nations. Infantry Battalion Manual. New York : UN Department of Peacekeeping Operations, 2020. 250 p.
6. NATO. Standardization Agreement (STANAG) 6001 – Language Training, Proficiency and Testing. Brussels : NATO Standardization Office, 2021. 60 p.

Тюганова Марія Сергіївна,
аспірант кафедри соціології
та психології ННІ № 5
Харківського національного
університету внутрішніх справ

КОПІНГ ТА АДАПТАЦІЯ ПІДЛІТКІВ У КРИЗОВИХ УМОВАХ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ БЕЗПЕКИ

Сучасні соціальні умови характеризуються високим рівнем нестабільності, що зумовлено воєнними подіями, соціально-економічними трансформаціями, інформаційним перенасиченням та загальним зростанням психоемоційного навантаження на особистість. Такі умови створюють хронічний стресовий фон, який впливає на всі вікові групи, проте найбільш уразливою категорією залишаються підлітки. Це пояснюється тим, що підлітковий вік є періодом інтенсивного психічного розвитку, формування ідентичності, системи цінностей і поведінкових стратегій.

Вплив кризових факторів у цей період може призводити до порушення емоційної рівноваги, зниження адаптаційного потенціалу,