

УДК 81-26'06.053.56

DOI 10.47388/2072-3490/lunn2025-72-4-32-44

## СТРАТЕГИИ СИНХРОННОГО ПЕРЕВОДА В УСЛОВИЯХ СТРЕССА

Д. В. Балаганов<sup>1</sup>, Е. Г. Князева<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия

<sup>2</sup> Военный университет Министерства обороны Российской Федерации,  
Москва, Россия

Настоящая статья посвящена изучению вопросов нивелирования негативных последствий стресса в процессе синхронно-переводческой деятельности с позиций когнитивно-динамической концепции синхронного перевода. Делается акцент на существовании как позитивного, так и негативного стресса. Цель статьи — выявить и описать основные стратегии синхронного перевода в условиях стресса. Для ее достижения последовательно решен ряд задач. Методы исследования: критический анализ имеющейся научной литературы по стратегиям в переводе, инференция собственных выводов, ретроспекция практического опыта работы синхронным переводчиком и его индукция в обобщенные теоретические умозаключения относительно стратегий синхронного перевода в условиях стресса. В итоге авторы дают собственное определение стратегии перевода, отмечают динамику когнитивных механизмов синхронного перевода, к числу которых относятся восприятие и понимание, обработка информации, переключение между языками, выбор варианта перевода, синхронизация, вероятностное прогнозирование в условиях стресса, приводя конкретные примеры, из собственного практического опыта перечисляют стратегии конспективного перевода, реконструкции и визуальной опоры. Описываются ситуации, при которых необходимо использовать эти стратегии, механизм их работы, указываются конкретные переводческие действия, которые должен выполнять переводчик-синхронист, а также ожидаемые результаты от задействования предлагаемых стратегий. Авторы предлагают рекомендации по комплексному преодолению негативной стрессогенной нагрузки в синхронном переводе. Результаты статьи могут быть использованы в теоретическом плане для дальнейшего изучения процесса синхронного перевода с позиций когнитивной лингвистики, в практическом плане — для разработки учебников, учебных пособий и учебно-методических материалов соответствующих теоретических и практических курсов перевода. Новизна проведенного исследования заключается в том, что в нем впервые, на основе проанализированного теоретического материала и практического опыта работы синхронными переводчиками, приводится собственное определение стратегии перевода с учетом психологического фактора, дается комплексное описание стратегий синхронного перевода в условиях стресса.

**Ключевые слова:** синхронный перевод; стресс; стратегия перевода; конспективный перевод; реконструкция; визуальная опора.

**Цитирование:** Балаганов Д. В., Князева Е. Г. Стратегии синхронного перевода в условиях стресса // Вестник Нижегородского государственного лингвистического университета им. Н. А. Добролюбова. 2025. Вып. 4 (72). С. 32–44. DOI 10.47388/2072-3490/lunn2025-72-4-32-44.

## Simultaneous Interpretation Strategies Under Stress

Dmitry V. Balaganov <sup>1</sup>, Yelena G. Knyazeva <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Russian State University for Humanities, Moscow, Russia

<sup>2</sup> Military University of the Ministry of Defence of the Russian Federation, Moscow, Russia

The article examines ways of mitigating the effects of stress in simultaneous interpretation from the perspective of the cognitive-dynamic concept of simultaneous interpreting. The authors distinguish between two types of stress — positive and negative — and argue that both significantly influence interpreters' cognitive performance. The main aim of the article is to identify and describe key strategies employed in simultaneous interpretation under conditions of stress. To achieve this aim, the authors address several interrelated objectives. The research methodology includes an in-depth analysis of existing scholarly literature on translation and interpreting strategies, retrospective reflection on the authors' professional experience as simultaneous interpreters, and inductive reasoning leading to independent theoretical conclusions. The study also integrates theoretical perspectives on strategies of simultaneous interpretation under stress within a cognitive-linguistic framework. As a result, the authors propose their own definition of a translation strategy and provide a detailed account of the dynamics of the cognitive mechanisms involved in simultaneous interpretation under stress. These mechanisms include perception and comprehension, information processing, language switching, selection of an interpretation option, synchronization, and anticipation. The discussion is supported by concrete examples drawn from professional interpreting practice. Particular attention is given to the description of three stress-related strategies: the failsafe mode strategy, the reconstruction strategy, and the visual backup strategy. Within this framework, the article identifies situations in which each strategy is most effective, explains their underlying mechanisms, and outlines specific actions that simultaneous interpreters should undertake, as well as the expected outcomes of their application. The authors also offer practical recommendations for comprehensively addressing negative stress load in simultaneous interpretation. The findings of the study may be applied both theoretically and practically. From a theoretical perspective, they contribute to further research on simultaneous interpretation within the field of cognitive linguistics. From a practical perspective, they may be used in the development of textbooks, teaching materials, and training courses for theoretical and applied interpretation disciplines. The novelty of the research lies in the authors' original definition of a translation strategy that explicitly incorporates the psychological factor, as well as in the comprehensive description of simultaneous interpretation strategies under stress based on both theoretical analysis and professional interpreting experience.

**Key words:** simultaneous interpretation; stress; translation strategy; degraded mode; reconstruction; visual support.

**Citation:** Balaganov, Dmitry V., & Knyazeva, Yelena G. (2025) Simultaneous Interpretation Strategies Under Stress. *LUNN Bulletin*, 4 (72), 32–44. DOI 10.47388/2072-3490/lunn2025-72-4-32-44.

### 1. Введение

Синхронный перевод остается весьма востребованным видом перевода, особенно в современных условиях быстро меняющегося мира, когда контакты с одними странами сокращаются, а с другими проходят стадию интенсификации. При этом ситуация синхронного перевода может варьироваться от классического перевода до удаленного перевода. В любых вариантах синхронно-переводческой

деятельности переводчик может подвергнуться негативному стрессогенному влиянию. В такие моменты он должен уметь справляться с его последствиями, прибегая к тем или иным стратегиям синхронного перевода (Балаганов 2024). Этим обусловлена актуальность настоящей статьи.

Цель статьи — выявление и описание основных стратегий синхронного перевода в условиях стресса. Для ее достижения будут выполнены следующие задачи:

- дать определение понятию «стратегия перевода»;
- описать работу когнитивной системы синхронного перевода в условиях стресса;
- охарактеризовать стратегии синхронного перевода в условиях стресса;
- предложить рекомендации по комплексному преодолению негативной стрессогенной нагрузки в синхронном переводе.

Новизна проводимого в статье исследования заключается в том, что в ней впервые, на основе проанализированного теоретического материала и практического опыта работы синхронными переводчиками, приводится собственное определение стратегии перевода с учетом психологического фактора, дается комплексное описание стратегий синхронного перевода в условиях стресса.

## **2. Характеристика материала и методов исследования**

Методами исследования избрали анализ научной литературы по указанной тематике, изданной как в России, так и за рубежом, а также ретроспекцию, связанную с собственным опытом работы синхронными переводчиками. Материалом для исследования послужил собственный опыт практической работы, а также обобщенный опыт других переводчиков-синхронистов.

### ***2.1. О стратегии в синхронном переводе***

Понятие «стратегия» в синхронном переводе имеет довольно разную трактовку среди теоретиков перевода (в частности, см. [Илюхин 2001; Ван 2019; Колосов, Бабаева 2020; Сдобников 2024]). Обратимся к некоторым из них для лучшего понимания данного элемента парадигмы переводоведения.

В. М. Илюхин в своей кандидатской диссертации отмечает, что стратегия перевода — это «метод выполнения переводческой задачи, который заключается в адекватной передаче иностранного языка на переводимый язык коммуникативной интенции отправителя с учетом культурологических и личностных особенностей оратора, базового уровня, языковой надкатегории и подкатегории» (Илюхин 2001:15). Не можем полностью согласиться с уважаемым автором данного определения, поскольку, на наш взгляд, стратегия должна включать более подробное упоминание о подходах, которые использует переводчик-синхронист для решения конкретной переводческой задачи.

О. А. Бурукина определяет стратегию перевода как «общий план действий переводчика, направленный на перевод конкретного текста, обусловленный

конкретной целью перевода, разработанный с учётом лингвистических и экстралингвистических характеристик конкретной переводческой ситуации (включая характеристики переводимого текста), рассчитанный на некоторый период времени» (Бурукина 2009: 79). В данном определении автор указывает на дискретный характер стратегии, с чем мы, безусловно, согласны. Однако здесь неочевидны психоэмоциональные аспекты задействования той или иной стратегии перевода.

С. А. Колосов, Ю. А. Бабаева подчеркивают, что «стратегия перевода представляется наиболее общим понятием, обуславливающим не конкретные переводческие операции/трансформации, а задающим общий вектор действия в конкретной коммуникативной ситуации» (Колосов, Бабаева 2020: 186). Представленное в таком общем виде понятие «стратегия» в целом отражает его сущность и указывает на его место в системе «стратегия — тактика — прием», которую разрабатывают авторы.

Итальянский ученый А. Рикарди разграничивает стратегии синхронного перевода на две группы: 1) наработанные стратегии: это действия, регулируемые сформированными сценариями автоматических ответных реакций, которые задействуются при столкновении с конкретным стимулом акта коммуникации; они являются результатом наработки и доведения до автоматизма конкретного набора действий переводчиком (Riccardi 2005: 760); 2) фоновые стратегии: их задействование является результатом осознанной аналитической деятельности, протекаемой в момент осуществления перевода, и не связано с заблаговременной тренировкой и автоматизацией когнитивных действий (Riccardi 2005: 762). Данный подход ученого представляет практический интерес, поскольку переводчик-синхронист применяет не только отработанные заблаговременно заготовки; ему также приходится принимать сиюминутные переводческие решения для преодоления трудностей, возникших вследствие тех или иных изменений в ситуации перевода (см. также [Хорошева, Тюрина 2020; Okoniewska 2019]).

Наиболее полно, на наш взгляд, охарактеризовал понятие «стратегия перевода» В. В. Сдобников, который полагает, что «это общая программа осуществления переводческой деятельности в условиях определённой коммуникативной ситуации двуязычной коммуникации, определяемая специфическими особенностями данной ситуации и целью перевода и, в свою очередь, определяющая характер профессионального поведения переводчика в рамках данной коммуникативной ситуации, направленной на достижение цели перевода и предполагающей создание продукта (речевого произведения), способного удовлетворять потребности потребителей перевода и инициатора перевода в рамках осуществления ими их предметной деятельности» (Сдобников 2022: 27). В этом определении подробно изложены все характерные черты, присущие стратегии синхронного перевода.

Со своей стороны добавим к существующему определению психоэмоциональную составляющую. Таким образом, мы считаем, что **стратегия синхронного перевода** — это структурированная программа деятельности переводчика в условиях постоянно меняющейся ситуации перевода и стрессогенных факторов, которая направлена на решение переводческой задачи, удовлетворяющее ожиданиям отправителя и получателя, и на нивелирование последствий негативного стресса.

## **2.2. Работа когнитивной системы СП в условиях стресса**

В рамках разработанной нами когнитивно-динамической концепции синхронного перевода (Балаганов 2021) у переводчика функционируют шесть когнитивных механизмов: восприятия и понимания, обработки информации, переключения между языками, выбора варианта перевода, вероятностного прогнозирования, синхронизации. Поскольку переводчик-синхронист изначально работает в условиях стресса, который может оказывать как позитивное (помогать концентрировать когнитивные усилия для выполнения переводческой задачи), так и негативное (разрушать психоэмоциональное и когнитивное состояние переводчика и тем самым мешать процессу перевода) влияние. Поэтому сделаем упор на негативную сторону стресса и рассмотрим в этой связи динамику функционирования когнитивных механизмов синхронного перевода (Балаганов, Князева, Романов 2023).

**Механизм восприятия и понимания.** На данном этапе основными стрессогенными факторами являются темп и особенности произношения оратора (*colleagues* [ˈkɒlɪɡi:z], *mission* [mɪˈsjʊn], *earthquake* [ˈɜːθkwɛɪk]). Снижение способности переводчика распознавать фонемы и лексемы в поступающем звуковом потоке негативно сказывается на всех последующих когнитивных механизмах (см. также [Князева, Сидорова 2023]).

**Механизм обработки информации.** При работе этого когнитивного механизма, помимо результатов, полученных на предыдущем этапе, важную роль играют терминологическая осведомленность и экстралингвистические знания переводчика. Если синхронист не знает, что в контексте в том числе АСЕАН *гуманитарное разминирование* переводится как *humanitarian mine action*, то, скорее всего, он допустит (пусть и не смысловую) терминологическую ошибку. При переводе словосочетания *code of conduct* в той же международной организации необходимо помнить, что речь идет о Южно-Китайском море; соответственно, перевод должен звучать, как *кодекс поведения в ЮКМ (Южно-Китайском море)*. Здесь также можно говорить о декодировании заложенного автором сообщения смысла и кодирование его в некий мыслительный образ. Например, вместо слов, отвечающих за качественное изменение того или иного свойства, переводчик представляет себе лишь рост / снижение или плюс / минус (в значении улучшения / ухудшения).

**Механизм переключения между языками.** Данный механизм отвечает за поддержание обеих языковых систем в активном состоянии с самого начала работы переводчика-синхрониста. Он принимает участие в нивелировании межъязыковой интерференции, постоянно сканируя хранящиеся в долгосрочной памяти переводчика соответствия на двух языках.

**Механизм выбора варианта перевода.** На данном этапе происходит декодирование мыслительного образа исходного смысла и его кодирование в знаки языка перевода. При этом необходимо учитывать его нормы и не допускать интерференции. Важно также понимать оттенки смысла схожих, на первый взгляд, слов и выражений. Например, «прекращение огня», «перемирие», «прекращение боевых действий» с точки зрения международного права не взаимозаменяемы и имеют вполне конкретные эквиваленты: *ceasefire, truce, cessation of hostilities*.

**Механизм вероятностного прогнозирования.** Работа этого когнитивного механизма может начаться вместе с восприятием и пониманием исходного сообщения, когда переводчик, основываясь на лингвистическом и / или экстралингвистическом контексте, может догадаться о продолжении только начавшейся фразы. Например, если мы слышим *on the one hand*, то мы точно услышим впоследствии и *on the other hand*, после которого следует ожидать противопоставление тому, что было сказано после первого вводного словосочетания (см. также [Amos, Seeber, Pickering 2022]).

**Механизм синхронизации** позволяет переводчику одновременно слушать и говорить, а также маневрировать собственным вниманием, сдвигая его то на слушание речи оратора (если возникают трудности с восприятием и пониманием), то на вербализацию варианта перевода (если есть необходимость в дополнительном контроле того, что произносится).

С ростом негативного влияния стресса работа когнитивных механизмов может на некоторое время нарушаться. При этом переводчик-синхронист должен предпринимать меры для его нивелирования при помощи тех или иных стратегий (см. также [Hamid 2025]).

Стрессовая ситуация проявляется в трех психических реакциях организма: беги — замри — борись. Первый вариант наблюдается, когда неподготовленный к таким ситуациям переводчик бросает наушники и выбегает из кабины синхронного перевода. Вторым вариантом сопровождается резким снижением речедетельностной активности переводчика, когда возникают трудности с вербализацией на языке перевода вследствие перегрузки когнитивной системы. Третий же вариант является результатом кропотливой подготовительной работы переводчика-синхрониста в преддверии синхронно-переводческой деятельности в различных условиях. Ниже остановимся на тех стратегиях, которые может задействовать синхронист в условиях стресса.

### 3. Результаты исследования и их обсуждение

В данном разделе рассмотрим стратегии, которые помогают переводчику-синхронисту справиться с растущей негативной стрессогенной нагрузкой в меняющейся ситуации синхронного перевода. В каждой из них мы описали условия ее задействования (перехода), механизм реализации (что делать?), ожидаемые результаты. Прежде чем приступить к исследованию данного вопроса, отметим, что любой синхронный переводчик должен (помимо собственно перевода) отслеживать маркеры изменения ситуации перевода, чтобы заблаговременно избрать необходимую стратегию перевода.

#### 3.1. Конспективный перевод

Данная стратегия была предложена старшим переводчиком в штаб-квартире НАТО К. Гишо де Форти (Guichot de Fortis 2025) для преодоления трудностей синхронного перевода, связанных с повышенной стрессогенностью ситуации. Переводчик-синхронист задействует стратегию конспективного перевода, когда он оказывается не в состоянии осуществить перевод в полном объеме. К числу ситуаций, в которых переводчику придется прибегнуть к данной стратегии, можно отнести следующие:

1. Уровень опытности переводчика. Менее опытный переводчик обладает недостаточным профессиональным уровнем, при этом его когнитивные способности и фоновые знания не могут гарантировать передачу хотя бы основного минимума получаемой информации.

2. Условия работы находятся на низком уровне. К нормальным условиям работы мы относим как техническое сопровождение (наличие необходимого аудиовизуального сопровождения), так и языковые параметры (обычный темп речи оратора, хорошее знание им языка, низкий уровень стресса переводчика и т. д.). Однако условия могут меняться по объективным и субъективным причинам, что ведет к росту стрессогенности у переводчика.

3. Речь оратора характеризуется низкой информационной избыточностью и высокой сложностью. Часто это происходит, когда оратор зачитывает свою речь, которая местами может изобиловать терминологией и прецизионной информацией, которую нельзя опустить.

Помимо указанных выше ситуаций отметим и соотношение объема переводимых языков. Например, английский язык обладает более четкой грамматической структурой и порядком слов в дополнение к большему объему лексического значения слов и выражений. По сравнению с ним русский язык имеет менее жесткий порядок слов в предложении и меньший объем лексического значения, что необходимо принимать во внимание при переводе с английского языка на русский (например, английское слово *operationalize* переводится на русский языка как *ввести в действие*).

При задействовании стратегии конспективного перевода синхронист должен помнить, что необходимо осуществить такой переход заблаговременно,

а не в последний момент. Как можно спрогнозировать вероятность осложнения ситуации перевода (возникновение условий, указанных выше)? Во-первых, оратор известен своими произносительными особенностями и сложностью построения речи. Во-вторых, синхронный перевод планируется в удаленном формате. В-третьих, время работы переводчика увеличивается, о чем известно заранее (например, напарник сообщил, что придет позже, а уедет раньше). В-четвертых, повестка дня изменилась в последний момент и появилось выступление, которое переводчик заранее не отрабатывал. В-пятых, мероприятие длится дольше запланированного. В-шестых, психоэмоциональное состояние переводчика ухудшилось по тем или иным причинам. В-седьмых, условия работы оказались хуже, чем планировалось, и др.

Когда возникают описанные выше ситуации, переводчику-синхронисту необходимо подготовиться к возможному конспективному переводу. Вот несколько рекомендаций для реализации указанной стратегии:

- уменьшение громкости входного сигнала и, как следствие, уменьшение громкости выходного сигнала, что снизит когнитивные и физические нагрузки на переводчика и сохранит его внимание на поступающей информации;
- сокращение длины слов на языке перевода для экономии времени (например, *joy* вместо *happiness*);
- интонационное акцентирование при параллельной словесной депривации;
- использование общепринятых аббревиатур вместо развернутых форм терминов (например, *СВО* вместо *специальная военная операция*, *КСРОА* вместо *Joint Comprehensive Plan of Action*);
- тезисная передача информации, лишенная коннотативные элементов и развернутых синтаксических структур, что будет способствовать лучшему пониманию слушающими поступающего перевода;
- отказ от повторов и многословия (отбор только необходимых для передачи важной информации лексических средств, опущение цитат, насмешек, формулы вежливости и т. д.), которые отвлекают внимание и переводчика, и слушающих от основной идеи речи оратора;
- максимальное задействование клише, образных выражений и фигур речи, что делает речь переводчика более предсказуемой и стандартизированной;
- удовлетворение физиологических потребностей: употребление достаточного количества воды, проветривание кабины и использование дыхательных упражнений.

Ожидаемый результат от использования стратегии конспективного перевода: нивелирование негативных последствий повышенной стрессогенности ситуации перевода, сохранение когнитивных и физических сил переводчика и, как следствие, адекватности перевода.

### **3.2. Реконструкция**

Данная стратегия является нашим авторским наблюдением и выводом из собственной практической работы в качестве синхронного переводчика. Она призвана помочь переводчику, который находится в таком состоянии влияния стресса на когнитивную систему синхронного перевода, когда функционирование ее когнитивных механизмов стремится к нулю (потеря возможности осуществлять речевую деятельность). Синхронный переводчик задействует стратегию реконструкции для сохранения своего языкового сознания в неизменном состоянии (подробнее см. [Спивак 2000]). Условиями возникновения ситуации, ведущей к необходимости применения данной стратегии, могут являться следующие:

1. Произносительные особенности оратора таковы, что переводчик с трудом может осуществить восприятие и понимание его высказывания (например, официальные лица Южной и Юго-Восточной Азии имеют специфическое английское произношение).

2. Громкость входного сигнала находится на низком уровне, в результате чего переводчик своей речью заглушает речь оратора. Это может произойти вследствие некачественного оборудования или того факта, что оратор расположен на значительном удалении от микрофона.

3. Комбинирование первых двух условий с отсутствием у переводчика необходимых фоновых знаний, когда отдельные понимаемые слова и выражения не встраиваются в общую тематическую парадигму.

При возникновении перечисленных выше ситуаций резко повышается негативная стрессогенность ситуации перевода, при которой состояние языкового сознания переводчика может измениться. Для предотвращения развития ситуации по худшему сценарию предлагаем следующие рекомендации:

- на основе имеющихся фоновых знаний и услышанных и понятых слов и выражений спрогнозировать основной смысл, заложенный оратором в своем выступлении;

- активно использовать кумулятивно-динамический анализ, отталкиваясь от предыдущих высказываний оратора и общей ситуации в данной тематической области;

- максимально использовать возможные клише, устойчивые выражения, тем самым избегая ненужной конкретизации, которая может оказаться неверной;

- избегать панических мыслей, которые не способствуют устойчивой работе когнитивной системы синхронного перевода.

Ожидаемый результат задействования стратегии реконструкции: сохранение работоспособности когнитивной системы синхронного перевода в условиях растущей стрессогенности и речедетельностной активности переводчика-синхрониста.

### **3.3. Визуальная опора**

Стратегия визуальной опоры является выводом из наших собственных практических наблюдений. Она помогает переводчику-синхронисту в условиях роста информационной насыщенности и интенсивности синхронного перевода в целом (см. также [Лушева 2023]). Данная стратегия может быть задействована в следующих случаях:

1. Информационная избыточность речи оратора падает вследствие использования им необходимой прецизионной информации и аббревиатур, что ведет к перегрузке когнитивной системы синхронного перевода.

2. Для визуализации своего выступления оратор опирается на презентацию, которая транслируется на монитор в кабине синхронного перевода.

3. Переводчик-синхронист ориентируется в переводимой тематике и имеет необходимые фоновые знания.

Сама ситуация синхронного перевода, когда оратор использует презентацию как визуальную опору своего выступления, как бы подталкивает переводчика к задействованию стратегии визуальной опоры, а именно:

- зрительно-устный перевод (перевод с листа) слайдов презентации, на которой в сжатом виде изложены положения, произносимые оратором, включая терминологическую лексику и аббревиатуры, не всегда хорошо воспринимаемые на слух;

- параллельный контроль правильности своего подхода через прослушивание того, что говорит оратор;

- активное использование фоновых и тематических знаний для осуществления контроля правильности перевода в полуавтоматическом режиме (смещая активное внимание на работу с исходным текстом) (учитывая в том числе [Daminov 2022; Julaiti, Cheung, Cheung, Huang 2024]).

Ожидаемый результат задействования стратегии визуальной опоры: снижение нагрузки на когнитивную систему синхронного перевода через подключение зрительного анализатора к работе слухового анализатора, тем самым стабилизация работы переводчика-синхрониста.

Необходимо отметить, что задействование перечисленных выше стратегий является вынужденной мерой для нивелирования негативных последствий стрессогенности ситуации синхронного перевода. Как только обстановка позволит, переводчик должен возвращаться к нормальной работе когнитивных механизмов.

### **4. Выводы и заключение**

Подводя итоги проведенного исследования в области синхронно-переводческой деятельности в условиях стресса, сделаем следующие выводы:

1. Стратегией перевода является такая временная перестройка когнитивной системы, которая позволяет сохранить ее нормальное функционирование в условиях роста стрессогенности ситуации перевода.

2. Для задействования той или иной стратегии перевода переводчик должен постоянно совершенствовать свои переводческие компетенции, включая фоновые и специальные знания.

3. Стратегии конспективного перевода, реконструкции и визуальной опоры предназначены для нивелирования негативных последствий стресса и сохранения состояния языкового сознания переводчика-синхрониста в неизменном виде.

4. После стабилизации ситуации перевода переводчик должен возвращаться к работе в обычных условиях.

В настоящей статье нами был проведен анализ подходов к определению стратегии перевода и дано собственное определение данного понятия, которое отражает временный характер специальной перестройки деятельности переводчика с целью преодоления растущей стрессогенной нагрузки.

Было дано описание работы когнитивных механизмов в синхронном переводе с упором на стрессогенный фактор синхронно-переводческой деятельности. Приведена краткая характеристика функционирования каждого механизма и его роль в общем процессе.

Особое место в настоящей статье заняла характеристика стратегий синхронного перевода в условиях стресса, который испытывает переводчик при изменении ситуации перевода. Нами были приведены условия использования стратегий, механизм их работы, а также даны рекомендации относительно конкретных переводческих действий в рамках указанных стратегий с целью стабилизации когнитивной системы синхронного перевода.

В итоге нам удалось выявить и описать основные стратегии синхронного перевода, которые задействуются переводчиком-синхронистом в условиях стресса.

Без сомнения, необходимо продолжать исследования в области функционирования когнитивной системы синхронного перевода, в том числе с учетом используемых переводческих приемов и стратегий.

Результаты нашего исследования могут быть использованы в рамках учебных курсов подготовки синхронно-переводческих кадров как в специализированных языковых вузах, так и на курсах повышения квалификации и профессиональной переподготовки.

#### Список литературы / References

- Балаганов Д. В.* Синхронно-переводческая деятельность: когнитивно-динамический аспект // Военно-филологический журнал. 2021. № 2. С. 5–13. [Balaganov, Dmitry V. (2021) Sinkhronno-perevodcheskaya deyatel'nost': kognitivno-dinamicheskij aspekt (Simultaneous Interpretation Activity: A Cognitive Dynamic Aspect). *Voенно-Filologicheskij Zhurnal*, 2, 5–13. (In Russian)].

- Балаганов Д. В. Синхронный перевод как средство межкультурной коммуникации // Шкатовские чтения. Материалы Международной научной конференции. Челябинск: Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2024. С. 220–223. [Balaganov, Dmitry V. (2024) Sinkhronnyi perevod kak sredstvo mezhkul'turnoi kommunikatsii (Simultaneous Interpretation as a Means of Intercultural Communication). In *Shkatovskie chteniya. Materialy Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii* (Shkatov Readings: Materials of the Scientific Conference). Chelyabinsk: Izd-vo Chelyab. gos. un-ta, 220–223. (In Russian)].
- Балаганов Д. В., Князева Е. Г., Романов А. С. Функционирование когнитивной системы в условиях удаленного синхронного перевода // Современное педагогическое образование. 2023. № 9. С. 248–252. [Balaganov, Dmitry V., Knyazeva, Yelena G., & Romanov, Aleksandr S. (2023) Funktsionirovanie kognitivnoi sistemy v usloviyakh udalennogo sinkhronnogo perevoda (Functioning of Cognitive System in Remote Simultaneous Interpretation). *Modern Pedagogic Education*, 9, 248–252. (In Russian)].
- Бурукина О. А. Переводческие стратегии и переводческие тактики // Университетское переводоведение. Вып. 10: Материалы X международной научной конференции по переводоведению «Фёдоровские чтения», 23–25 октября 2008 г. СПб.: Факультет филологии и искусств СПбГУ, 2009. С. 73–83. [Burukina, Olga A. (2009) Perevodcheskiye strategii i perevodcheskiye taktiki (Translation Strategies and Translation Tactics). In *Universitetskoe perevodovedenie. Vyp. 10: Materialy X mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii po perevodovedeniyu «Fyodorovskie chteniya», 23–25 oktyabrya 2008 g.* (University Translation Studies. Materials of 10th international scientific conference on translation studies “Fyodorov Readings”). Saint Petersburg: Fakul'tet filologii i iskusstv SPbGU, 73–83. (In Russian)].
- Ван Л. Стратегии и приемы синхронного перевода в деятельности международных переводчиков (на материале русского и китайского языков) // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2019. № 7-2. С. 17–20. [Van, Linlin. (2019) Strategii i priyomy sinkhronnogo perevoda v deyatel'nosti mezhdunarodnykh perevodchikov (na materiale russkogo i kitaiskogo yazykov) (Strategies and Techniques of Simultaneous Interpretation in the Work of International Interpreters (based on Russian and Chinese)). *Modern Science: actual problems of theory and practice. Humanities*, 7-2, 17–20. (In Russian)].
- Илюхин В. М. Стратегии в синхронном переводе (на материале англо-русской и русско-английской комбинаций перевода): Дис.... канд. филол. наук. М., 2001. [Ilyukhin, Vladimir M. (2001) *Strategii v sinkhronnom perevode (na materiale anglo-russkoy i russko-angliiskoy kombinatsii perevoda): Dis. ... kand. filol. nauk* (Strategies in Simultaneous Interpretation (Based on English-Russian and Russian-English translation directions. PhD Thesis in Philology). Moscow. (In Russian)].
- Князева Е. Г., Сидорова Н. А. Лингвоаксиологические аспекты перевода интерпретации текста // Казанская наука. 2023. № 2. С. 30–33. [Knyazeva, Yelena G., & Sidorova, Natalya A. (2023) Lingvoaksiologicheskiye aspekty perevoda interpretatsii teksta (Linguo-Axiological Aspects of Text Translation and Interpretation). *Kazan Science*, 2, 30–33. (In Russian)].
- Колосов С. А., Бабаева Ю. А. Стратегии, тактики и приемы в синхронном переводе: к разграничению понятий // Вестник ТвГУ. Серия: «Филология». 2020. № 4. С. 185–189. [Kolosov, Sergey A., & Babaeva, Yulia A. (2020) Strategii, taktiki i priyomy v sinkhronnom perevode: k razgranicheniyu ponyatiy (Strategies, Tactics and Techniques in Simultaneous Interpreting: Discrimination between the Terms). *Vestnik TVGU. Series: Philology*, 4, 185–189. (In Russian)].
- Лушева Е. П. Особенности формирования навыков синхронного перевода на основе навыка перевода с листа // Научно-методический бюллетень Военного университета МО РФ.

2023. № 2 (20). С. 155–159. [Lusheva, Yelena P. (2023) Osobennosti formirovaniya navykov sinkhronnogo perevoda na osnove navyka perevoda s lista (Features of the Formation of Simultaneous Translation Skills Based on the Skill of Translating from a Sheet). *Nauchno-metodicheskij byulleten` Voennogo universiteta MO RF*, 2 (20), 155–159. (In Russian)].
- Сдобников В. В. Стратегии перевода: заблуждения и реальность // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Лингвистика и межкультурная коммуникация. 2022. № 2. С. 27–34. [Sdobnikov, Vadim V. (2022) Strategii perevoda: zabluzhdeniya i real'nost' (Translation Strategy: Misperceptions and Reality). *Proceedings of Voronezh State University. Series: Linguistics and Intercultural Communication*, 2, 27–34. (In Russian)].
- Сдобников В. В. Российское переводоведение в XXI веке. М.: Флинта, 2024. [Sdobnikov, Vadim V. (2024) *Rossiyskoye perevodovedeniye v XXI veke* (Russian Translation Studies in 21st Century). Moscow: Flinta. (In Russian)].
- Спивак Д. Л. Измененные состояния сознания: психология и лингвистика. СПб.: Ювента, Филологический ф-т СПбГУ, 2000. [Spivak, Dmitry L. (2000) *Izmenennyye sostoyaniya soznaniya: psikhologiya i lingvistika* (Altered States of Conscience: Psychology and Linguistics). Saint-Petersburg: Yuventa, Filologicheskij f-t SPbGU. (In Russian)].
- Хорошева Н. В., Тюрина Д. С. Специфика реализации стратегий синхронного перевода в ходе пресс-конференции глав российской и французской дипломатии // Евразийский гуманитарный журнал. 2020. № 2. С. 70–77. [Khorosheva, Natalya V., & Tyurina, Darya S. (2020) Spetsifika realizatsii strategiy sinkhronnogo perevoda v khode press-konferentsii glav rossiyskoy i frantsuzskoy diplomatii (Specific Features of the Realization of Simultaneous Interpretation Strategies in the Press-Conference of the Heads of Russian and French Diplomacy). *Eurasian Humanitarian Journal*, 2, 70–77. (In Russian)].
- Amos, Rhona M., Seeber, Kilian G., & Pickering, Martin J. (2022) Prediction During Simultaneous Interpreting: Evidence from the Visual-World Paradigm, *Cognition*, Vol. 220, 104987. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0010027721004108> (2025, May 8).
- Daminov, Navruz K. (2022) Using Interpreting Strategies in Teaching Simultaneous Translation. *European Multidisciplinary Journal of Modern Science*, 12, 40–47.
- de Fortis, Guichot C. (2025) *Failsafe mode*. Retrieved from <https://www.guichotdefortis.com/blog/degraded-mode> (2025, May 8).
- Hamid, Fatima A. (2025) Challenges of Simultaneous Interpreting. *International Journal of Language & Literary Studies*, Vol. 7, 2, 217–229.
- Julaiti, Kaifusai, Cheung, Nina D.Y., Cheung, Andrew K., & Huang, Jessy Y. (2025). Number Training in Simultaneous Interpreting: A Corpus-assisted Longitudinal Study. *Interpreting and Society*, Vol. 5, 1, 80–96.
- Okoniewska, Alicja M. (2019) Simultaneous Interpretation of Political Discourse: Coping Strategies vs Discourse Strategies. A Case Study. In Jullion, Marie-Christine, Clouet, Louis-Marie, & Cennamo, Ilaria (eds.) *Les institutions et les medias / Le istituzioni e i media*. Milano: LED, 135–152.
- Riccardi, Alessandra. (2005) On the Evolution of Interpreting Strategies in Simultaneous Interpreting. *Meta*, Vol. 50, 2, 753–767.