

Abstrakt

Tato diplomová práce se zabývá zvládáním stresu při simultánním tlumočení. Pojednává o jeho biologickém účelu, o stresorech neboli podnětech, které ho vyvolávají a o jeho fyziologických, behaviorálních, emocionálních a kognitivních projevech a účincích. Zvláštní pozornost je přitom věnována pracovnímu stresu, a to především stresu vznikajícímu v souvislosti s tlumočením, nároky této profese na osobnost tlumočnicka a konkrétními stresory v tlumočnické profesi. Práce se detailně zabývá styly, strategiemi a technikami zvládání stresu. V empirické části práce zjišťujeme, jaká jsou očekávání a obavy začínajících studentů tlumočnické profese z hlediska stresu, zda studenti i profesionální tlumočníci považují tlumočení za stresující aktivitu a proč, zda mají dojem, že výuka strategií a technik zvládání stresu by měla být nedílnou součástí přípravy na toto povolání, a jaká je v tomto ohledu situace na vybraných českých a na zahraničních vysokoškolských pracovištích. Na základě zjištěných skutečností pak práce přináší doporučení pro praxi, především z hlediska tlumočnického výcviku.

Klíčová slova: stres, stresor, pracovní stres, techniky zvládání stresu, *coping*, simultánní tlumočení, tlumočnický výcvik