

Dotazník diplomové práci na téma „Zvládání stresu při simultánním tlumočení“

Máte již nějakou osobní zkušenost se simultánním tlumočením (kromě právě absolvované úvodní hodiny ST na ÚTRL)?

ANO – NE

Pokud **ano**, uveďte, zda a jak Vás předchozí zkušenost ovlivnila:

Pokud **ne**, odpovězte prosím na následující otázky:

Měli jste z prvního tlumočení obavy?

ANO, protože:

NE, protože:

Měli jste vůči první hodině tlumočení nějaká očekávání? Byla tato očekávání naplněna?

Měli jste z první hodiny tlumočení nějaké obavy? Byly tyto obavy naplněny?

Má podle Vás absolvování kurzu Konsektivní tlumočení nějaký vliv na Váš dnešní výkon a pocit z něho?

ANO – NE

Dotazník k diplomové práci na téma „Zvládání stresu při simultánním tlumočení“

- **Jak byste po absolvování prvního semestru předmětu Simultánní tlumočení zhodnotili Vaše výkony? Ohodnoťte na škále 1 (nejlepší) až 5 (nejhorší):**

1 – 2 – 3 – 4 – 5

- **Jak byste po absolvování prvního semestru předmětu Simultánní tlumočení zhodnotili Vaše pocity při tlumočení z hlediska stresu?**

Ohodnoťte na škále 1 (nejlepší) až 5 (nejhorší):

1 – 2 – 3 – 4 – 5

Komentář:

- **Považujete simultánní tlumočení za stresující činnost? Uveďte prosím důvody:**

- **Stresují vás hodiny tlumočení? Uved'te prosím důvody:**

- **Má stres nějaký vliv na Váš výkon? Jaký?**

- **Máte nějaké strategie či techniky na zvládnání stresu?**

- **Pokud ano, jak jste si je osvojili?**

- **Byla otázce stresu v hodinách věnována pozornost? Pokud ano, považujete ji za dostatečnou, nebo nedostatečnou? Máte v tomto ohledu nějaká doporučení?**

Děkuji za vyplnění dotazníku!

**Dotazník k diplomové práci na téma
"Zvládání stresu při simultánním tlumočení"**

Profesionální tlumočníci

Vážení respondenti, velice Vám děkuji za ochotu zúčastnit se výzkumu k mé diplomové práci. Cílem dotazníku je jednak zjistit nejen zda a proč je tlumočení pro tlumočnický stresující a jaký vliv má stres na jejich výkon, ale především jakou důležitost přisuzují profesionální tlumočníci výuce technik zvládání stresu v rámci tlumočnického výcviku. Dotazník je samozřejmě anonymní.

I. Všeobecné informace

Věk:

Pohlaví:

Jak dlouho pracuji jako tlumočnick:

Pracuji jako: a) stálý tlumočnick

b) tlumočnick na volné noze

Jsem absolvent (uveďte instituci a rok absolutoria):

Mám vzdělání a) tlumočnické

b) překladatelské

c) jiné:

II. Tlumočení a stres

1) Na škále 1 (nejméně) až 5 (nejvíce) ohodnoťte, do jaké míry považujete tlumočení za stresující činnost:

a) z hlediska akutního (okamžitého) stresu: 1 - 2 - 3 - 4 - 5

b) z hlediska chronického (dlouhodobého) stresu: 1 - 2 - 3 - 4 - 5

Uveďte prosím důvody:

2) Uveďte, s jakým druhem tlumočení máte zkušenost:

simultánní – konsektivní – šušotáž – remote interpreting – tlumočení po telefonu – pilotáž – tlumočení z jazyka B/C do jazyka A – tlumočení z jazyka A do jazyka B

Který typ považujete za nejvíce stresující? Proč?

3) Na škále 1 (nejméně) až 5 (nejvíce) ohodnoťte, jak si myslíte, že se na Vás stres projevuje (tělesné projevy, chování...):

a) akutní (okamžitý) stres: 1 - 2 - 3 - 4 - 5

b) chronický (dlouhodobý) stres: 1 - 2 - 3 - 4 - 5

Jaké stresové symptomy pocítujete:

III. Techniky zvládání stresu

1) Máte nějaké strategie a techniky na zvládání stresu? Pokud ano, uveďte prosím jaké:

a) zvládání akutního (okamžitého) stresu:

b) zvládání chronického (dlouhodobého) stresu:

2) Pokud jste na předcházející otázku odpověděli kladně, uveďte prosím, jak jste si tyto techniky a strategie osvojili či vytvořili:

- a) v rámci vysokoškolského studia tlumočnictví
- b) v rámci vysokoškolského studia jiného oboru
- c) v rámci dalšího vzdělávání (specializované tlumočnické kurzy):
- d) v rámci dalšího vzdělávání (jiný obor)
- e) samostudium

Komentář:

IV. Techniky zvládání stresu v rámci tlumočnického výcviku

1) Pokud jste absolvovali vysokoškolské studium tlumočnictví, odpovězte prosím na následující otázky:

- a) Nabídka předmětů obsahovala povinný kurz zaměřený na teorii zvládání stresu: **ano/ne**
- b) Nabídka předmětů obsahovala povinný kurz zaměřený na zvládání stresu v praxi: **ano/ne**
- c) Nabídka předmětů obsahovala volitelný kurz zaměřený na teorii zvládání stresu: **ano/ne**
- d) Nabídka předmětů obsahovala volitelný kurz zaměřený na zvládání stresu v praxi: **ano/ne**
- e) V rámci některého z povinných předmětů byla věnována určitá pozornost teorii zvládání stresu: **ano/ne**
- f) V rámci některého z povinných předmětů byla věnována určitá pozornost zvládání stresu v praxi: **ano/ne**
- g) Problematice zvládání stresu nebyla věnována žádná pozornost.

2) Pokud jste během vysokoškolského studia tlumočnictví prošli určitou přípravou na zvládání stresu, uveďte prosím, zda si myslíte, že Vám byla prospěšná:

- a) ano
- b) ne

3) Pokud jste během vysokoškolského studia tlumočnictví prošli určitou přípravou na zvládání stresu, uveďte prosím, zda si myslíte, že byla dostatečná:

- a) ano
- b) ne

4) Pokud jste během vysokoškolského studia tlumočnictví neprošli žádnou přípravou na zvládání stresu, uveďte prosím, zda tato skutečnost měla na Vás jako na tlumočnicka do budoucna nějaký vliv:

- a) ano
- b) ne

5) Domníváte se, že by příprava na zvládání stresu měla být součástí vysokoškolského tlumočnického výcviku?

- a) ano, ve formě samostatného povinného předmětu
- b) ano, ve formě samostatného volitelného předmětu
- c) ano, jako součást jednorázového povinného semináře či výukové hodiny
- d) ano, jako součást jednorázového volitelného semináře či výukové hodiny
- e) ne, nepovažuji to za nutné

6) Pokud by příprava na zvládání stresu měla být součástí vysokoškolského tlumočnického výcviku, měla by být:

- a) čistě teoretická
- b) čistě praktická
- c) praktická i teoretická

Děkuji za vyplnění dotazníku! Jakékoli další komentáře velmi uvítám.

Dotazník k diplomové práci na téma
"Zvládání stresu při simultánním tlumočení"
Studenti

Vážení respondenti, velice Vám děkuji za ochotu zúčastnit se výzkumu k mé diplomové práci. Cílem dotazníku je jednak zjistit, zda a proč považují tlumočníci tlumočení za stresující a jaký vliv má stres na jejich výkon, ale především jakou důležitost přisuzují studenti výuce technik zvládání stresu v rámci tlumočnického výcviku. Dotazník je samozřejmě anonymní.

I. Všeobecné informace

Věk:

Pohlaví:

Rok zahájení magisterského studia:

Jsem student/absolvent (uveďte instituci a obor):

II. Tlumočení a stres

1) Na škále 1 (nejméně) až 5 (nejvíce) ohodnoťte, do jaké míry považujete tlumočení za stresující činnost:

a) z hlediska akutního (okamžitého) stresu: 1 - 2 - 3 - 4 - 5

b) z hlediska chronického (dlouhodobého) stresu: 1 - 2 - 3 - 4 - 5

Uved'te prosím důvody:

2) Uved'te, s jakým druhem tlumočení máte zkušenost:

simultánní – konsektivní – šušotáž – remote interpreting – tlumočení po telefonu

Který typ považujete za nejvíce stresující? Proč?

3) Na škále 1 (nejlepší) až 5 (nejhorší) ohodno'te, jak moc si myslíte, že se na Vás stres projevuje:

a) akutní (okamžitý) stres: 1 - 2 - 3 - 4 - 5

b) chronický (dlouhodobý) stres: 1 - 2 - 3 - 4 - 5

Jaké symptomy stresu (fyziologické, mentální atd.) pociťujete?

4) Myslíte si, že má stres vliv na kvalitu Vašeho výkonu?

a) **Ano**, když jsem ve stresu, je můj výkon **horší**.

b) **Ano**, když jsem ve stresu, je můj výkon **lepší**.

c) **Ne**, stres nemá na můj výkon žádný vliv.

III. Techniky zvládání stresu

1) Máte nějaké strategie a techniky na zvládání stresu? Pokud ano, uveďte prosím jaké:

a) zvládání akutního (okamžitého) stresu:

b) zvládání chronického (dlouhodobého) stresu:

2) Pokud jste na předcházející otázku odpověděli kladně, uveďte prosím, jak jste si tyto techniky a strategie osvojili či vytvořili:

a) v rámci vysokoškolského studia tlumočnictví

b) v rámci vysokoškolského studia jiného oboru

c) v rámci dalšího vzdělávání (specializované tlumočnické kurzy):

d) v rámci dalšího vzdělávání (jiný obor)

e) svépomocí

Komentář:

IV. Techniky zvládání stresu v rámci tlumočnického výcviku

1) Pokud jste studenti/čerství absolventi oboru Tlumočnictví, odpovězte prosím na následující otázky:

- a) Nabídka předmětů obsahovala povinný kurz zaměřený na teorii zvládání stresu: **ano/ne**
- b) Nabídka předmětů obsahovala povinný kurz zaměřený na zvládání stresu v praxi: **ano/ne**
- c) Nabídka předmětů obsahovala volitelný kurz zaměřený na teorii zvládání stresu: **ano/ne**
- d) Nabídka předmětů obsahovala volitelný kurz zaměřený na zvládání stresu v praxi: **ano/ne**
- e) V rámci některého z povinných předmětů byla věnována určitá pozornost teorii zvládání stresu: **ano/ne**
- f) V rámci některého z volitelných předmětů byla věnována určitá pozornost zvládání stresu v praxi: **ano/ne**
- g) Problematice zvládání stresu nebyla věnována žádná pozornost.

2) Pokud jste během vysokoškolského studia tlumočnictví prošli určitou přípravou na zvládání stresu, uveďte prosím, zda si myslíte, že Vám byla prospěšná:

- a) ano
- b) ne

5) Pokud jste během vysokoškolského studia tlumočnictví prošli určitou přípravou na zvládání stresu, uveďte prosím, zda si myslíte, že byla dostatečná:

- a) ano
- b) ne

3) Domníváte se, že by příprava na zvládání stresu měla být součástí vysokoškolského tlumočnického výcviku?

- a) ano, ve formě samostatného povinného předmětu
- b) ano, ve formě samostatného volitelného předmětu
- c) ano, jako součást jednorázového povinného semináře či výukové hodiny
- d) ano, jako součást jednorázového volitelného semináře či výukové hodiny

e) ne, nepovažuji to za nutné

4) Pokud by příprava na zvládání stresu měla být součástí vysokoškolského tlumočnického výcviku, měla by být:

a) čistě teoretická

b) čistě praktická

c) praktická i teoretická

Děkuji za vyplnění dotazníku. Budu vděčná za jakékoli další komentá