

SINXRON TARJIMADA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

Boymurodova Nishona Yunus qizi

O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti 2- bosqich magistranti

Mirsagatova Dilorom Ubaydullayevna,
katta o'qituvchi

Kirish:

Sinxron tarjimonlarning kasb faoliyati yuqori darajada psixologik tayyorgarlikni talab qiladi. Bu tayyorgarlik, tarjimonning ishonchliligi va samaradorligini ta'minlash maqsadida amalga oshiriladi.

Sinxron tarjima qilish juda talabchan kognitiv vazifa bo'lib, lingvistik, kognitiv va psixologik ko'nikmalarni uyg'unlashtirishni talab qiladi. Psixologik tayyorgarlik zarur aqliy qobiliyatlarni rivojlantirish va samarali sinxron tarjima qilish uchun kurash strategiyalarini rivojlantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Sinxron tarjimada psixologik tayyorgarlikning ba'zi asosiy jihatlari mavjud bo'lib, ularga quyidagilar kiradi:

1. Stressni boshqarish va hissiy nazorat: Sinxron tarjima qilish kognitiv yuk, vaqt bosimi va doimiy ko'p vazifalarni bajarish zarurati tufayli juda stressli faoliyat bo'lishi mumkin. Psixologik tayyorgarlik asosiy e'tibor stressni boshqarish usullarini ishlab chiqishga qaratiladi, masalan, chuqur nafas olish mashqlari, zehnlilik amaliyotlari va tarjimon mashg'ulotlarida tashvishni nazorat qilish va hissiy barqarorlikni saqlash uchun kognitiv-xulq-atvor strategiyalari.
2. Diqqat va konsentratsiya: Tarjimonlar ma'lumotlarni real vaqt rejimida to'g'ri qayta ishlash va etkazish uchun yuqori konsentratsiya va e'tiborni saqlashlari kerak. Mashg'ulot usullari tanlangan diqqatni, bo'lingan diqqatni va doimiy e'tiborni kuchaytirish uchun mashqlarni, shuningdek, aqliy charchoq va konsentratsiyani susaytirishga qarshi kurash strategiyalarini o'z ichiga olishi mumkin.
3. Ishchi xotira va axborotni qayta ishlash: Sinxron tarjima qilish ko'p jihatdan maqsadli til natijasini shakllantirishda manba tilidagi ma'lumotlarni saqlash va qayta ishlash uchun ishchi xotira hajmiga tayanadi. Treningda operativ xotira hajmini kengaytirish, ma'lumotlarni yig'ish va qidirishni yaxshilash va tilni samarali qayta

ishlash uchun kognitiv moslashuvchanlikni oshirish uchun mashqlar o'z ichiga olishi mumkin.

4. Faol tinglash va eslatma olish: Tarjimonlar manba nutqini faol tinglashlari va xotirasi va tushunishiga yordam berish uchun tanlab yozib olishlari kerak. Trening faol tinglash strategiyalarini, qayd qilishning samarali usullarini ishlab chiqishga, axborotni ustuvorlik va samarali tartibga solish qobiliyatiga qaratiladi.

5. Notiqlik va ishonchni mustahkamlash: Tarjimonlar a'lo notiqlik mahoratiga va xabarlarini aniq va ishonarli tarzda etkazishga ishonchga ega bo'lishi kerak. Treningda notiqlik mashqlari, simulyatsiya qilingan tarjimon senariylari va o'ziga ishonchni oshirish, sahna qo'rquvini boshqarish va bosim ostida xotirjamlikni saqlash usullari bo'lishi mumkin.

6. Tayyorgarlik va tadqiqot strategiyalari: Tarjimonlarning tarjimon topshirig'ining mavzusi, terminologiyasi va konteksti bilan tanishishlari uchun samarali tayyorgarlik va tadqiqot zarur. Tayyorgarlik asosiy ma'lumot to'plash, tegishli materiallarni o'rganish va tarjimaning aniqligi va ravonligini oshirish uchun sohaga oid bilimlarni rivojlantirish strategiyalarini o'z ichiga oladi.

7. Qaror qabul qilish va muammolarni hal qilish: Tarjimon tezda qaror qabul qilishi va notanish terminologiya, urg'u yoki texnik masalalar bilan shug'ullanish kabi muammolarni tezda hal qilishi kerak. Shug'illanishlar tarjimonlarni dinamik tarjimon vaziyatlarda tanqidiy fikrlash, qaror qabul qilish va muammoni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga undaydigan simulyatsiya va amaliy tadqiqotlarni o'z ichiga olishi mumkin.

Sinxron tarjima qilish uchun psixologik tayyorgarlik ko'pincha nazariy ko'rsatmalar va amaliy mashqlar, simulyatsiya va fikr-mulohaza seanslarining kombinatsiyasini o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, tajribali tarjimonlarning murabbiyligi va nazorati ushbu talabchan kasb uchun zarur psixologik ko'nikmalar va chidamlilikni rivojlantirishda qimmatli yo'l-yo'riq va yordam berishi mumkin.

Psixologik tayyorgarlikni oshirishda sport mashqlari muhim rol o'ynaydi, chunki jismoniy faoliyat aqliy salomatlik uchun juda foydali deb topilgan. Sinxron tarjimonlar uchun quyidagi sport mashqlarini amalga oshirish tavsiya etiladi:

Ertalabki Jismoniy Mashqlar: Kuningizni energiya bilan boshlash uchun eng yaxshi usullardan biri yengil jismoniy mashqlar, masalan, yugurish, tez yurish yoki



velosipedda yurishni o'z ichiga olgan ertalabki mashqlardir. Bular aqliy tayyorgarlikni oshirish uchun asab tizimini jonlantirishga yordam beradi.

Yoga va Stretching (Cho'zilish): Yoga, nafas olish texnikalari bilan birgalikda, tanani tinchlantiradi va diqqatni jamlash qobiliyatini yaxshilaydi. Stretching esa mushaklarning qattiqlashuvi va fizik taranglikni kamaytiradi.

Kuch Mashqlari: Kuch-quvvatni oshirish uchun mo'ljallangan mashqlar, masalan, vazn ko'tarish yoki push-uplar, stressga chidamlilikni oshirishga yordam beradi va umumiy salomatlikni yaxshilaydi.

Aerobik Faoliyat: Kardio mashqlar, masalan, aerobik, jump rope (arqon sakrash) yoki zumba kabi faoliyatlar urug'idagi stres gormonlarini kamaytirish va endorfin ishlab chiqarishni rag'batlantirish orqali psixologik farovonlikka hissa qo'shadi.

Uzoq Vaqt Davomida O'tirishga Qarshi Mashqlar: Piyoda sayr qilish, jismoniy ko'tarilishlar bilan uzilishlar tashkil etish, bel va bo'yin uchun maxsus cho'zish mashqlari kabi faoliyatlar o'tirish bilan bog'liq muammolarni kamaytiradi.

Sport O'yinlari: Jamoa sport turlari, masalan, basketbol yoki futbol, jamoaviy ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi va shu bilan birga tarjimonlarga ijtimoiy o'zaro muloqot va stressdan uzoqlashish imkoniyatini beradi.

Tarjimonlarga mashq qilishni muntazam ravishda jadvalga kiritish, dam olish kunlarini ta'minlash va jismoniy faoliyat turini tanlashda shaxsiy qiziqishlari va sog'liq holatlarini hisobga olish tavsiya etiladi. Jismoniy faoliyatning maqsadlari shaxsiy ma'lumotlar va psixologik ehtiyojlarga mos kelishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Salomov G'. Til va tarjima. – Toshkent: Fan, 1966. – 103 b.
2. Salomov G'. Tarjima madaniyati. – Toshkent: O'qituvchi. - 1982. - 197b.
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/sinhronnyy-perevod-v-mnogokanalnoy-informatsionnoy-srede>