

Małgorzata Syrek

Uniwersytet Łódzki

Szkoła Doktorska Nauk Humanistycznych

e-mail: malgorzata.syrek@edu.uni.lodz.pl

ORCID: 0000-0001-7810-7463

Jakub Sroka

Uniwersytet Łódzki

Szkoła Doktorska Nauk Humanistycznych

e-mail: jakub.sroka@edu.uni.lodz.pl

ORCID: 0000-0002-0403-3681



2.3. Przygotowanie wystąpienia naukowego: audytorium, trema i próby

Pytania badawcze:

- Jak ćwiczenia przed wystąpieniem mogą wpłynąć na ostateczny, satysfakcjonujący prelegenta i audytorium efekt?
- Kto może wchodzić w skład audytorium konferencyjnego?
- W jaki sposób dostosować wystąpienie do różnych grup odbiorców?
- Czym są emisja głosu, dykcja, artykulacja, intonacja i trema?
- Jak przygotować się do wystąpienia przed publicznością na konferencji naukowej?
- Jakie ćwiczenia pomogą poprawić szeroko rozumianą jakość głosu?



Abstrakt: W tekście scharakteryzowano przygotowania do wystąpienia przed potencjalnym audytorium. Zwrócono uwagę na potrzebę monitorowania widowni i reagowania na wysyłane przez nią sygnały oraz na potrzebę odpowiedniego przygotowania się prelegenta, chociażby poprzez próby przed wystąpieniem, co wpływa na ostateczny efekt. Przybliżono terminologię, dzięki której treści dotyczące przygotowania się do prezentacji pod kątem emisji głosu oraz zapanowania nad stresem, mogą być bardziej zrozumiałe. Kluczem do udanego wystąpienia jest świadome zarządzanie głosem, a to z kolei jest możliwe dzięki integracji wielu czynników oraz ćwiczeniom. Dodatek do artykułu stanowi zestaw ćwiczeń załączony na końcu publikacji.

Abstract: The text describes preparations before giving a speech in front of a potential audience. Attention is drawn not only to the need to monitor the audience and react to the signals it sends, but also to the need to prepare the speaker properly, for example through rehearsals, which affect the final effect. Thanks to introducing terminology the content regarding the preparation for a presentation in terms of vocal emission and managing stress can be more understandable. The key to a successful speech is conscious voice management, which in turn is possible owing to the integration of many factors and exercises. The chapter is supplemented with a set of exercises attached at the end of the publication.

Wystąpienie publiczne (takie jak na przykład prelekcja podczas konferencji naukowej) często kojarzy się z prezentacją multimedialną oraz zastosowaniem się do zasad *dress code'u*. Warto pamiętać, że wystąpienie to również odpowiednie przygotowanie się pod kątem psychofizycznym. Istotne jest to, w jaki sposób prelegent się wypowiada, jaka jest jakość i funkcjonalność jego głosu. Ponadto prezentujący powinien przed wystąpieniem przećwiczyć kilkakrotnie swoje wystąpienie, aby nabrać orientacji i pewności co powinien powiedzieć przy każdym ze slajdów, zapamiętać ich kolejność i zweryfikować czas, który musi poświęcić na całość wystąpienia. Podczas wygłaszania referatu najczęściej jest widoczne, czy prelegent ćwiczył je i czy panuje nad czasem, głosem i emocjami. Ćwiczenia przygotowujące z pewnością wpłyną na ostateczny, satysfakcjonujący prelegenta i audytorium efekt.

W celu opracowania listy ćwiczeń, które mogą wpłynąć na ostateczny efekt wystąpienia konferencyjnego, ale również, aby odpowiedzieć na pytanie czym są: emisja głosu, dykcja, artykulacja, intonacja i trema, wykorzystano krytyczną analizę literatury przedmiotu. Na podstawie kwerendy bibliograficznej odszukano publikacje związane z tematem, a następnie usystematyzowano wiedzę z danego zakresu. Autorzy zrealizowali zatem cele poznawczy, ale także praktyczno-wdrożeniowy. Wskazane ćwiczenia zaleca się wykonywać, aby doskonalić się w sztuce wystąpień publicznych.

Audytorium – dostosowywanie wystąpienia do różnych grup odbiorców

Nigdy nie uzyskamy całościowej wiedzy na temat każdego odbiorcy, jego myśli w danej chwili, doświadczeń i zainteresowania wykładem.

Nie ma więc sensu, aby zagłębiać się w takie rozważania
(Pietroń, 2016, s. 19).

Michał Kuziak w *Jak mówić, rozmawiać, przemawiać?* pisze, że im więcej wiemy o sytuacji, w której się mamy się wypowiadać, [...] tym większą mamy szansę na skuteczność naszych zabiegów perswazyjnych (Kuziak, 2005, s. 66). Warto dodać, że powinno się wiedzieć jak najwięcej o odbiorcy (mentalność, postawa, potrzeby, język, którym się posługuje), a także o kontekście wystąpienia – bliższym (np. realia, w których zachodzi komunikacja) i dalszym (np. kultura).

Odbiorca jest istotny – to on jest współtwórcą komunikatu, który jest do niego kierowany. To, jak się tworzy i przekazuje wypowiedź, w dużej

mierze zależy od charakteru adresata. Przed jej zróżnicowaniem, warto odpowiedzieć na pytania zaproponowane przez Michała Kuźniaka:

- czy mamy do czynienia z pojedynczym odbiorcą czy odbiorcą zbiorowym,
- czy nasz odbiorca jest nastawiony do nas pozytywnie, czy negatywnie,
- jakie jest wykształcenie i sprawność intelektualna odbiorcy,
- jakie jest środowisko, z którego się wywodzi i status społeczny (tu w grę wchodzi np. zawód, grupa interesów itp.) (Kuźniak, 2005, s. 66).

W przypadku, gdy ma się do czynienia ze zbiorowością, w czasie mówienia, powinno się mieć świadomość, że trudno będzie odpowiedzieć na oczekiwania wszystkich. Wystąpienie wobec zbiorowości – zwłaszcza nieznanej – wymaga ostrożności oraz szczególnie natężonej uwagi i reagowania na dobiegające do nas sygnały ze strony widowni (co ją ciekawi?, co się podoba?, co budzi sprzeciw?, a co nudzi?) (Kuźniak, 2005, s. 67).

Michał Kuźniak radzi, by w przypadku wystąpienia wobec jednego odbiorcy lub niewielkiej ich liczby używać strategii rozmowy. Polega ona na stawianiu pytań i dawaniu odpowiedzi (Kuźniak, 2005, s. 67).

Kiedy zwraca się do adresata zbiorowego, nie zawsze mówi się do wszystkich zebranych: część z nich, przybyła z różnych powodów, nie jest istotna dla przemawiającego, a okazuje się też, że skonstruowanie wypowiedzi adresowanej do wszystkich jest niemożliwe. Jeśli nastawienie odbiorców do mówiącego wydaje się być negatywne lub podejrzewa się, że może takie być, należy przemyśleć strategię nawiązywania kontaktu i zjednania adresatów wypowiedzi. Warto także wcześniej przygotować się na polemikę, wyposażyć w potencjalne uzasadnienia i kontrargumenty.

Od wykształcenia i inteligencji odbiorcy będzie zależać dobieranie argumentów i sposobów argumentacji – powinny one odpowiadać poziomowi słuchacza. Z kolei wpływ płci na komunikację zależy od wieku odbiorców, ich kultury czy uwarunkowań psychologicznych.

Oczywisty jest fakt zróżnicowania ludzi pod względem socjologiczno-kulturowym. [...] Rozpoznanie grupy społeczno-kulturowej i to rozpoznanie, które przekracza niejednokrotnie powstającą barierę stereotypu – staje się zatem jednym z warunków powodzenia podjętej próby porozumienia i perswazji (szczególnie wypada tu podkreślić rolę religii, ale w grę wchodzi także np. zróżnicowanie narodowe). [...] Kwestia ta jest istotna zwłaszcza we współczesnym świecie, w którym wielokulturowość jest zjawiskiem nagminnym. (Kuźniak, 2005, s. 69).

Podczas analizowania przynależności społecznej odbiorcy, warto zwrócić uwagę na:

- wiek,
- umiejscowienie w hierarchii społecznej,
- przynależność do organizacji bądź grup nieformalnych,
- relacje rodzinne czy relacje przyjacielsko-koleżeńskie, w których mówca znajduje się z odbiorcą,
- wykonywany przez odbiorcę zawód (Kuziak, 2005, s. 69).

Kuziak wspomina także o sytuacji, kiedy nie jest się jedynym mówcą (Kuziak, 2005, s. 70). Można wówczas zajmować to samo stanowisko i wzajemnie się wspierać lub – w przypadku konieczności wejścia w spór z innymi mówcami – przygotować właściwe strategie prowadzenia polemiki (zob. Kuziak, 2005, s. 187). Należy też pamiętać, aby ustalić kolejność zabierania głosu – ma to wpływ na odbiór, czy to, co chce się przekazać, zostanie zapamiętane.



Terminologia

Aby przejść do omówienia poszczególnych etapów przygotowania się do wypowiedzi przed publicznością podczas konferencji naukowej, przybliżono kilka podstawowych pojęć z zakresu logopedii w celu lepszego zrozumienia czynności (ćwiczeń), które powinny wykonać osoby przygotowujące się do wystąpienia.

Przed wszystkim należy pamiętać, że świadome zarządzanie głosem zależy od integracji wielu czynników. Warto starać się wypracować odpowiednią melodię mowy (intonację), dobre tempo mówienia czy natężenia dźwięku (wpływa ono na lepsze zrozumienie i pozytywną samoocenę nadawcy). Dzięki temu można obniżyć poziom stresu, który wpływa na brzmienie głosu, a tym samym zniwelować problemy takie jak męczliwość głosu czy urazy aparatu głosowego (Pietroń, 2016, s. 15).

Emisja głosu

Emisja głosu jest procesem wydobywania i wysyłania go. O prawidłowej emisji decydują czynniki takie jak: postawa (wyprostowane plecy), osadzenie miednicy, czy stabilne ustawienie się na dwóch nogach. Każdy z tych elementów ma wpływ na odpowiedni, sprzyjający mówieniu (lub śpiewaniu) przepływ powietrza. Nauka emisji głosu to nauka o funkcjonowaniu

i zdrowym wykorzystywaniu narządu głosu, poprawnym oddychaniu oraz rezonowaniu (*Co to jest emisja głosu?*, [2021]).

Jak można przeczytać w publikacji Tomasza Prichacza wraz z praktyką nabieramy świadomości narządu głosu, wiemy, jak gospodarować oddechem i co można głosem osiągnąć (Prichacz, 2016). Należy dodać, że emisja głosu oraz odpowiednie działanie wszystkich organów, dzięki którym osiągamy zamierzone rezultaty w pracy głosem (np. oddech, postawa ciała, modelowanie siły i wysokości głosu), składają się na szersze pojęcie, tj. impostację głosu. W niniejszym opracowaniu będziemy posługiwać się pojęciami węższymi (składającymi się na impostację), ponieważ jej elementy będą charakteryzowane (Gawrońska, 2001, s. 23–28).

Na proces kształtowania poprawnej dykcji składają się czynności automatyczne (wrodzone) i wykonywane nieświadomie (np. oddychanie). Możemy też mówić o czynnościach nabytych, ale zautomatyzowanych (np. ruchy artykulacyjne narządów mowy). Praca nad dykcją polega na objęciu świadomością czynności oddychania, artykulacji, poprawności wymowy, czy stosowania się do reguł gramatycznych. Walory słowa są istotne dla efektywności komunikacji i zależy to od obu stron (Pietroń, 2016, s. 14).

W starszych opracowaniach dykcja wiązana jest przez badaczy szczególnie z tekstami artystycznymi (*Co to jest emisja głosu?*, [2021]). Warto zwrócić uwagę, że na przestrzeni ostatnich dziesięcioleci jej postrzeganie uległo zmianie. Jeszcze w latach 80. dykcję odnoszono do wymowy scenicznej, polszczyzny doskonałej i do wygłaszania tekstów o wysokiej randze artystycznej.

Współcześnie pojęcie to (według autorów *Słownika języka polskiego*) należy rozumieć jako sposób wymawiania wyrazów i zdań (*Dykcja*, w: *Słownik języka polskiego PWN*, [b.d.w.]). Tomasz Prichacz, autor *Dykcji w śpiewie – dlaczego jest tak ważna?* nieco rozszerza tę definicję i nazywa dykcję sztuką pięknego i wyraźnego wymawiania słów (Prichacz).

Barbara Kamińska z Uniwersytetu Gdańskiego podkreśla, że poprawna dykcja to staranne [ale nie hiperpoprawne – przyp. M.S., J.S.] wymawianie wyrazów, pozbawione wad wymowy, błędów językowych oraz uproszczeń czy upodobnień, które utrudniałyby odbiór mowy (*Dykcja*, w: *Encyklopedia logopedii*, [b.d.w.]). Dobra dykcja obejmuje również umiejętność wykorzystanie elementów prozodycznych (akcentowych) podczas mówienia.

W momencie gdy proces oddychania wykonywany jest świadomie i świadomie są artykułowane dźwięki, istnieje możliwość modulowania głosem. Warto unikać mówienia bez modulacji, ponieważ obciążany jest wówczas aparat głosowy, głos staje się gardłowy, szybciej się męczy i jest pozbawiony nośności (Pietroń, 2016, s. 15).

Powszechnie wiadomo, że występując przed publicznością należy dbać o poprawność językową oraz o dokładność wypowiedzianych (artykułowania) słów. Biorąc pod uwagę zacytowane definicje oraz pewnego rodzaju przekonania na temat samej dykcji, wiele osób błędnie utożsamia dykcję z hiperpoprawną wymową wyrazów. Warto pamiętać, że w obrębie słów oraz na ich granicy zachodzą różne zjawiska fonetyczne, np. rozmaite upodobnienia (udźwięcznienia, ubezdźwięcznienia).

Bogumiła Toczyska wspomina o istocie dykcji:

Dobra dykcja jest zjawiskiem kulturalnym, a więc przeciwnym temu, co naturalne. Kultura to z łaciny „uprawa”. Uprawianie słowa to specjalne prowadzenie „hodowli” słowa. Dobra dykcja jest więc słowem uprawianym, a niekoniecznie naturalnym, powstałym wyłącznie z natury i tak sobie „dziko” funkcjonującym. Oczywiście, są osoby, które mają dobrą dykcję z natury. Mają – ale czy pielęgnują, dbają o nią? Nieuprawiana potrafi po prostu „zarastać” (Toczyska, 2007, s. 278).

Za cechy mowy, której nie należy naśladować, uznać można:

- nieprawidłowy oddech (bez podparcia w przeponie, oddech górny, szczytowy, płytki, „brany” szybko),
- słabo słyszalny głos, mało dźwięczny, jednotonowy,
- szybkie lub nieregularne tempo mówienia,
- niedbała, niezrozumiała wymowa, wynikająca z lenistwa artykulacyjnego (Deleżyński et al., 2018, s. 36–39).

Warto podkreślić, że mowa potoczna (mimo że nie jest używana w sytuacjach oficjalnych) nie powinna odznaczać się wyżej wymienionymi cechami. Nie jest to bowiem mowa niedbała – ma ona jedynie inny, niższy rejestr stylistyczny, a adresatami takich wypowiedzi mogą być np. koledzy, grupa rówieśnicza, zawodowa, społeczna (Deleżyński et al., 2018, s. 36–39).

Artykulacja

Artykulacją określa się „ruchy i układ narządów mowy przy wymawianiu określonej głoski” (Oczkoś, 2010, s. 23). i wiąże się ją z oddychaniem. Poprawna artykulacja stanowi warunek dobrego oraz „ciekawego” mówienia (Oczkoś, 2010, s. 23). Kwestię dobrego mówienia należy rozumieć jako mówienie poprawne pod względem zasad dykcji, natomiast „ciekawe mówienie” może być rozumiane jako takie, przy którym osoba



posługuje się odpowiednią intonacją, akcentem lub też celowo i świadomie zniekształca swoją mowę, np. dla celów parodystycznych, zaciekawiąc tym samym odbiorcę. Wspomniana świadomość własnego głosu jest niezwykle istotna, ponieważ nie tylko może urozmaicić wystąpienie, ale również dodać przemawiającemu pewności siebie.

W języku polskim największym wyzwaniem dla mówcy bywają samogłoski nosowe (inaczej „nosówki” – ę, ą) – szczególnie w dużym zagęszczeniu. Dokładne artykułowanie tych głosek nie jest wskazane, ponieważ wówczas nasza mowa staje się nienaturalna i sprawia wrażenie przesadzonej.

Intonacja

Podczas przygotowań do wystąpienia należy sobie uświadomić istnienie intonacji, która wpływa na znaczenie konkretnych fraz. Jest to melodia głosu (Oczkoś, 2010, s. 45). Autor dodaje, że „im więcej dźwięków, tonów, zmian tempa, rytmu, tym melodia ciekawsza [...] Od intonacji zależy sposób, w jaki odbierają nas słuchacze, jak odczytają nasze emocje i nastawienie, a także czy zdanie przez nas wypowiedziane jest pytaniem czy oznajmieniem” (Oczkoś, 2010, s. 45). Melodia głosu może być wznosząca (inaczej antykadencja, np. przy pytaniach) czy opadająca (inaczej kadencja, np. przy stwierdzeniach). Progrediencją zaś określa się brak zmian tonu podstawowego (Oczkoś, 2010, s. 45). Ponadto należy pamiętać, że przy zbyt szybkim mówieniu traci się zdolność do odpowiedniego stosowania linii intonacyjnych (Pietroń, 2016, s. 15).

Każda słownikowa definicja poszerza wiedzę na temat znaczenia słowa „intonacja”. Bogumiła Toczyska w swojej książce *Głośno i wyraźnie. 9 lekcji dobrego mówienia* przytacza kilka z nich. Stwierdza, że: „Intonacja to element konstrukcyjny melodyki naszej wypowiedzi. Pełni ona funkcję znaczeniową i należy do istotnych środków ekspresji” (Toczyska, 2007, s. 144).

Ćwicząc intonację, należy pamiętać o sposobie akcentowania zdań, wyrazów lub sylab w wyrazach – zmieniając ton podstawowy głosu w toku mówienia (wznoszenie, opadanie, falowanie). Intonacja może być więc opadająca, wznosząca i rosnąco-opadająca. Tym samym trzeba zwracać uwagę na różnicowanie wysokości brzmienia dźwięków w mowie.

Intonacja informuje o podziale składniowym wypowiedzi, o ważności jej poszczególnych członów. Warto przy tym zwracać uwagę na fakt, iż intonacja może być wyrazowa – zachodzi w obrębie sylaby lub zdaniowa – zachodzi w obrębie zdania.

Robert J. Garmston nazywa intonację opadającą „wiarygodną”, natomiast wznoszącą nazywa „przystępną”. Podkreśla on, że wspomnianą

wiarygodność w wielu kulturach reprezentuje płaski ton, opadający na końcu zdania. Taka intonacja sygnalizuje publiczności, że zostaną jej przekazane informacje warte usłyszenia. Intonacja przystępna przypomina zadawanie pytania. Sugeruje ona, że mówiący poszukuje informacji lub jest niepewny w przekazywaniu wiadomości. Warto zaznaczyć, że jeśli intencją przemawiającego jest przekazanie ważnych informacji, powinien wybrać intonację wiarygodną, natomiast jeśli intencją jest poszukiwanie pomysłów, poznanie opinii, należałoby użyć intonacji przystępnej. W celu uświadomienia sobie przez przemawiającego zakresu własnego głosu, Garmston sugeruje wykonanie ćwiczenia. Zdania (służące do rozpoczęcia prezentacji) należy przeczytać za pomocą intonacji wiarygodnej (kładąc nacisk na ostatnie słowo w każdej linijce), a następnie przeczytać je używając intonacji przystępnej (można sobie pomóc, unosząc podbródek na końcu każdego zdania, aby dobrze modulować głos):

1. Witam państwa. [w przypadku, kiedy prezentujący jest gospodarzem – przyp. M.S. i J.S.]
2. Dzień dobry państwu. [w przypadku, kiedy prezentujący nie jest gospodarzem – przyp. M.S. i J.S.]
3. Dzisiaj w programie: [...].

Wiarygodny głos brzmi tutaj najlepiej, przystępny zaś nie do końca odpowiada przesłaniu (Garmston, 2013, s. 123–124).

Przygotowanie się do wystąpienia

Aby przygotować się prawidłowo do wystąpienia, należy popracować nad tremą oraz przygotować odpowiedni plan prezentacji. Takie działanie może pozytywnie wpłynąć na rzetelne budowanie pewności siebie, a w dalszej perspektywie na pomyślny przebieg całego wystąpienia. Warto pamiętać, że wystąpienia na konferencjach naukowych różnią się w kilku aspektach od wystąpień innego typu.

Trema

Trema może być zjawiskiem zarówno pozytywnym, jak i negatywnym – lekką można wartościować dodatnio, natomiast u niektórych osób może ona stać się paraliżującym lękiem przed audytorium. Stres z pewnością ogranicza swobodne mówienie (Pietroń, 2016, s. 18). Warto też zwrócić uwagę na fakt, że może pełnić ona funkcję mobilizującą i stymulującą

pracę, czy też pogłębiającą skupienie. Tym, co rzeczywiście przeszkadza w publicznym komunikowaniu się, jest onieśmienie (Deleżyński et al., 2018, s. 69).

Prelegent – „oswajając” tremę – powinien przyjąć względem odbiorców postawę wykonawcy, który powołuje do życia tekst. Wówczas ma szansę zaistnieć przestrzeń, w której można przestać myśleć o tym, jak jest się postrzeganym, czy też pożegnać się z domniemaniem, że audytorium posiada już wiedzę, którą chce się przekazać i dlatego wygląda na znudzone. Skuteczność prelegenta warunkuje jego pewność siebie, przygotowanie merytoryczne oraz przekonanie o słuszności wypowiadanych treści – gdy te warunki zostają spełnione, zaczyna brakować powodów do obaw, a świadomość tego niweluje w pewnym stopniu lęk przed audytorium (Pietroń, 2016, s. 18).

Kolejną kwestią wartą uwagi jest – jak podaje Katarzyna Pietroń – pozbycie się wszelkich obciążeń i blokad części ciała, które nie uczestniczą w danym momencie w procesie mowy – sztywność karku, zacisk pięści, szczykościsk, usztywnienie ściany brzucha, blokada klatki piersiowej – we wszystkie te czynności wkładamy nadmiernie duży wysiłek, nieadekwatny do realnych potrzeb. Pozbycie się wspomnianych obciążeń pomaga przywrócić organizmowi pierwotną sprawność (Pietroń, 2016, s. 19). Optymalny stan osiągany jest dzięki równowadze intelektu, ciała, podwójnych sygnałów (gestów, mimiki, skojarzeń), głosu. Jeśli ciało jest zbyt napięte lub zbyt rozluźnione, uczucia zredukowane lub zdeprecjonowane, a rola rozumu przewartościowana – trudno uzyskać autentyczne i naturalne brzmienie głosu (Deleżyński et al., 2018, s. 70).

Warto zająć się wybranymi elementami zachowania. Na niektóre z nich zwracają uwagę Agata i Jerzy Rzędowscy. Podpowiadają czytelnikowi, że aby zwiększyć swoją efektywność podczas wystąpienia należy: zmienić sposób mówienia, obniżyć lub podwyższyć ton głosu, mówić głośniej lub ciszej niż dotąd, zwolnić lub przyspieszyć w zależności od tego, jak mówiło się do tej pory, zmienić styl mówienia – jeśli zazwyczaj mówi się sucho i informacyjnie, warto dodać trochę obrazów i emocji, zmienić pozycję ciała – usiąść, jeśli się stało, wstać, jeśli się siedziało, dodać ruch lub się zatrzymać itp. (Rzędowska i Rzędowski, 2009, s. 40).

W tekście Jacka Delżyńskiego, Aliny Bernadetty Jagiełłowicz i Mieczysławy Walczak-Delżyńskiej możemy przeczytać, iż tym, co może mieć znaczący wpływ na zniwelowanie tremy, są coraz częstsze wystąpienia. Z jednej strony istnieje ryzyko, że staną się one przyczyną wypalenia zawodowego, jednak z drugiej – niwelują stres i związaną z nim tremę, powodują wzrost zaufania do siebie samego (Deleżyński et al., 2018, s. 69–70).

Warto podkreślić fakt, że osuwając tremę, zyskuje się szereg umiejętności miękkich. Przeciętny „konsument” wiedzy oczekuje od mówcy jego

osobistego zaangażowania, emocjonalnego stosunku do podejmowanego problemu, prostoty, komunikatywności, precyzji, rzetelności w przekazie, konkretnych i sprawdzonych wiadomości. Mówcy, którzy w wystąpieniach nie lękają się i potrafią porozumiewać się wzrokowo, słuchowo i ruchowo, najlepiej wpisują się w ów model – ich wypowiedzi są bowiem autentyczne i pełne ekspresji (Deleżyński et al., 2018, s. 71).

Michał Kuziak zwraca uwagę na fakt, że trema zazwyczaj ustępuje podczas wystąpienia (kiedy przemawiający widzi, że wszystko przebiega tak, jak się spodziewano), dlatego dobrze jest w szczególności sposób zwrócić uwagę na jego początek i dobrze zapamiętać tworzące go zdania (Kuziak, 2017, s. 244).

Przygotowanie planu wystąpienia

Pomocny w zniwelowaniu tremy jest plan wystąpienia. Dzięki niemu prelegent ma większą kontrolę nad swoim wystąpieniem, a słuchacz ma szansę zapamiętać więcej szczegółów z wykładu. Plan powinien zawierać następujące elementy związane z wystąpieniem:

- czas trwania,
- cele,
- czas na pytania słuchaczy,
- czas prezentacji i slajdów (nie zawsze czas prezentacji multimedialnej jest równy czasowi całego wystąpienia),
- czas na przerwę,
- określenie formuły spotkania (wykład, dyskusja, spotkanie informacyjne) itp. (Pietroń, 2016, s. 19).

Należy przećwiczyć wystąpienie w warunkach odpowiednich do zmniejszenia czasu mówienia, a w razie potrzeby skorygowania wystąpienia pod względem czasowym – przećwiczyć je po raz drugi lub trzeci. Takie próby pozwolą na odpowiednie rozłożenie istotnych elementów wystąpienia w przeznaczonym na nie czasie.

Warto zwrócić uwagę na dwa ćwiczenia zaproponowane przez Piotra Wasylczyka, które mogą pomóc w przygotowaniu się do wystąpienia. Pierwsze z nich to:

Wyobraź sobie, że pytam cię, czym się zajmujesz. Spróbuj przygotować odpowiedź w maksymalnie dwunastu zdaniach. Nie zaczynaj od szczegółów. Najpierw nakreśl kontekst, tło swoich badań i aktualny stan wiedzy – przeznacz na to nawet połowę wszystkich zdań.

Dopiero po tym wstępie przedstaw pytanie, na które starasz się odpowiedzieć w swojej pracy, powiedz, jaką drogą zamierzasz dojść do odpowiedzi i co planujesz w przyszłości – tej bliskiej i dalszej (Wasylczyk, 2017, s. 32).

W książce *Prezentacje naukowe. Praktyczny poradnik* (Wasylczyk, 2017) został przedstawiony przykład zawierający wypowiedź w jedenastu zdaniach. Autor przejrzysto prezentuje, które jej elementy stanowią tło, stan wiedzy, wskazanie dziedziny przemawiającego, jego pytanie, co się już udało, a także plany na przyszłość. Jak to określa, taka króciutka opowiastka z tłem, pytaniem i wizją przyszłości to tzw. *pitch*. Niezależnie od tego, czy zostaniesz w nauce, czy wybierzesz pracę w korporacji, na pewno przyda ci się umiejętność formułowania tego typu zwięzłych wypowiedzi (Wasylczyk, 2017, s. 33).

Drugie ćwiczenie, powiązane z poprzednim, polega na przeformułowaniu wypowiedzi:

Teraz wyobraź sobie, że masz opowiedzieć w kilku zdaniach, czym się zajmujesz, uczniom pierwszej klasy szkoły podstawowej (Wasylczyk, 2017, s. 33).

Ćwiczenia poprawiające sprawność i jakość mówienia

Ćwiczenia poprawiające sprawność i jakość mówienia, to m.in.: ćwiczenia oddechowe, artykulacyjne i dykcyjne (ćwiczenia przed lustrem, nagrywanie się, posłuchanie siebie i „poczucie” / odebranie samego siebie); kontrola czasu i próby czasowe.

Oddech

Oddech towarzyszy człowiekowi od chwili narodzin i jest nieodłącznym elementem życia. Jest to czynność „automatyczna” (nikt nie musi pamiętać o tym, żeby oddychać) i odgrywa ona niezwykle istotną rolę w procesie wydobywania dźwięku. Osoby pracujące głosem powinny odpowiednio „ustawić” swój oddech i go kontrolować. Odpowiednie ćwiczenia oraz przyjęcie pewnych nawyków spowodują, że prawidłowe oddychanie podczas występowania nie będzie stanowiło problemu.

Sposób oddychania

Na początku należy sprawdzić to, w jaki sposób się oddycha, aby już na wczesnym etapie wyeliminować błędy.

Samokontrola polega na tym, aby spokojnie nabrać powietrze (bez wysiłku) i sprawdzić, czy można wziąć głęboki wdech, czy nie jest ono zablokowane lub oddech nie ulega spłyceniu. Ważne jest to, aby proces oddychania przebiegał bez problemu, bez napięć i aby możliwe było wzięcie głębokiego oddechu. Oddech to źródło energii, która ożywia ciało.

Kolejną istotną sprawą jest skontrolowanie tego, czy nie oddycha się „ramionami” – tj. podnosząc je. Jest to oddychanie niepoprawne. Powinno się oddychać, rozszerzając żebra i plecy – ramiona nie powinny się wówczas unosić.

Warto również sprawdzić, czy oddychanie naturalne nie sprawia większego problemu. Przez oddech naturalny należy rozumieć zaczerpnięcie oddechu w niewymuszony sposób. Nie powinno się oddychać wyłącznie ustami lub wyłącznie przez nos. Prawidłowo nabiera się powietrze jednocześnie przez usta i przez nos. Wyjątek stanowią pewne sytuacje, w których może znaleźć się organizm, np. wysiłek fizyczny.

Istotne jest, aby zdać sobie sprawę z tego, co dzieje się z zaczerpniętym powietrzem, co można z nim zrobić i jak nim gospodarować. W tym celu warto przeprowadzić krótkie ćwiczenie, polegające na wzięciu oddechu (spokojnie, przez nos i usta jednocześnie), skoncentrowaniu się na drodze, jaką pokonuje powietrze w naszym ciele (oraz na tym, że dodaje energii napotkanym na swojej drodze organom), przytrzymaniu (zablokowaniu) powietrza w płucach przez kilka sekund, a następnie na powolnym wypuszczeniu go (np. wypowiadając w tym czasie głoskę [s] lub [sz]) oraz zwróceniu uwagi, jak mięśnie stopniowo się rozluźniają (Deleżyński et al., 2018, s. 44–48).

Trzeba pamiętać o tym, żeby się nie napinać – im więcej „luzu”, tym więcej powietrza można pozyskać i więcej dźwięku „wytworzyć” (Deleżyński et al., 2018, s. 45).

Katarzyna Pietroń wyróżniła trzy rodzaje oddechu: szczytowy, środkowy oraz przeponowo-żebrowy. Ten ostatni jest najbardziej wartościowy z punktu widzenia emisji głosu. Uzyskuje się go poprzez rozchylenie mięśni brzucha w trakcie głębokiego wdechu. Ramiona pozostają nieruchome. Aby sprawdzić, czy oddycha się poprawnie przeponą, warto wykonać proste doświadczenie: położyć się na plecach, położyć dłoń na brzuchu (w jego górnych partiach) i szukać wypukłości w okolicach przepony podczas oddychania. Głęboki, „przeponowy” oddech pozwala na uzyskanie długiej fazy wydechu, która jest niezwykle przydatna w późniejszym



gospodarowaniu oddechem przy przemówieniach (Pietroń, 2016, s. 25–26). Ćwiczenia oddechowe znajdują się w *Aneksie*.

Otwieranie ust i tempo mówienia



„Luźne i swobodne gardło” – napisała Aldona Krasucka w swoim artykule w kontekście jednej podstawowej rady dotyczącej dobrej emisji głosu. Rozluźnienie gardła jest bardzo istotne – to fundament prawidłowej emisji głosu. Łączy się z krtanią, więc jego napięcia oddziałują na mięśnie krtaniowe, tym samym zaburzając ich prawidłową pracę. „Ściśnięte gardło unosi krtąń i mechanicznie ją napina” (Ciecierska-Zajder, 2020, s. 61) – dlatego automatycznie produkuje ona wyższe dźwięki. Przy napiętym gardle strumień powietrza drgającego jest niewłaściwie kierowany na podniebienie, a w efekcie produkowany głos ma zmniejszoną dźwięczność. Zaciśnięte gardło to także ograniczone możliwości oddechowe – można je rozpoznać obserwując wdech: jeśli towarzyszy mu głośny szmer, jest zbyt napięte (Ciecierska-Zajder, 2020, s. 61–62).

Beata Ciecierska-Zajdel pisze także o istocie szeroko otwartych ust i tempa mówienia. Zęby i wargi mogą być jak knebel dla dźwięków wydobywających się z ust prezentującego. Im bardziej dynamiczny dźwięk, tym większy można mieć problem. Nośnikami są samogłoski – przenoszą około 90% energii mowy. Musi zaistnieć odpowiednia przestrzeń między górnymi a dolnymi zębami, aby fala dynamiczna samogłoski mogła wydostać się na zewnątrz. Łatwo ją uzyskać artykułując samogłoski w izolacji, najlepiej w przedstawionej kolejności: a, o, e, u, y, i. Trudno jednak otwierać usta na odpowiednią szerokość, kiedy mówi się szybko. Bezwładna wówczas żuchwa po prostu nie nadąży z szybkim opuszczaniem się. Szybkie mówienie przekreśla szanse stworzenie nośnego, brzmiącego głosu (Ciecierska-Zajder, 2020, s. 63–64). Usztywniona szczeka utrudnia proces formowania warg i języka oraz zakłóca precyzję dźwięków. Ćwiczenia pozwalające rozluźnić szczękę znajdują się w *Aneksie*.

Nie ulega wątpliwości, że język pełni istotną funkcję w tworzeniu wielu głosek. Warto zapoznać się z niektórymi ćwiczeniami, które można wykonać nie tylko w domu, ale również w miejscu publicznym, np. tuż przed wystąpieniem. Ćwiczenia języka, warg, policzków i podniebienia również znajdują się w *Aneksie*.

W tekście scharakteryzowano przygotowania do wystąpienia przed potencjalnym audytorium. Na podstawie literatury przedmiotu ustalono, iż prelegent powinien przed wystąpieniem zebrać podstawowe informacje o publiczności – uczestnikach konferencji naukowej, aby odpowiednio dostosować m.in. swój sposób narracji. Zwrócona została również uwaga

na potrzebę monitorowania widowni i reagowania na wysyłane przez nią sygnały (świadomie i nieświadomie). Ustalono, iż prezentujący powinien przed wystąpieniem przećwiczyć kilkakrotnie swoje wystąpienie. Z zaangażowanie prelegenta w próby przed wystąpieniem najczęściej jest później widoczne i wpływa na ostateczny, satysfakcjonujący go i audytorium efekt.

Ponadto przybliżono terminologię, dzięki której treści dotyczące przygotowania się do prezentacji pod kątem emisji głosu oraz zapanowania nad stresem mogą być bardziej zrozumiałe. Kluczem do udanego wystąpienia jest świadome zarządzanie głosem, a to z kolei jest możliwe dzięki integracji wielu czynników.

W rozdziale odniesiono się do publikacji m.in. Piotra Wasylczyka, Agaty i Jerzego Rzędowskich oraz Michała Kuziaka. Poszczególne fragmenty dotyczą sposobów osławiania tremy, procesu przygotowania planu wystąpienia oraz środków farmakologicznych stosowanych dla higieny gardła.

Jako uzupełnienie teorii podano zestaw ćwiczeń poprawiających proces oddychania oraz funkcjonowanie poszczególnych narządów artykulacyjnych, takich jak: wargi, język, podniebienie miękkie. Stosowanie ich korzystnie wpływa na szeroko rozumianą jakość głosu (dykcję, tempo, intonację oraz artykulację), co w dalszej perspektywie pozwoli prelegentowi lepiej zaprezentować się podczas wystąpienia oraz w innych sytuacjach publicznych.

Odpowiednie przygotowanie się do wystąpienia łączy w sobie kilka aspektów. Zastosowanie się do wskazówek zaprezentowanych w rozdziale pomoże referentowi podczas konferencji w zapanowaniu nad zdenerwowaniem, a także w dostosowaniu przekazu do odbiorców. Ponadto regularne wykonywanie sugerowanych ćwiczeń pomoże prelegentowi stać się lepszym mówcą i uczynić wystąpienie bardziej efektywnym.