

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



2.4. Wystąpienia naukowe wzbogacone prezentacją multimedialną: wygłaszanie

Pytania badawcze:

- Jak zadbać o siebie w dniu wystąpienia?
- Jakie znaczenie ma postawa i zachowanie podczas wystąpienia?
- O czym pamiętać podczas wystąpienia i jak zadbać o swój głos?



Abstrakt: Autorzy przedstawili instrukcje dotyczące dbania o siebie (w tym o swój głos), skierowane do osób, które przygotowują się do wystąpień na różnego rodzaju konferencjach naukowych i często pracują głosem. W tekście znajdują się odniesienia do aspektów pozawerbalnych, istotnych podczas prezentowania, tj. postawy, sposobu siedzenia czy ułożenia rąk. Przytoczone zostały również poglądy badaczy dotyczące rozpoczynania przemówień i omówione aspekty mogące ułatwić rozpoczęcie przemówienia, a także instrukcje dotyczące tego, czego warto unikać, aby nie zaszkodzić na samym początku swojemu wizerunkowi i odbiorowi wystąpienia. Podkreślono też kwestie poprawnego używania mikrofonu oraz problemów, mogących pojawić się w trakcie wystąpienia.

Abstract: The authors present instructions on taking care of oneself (including one's voice) for people who are preparing to speak at various types of academic conferences and often work with their voice. The text contains references to non-verbal aspects that are important when presenting, i.e., posture, way of sitting or positioning of hands. Researchers' views on how to start speeches are also quoted and aspects that may facilitate the start of a speech are discussed. Instructions on what should be avoided in order not to damage the image and reception of the speech at the very beginning, proper use of the microphone, and problems that may arise during the speech are also highlighted.

„O sukcesie w elokwentnym przemawianiu decyduje sposób bycia, nie słowa” – tak stwierdził kiedyś Elbert Hubbard. Należy się z tym zgodzić, jeśli do sposobu bycia zaliczymy to, jak wypowiadamy słowa. Nawet najpiękniejsze wiersze przeczytane w sposób niedbały, ze złą dykcją, z brakiem interpretacji, mogą być odebrane negatywnie. Warto też kierować się zasadą „podobne rodzi podobne”. Zgodnie z nią zdecydowanie lepiej zostaną odebrani ci mówcy, którzy są autentyczni, uśmiechnięci, sprawiają wrażenie, że lubią to, co robią i cieszą się, że znaleźli się w danej sytuacji. Publiczność od razu widzi nastawienie osoby prezentującej i w krótkim czasie jej się ono udziela. Uśmiech prowadzącego widownia odwzajemnia swoim uśmiechem, kontakt wzrokowy również, podobnie jak kiwanie głową i potakiwanie na słowa mówiącego. Emocje negatywne również mogą się udzielić publiczności, a nawet zostać przez nią spotęgowane i „odbite” do prezentującego (Carnegie, 2012, s. 125–128). Tworzy się wówczas nieprzyjemna, niekomfortowa atmosfera. Nie należy zatem nastawiać się negatywnie przed wystąpieniem, gdyż może to wpłynąć destrukcyjnie i przynieść niekorzystne skutki – zarówno dla osoby mówiącej, jak i dla publiczności.

Zwracając uwagę na przywołane wskazówki autorzy usystematyzowali wiedzę, odpowiadając na pytania: jak zadbać o siebie w dniu wystąpienia?, jak zadbać o swój głos i jak się zachować? Do sformułowania odpowiedzi wykorzystano bogatą literaturę przedmiotu, ponadto metody heurystyczną oraz analizy i krytyki piśmiennictwa.

W dniu wystąpienia (i nie tylko...) – co warto zrobić, a czego unikać

Wbrew pozorom, zdenerwowanie, które czuje się tuż przed wystąpieniem jest w stanie pomóc w zachowaniu jasności umysłu. Zdarza się jednak, że przydaje się również wiedza dotycząca postępowania w nieprzewidzianych sytuacjach. Warto wówczas mieć wcześniej opracowane strategie postępowania.

Jedną z nich jest pisanie wcześniej przemówienia. Służy to przeciwczeniu go w odosobnieniu i/lub przed lustrem. Notatki sporządzone do jednego wystąpienia mogą być przydatne podczas kolejnych (Theobald, 2020, s. 138). W sytuacjach, w których przemawiającemu towarzyszy obawa o paraliżujący lęk podczas przemówienia, można wykorzystać siłę nawyku – powtarzać wystąpienie wielokrotnie podczas przygotowań, na różne sposoby, niekoniecznie zupełnie odzwierciedlając zapisany tekst, ale próbując „oswoić” się z nim. W wyniku tego ćwiczenia „zautomatyzowujemy” przemówienie, zapamiętujemy też następujące po sobie

punkty, co pomaga w chwilach, kiedy przemawiający, w wyniku stresu, nie wie co dalej powiedzieć.

Schemat powstawania nawyku przedstawił w swojej publikacji Charles Duhigg (2013, s. 67–103). Przed wystąpieniem publicznym należy wykonać kilka prób i mieć przećwiczone wszystko w dniu poprzedzającym wystąpienie. „Przewracanie kartek” tuż przed nim świadczy o braku pewności siebie przemawiającego, ale też o nieprofesjonalnym przygotowaniu (Theobald, 2019, s. 138). Wcześniejsze trenowanie wystąpienia pomoże również zmieścić się w przewidzianym przez organizatorów dla prelegenta czasie, którego – zgodnie z konferencyjnym *savoir-vivre’em* – przedłużać nie wolno. Brak dbałości o właściwe zarządzanie czasem świadczy o lekceważącym stosunku do organizatorów, ale też do pozostałych prelegentów i słuchaczy. Właściwsze jest skończenie prezentacji w zaplanowanym czasie, niż przedłużanie go, dopowiadając na szybko, nawet najbardziej ważne zdania.

„Oswajanie się” z wystąpieniem dotyczy także „uspakajania nerwów” w dniu wystąpienia. Można to osiągnąć, poświęcając się całkowicie sprawom organizacyjnym. Warto przybyć na miejsce wcześniej, zapoznać się z układem sali, porozmawiać z osobami z obsługi technicznej (dowiedzieć się, czego oczekują i jak mogą pomóc występującemu). Można także wykorzystać ten czas na zacieśnienie relacji z gospodarzami (Theobald, 2019, s. 138–139).

Michał Kuziak zwraca uwagę, że nie warto stale myśleć o czekającym przemawiającego wystąpieniu i nadmiernie wyobrażać sobie jego przebieg, ponieważ wówczas można nie być przygotowanym na możliwość pojawienia się nieprzewidzianych zdarzeń. Wskazuje, że remedium na potknięcia może być żart, który w takiej sytuacji również ma szansę spełnić rolę przybliżenia się do audytorium (jako pozytywna konsekwencja potknięcia). W książce *Jak mówić* autor wymienia kilka wskazówek dotyczących działań, które warto podejmować tuż przed wystąpieniem, np. zaplanowanie dnia, zrelaksowanie się na wszelkie możliwe sposoby (choćby spacer), zwraca też uwagę na konieczność unikania „ciężkich” posiłków przed wystąpieniem, które osłabiają sprawność myślenia, a także na możliwość ewentualnego wypicia kawy w przypadku, kiedy przemawiający ma niskie ciśnienie, a w przeciwnym – szklanki wody w temperaturze pokojowej (Kuziak, 2005, s. 243–244).

Adam Libera, autor *Prezentacji doskonałej*, zwraca uwagę na to, aby nie przejmować się ewentualnymi pomyłkami, które mogą pojawić się w trakcie prezentacji. Powołuje się na tzw. „prawo karaoke” i porównuje śpiewanie z prezentacją. W przeciwieństwie do śpiewania piosenki (najczęściej znanej przez słuchaczy na pamięć), prezentacji nikt wcześniej nie widział i nie słyszał. W przypadku błędu nikt na widowni nie zorien-

tuje się, że coś było nie tak. Ponadto publiczność nie będzie mogła porównać wystąpienia z wcześniejszą prezentacją na ten temat, ponieważ takowa nie istniała. Rada autora jest następująca: „Nie ma »prezentacji wzorcowej«, do której Twoje wystąpienie może zostać porównane. Nie robisz »cover’u« znanego przeboju. Dlatego rób swoje i nie przejmuj się, że coś może nie wyjść. Jeśli nie wyjdzie, prawdopodobnie tylko Ty to zauważysz!” (Libera, 2021, s. 172). Kolejną radą jest to, aby nie umieszczać dużej ilości tekstu na slajdach, a tym bardziej nie czytać go. Prezentacja to nie karaoke, w którym trzeba przeczytać (zaśpiewać) każde kolejne słowo. Jeśli na slajdach ograniczy się tekst, publiczność skupi swoją uwagę na tym, co mówi prezentujący. Ponadto nikt nie zorientuje się, że w wypowiedzi pojawił się jakiś błąd, ponieważ jedyną osobą mającą wgląd do notatek odnoszących się do slajdu/wystąpienia jest osoba mówiąca (Libera, 2021, s. 172).



Higiena głosu na co dzień i w dniu wystąpienia

W literaturze przedmiotu nie brakuje wskazówek dla osób, które planują wystąpienia i dłużej operują głosem. W ramach dbałości o higienę głosu na co dzień, z uwzględnieniem oczywiście indywidualnej diety, Mirosław Oczkoś stwierdza, iż warto:

- wypić herbatę z cukrem i cytryną lub owocową,
- zjeść kilka suszonych owoców, które mają miąższ, np. śliwki czy morele,
- rozgryźć dwie kapsułki witaminy A+E, które bardzo dobrze nawilżają struny głosowe,
- zrobić kogel mogel, tj. żółtko jajka oddzielić od białka i utrzeć to żółtko z cukrem, a następnie wypić; kogel mogel pomaga nie tylko doraźnie, pity stosunkowo regularnie może zapobiegać nowotworom i infekcjom górnych dróg oddechowych.

W dbałości o higienę głosu tuż przed wystąpieniem nie należy:

- pić soku, ponieważ ma za dużo cukrów, które „sklejają” ślinę; ponadto warto pamiętać, że soki pozostawiają w ustach specyficzny posmak (na pewno wyraźnie wyczuwalny dla osób, które będą w pobliżu), szczególnie sok pomarańczowy i jabłkowy; stanowi to drugi powód, dla którego w takiej sytuacji lepiej sięgnąć po zwykłą niegazowaną wodę,



- pić napojów gazowanych; w przeciwnym razie gaz będzie się chciał wydostać i może pojawić się niechciana czkawka lub „odbijanie się”,
- pić kawy, ponieważ wysusza ślinę i powoduje wytrącenie się kwasów żołądkowych; w efekcie może wystąpić efekt „odbijania się”; ponadto kawa pozostawia w jamie ustnej specyficzny posmak/zapach; w sytuacji skróconego dystansu (np. podczas podłączania się do komputera przed prezentacją), podczas „wymiany kilku zdań”, zapach ten będzie na pewno wyczuwalny; lepiej tego unikać, ponieważ nie dla każdego będzie to zapach przyjemny,
- jeść czekolady, ponieważ „skleja” ona struny głosowe; ponadto czekolada lub batonik z orzechami może podrapać ścianki gardła, same orzechy i inne twarde elementy mogą dostać się w szpary między zębami i zwiększyć dyskomfort podczas mówienia, a nawet spowodować, że występujący w trakcie prezentacji będzie wykonywał różne niepożądane ruchy językiem w celu pozbycia się przeszkadzających drobinek jedzenia,
- pić alkoholu; atakuje on mięśnie jamy ustnej w pierwszej kolejności (nie bez powodu przy parodiowaniu osoby nietrzeźwej jako pierwsze pokazuje się problemy z wysłowieniem się), ponadto alkohol połączony z adrenaliną związaną z wystąpieniem może wywołać niepożądane i nieznane wcześniej efekty; zazwyczaj alkohol pije się w sytuacji swobodnej, ze znajomymi, „na luzie”; może się wydawać, że pomaga się on odstresować i reakcja organizmu jest ogólnie korzystna i pod kontrolą; w sytuacji stresowej takiej jak wystąpienie, niczego nie da się przewidzieć; alkoholu należy stanowczo unikać (Oczkoś, 2010, s. 42–43).

Zdecydowanie należy unikać również gorzkiej, mocnej herbaty. Jest być może dobra na problemy żołądkowe, ale podrażnia gardło. Skala głosu może się zmniejszyć, a sam głos zdecydowanie szybciej ulega zmęczeniu. W przypadku mówienia dolegliwości te, choć może w mniejszym stopniu, również mogą być odczuwane.

Rozpoczęcie przemówienia

Początek wystąpienia determinuje sposób, w jaki będzie ono przebiegać, a także to, jakie będzie zachowanie odbiorców. Ciało człowieka towarzyszą różnego rodzaju napięcia, z którymi warto umieć sobie poradzić – relaks można osiągnąć zarówno przez kilka ruchów ramion tuż przed wystąpieniem, jak i dzięki wiedzy dotyczącej kluczowej roli oddechu

i gardła. Ważna jest energia, którą emanuje mówiący, a tym samym energia, którą przekazuje się audytorium. Badacze zwracają również uwagę na istotę więzi pomiędzy prezentującym a odbiorcami.

Dalej przytoczono opinie dotyczące elementów, które warto uwzględnić rozpoczynając przemówienie, a także opinie odnoszące się do najczęściej popełnianych błędów. Ich synteza może stanowić punkt odniesienia podczas prezentacji na konferencjach naukowych.

Relaks – sekret doskonałego głosu

Ciało człowieka stanowi swoistą płytę rezonansową dla głosu. Każda niedoskonałość (przez którą rozumieć należy napięcia pod wpływem stresu) stanowić może znaczną przeszkodę w jego funkcjonowaniu. Należy nauczyć się sztuki jego odprężania. Pełne, przeponowe oddychanie w pozycji leżącej (o czym była mowa w poprzednim rozdziale) ćwiczone regularnie z pewnością pozytywnie wpłynie na zredukowanie napięcia na co dzień. Istnieje też kilka ćwiczeń, które można wykonać na chwilę przed wystąpieniem.

Warto dodać, że osoby przemawiające nie muszą eksploatować swojego głosu w tak dużym stopniu, jak na przykład wokaliści. Istotne jest to, aby zdać sobie z tego sprawę przed wystąpieniem i „zdać” z głowy niepotrzebny balast psychiczny, który przysparza stresu i spięcia. Nikt nie będzie wymagał od przemawiającego na konferencji naukowej „czystego” trafienia w dźwięk (tj. zrealizowania dźwięku o odpowiedniej wysokości – tonie), długiej fazy oddechowej na ostatniej nucie, która kończy utwór, przy jednoczesnym wykonaniu wszystkiego z pamięci, na żywo, przy akompaniamencie orkiestry, bez szans na powtórzenie słowa, ponieważ utwór „płynie dalej”. Wystąpienie na konferencji jest więc zdecydowanie spokojniejszą formą, bardziej naturalną i bliższą codziennej mowie.

Relaks stanowi przeciwieństwo jakiegokolwiek wysiłku, a więc przed przemówieniem warto „dać wolne” mięśniom, spróbować się rozluźnić, poczuć się jak bezwładna masa, która za chwilę osunie się na ziemię. Takie odpłynięcie napięcia ze wszystkich kończyn można ćwiczyć nawet siedząc na krześle w sali konferencyjnej i czekając na swoje wystąpienie. Jeśli istnieje możliwość wykonania kilku swobodnych ruchów ramionami (np. na korytarzu przed wejściem na salę konferencyjną), warto unieść ręce przed siebie i rozluźnić je (puścić) tak, aby niczym wahadło opadły i kilka razy się zakołysały, aż do powrotu do miejsca spoczynku – swobodnego zwisu (Carnegie, 2012, s. 61).

Warto zwolnić tempo oddechu i kilka razy wziąć spokojny, głęboki oddech, aby spróbować odblokować klatkę piersiową i zredukować spięcie.



Nie można pominąć również kwestii gardła. Ono szczególnie powinno być rozluźnione. Dale Carnegie porównuje gardło do komina, z którego bez najmniejszych przeszkód powinien wydobywać się głos. Istnieje nawet włoskie powiedzenie *l'Italiano non ha gola*, które oznacza „Włoski śpiewak nie ma gardła” (Carnegie, 2012, s. 79). Wszystkie mięśnie powyżej pasa, a szczególnie powyżej obojczyków, powinny być rozluźnione. Przed wystąpieniem można spróbować kilka razy ziewnąć, trenując jednocześnie głęboki, swobodny oddech, o którym była mowa powyżej. Warto zapamiętać moment ziewania, a konkretnie to, jak drożne jest wówczas gardło. Można też przygotować się do ziewnięcia, ale zamiast ziewnąć, wypowiedzieć jakiś wyraz. Jest to przykład poprawnego pobierania oddechu przed rozpoczęciem mówienia – nasza klatka piersiowa się rozszerza, ale ramiona nie unoszą się. Nikt bowiem nie ziewa, unosząc wysoko ramiona – i tak też nie powinno się oddychać (Carnegie, 2012, s. 79).

Kolejną interesującą kwestią, która przybliży mówiącego do sukcesu, jest energia i żywotność, która nie pozwoli słuchaczom na znużenie. Carnegie w swojej książce przytoczył kilka historii o aktorach, którzy przed wejściem na scenę okładali się wzajemnie pięściami lub celowo doprowadzali do furii, aby osiągnąć stan niesamowitego pobudzenia i aby wyzwolić w sobie ogromne pokłady energii (Carnegie, 2012, s. 90–91). Podczas wystąpienia na konferencji naukowej z pewnością nie będzie konieczne aż takie pobudzanie się przed przemówieniem, ale warto wykrzesać z siebie pokłady energii, które spowodują „wypchnięcie” tego wszystkiego, o czym chce się powiedzieć, zarażenie tą energią publiczności, i zapewnią wystąpieniu sukces. Warto przed samym wystąpieniem „naładować się” pozytywnymi myślami i przekonaniem, pomyśleć o tym, że to, co chce się przedstawić podczas prezentacji, jest dla prezentującego ważne i bardzo chce się tym podzielić ze słuchaczami. Takie nastawienie na pewno nie będzie czynnikiem demotywującym – jedynie pomoże, doda otuchy, wzmocni motywację do działania i „dania z siebie wszystkiego”.

Aby skupić się na głównych treściach wystąpienia i wyeliminować to, co mogłoby zacierać jego wyrazistość, przed samym wystąpieniem powinno skoncentrować się tylko na tym, co będzie się robić w najbliższym czasie, a więc na mówieniu (Kuziak, 2005, s. 244).

Początek wystąpienia

Na początku należy zdać sobie sprawę z tego, że scena to nie arena i nie ma powodów, aby uruchamiać mechanizmy obronne, które zakończą tę niekomfortową sytuację (tj. walcz lub uciekaj) – niepotrzebnie wówczas podnosi się tempo mówienia i tym samym poziom stresu, oddech staje się

krótszy i nie wystarcza na wypowiedzenie pełnych zdań, mowa staje się niezrozumiała i chaotyczna, a publiczność widzi to, że prezentujący jest spięty i zaczyna współodczuwać jego dyskomfort.

Warto pamiętać, że wystąpienie nie rozpoczyna się wtedy, gdy zaczyna się mówić, lecz dużo wcześniej. Samo przyjęcie postawy jest już bardzo istotne. Nie powinno się chować za przedmiotami, np. za mównicą, stać w miejscu słabo widocznym (choć pozornie wydaje się ono bezpieczne), oddalać od siebie mikrofonu (oczywiście zbyt daleko – tak, że równie dobrze nie byłby on potrzebny). Samo siadanie mówi wiele o prezentującym. Jeśli oczy widowni zwrócone są na niego, ponieważ przemawia na siedząco lub jest posadzony na scenie w oczekiwaniu na swoje wystąpienie i przyjdzie mu usiąść „publicznie”, musi on pamiętać o tym, żeby usiąść na krześle lekko, najlepiej czując wcześniej na tyle nóg jego krawędź i lekko uginając kolana. Nie wolno siadać ciężko i ostentacyjnie, ponieważ robi to bardzo złe wrażenie. W trakcie siedzenia nie powinno się wykonywać żadnych gwałtownych ruchów, jak np. obracanie się za siebie, nerwowe kontrolowanie telefonu, torebki itp. (Carnegie, 2012, s. 125–133).



Rozpoczęcie prezentacji

Pierwsze słowa, działania, postawy nadają ton całemu spotkaniu. Trzeba rozpocząć prezentację w tej samej tonacji, w której chce się, żeby się ona skończyła. Warto mieć na uwadze, że jeżeli prezentujący będzie na początku prezentacji zachowywać się niepoważnie, trudno będzie nadać poważny ton prezentacji. Początek decyduje o tym, jak będzie przebiegać prezentacja i jak będą się zachowywać słuchacze. Wyrabiają sobie opinię o przemawiającym w ciągu pierwszych minut jego wystąpienia na podstawie tego, co mówi (w 7%), brzmienia głosu prelegenta (w 38%) oraz mimiki i gestów (55%) (Wachowiak, 2018, s. 125).

Robert J. Garmston w swojej publikacji również zwraca uwagę na fakt, że pierwsze 3–5 minut są krytyczne w rozwoju oczekiwań, wrażliwości i relacji z grupą. Warto rozważyć otwarcie z punktu widzenia publiczności. Słuchający chcą wiedzieć kim jest przemawiający, jaki jest temat i co zawiera dla nich istotnego. Warto im to powiedzieć w ciągu pierwszych kilku minut, a następnie rozważyć otwarcie z punktu widzenia prezentera jako okazję do wysłania następujących pięciu ważnych sygnałów:

1. Wiem, kim jesteście.
2. Nie zmarnuję waszego czasu.
3. Znam mój temat.

4. Jestem dobrze zorganizowany.
5. Jestem przystępny (Garmston, 2013, s. 70–71).

Pierwsze chwile wystąpienia oraz pierwsze słowa są istotne i mają wpływ na odbiór mówiącego przez publiczność. Istnieje kilka błędów, które referenci popełniają, lecz na szczęście można ich uniknąć. Wiele osób ma tendencję do „przepraszania na wstępie” i uprzedzania publiczności o swojej niekompetencji w określonej dziedzinie. Dale Carnegie pisze o tym, aby nie zaczynać swojego przemówienia od przeprosin typu: „Żaden ze mnie mówca...”, „Nie przywykłem do publicznego przemawiania...” (Carnegie, 2012, s. 144–145). Choć autorowi tych słów może się wydawać, że powiedział prawdę i słusznie usprawiedliwił swoje ewentualne niedociągnięcia w przemówieniu, które rozpoczyna, publiczność po takich słowach otrzymuje wyraźną sugestię, że mówiący nie jest przygotowany do wystąpienia, a nawet, że robi coś wbrew własnej woli, a więc... dlaczego to w ogóle robi?

Jeden z przykładów dobrego początku przemówienia stanowić może opowiedzenie krótkiej historii (z której płynnie należałoby przejść do tematu głównego), zadanie interesującego pytania (na które autor nie musi oczekiwać odpowiedzi) lub zadanie publiczności zagadki. Taki wstęp z pewnością wzbudzi ciekawość u słuchaczy. Technika opowieści jest bardzo łatwym sposobem na rozpoczęcie przemówienia, ponieważ nawet niedoświadczeni mówcy mogą ją zastosować. Ważne, by opowieść ta była krótka, przedstawiała konkretną, powiązaną z tematem prezentacji problematykę lub doprowadziła do zadania publiczności pytania (nawet kontrowersyjnego), aby zachęcić słuchaczy do skoncentrowania się i „pozostania z mówiącym” (Carnegie, 2012, s. 147). Nie należy zapominać, że konferencja naukowa rządzi się swoimi prawami. Przede wszystkim celem prelegenta jest zapoznanie publiczności z wynikami przeprowadzonych badań, a nie zabawianie jej opowieściami. Referujący musi rozważyć, czy wystarczy mu czasu na zaprezentowanie metodyki badań: przedmiotu, celu, problemów badawczych i metod oraz wyników badań. Te są bowiem najważniejsze w całym wystąpieniu.

Carnegie podkreśla, że aby skutecznie przemawiać, trzeba przykuć uwagę słuchaczy (Carnegie, 2012, s. 150). Należy tutaj zaznaczyć, iż nieco odmiennymi prawami będą rządziły się konferencje naukowe i te o charakterze biznesowym czy *couchowym*. Naukowcy nie muszą wchodzić w rolę showmana. Co więcej, w takiej roli mogą wydawać się słuchaczom nieprzekonujący, nie dość profesjonalni, niewpisujący się w kulturę organizacyjną. Ich słowa muszą być bardziej wyważone.

Piotr Wasylczyk w książce *Prezentacje naukowe – praktyczny poradnik dla studentów, doktorantów i nie tylko* zwraca uwagę na nieodpowiednie rozpoczęcie prezentacji przez podziękowanie każdej możliwej osobie – za zaproszenie, za zorganizowanie konferencji – a także przez wspomnienie o miejscu badań czy planie prezentacji.

Na konferencji czy seminarium jesteście gośćmi, nie stosowne jest więc użycie formy grzecznościowej zarezerwowanej dla gospodarzy. Następujące podziękowania są wygłaszane w niewłaściwym momencie i do niewłaściwych odbiorców – słuchacze zebrali się tu, by wysłuchać prezentacji, a nie być świadkami deklaracji wdzięczności prelegenta. [...] Temat prezentacji jest natomiast wszystkim znany, bo można go przeczytać w drukowanych materiałach (Wasylczyk, 2017, s. 102).

Nie warto także rozpoczynać od frazy: „Dzisiaj wygłoszę prezentację pod tytułem...”, kiedy tytuł widnieje jednocześnie wyświetlony na ekranie. Pozostałe informacje, jak jednostka, z której pochodzi prelegent czy nazwa katedry lub zakładu zapewne są znane odbiorcom lub nic im nie powiedzą (Wasylczyk, 2017, s. 102–103).

Pierwsze słowa czy pierwsze zdania prezentacji powinny dotyczyć istoty rzeczy. „Jeśli zaczyna się od podziękowań, planu i tym podobnych banałów, traci się szansę na nawiązanie mocnej więzi z widownią” (Wasylczyk, 2017, s. 106) – jest to istotne także ze względu na fatyczną funkcję języka. Wasylczyk wspomina o różnych opcjach rozpoczynania mówienia.

- 1) Zaczynanie od pytania, np. Czy wiecie, że pewien gatunek małp może wydać dźwięk tak donośny, że słysząc go z kilku kilometrów? (Wasylczyk, 2017, s. 106) – celem pytania jest zainspirowanie słuchaczy, pobudzenie ich wyobraźni, by zobaczyli to, co jest obecnie możliwe.
- 2) Zaczynanie od interakcji z widownią, np. Kto z Państwa nie używał dziś Internetu?; Wyobraźcie sobie miasto przyszłości; Czy mogą podnieść rękę te osoby, które miały kiedyś robione badanie rezonansem magnetycznym? (Wasylczyk, 2017, s. 107) – tego typu zabiegi świetnie koncentrują uwagę słuchaczy i mogą być bardzo dobrym punktem wyjścia wystąpienia. Po odpowiedziach z widowni można kontynuować słowami: „Kiedyś zapytałem o to kilkoro moich znajomych, odpowiedzieli...” (Wasylczyk, 2017, s. 107) [warto naprawdę zapytać znajomych, a nie zmyślać]. Słuchaczy należy traktować z szacunkiem, więc rozwijanie pytania w stylu: „Na pewno większość z was tak” albo „Założę się, że nie” jest nieodpowiednie.

- 3) Zaczynanie od osobistej historii, własnego doświadczenia, anegdoty, np. Kiedy pierwszy raz przyszedłem do laboratorium, promotor doktoratu dał mi do odwirowania 420 próbek. Zajęło mi to trzy tygodnie, po 14 godzin dziennie. – ludzie są predysponowani do słuchania opowieści, a za najbardziej interesujące uchodzą te, które wydarzyły się w rzeczywistości i dotyczą konkretnych osób, przykładowo: prelegenta (Wasylczyk, 2017, s. 108).

2 Nie należy rozpoczynać przekrzykując publiczność – najlepiej rozpocząć przemówienie w sposób cichy, dzięki czemu uwaga słuchających skupi się na słowach przemawiającego. Według Michała Kuźniaka rekomendowane jest, aby przemawiający wyartykułował początek wypowiedzi z drobną niepewnością, co miałyby zapewnić uwagę i sympatię audytorium (Kuźniak, 2005, s. 244–245).

Piotr Wachowiak wśród celów, które powinny zostać zrealizowane na początku wystąpienia, wymienia następujące:

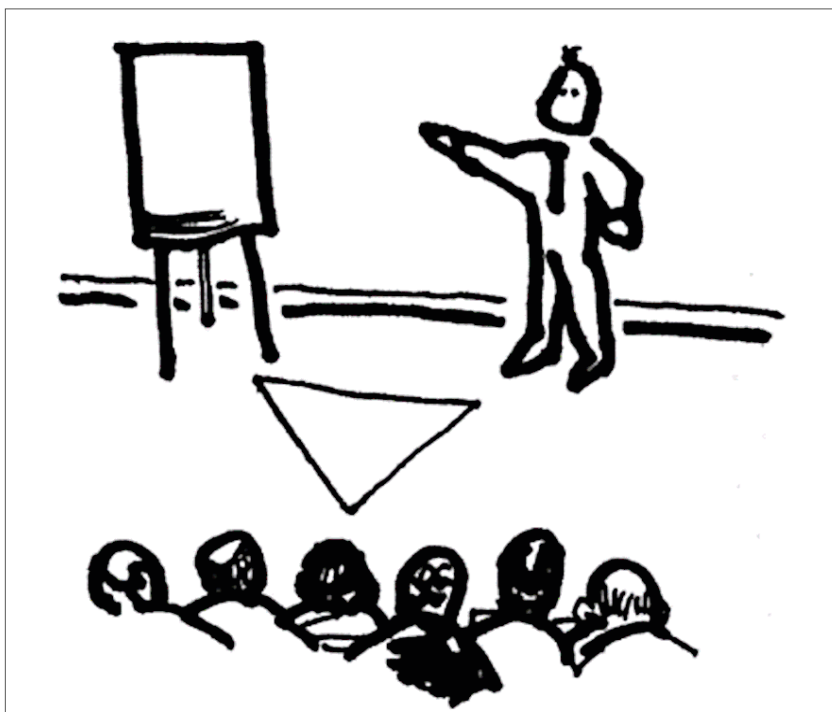
- przedstawienie własnej osoby,
- poinformowanie uczestników o celu prezentacji,
- przekazanie informacji o przedsiębiorstwie, które się prezentuje (w przypadku konferencji naukowej nie zawsze jest to konieczne),
- wzbudzenie zainteresowania u słuchaczy swoją wypowiedzią,
- wytworzenie dobrego klimatu,
- pozyskanie zaufania u słuchaczy (Wachowiak, 2018, s. 125).

Samokontrola i postawa w trakcie prezentacji

Istnieje kilka kwestii, o których osoby mówiące powinny pamiętać. Przede wszystkim w trakcie wystąpienia nie powinno się rozpraszać słuchaczy niepotrzebnymi ruchami, np. dotykaniem elementów garderoby (łańcuszka, bransoletki, pierścionka itp.). Takie zachowanie zdradza również, że prelegentowi brakuje samokontroli, a każdy taki ruch szkodzi jego wizerunkowi.

Robert J. Garmston zwraca uwagę na choreografię niewerbalną w trakcie wystąpienia, które obejmuje wykorzystanie przestrzeni. Ważną umiejętnością prezentującego jest przekierowywanie energii, tj. kierowanie wzroku publiczności, pomiędzy prezentującym a ekranem. Osoba mówiąca powinna stać obok ekranu w taki sposób, aby ona, publiczność i ekran tworzyli trójkąt (por. ilustracja 33), w którym możliwy jest bezproblemowy kontakt wzrokowy (Garmston, 2013, s. 129). Takie ustawienie kształtuje energię grupy i odpowiednio kieruje jej uwagę. Przekierowa-

nie energii jest istotne i przydatne z punktu widzenia nadawcy. Umiejętność przeniesienia uwagi w inne miejsce niż prezentujący pozwala słuchaczom na zobaczenie, przemyślenie, zatrzymanie się i odpowiednie przetworzenie przekazywanych treści (Garmston, 2013, s. 129–130). Takie ustawienie i sterowanie uwagą odbiorców pomaga w nawiązaniu i utrzymaniu pozytywnego z nią kontaktu (Brekelmans et al., 1990).



Ilustracja 33. Gestykulacja

Źródło: Garmston, 2013

Ważną kwestię w trakcie wystąpienia stanowi ułożenie rąk osoby mówiącej. Powinny one spoczywać naturalnie – wzdłuż tułowia, jest to pozycja neutralna. Łatwo wówczas wykorzystać dłonie do gestykulacji oraz do wskazywania określonych elementów. Tutaj ponownie warto podkreślić charakter spotkań, w których uczestniczy Carnegie. Inaczej powinien się zachować naukowiec na konferencji. Wkładanie rąk do kieszeni spodni nie jest w takich sytuacjach dobrym pomysłem i może być negatywnie odebrane przez publiczność, jako brak szacunku, nonszalancja, brak kultury osobistej.



Ponadto, aby „zająć” ręce, można w trakcie wystąpienia trzymać w dłoniach (lub w jednej dłoni) długopis lub wskaźnik do prezentacji. Należy jednak pamiętać, aby nie skupiać na tym przedmiocie całej uwagi, nie trzymać go z całej siły i „nie przekazywać” na niego swojego zdenerwowania. Niektóre osoby w przypływie stresu mogłyby uszkodzić trzymany długopis/ołówek, co na pewno nie byłoby pożądane. Gestykulacja powinna być utrzymana na umiarkowanym poziomie w środkowej części ciała, ważna jest także wyprostowana postawa (Wachowiak, 2018, s. 126).

Podczas wypowiedzi powinno się także stale obserwować audytorium. Nie należy ujawniać publiczności zdenerwowania. Warto sprawiać wrażenie osoby pewnej tego, co się robi, opanowanej, spokojnej (może wystarczyć kilka głębokich oddechów przed wystąpieniem), a także takiej, której to, co robi, sprawia przyjemność. Kuziak zaznacza również, że lęk może powodować przyjmowanie postawy wyższości i wyniosłości, co może zrazić słuchaczy do przemawiającego – należałoby pamiętać, iż lepiej stać się doradcą publiczności niż jej mentorem (Kuziak, 2005, s. 244). Zdecydowanie warto też pamiętać o fakcie podkreślanym przez Theo Theobalda, że nie powinno się spieszyć oraz, że powinno się uśmiechać (Theobald, 2019, s. 140). Wspomina o tym również Piotr Wachowiak, pisząc, że efekt pierwszego wrażenia formułuje się bardzo szybko, dlatego też ważny jest uśmiech, który wzbudza ciepłe uczucia u drugiej strony, a także ważne są naturalnie otwarte oczy i niezaciskanie ust (Wachowiak, 2018, s. 126).

Michał Kuziak wspomina również, że stosowanie przez przemawiającego przerw w trakcie wystąpienia może służyć efektywnemu podkreśleniu jakiejś myśli – przerwę można wprowadzić zarówno przed jej wypowiedzeniem, jak i po. W innym przypadku, warto ją zastosować, by dać audytorium czas do namysłu. Wskazane jest także oddzielenie przerwami poszczególnych części wystąpienia. Przerwa może służyć przemawiającemu również w sytuacji, kiedy wystąpienie jest przez coś przerywane – wówczas nie należałoby przegadywać się z tym, co przeszkadza, ale zamilknąć (na kilka sekund) (Kuziak, 2005, s. 248).

Wystąpienie naukowe to wystąpienie o charakterze oficjalnym, dlatego warto też wspomnieć o kwestii chodzenia. Choć czasem ułatwia ono zebranie myśli czy uspokojenie się, przemawiający nie powinien sobie na nie pozwalać. Należy ograniczać również przejścia do pomocy audiowizualnych. W sytuacjach mniej formalnych chodzenie jest dozwolone, aczkolwiek wystąpienie naukowe do takich nie należy (Kuziak, 2005, s. 248).

Osoba prezentująca po każdym wystąpieniu powinna dokonać autoewaluacji, tj. zastanowić się, jakie były mocne i słabe strony prezentacji, którą przed chwilą się wygłosiło. Lidia Jabłonowska wspomina o istotnym aspekcie wystąpień publicznych, jakim jest zasada skromności. Warto za-

stosować tę taktykę autoprezentacyjną, aby zostać docenionym, uznanym i korzystnie postrzeganym, przy jednoczesnym zachowaniu skromności, tj. aby publiczność nie odebrała występującego jako megalomana czy bufona (Jabłonowska, 2018b, s. 68–69). B.R. Schlenker i M.R. Leary podają cztery zasady skromności, które warto znać i zastosować:

- korzystniej jest zachować skromność po fakcie, tj. po prezentacji i po tym jak prezentujący wykazał się swoją wiedzą i umiejętnościami – wówczas skromność wywołuje lepsze wrażenie niż jak miałyby pojawić się na samym początku wystąpienia i umniejszyć osiągnięcia osoby mówiącej,
- najlepsza jest skromność umiarkowana – nie należy przesadzić z jej okazywaniem. Należy odpowiednio reagować na pochwały i rozmaite słowa uznania – nie negować ich całkowicie stwierdzeniem „Według mnie wypadło słabo”, tylko delikatnie zasugerować, że pewne elementy mogły wyjść nieco lepiej,
- umniejszanie znaczenia zadania, które wykonał prezentujący. Jeżeli odbiorcy znają osiągnięcia prezentującego, można wówczas pominąć lub zbagatelizować tego typu sukcesy. Jeśli widownia ich nie zna, to podobnie jak prezentujący ze znikomym uznaniem będzie się przysłuchiwać wymienianym dokonaniom (Schlenker i Leary, 1982, s. 641–669).

Warto zaznaczyć też, że każdemu autoopisowi podczas prezentacji towarzyszy „nadinformowanie” publiczności o pewnych faktach oraz „niedoinformowanie” o innych (Leary, 1999, s. 31). Przemilczenie niektórych (często niewygodnych) informacji stanowi ważną funkcję języka. Przez współczesnych badaczy (socjologów) nazywane jest ono kłamstwem socjologicznym. Nie jest to kłamstwo w pełnym znaczeniu tego słowa. Zwyczajnie rzecz ujmując, jeśli cokolwiek ma wpłynąć na niekorzyść prezentującego, warto rozważyć przemilczenie tej kwestii przez niego podczas wystąpienia (Ziółkowski, 1989, s. 89–99).

Problemy w trakcie wystąpienia

Przez przyjrzenie się typowym problemom, prezentujący jest w stanie zapobiec niektórym sytuacjom, które mogą się pojawić. W świecie nowoczesnych technologii najczęściej zdarza się awaria sprzętu. Jest to kolejny powód, dla którego warto przyjechać wcześniej na miejsce i upewnić się, że wszystkie urządzenia działają tak, jak powinny. Jeśli występujący posiada prezentację przygotowaną w programie PowerPoint, należy sprawdzić,





czy jest on wczytany i gotowy do użycia (Theobald, 2019, s. 140). Pomocne może być też przeformatowanie prezentacji na plik PDF, aby skorzystać z niego w przypadku problemów z PowerPointem.

Podczas wystąpień przy użyciu mikrofonu (szczególnie podczas prezentacji w trybie zdalnym) poprawna wymowa jest bardzo istotna. Mikrofony mają współcześnie wysoką czułość i wychwytyją wszelkie potknięcia i błędy (Oczkoś, 2018, s. 194–195). Ponadto należy pamiętać o tym, aby nie mówić zbyt blisko mikrofonu, szczególnie głosek zwarto-wybuchowych, dwuwargowych [p] i [b]. Gdy strumień powietrza zostanie wycelowany w odpowiednie miejsce mikrofonu, odbiorcy usłyszą huk. Warto o tym pamiętać, mówić wolno, wyraźnie i w odpowiedniej odległości od urządzenia.

Zdarza się, że przemawiający w samym środku wystąpienia nagle doznaje „totalnego zaćmienia umysłu” – zastyga ze wzrokiem utkwionym w słuchaczy i nie może wydobyć z siebie słowa. Carnegie, opisując ten problem, wspomina przykład pewnego senatora, który w takiej sytuacji zapytał publiczność, czy mówi dość głośno i czy go słyszą na końcu sali. Wiedział, że go słyszą – nie potrzebował informacji, potrzebował czasu. Podczas tej krótkiej pauzy ponownie uchwycił zagubioną myśl i już po chwili kontynuował. Jeśli to nie wystarczy, można wykorzystać metodę polegającą na użyciu ostatniego słowa, frazy bądź myśli z ostatniego wypowiedzianego zdania, np. ostatnie zdanie to: *Przeciętny pracownik nie idzie naprzód, gdyż przejawia zbyt niskie zainteresowanie swoją pracą, wykazuje zbyt małą inicjatywę* – ostatnie słowo to „inicjatywa”, dlatego następne zdanie, w momencie zacięcia, trzeba zacząć od niego: *Inicjatywa oznacza oryginalność, robienie czegoś samodzielnie, bez ciągłego czekania na polecenie*. Ostatnia fraza to ‘czekanie na polecenie’, od której można zacząć kolejne zdanie, jeżeli jeszcze jest potrzebny czas na przypomnienie sobie kolejnego punktu wystąpienia (Carnegie, 2012, s. 75).

Podsumowując, w artykule przedstawiono poglądy badaczy i instrukcje dotyczące dbania o siebie (w tym o swój głos) skierowane do osób, które przygotowują się do wystąpień na różnego rodzaju konferencjach naukowych i często pracują głosem. Przygotowanie do wygłoszenia prezentacji nie musi ograniczać się wyłącznie do dnia, w którym się występuje. Warto pamiętać, że o swój głos należy dbać codziennie, aby służył jak najdłużej i był niezawodny, co potwierdzają opinie badaczy na ten temat (Oczkoś, 2018; Carnegie, 2012; Theobald, 2020).

Kolejny temat poruszony przez autorów odnosił się do aspektów pozawerbalnych podczas wystąpienia, tj. postawy, sposobu siedzenia czy ułożenia rąk. Bez wątpienia wspomniane elementy mają istotny wpływ na wizerunek mówiącego i postrzeganie go przez publiczność. Przytoczone zostały również poglądy badaczy dotyczące sposobów rozpoczynania

przemówień. Dotyczyły one zwłaszcza pierwszych chwil wystąpienia, ze szczególnym uwzględnieniem tonacji i zachowywania się prelegenta. Na podkreślenie zasługuje również opinia Roberta Garmstona, dotycząca postrzegania wystąpienia z dwóch perspektyw: osoby mówiącej i słuchającej. Ponadto ukazane zostały aspekty mogące ułatwić rozpoczęcie przemówienia, a także instrukcje dotyczące tego, czego warto unikać, aby nie zaszkodzić na samym początku swojemu wizerunkowi i odbiorowi całego wystąpienia, ponieważ pierwsze sekundy prezentacji są najbardziej istotne i mają wpływ na jej dalszy przebieg (Carnegie, 2012; Wasylczyk, 2017; Kuziak, 2005).

Za istotne uznano również kwestie związane z organizacją przestrzeni i miejscem dla mówiącego względem ekranu i publiczności (zasada trójkąta według Garmstona), która wpływa na budowanie relacji z widownią. Warto zaznaczyć, że na ten temat piszą także Brekelmans, Wubbles i Creton. Wspomniano też o poprawnym używaniu mikrofonu oraz o problemach mogących pojawić się w trakcie wystąpienia, a także o opiniach badaczy dotyczących ich rozwiązywania (Oczkoś, 2018; Carnegie, 2012).

Z analizy literatury przedmiotu poświęconej wystąpieniom wysuwa się kilka istotnych wniosków na temat wygłaszania prezentacji. Przede wszystkim należy zminimalizować zdenerwowanie i pamiętać o tym, że wystąpienie na konferencji naukowej nie musi być stresujące oraz że występujący ma przez cały czas trwania prezentacji wpływ na to, co mówi oraz w jaki sposób słuchający odbierają jego słowa. Odpowiednie przygotowanie się do wystąpienia (zarówno pod względem merytorycznym, jak i psychofizycznym) zdecydowanie zmniejsza poziom stresu i w efekcie ryzyko wystąpienia „trudnych momentów”, jak np. zaschnięcie w gardle czy „zacięcie się”. Warto również pamiętać, żeby z założenia nie czynić z publiczności wrogów, którzy krytycznie oceniają wystąpienie. Ważna jest autentyczność, pewność siebie i opanowanie. Jeśli prelegent przekazuje treści w interesujący sposób i towarzyszy mu chęć podzielenia się z widownią efektami swoich badań, z pewnością zostanie to pozytywnie odebrane przez słuchaczy. Na zakończenie, należy pamiętać, że „zmieszczenie się” w wyznaczonym czasie będzie nie tylko pozytywnie odebrane przez organizatorów, pozostałych występujących i słuchaczy, ale złoży się na pozytywny obraz prelegenta jako profesjonalisty, poważnie podchodzącego do realizacji wyznaczonych celów, szanującego czas swój i pozostałych osób.