

Школа науки: початок наукової діяльності Частина 2*

Анна Рибачук

/Національний медичний університет
імені О.О. Богомольця, Київ/

Важливим моментом у процесі підготовки до наукової діяльності є розвиток такого таланту, як майстерність публічних виступів. Вченому протягом усього життя необхідно буде чітко, абсолютно професійно надавати результати своїх досліджень аудиторії [1].

Для початку, незалежно від аудиторії, оратору дуже бажано подолати свій страх перед виступом. Хвилювання – це те, що заважає доповідачу виглядати на сцені впевнено і гідно. Взагалі, якщо розібратися, що ж таке хвилювання з медичної точки зору, – це комплекс біохімічних реакцій в організмі людини, які зумовлюють викид адреналіну. Як відомо, адреналін – це гормон, що впливає на підвищення вмісту глюкози в крові і посилення тканинного обміну. Цей процес має стимулюючу дію на центральну нервову систему, викликаючи блиск в очах, посилене серцебиття і рум'янець на щоках – все це необхідно хорошому оратору! Можна зробити висновок, що легке хвилювання перед доповіддю можна зробити своїм «союзником» і спрямувати його в правильне русло [2].

В жодному разі перед виступом не слід приймати заспокійливі препарати. Вони точно «працюватимуть» не на боці доповідача, викликаючи сонли-

вість, роблячи його мову млявою і уповільненою, думки – плутаними, свідомість – туманною.

У спеціальній літературі [3] можна знайти ряд науково обґрунтованих вправ, що дозволяють морально підготуватися до доповіді і заспокоїтися.

1. **Дихання.** Треба подихати повільно, спокійно і глибоко.
2. **Руки.** Необхідно трохи їх «потерти», порухати пальцями і розслабити їх. Доведено, що вправи руками допомагають знизити хвилювання, стабілізувати роботу мовного апарату, що підвищує увагу.
3. **Активна діяльність.** Аби знизити хвилювання за допомогою підвищеного серцебиття, варто виконати кілька активних вправ, пройтися швидким кроком, помахати руками.
4. **Руки щелепою.** Треба раз 15–20 виконати рухи нижньою щелепою назад-вперед. В результаті цих дій подразнюються корінці блукаючого нерва, передаючи сигнал у центральну нервову систему, після чого виділяється норадреналін і стан врівноважується.
5. **Ім'я.** Є дані, що хвилювання відступає після того, як поглянути в дзеркало і назвати себе по імені, наприклад: «Я Тетяна», «Я Володимир» і т.д.

* Частина 1 опублікована в журналі «Мистецтво лікування» №5-6 (131-132) / 2016

6. Налаштуватися на позитив.

Треба свідомо розуміти, що навіть у разі найбільш провального і жахливого виступу – життя не закінчується і завжди можна виправити становище.

Отже, перед тим як розпочати підготовку свого виступу, доповіді, – вченому необхідно поставити собі декілька запитань.

Навіщо? Перше запитання, яке необхідно поставити перед собою: «Яку мету я переслідую і чого я чекаю від виступу?». Це дуже важливо з'ясувати для себе, тому що мета передбачає ентузіазм. Немає ентузіазму – немає результату. Якщо виступати на конкурсі молодих дослідників, конкурсі на кращу студентську роботу тощо, то мета, яку можна переслідувати, – це призове місце. Саме це важливо усвідомлювати і прагнути до перемоги!

Хто? Далі треба поставити собі запитання: «Хто сидить в залі?», щоб розуміти, перед якою цільовою аудиторією належить виступати. Зазвичай в науковому світі аудиторія – це фахівці. Проте іноді доводиться виступати і на загальну аудиторію (з науково-популярними лекціями і доповідями), тобто треба знати, кому доведеться викладати матеріал, і підходити диференційовано, щоб викликати зацікавленість і отримати схвалення.

Де? Це запитання передбачає розуміння місця проведення лекції – де саме доведеться читати свою доповідь. Важливо мати просторову орієнтацію у залі, кімнаті, аудиторії або на відкритій сцені, щоб визначити для себе, як голосно доведеться говорити, чи буде мікрофон, де буде стояти трибуна, чи можна ходити по залу. Необхідно заздалегідь скласти собі картину, як виграшніше буде виглядати доповідач під час виступу.

Коли? Також необхідно знати, в який час буде доповідь. Якщо

зранку – то публіка досить жвава, зацікавлена і гостро налаштована. Якщо ж доповідь наприкінці робочого дня – слухачі втомлені і не так зосереджені, що вимагає особливих «хитрощів» для їх «пробудження».

Скільки? Важливо заздалегідь розрахувати час доповіді. Якщо виступ обмежений 10 хвилинами – не слід готувати 100 слайдів, а якщо доповідь розрахована на півторагодинну лекцію – попередньо необхідно розрахувати свій виступ так, щоб не розповісти все за 15 хвилин, а грамотно і цікаво заповнити відведений час. При тривалій за часом доповіді/лекції необхідно періодично переключати увагу аудиторії на цікаві історії, життєві моменти, жарти, в іншому випадку – слухачі будуть розмовляти або спати.

У будь-якому випадку, з огляду на всі ці моменти, варто бути готовим, що доведеться імпровізувати. Для цього важливо розвинути в собі креативність і спритність думки, мобільність, мати високу інтелектуальну підготовку, багато читати, орієнтуватися в новинах, зіставляти факти і проводити паралелі. Непогано б ще добре знати літературу, мистецтво, щоб можна було до місця привести будь-який приклад і підкріпити його цитатою.

Дотримуючись цих правил, можна викликати прихильність до себе аудиторії будь-якого типу, отримати схвалення громадськості, що особливо важливо для молодого вченого – адже він намагається заробити собі науковий авторитет.

Перед власне виступом треба кілька разів прорепетирувати перед дзеркалом, спочатку позитивно поставитися до майбутньої аудиторії, візуалізувати попередньо всі можливі нюанси, запитання і реакцію залу, приділити належну увагу зовнішньому вигляду і обов'язково – добре виспатися.

Безпосередньо під час виступу важливо підтримувати візуальний контакт з позитивними особами з залу, в жодному разі не можна читати текст, не відриваючи погляду. Найкраще вивчити і під час доповіді просто розповідати аудиторії свою тему. Можна зрідка поглядати на слайди, щоб не захопитися і не відійти від теми.

Ще необхідно робити паузи під час доповіді. Коли переривається потік фраз невеликими зупинками, мова здається більш щирою, ніби ви підбираєте слова для вираження своїх думок. При цьому важливо звертатися до кожного в залі, показуючи, що вони всі небайдужі вам, і мета для вас – донести до кожного суть теми і пояснити її.

Особлива увага при підготовці до доповіді – це слайди презентації, тому що зорова інформація запам'ятовується набагато краще, ніж слухова. Від якості презентації залежить рівень професіоналізму доповідача як вченого. Треба запам'ятати правило – «краще ворог хорошого», і не варто робити презентацію різнобарвною, заповненою картинками і текстом. В усьому має бути міра.

Відносно колірної гами – доведеться обмежитися максимум трьома кольорами, не рахуючи кольорових фотографій. Презентація повинна бути виконана в одному стилі, на однаковому фоні, максимум – двома-трьома різними шрифтами (при тому що курсив також вважається різновидом шрифту).

На слайдах бажана нумерація, щоб у разі запитань можна було повернутися до слайда, що зацікавив аудиторію. Якщо представляти науковий інститут, університет або асоціацію – можна розміщувати в куточку логотип тієї чи іншої організації.

На першому слайді слід розмістити емблему і повну назву установи, тему доповіді, ПІБ до-

повідача (в діловому сучасному середовищі прийнято писати тільки прізвище та ім'я, наприклад Іван Іванов), посаду, звання, дату і місце проведення заходу. На останньому слайді можна залишити свої особисті дані, щоб при постановці запитань слухачі могли звернутися по імені, а також координати, щоб згодом з вами можна було зв'язатися.

Важливо передбачити всі можливі варіанти неполадок техніки – світла, апаратури тощо. Тому завбачливо необхідно захопити з собою не один флеш-накопичувач з презентацією, а декілька, роздрукувати слайди презентації – якщо не буде працювати проєктор, а також вивчити свою доповідь – якщо взагалі згасне світло і доведеться говорити в темряві.

Фахівці в галузі публічних виступів стверджують, що успіх у тих, хто сидить в залі, на 60% залежить від того, як ми виглядаємо на трибуні, на 30% – від того, як ми говоримо, і лише на 10% – від того, що ми говоримо [3]. Виходячи з цього, треба чітко продумати свій зовнішній вигляд і пам'ятати, що основний візуальний ефект презентації – це ви! Якщо доведеться виступати в високоінтелектуальному середовищі, наприклад, на всесвітньому конгресі вчених, засіданні Академії наук або навіть на церемонії вручення Нобелівської премії, – зовнішній вигляд має бути відповідний. При доповіді на молодіжному або студентському форумі не варто вбиратися у вечірній туалет, тому що це буде виглядати як мінімум недоречно. Демократичний тип одягу в стилі casual буде найбільш прийнятний. У будь-якому випадку необхідно виглядати пристойно, охайно, вишукано. Вітається наявність якогось-небудь «відмітного» знаку – аксесуара, так само важливий парфум – все це підкреслить індивідуальність і додасть особливого шарму.

Водночас в усьому має бути міра. Якщо лекцію треба прочитати в сільській школі, амбулаторії, клубі – не варто одягати на себе дорогий фірмовий костюм, туфлі з крокодилячої шкіри і робити зачіску в салоні краси, все це викличе нерозуміння аудиторії і навіть роздратування. В такому випадку краще зняти піджак, краватку, закотити рукава сорочки – бути ближче до публіки, щоб викликати її прихильність.

Окремий момент – це запитання із залу. І до них треба бути готовим. Навіть якщо доповідач повністю володіє темою, при відповіді завжди варто бути ввічливими до тих, хто ставить запитання, особливо якщо вони «незручні». Під час запитання необхідно уважно його слухати, кивками погоджуватися, показуючи, що кожне запитання дійсно важливе і актуальне, нехай навіть воно буде недоречним. Відповідь краще починати зі слів: «Проблема, про яку ви говорите, дійсно існує...», «Дякую за гостре запитання...», «Сміливе запитання! Радий(-а), що ви сьогодні з нами!» тощо.

Звичайно, вченому, особливо початківцю, потрібен час для вивчення і розуміння всіх цих нюансів.

На завершення. Людина, яка вирішила присвятити себе науці, априорі повинна зуміти обмежувати себе в земних благах, навіть у відпочинку, частіше віддаючи частину відпустки дослідницькій роботі. Вивченням поставленої проблеми треба займатись безперервно, постійно. Будь-яка затримка, пауза, перерва призведе до втрати часу і зниження темпу дослідження.

Професіоналізм, високий творчий потенціал проявляється і в здатності налаштувати себе на подолання труднощів і перешкод, з якими щодня доводиться стикатись, особливо юним дослідникам. Часто кажуть, що

розчарування в науці приходять набагато частіше, ніж успіхи. І до цього також варто бути готовим. Як писав радянський математик С.Л. Соболев: «Вся наукова робота на 99 відсотків складається з невдач, і тільки один відсоток складають удачі...». Невдачі можуть бути з різних причин: труднощі у формуванні тексту роботи, небажані підсумки дослідження, недосягнення запланованого, критика вченого з боку старших колег, а також недоброзичливців, конкуренція, заздрість тощо.

Для подолання всіх цих труднощів потрібна певна готовність і позитивний самонастрій. У дослідника має бути вироблена стійкість, сміливість, наполегливість, своєрідний «імунітет» до розчарувань. Необхідно перетворити всі труднощі на стимул для подальшої роботи і розуміти, що будь-яка критика – корисна. Особливо аргументована. Вона часто змушує дослідника зібратися і переосмислити всі плюси і мінуси своєї діяльності.

На етапі початку наукової діяльності та становлення молодого вченого науковому керівнику необхідно пояснити всі ці моменти, застерегти про труднощі. Вони будуть супроводжувати дослідника протягом усієї його діяльності. Треба налаштувати на позитивний лад власним прикладом. Від досвіду, репутації, людських якостей вчителя залежить подальша наукова діяльність і успіх молодого вченого – продовжувача наукових традицій школи.

Література

1. Школа науки. Монографія / Д.Д. Зербіно, А.В. Рыбачук. – К.: Логос, 2016. – 231 с.
2. Карнеги Д. Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично / Карнеги Д. // Современный литератор. – 2007. – 320 с.
3. Гандапас Р. Камасутра для оратора / Гандапас Р. – М.: ЗАО «Олимп-бизнес», 2005. – 112 с.