

Communication Skills

Prepared by Dr. Merna Emad

CMM 201

Lecture 1



فهم الاتصالات

01

Understanding
Communications

التواصل الاجتماعي
والتكنولوجيا

02

Social Media
and
Technology

الخجل من التواصل

03

Communication
Apprehension



Chapter

01

Understanding Communications

فهم الاتصالات





Communication Defined

Communication is the collaborative process of using messages to create and participate in social reality. The most important aspects of our lives—our individual identities, relationships, organizations, communities, cultures, and ideas—are accomplished through communication. Each of these aspects is a part of social reality, or the set of social judgments members of a group agree upon. Social realities emerge through social interaction. Therefore, communication enables us to actualize possibility and achieve change and growth, both for ourselves and for our communities.

تعريف التواصل

التواصل هو عملية تعاونية تستخدم الرسائل لخلق والمشاركة في الواقع الاجتماعي. جوانب حياتنا الأكثر أهمية—هوياتنا الفردية، علاقاتنا، منظماتنا، مجتمعاتنا، ثقافتنا، وأفكارنا—تحقق من خلال التواصل. كل من هذه الجوانب هي جزء من الواقع الاجتماعي، أو مجموعة الأحكام الاجتماعية التي يتفق عليها أعضاء المجموعة. تنبثق الحقائق الاجتماعية من خلال التفاعل الاجتماعي. لذلك، يمكننا التواصل من تحقيق الإمكانيات وإحداث التغيير والنمو، سواء لأنفسنا أو لمجتمعاتنا.

Communication Defined

تعريف التواصل

Communication is collaborative

التواصل عملية تعاونية

The word *communication* comes from the Latin prefix *co-* (with, or together) and root word *munia* (sharing, giving, servicing). Therefore, communication requires the involvement of others. Just like many other things that you cannot do without the cooperation of others, such as sing a duet, be in a marriage, or count as a basketball team, you cannot communicate by yourself. Communication is a collective activity in which people work jointly to create and share meaning. Although we sometimes say “I communicated” or “You communicated,” in reality, communication is not something that an I or a You can do alone. Communication must be accomplished by a We.

تأتي كلمة "التواصل" من البادئة اللاتينية "co-" (معًا) وكلمة الجذر "munia" (المشاركة، العطاء، الخدمة). لذا، يتطلب التواصل مشاركة الآخرين. تمامًا كما هو الحال مع العديد من الأشياء الأخرى التي لا يمكنك القيام بها دون تعاون الآخرين، مثل الغناء في دويتو، أو أن تكون في زواج، أو العد كفريق كرة سلة، لا يمكنك التواصل بمفردك. التواصل هو نشاط جماعي يعمل فيه الناس معًا لخلق ومشاركة المعنى. على الرغم من أننا نقول أحيانًا "لقد تواصلت" أو "لقد تواصلت"، فإن التواصل في الحقيقة ليس شيئًا يمكن أن يقوم به "أنا" أو "أنت" بمفردهما. يجب أن يتم التواصل من خلال "نحن".



Communication Defined

تعريف التواصل

Communication is process

التواصل هو عملية

Communication is a dynamic, ongoing process. Unlike a thing, which is static, a process unfolds over time. As individuals exchange and interpret messages, their communication develops a particular history. The messages used in the past influence the nature and the interpretation of the messages used in the present and the future.

التواصل هو عملية ديناميكية ومستمرّة. على عكس الشيء الذي يكون ثابتاً، فإن العملية تتطور مع مرور الوقت. مع تبادل الأفراد وتفسير الرسائل، تتطور عملية التواصل لتشكّل تاريخاً معيناً. تؤثر الرسائل المستخدمة في الماضي على طبيعة وتفسير الرسائل المستخدمة في الحاضر والمستقبل.



Communication Defined

تعريف التواصل

Communication involves Messages

التواصل يحتوي على رسائل

Messages rely on a common system of symbols, signs, and gestures to carry information and to generate shared meanings between participants. Individuals give unique contributions to communication interactions in the form of the verbal and/or nonverbal messages they use.

تعتمد الرسائل على نظام مشترك من الرموز والإشارات والإيماءات لنقل المعلومات وتوليد المعاني المشتركة بين المشاركين. يقدم الأفراد مساهمات فريدة في تفاعلات الاتصال في شكل رسائل لفظية و/أو غير لفظية يستخدمونها.



Communication Defined

تعريف التواصل

Communication is participatory

التواصل يتطلب اشتراك

communication allows us to participate, or take part, in social reality. When people communicate, they rely on shared understandings to accomplish objectives. Communication allows us to entertain, persuade, inform, comfort, regulate, and support one another. The ancient Greeks referred to the making and doing functions of communication as *poiesis* and *praxis*. Historically, most scholars and everyday people have paid more attention to communication praxis, or how communication can be used as an instrument to accomplish things. Recently, however, the creative (*poiesis*) aspect of communication has received greater appreciation.

إن التواصل يسمح لنا بالمشاركة أو الانخراط في الواقع الاجتماعي. فعندما يتواصل الناس، فإنهم يعتمدون على التفاهات المشتركة لتحقيق الأهداف. كما يسمح لنا التواصل بالترفيه والإقناع وإعلام الآخرين وتشجيعهم وتنظيمهم ودعم بعضهم البعض. وقد أشار الإغريق القدماء إلى وظائف صنع وفعل التواصل على أنها "الشعر" و"الممارسة". ومن الناحية التاريخية، أولى معظم العلماء والناس العاديين اهتمامًا أكبر بممارسة التواصل، أو كيف يمكن استخدام التواصل كأداة لإنجاز الأشياء. ولكن في الآونة الأخيرة، حظي الجانب الإبداعي (الشعر) من التواصل بتقدير أكبر.



Communication Defined

Communication is Creative

Creativity is the act of transforming new and imagined ideas into reality. It sometimes appears that the process of communication merely conveys information about the world “as it is,” or that the messages we use simply describe a reality that already exists. In actuality, communication shapes and creates new social realities for ourselves and for others. Anyone who has witnessed the power of a label such as bully, loser, or genius to alter perceptions and reinforce behaviors has seen firsthand the ways in which communication creates reality.

تعريف التواصل

التواصل إبداعي

الإبداع هو عملية تحويل الأفكار الجديدة والمتخيلة إلى واقع. ويبدو أحياناً أن عملية الاتصال لا تقوم إلا بنقل المعلومات عن العالم "كما هو"، أو أن الرسائل التي نستخدمها تصف ببساطة واقعاً موجوداً بالفعل. ولكن في واقع الأمر، تعمل الاتصالات على تشكيل وخلق حقائق اجتماعية جديدة لأنفسنا وللآخرين. وأي شخص شهد قوة تسمية مثل "المتنمر" أو "الخاسر" أو "العبقري" في تغيير التصورات وتعزيز السلوكيات قد رأى بنفسه الطرق التي تعمل بها الاتصالات على خلق الواقع.

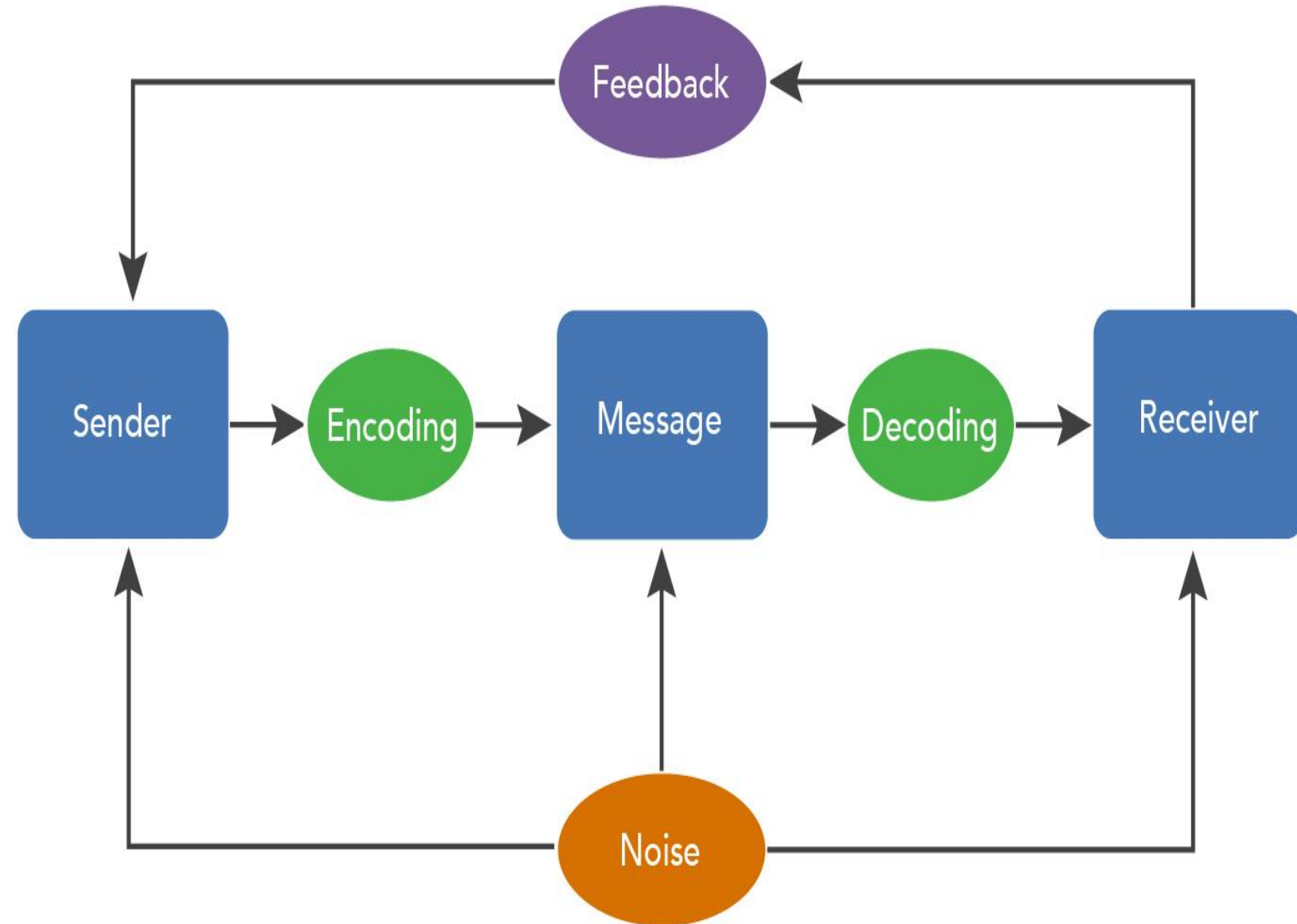


Communication process

- The sender decides the message to be transmitted
The sender encodes the message
- The sender selects the a appropriate channel of communication
- The receiver receives the message
- The receiver decodes the message
- The receiver provides feedback to the sender

عملية التواصل

- يقرر المرسل الرسالة التي سيتم إرسالها، ويقوم المرسل بتشفير الرسالة
- ويختار المرسل قناة الاتصال المناسبة
- ويستقبل المستقبل الرسالة
- ويقوم المستقبل بفك تشفير الرسالة
- ويقدم المستقبل تغذية راجعة للمرسل

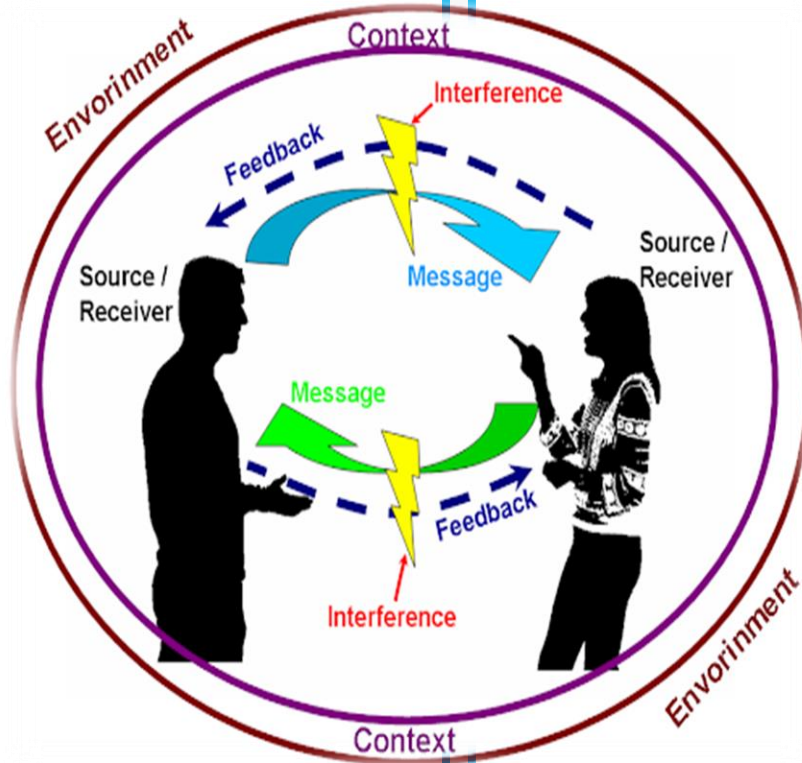




Communication elements

عناصر التواصل

- Sender
- Message
- Channel
- Receiver
- Feedback
- Environment
- Context
- Interference



- المرسل
- الرسالة
- القناة
- المستقبل
- التغذية المرجعية
- البيئة
- السياق
- الضوضاء



Communication elements

Sender

He/she is the one who wants to share information with someone else, usually for some intended purpose. The Sender is responsible for "encoding" the information into a message and then transmitting it.

Encoding

Encoding is putting the targeted message into appropriate medium which may be verbal or non-verbal depending upon the situation, time, space and nature of the message to be sent. The sender puts the message into a series of symbols, pictures or words which will be communicated to the intended receiver. Encoding is an important step in the communication process as wrong and inappropriate encoding may defeat the true intent of the communication process.

عناصر التواصل

المرسل

هو الشخص الذي يرغب في مشاركة المعلومات مع شخص آخر، وعادةً ما يكون ذلك لغرض مقصود. ويكون المرسل مسؤولاً عن "ترميز" المعلومات في رسالة ثم إرسالها.

تشفير

التشفير هو وضع الرسالة المستهدفة في وسيلة مناسبة قد تكون لفظية أو غير لفظية حسب الموقف والوقت والمكان وطبيعة الرسالة المراد إرسالها. يضع المرسل الرسالة في سلسلة من الرموز أو الصور أو الكلمات التي سيتم توصيلها إلى المتلقي المقصود. التشفير هو خطوة مهمة في عملية الاتصال حيث أن التشفير الخاطئ وغير المناسب قد يفشل القصد الحقيقي لعملية الاتصال.



Communication elements

Message

The Message is the encoded information the Sender wants to share with the Receiver.

Channel

The channel is the way in which a message or messages travel between sender and receiver.

Channel Credibility

It is the expertness and trustworthiness of a channel as perceived by the receivers. Channel credibility is directly linked to communicator and audience characteristics however, print media are perceived by member of upper socio- economic grouping as being more credible, while television is perceived as more credible by lower socio-economic groupings.

عناصر التواصل

الرسالة

الرسالة هي المعلومات المشفرة التي يريد المرسل مشاركتها مع المتلقي.

القناة

القناة هي الطريقة التي تنتقل بها الرسالة أو الرسائل بين المرسل والمستقبل.

مصدقية القناة

إنها خبرة القناة وجدارتها بالثقة كما يراها المتلقون . ترتبط مصداقية القناة بشكل مباشر بخصائص المتصل والجمهور، ومع ذلك، يُنظر إلى وسائل الإعلام المطبوعة من قبل أعضاء المجموعة الاجتماعية والاقتصادية العليا على أنها أكثر مصداقية، في حين يُنظر إلى التلفزيون على أنه أكثر مصداقية من قبل المجموعات الاجتماعية والاقتصادية الدنيا.



Communication elements

Channel

The channel is the way in which a message or messages travel between sender and receiver.

Channel feedback

It is known as the opportunity a channel provides for the receiver to respond immediately and to affect the source of the message in communication process. Face-to-face communication tends to facilitate

عناصر التواصل

القناة

القناة هي الطريقة التي تنتقل بها الرسالة أو الرسائل بين المرسل والمستقبل.

التغذية المرجعية من القناة

تُعرف بأنها الفرصة التي توفرها القناة للمستقبل للاستجابة الفورية والتأثير على مصدر الرسالة في عملية الاتصال. يميل الاتصال وجهاً لوجه إلى تسهيل



Communication elements

Channel

The channel is the way in which a message or messages travel between sender and receiver.

Channel Involvement

It is the effort required by all senses in order to receive information from a communication channel, face-to-face communication offers the greatest possibility for involvement where print media offer the least possibility for involvement.

Channel Availability

The frequency and extent to which a channel may be used to reach a given audience. In some geographic areas, some channels may not be available such as television in mountained areas or print media in highly illiterate areas.

عناصر التواصل

القناة

القناة هي الطريقة التي تنتقل بها الرسالة أو الرسائل بين المرسل والمستقبل.

المشاركة عبر القنوات

إنها الجهد المطلوب من جميع الحواس من أجل تلقي المعلومات من قناة اتصال، ويوفر الاتصال وجهاً لوجه أكبر إمكانية للمشاركة حيث توفر وسائل الإعلام المطبوعة أقل إمكانية للمشاركة.

توافر القنوات

التردد والمدى الذي يمكن استخدام قناة ما فيه للوصول إلى جمهور معين. في بعض المناطق الجغرافية، قد لا تكون بعض القنوات متاحة مثل التلفزيون في المناطق الجبلية أو وسائل الإعلام المطبوعة في المناطق التي تعاني من الأمية الشديدة.



Communication elements

Channel

The channel is the way in which a message or messages travel between sender and receiver.

Channel Permanency

The ability of a communication channel over time to carry the message. Print media have this dimension but contrast radio does not.

Channel Multiplicative Power

The channel ability to cover areas with speed and timeliness. The mass media can multiply a message and make it available to large numbers of people while face-to-face communication is low in this dimension.

عناصر التواصل

القناة

القناة هي الطريقة التي تنتقل بها الرسالة أو الرسائل بين المرسل والمستقبل.

استمرارية القناة

قدرة قناة الاتصال على نقل الرسالة بمرور الوقت. تتمتع وسائل الإعلام المطبوعة بهذا البعد ولكن الراديو المتباين لا يتمتع به.

قوة مضاعفة القناة

قدرة القناة على تغطية المناطق بسرعة وفي الوقت المناسب. يمكن لوسائل الإعلام الجماهيرية مضاعفة الرسالة وإتاحتها لأعداد كبيرة من الناس بينما يكون التواصل وجهاً لوجه منخفضاً في هذا البعد.



Communication elements

Receiver

The Receiver is the intended target of the message sent by the Sender. The Receiver is responsible for "decoding" the message and interpreting it.

Decoding

Decoding refers to interpreting or converting the sent message into intelligible language. It simply means comprehending the message. The receiver after receiving the message interprets it and tries to understand it in the best possible manner.

عناصر التواصل

المُستقبل

المستقبل هو الهدف المقصود للرسالة التي يرسلها المرسل. المستقبل مسؤول عن "فك شفرة" الرسالة وتفسيرها.

فك التشفير

يشير فك التشفير إلى تفسير أو تحويل الرسالة المرسلة إلى لغة مفهومة. ويعني ببساطة فهم الرسالة. بعد تلقي الرسالة، يقوم المستقبل بتفسيرها ويحاول فهمها بأفضل طريقة ممكنة.



Communication elements

Feedback

Feedback is composed of messages the receiver sends back to the source. Verbal or nonverbal, all these feedback signals allow the source to see how well, how accurately (or how poorly and inaccurately) the message was received. Feedback also provides an opportunity for the receiver or audience to ask for clarification, to agree or disagree, or to indicate that the source could make the message more interesting.

Types

- Negative Feedback or corrective comments about past behavior
- Positive Feedback or affirming comments about future behavior

عناصر التواصل

التغذية المرجعية

تتكون الملاحظات من رسائل يرسلها المتلقي إلى المصدر. وسواء كانت لفظية أو غير لفظية، فإن كل إشارات الملاحظات هذه تسمح للمصدر برؤية مدى جودة أو دقة (أو سوء أو عدم دقة) تلقي الرسالة. كما توفر الملاحظات فرصة للمتلقي أو الجمهور لطلب التوضيح أو الموافقة أو الاختلاف أو الإشارة إلى أن المصدر يمكن أن يجعل الرسالة أكثر إثارة للاهتمام.

أنواع

- ملاحظات سلبية أو تعليقات تصحيحية حول السلوك الماضي
- ملاحظات إيجابية أو تعليقات تأكيدية حول السلوك المستقبلي



Communication elements

Environment

The environment is the atmosphere, physical and psychological, where you send and receive messages

Context

The context of the communication interaction involves the setting, scene, and expectations of the individuals involved.

عناصر التواصل

البيئة

البيئة هي المحيط المادي والنفسي الذي ترسل وتستقبل فيه الرسائل

السياق

يتضمن سياق التفاعل الاتصالي الإعداد والمشهد وتوقعات الأفراد المعنيين.



Communication elements

Interference

Interference is anything that blocks or changes the source's intended meaning of the message.

Types

Channel Noise: This type of noise includes any disturbance, which interferes with the physical transmission of the message. In mass communication, channel noise includes static on the radio, ink in the newspaper, a rolling screen in television, or type too small to read in a magazine. In interpersonal communication, someone speaking in a room over another conversation, a door shutting etc.

عناصر التواصل

الضوضاء

الضوضاء هو أي شيء يمنع أو يغير المعنى المقصود للرسالة من قبل المصدر.

الأنواع

ضوضاء القنوات: يشمل هذا النوع من الضوضاء أي اضطراب يتداخل مع النقل المادي للرسالة. وفي الاتصالات الجماهيرية، تشمل ضوضاء القنوات التشويش في الراديو، والحبر في الصحيفة، والشاشة الدوارة في التلفزيون، أو الأحرف الصغيرة جدًا بحيث لا يمكن قراءتها في المجلة. وفي الاتصالات الشخصية، يتحدث شخص ما في غرفة أثناء محادثة أخرى، أو يغلق الباب وما إلى ذلك.



Communication elements

Interference

Interference is anything that blocks or changes the source's intended meaning of the message.

Types

Semantic Noise: This type of noise results in the wrong interpretation of messages, even though the message is received exactly as it was sent such as words too difficult, subject too difficult for receiver to understand also differences of selected meaning of words between the message sender and a receiver. for example receiver thinking that the words prints to something different than that is intended by the sender. **One word may have many different interpretations.**

عناصر التواصل

الضوضاء

الضوضاء هو أي شيء يمنع أو يغير المعنى المقصود للرسالة من قبل المصدر.

الأنواع

ضوضاء دلالية: هذا النوع من الضوضاء يؤدي إلى تفسير خاطئ للرسائل، حتى لو تم استلام الرسالة بالضبط كما تم إرسالها، مثل الكلمات الصعبة للغاية، والموضوع الصعب للغاية على المتلقي فهمه، وكذلك الاختلافات في المعنى المحدد للكلمات بين مرسل الرسالة والمستقبل. على سبيل المثال، يعتقد المستقبل أن الكلمات تطبع لشيء مختلف عما يقصده المرسل. قد يكون للكلمة الواحدة العديد من التفسيرات المختلفة.

Chapter

01

Social media & Technology

التواصل الاجتماعي & التكنولوجيا





Simply because you have the ability to communicate with different people and cultures across the globe does not mean you are ready to work with these people if you lack training and cultural sensitivity.

Also, when relying almost exclusively on computer-mediated communication for business and professional interactions, you run the risk of letting your face-to-face communication skills suffer.

Another issue is that constant availability and connection with your work life can lead to stress, burnout, and information overload if you do not “unplug” from work from time to time. Here are some common challenges to business communication in the information age.

إن امتلاكك القدرة على التواصل مع أشخاص وثقافات مختلفة في جميع أنحاء العالم لا يعني أنك مستعد للعمل مع هؤلاء الأشخاص إذا كنت تفتقر إلى التدريب والحساسية الثقافية.

بالإضافة إلى ذلك، عندما تعتمد بشكل شبه حصري على الاتصالات التي تتم بواسطة الكمبيوتر في التعاملات التجارية والمهنية، فإنك تخاطر بتدهور مهاراتك في التواصل وجهاً لوجه.

هناك مشكلة أخرى وهي أن التواجد الدائم والاتصال بحياتك العملية قد يؤدي إلى التوتر والإرهاق وزيادة المعلومات إذا لم "تفصل نفسك" عن العمل من وقت لآخر. وفيما يلي بعض التحديات الشائعة التي تواجه الاتصالات التجارية في عصر المعلومات.



- Knowing when to use computer-mediated communication or face-to-face communication can be challenging. A common problem now is that we have almost too many choices available to us for communicating with others.

E-mail, texting, and instant messaging have become the de facto choice of communication for many people, but what about those who are not as connected to their smartphones or computers? There are still many “traditional” communicators who prefer the intimacy of face-to-face interactions and find e-mail or text interactions to be dismissive or insulting.

- قد يكون من الصعب معرفة متى نستخدم الاتصال عبر الكمبيوتر أو الاتصال وجهاً لوجه. ومن المشاكل الشائعة الآن أن لدينا خيارات كثيرة متاحة لنا للتواصل مع الآخرين.

أصبح البريد الإلكتروني والرسائل النصية والرسائل الفورية الخيار الفعلي للتواصل بالنسبة للعديد من الناس، ولكن ماذا عن أولئك الذين لا يستخدمون هواتفهم الذكية أو أجهزة الكمبيوتر؟ لا يزال هناك العديد من المتواصلين "التقليديين" الذين يفضلون حميمية التفاعلات وجهاً لوجه ويجدون التفاعلات عبر البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية غير مهمة أو مهينة.



When is it appropriate to use face to face?

Complex or sensitive discussions: Face-to-face communication is often preferred for complex or sensitive discussions that require nuance, empathy, and immediate feedback. It allows for direct eye contact, body language, and nonverbal cues, which can enhance understanding and build rapport.

متى يكون من المناسب استخدام وجهها لوجه؟

المناقشات المعقدة أو الحساسة: غالباً ما يُفضَّل التواصل وجهاً لوجه في المناقشات المعقدة أو الحساسة التي تتطلب الدقة والتعاطف والملاحظات الفورية. فهو يسمح بالاتصال المباشر بالعين ولغة الجسد والإشارات غير اللفظية، مما قد يعزز الفهم ويبني التفاهم.



When is it appropriate to use face to face?

متى يكون من المناسب استخدام وجهها لوجه؟

Building relationships: Face-to-face communication is valuable for building personal relationships, especially in professional settings. It allows for social bonding, trust-building, and establishing a stronger connection.

بناء العلاقات: يعد التواصل وجهاً لوجه أمراً قيماً لبناء العلاقات الشخصية، وخاصة في البيئات المهنية. فهو يسمح بتكوين الروابط الاجتماعية وبناء الثقة وإقامة علاقة أقوى.

Resolving conflicts: Face-to-face communication can be effective for resolving conflicts, as it allows for real-time interaction, active listening, and the opportunity to address concerns directly.

حل النزاعات: يمكن أن يكون التواصل وجهاً لوجه فعالاً في حل النزاعات، لأنه يسمح بالتفاعل في الوقت الفعلي، والاستماع النشط، والفرصة لمعالجة المخاوف بشكل مباشر.



When is it appropriate to use Technology?

متى يكون من المناسب استخدام التكنولوجيا؟

Geographical limitations: When individuals are physically separated by distance, computer-mediated communication becomes a practical choice. It enables communication across different locations, making it easier to connect with people who are not in close proximity.

القيود الجغرافية: عندما يكون الأفراد منفصلين جسديًا بسبب المسافة، يصبح الاتصال عبر الكمبيوتر خيارًا عمليًا. فهو يتيح الاتصال عبر مواقع مختلفة، مما يجعل من الأسهل التواصل مع الأشخاص الذين ليسوا على مقربة من بعضهم البعض.

Efficiency and convenience: Computer-mediated communication can be more efficient and convenient for quick exchanges, sharing information, and collaborating on projects remotely. It eliminates the need for travel time and can accommodate flexible schedules.

الكفاءة والراحة: يمكن أن يكون الاتصال عبر الكمبيوتر أكثر كفاءة وراحة للتبادلات السريعة ومشاركة المعلومات والتعاون في المشاريع عن بُعد. فهو يلغي الحاجة إلى وقت السفر ويمكنه استيعاب الجداول الزمنية المرنة.



When is it appropriate to use Technology?

متى يكون من المناسب استخدام التكنولوجيا؟

Asynchronous communication:
Computer-mediated communication offers the advantage of asynchronous communication, where participants can respond at their own pace. This can be useful when time zones or schedules don't align, allowing individuals to communicate without needing to be available simultaneously.

الاتصالات غير المتزامنة: توفر الاتصالات التي تتم بوساطة الكمبيوتر ميزة الاتصالات غير المتزامنة، حيث يمكن للمشاركين الاستجابة بالسرعة التي تناسبهم. وقد يكون هذا مفيداً عندما لا تتوافق المناطق الزمنية أو الجداول الزمنية، مما يسمح للأفراد بالتواصل دون الحاجة إلى التواجد في نفس الوقت.

Chapter

01

Communication Apprehension

الخجل من التواصل



Types of communication apprehension

Trait communication apprehension means that one possesses a “shy trait.” In general, shy people tend not to raise their hands in class a lot, avoid certain social situations, and feel extremely anxious about giving a professional presentation.

Context-based communication apprehension describes a fear of communicating in certain contexts. A fear of public speaking is a great example of context communication apprehension. For example, a student may not be nervous about meeting new people or participating in small groups, but presenting a speech in front of the class promotes a high degree of apprehension.

أنواع الخجل من التواصل

تعني سمة الخوف من التواصل أن الشخص يمتلك "سمة خجولة". بشكل عام، يميل الأشخاص الخجولون إلى عدم رفع أيديهم كثيرًا في الفصل، وتجنب بعض المواقف الاجتماعية، والشعور بالقلق الشديد بشأن تقديم عرض تقديمي احترافي.

يصف الخوف من التواصل القائم على السياق الخوف من التواصل في سياقات معينة. والخوف من التحدث أمام الجمهور هو مثال رائع للخوف من التواصل القائم على السياق. على سبيل المثال، قد لا يشعر الطالب بالتوتر بشأن مقابلة أشخاص جدد أو المشاركة في مجموعات صغيرة، لكن إلقاء خطاب أمام الفصل يعزز درجة عالية من الخوف.

Types of communication apprehension

Audience-based communication apprehension explains a person's fear of speaking to certain people or groups. For example, a person may feel comfortable speaking in front of friends in his or her social circle, but speaking in front of colleagues at work makes him or her extremely nervous.

Situational communication apprehension refers to apprehension to communicate in specific sets of circumstances; everyone at some point in their lives is going to feel apprehensive about communicating something. Think of a person you might want to impress, such as a boss or an interviewer. In general, you are an outgoing person and don't mind presenting in front of people, but someone you want to impress may promote an uneasy or anxious feeling.

أنواع الخجل من التواصل

إن الخوف من التواصل مع الجمهور يفسر خوف الشخص من التحدث إلى أشخاص أو مجموعات معينة. على سبيل المثال، قد يشعر الشخص بالراحة عند التحدث أمام الأصدقاء في دائرته الاجتماعية، لكن التحدث أمام زملائه في العمل يجعله متوترًا للغاية.

يشير الخوف من التواصل الظرفي إلى الخوف من التواصل في ظل ظروف معينة؛ فكل شخص في مرحلة ما من حياته سوف يشعر بالخوف من التواصل بشأن شيء ما. فكر في شخص قد ترغب في إبهاره، مثل رئيسك أو الشخص الذي يجري معك مقابلة. بشكل عام، أنت شخص منفتح ولا تمانع في تقديم عرض أمام الناس، ولكن الشخص الذي ترغب في إبهاره قد يعزز شعورك بعدم الارتياح أو القلق.

Causes of communication apprehension

Novelty: If the type of communication situation, such as giving a speech or running a meeting, is not something you do every day, it can create apprehension until you become familiar with this task or situation.

Formality: Preparing and organizing something to be in the spotlight can promote the feeling of formality that makes you nervous or apprehensive.

Subordinate status: If someone in charge of you, such as a manager at work, is evaluating your presentation, his or her higher status and evaluation can cause anxiety.

أسباب الخجل من التواصل

التجديد: إذا كان نوع موقف التواصل، مثل إلقاء خطاب أو إدارة اجتماع، ليس شيئاً تفعله كل يوم، فقد يخلق ذلك مخاوف حتى تصبح على دراية بهذه المهمة أو الموقف.

الرسمية: إن تحضير وتنظيم شيء ما ليكون في مركز الاهتمام يمكن أن يعزز الشعور بالرسمية التي تجعلك متوترًا أو متخوفًا.

الوضع الثانوي: إذا كان شخص مسؤول عنك، مثل مدير في العمل، يقوم بتقييم عرضك التقديمي، فإن وضعه الأعلى وتقييمه قد يسببان لك القلق.

Causes of communication apprehension

Peer evaluation: How are my coworkers going to respond to me? This question addresses concerns you may have about your peers evaluating you. These concerns can in turn cause apprehension.

Dissimilarity: Sometimes you may feel different from the audience. Having nothing in common with the audience causes anxiety.

Conspicuousness: Feeling as though you are in the spotlight and all eyes are on you can certainly cause anxiety.

Prior history: Many people have had a bad experience during a communication interaction, such as an interview, a presentation, or a meeting. This negative experience can create anxiety the next time you find yourself in a similar situation.

أسباب الخجل من التواصل

تقييم الأقران: كيف سيستجيب زملائي في العمل لي؟ يتناول هذا السؤال المخاوف التي قد تكون لديك بشأن تقييم أقرانك لك. وقد تؤدي هذه المخاوف بدورها إلى الشعور بالقلق.

الاختلاف: قد تشعر أحياناً بأنك مختلف عن الجمهور. فعدم وجود أي شيء مشترك بينك وبين الجمهور يسبب القلق.

الاهتمام الزائد: الشعور وكأنك في مركز الاهتمام وأن كل العيون موجهة إليك يمكن أن يسبب لك القلق بالتأكيد.

التاريخ السابق: لقد مر العديد من الأشخاص بتجربة سيئة أثناء تفاعلهم مع الآخرين، مثل المقابلة أو العرض التقديمي أو الاجتماع. وقد تؤدي هذه التجربة السلبية إلى خلق حالة من القلق في المرة التالية التي تجد نفسك فيها في موقف مماثل.



Thank You