

В заключение отметим, что у каждого народа, каждой нации есть свои собственные стереотипные представления об окружающем мире, о людях, о представителях другой культуры. Только не надо забывать, что нельзя проецировать известные стереотипы на всех подряд, а помнить, что каждый из нас уникален!

## **А. Судиловская**

### **К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СЕРИАЛОВ**

Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, почему многие люди становятся зависимыми от сериалов так же, как и от наркотиков, вредной еды или алкоголя? Если нет, то рекомендую это сделать, чтобы не нанести вред своей психике и здоровью.

Проблема воздействия сериалов на человека привлекает к себе пристальное внимание ученых, представителей общественности. Исследования показывают, что сериалы оказывают на многих их любителей пагубное влияние.

**В о - п е р в ы х**, люди с неустойчивой психикой и слабым характером при просмотре кинолент погружаются в выдуманный прекрасный мир, где все идеально и волшебно, как в сказке, начинают подражать героям и проживать их жизнь, забывая про родных, близких, свое хобби, работу, а нередко и про себя. Для данной категории зрителей связано это с тем, что просмотр сериалов не требует никаких усилий, напряжений, воспринимается как приятное времяпровождения. Они позволяют им прятаться от личных проблем, оттягивать их решение до бесконечности.

**В о - в т о р ы х**, у сериаломанов зачастую складывается впечатление, что герои сериалов – это их настоящие друзья, которые якобы «помогают» решать проблемы различного характера и получать дозу положительных эмоций и удовлетворения. На деле это совершенно не так. Причинами подобной зависимости от сериалов чаще всего являются отсутствие и недостаток заботы, любви, внимания, прежде всего от ближнего окружения. В результате чего люди становятся замкнутыми, безынициативными, теряют свои цели и интересы, компенсируя все это просмотром любимой «мыльной оперы», отдавая предпочтение сериалу, а не прогулке на свежем воздухе.

**В - т р е т ь и х**, это, безусловно, недостаток или дефицит полноценного общения. Таким людям сериалы помогают скрасить одиночество, не поддаваться отчаянию по этому поводу.

**В - ч е т в е р т ы х**, врачи обращают внимание на то, что для людей, зависимых от сериалов, существует высокий риск приобрести такие проблемы со здоровьем, как повышение давления, уровня сахара в крови, нарушение зрения, сколиоз. А также выяснилось, что длительный и постоянный просмотр сериалов негативно отражается на активности мозга, снижая способность к концентрации и наблюдательность, притупляя адекватное восприятие происходящих реальных событий. Вдобавок ко всему, если серия любимого шоу долго не выходит, сериаломана одолевает так называемая ломка, которая приводит к раздражительности и несдержанности.

Есть исследования, говорящие о том, что увлечение сериалами приводит к неожиданным последствиям, например, у молодых поклонников снижает рождаемость и увеличивает риск числа разводов.

В заключение хотелось бы отметить, что полностью от просмотра любимых шоу отказываться не обязательно. Нужно только лишь установить временной лимит (например, смотреть 1 серию в день). В этом случае можно избежать привыкания, а также сохранить здоровье и психику.

## **В. Ульянович**

### **ПРАВИЛА ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ВИДЕОСВЯЗИ В ДЕЛОВОЙ СРЕДЕ**

Развитие информационных технологий затрагивает все сферы человеческой жизни, в том числе и сферу общения. С распространением компьютеров общедоступными становятся бесплатные программные решения, обеспечивающие текстовую, аудио- и видеосвязь через Интернет. Примерами подобных программ являются популярные сегодня Viber, Skype, Google hangouts. В настоящее время видеосвязь является технологией, которая уже создает серьезную конкуренцию мобильной связи в Германии, Китае, России и других странах. Сфера делового общения также ощутила влияние инноваций. Ниже я приведу общепринятые нормы этикета, которые широко используются в современных деловых видеобеседах через Интернет.

Следует начать с технической стороны вопроса, поскольку качество видеозвонка напрямую зависит от состояния используемого оборудования. Стоит заранее проверить исправность камеры и микрофона. Такая возможность изначально предусмотрена во многих программах для видеосвязи. Если пользователь сталкивается с проблемой и уверен, что она исходит со стороны собеседника, можно сообщить ему о ней и попросить перезвонить.

Как правило, перед использованием программы необходимо создать свою учетную запись. Во время ее регистрации потребуется ввести имя, по которому вас смогут находить другие пользователи. Совершенно не обязательно, а зачастую и не желательно, указывать настоящее полное имя. Однако следует помнить, что название учетной записи – это первое, что узнает о вас собеседник. Учитывая свой опыт общения, хочу заметить, что впечатления о человеке начинают складываться еще до разговора с ним. Броское название учетной записи может играть против пользователя, в то время как нейтральное создает позитивное впечатление.

В той же мере, что и более привычный разговор по телефону, деловой видеозвонок должен быть кратким и информативным. Увидев собеседника, хорошим тоном считается поздороваться и представиться. Решая деловые вопросы следует избегать параллельных разговоров, звонить считается приличным лишь в рабочее время. Во время разговора может возникнуть необходимость делать пометки, поэтому лучше заранее подготовить записную книжку и ручку. Во время видеозвонка надо избегать посторонних шумов. Если видеозвонок прерывается, перезвонить должен тот, по чьей вине он был прерван.