**Голиков Андрей Сергеевич, P33092**

**Домашнее задание 1. Альтернативные способы**

**Задание 1.** Вам необходимо придумать альтернативные способы для автоматических решений. Автоматическое решение — простое повседневное решение, для выполнения которого не нужно задумываться. Например: как добраться до университета или работы, где купить кофе утром и купить ли вообще и т.д.

Заполните таблицу №1, выполняя пункты списка:

1. Выберите 3 ситуации, в которых вы принимаете решение на автомате, не задумываясь. Опишите их в столбце «ситуация», каждую ситуацию в новой ячейке.
2. Для каждого решения сформулируйте потребность, которую вы удовлетворяете с помощью этого решения. Запишите ее в столбец «удовлетворяемая потребность».
3. Придумайте три способа альтернативного удовлетворения этой потребности, запишите в столбец «альтернативные способы».

*Таблица №1. Ситуации, потребности и альтернативные способы их удовлетворения*

| № п/п | Ситуация | Удовлетворяемая потребность | Альтернативные способы |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Где пообедать | Голод | Пельмения |
| кафе “People” |
| Дома |
| 2 | В каком порядке делать лабы | Потребность в образовании | Сначала делать сложные |
| Сначала делать те, что нужно раньше сдавать |
| Сначала делать те, что хочется (наименее не хочется) |
| 3 | Как вечером расслабиться | Отдых | Поиграть в игры |
| Почитать книгу |
| Посмотреть фильм/мультик/… |

**Задание 2.** В течение трех дней тестируйте разные альтернативы удовлетворения потребностей, которые закрываются привычным решением.

1. Протестируйте по одной альтернативе для каждой ситуации, описанной в первом задании.
2. Занесите информацию в таблицу №2.
3. Повторите пункты предыдущие пункты еще 2 дня с другими альтернативными способами.

*Таблица №2. Дневник наблюдений*

| **Дни** | **Номер ситуации** | **Альтернативный способ (словами)** | **Что чувствовал, думал, что получилось, изменилось** |
| --- | --- | --- | --- |
| День 1 | 1 | Пообедать в пельмении | Быстрый и не очень дорогой обед, но менее полезный, чем в других случаях |
| 2 | Делать сначала сложные лабы | Устал за день, но хорошо продвинулся в лабе. Надеюсь, до пятницы успею доделать… |
| 3 | Вечером играть в игры | Обычное время препровождение, мозг загружен чуть больше, чем в других случаях, но все равно получилось отдохнуть и отвлечься от дел. |
| День 2 | 1 | Пообедать в people | Обед чуть дороже, чем в пельмении, но сбалансированный (возможно даже полезнее, чем дома). Единственный случай из альтернатив, где я ем жидкую пищу. |
| 2 | Делать наиболее срочные лабы | Так же, как и в случае со сложной лабой, устал, но успел доделать и завтра буду сдавать. С одной стороны беспокоюсь, что не успею доделать сложную лабу, тем более, что срочную можно было и отложить на следующую пару, но верю, что разгрузка конца семестра благое дело. |
| 3 | Вечером читать книгу | Лег спать раньше, чем в других случаях, голова хорошо отдохнула (но кажется, в случае фильма она еще меньше работает). |
| День 3 | 1 | Пообедать дома | Самый дешевый вариант, но пришлось готовить - тратить время. Домашняя пища вызывает больше всего доверия, так как я знаю, из чего все приготовлено, но это явно не стоит времени, потраченного на готовку и поход в магазин. |
| 2 | Делать лабы, которые больше всего хочется | Из-за наибольшей заинтересованности в лабе меньше всего устал, но чувствую вину перед собой за то, что не делал более важные лабы. |
| 3 | Вечером посмотреть фильм | Мозг расслабился, но из-за хронометража лег спать позже, чем хотелось бы. |

**Задание 3.** Запишите выводы

| Вывод 1: как вы принимаете простые повседневные решения?  Зависит от их важности - в случае с обедом иду в место, которое первое в голову приходит, либо куда хотят друзья (дома редко обедаю вообще), в случае с лабами - взешиваю и оцениваю матожидание пользы от следования конкретной альтернтивы и пытаюсь следовать этому решению (сложно делать то, что на самом деле не хочется - много отвлекаюсь). Вечером обычно делаю самое простое - фильм обычно искать лень, поэтому либо играю, либо читаю по настроению |
| --- |
| Вывод 2: стоит ли изменить те способы удовлетворения потребности, которые есть сейчас, и почему?  Честно говоря, я не вижу других альтернатив, да и мои мне кажутся вполне дееспособными. |
| Вывод 3: что стоит изменить в принятии простых решений в этих конкретных ситуациях? Что стоит изменить в принятии простых решений вообще?  Стоит изменить разве что вечерние дела в пользу увеличения чтения как наиболее глобально полезного и интересного для меня, а остальные решения мне кажется и так хорошо спланированны, нужно работать над своим отношением к решениям, а не над самими решениями. |

**Критерии оценки задания**

| **Критерий** | **min, баллов** | **max, баллов** |
| --- | --- | --- |
| Заполнены все дни наблюдений | 0 | 3 |
| Наблюдения описаны полно и развернуто, на примере личного опыта | 0 | 2 |
| Сделаны самостоятельные и логичные выводы | 0 | 3 |
| Задание отправлено до дедлайна | 0 | 2 |
| **Всего** | **0** | **10** |