smi2go.ru

Советы против выгорания от топ-разработчиков

Тематика: **IT и телекоммуникации**
Корпоративные новости

Дата публикации: 4.12.2022

Дата мероприятия / события: 4.12.2022

г. Москва

В старой шутке говорится, что если вам третий день не хочется работать, значит сегодня среда. Но если это повторяется каждую неделю, нужно что-то менять.

Выгорание — популярная проблема увлечённых людей, это тяжёлое состояние, в котором невозможно создавать что-то новое. Неудивительно, что оно знакомо многим знаменитым разработчикам. Мы собрали их советы, которые они давали в интервью Evrone, они будут полезны всем, кто столкнулся с выгоранием на практике.

«Лучший способ избежать выгорания — это делать то, что вам действительно нравится в среде, где вас поддерживают. В этом отношении, удача сопутствовала мне на протяжении всей моей карьеры, но я понимаю, что не всем так везет. Если работа вызывает стресс, вам нужно сделать перерыв или поменять направление, особенно в нашей текущей ситуации».

Роб Пайк — соавтор языка программирования Go.

«У меня есть только один дедлайн — ближайший релиз Ruby. Я живу без напряжения и ощущаю спокойствие внутри. Обязательно есть время, которое не связано с разработкой. Я провожу его со своим родными. Участвую в делах локальной церковной общины, играю со своей кошкой, вывожу на прогулку собаку».

Юкихиро Мацумото — автор языка программирования Ruby.

«Мой главный принцип — это минимизация отвлекающих факторов. Работая за компьютером, я всегда включаю режим «не беспокоить». Так я фокусируюсь на работе и сохраняю спокойствие. Сейчас, когда многие работают из дома, онлайн-коммуникации стали повсеместны. И я прикладываю усилия, чтобы эти коммуникации до меня не добрались. Если есть что-то действительно важное, то я всё равно узнаю об этом каким-нибудь способом. Но не сразу, и не отвлекаясь от работы».

Жозе Валим — автор языка программирования Elixir.

«Большинство из нас наиболее продуктивно работают утром, поэтому стоит установить для себя жесткие временные рамки, когда нужно остановиться. Запишите, если нужно, на чем остановились, затем немного расслабьтесь, хорошенько выспитесь и продолжите работу на следующее утро. Очень часто утром к вам приходит озарение, что делать с проблемой, которая не решалась вчера вечером. Выражение „утро вечера мудренее“ действительно работает, по крайней мере, для меня».

Брам Моленар — автор текстового редактора Vim.

«Человек создаёт себе серьёзные проблемы, когда берёт на себя ответственность, которая выходит далеко за рамки его возможностей. Моя формула: люди выгорают, например, когда чувствуют ответственность за дело, но не имеют организационных инструментов для этого или им просто не хватает 24 часов в сутках. Тогда вы в конечном итоге выгораете, потому что в конце каждого дня чувствуете, как много не сделано, и это ощущение вторгается в вашу личную жизнь».

Джо Бе?да — главный инженер VMware, один из создателей Kubernetes и Google Compute Engine.

«Для любой проблемы можно придумать техническое решение, но у любого решения есть своя цена — в деньгах, времени или машинных ресурсах. Получай удовольствие. Никогда не забывайте, зачем вы всё это делаете. Бывает очень просто забыть о целях и погрязнуть в деталях реализации».

Кеннет Рейц — автор open source библиотеки requests и pipenv.

«Я начал вести записи, где фиксирую что, когда и почему меня расстроило или напрягло в течение недели. Как только я определяю ситуацию, которая меня огорчает или выводит из себя, я больше не пытаюсь её предотвратить или избежать. Вместо этого я стараюсь заранее понять, что именно вызывает у меня такую эмоциональную реакцию. Не всегда срабатывает, но в целом мне очень помогает. Например, я не дергаюсь так из-за уведомлений по Slack, как раньше, даже если не включаю режим „не беспокоить“».

Армин Ронахер — автор Flask и Jinja2.

«Работая из дома над собственным проектом, я стараюсь каждый день придерживаться чёткого графика. Как ни странно, этому способствуют семья и дети: фиксированный график работы позволяет проводить с ними всё то время, когда я не пишу код. Когда чувствую необходимость сделать перерыв, то беру большой отпуск на несколько недель, что тяжелее сделать, если работаешь в офисе фулл-тайм».

Эван Ю — независимый разработчик и автор Vue.js.

«Занимайтесь спортом! Я снова начал играть в баскетбол несколько лет назад, и это просто совершило чудо с балансом личного и рабочего в моём графике. Мы, программисты, сидим весь день перед экраном, поэтому, чтобы избежать выгорания, полезно найти активное хобби, типа баскетбола или подобного. Я также играл во фрисби в прошлом, что тоже было очень весело. А ещё я пытаюсь заняться гольфом, но он мне не очень поддаётся».

Кори Альтхофф — автор блога Selftaught.blog, основатель сервиса поиска курсов «Coding List», автор книги «Сам себе программист».

«Нужно быть честным с самим собой и своими коллегами: если ты выгорел, то никому пользы не принесёшь. Попытки работать в этом состоянии ни к чему хорошему не приведут. Как только напряжение доходит до предела, необходимо уйти в отпуск. Вовремя отдыхайте, и от вас будет больше проку и на работе, и в семье. И наконец, не обедайте и не ужинайте за компьютером, сходите на прогулку, поешьте в ресторане, например, просто время от времени выбирайтесь из дому».

Дэвид Уолш — фронтенд-разработчик с большим опытом работы с , HTML5, CSS, а также PHP и Python.

«Я думаю, один из путей преодолеть сложности или избавиться от скучных, повторяющиеся действий, — использовать свои творческие способности и навыки программирования, чтобы решить проблему раз и навсегда. Если вы сумеете полностью или большей частью автоматизировать выполнение скучной задачи, то каждый раз, когда она запускается, можете улыбнуться и сказать: „Ага, раньше это было неинтересно, но посмотрите-ка на это сейчас“. Решение таких проблем также поможет вам расти как разработчику».

Майкл Кеннеди — разработчик и автор подкаста Talk Python To Me, основатель Talk Python Training, онлайн-программы обучения языку Python.

«Не думаю, что умею хорошо сохранять баланс, это нелегко. У меня бывают периоды, когда я делаю очень много, а затем случаются периоды бездействия».

Стив Клабник — один из разработчиков Rust.

Постоянная ссылка на материал: http://www.smi2go.ru/publications/148459/