

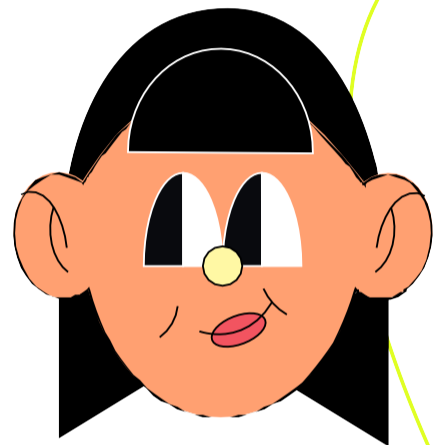


Стоит ли работать по ночам и спать до 12

Как выбрать комфортный режим работы при гибком графике, успеть к релизу и выспаться

Практика показывает, что увлечённые программисты работают не менее 10-12 часов в сутки. Они поздно встают, решают рабочие вопросы в течение дня, под вечер немного отдыхают и начинают кодить. Писать код «в ночь» для многих из них совершенно нормально. Более того, им это нравится гораздо больше, чем рабочий график с 9 до 18.

По какому графику работают ваши программисты?



Не знаю, по-моему они делают это ночью, но я не уверена.

Хочу сам устанавливать свой график

Для программистов возможность самим планировать своё рабочее расписание и количество часов, выделяемых на работу, очень важна. Гибкий график и удалённая работа становятся определяющими при выборе компании. Со временем каждый из них вырабатывает своё комфортное время и может вставать в 12:00, а основную часть кода писать ночью.

Я работаю 12 часов в день потому, что сам так захотел

Увлеченный программист может работать 10-12 часов в сутки без ущерба для качества кода. Возможность погрузиться в проект по-хорошему, не отвлекаясь на сторонние факторы, даёт дополнительный буст к исполнительности.

Это на руку и компании, которая официально имеет право только на 40 часов своих сотрудников в неделю. Поэтому офисы большинства IT-компаний обустроены так, чтобы из них не хотелось уходить: диваны, игровые приставки, автоматы с едой, спортзал и бесплатные напитки. Кстати, в некоторых офисах уже появляются комнаты с диванами, где можно поспать несколько часов после ночной работы. Для тех, кто не знаком с кухней IT-компаний, это может казаться дикостью: как люди, которые зарабатывают сотни тысяч, выбирают возможность поспать на офисном диване, вместо своих квартир?

Я предпочитаю кодить ночью

Необходимость работы с 9 до 18 многим мешает сосредоточиться и по-хорошему погрузиться в задачу. Как следствие, айтишники чаще всего встают ближе к 12:00, работают со средней вовлечённостью в течение дня, а потом усиленно кодят ночью. Программист, который работает до рассвета и только потом ложится спать — уже не редкость.

У этого есть простая причина: разработчики работают по ночам потому, что это не требует прекратить работу к фиксированному времени, например, к 18:00. Таким образом мозг более расслаблен, а рабочие часы проходят эффективнее.

Но иногда айтишники сами заставляют себя работать больше, поскольку не замечают прогресса. По статистике только 10-20% рабочего времени тратится на написание кода, который потом пойдёт в релиз. Всё остальное будет удалено, заменено и отрефакторено. В итоге это всего 10-20 строк кода в день. И несмотря на то, что такая картина нормальна для многих айтишников, кажется, что в течение дня сделано очень мало.

Ненавижу тайм-трекеры и тайминги

Становится понятно, почему разработчики не хотят, чтобы менеджеры сами устанавливали свои сроки. Более того, задачи, связанные с исправлением ошибок или часто просто невозможно оценить заранее. От этого попытка соблюсти гипотетические сроки вызывает негативные эмоции.

Почему такой график стал нормой

Ненормированный и ночной формат работы ни для кого не является догмой. Это выбор каждого человека, который пришел в ИТ, и если он погружён в проект, то будет делать всё, чтобы запуск прошёл успешно. Кто-то в привычное рабочее время, а кто-то в удобные ему часы. Такой формат может отнимать много времени и сил, но приносит ни с чем не сравнимое чувство удовлетворения и гордости за свой проект.

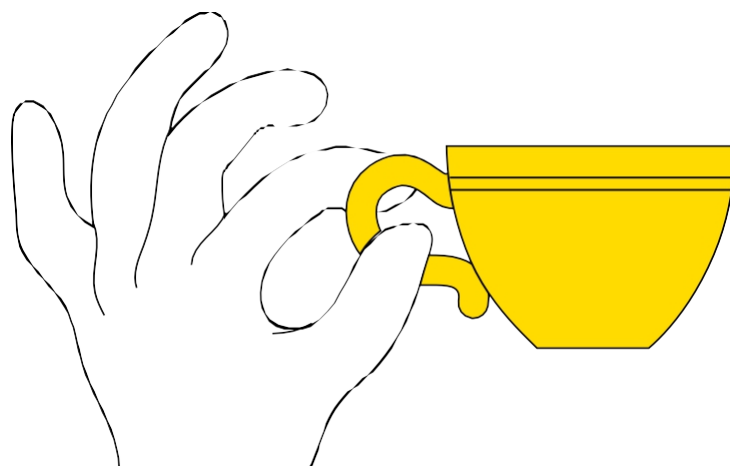
Это одна из причин, почему руководителям, слабо погружённым в ИТ-процессы, сложно воспринимать программистов наряду с остальными сотрудниками. Отсюда рождается много мифов:

- программисты ничего не делают, только требуют высокую зарплату;
- они не могут дать точных сроков, и ничего не сдают вовремя;
- они работают два часа в день, а остальное время сидят в соцсетях.

Тем не менее за последние три года культура распределенных удаленных команд сильно развилась, и уже гораздо чаще можно встретить компании, которые предоставляют своим сотрудникам комфортные условия для работы, даже если это рабочие часы в ночное время. На первый план вышло не количество отработанных часов, а результативность и значимость сотрудника для проекта

Заботимся о качестве своей жизни

Лишая себя сна мы стараемся выиграть побольше времени, но только теряем его. Мы получаем больше стресса и меньше времени. Причина — циркадные ритмы, которые отвечают за регуляцию сна. Они влияют на нашу бодрость, иммунитет и даже скорость старения.



Циркадный ритм регулируется мелатонином, который вырабатывается в темноте. Большинство не знает об этом и проводит вечер в окружении искусственного освещения в обнимку с гаджетами. В итоге мозг потом больше не может расслабиться и момент засыпания откладывается за полночь.

Но что делать, если вам приходится работать ночью, а спать после рассвета? Вот несколько советов:

1. Мелатонин боится света. Не сидите в смартфоне лежа в кровати, либо отключайте синюю часть спектра. И, разумеется, не засыпайте под ролики Youtube.
2. Как только вы просыпаетесь, наоборот, наполняйте комнату солнечным светом, чтобы «зарядить» организм и скорректировать свои циркадные ритмы.
3. Спите не менее 7 часов в сутки с закрытыми шторами. Хорошо, если в вашей квартире есть блэк-аут шторы, которые не пропускают солнечные лучи и имитируют темное время суток.
4. Не работайте в кровати, чтобы дать мозгу время отдыха от времени работы и по-настоящему расслабиться. Если в вашей квартире больше одной комнаты, старайтесь не работать там, где спите.
5. Пройдите обследование на наличие полезных микроэлементов в организме. Помогите восстановиться тому, чего не хватает конкретно сейчас по разным причинам: от стресса до холодной погоды.
6. Введите привычки, которые будут держать ваш организм в тонусе: прохладный душ по утрам, «разгрузочные дни» без жирного по вторникам и пятницам, исключите сладкие фрукты и фастфуд.

Если вы решили последовать нашим советам, то важно понимать, что главное — не интенсивность. Нет необходимости с первого же дня вставать с восходом солнца а после 22:00 отключать телефон. Будьте системными, воспитайте в себе такой образ жизни как привычку, и сами удивитесь, как много сил и желания жить вы будете иметь по сравнению с вашими коллегами и друзьями.