**Кризис 30 лет**.

В середине периода ранней взрослости (к 30 годам) человек переживает кризисное состояние, некий перелом в развитии, связанный с тем, что представления о жизни сложившейся между 20 и 30 годами не удовлетворяют его. анализируя пройденный путь, свои достижения и провалы человек обнаруживает что при уже сложившейся и внешне благополучной жизни личность его несовершенна, что много времени и сил потрачено впустую, что он мало сделал по сравнению с тем, что мог бы сделать и т.п. Иными словами, происходит переоценка ценностей, критический пересмотр своего Я. Человек обнаруживает, что многое он уже не может изменить в своей жизни, в себе: семью, профессию, привычный образ жизни. Самореализовав себя на данном этапе жизни, в период молодости человек вдруг осознаёт, что стоит перед той же задачей поиска, самоопределения в новых обстоятельств жизни, с учётом реальных возможностей. Этот кризис проявляет себя в ощущении необходимости «что-то предпринять» и свидетельствует о том, что человек переходит на новую возрастную ступень- возраст взрослости. Кризис 30-ти –условное название. Это состояние может наступить и ранее и позднее.

**Для мужчин** в это время характерна смена работы, или изменение образа жизни, но их сосредоточенность на работе и карьере не меняется. Наиболее частым мотивом добровольного ухода с работы является неудовлетворённость чем-то на рабочем месте. При этом главное значение имеет неудовлетворённость именно работой: производственной обстановкой, напряжённостью труда, заработной платой. Если неудовлетворённость возникает вследствие стремления добиться лучшего результата, то это только способствует совершенствованию самого работника.

**У женщин** во время кризиса 30 обычно меняются приоритеты, установленные в начале ранней взрослости. Женщин, ориентированных на замужество и воспитание детей теперь в большей степени начинают привлекать профессиональные цели. В то же время, кто отдавал силы работе, теперь как правило направляют их в лоно семьи. Переживая кризис человек ищет возможность укрепления своей ниши во взрослой жизни, подтверждения своего статуса взрослого: он хочет иметь хорошую работу, он стремится к безопасности и стабильности. Человек ещё уверен в том, что возможно полное воплощение надежд и чаяний, образующих мечту и усердно трудится ради этого.

Модели поведения, как классификация возможных вариантов решения задач развития для мужчин и женщин (Г. Шихи). Шихи отмечает кризис в 28-32 года, когда наиболее ярко идут процессы переоценки жизненных ценностей и целей, поиска места в обществе взрослых, окончательно решаются конфликты юношеского периода, приобретаются новые обязанности.

Люди отличаются друг от друга моделями поведения в зависимости от того какой выбор они делают в 20 возрасте. Каждой модели поведения соответствует определённый набор психологических проблем, связанных с тем, как эффективно человек решает свои задачи развития- глубокий кризис и застревание на предыдущих стадиях, или более благополучное вхождение во взрослость.

**Женщины.**

**Заботливые.** Выходят замуж в 20 лет, или ещё раньше, и не собираются выходить за пределы роли домохозяйки. Им не удаётся решить актуальные задачи развития: автономии и независимости, формирование идентичности, целостного образа Я. Женщина может оторваться от родителей, но всё равно не может стать самостоятельной: родительские функции: экономические и контроля берёт на себя муж. Существует несколько возможностей патологической идентификации: через мужа и его достижения, детей, секс, накопительство. Через мужа- потеря собственной идентичности, статус приобретается через достижения мужа и обладание вещами, которые являются символами этого статуса. Через детей: рождение ребёнка придаёт смысл существованию, служат доказательством женской сущности. Поэтому неработающие рожают и рожают, не зная чем себя занять. Потом когда дети вырастут и покинут дом решать проблемы поиска себя и смысла жизни станет ещё труднее. Секс может стать лекарством от скуки и обыденности, но не может стать полноценным средством самоидентификации. Пытаясь самоутвердится в нём и не найдя удовлетворения домохозяйка попадает в замкнутый круг, что приводит к поискам на стороне и уходу в мир сексуальных грёз.

Часто брак- попытка проверить собственную идентичность с помощью другого человека. Но невозможно достичь интимности таким путём.

Женщина с такой моделью поведения лишена самостоятельности, пассивна, экономически зависима, не имеет образования, профессии, идентичность неопределенна, т. е не решена предыдущая задача развития. Растёт неуверенность в себе, замедляется общее развитие, ощущается пустота в сфера достижений.

**Или-или**. Женщины в 20 лет должны сделать выбор между любовью и детьми и работой и образованием. Одни откладывают мысли о карьере на более долгий срок, но собираются сделать карьеру, другие наоборот. В первом случае женщина получает возможность проделать большую внутреннюю работу, которая поможет ей в дальнейшем точно определить свои приоритеты. У них преодолён кризис перехода от юношества к взрослости, определены жизненные цели, заложен фундамент будущей карьеры. Опасность состоит в том, что при откладывании разрешения на более длительный срок утрачиваются профессиональные навыки и возрастает конкуренция. Субъективные ощущения: чувство тревоги ,опасения, недовольство ролью домохозяйки. Второй тип, выбирающий карьеру ,в дальнейшем внезапно осознаёт, что у них осталось мало времени, чтобы завести ребёнка, чувство одиночества. Они начинают посещать врачей, менять партнёров, внезапно выскочить замуж. Проблема в том, что им трудно найти равного партнёра, мужчины как правило опасаются их. Выделяется группа, которым удаётся сбалансировать взаимность с индивидуальностью. Они сначала делают карьеру, потом вступают в брак и становятся матерью к 30 годам. Преимущество в том, что это позволяет планировать события и женщина более подготовлена к переходу 30 лет- созданы интимные отношения, семья, есть карьерные достижения.

**Интеграторы**. Пытаются сочетать брак и материнство с карьерой. В таком случае чувствуют усталость, подавленность задачами ,вину перед мужем и детьми, ей постоянно приходится жертвовать то семьёй, то карьерой, чтобы всё успеть. Часто не выдерживают и отказываются то от карьеры, то от воспитания детей. Другие перераспределяют обязанности с мужем, работают на дому, неполный рабочий день, нанимают няню.

**Женщины которые никогда не выходят замуж**.

Включая нянь, воспитателей и офисных работников. Направляют свои созидательные возможности на других, или исключают личную жизнь в угоду другим людям.

**Неустойчивые.** В 20 лет выбирают непостоянство, путешествуют по жизни, меняя место жительства, занятия и сексуальных партнёров. Они предпочитают никак не определятся жизни, не имеют постоянного заработка, профессии, обладает, как правило, незрелой личностью , не готова любить и работать, имеет низкую самооценку, живёт сегодняшним днём. К 30 годам устаёт от вольной жизни, перед ней встаёт проблема самоопределения, поиск себя в мире взрослых и приобретение профессии. По сути, она должна решить проблемы и юношеского и тридцатилетнего периода. Если они не решаться, последующие задачи развития будут давить ещё сильнее. Могут появиться психические заболевания, потеряют дорогу в жизни, будут искать смерти. Они входят в группу риска: деструктивное поведение, асоциальный образ жизни.