## Введение

**Актуальность**. Подростковый возраст является кризисным периодом, особенно это проявляется в эмоциональной сфере. Незнание собственных эмоций и неумение их контролировать может повлечь за собой серьезные последствия. Анализ ФГОС показывает, что школа и образование непосредственно связаны с **навыками самоконтроля и управления собственными эмоциями**.

В Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС) есть требования к образовательным результатам, касающимся метапредметных **результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования** (ФГОС, 2015), которые

должны отражать владение основами самоконтроля, самооценки в учебной и познавательной деятельности (ФГОС, 2013).

**Постановка проблемы**. У младших подростков ещё недостаточно навыков распознавания своих эмоций и, тем более, еще хуже они способны их контролировать.

**Разработанность темы.**

**Объект**. Самоконтроль эмоций.

**Предмет.** Самоконтроль эмоций у младших подростков.

**Цель**: Изучить особенности самоконтроля эмоций у младших подростков.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие **задачи**:

1. Определить понятие самоконтроля и его характеристики.
2. Описать развитие и особенности эмоциональной сферы в младшем подростковом возрасте.
3. Узнать представления о самоконтроле у младших подростков.
4. Выявить соотношение их представлений с действительностью.

**Гипотеза.** Самооценка способностей младших подростков контролировать свои эмоции является завышенной.

**Теоретическая новизна**. В данном исследовании самоконтроль эмоций как элемент эмоционального интеллекта рассматривается в возрастном аспекте, т.е. изучаются его особенности в младшем подростковом возрасте.

**Структура работы.** Диплом состоит из введения, главы с теоретическим обзором, главы с описанием эмпирического исследования и его результатов, заключения, списка литературы и приложений. В теоретическом обзоре раскрывается понятие самоконтроля эмоций, характеристики, особенности самоконтроля эмоций в младшем подростковом возрасте. Список литературы содержит 10 научных и научно-популярных источников.