Юношеский возраст имеет особенно большое значение в процессе социализации, завершения подготовки к вступлению во взрослую жизнь.

Юность является временем нарушенного равновесия, субъективно переживаемого в виде состояний смутного беспокойства, не всегда оправданных порывов. В проявляемой активности нет последовательности, жизненные цели еще не ясны, жизненный опыт ограничен, и контроль над собой еще не установлен. К внутренним противоречиям этого возраста относятся: осознание собственной индивидуальности и неопределенность смысла притязаний, склонность занимать крайние позиции в связи с изменившимися отношениями с окружающими, юношеский максимализм, склонность к теоретизированию, к рассуждениям там, где надо действовать, и неуправляемость действий там, где необходима разумная сдержанность (физическая саморегуляция).

Физиологическая саморегуляция направлена на поиск экономического использования имеющихся резервов в организме. Становление механизмов саморегуляции происходит в условиях постоянных упражнений и тренировок в процессе реальной деятельности человека.