Człowiek przez całe swoje życie począwszy od narodzin rozwija się i przechodzi przez różne kryzysy specyficzne dla danego okresu rozwojowego. Pojęcie autogenezy, można określić jako rozwój w cyklu życia człowieka. Autogeneza, inaczej ortogeneza rozpowszechniła się najbardziej na przełomie XIX i XX wieku. Początkowo to pojęcie było skierowane głownie ku biologii oraz paleontologii. Pojęcie to zostało wprowadzone przez Hacka w 1893 roku oraz określone ewolucją prostolinijną. Proces związany z rozwojem dotyczy człowieka nie tylko pod kątem biologicznym ale również psychospołecznym. Człowiek w ciągu swojego życia napotyka na kryzysy rozwojowe, z którymi musi sobie poradzić. Taki kryzys można określić mianem nieprzystosowania do nowej sytuacji , próbą odnalezienie siebie w trudnej sytuacji. Erikson (…) wyróżnia 8 takich okresów kryzysowych. W tracie każdego z nich jednostka dochodzi do momentu, gdy zderzy się z trudnością związaną ze swoją egzystencją. Ważne, aby poznać z czym człowiek się zmaga i doświadczać w taki sposób aby nabyć umiejętności przydatne do rozwiązania danego konfliktu. W tym rozdziale szczególnie zostanie omówiony proces kształtowania się poczucia sensu życia w cyklu życia.

Okres młodej dorosłości to czas bardzo intensywny, który cechuje się dużą dynamiką zmian zarówno w wyglądzie, jak i rozwoju psychospołecznym. Człowiek w tym okresie dąży do poczucia autonomii, tworzy pierwsze relacje miłosne, odkrywa swoje pasje i zainteresowania. Subiektywny stan przeżywania kryzysu rozwojowego w tym okresie zależne jest od wielu czynników jakimi są: czynniki społeczno-kulturowe, stan zdrowia, sytuacja ekonomiczna, relacje interpersonalne, edukacja, realizowanie swoich pasji (Suchodolska, 2016). Okres adolescencji, a właściwie w jej drugiej fazie młoda osoba, zaczyna być coraz bardziej świadoma swojego położenia w świecie, to czas kształtowania swojej odrębności i określenia siebie. Jak wskazuje (Suchodolska,2016), młodzi ludzie są świadomi towarzyszącym mi kryzysom rozwojowym. To pokazuje już dużą świadomość i zdolność do autorefleksji nad swoim bytm. Młoda osoba buduje swój własny system wartości i celów, co mocno powiązane jest z poczuciem sensu życia. Jest to okres kiedy jednostka zaczyna rozważać różne kwestie związane ze swoją egzystencją. Chce poznać siebie i czego potrzebuje. W ujęciu Obuchowskiego (1995) potrzeba poznania sensu życia, pozwala prawidło funkcjonować i rozwijać się dalej, zaś niemożność odnalezienia wyznaczników sensu życia, może utrudnić egzystencję. Jak wskazuje (Huget, 2007) potrzeba sensu życia rozwija się w trzech fazach. Pierwsza odnosi się do identyfikacji w okresie adolescencji, oznacza to że młody człowiek poszukuje wzorców, z którymi mógłby się identyfikować (Huget, 2007). W tej fazie adolescent może napotkać wiele trudności, gdyż może odbierać błędnie niektóre wzorce i utożsamiać je ze sobą, Kolejną fazą według Huget (2007) jest faza kosmiczna, w której podejmowane są próby pierwszych, niejasnych koncepcji życia, często ulegają one zmianie. Zaś ostatnia faza dotyczy realizacji i tutaj pojawiają się pytania o sens podejmowanych czynności (Huget, 2007). Wnioskując po przejściu tych faz, człowiek zaczyna dostrzegać, co jest dla niego istotne, jakie wartości są znaczące dla jego egzystencji. Warto pamiętać, że okres może owocować również w wiele niepowodzeń ale nawet one mają znaczenie w tym procesie. Sam Nietzsche (2006) wskazuje jak właśnie takie sytuacje otwierają na nowe, wcześniej nie odkryte możliwości i umożliwiają rozwój. W badaniu przeprowadzonym przez Patrycję Huget (2007) ukazane zostały wartości najbardziej cenione przez adolescentów należą do nich: miłość, wielkie uczucie, szczęście rodzinne, zdobycie ludzkiego zaufania i przyjaciół, umiejętność bycia sobą, wykształcenie oraz dążenie do wiedzy. Zaś (Suchodolska, 2016) ukazuje, że adolescenci odczuwają problemy z poczuciem sensu życia, a ma to związek z motywacją w sytuacjach dla nich ciężkich, nieudane relacje miłosne, wybór niewłaściwej szkoły oraz wątpliwości co do podejmowanych przez nich decyzji związanych z życiowymi wyborami.

Kolejnym okresem, gdzie poczucie sensu życia odgrywa bardzo ważną rolę i jego rozwój ma ogromny wydźwięk jest późna dorosłość. Na tym etapie człowiek rozwiązuje swój ostatni kryzys egzystencjalny jakim jest Integralność vs. Rozpacz (Erikson,…). Właśnie w tym okresie człowiek podejmuje się prób uzasadnienia jego sensu życia. Dochodzi tutaj do oceny swoich wyborów życiowych, prób ich akceptacji. W tym okresie jednostka zmaga się z faktem przemijania ludzkiego istnienia oraz jego niepowtarzalnością. Jak wskazuje Jankowska (2017) kryzys związany z integralnością i rozpaczą powinien zostać przez jednostkę rozwiązany, gdyż stagnacja w tej kwestii powoduje regres oraz brak nadziei, spowodowany wizją przemijania czy śmierci. Taka postawa może doprowadzić jednostkę do chronicznej rozpaczy nad swoją egzystencją oraz niezgodności z faktem przemijania życia. Jednak, gdy człowiek pozytywnie rozwiąże ten kryzys dochodzi do integralności ego, co prowadzi do pozytywnego odbioru swojej egzystencji, zadowolenia z osiągniętych celów życiowych ale również pełną akceptację wobec niepowodzeń. Według Jankowskiej (2017) wraz ze wzrostem poziomu integralności ego rośnie pozytywny stosunek do życia oraz mniejszą obawę wobec śmierci. Jeśli człowiek w swojej późnej dorosłości jest w stanie spojrzeć z radością na miniony czas odczuwa spełnienie względem swojego poczucia sensu życia.

Warto również podkreślić znaczenie poczucia sensu życia w obydwu grupach oraz ich wpływ na siebie. W życiu wnucząt oraz w ich kształtowaniu się poczucia sensu życia znaczącą rolę odgrywają dziadkowie. W ujęciu Kozubskiej i Ziółkowskiego (…) dialog wychowawczy między dziadkami a wnuczętami pomaga rozwijać i kształtować wartości, postawy oraz sens życia, istotny dla obu grup. Poprzez rozmowę ze starszą, doświadczoną przez życie osobą, młode jednostki wzbogacają się o przeżycia osób starszych. Pozwala to poszerzyć światopogląd młodego człowieka, tym samym wzmacniając relację z dziadkami i wzajemnie wspomagać swoje poczucie sensu życia.

Człowiek wciąż przechodzi różne zmiany rozwojowe a poczucie sensu życia odgrywa bardzo istotną rolę w tym procesie. W tym rozdziale zostały przedstawione dwie grupy : Adolescentów oraz późnej dorosłości, gdyż właśnie wobec tych okresów rozwojowych przejawia się największa korelacja z poczuciem sensu życia. Dla obu tych okresów sens życia przybiera inną formę, która jest tak samo ważna. Kształtowanie się wartości życiowych oraz ich akceptacja z perspektywy czasu przyczynia się do pozytywnego rozwiązywania konfliktów specyficznych dla danej grupy. To dzięki osiągnięcia stanu poczucia sensu życia człowiek jest w stanie rozwinąć swój potencjał w pełni oraz z nie korzystać na przestrzeni całego życia.