

# SỰ RA ĐỜI CỦA TÂM LÝ HỌC NHÂN VĂN - BỐI CẢNH LỊCH SỬ VÀ ẢNH HƯỞNG ĐƯƠNG ĐẠI

Ths.NCS Nguyễn Thị Lan Anh, Ths.NCS. Nguyễn Tiến Tân, Ths. Nguyễn Thị Mai Anh,  
Ths. Nguyễn Thị Yến, Nguyễn Thị Bích Thủy  
Viện Tâm lý học Nhân văn

**Tóm tắt:** Tâm lý học Nhân văn xuất hiện vào giữa thế kỷ XX như một phản ứng học thuật và văn hóa đối với sự thống trị của phân tâm học và hành vi luận trong tâm lý học phương Tây. Phong trào này tự xác định là “lực lượng thứ ba” (third force), nhấn mạnh trải nghiệm chủ quan, tự do cá nhân, ý nghĩa cuộc sống và tiềm năng phát triển của con người. Bài viết này phân tích sự ra đời và phát triển của tâm lý học nhân văn thông qua bốn khía cạnh chính: bối cảnh khoa học và văn hóa của thế kỷ XX, những phê phán của phong trào nhân văn đối với các hệ hình tâm lý học trước đó, vai trò của các nhân vật trung tâm như Abraham Maslow và Carl Rogers, và những thách thức học thuật mà cách tiếp cận này phải đối mặt trong tâm lý học hiện đại. Ngoài ra, bài viết cũng xem xét quá trình tiếp nhận các tư tưởng nhân văn trong bối cảnh Việt Nam và khả năng đối thoại giữa tâm lý học nhân văn với các giá trị văn hóa Á Đông. Thông qua phương pháp tổng quan lý thuyết, nghiên cứu cho thấy rằng sự ra đời của tâm lý học nhân văn không chỉ phản ánh những tranh luận nội tại trong lịch sử tâm lý học mà còn gắn liền với các biến đổi văn hóa - xã hội của thế giới hậu Thế chiến II. Những nguyên lý của phong trào này tiếp tục ảnh hưởng sâu rộng đến nhiều lĩnh vực tâm lý học đương đại, bao gồm tâm lý học tích cực, trị liệu tâm lý và nghiên cứu về sự phát triển con người.

**Từ khóa:** tâm lý học nhân văn, lực lượng thứ ba, Maslow, Rogers, lịch sử tâm lý học.

## THE EMERGENCE OF HUMANISTIC PSYCHOLOGY: HISTORICAL CONTEXT AND CONTEMPORARY INFLUENCE

**Abstract:** Humanistic psychology emerged in the mid-twentieth century as an academic and cultural response to the dominance of psychoanalysis and behaviorism in Western psychology. This movement identified itself as the “third force,” emphasizing subjective experience, individual freedom, the meaning of life, and human potential for growth. This article analyzes the emergence and development of humanistic psychology through four main dimensions: the scientific and cultural context of the twentieth century, the movement’s critiques of earlier psychological paradigms, the role of central figures such as Abraham Maslow and Carl Rogers, and the academic challenges this approach has faced in modern psychology. In addition, the article examines the reception of humanistic ideas in the Vietnamese context and the possibility of dialogue between humanistic psychology and East Asian cultural values. Using a theoretical review approach, the study shows that the emergence of humanistic psychology not only reflects internal debates within the history of psychology but is also closely connected to the socio-cultural transformations of the post-World War II world. The principles of this movement continue to exert a profound influence on many contemporary areas of psychology, including positive psychology, psychotherapy, and research on human development.

**Keywords:** humanistic psychology, third force, Maslow, Rogers, history of psychology.

Nhận bài: 27/02/2026

Phản biện: 13/03/2026

Duyệt đăng: 16/03/2026

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong lịch sử phát triển của tâm lý học hiện đại, sự xuất hiện của Tâm lý học Nhân văn (Humanistic Psychology) vào giữa thế kỷ XX được xem là một bước ngoặt quan trọng trong cách hiểu về bản chất con người. Phong trào này hình thành như một phản ứng học thuật và văn hóa đối với hai khuynh hướng đang chi phối tâm lý học phương Tây vào thời điểm đó: phân tâm học và hành vi luận.

Phân tâm học, bắt nguồn từ các công trình của Sigmund Freud, nhấn mạnh vai trò của vô thức, các xung năng bản năng và những xung đột nội tâm trong việc hình thành nhân cách. Trong khi đó, hành vi luận – được phát triển bởi John B. Watson và B. F. Skinner – chủ trương xây dựng tâm lý học như một khoa học hành vi khách quan, tập trung vào các hành vi có thể quan sát và đo lường được.

Mặc dù hai hệ hình này đã đóng góp quan trọng cho sự phát triển của tâm lý học, nhiều nhà nghiên cứu cho rằng chúng chưa giải thích đầy đủ những khía cạnh quan trọng của đời sống con người, đặc biệt là trải nghiệm chủ quan, tự do cá nhân và khả năng tìm kiếm ý nghĩa (Wertz, 1998).

Trong bối cảnh đó, một nhóm các nhà tâm lý học – tiêu biểu là Abraham Maslow và Carl Rogers – đã đề xuất một cách tiếp cận mới nhấn mạnh rằng con người không chỉ là sản phẩm của các lực lượng vô thức hoặc các phản ứng với môi trường, mà còn là một chủ thể có khả năng lựa chọn, sáng tạo và phát triển tiềm năng của mình. Chính vì vậy, phong trào này thường được mô tả như “lực lượng thứ ba” trong tâm lý học, bên cạnh phân tâm học và hành vi luận.

Bài viết này nhằm phân tích sự hình thành và phát triển của tâm lý học nhân văn thông qua các khía cạnh sau: Bối cảnh khoa học và văn hóa dẫn đến sự xuất hiện của phong trào; Các phê phán của tâm lý học nhân văn đối với phân tâm học và hành vi luận; Vai trò của Abraham Maslow và Carl Rogers trong việc định hình nền tảng lý thuyết và thực hành của phong trào; Những phê bình học thuật đối với tâm lý học nhân văn; Sự phát triển của cách tiếp cận nhân văn trong bối cảnh tâm lý học đương đại và trong môi trường học thuật Việt Nam.

## II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

### 2.1. Bối cảnh khoa học của tâm lý học thế kỷ XX

Trong những thập niên đầu của thế kỷ XX, tâm lý học phương Tây phát triển chủ yếu trong phạm vi của hai hệ hình lý thuyết lớn: phân tâm học và hành vi luận.

Phân tâm học, được khởi xướng bởi Freud, cho rằng nhiều hành vi và cảm xúc của con người được quyết định bởi các động lực tâm lý vô thức (Freud, 1923). Cách tiếp cận này nhấn mạnh vai trò của các xung đột nội tâm và những trải nghiệm thời thơ ấu trong việc hình thành nhân cách.

Ngược lại, hành vi luận chủ trương xây dựng tâm lý học như một khoa học thực nghiệm khách quan. Watson (1913) cho rằng tâm lý học nên tập trung vào các hành vi có thể quan sát được, trong khi Skinner (1953) nhấn mạnh vai trò của các cơ chế điều kiện hóa trong việc giải thích hành vi.

Theo De Carvalho (1990), sự thống trị của hai hệ hình này đã tạo nên một “*không gian lý thuyết lưỡng cực*”, trong đó con người hoặc bị quy giản thành hệ thống xung năng vô thức, hoặc được xem như một sinh vật phản ứng với kích thích môi trường.

Tuy nhiên, đến giữa thế kỷ XX, nhiều nhà tâm lý học bắt đầu nhận thấy rằng cả hai cách tiếp cận này đều chưa giải thích đầy đủ các khía cạnh quan trọng của đời sống con người. Wertz (1998) cho rằng các mô hình này gặp khó khăn khi giải thích những hiện tượng như trải nghiệm sống, tính sáng tạo và sự tìm kiếm ý nghĩa.

Bên cạnh những tranh luận học thuật, bối cảnh văn hóa của xã hội phương Tây sau Thế chiến II cũng đóng vai trò quan trọng trong sự xuất hiện của tâm lý học nhân văn. Xã hội Mỹ hậu chiến chứng kiến sự gia tăng nhu cầu khẳng định giá trị cá nhân và ý nghĩa cuộc sống. Ngoài ra, các trào lưu triết học hiện sinh ở châu Âu, với các tư tưởng

nhấn mạnh tự do, trách nhiệm và tính hữu hạn của đời sống, cũng có ảnh hưởng đáng kể đến sự phát triển của phong trào nhân văn.

### 2.2. Phản ứng của tâm lý học nhân văn đối với các hệ hình trước đó

Tâm lý học nhân văn không đơn thuần phủ nhận các trường phái trước đó mà chủ yếu phê phán những giới hạn của chúng trong việc giải thích bản chất con người.

Đối với phân tâm học, các nhà nhân văn cho rằng cách tiếp cận này quá tập trung vào bệnh lý và các xung năng vô thức. Maslow cho rằng phần lớn tri thức của phân tâm học được xây dựng dựa trên việc nghiên cứu các trường hợp rối loạn tâm lý, từ đó suy ra bản chất con người nói chung, điều này có thể dẫn đến một cách nhìn tiêu cực về tiềm năng phát triển của con người (Royce, 2012).

Đối với hành vi luận, các nhà tâm lý học nhân văn phê phán khuynh hướng quy giản con người thành các phản ứng kích thích - đáp ứng. Theo Smith (1990), hành vi luận đã “*phi nhân tính hóa*” con người khi loại bỏ ý thức và trải nghiệm nội tại khỏi phân tích khoa học.

Tuy nhiên, phong trào nhân văn không hoàn toàn tách biệt khỏi các trường phái khác. Sự phát triển của nó diễn ra thông qua đối thoại và tranh luận liên tục với các truyền thống nghiên cứu khác.

### 2.3. “Lực lượng thứ ba” trong tâm lý học

Khái niệm “*lực lượng thứ ba*” (third force) bắt đầu được sử dụng rộng rãi vào cuối thập niên 1950 nhằm xác định vị thế của phong trào nhân văn trong tâm lý học (DeCarvalho, 1990).

Quá trình định chế hóa của phong trào được thể hiện qua việc thành lập Journal of Humanistic Psychology vào năm 1961 và Association for Humanistic Psychology. Những tổ chức này tạo ra các diễn đàn học thuật cho các nhà nghiên cứu quan tâm đến cách tiếp cận nhân văn.

Các đặc điểm cốt lõi của cách tiếp cận này bao gồm: xem con người như một thực thể toàn diện; nhấn mạnh kinh nghiệm chủ quan; đề cao tự do và trách nhiệm cá nhân và quan tâm đến quá trình tự hiện thực hóa (self-actualization)

### 2.4. Vai trò của Abraham Maslow và Carl Rogers

Trong sự hình thành và phát triển của Tâm lý học Nhân văn, Abraham Maslow và Carl Rogers được xem là hai nhân vật có ảnh hưởng đặc biệt quan trọng. Các công trình của họ không chỉ góp phần định hình nền tảng lý thuyết của phong trào mà còn mở rộng ứng dụng của cách tiếp cận nhân văn trong nghiên cứu và thực hành tâm lý học.

Abraham Maslow được xem là một trong những nhà sáng lập chủ chốt của tâm lý học nhân văn. Công trình nổi tiếng nhất của ông là thuyết nhu cầu, trong đó các nhu cầu của con người được tổ chức theo một hệ thống thứ bậc từ các nhu cầu cơ bản đến các nhu cầu tâm lý và xã hội cao hơn (Maslow, 1954). Ở đỉnh cao của hệ thống này là tự hiện thực hóa (self-actualization) – quá trình phát triển và thể hiện đầy đủ các tiềm năng cá nhân. Theo Maslow, con người không chỉ bị thúc đẩy bởi các nhu cầu sinh tồn mà còn bởi khát vọng phát triển bản thân, sáng tạo và tìm kiếm ý nghĩa trong cuộc sống.

Một đóng góp quan trọng khác của Maslow nằm ở phương pháp tiếp cận nghiên cứu. Thay vì chỉ tập trung vào các trường hợp rối loạn tâm lý, vốn phổ biến trong nhiều truyền thống nghiên cứu trước đó. Maslow lựa chọn nghiên cứu những cá nhân có mức độ phát triển tâm lý cao, mà ông gọi là những cá nhân tự hiện thực hóa. Cách tiếp cận này đã góp phần chuyển hướng nghiên cứu tâm lý học từ việc tập trung chủ yếu vào bệnh lý sang việc khám phá các khía cạnh tích cực của con người và tiềm năng phát triển cá nhân (Cook-Greuter, 2006). Từ góc nhìn này, Maslow được xem là một trong những người đặt nền tảng cho các hướng nghiên cứu sau này như tâm lý học tích cực và nghiên cứu về hạnh phúc con người.

Bên cạnh Maslow, Carl Rogers đóng vai trò đặc biệt quan trọng trong việc phát triển nền tảng thực hành của tâm lý học nhân văn. Rogers nổi tiếng với việc xây dựng liệu pháp lấy thân chủ làm trung tâm (client-centered therapy), một phương pháp trị liệu nhấn mạnh vai trò của mối quan hệ giữa nhà trị liệu và thân chủ trong quá trình thay đổi tâm lý. Theo Rogers, con người có một khuynh hướng tự thực hiện (actualizing tendency), một xu hướng bẩm sinh hướng tới sự phát triển, trưởng thành và hoàn thiện bản thân (Smith, 1990).

Trong mô hình trị liệu của Rogers, chất lượng của mối quan hệ trị liệu được xem là yếu tố cốt lõi tạo điều kiện cho sự thay đổi tâm lý. Ông cho rằng một mối quan hệ trị liệu hiệu quả cần dựa trên ba điều kiện cơ bản: sự chân thành (congruence) của nhà trị liệu, sự chấp nhận vô điều kiện (unconditional positive regard) đối với thân chủ và sự thấu cảm (empathy) trong việc hiểu trải nghiệm của người khác. Những điều kiện này giúp tạo ra một môi trường tâm lý an toàn, trong đó thân chủ có thể khám phá bản thân và phát triển tiềm năng cá nhân.

Các nguyên lý do Rogers đề xuất đã có ảnh hưởng sâu rộng không chỉ trong lĩnh vực trị liệu tâm lý mà còn trong nhiều lĩnh vực khác như giáo dục, tham vấn và phát triển con người. Nhiều phương pháp trị liệu hiện đại tiếp tục kế thừa và phát triển các yếu tố cốt lõi của mô hình này, đặc biệt là vai trò của mối quan hệ trị liệu và sự thấu cảm trong quá trình hỗ trợ tâm lý.

Nhìn chung, những đóng góp của Maslow và Rogers đã góp phần định hình hai trụ cột quan trọng của tâm lý học nhân văn: một mặt là khung lý thuyết về động lực và sự phát triển của con người, mặt khác là mô hình thực hành trị liệu nhấn mạnh mối quan hệ con người và trải nghiệm chủ quan. Sự kết hợp giữa hai hướng tiếp cận này đã tạo nên nền tảng cho sự phát triển lâu dài của phong trào nhân văn trong tâm lý học.

## 2.5. Những phê bình đối với tâm lý học nhân văn

Một trong những phê bình phổ biến nhất đối với tâm lý học nhân văn là cho rằng trường phái này thiếu cơ sở thực nghiệm mạnh mẽ so với các truyền thống nghiên cứu khác trong tâm lý học. Trong tâm lý học hiện đại, các lý thuyết thường được đánh giá dựa trên: các thí nghiệm kiểm soát, các nghiên cứu định lượng hay các thử nghiệm lâm sàng ngẫu nhiên. Một số nhà nghiên cứu cho rằng nhiều khái niệm của tâm lý học nhân văn, như tự hiện thực hóa hoặc trải nghiệm đỉnh cao, khó được kiểm chứng bằng các phương pháp nghiên cứu thực nghiệm truyền thống (Elliott, 2002).

Liệu pháp nhận thức - hành vi (CBT) thường được xem là một trong những phương pháp trị liệu có nhiều bằng chứng thực nghiệm nhất trong tâm lý học lâm sàng (Depreeuw, Eldar, & Conroy, 2017). Các thử nghiệm lâm sàng cho thấy CBT có hiệu quả đối với nhiều rối loạn tâm lý như: trầm cảm, lo âu và rối loạn ám ảnh cưỡng chế. Điều này dẫn đến quan điểm cho rằng CBT có cơ sở khoa học mạnh hơn so với nhiều liệu pháp nhân văn.

Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu gần đây cho thấy các liệu pháp nhân văn, đặc biệt là liệu pháp lấy thân chủ làm trung tâm và liệu pháp trải nghiệm, cũng có hiệu quả đáng kể trong điều trị nhiều vấn đề tâm lý (Elliott, Watson, Timulak, & Greenberg, 2021). Một số phân tích tổng hợp cho thấy hiệu quả của các liệu pháp nhân văn tương đương với nhiều phương pháp trị liệu khác trong nhiều bối cảnh lâm sàng (Lambert, Fidalgo, & Greaves, 2016).

Tâm lý học nhân văn chịu ảnh hưởng mạnh từ triết học hiện tượng học và hiện sinh, trong đó trải nghiệm chủ quan của cá nhân được xem là

trung tâm của nghiên cứu tâm lý. Do đó, nhiều khái niệm quan trọng của trường phái này mang tính trải nghiệm cá nhân, chẳng hạn như: ý nghĩa cuộc sống, trải nghiệm đỉnh cao hay sự phát triển bản thân. Những khái niệm này thường khó đo lường bằng các công cụ định lượng truyền thống.

Một số nhà nghiên cứu cho rằng việc tập trung vào trải nghiệm chủ quan có thể làm giảm tính khách quan của nghiên cứu tâm lý học. Theo Shean (2013), các nhà phê bình cho rằng tâm lý học nhân văn đôi khi thiên về mô tả triết học hơn là xây dựng các mô hình khoa học có thể kiểm chứng.

Để giải quyết vấn đề này, nhiều nhà nghiên cứu đã phát triển các phương pháp nghiên cứu mới phù hợp với bản chất của trải nghiệm con người, chẳng hạn như: nghiên cứu định tính, phân tích hiện tượng học, nghiên cứu trường hợp lâm sàng. Những phương pháp này giúp nghiên cứu sâu hơn về trải nghiệm cá nhân mà vẫn duy trì tính hệ thống trong nghiên cứu khoa học.

Mặc dù CBT và tâm lý học nhân văn có nhiều khác biệt về lý thuyết, hai cách tiếp cận này ngày càng có xu hướng hội tụ trong thực hành trị liệu. Ví dụ: các liệu pháp CBT thế hệ thứ ba (như ACT hoặc mindfulness-based therapy) đã tích hợp nhiều yếu tố từ truyền thống hiện sinh và nhân văn. Điều này cho thấy ranh giới giữa các trường phái trị liệu đang trở nên linh hoạt hơn.

Sự phát triển của khoa học thần kinh đã tạo ra những cách tiếp cận mới trong việc nghiên cứu tâm lý con người. Một số nhà nghiên cứu cho rằng khoa học thần kinh có thể giúp hiểu rõ hơn về: cảm xúc, ý thức và quá trình ra quyết định. Tuy nhiên, Wilkinson (2019) cho rằng việc giải thích trải nghiệm con người chỉ dựa trên hoạt động não bộ có thể bỏ qua các yếu tố như ý nghĩa và bối cảnh cá nhân.

Trong tâm lý học đương đại, nhiều nhà nghiên cứu ủng hộ cách tiếp cận tích hợp liên trường phái. Theo Masterpasqua (2016), các truyền thống như: tâm lý học nhân văn, CBT hay tâm lý học thần kinh có thể bổ sung cho nhau để tạo ra một mô hình toàn diện hơn về con người.

Những phê bình đối với tâm lý học nhân văn phản ánh các khác biệt về phương pháp nghiên cứu và quan niệm khoa học trong tâm lý học. Mặc dù từng bị phê bình vì thiếu bằng chứng thực nghiệm và tính chủ quan cao, nhiều nghiên cứu gần đây đã góp phần củng cố cơ sở khoa học của các liệu pháp nhân văn. Đồng thời, xu hướng đối thoại và tích hợp giữa tâm lý học nhân văn với các

trường phái khác, đặc biệt là CBT và khoa học thần kinh, cho thấy tiềm năng phát triển của cách tiếp cận này trong tâm lý học hiện đại.

## **2.6. Sự phát triển của tâm lý học nhân văn tại Việt Nam và những ảnh hưởng đương đại**

Bước sang thế kỷ XXI, tâm lý học nhân văn tiếp tục phát triển trong bối cảnh khoa học tâm lý ngày càng đa dạng, liên ngành và chịu tác động mạnh mẽ từ tiến bộ khoa học thần kinh, công nghệ số cùng những biến đổi sâu sắc của xã hội toàn cầu. Trong bối cảnh đó, tâm lý học nhân văn không còn tồn tại như một trường phái tách biệt mà ngày càng tham gia vào tiến trình tích hợp đa mô hình trong tâm lý học hiện đại. Các nhà nghiên cứu và thực hành tâm lý học hiện nay có xu hướng kết hợp những nguyên lý cốt lõi của tâm lý học nhân văn với các thành tựu của khoa học thần kinh, tâm lý học tích cực và các phương pháp trị liệu đương đại nhằm đáp ứng tốt hơn nhu cầu đa dạng của con người.

Nếu trong lịch sử, các trường phái tâm lý học thường phát triển như những hệ thống lý thuyết tương đối riêng biệt, thì trong vài thập niên gần đây, xu hướng tích hợp đa mô hình ngày càng được nhấn mạnh. Theo Norcross và Goldfried (2019), các nhà trị liệu có xu hướng kết hợp nhiều phương pháp khác nhau để đạt hiệu quả cao hơn trong hỗ trợ thân chủ. Trong tiến trình này, tâm lý học nhân văn giữ vai trò đặc biệt quan trọng vì cung cấp một nền tảng triết học về con người, nhấn mạnh phẩm giá, tự do lựa chọn và tiềm năng phát triển cá nhân. Chính những nguyên lý này thường được kết hợp với kỹ thuật của các trường phái khác như liệu pháp nhận thức - hành vi, liệu pháp chánh niệm hay liệu pháp dựa trên cảm xúc. Nhiều mô hình trị liệu hiện đại thể hiện rõ sự tích hợp đó, chẳng hạn Acceptance and Commitment Therapy kết hợp các yếu tố hành vi với triết lý hiện sinh và chánh niệm, còn Emotion-Focused Therapy tích hợp nguyên tắc của Rogers với nghiên cứu về cảm xúc. Điều này cho thấy ảnh hưởng của tâm lý học nhân văn vẫn rất đáng kể trong đời sống tâm lý học đương đại.

Sự phát triển của công nghệ số cũng mở ra nhiều hình thức mới trong chăm sóc sức khỏe tâm thần như tham vấn trực tuyến, ứng dụng hỗ trợ tâm lý và trí tuệ nhân tạo trong hỗ trợ trị liệu. Các công nghệ này giúp mở rộng cơ hội tiếp cận dịch vụ tâm lý cho nhiều người hơn, đồng thời tạo ra các công cụ hỗ trợ phát triển cá nhân như chương trình học trực tuyến, ứng dụng thiền, chánh niệm

hay nền tảng rèn luyện kỹ năng. Tuy nhiên, việc ứng dụng công nghệ cũng đặt ra nhiều vấn đề gắn với giá trị nhân văn, như làm thế nào duy trì sự thấu cảm trong giao tiếp trực tuyến, vai trò không thể thay thế của quan hệ con người trong trị liệu, cũng như các thách thức đạo đức liên quan đến dữ liệu cá nhân. Friedman (2017) cho rằng các nguyên lý của tâm lý học nhân văn có thể định hướng việc sử dụng công nghệ theo cách tôn trọng phẩm giá con người.

Bên cạnh đó, toàn cầu hóa đang tạo ra những biến đổi sâu sắc trong đời sống xã hội, từ giao lưu văn hóa, di chuyển lao động quốc tế đến sự thay đổi cấu trúc gia đình và cộng đồng. Những biến đổi này vừa mở rộng cơ hội, vừa đặt ra thách thức mới đối với sức khỏe tâm lý và bản sắc cá nhân. Trong bối cảnh ấy, một đóng góp quan trọng của tâm lý học nhân văn là nhấn mạnh sự tôn trọng tính độc đáo của mỗi cá nhân; nguyên lý này có thể được mở rộng thành sự tôn trọng đa dạng văn hóa trong thế giới toàn cầu hóa. Việc tích hợp các quan điểm văn hóa khác nhau sẽ góp phần xây dựng những mô hình tâm lý học phù hợp hơn với nhiều bối cảnh xã hội.

Nhìn chung, tâm lý học nhân văn ra đời từ giữa thế kỷ XX như một nỗ lực mở rộng cách hiểu về con người trong khoa học tâm lý, nhấn mạnh trải nghiệm chủ quan, tự do lựa chọn và khả năng tự hoàn thiện. Đến thế kỷ XXI, cách tiếp cận này vẫn giữ nguyên giá trị khi tiếp tục đối thoại và tích hợp với các trường phái khác như tâm lý học nhận thức - hành vi, tâm lý học tích cực và khoa học thần kinh. Trong bối cảnh xã hội, công nghệ và văn hóa biến đổi nhanh chóng, các nguyên

lý nhân văn như tôn trọng phẩm giá con người, khuyến khích phát triển cá nhân và tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống vẫn có ý nghĩa sâu sắc, không chỉ góp phần làm phong phú thêm khoa học tâm lý mà còn gợi mở những hướng tiếp cận giúp con người phát triển toàn diện, bền vững trong một thế giới ngày càng phức tạp và liên kết.

### III. KẾT LUẬN

Tâm lý học nhân văn ra đời vào giữa thế kỷ XX như một nỗ lực mở rộng cách hiểu về con người trong khoa học tâm lý, đồng thời phản ứng lại những giới hạn của phân tâm học và hành vi luận trong việc lý giải trải nghiệm chủ quan, tự do lựa chọn và tiềm năng phát triển cá nhân. Qua việc phân tích bối cảnh lịch sử, những phê phán học thuật, vai trò của Abraham Maslow và Carl Rogers, cũng như quá trình phát triển của cách tiếp cận này trong tâm lý học đương đại, có thể thấy rằng tâm lý học nhân văn không chỉ là một phong trào lý thuyết mà còn là một định hướng có ảnh hưởng sâu rộng trong nghiên cứu và thực hành tâm lý học. Mặc dù từng đối mặt với nhiều phê bình liên quan đến tính thực nghiệm và khả năng đo lường, tâm lý học nhân văn vẫn chứng minh được giá trị của mình thông qua sự đối thoại và tích hợp với các trường phái khác như tâm lý học nhận thức - hành vi, tâm lý học tích cực và khoa học thần kinh. Trong bối cảnh thế kỷ XXI với nhiều biến đổi về công nghệ, văn hóa và đời sống xã hội, các nguyên lý cốt lõi của tâm lý học nhân văn như tôn trọng phẩm giá con người, khuyến khích phát triển cá nhân và tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống vẫn giữ vai trò quan trọng, góp phần định hướng những cách tiếp cận tâm lý học toàn diện và bền vững hơn.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Wertz, F. J. (1998). The role of the humanistic movement in psychology.
- Freud, S. (1923). *The ego and the id*. Hogarth Press.
- Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
- DeCarvalho, R. J. (1990). *The founders of humanistic psychology*. Praeger.
- Wertz, F. J. (1998). The role of the humanistic movement in psychology.
- Royce, J. R. (2012). *Humanistic psychology*. Springer
- Smith, M. B. (1990). Humanistic psychology. *Journal of Humanistic Psychology*.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.
- Cook-Greuter, S. (2006). Ego development: Nine levels of increasing embrace. *Journal of Adult Development*.
- Elliott, R. (2002). The effectiveness of humanistic therapies: A meta-analysis. *Psychotherapy Research*.
- Depreeuw, B., Eldar, S., & Conroy, K. (2017). Psychotherapy approaches. In *International Perspectives on Psychotherapy*. Springer.
- Elliott, R., Watson, J., Timulak, L., & Greenberg, L. (2021). Research on humanistic-experiential psychotherapies: Updated review
- Lambert, M. J., Fidalgo, L. G., & Greaves, M. (2016). Effective humanistic psychotherapy processes and their outcomes.
- Shean, G. D. (2013). Controversies in psychotherapy research. *American Journal of Psychotherapy*.
- Wilkinson, B. D. (2019). The limits of neuroscience in counseling. *Journal of Humanistic Counseling*.
- Masterpasqua, F. (2016). Mindfulness, mentalizing, and humanism: A transtheoretical convergence. *Journal of Psychotherapy Integration*.
- Norcross, J. C., & Goldfried, M. R. (2019). *Handbook of psychotherapy integration (3rd ed.)*. Oxford University Press.
- Friedman, H. (2017). Humanistic psychology and the digital age. *Journal of Humanistic Psychology*.