

A PSICOLOGIA HUMANISTA E O DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL DE JOVENS UNIVERSITÁRIOS: CAMINHOS PARA O CRESCIMENTO PESSOAL E A AUTORREALIZAÇÃO

*Nayana Fortunato dos Santos
Katia de Medeiros Penna*

RESUMO: Este trabalho tem como objetivo investigar as contribuições do humanismo para o crescimento pessoal e o bem-estar. Em uma sociedade marcada pelo avanço tecnológico e desafios contemporâneos, a busca por equilíbrio e saúde mental tornou-se essencial. O humanismo, como corrente filosófica que valoriza a dignidade, a razão e a solidariedade humana, surge como um pilar fundamental no desenvolvimento de indivíduos mais conscientes e realizados. A pesquisa, de cunho qualitativo e exploratório, fundamenta-se em revisão bibliográfica multidisciplinar nas áreas da psicologia e filosofia. Os resultados apontam que a valorização dos valores humanistas pode promover maior autoconhecimento e resiliência emocional. Conclui-se que esses elementos são cruciais para uma vida mais plena e saudável, tanto em nível pessoal quanto coletivo.

Palavras-chave: Humanismo; Crescimento pessoal na adolescência; Sentido da vida na universidade.

1 INTRODUÇÃO

A transição da adolescência para a vida universitária é um período de intensa reestruturação psíquica e social, repleto de desafios, como a necessidade de gerenciar uma carga acadêmica pesada, a construção de um novo círculo social e a definição de uma identidade profissional. Muitos jovens experimentam níveis elevados de estresse, ansiedade e incertezas sobre o futuro. Nesse cenário, a busca por saúde mental e equilíbrio emocional é premente.

A Psicologia Humanista surge como uma força transformadora, rejeitando a visão reducionista do ser humano e enfatizando o livre arbítrio, a capacidade de autodeterminação e a inerente inclinação ao crescimento. Ao contrário das abordagens que focam primariamente na patologia, o Humanismo prioriza a experiência subjetiva e o potencial de desenvolvimento do indivíduo em sua totalidade.

Este estudo se propõe a analisar como os conceitos centrais da Psicologia Humanista, com destaque para as contribuições de Carl Rogers e Abraham Maslow, fornecem ferramentas para que o adolescente universitário não apenas sobreviva às pressões, mas prospere, alcançando seu máximo potencial e um sólido bem-estar emocional.

Este trabalho busca refletir sobre como o humanismo pode contribuir para o crescimento e o bem-estar, fornecendo ferramentas para lidar com as incertezas da vida moderna e promover uma existência mais significativa. A busca pelo crescimento pessoal e pela saúde emocional se tornou uma prioridade na sociedade contemporânea. Em um cenário caracterizado por estresse, ansiedade e crises, a Psicologia Humanista se destaca como uma abordagem que valoriza o potencial humano, a autorrealização e a procura por um propósito na vida.

Ao contrário de outras vertentes psicológicas que se concentram nos aspectos patológicos ou mecânicos do comportamento humano, a Psicologia Humanista enfatiza a experiência subjetiva e o desenvolvimento integral do indivíduo. A relevância da pesquisa justifica-se pelo crescente interesse social em práticas que favoreçam a saúde mental e pela necessidade de ampliar a compreensão sobre abordagens terapêuticas que considerem o ser humano em sua totalidade.

A aplicação dos princípios da Psicologia Humanista, especialmente aqueles relacionados à autonomia, à autenticidade e às condições de crescimento propostas pela Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), tem o potencial de fortalecer a resiliência, o equilíbrio emocional e a capacidade de autogoverno do adolescente universitário, promovendo um processo de desenvolvimento pessoal integral. Parte-se da hipótese de que um ambiente que favorece a aceitação incondicional, a empatia e a congruência permite que o jovem se conecte mais profundamente com sua experiência interior, desenvolvendo recursos internos para lidar com as pressões acadêmicas, sociais e existenciais que marcam a transição para a vida adulta.

Nos últimos anos, observa-se um crescimento expressivo do interesse pelos princípios do Humanismo, tanto no campo da Psicologia quanto nas discussões sociais, educacionais e filosóficas. Esse movimento reflete uma necessidade contemporânea de resgatar o sentido humano das relações, em um contexto dominado pela aceleração tecnológica, pela busca incessante por resultados e pelo enfraquecimento dos vínculos afetivos. A sociedade atual, marcada por competitividade, imediatismo e sobrecarga de estímulos, frequentemente conduz o indivíduo a um estado de desconexão de si mesmo, gerando sofrimento emocional, ansiedade e sensação de vazio existencial.

A hipótese central deste estudo, portanto, sustenta que a vivência de valores humanistas, como a empatia, o respeito à individualidade e a liberdade de expressão emocional, contribui diretamente para a formação de um Self mais congruente e autêntico, capaz de enfrentar adversidades com maturidade e equilíbrio. A autonomia emocional, desenvolvida nesse processo, não se restringe à independência, mas refere-se à capacidade de agir de forma consciente e coerente com seus próprios valores e sentimentos, mesmo diante das pressões externas.

Desse modo, a hipótese defende que a incorporação dos valores e práticas humanistas no contexto universitário não apenas promove o desenvolvimento psicológico e emocional do estudante, mas também favorece o surgimento de uma cultura institucional mais empática, ética e saudável, voltada para o crescimento integral do ser humano.

O objetivo geral deste estudo é analisar de que maneira a Psicologia Humanista pode colaborar para o crescimento pessoal e o bem-estar emocional de adolescentes que ingressam na universidade. Já os objetivos específicos são explorar os princípios fundamentais da Psicologia Humanista e sua aplicabilidade à fase da vida universitária; detalhar o papel da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) no desenvolvimento de resiliência e autoconhecimento; e avaliar as contribuições do foco humanista na autorrealização e na liberdade para a autonomia e o equilíbrio emocional do jovem.

2 METODOLOGIA

Este trabalho caracteriza-se como uma pesquisa de natureza qualitativa, de caráter exploratório e bibliográfico, tendo como eixo central a compreensão aprofundada da experiência humana sob a ótica da Psicologia Humanista. A abordagem escolhida — a Humanista — fundamenta-se na valorização da subjetividade, da autenticidade e do potencial de crescimento e autorrealização do ser humano. Essa perspectiva busca compreender o indivíduo não apenas como um conjunto de comportamentos observáveis, mas como um ser em constante processo de desenvolvimento, dotado de consciência, liberdade e responsabilidade sobre suas escolhas e experiências.

A metodologia adotada baseia-se na revisão e análise crítica da literatura especializada, abrangendo as áreas da Psicologia Humanista, Filosofia e Ciências Humanas. O levantamento bibliográfico contemplou tanto obras clássicas quanto estudos contemporâneos, possibilitando uma visão ampla e contextualizada sobre a evolução do pensamento humanista ao longo do tempo. Foram incluídos autores fundamentais como Carl Rogers, cuja teoria centrada na pessoa enfatiza a importância da aceitação incondicional e da empatia; e Abraham Maslow, que contribuiu com a noção de autorrealização como meta suprema do desenvolvimento humano.

O critério de seleção das fontes baseou-se na relevância teórica, coerência conceitual e pertinência temática com o objeto de estudo, priorizando materiais que estabelecem uma relação direta entre os princípios humanistas — tais como autonomia, liberdade, aceitação e autorrealização — e as necessidades emocionais, cognitivas e existenciais dos adolescentes universitários, público-alvo desta pesquisa. Além disso, buscou-se incluir textos que abordam os fundamentos éticos e filosóficos do humanismo, possibilitando uma compreensão mais abrangente de sua aplicação no contexto educacional e psicológico contemporâneo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura humanista demonstra que sua aplicação é profundamente relevante para o desenvolvimento e o bem-estar do adolescente que se encontra no início da vida universitária. A Psicologia Humanista oferece um modelo robusto para o crescimento pessoal, fundamentado na confiança inabalável na capacidade do ser humano de se autogovernar, se expressar e criar de modo livre. O foco é deslocado do defeito para a qualidade e o potencial.

A Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) de Rogers não é apenas um modelo de terapia, mas uma filosofia de relacionamento que cria o ambiente ideal para que o jovem desenvolva sua resiliência. Ao ser recebido com aceitação incondicional, o estudante é encorajado a se concentrar em suas qualidades e a desenvolver uma mentalidade positiva, essencial para enfrentar a competitividade e as exigências da academia. Este ambiente seguro permite que o sofrimento, inerente à adaptação universitária (ansiedade em provas, dilemas profissionais), seja visto não como um sinal de fraqueza, mas como uma oportunidade de expansão da consciência e de amadurecimento.

O processo humanista estimula o adolescente a refletir sobre seus pontos fortes, talentos e experiências positivas que são consequência dessas características. Essa concentração no “eu” genuíno promove a expressão autêntica de emoções, pensamentos e sentimentos, fortalecendo a autoestima e a autoconfiança. Consequentemente, o jovem aprende a não se importar excessivamente com a opinião alheia ou com estímulos negativos do meio que tentam desviá-lo de seu foco.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo demonstrou que a Psicologia Humanista oferece um conjunto sólido de princípios, fundamentos teóricos e práticas terapêuticas profundamente benéficos para o crescimento pessoal e o bem-estar emocional de adolescentes em processo de transição para a vida universitária. Essa fase, marcada por intensas mudanças cognitivas, emocionais e sociais, exige do jovem uma capacidade ampliada de autoconhecimento, adaptação e enfrentamento, aspectos diretamente favorecidos pela perspectiva humanista.

Ao enfatizar valores como a dignidade humana, a liberdade existencial e a autorrealização, o Humanismo fornece ao indivíduo uma base psicológica sólida para compreender-se como sujeito ativo e responsável por sua própria trajetória. Nessa visão, o ser humano não é reduzido a sintomas ou comportamentos isolados, mas é percebido como um todo integrado, dotado de potencial de crescimento contínuo, de capacidade de escolha consciente e de tendência natural à realização de suas potencialidades.

Diante dos resultados, recomenda-se que as instituições de ensino superior incorporem os princípios humanistas em seus programas de apoio psicológico, orientação educacional e formação institucional. A promoção de um ambiente acadêmico pautado pela empatia, aceitação incondicional e respeito às individualidades pode favorecer significativamente a saúde mental e o desempenho dos estudantes.

Além disso, o investimento em práticas humanistas dentro das universidades não deve ser entendido apenas como uma estratégia de prevenção ao sofrimento psíquico, mas como um compromisso ético com a formação integral do ser humano. Ao valorizar o diálogo, a autenticidade e a responsabilidade pessoal, o Humanismo contribui para a construção de profissionais mais conscientes, empáticos e socialmente comprometidos, capazes de atuar em prol de uma sociedade mais equilibrada, saudável e humanizada.

O crescimento existencial e o bem-estar emocional dos estudantes não dependem apenas de métodos pedagógicos eficazes, mas também de relações humanas autênticas, baseadas na confiança, na empatia e na escuta genuína. Quando o ambiente universitário acolhe o indivíduo em sua totalidade — com suas dúvidas, emoções e potenciais —, abre-se espaço para o florescimento de sujeitos mais conscientes de si e do mundo, capazes de agir com responsabilidade e compaixão.

Assim, ao integrar os princípios da Psicologia Humanista à formação acadêmica, forma-se não apenas o profissional do futuro, mas o ser humano pleno, capaz de compreender que a verdadeira realização está em viver com sentido, liberdade e coerência interna. O Humanismo, portanto, transcende o campo teórico e se consolida como um caminho para o desenvolvimento da humanidade em sua essência — um convite à reflexão, à presença e à autenticidade na construção de uma sociedade mais humana e solidária.

REFERÊNCIAS

MASLOW, A. H. **Motivação e personalidade**. 3. Ed. Rio de Janeiro: LTC, 2014.

ROGERS, C. R. **Tornar-se pessoa**: uma visão do psicoterapeuta. São Paulo: Martins Fontes, 2009.