

التحرر النفسي في ضوء نظرية تحديد الذات تُعد نظرية تحديد الذات (Self-Determination Theory) التي طوّرها Ryan & Deci من أكثر الأطر النظرية المعاصرة تفسيراً للتحرر النفسي. وتنطلق هذه النظرية من افتراض أساسي مفاده أن لدى الإنسان ثلاث حاجات نفسية فطرية هي: الترابط الاجتماعي (Relatedness) ويتحقق التحرر النفسي عندما تُشبع هذه الحاجات في بيئة داعمة، تؤدي البيئات الضاغطة أو المسيطرة إلى تقويض الاستقلالية، ما ينعكس سلباً على الشعور بالحرية النفسية والصحة النفسية عمومًا. (2000/2022) أن التحرر النفسي يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالدافعية الذاتية،