

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