



Manuál REFORM „Čo musí vedieť odborník pracujúci s osobami so zdravotným postihnutím o zručnostiach pre 21. storočie?“

5. MODUL

Motivačná úloha a stratégie odborníkov pracujúcich s osobami so zdravotným postihnutím

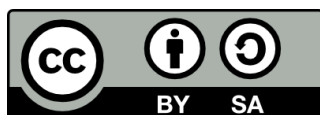
2022-2-TR01-KA210-ADU-000094237

Chceme byť pripravení na dnešný stále sa meniaci život – rozvíjanie zručností osôb so zdravotným postihnutím pre 21. storočie

REFORM

Obsah

Úvod	3
5.1. Význam vzdelávania a poradenstva pre dospelé osoby so zdravotným postihnutím a úloha odborníkov	3
5.2. Definícia vnútornej a vonkajšej motivácie	4
5.3. Prekážky v motivácii pri zdravotnom postihnutí.....	5
5.4. Dôležitosť vnútornej motivácie pre úspešné vzdelávanie a rozvoj	5
5.5. Stratégie na podporu a udržiavania vnútornej motivácie účastníkov - občanov so zdravotným postihnutím	6
5.6. Možnosti využitia metód na podporu rozvíjania motivácie občanov so zdravotným postihnutím	8
5.7. Rola odborníka pracujúceho s dospelými osobami so zdravotným postihnutím	9
Použitá literatúra.....	12



Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť.

5. Motivačná úloha a stratégie odborníkov pracujúcich s osobami so zdravotným postihnutím

Úvod

Rola odborníka ako facilitátora motivácie je komplexná a náročná, ale zároveň nesmierne dôležitá. Odborníci, ktorí pracujú s osobami so zdravotným postihnutím, musia zohľadniť individuálne potreby, silné stránky a záujmy každého účastníka. Využitím stratégií, ako je aktívne počúvanie, poskytovanie pozitívnej spätnej väzby, zapájanie účastníkov do vzdelávacieho procesu a sústredenie sa na ich individuálne ciele, môžu odborníci vytvoriť podporujúce prostredie, ktoré posilňuje vnútornú motiváciu a vedie k dlhodobému úspechu vo vzdelávaní a osobnom rozvoji. Kľúčom k úspechu je empatia, prispôbenie vzdelávacieho procesu a neustála podpora účastníkov na ich ceste k sebestačnosti a naplneniu. Spolupráca s ďalšími odborníkmi, zabezpečenie prístupných vzdelávacích nástrojov a prevencia vyhorenia sú kľúčové faktory, ktoré prispievajú k úspešnej podpore motivácie.

5.1. Význam vzdelávania a poradenstva pre dospelé osoby so zdravotným postihnutím a úloha odborníkov

Vzdelávanie a poradenstvo pre dospelé osoby so zdravotným postihnutím majú zásadný význam pre ich osobný, sociálny a pracovný rozvoj. Tieto služby umožňujú ľuďom so zdravotným postihnutím rozvíjať svoje schopnosti, nadobúdať nové zručnosti a integrovať sa do spoločnosti. Zároveň podporujú ich sebavedomie, nezávislosť a kvalitu života. Pre dospelých so zdravotným postihnutím môže byť prístup k vzdelávaniu často obmedzený z dôvodu fyzických, zmyslových alebo kognitívnych bariér, a preto je nevyhnutné, aby odborníci v oblasti vzdelávania a poradenstva vedeli prispôbiť svoj prístup potrebám týchto jednotlivcov.

Zdravotné postihnutie môže mať rôzne formy a každá z nich ovplyvňuje vzdelávací proces iným spôsobom. **Fyzické postihnutie** môže brániť v prístupe k vzdelávacím materiálom alebo obmedzovať účasť na niektorých aktivitách. **Zmyslové postihnutia**, ako napríklad strata sluchu alebo zraku, vyžadujú špecifické vzdelávacie metódy, ako sú napríklad využívanie Braillovho písma, tlmočníkov posunkovej reči alebo zväčšených textov. **Kognitívne postihnutie**, ktoré môže ovplyvniť schopnosť učiť sa a chápať nové informácie, si vyžaduje ešte individuálnejší

prístup, s dôrazom na opakovanie, vizualizáciu a konkrétnu spätnú väzbu. Každý typ postihnutia prináša špecifické výzvy, ktoré odborníci musia zohľadniť pri poskytovaní vzdelávacích a poradenských služieb.

Úloha odborníkov pracujúcich s dospelými osobami so zdravotným postihnutím je kľúčová. Odborníci ako pedagógovia, poradcovia či terapeuti nielenže sprostredkujú nové vedomosti a zručnosti, ale pôsobia aj ako facilitátori v procese motivácie a osobného rastu. Ich cieľom je vytvoriť inkluzívne vzdelávacie prostredie, ktoré podporuje aktívnu účasť a zapojenie každého jednotlivca, pričom dbajú na prispôsobenie vzdelávacích metód individuálnym potrebám. Zároveň musia odborníci poskytovať emocionálnu a psychologickú podporu, aby pomohli prekonávať bariéry a udržiavali motiváciu účastníkov na ceste za osobným a profesionálnym rozvojom.

5.2. Definícia vnútornej a vonkajšej motivácie

Motivácia je kľúčovým faktorom pre úspešné vzdelávanie a osobný rozvoj každého jednotlivca, vrátane osôb so zdravotným postihnutím. Je to vnútorná sila, ktorá podnecuje jednotlivca k dosahovaniu cieľov, rozvoju schopností a prekonávaniu prekážok. V prípade osôb so zdravotným postihnutím je motivácia ešte dôležitejšia, pretože často čelia zvýšeným výzvam v osobnom, vzdelávacom i pracovnom živote. Pochopenie základných princípov motivácie a toho, ako sa prejavuje u ľudí so zdravotným postihnutím, môže pomôcť odborníkovi navrhovať efektívne stratégie, ktoré podporujú ich rozvoj a sebestačnosť.

Motivácia sa zvyčajne delí na dve hlavné kategórie: vnútorná a vonkajšia.

Vnútorná motivácia pochádza z vnútra jednotlivca. Je to motivácia vykonávať určitú činnosť, pretože človek má z nej vnútorné uspokojenie, radosť alebo záujem. Vzdelávanie je pre takto motivovaného človeka cieľom samo o sebe, nie prostriedkom na dosiahnutie niečoho iného. Napríklad človek so zdravotným postihnutím môže byť motivovaný naučiť sa nové zručnosti jednoducho preto, že má záujem o danú oblasť a chce sa zlepšovať.

Vonkajšia motivácia naopak pochádza z vonkajších faktorov. Činnosť je vykonávaná za účelom získania odmeny alebo vyhnutia sa trestu. Napríklad dospelý so zdravotným postihnutím sa môže zúčastňovať vzdelávacieho programu, pretože mu to pomôže nájsť si lepšiu prácu alebo získať sociálnu podporu. Vonkajšie motívy sú často praktické a konkrétne, ako napríklad získanie certifikátu, zlepšenie finančnej situácie či zlepšenie zdravia.

U osôb so zdravotným postihnutím sa často obe formy motivácie navzájom prelínajú. Z hľadiska efektívnosti vzdelávania a osobného rozvoja sa ukazuje, že práve vnútorná motivácia je dôležitým predpokladom dlhodobého úspechu. To znamená, že aj keď vonkajšie odmeny a uznania môžu byť motivačné, je dôležité, aby sa u týchto jednotlivcov rozvíjala aj vnútorná motivácia – pocit uspokojenia zo samotného učenia sa a rozvoja.

5.3. Prekážky v motivácii pri zdravotnom postihnutí

Zdravotné postihnutie môže prinášať rôzne prekážky v motivácii, ktoré je dôležité rozpoznať a riešiť. Jednou z hlavných prekážok je **psychologická bariéra**. Osoby so zdravotným postihnutím môžu často zápasiť s nízkym sebavedomím alebo pocitmi bezmocnosti, ktoré sú dôsledkom dlhodobých skúseností s diskrimináciou alebo neúspechmi. Tieto pocity môžu viesť k tzv. *naučenej bezmocnosti*, kedy jednotlivci prestávajú veriť v svoju schopnosť meniť svoj život alebo dosiahnuť úspech, čo výrazne znižuje ich vnútornú motiváciu.

Ďalšou významnou prekážkou sú **fyzické a environmentálne bariéry**. Tieto bariéry môžu zahrňovať prístup k vzdelávacím materiálom, vhodným technológiám alebo podporným službám. Napríklad osoba s pohybovým postihnutím môže mať problém s fyzickým prístupom do vzdelávacieho zariadenia, čo môže demotivovať jej účasť na vzdelávacích aktivitách.

Sociálna izolácia je ďalším faktorom, ktorý môže ovplyvniť motiváciu. Osoby so zdravotným postihnutím môžu byť vylúčené z určitých sociálnych aktivít, čo môže spôsobiť pocit osamelosti alebo menejcennosti. Nedostatok sociálnej podpory znižuje pocit spolupatričnosti a môže oslabiť motiváciu pokračovať v rozvoji.

Kognitívne prekážky, ako problémy s učením, pamäťou alebo koncentráciou, môžu tiež komplikovať proces vzdelávania. Pre ľudí s mentálnym alebo kognitívnym postihnutím môže byť ťažké udržať si pozornosť, čo znižuje ich vnútornú motiváciu pokračovať v učení. Tieto prekážky často vedú k frustrácii a predčasnému vzdávaniu sa vzdelávacích aktivít.

5.4. Dôležitosť vnútornej motivácie pre úspešné vzdelávanie a rozvoj

Motivácia, a najmä vnútorná motivácia, je pre osoby so zdravotným postihnutím neoddeliteľnou súčasťou úspešného vzdelávania a osobného rozvoja. Tento typ motivácie je spojený s pocitom vlastnej hodnoty a autonómie. Keď je človek vnútorné motivovaný, učenie a rozvoj sa stávajú prirodzenou súčasťou jeho života, a nie len povinnosťou. Hoci zdravotné

postihnutie prináša mnohé prekážky, ktoré môžu ovplyvniť motiváciu, je možné tieto prekážky prekonať správnymi prístupmi zo strany odborníkov.

Vnútoraná motivácia podporuje **dlhodobý záujem o učenie** a neustály osobný rast. Na podporu vnútornej motivácie je dôležité, aby vzdelávací proces bol **personalizovaný** a zohľadňoval individuálne potreby, záujmy a silné stránky každého jednotlivca. Odborníci pracujúci s osobami so zdravotným postihnutím by mali klásť dôraz na to, aby jednotlivci mali možnosť aktívne sa podieľať na tvorbe vzdelávacieho procesu a stanovovaní cieľov. To zvyšuje ich pocit autonómie a kontroly nad vlastným vzdelávaním, čo je zásadný faktor pre rozvoj vnútornej motivácie.

Podpora sebahodnotenia a sebareflexie je ďalším spôsobom, ako budovať vnútornú motiváciu. Keď jednotlivci vidia, že dosahujú pokrok a zlepšujú svoje schopnosti, zvyšuje sa ich vnútorná motivácia pokračovať v učení. Odborníci by mali poskytovať pravidelnú a konštruktívnu spätnú väzbu, ktorá posilňuje pocit úspechu a naplnenia.

5.5. Stratégie na podporu a udržiavania vnútornej motivácie účastníkov - občanov so zdravotným postihnutím

Motivácia je základným pilierom úspešného vzdelávacieho procesu, najmä pri práci s dospelými so zdravotným postihnutím. Odborníci, ktorí s nimi pracujú, zohrávajú dôležitú úlohu pri podpore a udržiavaní vnútornej motivácie účastníkov. K tomu je potrebné využívať rôzne stratégie, ktoré zohľadňujú individuálne potreby a záujmy účastníkov:

- **Práca s individuálnymi cieľmi a potrebami**

Jedným z najdôležitejších prístupov pri motivácii ľudí so zdravotným postihnutím je práca s ich individuálnymi cieľmi a potrebami. Každý človek má svoje jedinečné schopnosti, obmedzenia a osobné ciele, ktoré ovplyvňujú jeho prístup k vzdelávaniu. Odborníci by mali venovať osobitnú pozornosť identifikácii týchto cieľov a prispôsobeniu vzdelávacieho plánu tak, aby bol pre účastníka zmysluplný a dosiahnuteľný. Stanovovanie cieľov, ktoré sú SMART (špecifické/konkrétne, merateľné, dosiahnuteľné, reálne a časovo ohraničené), podporuje vnútornú motiváciu, pretože účastník vidí pokrok a smerovanie.

Individuálne ciele by mali byť stanovené v spolupráci s účastníkom, aby sa zabezpečilo, že reflektujú jeho záujmy a ambície. Ak sa účastník stotožní so stanovenými cieľmi a cíti, že sú

pre neho relevantné, bude s väčšou pravdepodobnosťou motivovaný pokračovať v procese vzdelávania a prekonávať prekážky, ktoré môžu vzniknúť.

- **Aktívne počúvanie a budovanie dôvery**

Ďalším nevyhnutným aspektom motivácie je aktívne počúvanie a budovanie dôvery medzi odborníkom a účastníkom. Osoby so zdravotným postihnutím často čelia nedorozumeniam a pocitom, že nie sú dostatočne vypočuté alebo chápané. Preto je dôležité, aby odborníci aktívne počúvali účastníkov a preukazovali empatiu a porozumenie.

Aktívne počúvanie znamená byť prítomný v rozhovore, klásť otázky na objasnenie a potvrdiť, že odborník chápe potreby a pocity účastníka. Tento prístup pomáha budovať vzájomnú dôveru, ktorá je základom efektívneho vzdelávacieho procesu. Dôvera umožňuje účastníkom otvorene komunikovať o svojich obavách a potrebách, čo odborníkom poskytuje cenné informácie na lepšie prispôsobenie vzdelávacích stratégií.

- **Poskytovanie spätnej väzby a povzbudenie**

Jednou z najdôležitejších stratégií udržiavania vnútornej motivácie je poskytovanie konštruktívnej spätnej väzby a povzbudenie. Spätá väzba by mala byť pravidelná, konkrétna a zameraná na zlepšenie, nie na kritiku. Je dôležité, aby odborníci poukazovali nielen na oblasti, ktoré vyžadujú zlepšenie, ale aj na úspechy, ktoré účastník dosiahol. Toto pozitívne posilnenie posilňuje vnútornú motiváciu, pretože účastník vidí, že jeho úsilie je hodnotené a vedie k pokroku.

Povzbudenie má tiež veľký význam, najmä v prípadoch, keď účastník čelí ťažkostiam alebo neúspechom. Odborníci by mali účastníkom ukázať, že neúspechy sú prirodzenou súčasťou procesu učenia sa a nemali by ich odradiť. Povzbudenie môže zahŕňať verbálne ocenenie, ale aj poskytnutie praktických rád, ako prekonať konkrétne prekážky. Takéto posilnenie pomáha účastníkovi udržať si sebadôveru a vnútornú motiváciu pokračovať.

- **Využitie silných stránok a záujmov účastníkov**

Ďalšou účinnou stratégiou na podporu vnútornej motivácie je zamerať sa na silné stránky a záujmy účastníkov. Každý človek má oblasti, v ktorých vyniká, a záujmy, ktoré ho poháňajú. Odborníci by mali tieto silné stránky a záujmy identifikovať a zapojiť ich do vzdelávacieho procesu. To pomáha vytvárať pozitívne učenie a posilňuje motiváciu.

Napríklad, ak účastník prejavuje záujem o určité témy alebo činnosti, vzdelávací proces by mal tieto prvky zahrňovať. Tým sa zabezpečí, že účastník bude mať z učenia väčšie potešenie, čo prispieva k jeho trvalej motivácii. Zameranie na silné stránky zároveň pomáha budovať sebadôveru a pocit úspechu, čo je zásadné pre udržanie motivácie v dlhodobom horizonte.

- **Zapojenie účastníkov do procesu vzdelávania**

Participácia účastníkov na procese vzdelávania je jednou z kľúčových stratégií na posilnenie vnútornej motivácie. Keď majú účastníci možnosť aktívne sa podieľať na plánovaní svojho vzdelávacieho procesu, vytvárajú si k nemu hlbší vzťah a cítia sa viac zodpovední za svoj pokrok. Jedným zo spôsobov, ako to dosiahnuť, je spoluvytváranie cieľov, kde účastník spolu s odborníkom definuje, čo chce dosiahnuť a ako by k tomu mohli spoločne pristúpiť.

- **Sebahodnotenie**

Sebahodnotenie je ďalší účinný nástroj na podporu vnútorného motivačného procesu. Účastníci by mali mať príležitosť pravidelne hodnotiť svoj vlastný pokrok a identifikovať oblasti, kde sa môžu zlepšiť. To im umožňuje získať väčší prehľad o svojom pokroku a cítiť sa viac zapojení do vzdelávacieho procesu. Sebahodnotenie tiež podporuje sebakontrolu, čo je kľúčový aspekt vnútornej motivácie.

5.6. Možnosti využitia metód na podporu rozvíjania motivácie občanov so zdravotným postihnutím

Problémové učenie	Odborník načrtne problém, podnecuje záujem o jeho riešenie.
Motivovanie činnosťou	Cielené zapojenie do činnosti, do procesu, uplatnenie vedomostí v praxi.
Programované učenie	Osoba so zdravotným postihnutím navrhuje vlastné riešenia, volí si vlastné tempo práce, využíva samostatnú prácu.
Koncentrácia pozornosti	Cvičenia na rozvoj a posilňovanie sústredenosti.

Akceptovanie	Osoba so zdravotným postihnutím je chápaný ako individualita, osobnosť, osoba zodpovedná za svoje činy.
Uplatnenie princípu sebaujadrnenia	Tolerancia zvláštností osoby so zdravotným postihnutím, ktorý nehovorí len o svojich poznatkoch, ale aj o svojich motívoch a vzťahoch.
Brainstorming	Predkladanie návrhov riešenia problému, alternatív, bez ich kritizovania.

5.7. Rola odborníka pracujúceho s dospelými osobami so zdravotným postihnutím

Práca s dospelými osobami so zdravotným postihnutím si vyžaduje špecifické zručnosti a vedomosti, aby odborníci mohli účinne podporovať ich vzdelávanie a osobný rozvoj. Odborník v tejto oblasti by mal nielen podporovať vzdelávací proces, ale aj vytvárať prostredie, v ktorom sa účastníci cítia povzbudzovaní a motivovaní k osobnému rastu. Existuje niekoľko kľúčových aspektov, ktoré ovplyvňujú, ako odborník môže efektívne zohrávať túto rolu:

- **Empatický prístup a podpora autonómie**

Empatia je základným prvkom v práci odborníka so zdravotne postihnutými osobami. Empatický prístup znamená schopnosť porozumieť pocitom, potrebám a perspektíve účastníka. Odborníci, ktorí preukazujú empatiu, vytvárajú bezpečné a dôverné prostredie, kde účastníci môžu otvorene vyjadriť svoje obavy, túžby a motivácie. Tento typ prístupu je obzvlášť dôležitý, pretože mnohí účastníci môžu mať skúsenosti s nedorozumením alebo stigmatizáciou, a preto potrebujú podporu, aby sa cítili akceptovaní a pochopení.

Podpora autonómie je ďalším kľúčovým aspektom, ktorý odborníci musia zohľadniť. Umožnenie účastníkom mať kontrolu nad svojím vzdelávacím procesom zvyšuje ich vnútornú motiváciu. Odborníci by mali povzbudiť účastníkov, aby sa zapojili do rozhodovania o svojich vzdelávacích cieľoch a stratégiách, čím posilnia ich zmysel pre sebaurčenie. Autonómia vedie k väčšej spokojnosti a angažovanosti, pretože účastníci vidia, že ich názory a rozhodnutia sú hodnotné a dôležité.

- **Spolupráca s ďalšími odborníkmi**

Úspešná motivácia účastníkov si často vyžaduje tímovú spoluprácu s ďalšími odborníkmi, ako sú psychológovia a terapeuti. Každý odborník prináša do tímu svoj vlastný súbor zručností a perspektív, čo môže výrazne obohatiť vzdelávací proces. Psychológovia môžu prispieť k pochopeniu psychologických aspektov motivácie, zatiaľ čo terapeuti môžu poskytnúť podporu pri prekonávaní emocionálnych alebo behaviorálnych prekážok.

Spolupráca medzi odborníkmi zabezpečuje, že účastníci dostávajú komplexnú starostlivosť a podporu. Tento multidisciplinárny prístup umožňuje odborníkom zdieľať informácie a stratégie, čo zvyšuje efektivitu intervencií. Tímová práca tiež zaisťuje, že sa zohľadnia rôzne aspekty zdravia a pohody účastníkov, čím sa zvyšuje pravdepodobnosť, že sa účastníci budú cítiť motivovaní a podporovaní vo svojom vzdelávaní.

- **Zabezpečenie prístupných a inkluzívnych vzdelávacích nástrojov**

Zabezpečenie prístupných a inkluzívnych vzdelávacích nástrojov je ďalším dôležitým aspektom, ktorý odborníci musia zvážiť. Odborníci by mali vyvinúť a implementovať vzdelávacie materiály, ktoré sú prispôsobené potrebám všetkých účastníkov, bez ohľadu na ich schopnosti. To môže zahŕňať použitie multimedialných zdrojov, adaptovaných učebníc a interaktívnych aktivít, ktoré sú vhodné pre rôzne učebné štýly a schopnosti.

Prístupnosť vzdelávacích materiálov zaručuje, že každý účastník má rovnakú príležitosť na učenie a zapojenie sa do procesu. Okrem toho zabezpečenie inkluzívnych nástrojov posilňuje pocit zmyslu a hodnoty, keďže účastníci vidia, že ich jedinečné potreby sú brané do úvahy a rešpektované. Týmto spôsobom sa zvyšuje ich motivácia a angažovanosť, čo vedie k efektívnejšiemu vzdelávaciemu procesu.

- **Prevencia vyhorenia u odborníkov pracujúcich s osobami so zdravotným postihnutím**

Pri práci s osobami so zdravotným postihnutím sa odborníci často stretávajú s výzvami, ktoré môžu viesť k vyhoreniu. Prevencia vyhorenia je preto kľúčová, aby odborníci mohli efektívne zohrávať svoju úlohu ako facilitátori motivácie. Odborníci by mali mať prístup k podpore a

zdrojom, ktoré im pomôžu zvládať stres a emocionálne zaťaženie spojené s ich prácou. Tieto zdroje môžu zahŕňať supervíziu, školenia v oblasti sebapoznávania a techniky zvládania stresu.

Prispôsobenie sa meniacim sa potrebám účastníkov má význam z toho dôvodu, že každý účastník so zdravotným postihnutím má svoje jedinečné výzvy a potreby, ktoré sa môžu v priebehu času vyvíjať. Odborníci by mali byť flexibilní a otvorení prispôbovať svoje prístupy a metódy vzdelávania. To môže zahŕňať pravidelné hodnotenie pokroku účastníkov a prispôsobenie cieľov a stratégií na základe ich individuálnych schopností a preferencií.

V súčasnom dynamickom prostredí je nevyhnutné, aby sa odborníci neustále vzdelávali a prispôbovali sa novým trendom a metódam. **Neustále vzdelávanie** je kľúčové na to, aby odborníci zostali informovaní o najnovších výskumoch a praktikách v oblasti vzdelávania a poradenstva pre osoby so zdravotným postihnutím. To zahŕňa účasť na školeniach, seminároch, konferenciách a webinároch, ktoré sa zaoberajú aktuálnymi témami a potrebami tejto skupiny.

Odborníci by sa mali tiež venovať **sebahodnoteniu a reflexii svojich praktík**. Týmto spôsobom môžu identifikovať oblasti, v ktorých potrebujú zlepšiť svoje zručnosti, a aktívne hľadať príležitosti na rozvoj. Reflexia je preto dôležitým nástrojom na zlepšenie profesionality a zvyšovanie účinnosti vzdelávacieho procesu. Pravidelná reflexia pomáha odborníkom identifikovať zdroje stresu a hľadať spôsoby, ako ich zmierniť. Taktiež by mali mať priestor na oddych a regeneráciu, aby sa predišlo vyhoreniu a aby zostali motivovaní a angažovaní vo svojej práci.

Použitá literatura

1. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
2. Knowles, M. S. (1980). *The modern practice of adult education: From pedagogy to andragogy*. Cambridge Adult Education.
3. Wehmeyer, M. L., & Schwartz, M. (1997). Self-determination and positive adult outcomes: A follow-up study of youth with mental retardation or learning disabilities. *Exceptional Children*, 63(2), 245-255. <https://doi.org/10.1177/001440299706300207>
4. Smith, P., & Pilling, S. (2007). *Supporting people with intellectual disabilities: A handbook for professionals*. Wiley.
5. Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2008). *Motivation in education: Theory, research, and applications* (3rd ed.). Pearson/Merrill Prentice Hall.
6. McGowan, C. (2021). Understanding and promoting self-determination in adults with disabilities. In C. McGowan & A. A. Silva (Eds.), *Handbook of research on promoting self-regulated learning through assessment* (pp. 267-288). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-8687-8.ch013>