# Dr Shubha Sreenivas

‘Pawsome Support for Confident Reading in Children and Easing Stress for University Students’

*Ionawr 2025*

**Yr Athro Mandy Robbins**: Helo. A ddylwn i ddweud hynna eto? Helo. Noswaith dda.

Diolch yn fawr am ddod draw heno i wrando ar gyflwyniad Shubha. Croeso i bawb – staff, myfyrwyr a gwesteion. Hoffwn eich croesawu i’n Sgwrs Wrecsam nesaf. Braf iawn yw gweld rhai wynebau hen a chyfarwydd yn y dorf hefyd.

Fi sy’n cael y fraint o fynd trwy’r materion iechyd a diogelwch. Nid ydym yn disgwyl larwm tân heno. Ond pe bai’r larwm yn canu, a wnewch chi ddilyn yr arwyddion i’r Cwad a mynd trwy’r allanfa honno, a bydd aelodau’r tîm ymchwil yno, dim ond edrych ar Jack, i’ch tywys os bydd angen. A dyna ni. Diolch Jack – defnyddiol iawn.

Fe fydd Shubha yn rhoi cyflwyniad am oddeutu 40-45 munud, ac ar y diwedd cewch gyfle i ofyn cwestiynau i Shubha. Pleser yw gallu rhannu’r cyflwyniad hwn gan Shubha, ar ôl bod ar eich panel cyfweld flynyddoedd maith yn ôl. Daeth Shubha i weithio yn yr adran seicoleg yn 2018 a hi yw ein harbenigwr mewn seicoleg fiolegol. Daeth Shubha – o, rydw i angen fy sbectol – daeth Shubha â chyfoeth o brofiad gyda hi, sef profiad a enillodd trwy ei gwaith ymchwil a’i hymarfer. Roedd PhD Shubha yn canolbwyntio ar hunanbriodoli prydweddiad yr wyneb fel ffordd gynnar o broffwydo gwelliant mewn cyflwr hwyliau isel. Mae hyn yn cyd-fynd â’i hymchwil glinigol flaenorol, a oedd yn anelu at ddeall gweithgarwch ymddygiadol a niwral sy’n gysylltiedig ag anhwylderau hwyliau. Ar ôl i Shubha gwblhau ei gradd PhD yn 2016, bu’n gweithio’n bennaf gyda gwasanaethau seicolegol oedolion hŷn Betsi Cadwaladr fel seicolegydd cynorthwyol. Yn y rôl honno, cynhaliodd asesiadau niwroseicoleg i ategu diagnosis dementia a bu’n gweithio gyda thimau iechyd meddwl cymunedol. Hefyd, bu Shubha yn gweithio fel rheolwr data ar gyfer unedau treialon clinigol, ac yn 2020 enillodd statws Seicolegydd Siartredig. Bu hefyd yn gweithio gyda’n myfyrwyr – mae rhai ohonynt yma heno gydag Operata, sef cwmni sy’n datblygu apiau iechyd, a bellach mae’r cwmni wedi ymestyn hyn i gynnig platfform treialon clinigol digidol ar gyfer pennu anghenion nas diwallwyd ymhlith gofalwyr a chleifion â chlefydau genetig prin.

Heno, mae Shubha yn mynd i sôn am ei hymchwil gyda chŵn therapi. Ac ar ôl y cyflwyniad, cewch gyfle i fynd ar hyd y coridor a chyfarfod â rhai o’r cŵn therapi hynny. Rydw i’n gwybod bod y mater hwn yn agos iawn at galon Shubha. Ochr yn ochr â’i hymchwil gyda chŵn therapi, mae gan Shubha ei chŵn ei hun, yn cynnwys ci achub annwyl o’r enw Walter, a gafodd ei faethu ganddi am gyfnod byr dair blynedd yn ôl. Yr unig un a synnodd fod Walter am aros oedd Shubha. Pan ddywedodd wrth y tîm ei bod wedi penderfynu cadw Walter, ymateb pob un ohonom oedd ‘o, iawn’.

Teitl y cyflwyniad heno yw ‘Pawsome Support for Confident Reading in Children and Easing Stress for University Students.’ Gyda llaw, rhaid imi ddweud un peth, ac fe fydd hi’n disgwyl imi ddweud hyn – fe gyflwynodd Shubha y ffurflen foeseg fwyaf siomedig a welais erioed. Y teitl ar gyfer ei hymchwil oedd ‘Reading Dogs’, a meddyliais ‘mae hyn yn anhygoel’. Ond buan iawn y daeth i’r amlwg nad oedd y cŵn yn darllen mewn gwirionedd. Shubha, rydw i am drosglwyddo’r awenau i chi. Diolch yn fawr.

**Dr Shubha Sreenivas:** Diolch am hynna, Mandy, ac am ysgafnhau’r awyrgylch. Diolch i bob un ohonoch am ddod. Doeddwn i ddim yn disgwyl cynifer o bobl, felly rydw i’n falch iawn. Hoffwn ddiolch hefyd i dîm y cŵn therapi sydd yn ystafell B07 i lawr y coridor. Mae aelodau’r tîm am ymuno â ni dros Teams er mwyn iddynt allu gwrando arnom. Maent yn rhan o elfen gydweithredol un o’r prosiectau ymchwil a gynhaliwyd gennyf, felly mae nhwythau hefyd yn awyddus i glywed y canlyniadau.

Heddiw, rydw i’n mynd i sôn am ddau brosiect ymchwil a gynhaliwyd gennyf, y ddau’n ymwneud â chŵn therapi. Soniodd Mandy am un, sef cŵn darllen mewn ysgolion cynradd – o ran hyder plant mewn darllen. Mae’r llall yn ymwneud â defnyddio cŵn therapi er budd myfyrwyr prifysgol. Ond cyn inni dreiddio i’r manylion, a wnewch chi feddwl am siwrnai’r ddwy rywogaeth dan sylw – sef pobl a chŵn – dros gannoedd neu filoedd o flynyddoedd; y berthynas a grëwyd rhwng y ddwy rywogaeth a sut y gwnaethom sylwi mor sydyn ar werth therapiwtig y berthynas honno.

Gwyddom fod cŵn wedi esblygu o fleiddiaid, a cheir tystiolaeth sy’n awgrymu bod bleiddiaid wedi cael eu dofi rhyw dro dros 35,000 o flynyddoedd yn ôl. Nid yw pawb yn cytuno â’r amserlen hon, ond fe ddigwyddodd y dofi amser maith yn ôl, a gwyddom hynny ar sail y mudo o Siberia, pan symudodd bleiddiaid llwyd o Siberia i Ewrop ar y cyd â phobl. Gwyddom am y cysylltiad rhwng bleiddiaid a chŵn ar sail astudiaethau ar ddethol naturiol. Fe wnaeth y ffordd y gwnaethom addasu i’r gwahanol amgylcheddau dros y blynyddoedd arwain at amrywiadau yn ein deunydd genetig, amrywiadau yn ein genynnau a’n cromosomau, ac mae hyn yn rhoi cipolwg inni ar y cysylltiadau. Felly, gwyddom fod rhai amrywiadau genetig wedi arwain at newid siâp y penglog, llinell gên y blaidd, a gwelir hyn hefyd mewn cŵn. Ond mae’n ymddangos hefyd fod y pŵer hollbwysig – sef synnwyr arogli – wedi newid yn ddramatig sawl gwaith, ac mae hyn yn dangos pa mor bwysig oedd y synnwyr hwnnw i’w goroesiad, a gwelir hyn ymhlith bleiddiaid yn ogystal â chŵn, felly gellir mapio’r broses a gweld sut yr esblygodd. Mae’n ymddangos bod gan synnwyr arogli – y pŵer hollbwysig – rywbeth i’w wneud â’r modd y gwnaeth pobl a bleiddiaid ddechrau rhyngweithio.

Yn ôl un ddamcaniaeth, dechreuodd pobl a bleiddiaid ryngweithio yn ystod yr Oes Iâ ddiwethaf. Felly, pan oedd y rhan fwyaf o’r ddaear wedi’i gorchuddio gan lenni iâ, roeddem yn dechrau rhannu’r adnoddau a’r lle gyda bleiddiaid. Mae’n debyg mai ‘manteision i’r naill ochr a’r llall’ a arweiniodd at y cyd-fyw hwn – sef bod pobl wedi sylweddoli y gallent ddefnyddio bleiddiaid i hela, a bod bleiddiaid wedi sylweddoli eu bod yn cael rhywfaint o fwyd gan bobl. Gellir gweld hefyd bod y berthynas hon yn mynd ymhellach na hyn. Nid hela neu yrru anifeiliaid yw’r unig elfennau sy’n perthyn i’r berthynas hon. Mae’n ymddangos bod cwlwm tynnach yn perthyn iddi, sef elfen emosiynol. Mewn olion y daethpwyd o hyd iddynt mewn man claddu yn yr Almaen oddeutu 100 o flynyddoedd yn ôl, roedd yna olion sgerbydol pobl, sef dyn hŷn a dynes iau, yn ogystal â rhywfaint o olion sgerbydol ci. Pan ailarchwiliwyd yr olion, gwelwyd nad un ci yn unig a oedd yno mewn gwirionedd, ond mwy nag un – ci ifanc a chi hŷn. Fe wnaeth naratif y gladdedigaeth newid oherwydd hyn. Mae’n ymddangos y ceid uned – rhyw fath o uned deuluol, ddomestig. Rhywbeth diddorol arall yw’r ffaith bod asgwrn yr ên yn awgrymu bod y cŵn wedi dioddef rhyw fath o glefyd, ac na fyddent wedi byw mor hen heb gael gofal gan y bobl. Felly mae’r cwlwm wedi esblygu y tu hwnt i lefel ‘ymarferol’ neu ‘ddefnyddiol’, os dymunwch. Wrth i ni, fel pobl, esblygu a dysgu sut i adrodd straeon, fe wnaethom ddechrau anfarwoli’r berthynas honno sydd gennym gyda chŵn.

Fe wnaeth yr enwog Argos, sef ci ffyddlon Odysseus, aros am 20 mlynedd; a phan ddaeth Odysseus yn ôl mewn cuddwisg, Argos yn unig a lwyddodd i’w adnabod. Yn yr un modd, gwyddom am ffyddlondeb cŵn yn chwedloniaeth India, a hefyd gwyddom fod cŵn yn gymdeithion yn chwedloniaeth yr Aifft a Chymru a’u bod yn gwarchod y byd hwn a bydoedd eraill yn chwedloniaeth Llychlynaidd a Gwlad Groeg. Felly, mae’n ymddangos ein bod yn trysori ein cŵn.

Dyma Walter fy nghi. Mae’n eithaf golygus o ongl wahanol. A dyma fy ‘haid’ – Tilly, Juno a Walter. Daethant i’m byd a’i drawsnewid yn llwyr – mae fy myd bellach yn llawn blew cŵn. Felly, ar ryw adeg fe wnaethom sylweddoli bod gwerth therapiwtig yn perthyn i gŵn. Dechreuodd hynny rhyw dro yn y 1960au pan sylwodd y seicolegydd plant Levinson, trwy hap a damwain, ar y rhyngweithio hwn rhwng ei gleient a’i gi Jingles – enw da, yntê. Mewn gwirionedd, fe wnaeth y plentyn ddechrau rhyngweithio gyda’r ci cyn iddo ryngweithio gyda’r seicolegydd. Yna, dechreuodd Levinson ddefnyddio’r dull hwn pan fo modd, a dyma’r pethau y sylwodd arnynt:

* Perthynas anfeirniadol – wn i ddim a wyf yn cytuno’n llwyr â hyn, oherwydd rydw i’n gwybod bod fy nghŵn yn fy meirniadu i weithiau, gan daflu golwg milain arnaf.
* Y naill a’r llall yn derbyn ei gilydd yn llwyr – rydw i’n cytuno â hyn, oherwydd mae cŵn yn ein derbyn yn gyfan gwbl ac yn ddiamod. Ac os meddyliwch am y peth, mae hyn yn gysylltiedig â’r math o therapi sy’n canolbwyntio ar bobl, a arloeswyd gan Carl Rogers – dyna y mae cŵn yn ei roi inni.
* Ni all cŵn siarad yn ôl. Pa un a yw hyn yn beth da ynteu’n beth drwg – mae’n dibynnu ar y sefyllfa, am wn i. Ond mae’n bwynt arall a nododd Levinson. Dyma bwyntiau y byddwn yn myfyrio arnynt wrth drafod canlyniadau’r astudiaethau hefyd.

Y peth rydw i’n ei hoffi ynglŷn â hyn yw’r modd y gall y plentyn aflonydd uniaethu ag aflonyddwch y ci, gan normaleiddio aflonyddwch bron iawn. Ond yn bwysicach, dangoswyd nad yw plant mewn gofid yn dymuno cael eu beirniadu. Cael eu derbyn a’u hedmygu, a chael caniatâd i atchwelyd – dyna yw eu gwir ddymuniad. Pan fyddant yn strancio, mae’n iawn rhoi cyfle iddynt strancio. Pam? Oherwydd, mewn gwirionedd, na allant reoli eu hemosiynau, ac ni fydd cŵn yn gwneud iddynt deimlo’n euog am strancio. Ers inni weld cynnydd yn yr arfer o ddefnyddio ymyriadau therapi cŵn, ceir digon o dystiolaeth sy’n dangos bod therapi cŵn o fudd i iechyd corfforol ac iechyd meddwl, a’i fod o fudd hefyd mewn lleoliadau gofal. Yr hyn rydw i eisiau tynnu sylw ato yw’r ymatebion ffisiolegol a ddaw i ran ein cyrff – gostwng lefelau cortisol, gostwng pwysedd gwaed, rheoli cyflymder y galon, ein tonnau alffa (tonnau’r ymennydd) sy’n helpu i’n tawelu, ac ocsigeneiddio’r gwaed. Rydw i’n hoff iawn o’r gostyniad mewn lefelau cortisol. Cortisol yw un o brif hormonau straen ein corff. Rydym angen cortisol i weithredu. Pan fyddwn yn deffro yn y bore, mae lefel y cortisol yn ein cyrff yn uwch ac rydym angen hyn er mwyn inni allu wynebu’r diwrnod a chael yr egni i wneud rhywbeth. Ond pan fyddwn dan lawer o straen, bydd lefel y cortisol yn ein corff yn cynyddu; ac os byddwn dan straen yn gyson, bydd lefelau uwch o gortisol i’w cael yn ein corff am gyfnodau estynedig, ac nid yw hynny’n dda i’n corff – yn wir, mae’n beth drwg. Felly, mae dod i gysylltiad â’r cŵn am gyfnod byr yn helpu i ostwng lefel y cortisol – anhygoel iawn. A does wiw inni anghofio am y modd y gall y cŵn fod o fudd i lesiant seicolegol. Ceir peth tystiolaeth, hyd yn oed, ynglŷn â chyfryngu gyda chymorth cŵn. Yn ôl pob tebyg, dechreuodd hyn gyda chyplau a oedd yn gwahanu, ond ymddengys ei fod yn cael ei ddefnyddio mewn cyd-destunau eraill hefyd erbyn hyn, a gwyddom am y lleoliadau addysg lle caiff cŵn eu defnyddio i reoli anawsterau emosiynol ymhlith plant – neu ‘reoli ymddygiad’, fel y’i gelwir.

Yn bwysicach fyth, mae’n gwella hyder y plant a’u perthynas gyda’u cyfoedion a’u hathrawon yn yr ysgol. Diddorol iawn. A dyma ble mae’r astudiaeth gyntaf yn berthnasol – sef edrych ar hyder plant ysgolion cynradd mewn darllen a’r modd y gall cŵn fod o fudd i’w darllen. Datblygodd y syniad pan gefais ddau ddarn o wybodaeth. Cynhaliodd Rich Pickering a Jo Pike astudiaeth wych lle’r aethant ati i ddefnyddio cathod robotaidd fel cymdeithion i bobl â dementia, oddeutu’r un pryd ag y cafodd ein cyfaill, Mr Ian Keith (a oedd yn bennaeth mewn ysgol gynradd yn Llandudno ar y pryd) syniad ar gyfer defnyddio cŵn mewn ysgolion cynradd, gan ofyn i’r plant ddarllen i’r cŵn. Felly meddyliais mai gwych o beth fyddai cynnal astudiaeth dan reolaeth ar yr arfer hwn – hynny yw, edrych ar blant mewn tri grŵp gwahanol, sef grŵp darllen i gi, grŵp darllen i gi robotaidd, neu grŵp darllen i athro, gan edrych ar y gwahaniaethau yn eu profiadau a’u gallu i ddarllen. Felly, o’r fan hon y tarddodd yr astudiaeth honno. Fe wnaeth ein cydweithiwr, Julie Myers, gydweithredu ar y prosiect hwn – mae hi’n uwch-ddarlithydd mewn cyfrifiadura yma; yn ogystal â Rich Pickering. Hefyd, bu myfyrwyr seicoleg yn gweithio fel cynorthwywyr ymchwil. Mae Kirsty Rogers ac Andy Payne yma heddiw. Maent wedi graddio erbyn hyn, gan fynd yn eu blaen i wneud gwaith pwysig mewn seicoleg. Mae Kirsty yn astudio PhD yma gyda ni ar bwnc diddorol, sef rhyngweithio a gweithgareddau amlgenhedlaeth a’u manteision. Eithriadol o ddiddorol, yntê.

Gan ddychwelyd at y gwaith ymchwil hwn, roedd gennym gydweithredwyr allanol hefyd – sef y gwahanol ysgolion. Mae pob un o’r ysgolion hyn yn ysgolion cynradd yng Ngogledd Cymru, sef: Ysgol San Siôr, Ysgol Gwenfro ac Ysgol Penmorfa. Fe wnaethant ymhél â’r gwaith ymchwil hwn; ond yn anffodus, fe ddaeth y pandemig, felly data ar gyfer tair ysgol yn unig sydd gennym. Cafodd yr astudiaeth ei hariannu’n rhannol gan GwE, sef gwasanaeth gwella ysgolion rhanbarthol Gogledd Cymru. Felly, beth wnaethom ni? Plant ac athrawon ysgolion cynradd oedd y cyfranogwyr. O ran y meini prawf ar gyfer bod yn rhan o’r astudiaeth, roeddem eisiau i’r plant fod rhywle rhwng 85 a 90 – hynny yw, plant yr oedd eu gallu i ddarllen yn is na’r cyfartaledd. Yn wahanol i siarad, mae dechrau dysgu darllen yn esgor ar dipyn bach mwy o bryder, oherwydd mae elfennau gwybyddol ac anwybyddol yn perthyn i ddarllen. Felly, pan mae plant yn ceisio dysgu darllen, rhaid iddynt adnabod y synau sy’n cyd-fynd â’r siapiau. Y ffonemau a’r graffemau. A rhaid dwyn popeth ynghyd a dweud sut ydych chi’n ynganu’r gair yna, beth yw ystyr y gair yna, a sut y mae hyn yn newid trwy ychwanegu llythrennau. Y forffem. Mae plant yn adeiladu’r wybodaeth hon i gyd yn raddol. Ond er mwyn i hynny ddigwydd, rydych angen yr elfen anwybyddol honno er mwyn i blant allu dechrau darllen, ymgeisio, ymdrechu, ac mae hyn yn gysylltiedig â hunaneffeithiolrwydd – hynny yw, os bydd plant yn teimlo eu bod yn gallu darllen, byddant yn cael eu cymell i ddarllen, ac felly byddant yn mynd ati i ddarllen.

Felly, dyna oedd y syniad a dyna oedd y targed, oherwydd roeddem yn gwybod na allai’r cŵn helpu gyda’r agweddau gwybyddol. Fe wnaethom ddefnyddio dull cymysg, er mwyn cael yr elfennau ansoddol a meintiol – y profiad ansoddol o ran ‘beth oedd y plant yn ei deimlo neu’n ei brofi’ tra’r oeddynt yn darllen yn y senarios, a hefyd yr elfennau mesuradwy, fel sgoriau darllen. Fe wnaethom fesur y llinell sylfaen, gan fynd ati i fesur hefyd ar ôl cynnal yr ymyriad, ar ôl y tymor cyntaf ac ar ddiwedd y flwyddyn. Roedd gennym gynllun, ond ni weithiodd hwnnw yn ôl y disgwyl oherwydd y pandemig. Felly, dyma’r hyn a wnaethom. Fe wnaethom roi’r plant cymwys (a oedd wedi cydsynio i gymryd rhan yn yr astudiaeth) mewn un grŵp o blith tri. Darllen i gŵn – a dyna un plentyn a oedd yn rhan o’r astudiaeth, yn darllen i Ellen y ci yn San Siôr; a dyna gi robotaidd, fel ein Biscuit ni ar y bwrdd; a hefyd darllen i athro neu gynorthwyydd addysgu. Bu’n rhaid inni fod yn sensitif wrth ddyrannu’r grwpiau gan fod y plant yn ifanc iawn. Felly, fe wnaethom roi’r dewis iddyn nhw; ac os oedd yna dipyn o gystadleuaeth, gofynnwyd i’r athrawon drafod gyda nhw. Felly, os oedd rhyw blentyn yn dymuno darllen i’r ci robotaidd, ond os cafodd ei roi yn y grŵp darllen i athro, cafodd y plentyn hwnnw gyfle i chwarae â’r ci robotaidd ar ddiwedd y diwrnod – neu’r ci go iawn, os mai dyna oedd ei ddymuniad. Dyna oedd y fargen. Roedd yr ymyriad yn golygu darllen 1:1 am ddeg munud, deirgwaith yr wythnos, dros dri diwrnod. Roedd yr ymyriad yn ychwanegol at y cwricwlwm, felly ni wnaethom newid unrhyw beth yn y drefn feunyddiol, dim ond cynnwys gweithgaredd ychwanegol. Fel y gallwch ddychmygu, bu’n rhaid i’r athrawon fuddsoddi llawer o amser ychwanegol, felly diolch o galon iddyn nhw. Yn ystod y cyfnod clo, pan fu’n rhaid dirwyn yr astudiaeth i ben i bob pwrpas, cynhaliwyd cyfweliadau gyda chwe phlentyn a phum athro, a chawsom sgoriau darllen ar gyfer saith plentyn o ddwy ysgol wahanol. Felly, bu’n rhaid inni ailfeddwl sut i reoli’r data. Roedd popeth yn iawn o ran yr agwedd ansoddol, oherwydd gallem weld y patrymau’n dod i’r amlwg, y gwahanol brofiadau a gafodd y plant, a gallem greu themâu ar eu cyfer. Ond o ran y sgoriau darllen, ni fu modd inni gymharu’r canlyniadau cyn ac ar ôl yr astudiaeth fel grŵp. Felly, fe wnaethom ystyried y prosiect fel astudiaeth achos, gan geisio gweld sut yr oedd y plant wedi newid o ran eu gallu i ddarllen.

Dyma’r prif themâu a ddeilliodd o’r cyfweliad:

* Cymhelliant ac atgyfnerthu cadarnhaol.
* Ymgysylltu a chreu perthynas.
* Magu hyder.
* Gwelliannau mewn darllen.

Nid oedd hyn yn annisgwyl, ond y peth rydw i’n ei hoffi fel seicolegydd yw’r modd y mae hyn yn gysylltiedig â’r ddamcaniaeth hunanbenderfyniaeth. Yn ôl y ddamcaniaeth honno, mae cymhelliant cynhenid (sef yr ysgogiad mewnol i wneud rhywbeth) angen tair elfen seicolegol sylfaenol. Yn gyntaf, perthynasrwydd – gallwch weld y cysylltiad ag ymgysylltu a chreu perthynas. Ymreolaeth – hynny yw, unigolion yn ceisio ymddwyn o’u gwirfodd, gan gychwyn rhyw ymddygiad; ac er mwyn i hynny ddigwydd, maent angen rhywfaint o hyder. Felly, mae hyn yn gysylltiedig â’r elfen magu hyder. Ac yna cymhwysedd. Efallai fod y plant wedi gwella; efallai ddim. Ond y peth pwysig yw barn y plant eu hunain ynghylch a ydynt wedi gwella, ai peidio. Mae’r elfen ‘cymhwysedd’ yn gysylltiedig mewn ffordd â’r gwelliannau mewn darllen.

Rydym am edrych yn fanylach ar y themâu rŵan. Deilliodd y cymhelliant a’r atgyfnerthu cadarnhaol o dair agwedd – sef agweddau allanol a mewnol yn ogystal ag agweddau ar lesiant y plant. Yn allanol, yr amser 1:1 a gawsant, a doedd dim gwahaniaeth a oeddynt yn darllen i gi go iawn ynteu i gi robotaidd neu athro. Roeddynt yn gwerthfawrogi hynny. Yr agwedd arall yw profiad anfeirniadol. Mae’r agwedd hon yn gysylltiedig â’r hyn a grybwyllodd Levinson eisoes, a chaiff ei chyfleu’n eithaf cryf gan y plant. Ni fyddech byth bythoedd yn meddwl bod plant ysgolion cynradd yn meddwl mor ddwfn, ond dyna sy’n digwydd, ac yna cânt gyfle i ddarllen heb unrhyw ymyriad. Roedd y plant wir eisiau hynny. Agweddau mewnol – pan oedd y plant yn teimlo eu bod yn barod i roi cynnig arni, ac yn cael eu cymell i ddarllen mwy. Hefyd, roeddynt yn hoffi darllen i’r ci a’r ci robotaidd.

Rŵan, rydw i’n mynd i rannu dyfyniadau sydd wedi deillio o’r cyfweliadau. Dyma sylw gan athro: “…Roedd y plant wastad yn awyddus dros ben i ddarllen… doedd neb eisiau colli’r cyfle… byddai rhai plant yn cwyno… ar y diwrnod… eu bod wedi colli’r sesiwn ddarllen…”, felly, os bu’n rhaid i’r ysgol gau’n annisgwyl ar ddiwrnod pan oeddynt i fod i gynnal sesiwn ddarllen, roedd y plant yn anhapus a byddent yn gwneud yn siŵr eu bod yn cael cyfle i ddarllen ar adeg arall, felly roeddynt yn mwynhau’r profiad yn fawr. Dyma blentyn yn darllen i gi: “Mae pobl yn gallu darllen, a phan fydd rhywun arall yn darllen… rydych chi’n meddwl… o, beth maen nhw’n mynd i’w ddweud.” Mae’r sylw hwn yn cyfleu bod y plentyn yn ofni beirniadaeth. “Ond dyw’r ci ddim yn mynd i ddweud unrhyw beth.” Gan fyfyrio ar bwynt Levinson, sef nad yw cŵn yn siarad yn ôl – yn yr achos hwn, mae methu â siarad yn ôl yn rhywbeth cadarnhaol – “Allan nhw ddim… siarad na thorri ar eich traws”. Dyw’r plant ddim yn hoffi i bobl dorri ar eu traws. Dyma blentyn yn darllen i gi: “Pa bryd bynnag y byddwn i’n dweud gair, byddai rhywun yn fy nghywiro, ac mae hynny’n ddiflas.” Mae modd deall hyn, onid oes? Yn olaf, ofni beirniadaeth eto. “Rydw i’n hoffi darllen i rywun a fydd ddim yn fy meirniadu”. Plant ifanc sy’n meddwl am y pethau hyn.

O ran ymgysylltu a chreu perthynas, yr is-themâu yw creu cwlwm, teimlo bod rhywun yn gwrando arnynt, a rhyngweithio. Roedd y plant eisiau rhyngweithio, ond roedd plant gwahanol eisiau rhyngweithio mewn ffyrdd gwahanol, a hefyd roeddynt eisiau man tawel i ddarllen. Dyma blentyn yn darllen i gi: “Rydych yn cael cyfle i roi mwythau i’r ci”. Mae cwlwm yn cael ei greu, ond hefyd meddyliwch am yr ymateb ffisiolegol a ddaw i ran corff y plentyn – hynny yw, bod rhoi mwythau i’r ci yn lleihau lefelau straen y plentyn tra mae’n cymryd rhan mewn gweithgaredd a allai beri gorbryder iddo. Dyma sylw gan athro, Gwen, fe wnaethant enwi’r ci robotaidd ym mhob ysgol: “…roedd hi’n ymateb i raddau mwy o lawer. Os oeddech yn rhoi mwythau iddi, roedd hi’n ymateb… ond yr unig beth a wnâi Roxy, y ci go iawn, oedd gorwedd ac anwybyddu pawb…”. Nid yw hyn cystal, nid oeddynt yn hapus ynglŷn â hyn. Adlewyrchir hyn yn sylw un o’r plant: “Dyw hi ddim yn gwrando arna i”. Dyma blentyn yn darllen i athro “Mae’n gwneud imi deimlo’n hamddenol braf… Mae Miss R wrth ei bodd yn darllen”. Rhannu profiad a phleser – roedd y plant yn gwerthfawrogi hynny.

Magu hyder. Pethau fel teimlo’n rhagorach, rhoi cynnig ar eiriau hirach ac anelu at gael cadarnhad gan athro. Dyma blentyn yn darllen i gi robotaidd: “Dyw’r ci ddim yn deall y llyfrau, ond rydw i’n eu deall.” Dyma rywbeth eithaf arwyddocaol, oherwydd mae’r plentyn yn cymharu i ba raddau y mae ef a’r ci yn deall y llyfrau. Mae’r plentyn wedi cyrraedd lefel ddarllen ragorach, felly mae’n fodlon. Darllen i gi: “Rydw i’n gwneud yn siŵr fy mod yn darllen y pethau iawn ac yn darllen geiriau hirach, rydw i wastad yn defnyddio fy mys i sillafu”. Rydw i’n hoffi hyn, oherwydd mae’r plentyn yn meddwl am siâp a sain y geiriau, ac mae’n defnyddio’r pethau a ddysgodd yn y dosbarth wrth ddarllen. Mae hyn yn cynrychioli cam ychwanegol. Dyma blentyn yn darllen i gi: “Ers imi ddarllen gyda’r ci, mae fy hyder wedi gwella… rydw i eisiau darllen i athro rŵan i ddangos… bod fy hyder wedi gwella a ’mod i’n gallu darllen yn well”. Hyfryd, yntê. Mae’r plentyn yn gwybod ei fod yn darllen yn well. Mae’n teimlo hynny, ond hefyd mae eisiau cael cadarnhad gan ei athro.

Gwelliannau mewn darllen. Y plentyn fel cychwynnydd. Mae hyn yn gysylltiedig â meddylfryd twf lle mae’r unigolyn yn archwilio er mwyn ymestyn ei sylfaen wybodaeth. Mae’n achub y blaen ac yn teimlo bod modd iddo roi cynnig ar lyfrau hirach a gwella’i sgiliau darllen. Felly: “Pa bryd bynnag y mae gen i lyfr, rhaid imi ei ddarllen i Miley; ond ar ôl imi orffen y llyfr hwnnw ac os oes amser ar ôl, rhaid imi gael llyfr newydd… a darllen hwnnw i Miley hyd nes y daw’r amser i ben”. Nid gorffen rhyw gam neu weithgaredd yn unig a wna’r plentyn, ond defnyddio’r holl amser sydd ar gael i barhau i ddarllen. Dyma blentyn yn darllen i gi robotaidd: “Rydw i’n credu fy mod yn darllen mwy, felly rydw i’n darllen llyfr mawr rŵan”. Ni allaf gofio’r enw, ond rydw i’n cofio’r plentyn gan ei fod yn hollol siŵr nad oedd wedi gwella. Dywedodd y plentyn nad oedd o’r farn fod ei sgiliau darllen wedi gwella, ond roedd yn cofio ei fod yn rhoi cynnig ar lyfrau mwy, yn rhoi cynnig ar ddarllen llyfrau mwy. Sylw i gloi gan yr athro: “…yn achos y plant a afaelodd mewn llyfrau a oedd yn rhy hir i’w darllen yn ystod y sesiwn, fe wnaethant ddychwelyd at y llyfrau hynny, a pharhau i ddarllen… yn wir, fe wnaeth cryn dipyn ohonyn nhw lwyddo i ddarllen yn fwy cywir ac yn gyflymach”. Felly, mae’r athro’n gweld bod sgiliau’r plant yn gwella.

Beth am droi rŵan at sgoriau darllen y saith plentyn, gan esbonio’r gwahaniaethau rhwng y ddwy sgôr. Cyn yr ymyriad ac ar ddiwedd y tymor cyntaf, ar ôl rhoi cyfle i’r ymyriad, os dymunwch. Os oedd y ddwy sgôr yr un fath, heb ddangos unrhyw wahaniaeth, byddech yn disgwyl gweld y sgôr ar y llinell sero. Os oedd y plant wedi gwella, byddech yn disgwyl i’r sgôr fod uwchben sero. Os oedd sgôr y plant wedi gwaethygu, byddai’r sgôr o dan y llinell sero. Fe wnaeth sgôr dau blentyn waethygu ar ôl yr ymyriad, ond nid ydym yn gwybod unrhyw beth am brofiad y plant, oherwydd nid oes gennym unrhyw wybodaeth am y cyfweliadau, nid ydym yn gwybod a gafodd y plant eu cyfweld ai peidio, nid ydym yn gwybod hyn eto. Mae hyn yn drueni, ond dylid ei gadw mewn cof ar gyfer astudiaethau yn y dyfodol. Y peth pwysig yw bod sgoriau darllen pum plentyn o blith y saith wedi gwella. Ac mae’r gwelliant hwn wedi deillio o blant yn darllen yn unig – dim ymyriad, dim cywiro, dim ond y plant yn darllen beth bynnag a oedd yn mynd â’u bryd. Rhoddwyd y plant mewn tri grŵp gwahanol – roedd tri yn darllen i gi, roedd dau yn darllen i gi robotaidd ac roedd dau yn darllen i’r athro.

Dyma’r model a gynigiwyd ar sail y cyfweliad, y data a ddeilliodd o’r cyfweliad a’r trafodaethau gydag athrawon yr ysgolion. Buaswn yn dweud bod yr astudiaeth hon wedi cael ei chydgynhyrchu gyda’r athrawon, oherwydd roeddynt hwy hefyd yn gyfrifol am y syniad. Yn gyntaf, mae a wnelo’r syniad â chreu llwyfan neu gyfle i’r plant ddarllen mewn awyrgylch anfeirniadol lle maent yn teimlo’n gyfforddus i roi cynnig ar ddarllen. Y cam nesaf yw hwyluso’r broses honno, meithrin ymddygiad ddarllen, defnyddio atgyfnerthu cadarnhaol, boed hynny ar ffurf amser ychwanegol gyda chi robotaidd neu rywbeth arall sy’n cymell y plant. A’r cam olaf yw rhoi cyfle i’r plant feithrin meddylfryd twf, rhoi cynnig ar eu cywiro’u hunain, dysgu rhywfaint mwy, rhoi iddynt y pŵer i ofyn cwestiynau. Model arfaethedig yw hwn; nid ydym wedi’i brofi eto. Byddai’n fuddiol gwneud ymchwil ar y model hwn yn y dyfodol.

Mae’r ail astudiaeth yn edrych ar sesiwn ‘therapi cŵn’ fer a’r effaith a gaiff ar fyfyrwyr prifysgol. Dyma fy nghydweithredwyr ar yr astudiaeth, sef fy nghydweithwyr Dr Natalie Roch, Prif Ddarlithydd mewn Seicoleg (hi yw fy mòs); Angela Winstanley, Uwch-ddarlithydd mewn Astudiaethau Ymddygiad Anifeiliaid yn Llaneurgain; a Kirsty Rogers, cydweithiwr a myfyriwr PhD. Hefyd, bu rhai o’n myfyrwyr seicoleg yn cydweithredu ar y prosiect hwn, sef Alys Jones, Emma Akenson, Phoebe Barbar, Emma Telfer a Thomas Crowley. Mae dau ohonynt wedi graddio a chwblhau eu gradd erbyn hyn. Mae’r gweddill yma o hyd, ac maent yma heddiw. A wnewch chi godi eich dwylo, os gwelwch yn dda?

Mae’r ymchwil hon yn edrych ar theori fioseicolegol emosiynau – yr amgylchedd, sut rydym yn ymateb, sut y mae ein ffisioleg yn ymateb i’r amgylchedd, a’r modd y mae hynny’n gwneud inni ddehongli emosiynau. Os yw’r amgylchedd yn gadarnhaol, efallai y byddwn yn dehongli pethau’n fwy cadarnhaol. Dyna sy’n cael ei brofi. A chawsom gyfle i gydweithio â’r anhygoel ‘Therapy Dog Nationwide’. Tîm gwych. Sawl diwrnod, cawsom gwmni nifer o’u cŵn therapi. Treuliwyd pum diwrnod yn caglu data ar gampws Plas Coch, ac un diwrnod yn Llaneurgain hefyd, rydw i’n credu. Ie. Cafodd yr astudiaeth ei hariannu’n rhannol gan Gyfadran y Gwyddorau Cymdeithasol a Bywyd hefyd – gwych iawn.

Roedd yr astudiaeth yn cynnwys 122 o fyfyrwyr a oedd yn bodloni’r meini prawf – sef eu bod yn 18 oed neu’n hŷn a’u bod yn fyfyrwyr ym Mhrifysgol Wrecsam. Ni chynhwyswyd pobl a oedd ofn cŵn na phobl ag alergedd i gŵn a blew cŵn. Defnyddiwyd dulliau mesur i gymharu’r canlyniadau cyn ac ar ôl y sesiwn therapi. Mesurwyd pethau fel sgôr llesiant a lefelau gorbryder y myfyrwyr. Edrychwyd ar lefel ganfyddiadol eu straen a beth oedd eu sgôr sylfaenol cyn ac ar ôl y sesiwn therapi. Roedd y weithdrefn yn weddol syml. Rhoddwyd pum myfyriwr mewn grŵp a chawsant 15-20 munud yng nghwmni ci. Dim llawer o amser, mewn gwirionedd – dim ond oddeutu 4 munud o amser 1:1 gyda’r ci. Yna, aethom ati i gymharu’r sgoriau llesiant, y sgoriau gorbryder a’r sgoriau straen.

Dyma’r canlyniadau. O ran llesiant, mae’r golofn gyntaf yn cynnwys y sgoriau cyn y sesiwn therapi ac mae’r ail golofn yn cynnwys y sgoriau ar ôl y sesiwn therapi. Fel y gwelwch, gwelir cynnydd bach yn y profiad cadarnhaol a lleihad yn y profiadau negyddol. Cydbwysedd gwell rhwng y ddau emosiwn o fewn cyn lleied â 15 munud – a rhaid cofio bod yr amser yn fy iawn. Mae’r dulliau o fesur ‘gorbryder ar y pryd’ (‘state anxiety’) a ‘gorbryder cyffredinol’ (‘trait anxiety’) yn dangos patrwm tebyg ar ôl sesiwn therapi 15 munud o hyd. Gwelir bod lefelau gorbryder ar y pryd wedi lleihau’n fawr, ond mae’n ymddangos mai effaith weddol dda yn unig a gafodd y sesiwn ar lefelau gorbryder cyffredinol. Gwelir patrwm tebyg ar gyfer staen canfyddiadol ar ôl ymyriad 15 munud, gan wneud gwahaniaeth mawr i lesiant yr unigolyn. Rydym wedi ystyried hyn oll ac rydym wedi bod yn defnyddio sesiynau therapi cŵn er budd ein myfyrwyr – fe wnaethom hynny y llynedd, rydw i’n credu. A chynhaliwyd sesiynau yn ystod yr wythnos gyfoethogi hefyd, rhyw bythefnos yn ôl. Felly, rydym yn defnyddio’r ymyriad – mae’n ddull syml a hygyrch, a hefyd mae’n llawn hwyl.

A dyna ni. I grynhoi, pan mae plant ysgolion cynradd yn darllen i gŵn, mae’r broses yn gwella’u hyder, eu hyder mewn darllen, ond hefyd y model tri cham arfaethedig o ran sut y gallwn wella’u hyder mewn darllen. Yna, ymyriad ‘therapi cŵn’ byr iawn, y modd y gall wella llesiant, lleihau straen a lleihau gorbryder. Gwych iawn, yntê. A gaf eich atgoffa bod gennym gŵn therapi yn ystafell B07 i lawr y coridor. Mae Osian yn gi annwyl iawn. Dywedais ‘helo’ wrtho gynnau. Mae croeso ichi fynd draw i ddweud ‘helo’ wrth y cŵn – maent yn hyfryd.

Mae gennyf un cais arall. Mae gennym ddiddordeb mewn datblygu ymchwil gymunedol mewn seicoleg, felly rydym yn gwahodd aelodau’r gymuned i ymuno â ni i feddwl am syniadau ymchwil y gellir eu datblygu ac i gynnal yr ymchwil honno gyda ni fel partneriaid. Os oes gennych ddiddordeb, sganiwch y cod QR i fynegi diddordeb. Gallwch rannu’r wybodaeth hon ar hyd ac ar led, a gobeithio y bydd modd inni allu gwneud rhywbeth yn y dyfodol. A dyna ni. Diolch i bob un ohonoch. Diolch yn fawr.