# Dr Julian Ayres

Tyllau llwynogod: Deall Penderfyniad a Gwytnwch

*Rhagfyr 2024*

**Dr Sue Horder:** Helô, croeso i Brifysgol Wrecsam. Fy enw i yw Dr Sue Horder ac rwy’n Ddeon Cyswllt yng Nghyfadran y Gwyddorau Cymdeithasol a Gwyddorau Bywyd ac mae’n bleser gen i gyflwyno siaradwr heddiw, Dr Julian Ayres.

Cwrddais â Julian gyntaf yn 2015 pan roedd yn fyfyriwr ar y cynllun MA, ac fe wnes i ei ddysgu y flwyddyn honno. Wna’ i ddim dweud mwy am hynny. Ro’n i’n gwybod bryd hynny ei fod yn addysgwr brwd a’i fod yn ymrwymedig i helpu pobl gyda’u datblygiad proffesiynol. Ymunodd Julian gyda’r tîm addysg yma yn y brifysgol wyth mlynedd yn ôl - fe wnes i wirio iTrent y bore yma - wyth mlynedd yn ôl a dyw e heb edrych yn ei ôl byth er hynny. Mae’n aelod gwerthfawr o’n tîm.

Byddwch yn gwybod o’r manylion am Julian ei fod, y tu allan i’r gwaith, yn rhedwr marathon eithafol ac athletwr her gwytnwch profiadol. Dydw i ddim yn credu bod yr un penwythnos yn mynd heibio pan nad yw Julian yn rhedeg yn rhywle. Ond mae rhywbeth arall nad ydych chi, o bosib, yn ei wybod am Julian, sef ei fod yn hoff iawn o anifeiliaid. Mae ganddo dair cath: Little Cat, Big Cat a Bru a hefyd ci o’r enw Steve. Maent yn mynychu ein cyfarfodydd yn aml pan fyddwn ar Teams, on’d ydyn nhw?

Mae traethawd hir Julian sy’n dwyn yr enw ‘Gwerthuso Traweffaith Hyfforddiant Gwytnwch ar Gadw, Mynychu a Llwyddiant Graddedig mewn Addysg Gychwynnol Athrawon Ôl-orfodol” eisoes wedi cael effaith o fewn y brifysgol drwy ddatblygiad modiwl ar ein blwyddyn sylfaen newydd o’r enw ‘Gwytnwch yn ystod AU a Thu Hwnt.” Cynigiwyd y modiwl hwn am y tro cyntaf y llynedd ac o ganlyniad gwelwyd gwelliant sylweddol yng nghyfradd gadw myfyrwyr yn ystod eu blwyddyn gyntaf yn y brifysgol.

Felly, rwy’n hynod o falch o allu cyflwyno Dr Julian a’i sgwrs heno ar Dyllau Llwynogod: Deall Penderfyniad a Gwytnwch.

**Dr Julian Ayres:** Yn gyntaf, diolch anferthol Sue, am y cyflwyniad hyfryd yna. Nid fy newis i oedd bod y cathod a’r ci yn ymuno yn y cyfarfodydd, mae’n jest yn digwydd. Hefyd, yn gyntaf, diolch anferthol i chi i gyd am droi allan yma heno. Wrth i’r niferoedd ddod drwyddo a phobl yn dechrau bod â diddordeb, roedd yn wirioneddol wych gweld hynny.

Fy ngobaith ar gyfer heno yw cwmpasu eithaf dipyn o wahanol bethau. Rwy’n mynd i fod yn edrych ar redeg eithafol a dygnwch, ond rydw i wedi addo fy mod i’n trio dwyn y cysylltiad yn ôl at ymchwil ac addysg cymaint â phosib. Os hoffech chi siarad am y digwyddiadau wedyn, rwy'n fwy na bodlon gwneud hynny. Felly, rydw i am edrych ychydig ar hyfforddiant gwytnwch, gwaith ymchwil, beth wnes i, y rhesymau dros wneud hynny ac rydw i am ryw fath o edrych ar yr astudiaethau achos sydd wedi bod yn sail i fy ngwybodaeth i hyd yn oed cyn i mi ddechrau’r gwaith ymchwil a beth wnaeth fy ysbrydoli i ? Rydw i am edrych ychydig ar y fethodoleg o ran sut gafodd y gwaith ymchwil ei gynnal, oherwydd mae’n rhywbeth sy’n chwarae rhan anferthol yn y rhaglenni dysgu rydym ni wedi dechrau eu cyflwyno yn y brifysgol ac mae’n rhyw fath o roi rhyw syniad i chi ynghylch y canfyddiadau rydym wedi eu dwyn ynghyd hyd yma, nid dim ond o fy mhrosiect ymchwil i, ond drwy ei roi ar waith ar draws y sector ac yna, y gobaith yw ar gyfer yr hyn rwyf i’n eu hystyried yn gredoau gwytnwch. Yr hyn rydw i’n ei deimlo sydd yn sicr wedi bod o fudd i mi yn fy mywyd personol a phroffesiynol, a gobeithio y myfyrwyr sydd gennym yn ein lleoliad ni.

Nawr, rwy’n gwybod bod gen i, yn yr ystafell hon, ychydig o gyfeillion yma heddiw sy’n rhedwyr marathon eithafol, ac fe fyddan nhw hefyd fwy na thebyg yn adnabod y math yna o wyneb ar ddiwedd ras. Nawr, i’r rhai ohonoch chi sydd ddim yn gwybod fawr ddim am redeg eithafol neu ddygnwch, dyma ydi pan rydyn ni’n rhedeg marathon ac yn deud, o dydi hwnna ddim wir yn ddigon mawr. Allwn ni wneud hyn yn ddigwyddiad mwy. Felly, beth am weld os allwn ni ychwanegu cwpwl o gannoedd o filltiroedd eraill ato, ychydig o fynyddoedd, ac o bosib ychydig o gacen ar hyd y ffordd. Nawr fe wnes i ddechrau rhedeg ras marathon eithafol, eto dechreuais gydag ychydig iawn o redeg, ac fe ddechreuais i adeiladu ac adeiladu arno. Ac roeddwn i’n eitha’ da. Roeddwn i’n o lew yn y digwyddiadau llai, ond pan roeddwn i yn y digwyddiadau mwy, roedd rhywbeth yn digwydd i mi, fe wnes i rywbeth nad oeddwn i erioed wedi’i wneud o’r blaen, sef gwirioneddol orfod ymdrechu’n galed, ac yn aml iawn, pan fyddwn i’n dechrau’r digwyddiadau yma ac wrth fynd iddyn nhw roeddwn i’n diweddu fyny gyda’r wyneb yna, yr un mae fy ngwraig yn ei alw’n wyneb Skeletor yng nghefn cerbyd meddygol pan oedd popeth wedi mynd o chwith.

Nawr, ro’n i’n siarad efo cyfaill i mi y gwnes i hyfforddi gydag o dro yn ôl, ac meddai, ‘wel, deud wrtha’ i am dy hyfforddiant, be wyt ti’n ei wneud?’ A dyma fi’n deud, ‘wel, dwi’n mynd i’r gampfa, dwi’n nofio, dwi’n gwneud hyn, dwi’n gwneud hyn’ a dyma fo’n deud wrtha i, ‘wel, be mae’r bobl eraill yn ei wneud? Be mae’r bobl broffesiynol yn ei wneud?’ A dyma fo’n deud, ‘wyt ti’n gneud unrhywbeth o gwbl efo dy feddwl neu rywbeth?’ Nawr, ges i fy magu yn eitha’ agos at Glastonbury, felly ro’n i’n rhyw fath o wybod am y tueddiadau hipïaidd yma ac felly dyma fi’n rhyw fath o ddeud, ‘Dwi’n iawn o ran hynna diolch’, ond benderfynais i edrych ymhellach iddo ac edrych ar ychydig o bobl. Nawr, un o fy arwresau i ydi menyw o’r enw Nikki Spinks. Mae Nikki Spinks, i’r rhai ohonoch chi sydd ddim yn ei hadnabod, yn fenyw yn ei phumdegau canol. Mae’n ffermwr o Swydd Efrog ond mae hi hefyd yn un o’r rhedwyr rhostir Prydeinig a’r rhedwyr phellter eithafol mynyddoedd gorau mae’r wlad hon wedi cael y pleser o weld erioed. Mae’n rhywun wnaeth oresgyn cancr y fron yn 2006 gyda llawdriniaeth, cemotherapi ac ymbelydredd. Ac wedyn, unwaith y gwnaeth hi hynny, dyma hi’n penderfynu, ‘rwy’n mynd i fynd allan a thorri record ddwbl Bob Graham Brown,’ lle gwnaeth hi redeg 132 milltir a dringo 84 copa o dan 46 awr. Pe bawn i’n cynnwys holl restrau o’i chyflawniadau yn y cyflwyniad hwn, byddech chi’n edrych ar oddeutu 50 - 60 sleid, oherwydd, mae’r hyn mae hi wedi’i wneud yn anhygoel o ystyried y trallod mae hi wedi’i wynebu.

Rydw i hefyd wedi cael y pleser personol o hyfforddi ochr yn ochr gyda chyfaill da i mi sydd yma heno. Haia John. Diolch am ddod draw. Mae o yn bendant, i mi, yn rhywun sy’n enghraifft berffaith o’r hyn rwy’n ei olygu gyda gwytnwch. Yn anffodus, roedd yn rhaid i ’nghyfaill John, oedd yn rhan o Gatrawd Barasiwt yn flaenorol, ddod â’r yrfa honno i ben yn gynnar oherwydd anaf. A dweud y gwir wnaeth o ddim rhedeg nes oedd hi’n gyfnod clo. Roedd ganddo ddiddordeb yn y math yna o beth, ond, chi’n gwybod, doedd o ddim yn ystyried hynny’n rhywbeth iddo fo. Ers hynny, goresgyn anaf, a goresgyn, chi’n gwybod, y ffisio a’r driniaeth oedd yn rhan ohono, mae e wedi mynd allan ac wedi croesi Cylch y Gogledd, ac wedi cael buddugoliaeth fawr. Roedd hynny’n beth braf, ac wedyn, fe feddyliodd, ‘chi’n gwybod be dwi’n mynd i’w wneud, dwi’n mynd i groesi fforest law yr Amason’, ac mi wnaeth, oedd yn beth braf, ac wedyn dyma fo’n meddwl, ‘wel, beth am y mynyddoedd yn Kyrgyzstan? Wel, fe wna’ i hynny hefyd’, ac mi wnaeth, oedd unwaith eto’n beth braf. Wedyn pythefnos yn ôl fe enillodd y ras 250k ar draws anialdir Namibia gan ddod y person cyntaf yn y byd nid yn unig i gwblhau y pedwar ohonyn nhw, ond i'w hennill! Nawr, y peth allweddol oedd yn ddiddorol i mi. Siaradais gyda John, oherwydd fe aeth o allan i anialdir Namibia y llynedd, ac ni wnaeth pethau ddigwydd yn ôl y disgwyl. Yn anffodus, digwyddodd pethau oedd y tu hwnt i’w reolaeth a wnaeth o ddim cwblhau. Eleni, fe enillodd o gryn dipyn. Y peth cyntaf ddywedais i wrth oedd, wel, beth wnes di a phopeth, a dyma fo’n dweud wrtha’ i yn y neges destun yma, a dyma fi’n meddwl, dyna fy maes ymchwil i, dyna fy ngwaith ymchwil, felly ro’n i’n hapus iawn ei fod o wedi dweud yr holl bethau yna. Wnes i ddim talu iddo amdano. Ond y cwestiwn allweddol, a’r un peth rwy’n gorfod bod yn ofalus iawn ohono yn hawdd iawn, yw sut mae hyn yn berthnasol i addysg?

Pan rydych chi’n gwneud prosiect ymchwil, alla’ i ddim jest mynd ymlaen am fy niddordebau amser hamdden. Felly yma yn y brifysgol, pan o’n i wrthi’n gwneud y cwrs yma roedd gennym ni yn anffodus gyfradd uchel o dynnu’n ôl. Roedd cyfradd o 13.28% yn tynnu’n ôl, a oedd, yn anffodus y gyfradd isaf o blith yr wyth darparwr addysg uwch yng Nghymru. Mae gennym ni niferoedd uchel o ddysgwyr sy’n oedolion hŷn, gyda 54.4% yn dod o’r ardal leol, ardal sydd wedi ei hadnabod fel un ddifreintiedig lle mae’n fwy cyffredin, yn ôl y gwaith ymchwil, i bethau fel yma gael traweffaith ar hyder, hunan-gred ac felly mae’n cynyddu’r math o anawsterau o ran gallu cynyddu anawsterau cadw myfyrwyr yn fawr. Felly, fe wnaeth hynny i mi feddwl, wel, mae hyn hefyd yn rhywbeth lle rydyn ni angen rhoi strategaethau yn eu lle. Mae gennym ni’r hyn sy’n cael ei alw’n Strategaeth ar gyfer Cefnogi Dysgu Myfyrwyr, lle rydym ni’n siarad am ba mor gymhellol yw dysgu sy’n cael ei gefnogi drwy ymgysylltu. Bydd y prosesau hynny yn sicr yn cefnogi’r dysgu a meddylfryd twf optimistaidd, a thrwy roi’r rhain yn eu lle, gobeithio y bydd hynny yn cynyddu cyfraddau cadw, sicrhau lefelau cyflawniad uchel, a chynyddu’r tebygolrwydd ac mae hynny’n grêt ond ro’n i’n gorfod meddwl ynghylch beth oedd fy rôl i. Fy rôl i fel rhywun sy’n hyfforddi athrawon, oherwydd nid dim ond traweffaith ein myfyrwyr oedd e, ro’n i hefyd yn meddwl am y dyfodol, ac mae hyn yn dod â fi at fy nghyfweliad swydd yma.

Mae’n debyg eich bod chi’n edrych ar agorwr tuniau, ond mae yna reswm dros hyn. Nawr, Sue, ro’n i’n lwcus mai hi oedd yn fy nghyfweld, ac ar gyfer fy nghwestiwn cyfweliad, cyn dod i’r brifysgol, fe ddywedodd hi mai’r cwestiwn ro’n i angen ymateb a rhoi cyflwyniad arno oedd ‘beth yw eich athroniaeth fel addysgwr?’ Nawr, rwy’n hoffi meddwl mewn ffordd ychydig yn wahanol gyda fy syniadau. Felly, fe adroddais i hanes byr am agorwr tuniau a gobeithio y bydd yn gwneud synnwyr i chi heno. Pan es i i’r brifysgol yn llanc ifanc, fe yrrodd fy nhad fi i lawr i Plymouth, ac ro’n i’n gyffrous iawn, ac wrth i ni ddod yn nes at y campws dyma fo’n deud, ‘Dwi jest am daro i mewn i Sainsbury’s i ti’. A dyma fi’n meddwl, ffantastig. Felly, fe wnaeth o daro i mewn i Sainsbury’s ac eisteddais yna achos doeddwn i ddim wedi paratoi unrhywbeth. Yn anffodus, doedd o ond yno am ryw bedwar munud, ac mi ddaeth allan gyda bag siopa Sainsbury’s. A dyma fi’n meddwl, diolch dad, am hyn. Ac yn y bag siopa roedd Pot Noodle, blas cyri, pecyn o fisgedi Rich Tea, sydd, fe alla’ i eich sicrhau chi y math gwaethaf o fisged o ddigon. Roedd o’n fy adnabod i’n dda! Ac agorwr tuniau 0.29c. Fe sylwch chi fod yna rywbeth sydd ar goll yn llwyr o’r bag, sef unrhyw fath o fwydydd tun. Ond o edrych yn ôl nawr, rwy’n eitha’ siŵr bod fy nhad mewn gwirionedd yn trio dysgu rhyw fath o fydolwg athronyddol ar gyfer bywyd. A bod yn onest, doedd o ond yn meddwl bod hynny’n ddoniol, chi’n gwybod? O nabod fy nhad. Nawr, ar y pryd hwnnw, do’n i’n methu’n glir â deall pam roedd gen i’r agorwr tuniau yma, ond o edrych yn ôl, roedd yr agorwr tuniau yna yn grêt achos pan wnes i wedyn symud i neuadd roedd yna fachgen ar draws y coridor i mi ac roedd ganddo gannoedd o duniau yn ei stafell, ond dim agorwr tuniau. Yn sydyn iawn, ro’n i o werth i’r llanc ifanc yma. Fe ddaethom yn ffrindiau dros bryd cyffrous o fîns a bîns a dyna i, achos, chi’n gwybod wnaeth e ddim dod â bara. Ond fy nghwestiwn i, yr hyn wnes i ofyn, a fy athroniaeth i fel addysgwr a fy swydd i fel addysgwr yw rhoi agorwyr tuniau i fy myfyrwyr. Yn aml iawn mae yna’r syniad yma y dylen ni fod yn rhoi bîns iddyn nhw, rhoi’r wybodaeth iddyn nhw, lle rydw i’n rhyw fath o feddwl yn fwy o’r ochr arall. Felly, na fy swydd i ddylai fod i roi’r offer i chi fel eich bod chi’n gallu datgloi’r bîns eich hunain. Dylech chi fod yn gallu dod o hyd i’ch ffyrdd eich hunain o wneud hynny. Os ydyn ni’n chwilio am feddylwyr sy’n gallu adfyfyrio’n feirniadol, sy’n gallu gwneud gwahaniaeth yn y dyfodol, rydyn ni angen rhoi agorwyr tuniau iddyn nhw, nid dim ond gwybodaeth.

Felly eto, o feddwl yn ôl i beth yw fy rôl i fel addysgwr. Mae’n rhaid i mi fod yn meddwl am ba offer rwy’n mynd i fod yn ei roi iddyn nhw ar gyfer y dyfodol yn y tymor hir. Ro’n i’n rhoi hyfforddiant iddyn nhw, sut i ysgrifennu cynllun gwers, sut i ysgrifennu cynllun gwaith, sut i wneud pob math o elfennau, ond doeddwn i ddim yn gwneud unrhywbeth o safbwynt sut ro’n i’n eu paratoi ar gyfer y rôl yn y tymor hir.

Nawr, o edrych ar addysgu fel pwnc yn y dyfodol, yn syth o’r gwaith ymchwil, fe allwn ni weld bod yna broblem sylweddol gydag addysgwyr unwaith maen nhw mewn swydd. Pan maen nhw yma, gallwn eu gwneud mor hapus ag y gallant fod. Gallwn roi’r holl gefnogaeth maen nhw ei hangen, ond yn ôl y llenyddiaeth, unwaith maen nhw allan o’r rôl honno, mae yna broblem. Mae’r gweithlu o fewn AU yn dirywio bob un blwyddyn gyda nifer fawr ohonynt yn symud o rolau llawn amser i rolau rhan amser, yn bennaf oherwydd pethau fel llwyth gwaith, lefelau uchel o fod dan bwysau, yr anawsterau o safbwynt yr amodau gwaith a chyflog. Mae Morris yn ysgrifennu dau bapur, yn rhoi falfiau pwysedd ar un a dau, ac mae'n dweud bod yna gynnydd mawr o safbwynt cwnsela, gwasanaethau iechyd galwedigaethol a gwaith sydd a dweud y gwir yn cael ei ddatgan fel rhywbeth sy’n beryglus iawn i iechyd meddwl. Mae’r HSE yn galw addysgu yn rhif dau o ran y swyddi sy’n gallu achosi y mwyaf o straen. Ro’n i’n arfer bod â gwallt hir iawn, alla’ i eich sicrhau chi. Ochr yn ochr â hyn, roedd yna broblem fawr gyda datblygiad proffesiynol. Roedd y cyfleoedd oedd yno yn rhai byr a sydyn iawn, ond oedd ddim yn caniatáu ar gyfer eglurder nac adfyfyrio ar fanylion.

Felly pam ‘penderfyniad’? Pam mae hyfforddiant gwytnwch? Ac mae’n mynd yn ôl i fy agorwr tuniau bob un tro, sef fy mod i’n gwneud gormod o’r problemau oedd gen i gyda rhedeg eithafol. Y cyfan o’r hyfforddiant cryfder, ond heb fod yn paratoi’n feddyliol o gwbl. Fy swydd i felly, a nod fy ngwaith ymchwil, yw i oedd dweud: ‘Nid dim ond am roi sut i ysgrifennu cynllun gwers neu gynllun gwaith, mae hyn, mae’n golygu rhoi rhywbeth iddyn nhw sy’n mynd i fod yn fanteisiol o safbwynt delio gyda’r holl straen rydyn ni wedi sylwi arno. Felly, penderfyniad fel pwnc, daeth hwn i mi achos a dweud y gwir, dyma’r llyfr cyntaf y gwnes i ei ddarllen go iawn pan wnes i edrych i mewn iddo. Angela Duckworth, *Study on Grit.* Roedd ei syniad hi, roedd hi’n ei alw’n ‘Perserverance and passion for long term goals’, gyda phenderfyniad yn awgrymu y gallwn ni fod yn gweithio’n galed tuag at gyflawni heriau, gan gynnal ymdrech a diddordeb dros gyfnod o amser gyda’r unigolyn penderfynol yn delio gyda chyflawniad fel marathon. A’r fantais oedd stamina. Yn astudiaeth Duckworth, fe edrychodd hi ar dros 1500 o rai oedd newydd ymuno gyda’r Llynges yn mynd rwy eu ‘wythnos o uffern’ yn cynefino. Proses o chwe wythnos oedd yn canfod pobl oedd yn gallu, a rhai nad oedd yn mynd i allu cyflawni. Edrychodd ar gystadleuaeth sillafu plant yn America, ac fe edrychodd ar arholiadau SAT y mae nifer o fyfyrwyr yn eu sefyll, ac meddai, ‘gyda fy holiadur ro’n i’n gallu gweld pwy oedd yn mynd i lwyddo a phwy oedd am fethu.’ A hynny dim ond oherwydd eu gwytnwch meddwl, eu penderfyniad a’u hagwedd wrth ddod wyneb yn wyneb gyda thrallod. Felly, fe wnes i barhau i edrych ar y syniad yma o benderfyniad, ac ro’n i’n cadw i ddod o hyd i air arall, ond pan fydd fy nghliciwr yn gweithio bydd yn ymddangos yn araf, nawr dyna beth ydi gwytnwch.

Gwytnwch, fel y mae’n cael ei ddiffinio yna, yw’r gallu i ymateb yn effeithio i brofiadau sy’n achosi straen neu drawma. Y pethau sy’n cael effaith fwyaf ar ein lles emosiynol a meddyliol gydag unigolion gwydn yn arddangos tueddiadau megis bod yn gallu addasu gyda datrysiadau i broblemau mewn ffordd greadigol. Defnyddio dulliau hyblyg. Roedden nhw wedi ymrwymo i nodau personol tra’n deall y byddwn, ar adegau, angen newid, ac y byddwn angen gallu meddwl, ac y gallan nhw hefyd ddefnyddio’r strategaethau amrywiol er mwyn bownsio’n ôl o drallod i oroesi anawsterau blaenorol. Nawr, pan wnes i ddod o hyd i hwn yn gyntaf, fe wnes i gadw i symud y naill o’r llall. Beth sy’n mynd i fod fwyaf pwysig. Ydi hyn yn wych neu ai gwytnwch ydi hyn? Beth yw’r peth allweddol? Felly, yr unig ffordd ro’n i’n gallu gwneud hyn oedd drwy ryw fath o fodel, oherwydd rydw i fel arfer yn hoffi pethau sy’n estyn allan fel saeth, ond y tro hwn fe es i am gylchoedd. Fe wnes i edrych ar dros 150 o wahanol bapurau ymchwil ar benderfyniad a gwytnwch, a fy nod oedd holi oes yna ryw fath o gonsensws cyffredin? Oes yna ryw themâu cyffredin sy’n fy helpu i wedyn i adnabod pa un sydd fwyaf pwysig, ac fe greais i’r diagram Venn yma, ac fe adawa i eiliad sydyn i chi gael cipolwg arno. Roedd yna yn bendant ryw fath o batrwm rhwng y ddau. Roedd yr unigolyn yn llawn penderfyniad, fel y dywedon ni, gydag angerdd, y gallu i ddal ati, ac i oroesi trallod. Roedd yna rai themâu penodol a rhai geiriau allweddol penodol oedd yn dod i'r amlwg. Hunan-ddisgyblaeth. Sefydlogrwydd. Dygnwch. Ymdrech. Tymor hir. Ymdrechu. Ar yr ochr gwytnwch, roedd yna rywbeth ychydig yn wahanol, sef bod thema ychydig yn wahanol yn dechrau dod i’r amlwg. Cymorth emosiynol. Hyblygrwydd. Datblygiadol. Newidiadau. Optimistiaeth. Sioncrwydd. Yn y canol, serch hynny, roedd yr hunan-effeithiolrwydd yma. Trallod. Heriau. Os ydych chi'n edrych yn ôl ar ddiffiniad o’r hyn ro’n i yno i’w wneud o safbwynt agorwr tuniau ac anghenion fy myfyrwyr. Dechreuais symud yn araf tuag at wytnwch, gan ddweud, ‘Dwi’n meddwl mai dyma’r ffordd rydw i angen gwneud hyn. Os ydw i’n gallu adnabod bod myfyrwyr ac yn arbennig fy myfyrwyr sy’n addysgu, yn mynd i fod yn cael problemau o safbwynt eu lles emosiynol a meddyliol, mae gwytnwch yn bendant yn rhywbeth rydw i angen ei annog’.

Nodais hyn hefyd pan edrychais i ar astudiaethau achos eraill, ac fe es i yn ôl ddwy sleid. Felly, fe edrychais i ar dri phrif faes. Y Lluoedd Arfog, chwaraeon a nyrsio. Daeth hyn allan oherwydd yr hyn ro’n i’n ei sylwi arno y rhan fwyaf o’r amser gan y rhai oedd naill ai yn athletwyr eithafol neu ddygnwch, ac mae yna eitha’ tipyn ohonyn nhw, pan wnes i siarad gyda nhw, oedd wedi gweithio yn y tair disgyblaeth yma beth bynnag. Mae’n rhaid bod rhyw fath o gysylltiad, felly mi ddechreuais i edrych ar beth roedd y sectorau yma’n ei wneud. Beth mae’r lluoedd arfog yn ei wneud. Oherwydd ym mhob un o’r meysydd yma, fe fyddant i gyd yn wynebu eu trallodion eu hunain, eu rhwystrau eu hunain, eu hanawsterau eu hunain. Mae’r lluoedd arfog wedi cael problemau yn y gorffennol gyda chyfradd gadw. Nyrsio, yn arbennig felly yn ystod Covid. Roedd o’n chwarae ar fy meddwl i, chi'n gwybod, fy mod i’n cwyno na allwn i fynd y tu allan fwy nag unwaith y dydd, sut oedden nhw’n gwneud eu swydd nhw. A hyd heddiw, rwy’n rhyw fath o... Rwy’n credu mod i wedi defnyddio’r term ‘cynnig teg’, sydd yn dipyn o ganmoliaeth. O edrych ar eu hastudiaethau achos, fodd bynnag, roedd yna rai, eto lle roedd yna batrymau oedd yn cadw amlygu eu hunain, ac ro’n i’n credu y byddai hyn yn rhywbeth i mi ei ystyried fel strwythur cynllun gwaith.

Mae’r lluoedd arfog yn siarad am y ‘pileri gwytnwch meddyliol’ yn seiliedig ar y prawf gwytnwch Panabaker roedden nhw’n ei ddefnyddio yn y lluoedd arfog yn UDA. Roedd y fyddin Brydeinig yn galw pileri gwytnwch meddyliol ar gyfer eu hyfforddiant cynefino. Mae pob milwr, yr holl rai sydd wedi’u recriwtio’n newydd yn mynd drwy’r pileri yma. Y syniad oedd mai sylfaen wedi’i strwythuro dros gyfnod estynedig o amser, nid cwrs undydd, oedd beth oeddent ei angen, gan eu paratoi’n araf er mwyn gallu deall yn llawn. Roedd y syniad yma o ddelio gyda bygythiadau a heriau, roedd hwn yn amlwg o fewn y lluoedd arfog a chwaraeon. Roedd llawer o’r hyn oedd mewn chwaraeon yn sut roeddech chi’n ei wneud e. Edrychais i ar y gwersylloedd rygbi yn ystod Cwpan y Byd Rygbi pan wnaeth Lloegr ei ennill. Ymddiheuriadau! Ac roedd llawer iawn o hynny yn gysylltiedig gyda sut oeddech chi’n delio gyda bygythiad a sut rydych yn newid i her yn y sefyllfaoedd hynny. Roedd y syniad o gystadleuaeth yn beth mawr. Mae’n eithaf amlwg hefyd gyda gwytnwch, pan rydych chi yn ei chanol hi yn delio gyda thrallod, rydych chi’n troi’r sefyllfa ar ei phen. Dydi o ddim yn rhwystr, mae’n rhywbeth rydych chi’n ddeud, ok dyma be rydw i’n mynd i symud i ffwrdd oddi wrtho. Rydw i nawr yn gweld hyn fel rhyw fath o gystadleuaeth gyda mi fy hun, yn rhywbeth i mi ei gymryd ymlaen. Gair mawr, ac un allweddol, oedd yn cadw i ddod i’r wyneb o ran nyrsio a’r lluoedd arfog oedd yr angen am gymorth cyntaf seicolegol. Mae’r syniad yma bod hyfforddiant iechyd meddwl a hyfforddiant gwytnwch mewn gwirionedd yn ffurf arall ar gymorth cyntaf, a oedd, chi’n gwybod, yn mynd ychydig bach yn ddyfnach. Dyna beth ro’n i ei angen yn bersonol pan ddois i yn ôl o fy nhrallodion i a fy DNF i oedd y cymorth cyntaf seicolegol yna mewn gwirionedd. Wedyn, dyna’r syniad yna o werthoedd positif mewn trallod. Roedd y nyrsio yn chwarae rôl sylweddol, yn bennaf oherwydd y ffordd roedden nhw’n gweithio gyda'i gilydd, sut oedden nhw’n gwneud y gorau dros ei gilydd, gan ddefnyddio’r elfennau positif yn y sefyllfaoedd hynny. Yna, yr un mawr oedd y syniad yma o ysgrifennu adfyfyriol a thrafodaeth adfyfyriol, rhywbeth roedden ni eisoes wedi ei ddechrau yma yn y brifysgol yn seiliedig ar waith Dr Sue Horder. Roedd o’n rhywbeth oedd yn cael ei ddefnyddio’n eithaf aml o fewn y sector nyrsio, unwaith eto, roedd hynna’n rhywbeth eitha’ newydd i mi.

Felly, fy ystyriaeth i oedd meddwl, ‘Mae gen i nawr fy nghynllun gwaith wedi’i strwythuro, mae gen i nawr rywbeth y galla’ i adeiladu arno. Rwy’n mynd i ddefnyddio’r tri maes yma oherwydd maen nhw wedi profi i fod yn llwyddiant.’ Dyma sut rwy’n galw fy arfau ar gyfer gwytnwch. Dyma yw’r pethau fydd yn ein gwneud ni’n wydn.

Felly, beth am nodau fy ngwaith ymchwil? Rwyf wedi edrych ar draweffaith modiwl hyfforddiant yn seiliedig ar wytnwch, yn benodol gan edrych yn y lle cyntaf ar athrawon dan hyfforddiant. Roedd yn broblem oedd gennym ni ac roeddwn i eisiau gweld a fyddai hwn yn benodol yn eu cefnogi nhw. Rwyf eisiau edrych asesiad penderfyniad Duckworth. Rwyf am ei ddefnyddio fel holiadur. Rwyf am ei roi iddyn nhw a dweud, ‘Ydw i’n gallu adnabod y rhai a allai fod yn cael amser caled yn gynnar?’ Ei stopio cyn i’r broblem fynd yn fwy, yn hytrach na delio gydag ef pan mae hi ychydig bach yn rhy hwyr. Y cam nesaf ar ôl hyn oedd edrych ar sut y byddai’r nodweddion hynny o hyfforddiant yn seiliedig ar wytnwch yn dod yn berthnasol i ymarfer dysgu. Roedd yn faes pan ro’n i wedi bod yn dweud yn y lle cyntaf fy mod yn mynd i ddefnyddio strategaethau gan y Fyddin, lle roedd pobl yn syth i ffwrdd wedi mynd i’r feddylfryd ‘brawdgarwch’, ac yn dweud, na, mae’n rhywbeth dyfnach na hyn. Dwi ddim yn gwneud iddyn nhw gropian drwy gaeau, er cymaint yr hoffwn i hynny ar adegau. Felly, dyma oedd fy nghynllun. Dechreuais drwy adnabod fy myfyrwyr penderfyniad isel. Rhoddais yr holiadur allan i grŵp o 50 ac o’r fan honno, gan ddefnyddio model Duckworth fe wnes i adnabod 13 o fyfyrwyr a oedd, yn ôl Duckworth, yn isel o ran penderfyniad. Byddaf yn dychwelyd at hynna yn nes ymlaen. Fe wnes i eu gwahodd i’r rhaglenni hyfforddiant allgyrsiol yma, ac wedyn maen nhw’n gallu ymgysylltu mewn wyth sesiwn, un y mis dros gyfnod y cynllun, lle byddant yn trafod ac yn rhannu dyddiaduron adfyfyriol mewn cyfrwng o’u dewis hwy. Yn seiliedig ar gyfres o gwestiynau rwy’n rhoi bob un o fy arfau gwytnwch. Ar ddiwedd y cwrs, byddant yn ailgwblhau’r holiadur, gyda’r nod o weld a oedd rhywbeth wedi gwneud gwahaniaeth? Oes rhywbeth wedi altro? Oes o wedi newid? Ac wedyn fe ges i gyfweliadau gwych gyda nhw, wedi’u strwythuro’n rhannol, ac yna chwe mis wedi cwblhau pan oedden nhw wedi fy ngadael a hwythau ar eu pen eu hunain, cyfle i ailasesu - oeddwn i wirioneddol wedi gwneud cynnydd? Oedden nhw wedi gallu rhoi theori ar waith yn ymarferol, beth oedd yr hanfodion?

Nawr. Daeth y cylch trafod esboniadol yn strwythur allweddol ar gyfer fy nadl ynghylch pam roedd hyn yn gweithio. Y ffordd orau alla i ddisgrifio hyn, oherwydd rwyf wastad yn dweud, os allwch chi ei egluro fel petawn i’n bump oed, mae’n golygu eich bod chi wedi deall. Dyna’r peth pwysicaf. Felly, dyna syniad Caputo, ac mae gen i hefyd sail ar gyfer syniad Alverson a Skulberg yn aml pan fyddwn yn adfyfyrio, ac yn adfyfyrio ar ein pen ein hunain, mai’r cyfan rydyn ni wirioneddol yn mynd i fod yn edrych arno yw ein credoau a’n rhagdybiaethau ein hunain. Os ydyn ni’n edrych ar bethau o safbwynt iechyd meddwl, os ydych chi mewn lle negyddol a’ch bod yn adfyfyrio, mae hi ychydig bach yn anodd troi a dweud, ti’n grêt a ti’n deud, o, ok, mae hynna wedi gweithio’n ffantastig. Pe bai e wedi, byddai hynny’n wyrthiol. Ond syniad Caputo yw mai y dull esboniadol yw’r broses o ddehongli drwy’r syniadau newydd am ddehongli sy’n ailymddangos.

O’i roi yn syml, a’r ffordd orau i’w ddisgrifio i mi fy hun. Beth am i ni ddweud eich bod yn mynd allan i’r sinema a’ch bod yn gweld poster am ffilm. Nawr, yn syth ac yn hollol ddigymell mi allech fod yn edrych ar y poster ac yn meddwl, mae hwnna’n edrych yn wael. Dydw i ddim yn mynd i weld hwnna. A dydych chi ddim yn mynd i’w weld. Dyna ni. Syniad Caputo, fodd bynnag, yw ein bod ni, a dweud y gwir yw ein bod angen ymgysylltu gyda’r poster yna ac ella mynd i’w wylio. Yr hyn fydd yn deillio o hyn a dweud y gwir yw y gall fod rhai patrymau newydd sy’n dweud, a dweud y gwir, doedd hwnna ddim yn rhy wael. Roedd o’n edrych yn ofnadwy ar y poster oherwydd bod ganddo lythrennau mawr coch ac roedd yn drydydd mewn cyfres, ond a dweud y gwir, mae’n ffilm eitha da. Yn aml iawn gyda’n myfyrwyr neu bobl sy’n wynebu trallod, pan rydych chi’n rhoi her iddyn nhw, maen nhw’n dweud yn syth, dwi ddim yn mynd i wneud hynna. Roedden nhw’n styc yma, ond roedd ymgysylltu gydag o yn gyfle o ran lle roedden nhw’n mynd, ac a dweud y gwir roedd hynny’n eitha da. Doedd hynna ddim yn rhy ddrwg. Rwy’n gweithio gyda grŵp o fenywod ar y funud sy’n mynd i fod yn hyfforddi ar gyfer eu ras eithafol gyntaf y flwyddyn nesaf, Maen nhw’n galw eu hunain yn ‘Early Birds’ a nhw sydd wedi rhoi’r enw yna iddyn nhw eu hunain, mi alla’ i ei ch sicrhau chi. Ond, pe bawn i wedi dweud wrthyn nhw flwyddyn a hanner yn ôl, ‘Gyda llaw, rydych chi’n mynd i redeg 37 milltir ar draws llwybr arfordir Cymru Pentland’, rwy’n gwybod y bydden nhw i gyd yn styc yna. Mae yna ffwythiannau rydw i wedi rhyw fath o ddefnyddio gyda nhw, heb yn wybod iddynt, sydd yn sicr wedi helpu i’w symud i’r dehongliad newydd hwn. A dweud y gwir, mae tri ohonyn nhw, sydd ar y blaen i fy amserlen i, maen nhw eisoes wedi mynd i ffwrdd ac maen nhw eisoes wedi eu cwblhau, ac maen nhw wedi cwblhau rasys mawr ar eu pen eu hunain a chael andros o hwyl. Mae hyn yn hanfodol i’r cylch trafodaeth esboniadol, sef y cam nesaf.

Unwaith eto, o drwy symud o’r broses yna o ddim ond hunanadfyfyrio ar eich pen eich hunain. Mae’r cylch trafodaeth yn ei symud i lle mae gennych chi bobl mewn grwpiau, yn cydweithredu. Felly nid yn unig ydych chi’n siarad gyda chi’ch hun, ond rydych chi hefyd yn siarad gyda phobl eraill am y broblem sydd hefyd yn siarad am broblem arall. Fy syniad i oedd rhoi’r testun adfyfyriol iddyn nhw ac yna ei drafod gyda phobl oedd hefyd wedi cael y testun adfyfyriol hwnnw, er mwyn rhannu’r adborth, ‘Beth wnaethoch chi ei ddarganfod amdanoch chi eich hun, wel, wnes i ddarganfod hyn... Oeddech chi wir yn meddwl hynny?’ ac wedyn y syniadau newydd a gododd o hynny. Y ffordd syml eto o roi hyn. Y cwestiwn cyntaf wnes i ei roi i un o’r grwpiau oedd, ’Pa bryd oedd y tro diwethaf wnaethoch chi fethu?’ ac i nifer ohonyn nhw, roedd e’n rhywbeth nad oedden nhw wir eisiau siarad amdano, roedden nhw’n cuddio oddi wrtho, ond rhoddais i fis iddyn nhw. Mae ganddynt ddyddiadur adfyfyrio. Maen nhw’n gallu gwneud lluniau. Maen nhw’n gallu ysgrifennu. Maen nhw’n gallu gweiddi i lawr rhyw fath o feicroffon, neu gallant ei anwybyddu, ond pa ffordd bynnag, mae’n rhaid iddyn nhw ddod yn ôl ataf i. Yr hyn rwy’n ei wneud yw eu rhoi i eistedd mewn ystafell; mae yna dri grŵp, a’r peth pwysicaf yw fy mod i’n gadael llonydd iddyn nhw. Rwy’n cerdded o’r ystafell ac yn dweud, ‘Chi biau’r llwyfan’. Doedd y pythefnos gyntaf ddim yn rhy ddrwg, roedden nhw’n dechrau agor i fyny ac yn dweud pethau fel, ‘Beth wnes di sgrifennu?’, ‘Ges i’r syniad yma’, ‘Ges i’r syniad yma’. Yr hyn wnaethon ni ganfod erbyn wythnos pedwar, erbyn y pedwerydd a’r pumed sesiwn eu bod yn cyrraedd ac yn dweud, ‘O! wnes i feddwl am hyn. Roedd gen i’r broblem yma. Wel, fe alla’ i dy helpu di efo hyn. O! roedd gen i’r broblem yma. Wyt ti wir yn meddwl bod hynna’n broblem?’. Yn sydyn iawn roedden nhw, yn y grŵp bach adfyfyriol, roedden nhw wrthi’n ceisio datrys problemau pobl eraill ac yn darparu cymorth lle roedd ei angen.

Daeth y grŵp yna yn llawer mwy na dim ond cyfle i gael trafodaeth adfyfyriol, daeth yn dîm o wytnwch. Daeth yn uned gyda’i gilydd, oedd yn gweithio gyda’i gilydd. Sef yr union hanfodion â’r hyn rydyn ni’n eu gweld mewn chwaraeon dygnwch, yn y lluoedd arfog ac o fewn nyrsio. Yn ystod amseroedd caled, byddai pobl yn rhannu, bydden nhw’n gweithio gyda’i gilydd. Doedden nhw ddim angen hierarchiaeth, doedden nhw ddim angen arweinydd, doedden nhw ddim angen pennaeth i ddweud wrthynt beth i’w wneud, na sut i feddwl. Roedden nhw jest yn gweithio gyda’i gilydd. Felly, mae’r drafodaeth hon a’r grwpiau hyn wir yn helpu iddynt ddod ynghyd, i uno, a helpu iddynt ddatblygu gyda’i gilydd, ac fe ddaethant yn uned gydlynol. Cafodd hyn ei werthuso gan ddefnyddio model Kirkpatrick, sef ymateb, ymddygiad dysgu a chanlyniadau. Dechreuodd gyda’r cyfweliadau oedd wedi eu lled-strwythuro gyda myfyrwyr, yna yn dilyn hyn cyfweliadau wedi’u lled-strwythuro a holiadur, derbyn adborth ganddynt, ac yna roedd yn rhaid i mi roi dull pragmatig ar waith gyda’r dull cyfun, oedd yn caniatáu i mi wneud cwpwl o bethau. Pe bai gen i 100 o fyfyrwyr oedd yn gwneud hyn a’u bod i gyd yn dod yn eu holau ac yn dweud, ‘Wyt ti’n gwybod, dwi’n teimlo’n ffantastig, roedd o’n wych’, mae hynny’n ddefnyddiol, ond o’m safbwynt i fel addysgwr, rwy’n canfod mai dim ond 10% ohonyn nhw sy’n gymwys ar gyfer y swydd, neu bod niferoedd mawr ohonynt yn gadael, felly dyw hynny ddim mor dda. Felly, roedd yn rhaid cymryd y data cyflogadwyedd. Roedd yn rhaid i mi edrych ar ddata cadw. Roedd yn rhaid i mi ychwanegu rhywbeth meintiol i’r ansoddol.

Yr hyn wnaethom ni ei ganfod, chwe mis wedi’r ymchwil, oedd bod 92% ohonynt wedi ymgysylltu gyda’r rhaglen wedi cwblhau’n llwyddiannus. Roedd hyn yn gynnydd mawr o lle roedden ni arno yn flaenorol, lle roedd cynnydd o 57%. Yr hyn wnaethon ni ei ganfod oedd mai’r rhai hynny, os oedd un ddim yn mynd i droi fyny, bod y lleill yn eu tynnu i mewn ac yn dweud, Ty’d yn dy flaen, beth am weithio gyda’n gilydd ar yr un yma’. Roedd hynna’n ddarganfyddiad anferth i ni. Roedd gennym ni’r cyfraddau mynychu cyfartalog uchaf ar gyfer sesiynau wyneb yn wyneb yn ystod y pum mlynedd ddiwethaf, lle cyn hynny roedd gennym 71% yn mynychu. Unwaith eto, dyw hyn ddim yn edrych yn anferth, ond gallaf eich sicrhau chi bod hyn yn enfawr pan mae’r cwrs TAR, ac rwy’n gwybod bod rhai ohonoch chi sy’n dysgu arno yma, yn symud yn gyflym. Os ydych chi’n colli un sesiwn, yn anffodus rydych chi’n colli cyfle gyda llawer o wybodaeth, felly mae’n rhaid i chi fod ar y blaen. Unwaith eto, gyda hyn, roedd y cyfan am bobl dod â’i gilydd drwyddo. Roedd o’n bobl yn gweithio gyda'i gilydd, yn rhoi’r adborth yna iddyn nhw, yr anogaeth yna, fel rydych chi’n gwybod, ‘Mi allwch chi wneud hyn, daliwch ati’. O’r rhai gafodd eu hadnabod fel bod o bosib gyda phenderfyniad isel fe wnaeth 100% ohonynt gwblhau’r cwrs TAR ac maent eisoes yn gweithio yn y swydd honno, ac iddyn nhw mae’r diolch am hynny. 100%

Dyna’r brif elfen yn y fan yma, weithiau pan rydyn ni’n rhoi cynllun ar waith, rydyn ni’n meddwl ei fod yn mynd i roi mwy o lwyth gwaith ar staff. Ond mewn gwirionedd, fe wnaeth hyn dynnu llwyth gwaith oddi arna’ i oherwydd roedd popeth yn disgyn arnyn nhw. ‘Ewch i mewn i stafell ac ewch i drafod ac fe wela’ i chi ymhen awr.’ Mae’n ymddangos i fod yn esgus o ran ymchwil, ond gallaf eich sicrhau chi fod gen i theori i fy nghefnogi, sy’n beth da. Y peth allweddol ro’n i wastad wedi’i hoffi, a dyma’r rhan fwyaf diddorol o ran gwneud unrhyw ymchwil, yw’r canfyddiadau yna, y canlyniadau yna, lle rydych chi’n eu hagor am y tro cyntaf ac yn gallu gweld, oherwydd mae yn rai pethau nad o’n i wedi ystyried, y mannau tywyll yna, oherwydd y smotiau bychain yna nad ydych chi’n eu gweld, y pethau anhysbys diarwybod. Peth o’r adborth dderbyniais i oedd y syniad o olau cadarnhaol. “Roedd gwrando a siarad gydag eraill yn fy helpu i weld pethau mewn goleuni mwy positif, lle yn flaenorol byddwn i wedi cael trafferth.” Y peth gwych am hyn yw nad digwydd ohono’i hun mae hyn, chi sydd wedi gwneud hyn. Mae’n golygu dweud dewch, gallwch chi wneud hyn oherwydd rydych chi wedi cyflawni hyn a dyna oedd yr achos gyda nifer ohonyn nhw yn amlach na heb. Y foment yna o sylweddoli, ie, chi’n gwybod be, rydw i yn gallu gwneud hyn. Ar gyfer fy ymdrechion personol i lle rydw i wedi methu, neu heb orffen, ac wedi’r digwyddiad, mae’r bobl o fy nghwmpas, y rhai sy’n dweud, ‘Ie, ond ty’d yn dy flaen, ti wedi gneud hynna - ti’n gallu gwneud hyn’, y golau positif yna rydyn ni i gyd ei angen weithiau. Yr hyn oedd yn ddiddorol iawn oedd y syniad o le diogel. Y rheswm wnes i adael y stafell, o safbwynt theori, oedd yr hyn rydym ni’n ei alw’n ‘effaith Hawthorne’. Os ydw i’n eistedd yn y stafell gyda nhw tra maen nhw’n gwneud y dyddiadur adfyfyriol, dydyn nhw ddim wir yn mynd i agor i fyny amdano, fe alla’ i eich sicrhau chi, ond a dweud y gwir, i lawer ohonyn nhw, fe wnaethon nhw ddod o hyd i’r lle diogel yna i ffwrdd oddi wrth yr asesiad. Mae’n lle sydd i ffwrdd o’r gwaith marcio, lle gallan nhw fod yn rhydd a bod yn nhw eu hunain a’r hyn maen nhw’n ei ysgrifennu, doeddwn i byth yn mynd i fod yn darllen y dyddiaduron. Nhw sydd piau’r hyn maen nhw’n ei ysgrifennu, a nhw yn unig. Wnes i ddim cymryd golwg arnyn nhw a dweud y gwir, ond mae’n gyfle iddyn nhw rannu pryderon a chael cymorth, yn bwysicaf oll gan bobl oedd yn wynebu’r un problemau.

Unwaith eto, i rai sydd o’r gymuned redeg, o’r peth eithafol yna, y bobl sydd o’n cwmpas ni sy’n ein helpu i oroesi’r amseroedd tywyll. Er enghraifft, mae gen i fy hun, i’r rhai ohonoch chi sydd wedi bod i fyny yn Swydd Efrog, mae’n bosib y byddwch yn gwybod am le o’r enw Crossfell. Oes unrhyw un ohonoch chi yma yn gwybod am Crossfell? Rwy’n gwybod am ddau sy’n bendant yn gwybod. Nawr, ar ddiwrnod heulog braf, mae Crossfell yn lle hardd, ond fe alla’ i eich sicrhau chi nad dyna ydi’r achos am 3 yn y bore. Mae’n lle tywyll, llaith ac ychydig flynyddoedd yn ôl ro’n i fyny yno, ac ro’n i tua 170 milltir i mewn, do’n i ddim yn y lle gorau erioed. Doeddwn i ddim yn teimlo mor hapus â hynny ei bod yn 3y.b. ac ro’n i ar goll, ond daeth dau o bobl ataf i, fe welais i’r tortshis pen yma. Ro’n i’n meddwl y gallwn i fod wedi mynd rhywle arall, a bod yna angylion yn dod i edrych ar fy ôl i, oedd yn beth positif. Ond fe wnaeth y bobl yna fy helpu achos yn sydyn ro’n i hefyd nawr yn mynd drwy’r her. Roedden ni’n gwneud y ras gyda’n gilydd, ac roeddwn i mewn lle diogel oherwydd roedden ni i gyd yn gallu cwyno, roedden ni i gyd yn gallu grwgnach, ond roedden ni i gyd yn gallu tynnu gyda’n gilydd ac roedden ni i gyd yn mynd drwy’r un peth. Roeddwn i yn fy lle diogel ac roedd hynny’n gwneud gwahaniaeth enfawr i mi. Waeth beth oedd eu priodoleddau corfforol, fe wnaeth y bobl yna fy nghael i drwyddo.

Roedd gen i wastad ddiddordeb yn yr un yma, bod “y sesiynau yn darparu lle y gallwn ddianc rhag natur brysur yr ystafell ddosbarth”. Y cyfle yna i ddim ond dynnu eich hun yn ôl rhyw fymryn bach, rydych chi’n dal i fod yna yn y lleoliad academaidd. Rydych chi’n dal i fod yn dysgu. Dydych chi ddim yn mynd yn ôl adref eich ffordd eich hun neu wedi eich ynysu o bosib. Rydych chi dal i fod yna. Ond doedd y pwysau yna ddim yno. Roedd hi’n dawel. Roedd hi'n llonydd, ac yn dal i fod yn ystafell ddosbarth, ond roedd yna gyfle iddyn nhw ddysgu ac yna, yn bwysicaf oll, “Doeddwn i ddim ar fy mhen fy hun. Roeddwn i’n gallu cael cefnogaeth gan eraill yn ogystal â chynorthwyo eraill oedd yn gwneud yr un cwrs”. Dyma oedd natur ddwyochrog gwytnwch. Nid rhywbeth un ffordd yw e. Nid dim ond un person yn dweud, dyma sut rwyt ti'n ei wneud e a dyma beth wyt ti’n ei wneud, ond yn hytrach pobl yn dweud, hyd yn oed wedyn, ’Dwi ddim yn gwybod beth sy’n digwydd. Dwi’n styc. Wel, dwi’n mynd i dy helpu di efo hynna’, ac yna dychwelyd y ffafr. Roedd yn rhan anferthol o wytnwch effeithiol rydym ni angen ei ystyried.

Nawr fe wnes i ganfod bod yna feirniadaeth anferth o grŵp penderfyniad, ac mae’n mynd yn ôl i fy niffiniad i ohono. O safbwynt ble mae penderfyniad yn cael ei ddefnyddio’n aml - angerdd, a dygnwch i oresgyn trallod. Mae busnesau wrth eu bodd gydag e. Maen nhw’n dweud - ie, penderfyniad. Torchwch eich llewys, ewch ati a delio gyda phethau. Ond mae iddo ei wendidau. Penderfyniad, yn fy marn i, yw’r gallu i oresgyn mynydd. Beth sy’n digwydd, serch hynny os na allwch chi oresgyn y mynydd hwnnw y tro cyntaf, yr eildro na’r trydydd tro? A dyma lle mae angen penderfyniad. Astudiaeth Duckworth, yr holiadur, unwaith eto mae iddo ei wendidau. Alla’ i wirioneddol ddewis grŵp o 50 o bobl, gyda 13 ohonyn nhw yn rhai rydw i’n credu bod ganddyn nhw benderfyniad isel yn seiliedig ar holiadur o ddeg cwestiwn y bore hwnnw? Fe alla’ i deimlo’r ymchwilwyr yn eich plith yn dweud yn syth: ‘Na, allwch chi ddim’. Oherwydd mae eich teimladau, eich syniadau, eich credoau i gyd yn mynd i newid ar y diwrnod yna. Ro’n i hefyd yn ei chael hi’n ddiddorol mai’r cwestiwn cynaf oedd, ‘Rwy’n weithiwr caled’. Nawr beth am ddychmygu eich bod yn ddiwrnod cynefino ar gyfer dechrau cwrs newydd. Faint ohonoch chi sy’n cael dweud ‘na’ wrth eich addysgwr. Ac yna y gwrthwyneb i hyn yw penderfyniad, sydd yn ymwneud â hunanymwybyddiaeth, ac os ydych chi’n ymwybodol nad ydych chi’n weithiwr caled, yna mae hynny i mi yn beth positif. Roedd hynny’n gwneud synnwyr yn fy mhen. Felly fe wnaethon ni, Justine a minnau sy’n dysgu ar y modiwl hwn, rydym ni nawr wedi dysgu modiwl am y flwyddyn neu ddwy ddiwethaf gyda’n grŵp blwyddyn sylfaen, ac eto, yr un problemau, cadw, tynnu’n ôl ac fe wnaethon ni benderfyniad rhagweithiol i gael gwared ar benderfyniad oherwydd nad ydi o’n rhywbeth sydd ei angen dim ond ar gyfer rhai pobl. Rwy’n credu ei fod yn rhywbeth y mae pawb ohonom ni ei angen mewn ffordd. Rydym ni i gyd angen wynebu trallod yn ein bywydau, waeth beth ydi o. Does dim rhaid iddo fod yn drawma corfforol. Does dim rhaid iddo fod yn drawma meddyliol erchyll sy’n gallu ein heffeithio. Yr hyn ydi o yw’r heriau sydd yna i’n rhwystro ar adegau.

Felly, fe wnaethon ni gael gwared ar yr holiadur Penderfyniad. Rydym wedi bod yn rhedeg yr union un modiwl nawr gyda’r holl fyfyrwyr yn y flwyddyn sylfaen. Mae’r grŵp yma eisoes, fel rydych chi’n gwybod, yn yr ychydig flynyddoedd diwethaf, wedi adnabod adegau reit fawr yn eu bywydau ynghylch sut oedd hi mewn gwirionedd, ac fe roddodd yr hyder iddyn nhw, a’r gallu i oresgyn rhwystrau, y syniad o feddylfryd gadarn. Mae hyn yn rhywbeth sy’n cyffwrdd â nifer o’n myfyrwyr. Rwyf wastad yn cofio un o fy nodau personol mwyaf o hyn, roedd gen i fyfyriwr oedd yn siarad yn agored am draweffaith dismorffia corfforol arnyn nhw. I fy myfyrwyr yn yr ystafell yna, dyma fachgen oedd yn abl iawn yn gorfforol ac yn gryf yn gorfforol. Roedd e’n edrych yn anhygoel, ond roedd yn siarad am yr effaith roedd hyn yn ei gael arno ac ar ei hyder. Roedd gen i bobl eraill yn yr ystafell yna wnaeth droi a dweud cymaint roedd yn eu hysbrydoli, bod y talaf a’r mwyaf weithiau yn canfod adegau o wendid, ac roedd hyn yn gymaint o agoriad llygad iddyn nhw ein bod ni i gyd, ar adegau yn ffaeledig. Rydyn ni i gyd angen cefnogaeth. Rydyn ni i gyd yn mynd i fod yn wynebu trallod. Felly, ar gyfer ein myfyrwyr blwyddyn sylfaen, mae hyn wedi bod yn rhywbeth sy’n wirioneddol ddiddorol. Yw hyn wedi bod yn hawdd? Naddo. Y rhwystr cyntaf rydyn ni’n aml yn ei wynebu i lawer o bobl yw oherwydd ei bod yn broses sy’n seiliedig ar agor i fyny ac adfyfryio, ei bod yn cymryd amser, ac mae hyn eto yn mynd yn ôl i rai o’r problemau lle rydyn ni’n ei weld mewn busnesau lle mae hyfforddiant gwytnwch a phenderfyniad yn cael ei ddefnyddio, yn aml cwrs undydd yw e, ‘dewch i’n cwrs undydd hyfforddiant gwytnwch’. Fe alla’ i eich sicrhau chi, rydw i wedi bod yn rhedeg ers 2012 ac mi fydda i’n dal i wynebu trallod, ac rydw i’n dal i fod angen yr hwb yna i’r hyder o bryd i'w gilydd, a dyw cwrs undydd ddim yn mynd i wneud i mi deimlo’n wych yn sydyn iawn. Mae’n cymryd amser. Mae gennym ni fyfyrwyr wnaiff ddim agor i fyny. Wnan nhw ddim ysgrifennu yn y dyddiadur tan tua saith wythnos i mewn, ond dyna be rydyn ni wedi bod yn ei ddal. Rydyn ni’n eu cael nhw ar y seithfed wythnos yna pan maen nhw wedi cael y cyfle yna. Er mwyn i hyn fod yn effeithiol, mae’n rhaid iddo fod ar waith dros gyfnod estynedig o amser.

Felly, y strategaeth penderfyniad, a’r hyn rydyn ni angen ei wneud. Rydyn ni angen gallu darparu llwyfannau agored a gonest i rannu ar gyfer myfyrwyr a staff mewn unrhyw fusnes, p’un a yw hynny’n addysg, a waeth pa ardal bynnag. Y cyfleoedd hynny lle gallwch chi siarad yn agored am y problemau rydych yn eu hwynebu. Eto, mae’n ddiddorol pan rydych chi’n gwneud y gwaith ymchwil yma, gallai rhywun ddweud wrtha’ i bod yna derm technegol. Rydych chi’n dechrau sylwi ar bethau llawer mwy, ac mae’n bosib y bydd rhai ohonoch chi eisoes yn ymwybodol bod yna gynlluniau allan yna i ffermwyr siarad gyda’i gilydd. Mae ffermio yn ddiwydiant eithriadol o ynysig. Gyda, sawl achos yn anffodus o iechyd meddwl gwael., Mae hunanladdiad yn uchel iawn ymysg ffermwyr. Felly nawr mae gennych chi’r holl gymunedau o ffermwyr yma yn siarad, grwpiau trafod dynion, ‘men in sheds.’ Unwaith eto, o edrych ar hyn, maen nhw wedi dwyn fy ymchwil. Gallaf eich sicrhau chi. Ond rwy’n credu mai nhw oedd gyntaf, er hynny. Grwpiau siarad dynion. Unwaith eto. Maent wedi adnabod problem bosib. Beth wnewch chi? Beth am eu dwyn ynghyd fel cylch trafod esboniadol. Beth am fynd allan am dro. Beth am siarad am sut rydyn ni’n teimlo. Fel yr o’n i'n dod i orffen hyn, fe welais i un mewn neuadd bentref ac roedd o’n grŵp o famau am y tro cyntaf yn cael ei redeg gan fenywod eraill oedd yn famau am y tro cynaf. Fel y gwyddoch chi, mae’r bobl sydd wedi bod yna, maen nhw wedi’i wneud o. Maen nhw’n cael rhoi cyngor, maen nhw’n cael gwrando, maen nhw’n cael rhannu. Dyna yw natur ddwyochrog y peth. Mae’r syniad yma o ddatblygu cydweithredu ymysg cyfoedion mor bwysig lle gallai myfyrwyr gymryd rhan mewn ffordd anffurfiol, ymlaciedig. Weithiau rydyn ni angen cymryd yr asesu o’r dysgu. Mae asesiadau’n bwysig, ond mae yna adegau lle mae dim ond bod yn yr ystafell ddosbarth a rhannu gyda’i gilydd yn bwysicach nag unrhyw beth arall. Dydyn nhw ddim wastad angen cael eu mesur ar gyfer llwyddiant. Y cyfan sydd ei angen yw’r cyfle hwnnw lle mae cael trafodaeth agored weithiau’n ddatblygiad gorau o’r sgiliau. Tebyg iawn i’r hyn sydd gennym i gyd, fwy na thebyg. Mae’n bosib ein bod ni’n mynd i’r gampfa, neu mae’n bosib ein bod yn mynd i gaffi neu rywbeth fel yna, ond mae yna hefyd grwpiau cefnogi cyfoedion. Dydych chi ddim yn asesu eich gilydd yn y lleoliadau hynny, ond mae’n bendant yn gweithio.

Ac yn olaf, y parodrwydd yma i ni adnabod problemau’n gynnar, gallu gwrando, cefnogi a chyfeirio. Y peth gwych rydw i wedi’i ganfod yma yw bod gan nifer o staff rai sy’n rhoi cymorth cyntaf meddyliol. Un o’r pethau a ddysgais o hynny yw bod popeth yn ymwneud â rhwydweithio a chyfeirio i’r gweithwyr proffesiynol cywir a hynny gyda’n myfyrwyr yn gweithio gyda’i gilydd. Roedd gen i nifer oedd yn rhan o’r astudiaeth sy’n dweud, ‘Dim ond i chdi wybod, Jules, wnaethon nhw ddim pasio eu haseiniad, a doedden nhw ddim yn teimlo’n rhy dda amdano. Dwi’n meddwl efallai y byddi angen rhoi rhagrybudd iddyn nhw.’ Felly, gwych, diolch yn fawr a dyna’r wybodaeth maen nhw’n gyndyn o ddweud wrtha i oherwydd, o bosib, hierarchiaeth, cywilydd, ofn, poendod. Yr ofn hwnnw o fethu.

Nawr, i droi at deitl hwn. Rwyf wedi’i alw’n dyllau llwynogod, ac i ddechrau arni, i ychydig o bobl, roedd yn rhaid i mi ei egluro cwpwl o weithiau yr hyn ro’n i’n ei olygu gyda ‘thyllau llwynogod’ ond mae o yn gwneud synnwyr. Hynny yw, mae’n bosib y bydd rhai ohonoch yn adnabod, os oes unrhyw un yma sydd wedi gwylio Band of Brothers, mae’n dilyn bywydau pobl - stori wir am y maer Dick Winters, sy’n dilyn Easy Company drwy’r Ail Ryfel Byd ac wrth ddarllen ei atgofion mae yna un dyfyniad yn union ar ddiwedd ei arweinyddiaeth adran, lle mae’n siarad am ryfel, ac fel mae’n dod â’r gorau a’r gwaethaf allan o bobl. “Dyw rhyfeloedd ddim yn gwneud dynion yn gewri, ond maen nhw yn dod â’r mawredd allan mewn dynion da”, ac mae’n siarad yn ganmoliaethus iawn am y syniad o sut y bydd trallod a heriau yn wirioneddol ein siapio a’n ffurfio ni. Dyma sy’n ein gwneud ni pwy ydym ni. Mae’n siarad, yn ei atgofion, am Frwydr Bastogne, lle cafodd milwyr eu dal i lawr am sawl diwrnod mewn tyllau llwynogod yn y fforestydd gyda gynnau’n tanio uwch eu pennau, dillad anaddas, tywydd gwael, ond y bobl oedd ganddyn nhw o’u hamgylch yn y tyllau llwynogod gyda nhw oedd yn cyfrif. Yn ystod yr eiliadau hynny, roedden nhw i gyd yn mynd drwy’r drin, yn wynebu’r un anawsterau, yr un problemau ond y rhai oedd yn eu mysg oedd yn eu helpu i ddod drwyddi, yn helpu i’w codi pan oedden nhw’n wynebu trallod. Felly, wyddoch chi, roedd yn beth hynod o bositif i mi, oherwydd bob amser ro’n i’n mynd drwy rywbeth ro’n i’n gofyn, pwy sydd yn fy nhwll llwynog i gyda mi? Ac rwy’n hynod o ffodus. Mae gen i ychydig o bobl sydd, pan fydd galw arnyn nhw, maen nhw yn fy nhwll llwynog i. Maen nhw wedi bod yno. Maen nhw wedi’i wneud e.

Mae’n rhyfedd meddwl am hyn, ar ôl antur rhyw flwyddyn neu ddwy yn ôl, fe wnaeth John a minnau redeg ras 280 milltir i fyny’r Yorkshire Spine, a doedd hynny ddim yn olygfa grêt ond mi wnaethon ni gwrdd mewn caffi yn hwyrach ymlaen ac roedd e chydig bach fel moment o drawma. Cafodd Emma a minnau hefyd drafodaeth drawmatig ac fe eisteddon ni yna a meddwl ‘fydd pobl eraill ddim yn deall hyn’. Pan rydych chi’n siarad am pa mor galed neu ofnadwy mae pethau, mae’n rhaid i chi fod wedi byw’r profiad, ac mae hynny gen i. Dydw i ddim yn fyfyriwr sy’n mynd wynebu’r un rhwystrau â nifer o fy myfyrwyr eraill. Dydw i ddim, fel nifer, o bosib yn rhiant sengl. Dydw i ddim yn magu plant yr un pryd â dilyn rhaglen, a dydw i ddim yn gorfod gwneud hyn a chydbwyso dal swydd. Dydw i ddim yn gorfod teithio neu ddal bysiau neu drenau. Faint ydw i’n ei wybod mewn gwirionedd? Faint ydw i’n ei ddeall mewn gwirionedd? Wel, y person gorau mewn gwirionedd yw person sydd hefyd yn mynd drwyddi hefyd, oherwydd maen nhw’n gallu rhannu’r profiad hwnnw. Maen nhw yn eu tyllau llwynogod gyda’i gilydd. Felly, wyddoch chi, roedd hynny’n eithaf amlwg i mi, o ddarllen yr adran yna yn y llyfr yma.

Felly, sut alla’ i ddefnyddio hyn i gefnogi fy ngweithle? Rydyn ni angen bod yn meddwl am hyn os ydyn ni am baratoi myfyrwyr ar gyfer y dyfodol. Yna mae'n rhaid i ni sicrhau bod yna amser i bobl ddysgu o’u profiad. Mae John Locke yn siarad am sut mae pobl wedi’u geni fel darn o bapur gwag, ond rydych chi’n dysgu am eich gwybodaeth, ac rydych chi'n gwneud hynny drwy brofiad. Mae'n rhaid i ni fod yn gallu darparu pobl gyda’r cyfle yna. Mae’n rhaid i ni eu galluogi i gael cydweithrediad cyfoedion mewn modd anffurfiol ac ymlaciedig, yn fwyaf pwysig. Weithiau, pan rydym yn tynnu ein hunain o’r sefyllfa, dyna pryd mewn gwirionedd maen nhw’n mynd i agor i fyny ychydig bach mwy, ac rydym ni hefyd angen cael gwared ar negyddiaeth methiant. Nid rhywbeth sy’n dal rhywun yn ôl yw’r rhain, ond cyfleoedd i ni wneud cynnydd. Mae’r cyfan o’r cynnydd rwyf i wedi’i weld yn fy mywyd, p’un ai yw’n academaidd, neu’n bersonol, wedi cael ei adeiladu ar sylfaeni fy methiannau. Mae nifer o fy myfyrwyr sydd wedi ymdrechu’n galed i ymdopi gyda’r cwrs wedi gwneud cynnydd o’r methiant canfyddedig, ac mae angen i ni fod yn ymwybodol o sut y gallwn ni ddefnyddio’r rheiny. O blith y rhai oedd wedi tynnu’n ôl roedd nifer ohonyn nhw wedi methu mewn aseiniad, neu roedden nhw wedi’i chael hi’n anodd bod ar leoliad, neu roedden nhw’n wynebu rhwystr, ac wedi dweud ‘dyna ni’, ond roedd dipyn o hyn oherwydd nad oedden nhw wedi cael amser i adfyfyrio, na chael cyfle i edrych arno, na chael cyfle i adeiladu arno.

Rydyn ni angen cymryd amser ar gyfer adfyfyrio personol ac adfyfyrio cyfoedion, cyfle i adolygu eich cynnydd a derbyn adborth ar eich datblygiad. Rydym angen darparu’r cyfle yna i fyfyrwyr adfyfyrio arnynt eu hunain. Caniatáu iddynt rannu mewn grwpiau, rydym angen gallu defnyddio ein cyfoedion. Rydym ni angen bod yn agored i adborth beirniadol ac mae hynny’n hanfodol bwysig. Rydym ni angen adeiladu ar y sylfeini hynny o sut rydyn ni’n gwneud hynny. Rwy’n gwybod, o ran mi fy hun, y buaswn i’n hapus iawn i dderbyn adborth o hyn oherwydd rwy’n gwybod ei fod yno ond mewn goleuni cadarnhaol. ‘Dach chi’n gwybod, dydyn ni ddim yn cael pethau sy’n ein dal yn ôl. Y cyfan sydd gennym ni yw cyfleoedd newydd, ac yn bwysicaf oll, rydym angen cymryd amser i edrych yn ôl. Gallwn wneud cynnydd, ond weithiau mae’n beth da i gymryd hoe ac ailddechrau a meddwl a dysgu ohono. Rydw i wir yn gobeithio y bydd rhai o’r syniadau yn dechrau treiddio i mewn i’ch ffordd o feddwl yn araf, ac ydych chi’n gwybod, rydw i wir am symud hyn yn ei flaen. Mae Justine, sydd yn darparu’r flwyddyn sylfaen yma, eisoes wedi dechrau gweld twf cadarnhaol yn yr unigolion hynny - rydyn ni wirioneddol yn, chi’n gwybod - mae eu hadborth a’u hymwneud wedi bod yn ardderchog ac os yw hyn yn rhywbeth yr hoffech chi o bosib ei yrru ymlaen yn eich sefydliad eich hun neu os ydych chi eisiau chwilio’n ddyfnach iddo, yna byddwn yn hapus iawn i siarad gyda chi am hynny yn nes ymlaen. Felly, diolch yn fawr iawn.

Daethpwyd â’r ddarlith i ben gan Dr Sue Horder.