

Y Bwysigrwydd o Adfyfyrio mewn Ymarfer.

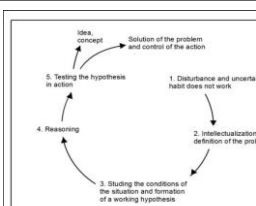
Yn ôl Johns (2013), mae y sgil o adfyfyrio yn cael eu hannog i wella datblygiad profesiynol. Mae yr ymarferydd adfyfyriol yn agored i ddysgu amdanynt eu hunain a gwella perfformiad nhw ar sut y mae'n nhw'n gweithio ac yn ymateb i sefyllfaoedd gwahanol. Mae Johns (2013) yn delweddu ymarfer adfyfyriol fel taith i helpu ymarferwyr i fod yn mwy ymwybodol o feddyliau a theimladau eu hunain ac yr effeithlonrwydd o ymarfer. Mae nhw yn credu bod hi yn hanfodol i adfyfyrio o fewn ac ar ol profiad. Awgryma Tarrant (2013) mae'r arwyddocâd o adfyfyrio o fewn ymarfer profesiynol yw yr ymwybyddiaeth ac y rheoli sydd yn datblygu ac yn sefydlu cryfderau newydd a cwestiynnu eu hunain yn parhaol mewn profiadau. Credant Zwozdiak-Myers (2012) mae hi yn ofynnol i bob ymarferydd profesiynol i gymryd cyfrifoldeb am eu gweithredoedd ac yn dadansoddi pob cyfle dysgu ac eliadau dysgadwy mae nhw yn ddarparu. Gall materion arwynebu yn ystod gweithgaredd neu rhyngweithiad, lle mae rhai plant yn ymgysylltu â gweithgaredd yn fwy nag eraill. Cyfrifoldeb yr ymarferydd wedyn yw archwilio dulliau o deilwrio gweithgareddau i ennyn diddordebau unigol fel y gall pob plentyn gyflawni'r canlyniadau dysgu.

Mae Hallet (2013) yn ddangos er bod adborth a thrafodaethau am newid gan gydweithwyr ac arweinwyr yn bwysig ar gyfer datblygiad profesiynol, mae derbyn adborth ac ymateb gan blant yn gynhwysyn hanfodol o ymarfer adfyfyriol. Y plant yw defnyddwyr y gweithgareddau a'r cyfleoedd dysgu a ddarperir a thrwy arsylwi a rhyngweithio, gall ymarferydd benderfynu beth oedd y cryfderau ac hyn y gellid ei addasu i gwrdd â buddiannau unigol.

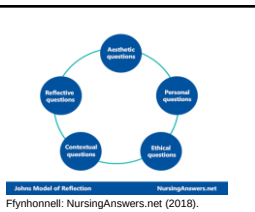
Mae nhw yn awgrymu hefyd, nid yw arferion adfyfyriol yn gorwedd gydag ymarferwyr yn unig, ond gyda phob asiantaeth sy'n ymwneud â gofalu am blant a darpariaeth blynyddoedd cynnar, gan gynnwys y llywodraeth. Mae diweddaru ac adnewyddu deddfwriaeth, polisïau a gweithdrefnau yn hanfodol er mwyn gwella'r ddarpariaeth gofal i blant.

Enghraifft o hyn fyddai dilyn marwolaeth ac y cham-driniad o Victoria Climbié, lle yn yr ymchwiliad a ddilynodd, roedd canfyddiadau sylweddol o weithio rhyngasiantaethol gwael. Gwnaeth hyn i'r llywodraeth adfyfyrio ar yr achos a gwerthuso'r hyn y gellid ei wneud i sicrhau bod integreiddio aml-asiantaeth yn effeithiol i wella yr amddiffyniad o blant rhag niwed.

Sefydlwyd Every Child Matters (2003), sydd wedi ei ddiweddaru yn barhaol wrth adfyfyrio a newid i wella effeithlonrwydd y fframwaith i ddarparu arweiniad ar gyfer polisïau a gweithdrefnau am leoliadau ac asiantaethau blynyddoedd cynnar dan sylw, megis NSPCC ac yr heddlu a sut i roi ar waith i ddiogelu a chefnogi lles pob plentyn. Mae yr enghraifft hon yn amlygu y pwysigrwydd o arferion adfyfyriol i wneud newid parhaol i ddarparu'r gofal ac y gefnogaeth gorau posibl i blant ac i amddiffyn eu hawliau.



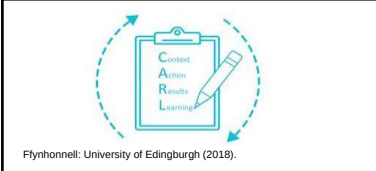
Flynhonnell: ResearchGate (2014).



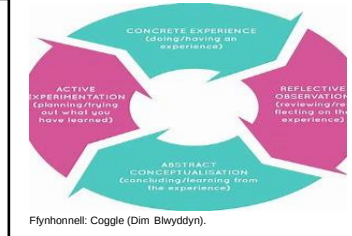
Flynhonnell: NursingAnswers.net (2018).



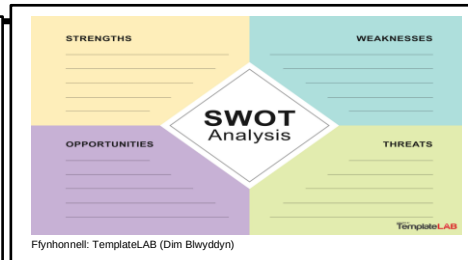
Flynhonnell: DigitalPoint (2021).



Flynhonnell: University of Edinburgh (2018).



Flynhonnell: Coggle (Dim Blwyddyn).



Flynhonnell: TemplateLAB (Dim Blwyddyn).

Mae model Johns (2000) o adfyfyrio yn cefnogi llawer o ddamcaniaethwyr ond mae un agwedd sydd wedi ei hamlygu i fod yn wahanol i eraill yw ffactorau sydd yn effeithio profiadau. Boed yn fewnol neu yn allanol, mae ffactorau a all ddylanwadu ar sut mae ymarferydd yn ymateb i ddigwyddiad neu brofiad. Mae hyn yn gofyn i ymarferydd adfyfyrio ar sut roedd eu credoau, gwerthoedd, neu ffactorau allanol, megis yr adwaith gan eraill ac ymyrraeth, yn effeithio ar ymateb yr unigolyn a pham y digwyddodd hyn i'w galluogi i gynllunio eu profiad nesaf a bod yn ymwybodol o'r posibilrwydd o ffactorau sydd yn effeithio.

Y tebygrwydd cymhellol rhwng Model Driscoll (1994) a Fframwaith Rolfe et al ar gyfer Dysgu Adweithol (2001) yw bod y ddau wedi defnyddio'r 'Beth? Felly beth? Nawr beth?' dull yn eu technegau myfyriol. Mae'n darparu dull clir a manwl gywir o ran sut y dylai ymarferwyr fyfyrar ddigwyddiadau. Beirniadaeth ar gyfer Model Driscoll (1994) oedd ei fod ond yn cwmpasu'r digwyddiad, yn hytrach na chaniatáu i ymarferydd archwilio'n ddyfnach i'w harfer. Mae fframwaith Rolfe et al (2001) yn rhoi disgrifiad mwy fanwl o ymarfer adfyfyriol, gan ddarparu cwestiynau manwl o fewn yr hyn, felly beth, bellach pa fracedi. Fodd bynnag, beirniad gwael yn theori Rolfe et al oedd efallai na ellir ei ddeall yn hawdd i ddechreuwr ymarfer adfyfyriol. Gellir cwestiynu y byddai model Driscoll o bosibl yn fwy buddiol i ddechreuwr ac wrth iddynt ddatblygu eu hyder wrth fyfyrar, efallai y byddant wedyn yn defnyddio fframwaith Rolfe et al i archwilio'r dulliau manwl.

Datblygodd Kolb (1984) cylchred dysgu, lle mai y nod oedd i ymarferwyr ddysgu o eu profiadau a chreu profiadau newydd yn seiliedig ar y canlyniadau dysgu. Dadansoddi profiadau at ddiben dyfnach. Yr elfen cyntaf yw profiad diriaethol, mae hyn yn golygu digwyddiad newydd sydd wedi dod i'r amlwg, boed yn newydd sbon neu yn fersiwn sydd wedi ei addasu ar ddysgu o ddigwyddiadau blaenorol. Yr ail elfen yw i arsylwi yn adfyfyriol, i nodi a ddeall yr hyn a ddigwyddodd. I cysyniadu yn haniaethol yw i adfyfyrio sefyllfa sydd yn caniatáu datblygiad o atebion neu syniadau newydd. Yr elfen olaf yw i arbrofi yn weithredol, sydd yn cymhwyso'r atebion i ddigwyddiad newydd, gan ddod â'r ymarferydd cylchred llawn yn ôl i gam un.

Mae hi'n amlwg bod model Gibbs (1988) o adfyfyriad wedi cael ei effeithio gan Kolb a ddamcaniaethwyr eraill, fodd bynnag, mae y cylchred sydd wedi ei ailatblygu yn ddarparu cwestiynnu clir a sylfaenol, gan ganiatáu i yr ymarferydd defnyddio y cwestiynnau hyn i wella ymarfer a "dysgu o y profiad". Cam un yw disgrifiad, Ble mae'r ymarferydd yn ofyn beth ddigwyddodd yn ystod y digwyddiad gan sefydlu y ffeithiau. Mae yr ail cam yn gofyn cwestiynnau o deimladau ac emosiynnau yn ystod y digwyddiad. Mae'r trydydd cam i werthuso beth roedd yn gweithio yn effeithiol neu beidio. Mae yr pedwerydd cam yn ofyn beth yw y ddehongliad ac y ddealltwriaeth o y ddigwyddiad? Dadansoddi hyn a allai fod wedi ei helpu i ddod yn brofiad mwy cadarnhaol. Mae cam pump yn casglu beth a ddysgwyd o y ddigwyddiad ac yna yr cam olaf yw i gynllunio cynllun gweithredu, i gynllunio ar gyfer y ddigwyddiad nesaf, beth fydd yr ymarferydd yn ei wneud yn wahanol? Oes unrhyw ymddygiadau neu sgiliau i'w cyrraedd neu i ddad-dysgu?

Mae Burch (1970au) wedi datblygu ysgol weledol sydd yn disgrifio y camau cymhwysedd ym mhob cam ac yn dangos sut y gall ymarferydd edrych yn ôl, i weld pa mor bell y maent wedi dod ac i edrych ymlaen a phenderfynu beth yw yr camau nesaf i feistrol ymarfer adfyfyriol a chymhwysedd. I ddechrau, yr elfen sydd yn disgrifio y cam cyntaf o'r ysgol sef anallu anymwybodol. Hyn yw yr anallu i ddeall neu nad yw'n ymwybodol o'r hyn maen nhw'n ei wneud yn anghywir. Mae hi wedyn yn symud i fyny i cham 2, sef anallu ymwybodol, sydd yn golygu yr codiad o hunan ymwybyddiaeth ac adfyfyrio sut y gellir newid a gwella eu harfer. Cymhwysedd Ymwybodol yw y daith rhwng camau 2 a 3 yn cynnwys dysgu a newid, rhoi cynlluniau ar waith wrth wella ymarfer. Y cam uchaf yw cymhwysedd anymwybodol. Credir bod y cam hwn yn effeithiol yn dilyn y camau blaenorol wedi eu cymryd, lle mae yr ymarferydd yn ddiymdrech yn perfformio darpariaeth gwasanaethau effeithlon ac agweddau ar ymarfer yn dod yn ail natur: MEISTROLAETH.

Awgryma Finlay (2008) roedd Dewey (1933) yn un o yr ddamcaniaethwyr cyntaf i ddadansoddi yr cysyniad o adfyfyrio, I fod yn ansicr o pham roedd rhywbeth dim wedi gweithio yn effeithiol ac y proses o ymchwilio yn drylwyr i ddarganfod ateb i'r problem wrth law. Dadansoddodd Dewey (1933) lle mae'n ofynnol i bob pwnc ymarfer gael archwiliad beirniadol yn y meddwl. Datblygodd dull 5 cam i egluro ymhellach, ble mae'r cam cyntaf yn disgrifio y teimlad o ansicrwydd o fethiannau mewn ymarfer. Mae hwn wedyn yn annog ymarferydd i ddod yn ymwybodol o broblemau a ddadansoddi, i mynd ymlaen i ddatblygu cynllun ar gyfer y cam nesaf. Mae'r pedwerydd cam yn ofyn i ymarferydd cofio y brofiadau yn y gorffennol a bod yn ymwybodol o ganlyniadau posib y profiad nesaf. Yn olaf, mae angen cynnal y cynllun, adfyfyrio ar y newidiadau a derbyn adborth. Mae'r camau hyn yn ddisgrifio sut y dylai rhywun datrys unrhyw broblemau yn ofalus i gael eu newid i brofiad newydd a rheoli y canlyniad gyda nod o wella ymarfer. Mae hyn yn ddangos nad yw arferion adfyfyriol yn llinol ond mae'n cael ei newid yn barhaus i hyrwyddo effeithlonrwydd gorau posibl.

Rhannodd Schon (1983) ei ganfyddiadau ar sail a dylanwad dull Dewey (1933). Er i Dewey ddatblygu'r syniad o adfyfyrio 'ar weithred', ar ôl i'r digwyddiad ddod i'r amlwg, dangosodd Schon y bwysigrwydd cyfartal o adfyfyrio 'mewn gweithred ', lle mae'r ymarferydd yn hunanymwybodol o'r hyn sydd yn digwydd yn ystod y profiad ac y teimladau yn ystod y digwyddiad i allu adfyfyrio yn effeithlon ar ymarfer.

Mae y cylchred o Jasper (2013) yn cynnig dull syml gan ddefnyddio tair elfen yn unig. Mae hi yn ddull hunan-esboniadol sydd yn disgrifio yn syml mai profiad ac adfyfyrio yw yr hyn sydd yn cymell ymarferwyr i benderfynnu pa gamau i'w cymryd ar gyfer y digwyddiad nesaf. Efallai y bydd hyn o bosib yn fuddiol i ddechreuwyr mewn adfyfyrio.

Profiad – Beth ddigwyddodd yn ystod y digwyddiad?

adfyfyrio – Prosesu y profiad, beth oedd yn effeithiol a beth y gellid ei wella ar gyfer profiadau yn y dyfodol?

Gweithredu – Atebion cynllunio ar gyfer y profiad nesaf.

Mae y model yma yn ddull hunan-esboniadol sydd yn disgrifio yn syml mai profiad ac adfyfyrio yw yr hyn sydd yn cymell ymarferwyr i benderfynnu pa gamau i'w cymryd ar gyfer y digwyddiad nesaf. Efallai y bydd hyn o bosib yn fuddiol i ddechreuwyr mewn adfyfyrio.

Mae y dull CARL (1970) yn cynnig dull sydd yn hawdd i gofio gan ddarparu elfennau ar gyfer pob llythyren. Mae yr C yn golygu cyd-destun (context). Mae hyn yn gofyn os oedd oedd unrhyw ffactorau dylanwadol neu beth oedd yr amgylchiadau cyn y digwyddiad, a gafodd yr ymarferydd ei baratoi ar gyfer y digwyddiad, beth oedd yr amcan o y digwyddiad, ble wnaeth y digwyddiad cymryd lle, pwy oedd yn rhan o y digwyddiad a beth roedd y gobeithion o llwyddiant y digwyddiad. Mae'r A yn golygu gweithred (Action). Mae yr cam yma yn annog ymarferwyr i feddwl beth oedd eu rôl nhw yn y digwyddiad, beth digwyddodd a chmau pellach, pam cafodd y gweithdrefnau hyn eu cyflawni ac os oedd unrhyw gweithredoedd y gellid fod wedi eu cyflawni yn wahanol. Canlyniadau yw y trydydd cam (Results), sydd yn gofyn a gafodd nodau y profiad eu cyflawni, y disgwyliadau y nodau beth gafodd ei gyflawni, a ddysgodd y plant rhywbeth newydd o achos y darpariaeth ac allai gwahanol weithredoedd fod wedi sicrhau canlyniadau gwell. Y cam olaf yw dysgu (Learn). Mae hyn yn golygu beth roedd y canlyniadau dysgu yr ymarferydd, a fyddai'r digwyddiad yn cael ei gynnal yn yr un modd neu ei newid a pham mae yr ymarferydd yn teimlo beth maen nhw'n credu y bydden nhw'n newid. Mae Dabell (1970) yn credu fod ei model CARL yn ddull effeithiol sydd yn ddarparu cwestiynu manwl, cam wrth gam sy'n caniatáu i'r ymarferydd ddadansoddi eu cynllunio yn barhaus ac yn ofalus a gweithredu digwyddiad.

Mae'r Dadansoddiad SWOT Humphrey (2005) yn edrych ar sefydliad, yn hytrach nag ymarferwyr unigol. Mae'n cynorthwyo i ddadansoddi a gwerthuso effeithlonrwydd lleoliad ac i osod nodau ac amcanion clir i wella ymarfer yn barhaus. Mae angen gwerthuso y cryfderau, y manteision mewnol ac allanol y lleoliad, darpariaeth da a chyfleoedd dysgu sydd yn cael eu cynnig. Hefyd, mae angen cofnodi y gwendidau yr hyn arall y gellid ei gynnig nad yw'n bod ar hyn o bryd na pha feysydd ymarfer sydd yn gyfyngedig. Yna mae angen cynnwys y gwerthuso o gyfleoedd a bygythion, mae hyn yn cynnig i newid hyn neu gallai gyfrannu at gyflawni'r nodau hyn ac i ddadansoddi ffactorau dylanwadol na ellir eu rheoli, fodd bynnag mae'n bwysig bod yn ymwybodol ohonynt fel y gellir meddwl am syniadau amgen i weithio o amgylch y bygythiadau, er enghraifft ataliadau ariannol.

Sut mae Adfyfyrio yn Cefnogi Datblygiad Profesiynol.

Mae adfyfyrio yn dull hanfodol i hyrwyddo datblygiad proffesiynol. Mae'n annog ymarferwyr i fod yn fwy dadansoddol o'u gweithredoedd. Mae Brock (2014) yn awgrymu y gall faint o adfyfyriad sydd ei angen amrywio o ddigwyddiad i ddigwyddiad, lle gellir defnyddio modelau symlach i ddisgrifio profiadau sylfaenol a modelau mwy fanwl ar gyfer profiadau cymhleth. Mae Schon (1983) yn credu bydd y gallu i adfyfyrio ar ymarfer yn caniatáu i'r ymarferydd ddysgu i ddatblygu'n barhaus. Wrth wneud hyn, byddant yn meddiannu ar y nodwedd fwyaf diffiniol mewn ymarfer proffesiynol. Mae hi'n ofynnol i ymarferwyr archwilio cyfleoedd hyfforddi i gael mwy o wybodaeth am allu adfyfyriol, yn enwedig rhai a bennir ar gyfer y Blynyddoedd Cynnar. Mae Moon (2004) yn credu mai'r allwedd i wella datblygiad proffesiynol yw cadw cyfnodolyn, mae hyn yn caniatáu i ymarferydd edrych yn ôl ar eu manau cychwyn o brofiad a dysgu'n barhaus o brofiadau a newid er mwyn sicrhau canlyniadau gwell a gwella ymarfer. Mae Hallet (2013) yn nodi addasadwyedd ymarferydd i addasu eu gallu adfyfyriol i newid buddiannau plant yn barhaus ac ail-lunio'r amgylcheddau dysgu, deddfwriaeth y llywodraeth, polisïau cwricwla a lleoliadau a gweithdrefnau sy'n gwella'r wybodaeth broffesiynol optimwm. Yn ychwanegol, un dull mae'r cwricwlwm newydd Cymru yn gynghori i weithio fel tîm o fewn lleoliad a darparu ystod eang o brofiadau dysgu i blant yw creu cynllun wythnosol gweledol. Dylai y cynllun hwn gynnwys rhannau parhaus yr amgylchedd a sut mae ymarferwyr yn darparu adnoddau pellach ar gyfer y meysydd hyn, beth yw rôl yr oedolion ac yn bwysicaf oll: Sylwadau'r plant. Dyma'r prif gynhwysyn i sut y gall ymarferydd adfyfyrio ar eu harfer a chynllunio'r camau nesaf sy'n gysylltiedig a ddiddordebau plant.

I grynhoi, mae digonedd o fodelau myfyriol i ymarferwyr ymchwilio i benderfynu pa fodel yw'r un i'w defnyddio, pa un a ydynt yn ddechreuwr wrth fyfyrio gallant ddefnyddio rhai o y cylchoedd mwy sylfaenol i adfyfyrio a dysgu o brofiad ac wrth iddynt ddod yn fwy medrus, gallai adfyfyrywyr ddefnyddio'r cylchoedd technegau mwy manwl i hyrwyddo eu gwymbodaeth am eu harfer. Pan fydd gweithwyr proffesiynol yn ymchwilio'n gyson i ddulliau a syniadau newydd i wella ymarfer, mae'n sicrhau'r canlyniadau gorau posibl i blant, eu teuluoedd a'u datblygiad proffesiynol ymarferwyr.

Cyfeirnodau.

Brock, A. (2015) *The Early Years Reflective Practice Handbook*. Milton Park, Abingdon, Oxon: Routledge.

Burnie, S. Johns, C. (2013) *Becoming a Reflective Practitioner (4th Edn)*. West Sussex, UK: John Wiley and Sons Ltd.

Business Bliss Consultants FZE. (November 2018). *Johns' Model of Reflection*. Retrieved from <https://nursinganswers.net/reflective-guides/johns-model-of-reflection.php?vref=1>

Coggle. (No Year) *Kolb's Experiential Learning Theory*. [Photograph]. Available at: <https://coggle.it/diagram/W7nyiGeJ26kAra8/t/kolb's-experiential-learning-theory>

Dabell, J. (2021) *The CARL Framework of Reflection*. Available at: <https://johndabell.com/2021/10/19/the-carl-framework-of-reflection>

David M White Architect. (2022) *What are John Dewey's Five Steps in Reflective Thinking?* Available at: <https://davidmwhitearchitect.com/what-are-john-deweys-five-steps-in-reflective-thinking/>

DigitalGPoint. (2021) *Gibbs' Reflective Cycle*. [Photograph]. Available at: <https://blogs.glowscotland.org.uk/glowblogs/uodsseportfolio/2015/10/25/gibbs-reflective-cycle/>

Finlay, L. (2008) *Reflecting on 'Reflective Practice'*. Practice-based professional learning paper 52, The Open University. Available at: <https://oro.open.ac.uk/68945/1/Finlay-%282008%29-Reflecting-on-reflective-practice-PBPL-paper-52.pdf>

Hallet, E. (2013) *The Reflective Early Years Practitioner*. London, UK: SAGE Publications Ltd.

Hargreaves, J. Page, L. (2013) *Reflective Practice*. Cambridge, UK: Polity Press.

Moon, J. (2004) *Reflection in Learning and Professional Development: Theory and Practice*. Milton Park, Abingdon, Oxon: RoutledgeFalmer.

Nichola, B. (2016) *Guide to models of reflection – when & why should you use different ones?* Available at: <https://lifelonglearningwithot.wordpress.com/2016/05/02/different-models-of-reflection-using-them-to-help-me-reflect/>

Policy Paper (2022) *Every Child Matters Framework*. Available at: <https://www.gov.uk/government/publication/every-child-matters>

Research Gate. (2014) *Dewey's Model of Reflective Thought and Action*. [Photograph]. Available at: https://www.researchgate.net/figure/deweys-model-of-reflective-thought-and-action_fig1_277329597

Slowing Down To Speed Up. (2021) *Gibbs' Reflective Learning Cycle*. Available at: <https://helendenheld.com/tag/gibbs-reflective-learning-cycle>

Tarrant, P. (2017) *Reflective Practice and Professional Development*. London, UK: SAGE Publications Ltd.

TemplateLAB. (No Year) *26 Powerful SWOT Analysis Templates and Examples*. [Photograph]. Available at: <https://templatelab.com/swot-analysis-templates/>

UKCPD College Members. (2017) *Burch Ladder Competency, Conscious Competency Ladder*. Available at: <https://ukcpd.net/collegemembers/conscious-competence-ladder-developing-new-skills/>

University of Edinburgh. (2018) *The CARL Framework of Reflection*. [Photograph]. Available at: <https://www.ed.ac.uk/reflection/reflectors-toolkit/reflecting-on-experience/carl>

White, J. and Bottorff, C. (2022) *SWOT. What is SWOT Analysis?* Available at: <https://www.forbes.com/advisor/business/what-is-swot-analysis/>

Zwozdiak-Myers, P. (2012) *The Teacher's Reflective Practice Handbook: Becoming an Extended Professional Through Capturing Evidence – Informed Practice*. Milton Park, Abingdon, Oxon: Routledge.