

BA (Hons) Perfformio

Tudalen Flaen yr Asesiad

Enw: Martha Rhys

Rhif Myfyriwr: 2501914

Enw Modiwl: Dysgu yn yr Oes Digidol

Cod Modiwl: ADPA4001/C

Asesiad: Traethawd Myfyriol

Word Count: 1083

Enw: Martha Rhys

Rhif Myfyriwr: 2501914

Cod Modiwl: ADPA4001/C

Cyflwyniad

Yn y traethawd hwn, byddaf yn myfyrio ar fy mhrofiad o bryder mewn dosbarth perfformio actio a sut mae'r profiad yma wedi effeithio fy hyder a'm gallu i berfformio. Yn aml, mae pryder yn achosi i mi or-feddwl ac i ofni barn eraill, ac mae hyn wedi fy atal rhag ymgysylltu'n llawn â'r cymeriadau rwy'n bortreadu a chyrraedd fy mhotensial. Mae myfyrio ar y profiad hwn yn allweddol i fy natblygiad fel actor, gan ei fod yn caniatu i mi sylwi, adnabod a deall yn well sut mae pryder yn effeithio'r ffordd yr wyf yn dysgu a perfformio. Rwyf wedi dewis Cylch Myfyriol Gibbs oherwydd ei fod yn darparu fframwaith clir a strwythuredig ar gyfer archwilio fy meddyliau, fy nheimpladau a'm gweithredoedd (Gibbs, 1988).

Disgrifiad

Yn ystod y tymor diwethaf, profais lefelau uchel o bryder tra'n perfformio monologau yn y dosbarth perfformio ac oherwydd hyn roedd hi'n annodd imi ganolbwyntio a bod yn bresennol yn fy nghorff, i ddaearu. Yn aml roeddwn i'n gaeth yn fy mhen ac yn garcharor i fy meddyliau ac yn methu ymgysylltu'n llawn gyda'r testun na'r cymeriad. Ar ôl perfformio, cefais adborth gan y dosbarth â'r tiwtor, yn dweud fod angen i mi ddatblygu mwy o hunan hyder a thaflu fy llais yn gryfach. O ganlyniad i'r adborth, anogodd fy nhwtor fi i ddefnyddio technegau delweddu, i ddychmygu amgylchiadau penodol y cymeriad a darlunio'n glir pwy oedd y cymeriad yn siarad ac ymateb iddo. Awgrymodd y dylwn drio'r fonolog eto, ond y tro yma, ddefnyddio fy nghorff i wthio yn erbyn person arall wrth draddodi'r monolog, er mwyn cefnogi taflunio lleisiol. Helpodd yr ymarfer yma fi i fod yn bresennol yn fy nghorff yn y foment ac i daflu fy llais yn fwy hyderus a dechrau dod allan o fy nghragen yn ystod perfformiadau.

Teimpladau

Cyn ac yn ystod perfformio, roeddwn bob tro yn teimlo'n bryderus ac wedi fy llethu. Roedd fy meddyliau yn rasio, oedd yn ei gwneud hi'n anodd i ganolbwyntio a bod yn bresennol yn y foment. Yn hytrach na ymgorffori'r cymeriad, roeddwn yn poeni am fy mherfformiad ac yn poeni beth oedd eraill yn feddwl ohonaf ac a oeddwn ni ddigon da. Rwy'n berffeithydd wrth natur ac roedd hyn yn gwneud y sefyllfa gymaint gwaeth. Roeddwn yn boenus o ymwybodol o bresennoldeb fy nhwtoriaid a fy nghyd fyfyrwyr ac roedd hyn yn ychwanegu at yr ofn yr oeddwn yn ei deimlo, yr ofn o gael fy marnu, o fethu. Roedd y teimpladau yma yn fy mhellau fwy fwy oddi wrth fy nghymeriad. Roeddwn yn poeni am beth oedd i ddod, y dyfodol, yn hytrach na bod yn y presennol. Pan dderbyniais adborth, roeddwn yn teimlo'n embarasd fod fy niffyg hyder mor amlwg, ond roedd pawb mor gefnogol ac yn fy atgoffa fod pawb yn yr un gwch ac yn teimlo'n nerfus. Er fy mod yn parhau i deimlo'n bryderus ar adegeau, rwy'n teimlo llawer mwy hyderus nag oeddwn ar ddechrau'r tymor.

Enw: Martha Rhys

Rhif Myfyriwr: 2501914

Cod Modiwl: ADPA4001/C

Gwerthusiad

Rwy'n teimlo mai un or agweddau mwyaf positif sydd wedi deillio o fy mhrofiad yw sylweddoli sut mae cysylltiad corfforol, yn benodol yr ymarfer o wthio yn erbyn person arall neu yn erbyn wal; wedi fy helpu i gysylltu a dod o hyd i fy llais a fy hyder. Gan fod gen i gyfarwyddyd clir sef i wthio yn erbyn person arall, roedd fy nghorff, fy llais a fy meddwl i gyd yn cyd weithio a doedd gen i ddim amser i boeni, roeddwn i'n bresenol yn y weithred o wthio. Yn sydyn, doeddwn i ddim yn poeni am beth oedd eraill yn feddwl ohonaf na pa mor uchel oedd fy llais. Techneg arall wnes i ei defnyddio wrth werthuso oedd recordio fy hun yn ymarfer fy monologau. Wrth wrando'n ol, sylweddolais fod fy llais yn dawel iawn ar adegau. Roedd hyn yn cefnogi'r adborth a dderbyniais yn y coleg, ac fe wnaeth fy annog i barhau i ymarfer. Profiad arall oedd yn ddefnyddiol oedd gwylio cyd fyfyrwr imi'n defnyddio techneg tebyg iawn yn y dosbarth perfformio canu. Fe wnaeth hyn fy ysbrydoli i ymarfer ac ymgeisio'r dechneg fy hun ar ol mynd adref. Yn anffodus, rwy'n dal i deimlo'n bryderus ar adegau, yn fewnblyg a di-hyder ac mae hyn yn cael ei adlewyrchu yn fy llais. Ond gyda digon o ymarfer, a drwy gydweithio gyda eraill, rwy'n credu y gwneith hyn wella'n raddol. Rwy'n ymwybodol fod raid imi weithio ar y llais negyddol sydd yn fy mhen. Rwy'n gallu bod yn hynod hunan feirniadol. Pan rwy'n ofnus neu'n poeni and ydwi ddigon da, weithiau mae'n haws i beidio ymgymryd ar dasg o gwbl, i osgoi yn hytrach na gwynebu teimlo'n anghysurus. Er fod osgoi yn haws yn y foment, rwy'n ymwybodol na wna i byth ddatblygu na tyfu fel perfformiwr wrth wneud hyn.

Dadansoddi

Mae bod yn berffeithydd wedi cyfrannu tipyn tuag at y pryder rwyf wedi ei brofi yn ystod y dosbarthiadau perfformio, yn enwedig y pwysau i beidio anghofio geiriau neu wneud camgymeriadau. Mae ymchwil yn dangos fod cysylltiad agos rhwng perffeithrwydd a gorbryder gan fod unigolion yn aml yn ofni methiant ac yn cysylltu hunan werth gyda llwyddiant neu gyrhaeddiad. (Egan et al, 2022, pp.96-97). Mae hyn yn atgyfnerthu pam fod fy mhryder yn cynyddu yn ystod y dosbarth perfformio, gan fod fy ffocws yn symud o'r corff a'r presenol, i'r meddwl a be allai ddigwydd yn y dyfodol.

Er mwyn cysylltu'n ddyfnach gyda fy nghymeriadau penderfynais edrych ar ddull Stanislavski o weithio ar destun neu ddrama. Mae Stanislavski yn pwysleisio pa mor bwysig ydi hi fod actorion yn deall a chredu yn amgylchiadau penodol y cymeriad er mwyn creu perfformiad credadwy. (Stanislavski, 1936). Drwy ganolbwyntio ar daith y cymeriad, be sydd wedi digwydd cyn yr olygfa, be sy'n digwydd o fewn yr olygfa ac ym mhle mae'r olygfa wedi ei lleoli, roedd hi'n haws imi ymgorffori'r cymeriad. Wrth imi symud y ffocws oddi arnaf i a fy ofnau ai gyfeirio at y cymeriad ac amgylchiadau'r cymeriad, sylweddolais fod fy mhryder wedi diflannu. Rwy'n

credu y byddai archwilio'r dull yma yn fanylach yn fy helpu i greu cysylltiadau dyfnach gyda fy nghymeriadau, ac wrth wneud hynny, yn adeiladu fy hunan hyder fel perfformiwr.

Yn ystod fy nosbarthiadau perfformio canu, dechreuais sylwi fwy ar sut mae pryder yn effeithio ar fy llais, roedd iw deimlo ai glywed yn glir. Roeddwn yn cael trafferth anadlu a dal brawddegau. Ar ol i gyfoed argymell sgwrs gan batholegydd lleferydd meddygol Leanne Goldberg, dysgais fod straen a phryder yn gallu creu tensiwn corfforol, gan gynnwys y cyhyrau sy'n gysylltiedig ac anadlu a cynhyrchu llais (Goldberg, 2013). Roedd hyn yn adlewyrchu fy mhrofiad fy hun, gan fod pryder yn aml yn arwain at anadlu cyflym, bas a thensiwn lleisiol. Mae Goldberg yn awgrymu ymarferion anadlu i leihau'r tensiwn yma, ac mae rhain yn cael eu cefnogi gan ymchwil sy'n nodi y gall ymarferion anadlu helpu i leihau straen (Cyprus Journal of Medical Sciences, 2021). Ar ol adlewyrchu ar fy mhrofiadau i gyd, rwy'n credu y byddai cyfuno ymarferion anadlu gyda gwaith daearu corfforol ac edrych ar amgylchiadau penodol cymeriad i gyd yn fy helpu i ymgorffori cymeriad ac i leihau tensiwn, pryder a diffyg hyder, gan fy natblygu fel perfformiwr.

Casgliad

Mae'r asesiad yma wedi helpu fi ddeall yn well sut mae pryder yn effeithio ar fy mherfformio, yn enwedig fy ffocws, hyder, a fy nghysylltiad gyda'r cymeriad. Rwyf hefyd wedi dod yn fwy ymwybodol o fy mhatrymau meddwl, fel hunan-farnu a pherffeithrwydd, a sut mae nhw'n effeithio ar fy ngwaith.

Cynllun Gweithredu

Wrth symud ymlaen, byddaf yn parhau i archwilio ac ymchwilio gwahanol dechnegau i helpu reoli fy mhryder wrth perfformio. Yn bwysicaf oll, rhaid i mi droi fyny pob dydd, hyd yn oed pan fydd pryder yn codi. Rhaid i mi atgoffa fy hun mai pwrpas dosbarth perfformio yw dysgu a datblygu, ddim bod yn berffaith.

Enw: Martha Rhys
Rhif Myfyriwr: 2501914
Cod Modiwl: ADPA4001/C

Rhestr Gyfeirio:

Egan, S.J., Wade, T.D., Fitzallen, G., O'Brien, A. and Shafran, R. (2022) *A meta-synthesis of qualitative studies of the link between anxiety, depression and perfectionism: implications for treatment*. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 50(1), pp.89–105.
doi:10.1017/S1352465821000357

Gibbs, G. (1988). *Learning by doing: A guide to teaching and learning methods*. Oxford: Further Education Unit

Örün, D., Karaca, S. and Arıkan, Ş. (2021) *The effect of breathing exercise on stress hormones*. Cyprus Journal of Medical Sciences, pp. 22–27. doi: 10.4274/cjms.2021.2020.2390

Stanislavski, K. (2008) 'Action, "If", "Given Circumstances"', in Benedetti, J. (trans.) *An Actor's Work*. London: Routledge

TEDx Talks, *I'm All Choked Up! How Stress Affects the Voice Box* (2023) YouTube video. Available at: <https://youtu.be/3ICG8Qvk744> (Accessed: 11 January 2026).

Llyfryddiaeth:

Bascomb, J.S. (2019) *Performing arts and performance anxiety*. M.S. Thesis. Marshall University. Available at: <https://mds.marshall.edu/etd/1184>

Birdee, G., Nelson, K., Wallston, K., Nian, H., Diedrich, A., Paranjape, S. and Abraham, R. (2023) *Slow breathing for reducing stress: the effect of extending exhale*. Complementary Therapies in Medicine, 73, 102937. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2023.102937>

Casteleyn, J. (2019) *Playing with improv(isational) theatre to battle public speaking stress*. Research in Drama Education: The Journal of Applied Theatre and Performance, pp. 147–154. Available at: <https://doi.org/10.1080/13569783.2018.1552129>

Dansieh, S.A., Owusu, E. and Seidu, G.A. (2021) *Glossophobia: the fear of public speaking in ESL students in Ghana*. Language Teaching, 1(1), pp. 22–34. Available at: <https://doi.org/10.30560/lt.v1n1p22>

Fincham, G.W., Strauss, C., Montero-Marin, J. and Cavanagh, K. (2023) *Effect of breathwork on stress and mental health: a meta-analysis of randomised-controlled trials*. Scientific Reports, 13, 432. Available at: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-27247-y>

Logghe, D.L. (2023) *Teaching the anxious actor*. ArtsPraxis, pp. 50–65. Available at: <https://archive.nyu.edu/handle/2451/75207>

Meyer-Dinkgräfe, D., Nair, S. and Procter, D.C. (2012) *Performance anxiety in actors: symptoms, explanations and an Indian approach to treatment*. Canadian Journal of Practice-Based Research in Theatre. Available at: <https://cjprt.uwinnipeg.ca/index.php/cjprt/article/view/40>

Spahn, C. (2026) *Performance and stage fright: acquiring competence through musical education in childhood and adolescence*. In: G. Kreutz and G. Bernatzky (eds) Music and Medicine. Neurocultural Health and Wellbeing. Berlin & Heidelberg: Springer, pp. 459–472. Available at: https://doi.org/10.1007/978-3-662-72175-9_27

Steptoe, A., Malik, F., Pay, C., Pearson, P., Price, C. and Win, Z. (1995) *The impact of stage fright on student actors*. British Journal of Psychology, pp. 27–39. Available at: <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1995.tb02544.x>