

Bargen Newydd
i'r Gweithlu
Addysg



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

www.llyw.cymru

Ymarfer myfyriol



Arwain, dysgu, ysbrydoli

Cynulleidfa

Ymarferwyr addysg, gan gynnwys athrawon, staff cymorth, arweinwyr a darlithwyr addysg bellach, sy'n gweithio gyda dysgwyr 3 i 19 oed.

Trosolwg

Mae'r llyfryn hwn yn nodi ac yn disgrifio prif elfennau ymarfer myfyriol, gan edrych ar wahanol ddulliau o weithredu a sut y gallant wella deilliannau dysgwyr a helpu'r ysgol gyfan i wella. Mae'n cynnwys enghreifftiau ac astudiaethau achos yn ymwneud â rhoi dulliau ymarfer myfyriol ar waith yn effeithiol mewn lleoliadau addysgol, ac mae'n helpu ymarferwyr i asesu eu sgiliau eu hunain, gan nodi'r camau nesaf y mae angen eu cymryd i ddatblygu'r sgiliau hynny.

Camau i'w cymryd

Dim – er gwybodaeth yn unig.

Rhagor o wybodaeth

Dylid cyfeirio ymholiadau am y ddogfen hon i:

Y Gangen Addysgu a Gwella Dysgu
Yr Is-adran Safonau Ymarferwyr a Datblygu Proffesiynol
Adran Addysg a Sgiliau
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ

Copïau ychwanegol

Mae'r ddogfen hon ar gael o wefan Dysgu Cymru yn llyw.cymru/dysgu

Dogfennau cysylltiedig

Hyfforddi a mentora (Llywodraeth Cymru, 2015)

Cynnwys

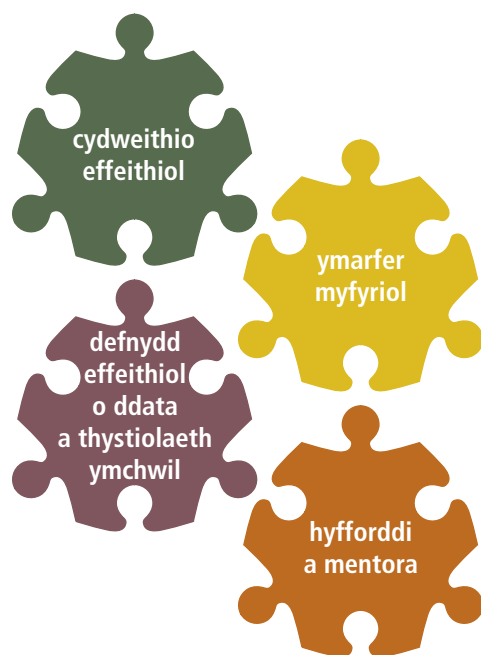
1. Cyflwyniad	2
2. Beth yw ymarfer myfyriol?	3
3. Beth yw tarddiad ymarfer myfyriol?	6
4. Beth yw'r modelau gwahanol sydd wrth wraidd ymarfer myfyriol?	8
5. Beth yw'ch sefyllfa chi o safbwynt ymarfer myfyriol?	12
6. Pam mae ymarfer myfyriol yn cael ei ystyried yn bwysig?	14
7. Sut galla i ddatblygu fel ymarferydd myfyriol?	16
8. Sut ydw i'n gwybod fy mod i'n dod yn fwy myfyriol?	21
9. Crynodeb	23
10. Ble galla i gael rhagor o wybodaeth?	24

1. Cyflwyniad

Mae'r llyfryn hwn yn un set o adnoddau sy'n cefnogi 'Bargen Newydd' Llywodraeth Cymru ar gyfer y gweithlu addysg a'i fodel dysgu proffesiynol ar gyfer ymarferwyr addysgol yng Nghymru. Mae'r cynllun allweddol hwn yn pwysleisio'r angen i ymarferwyr ddysgu a datblygu drwy gydol eu gyrfa fel eu bod yn gallu gwneud eu gorau dros eu dysgwyr. Mae wedi cael ei gysylltu â datblygiadau eraill sy'n ymwneud â gwelliannau ym maes addysg, gan gynnwys *Cymwys am oes* a chynlluniau datblygu ysgolion.

Mae'r adnodd hwn yn canolbwyntio ar gyfraniad ymarfer myfyriol i ddatblygiad proffesiynol ac mae'n rhan allweddol o'r model dysgu proffesiynol, fel y gwelir yn Ffigur 1. Bydd yn rhoi gwybodaeth i chi o amrywiaeth o ffynonellau ymarfer myfyriol, mae'n trafod ei nodweddion da a'i gyfyngiadau ac mae'n cynnig canllawiau ymarferol ar sut i ddod yn ymarferydd myfyriol.

Ffigur 1: Diagram sy'n crynhoi prif gydrannau'r model dysgu proffesiynol



Rhestrir yr holl astudiaethau, adroddiadau a thystiolaeth arall a grybwyllir yn y llyfryn hwn yn Adran 10 (tudalen 24) fel y gallwch chi ddarllen mwy amdanynt os ydych yn dymuno. Yn ogystal, gallwch chi edrych ymhellach ar bynciau'r model dysgu proffesiynol yn y modiwl ar ddysgu proffesiynol ar wefan Dysgu Cymru.

2. Beth yw ymarfer myfyriol?

Mae llawer wedi ei ysgrifennu am 'ymarfer myfyriol': mae un chwilotwr ar y we yn rhestru mwy na 900,000 o ganlyniadau! Mae ganddo le amlwg ymhlith addysgwyr yn systemau addysgol blaenllaw'r byd, megis Singapore, Canada a Hong Kong. Mae'r Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd yn tynnu sylw at y ffaith fod sgiliau ar gyfer ymarfer myfyriol ac ymchwil yn y gwaith yn gryfderau allweddol yn y modelau addysgu athrawon a'r modelau datblygiad proffesiynol mwyaf llwyddiannus o gwmpas y byd (Schleisser, 2012).

Yn ei hanfod, mae ymarfer myfyriol yn broses o feddwl drwy faterion, problemau neu gyfyng-gyngor proffesiynol nad oes iddynt ateb amlwg. Fel arfer, nid ydym yn myfrio dros faterion cymharol hawdd megis casglu arian cinio neu gwblhau'r gofrestr. Mae Moon (2004) yn awgrymu bod defnyddio synnwyr cyffredin yn golygu bod myfrio yn arwain at ryw faint o ddysgu neu at newid ymddygiad. Yn aml iawn, rydym yn myfrio er mwyn ystyried pethau'n fanylach, ac, fel arfer, at bwrpas penodol. Fodd bynnag, mae rhai adegau pan fyddwn yn fyfrio ac mae syniadau'n 'ymddangos' yn annisgwyl. Mae syniadau ynglŷn ag ymarfer myfyriol yn cael eu hyrwyddo'n aml mewn addysgu ac mewn proffesiynau eraill megis y gyfraith, gofal cymdeithasol a meddygaeth. Mae'r ffigur canlynol yn rhoi enghreifftiau o ddiffiniadau o feysydd gwahanol.

Ffigur 2: Diffiniadau o ymarfer myfyriol

Maes	Diffiniad	Ffynhonnell
Ffisiotherapi	Mae ymarfer myfyriol yn broses lle'r ydych yn: aros ac yn meddwl am eich ymarfer, yn dadansoddi'n fwriadol eich dull o wneud penderfyniadau, yn tynnu ar theori a'i berthnasu i'r hyn rydych chi'n ei wneud yn ymarferol.	Gwefan Chartered Society of Physiotherapy www.csp.org.uk
Nyrsio	Myfrio yw archwilio meddyliau a gweithrediadau personol.	Somerville a Keeling (2004)
Deintyddiaeth	Mae'r deintydd myfyriol yn rhywun sy'n ymgysylltu â'i dîm mewn proses o drafod amryw sefyllfaoedd clinigol ac sy'n dysgu o brofiad clinigol cadarnhaol a negyddol.	Simpson a Freeman (2004)
Addysg	Proses o ddysgu hunangyfeiriol 'o'r gwaelod i fyny' sy'n gallu bod yn ffurfiol neu'n anffurfiol ac yn unigolyddol neu'n gydweithredol ei natur.	Melbourne Department of Education and Early Childhood Development www.education.vic.gov.au

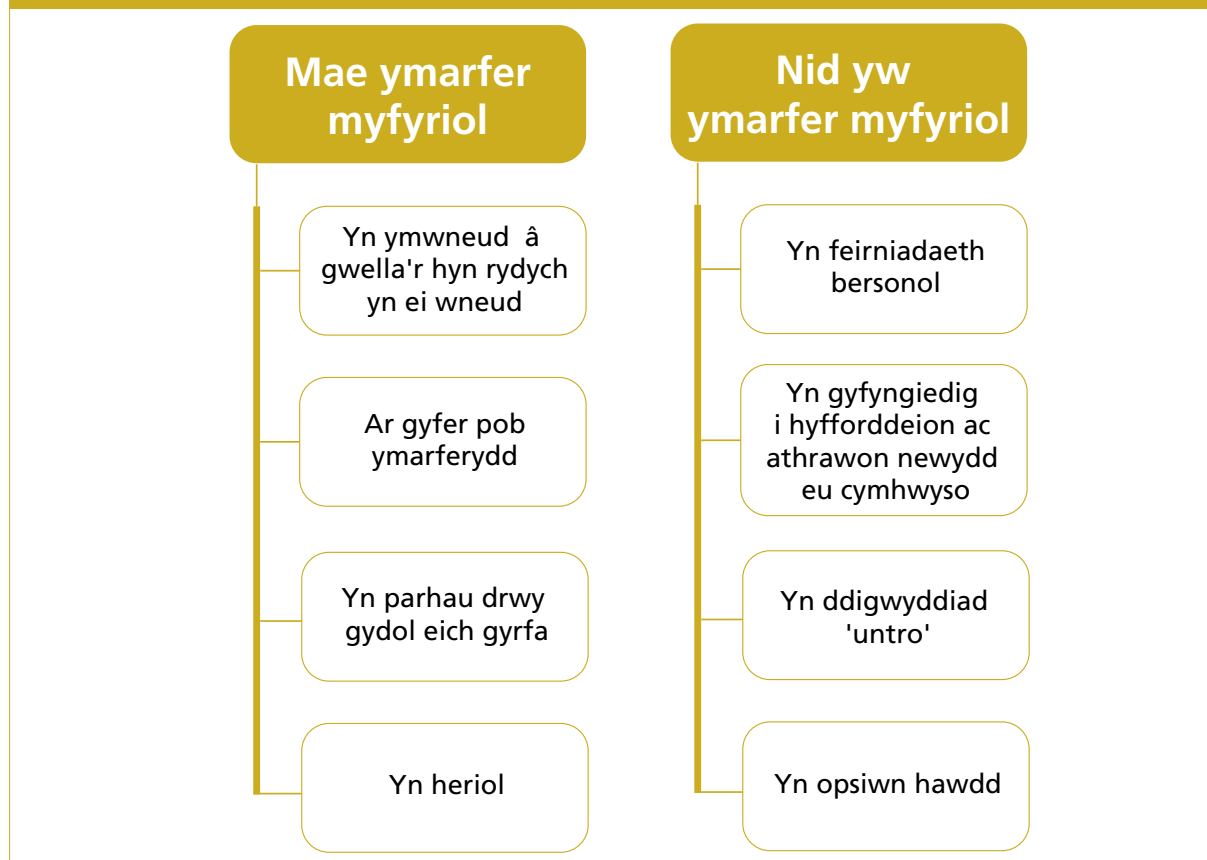
Gan nad oes un diffiniad cyffredin o ymarfer myfyriol y mae pawb yn ei dderbyn, mae rhai beirniad wedi honni:

Nid oes ganddo ystyr rhagor na hyn: poeni am yr hyn rydych chi'n ei wneud a siarad neu ysgrifennu amdano.

(Hayes et al., 2007, t.170).

Fodd bynnag, pwrpas ymarfer myfyriol yw eich cynorthwyo i wella'r hyn rydych yn ei wneud ac ymateb yn gadarnhaol i newidiadau (Ffigur 3). Yn gyffredinol, mae ymarferwyr myfyriol yn cwestiynu'n rheolaidd yr hyn maent yn ei wneud a pham, gyda golwg ar ddysgu yn sgil eu profiad. Maent yn gwerthuso'u hymarfer, gan amlygu eu cryfderau a'r meysydd ar gyfer eu datblygu.

Ffigur 3: Beth ydyw a beth nad ydyw ymarfer myfyriol (Grigg et al., yn y wasg)



Yn aml iawn, mae'r ymadroddion 'myfyrio', 'ymarfer myfyriol' a 'myfyrio beirniadol' yn cael eu trin fel cyfystyron ac er eu bod yn gysylltiedig â'i gilydd, nid ydynt yn union yr un peth. Mae myfyrio'n ymwneud â galw i gof, disgrifio ac egluro'r hyn a ddigwyddodd, yn ogystal â meddwl am ganlyniadau'r hyn rydych yn ei wneud. Mae myfyrio'n feirniadol yn cymryd hyn i lefel uwch. Mae'n ymwneud â gwerthuso ymarfer ac mae'n cyflwyno rheswm dros newid sy'n seiliedig ar dystiolaeth gadarn. Mae hyn yn cynnwys bod yn hunanfeirniadol, cwestiynu'r tybiaethau y mae credoau a gwerthoedd personol wedi datblygu yn eu sgil, ac ystyried yn feirniadol waith pobl eraill. Mae myfyrio beirniadol yn un o gydrannau ymarfer myfyriol, sy'n canolbwyntio ar heriau a wynebier o fewn cyd-destun proffesiynol. Pan fydd dirnadaeth newydd yn arwain at newid neu welliant, mae'r myfyrio'n troi'n ymarfer myfyriol (gweler Ffigur 4).

Ffigur 4: Cyfleodd i fyfyrrio droi'n ymarfer myfyriol

Cyfle i fyfyrrio	Ymarfer myfyriol
Meddwl am brofiad heriol megis addysgu gwers wael.	Trafod y wers gyda chydweithiwr, llunio cynllun gweithredu a monitro effaith unrhyw newid.
Cwblhau gwerthusiad o ddigwyddiad hyfforddi megis cwrs neu gynhadledd.	Defnyddio gwerthuso er mwyn myfyrto dros y modd y gallech chi gymhwyso gwybodaeth neu sgiliau newydd mewn cyd-destunau penodol.
Ateb cwestiynau yn ystod gwerthusiad neu adolygiad staff.	Adolygu'r flwyddyn flaenorol, pennu amcanion a meini prawf llwyddiant ar gyfer y flwyddyn nesaf.
Cyflwyno cynlluniau gwersi i'w hadolygu.	Ymateb i sylwadau adborth er mwyn gwella cynllunio.
Cynnal arolwg o farn rhieni/gofalwyr.	Defnyddio ymatebion rhieni er mwyn cryfhau cyfathrebu rhwng y cartref a'r ysgol.
Arsylwi cydweithiwr yn addysgu.	Nodi strategaethau y gellid eu mabwysiadu yn eich ymarfer chi eich hun.

Ffynhonnell: Grigg (yn y wasg).

Mae'r rhan fwyaf o'r llenyddiaeth ar ymarfer myfyriol yn cytuno ei fod yn ymwneud â symud ymarferwyr o'r cyflwr 'awtopeilot'. Caiff hyn ei gyflawni pan fydd ymarferwyr yn canolbwyntio ar ganlyniadau eu haddysgu, yn cwestiynu'r hyn maent yn ei wneud fel ymarfer, yn cynnal deialog broffesiynol gyda chydweithwyr ac yn ystyried sut y gall hyn, ynghyd â thystiolaeth ehangach, fod o gymorth i wella.

Cwestiynau i fyfyrto drostynt

- Ai dull arall o'ch annog chi i 'feddwl am yr hyn rydych chi'n ei wneud' yw ymarfer myfyriol?
- Sut, yn eich barn chi, mae ymarfer myfyriol yn debyg i neu'n wahanol i sgwrsio gyda chydweithwyr, cyfeillion a'ch teulu?
- Ailddarllenwch Ffigur 4. Dewiswch rywbeth o'ch profiad chi eich hun a allai fod yn ffocws ar gyfer ymarfer myfyriol.

3. Beth yw tarddiad ymarfer myfyriol?

Mae pwysigrwydd myfyrio wedi cael ei argymhell ers amser maith. Roedd athronwyr yr henfyd, megis Socrates dros 2,500 o flynyddoedd yn ôl, yn cwestiynu'r hyn roedd pobl yn ei wybod, eu tybiaethau a pham yr oeddent yn gwneud pethau. Fodd bynnag, mae hanes myfyrio yn y cyfnod modern yn dechrau gyda dau athronydd Americanaidd.

Roedd John Dewey (1859–1952) yn gwahaniaethu rhwng gweithrediadau **arferol** athrawon, sef seilio'u penderfyniadau ar arferiad, traddodiad ac awdurdod, a gweithredu **myfyriol**, sef cwestiynu gwybodaeth a oedd yn cael ei chymryd yn ganiataol. Mae gan bob ymarferydd ac ysgol eu trefn benodol – a amlygir, er enghraifft, yn y modd y disgwylir i blant sefyll mewn rhes, ymateb i gwestiynau, eu hymddygiad yn ystod amser cofrestru neu'r modd y cedwir trefn yn yr ystafell ddosbarth. Roedd Dewey'n dadlau bod angen ymarfer myfyriol pan fydd athrawon yn wynebu amheuan, problemau neu gyfyng gyngor. Diffiniodd Dewey myfyrio fel 'ffordd o feddwl sy'n cynnwys cnoi cil dros y pwnc a rhoi iddo a'i ystyried yn ddwys ac yn olyno' (Dewey, 1933, t.3).

Mae'r athro/athrawes sy'n meddwl yn edrych yn ofalus ar yr hyn sydd wrth wraidd problem benodol ac yna mae'n ymchwilio i atebion posibl. Mae hyn yn dangos y tair nodwedd ganlynol:

- eangfrydedd – o safbwynt syniadau a meddyliau newydd
- brwdfrydedd – parodrwydd i chwilio am ddulliau newydd
- cyfrifoldeb – ymwybyddiaeth o ganlyniadau'r hyn a wnaed.

I Dewey, roedd gweithredu'n fyfyriol yn bwysig oherwydd ei fod yn gyfrwng ar gyfer datblygu'r nodweddion hyn. Roedd yn rhoi gwerth ar fyfyrio oherwydd ei fod yn 'ein galluogi i gyfeirio'n gweithrediadau gyda rhagwelediad ... mae'n ein galluogi i wybod amdanom ein hunain pan fyddwn yn gweithredu' (Dewey, 1933, t.17).

Datblygodd Donald Schön (1930–1987) syniadau Dewey ac ef oedd y cyntaf i gyflwyno'r ymadrodd 'ymarferydd myfyriol'. Roedd yn honni nad oedd athrawon yn datblygu arbenigedd drwy 'gyflwyno' y cwricwlwm, cynlluniau gwersi, neu drwy ddilyn gweithdrefnau – yr hyn a alwai yn 'rhesymoledd technegol'. Yn hytrach, roeddent yn dod yn arbenigwyr drwy 'artistwaith proffesiynol' a oedd wedi'i gaffael drwy fyfyrio dros brofiad.

Wrth i athrawon ryngweithio gyda'r dosbarth, maent yn dangos yr hyn roedd Schön yn ei alw'n 'gwybodaeth ar waith'; mae llawer ohono'n ddealledig neu heb ei ddatgan ac mae'n anodd i bobl eraill ei ddynwared. Mae gwybodaeth o'r fath yn gallu cynnwys dehongli iaith corff, darllen emosiynau, gwybod pryd i ddefnyddio hiwmor a meddwl yn reddfodol – yr ymdeimlad neu'r gallu i ddeall yr hyn sy'n digwydd o'ch cwmpas. Mae gwybodaeth ar waith yn golygu gwneud penderfyniadau ar unwaith ac yn

ddiarwybod. Un nodwedd o addysgu deheuig yw pa mor dda y defnyddir gwybodaeth ddealliedig wrth wneud y penderfyniadau greddfoll hyn – ac efallai na fyddant yr un fath ymhob sefyllfa. Er enghraifft, efallai y bydd dau blentyn yn aflonyddu ar y dosbarth yn yr un ffordd ond bydd yr athro/athrawes yn ymateb yn wahanol, gan roi ystyriaeth, o bosib, i gefndir ac anian yr unigolion.

Dylech weld yr wybodaeth yma ar waith os byddwch yn arsylwi athro/athrawes rhagorol. Efallai y bydd yn gysylltiedig â'r modd mae'r athro/athrawes yn ymateb (yn greadigol iawn weithiau) i ddigwyddiadau annisgwyl, megis technoleg yn torri neu blentyn yn colli arno'i hun yn sydyn. Yn aml iawn, penderfyniadau mewn hanner eiliad yw'r rhain, penderfyniadau 'meddwl ar eich traed', sy'n seiliedig ar wybodaeth flaenorol ac ar adolygiad ar unwaith o'r sefyllfa – neu'r hyn a alwai Schön yn fyfyrddod ar waith. Gall hyn olygu 'ail-fframio' y ffordd rydych yn gweld yr hyn sy'n digwydd o'ch cwmpas.

Yn ogystal, cyflwynodd Schön y syniad o fyfyrddod dros waith, sy'n digwydd ar ôl gwers, wrth i athrawon feddwl dros yr hyn a ddigwyddodd, yr hyn y maent wedi'i ddysgu a'r hyn y gallent ei wneud yn wahanol y tro nesaf. Mae myfyrddod ar gyfer gwaith Schön yn disgrifio myfyrddod at bwrpas blaengynllunio.

Astudiaeth achos 1

Sylwodd Fiona mewn gwers gyda Blwyddyn 2 fod lefel sŵn y dosbarth yn cynyddu. Gofynnodd i'r dosbarth fod yn dawel a chyfeiriodd at y rheol am weithio'n dawel. Llwyddodd hyn am rai munudau ond cododd y sŵn erbyn tua diwedd y wers. Tra oedd Fiona'n gweithio gydag un grŵp, edrychodd i fyny a rhythodd ar fachgen yng nghefn y dosbarth. Anwybyddodd e hi. Yn ei rhwystredigaeth, gwaeddodd Fiona ar y dosbarth cyfan a dweud wrthynt y byddent yn cael eu cadw i mewn am bum munud yn ystod yr egwyl fel cosb a chwynodd nifer o blant bod hyn yn annheg.

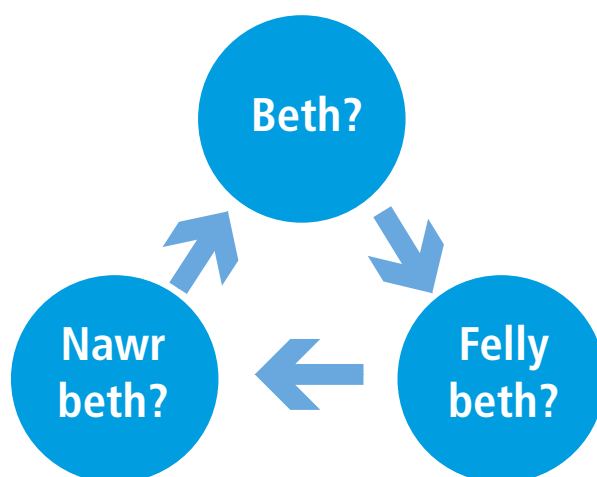
Cwestiynau i fyfyrddod drostynt

- Yn astudiaeth achos 1, sut gallai Fiona fod wedi ymateb yn wahanol yn ystod y wers?
- Sut gallai hi fod wedi 'ail-fframio' y sefyllfa?
- Pe baech chi'n trafod y wers gyda hi wedyn, beth fydddech chi'n dymuno iddi fyfyrddod drosto er mwyn symud ymlaen?

4. Beth yw'r modelau gwahanol sydd wrth wraidd ymarfer myfyriol?

Mae nifer o fodelau gwahanol o fyfyrion sydd wedi adeiladu ar waith cynnar Dewey a Schön. Mae'r mwyafrif ohonynt yn gylchol eu natur er mwyn dangos bod myfyrion yn broses barhaus. Er enghraifft, mae Kolb (1984) yn seilio'i gylch o ddysgu drwy brofiad ar ymateb i brofiad diriaethol drwy arsylwi, myfyrion ac arbrofi neu weithredu'r hyn sydd wedi cael ei ddysgu. Cyflwynodd Borton (1970) fodel syml a oedd yn seiliedig ar dri chwestiwn. Mae'r cwestiwn cyntaf yn ysgogi'r unigolyn i ddisgrifio'r profiad. Mae'r ail yn ei wahodd i ddatblygu damcaniaeth bersonol o'i ddealltwriaeth o'r digwyddiad er mwyn gweld beth y gellir ei ddysgu yn ei sgil. Mae'r cwestiwn olaf yn canolbwyntio ar yr hyn y gellir ei wneud er mwyn gwella'r profiad (gweler Ffigur 5).

Ffigur 5: Model Borton o ymarfer myfyriol



Yng nghyd-destun nyrsio, datblygodd Rolfe et al. (2001) y model hwn drwy ofyn cyfres o is-gwestiynau.

Beth?

- ... oeddwn i'n ceisio'i gyflawni (nodau/amcanion dysgu'r wers)?
- ... oedd fy ngweithrediadau?
- ... oedd ymateb y dysgwyr?
- ... oedd y teimladau yn sgil y wers (fi a nhw)?
- ... oedd yn dda/wael am y profiad?

Felly beth?

- ... mae hyn yn ei ddweud am fy mherthnasoedd i yn y dosbarth?
- ... oedd yn mynd drwy fy meddwl wrth i fi weithredu?
- ... oedd sail fy ngweithrediadau?
- ... yw'r wybodaeth arall y galla i ei defnyddio ar gyfer y sefyllfa?
- ... alla i/ddylwn i fod wedi'i wneud er mwyn gwella'r sefyllfa?
- ... yw fy nealltwriaeth newydd i o'r sefyllfa?
- ... yw'r materion ehangach sy'n codi yn sgil y profiad?

Nawr beth?

- ... sydd ei angen arna i i fedru gwella fy addysgu neu fy mherthnasoedd?
- ... yw'r materion ehangach sydd angen eu hystyried os yw'r gweithredu hwn yn mynd i lwyddo?
- ... allai canlyniad y gweithredu hwn fod?

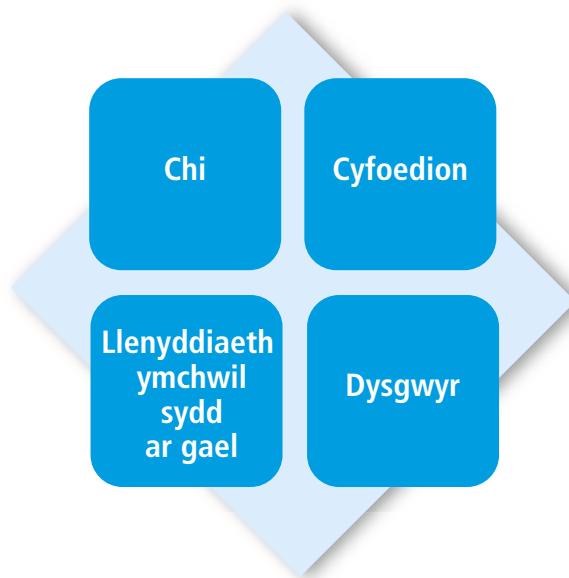
Awgrymodd Gibbs (1988) fodel manylach mewn chwe cham, gyda'r pwyslais ar ddysgu drwy ailadrodd.

1. Disgrifiad – beth ddigwyddodd?
2. Teimladau – sut roeddech chi'n teimlo a sut gwnaethoch chi ymateb?
3. Gwerthuso – beth lwyddodd/na lwyddodd?
4. Dadansoddi – beth yw eich dealltwriaeth chi o'r wers?
5. Canlyniad – beth rydych chi wedi'i ddysgu?
6. Cynllun gweithredu – beth fydddech chi'n ei wneud yn wahanol y tro nesaf?

Mae beirniaid yn honni nad yw'r modelau hyn yn rhoi digon o sylw i ystyried barn pobl eraill megis dysgwyr neu gynorthwyrwyr addysgu. Mae modelau eraill yn gymorth o safbwynt hyn. Mae Johns (1995) yn awgrymu dwy ffordd o 'edrych': yn fewnol, er mwyn ystyried meddyliau a theimladau personol (a dylid cofnodi'r rhain yn ysgrifenedig), ac yn allanol, sef edrych ar y profiad ei hun, gan roi ystyriaeth i amryw ffactorau megis moeseg (e.e. 'Wnes i weithredu am y gorau?'). Felly, caiff ymarfer myfyriol ei ystyried fel proses ddeialogaidd sy'n cyfuno siarad mewnol a rhannu meddyliau a theimladau gyda phobl eraill. Mae'r hyn rydych yn ei deimlo ac yn ei gredu yn ddylanwadau pwerus ar y ffordd y byddwch yn addysgu.

Yn yr un modd, mae Brookfield (1995, 2005) yn awgrymu bod athrawon yn gwella'u sgiliau myfyrio pan fyddant yn ystyried eu hymarfer drwy bedair lens feirniadol gydgyssylltiedig: eu hymarfer eu hunain, barn eu myfyrwyr a'u cydweithwyr a'r hyn y gellir ei ddysgu o lenyddiaeth addysgol ehangach. Efallai y bydd y lensys hyn yn adlewyrchu darluniau gwahanol o bwy ydych chi fel ymarferydd a beth yw dylanwad eich gwaith.

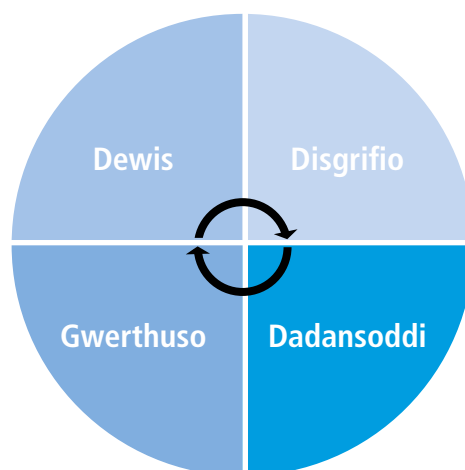
Ffigur 6: Pedair lens Brookfield



Mae Andrew Pollard a'i gydweithwyr wedi cyfrannu at ein dealltwriaeth o nodweddion ymarfer myfyriol (Pollard a Tann, 1987; Pollard, 2014). Yn eu plith mae canolbwyntio'n weithredol ar nod a dylanwad eich ymarfer, cadw meddwl agored, cymryd cyfrifoldeb dros eich datblygiad proffesiynol, ymgysylltu â chydweithwyr a defnyddio tystiolaeth er mwyn cyrraedd barn oleuedig. Mae syniad Pollard o addysgu myfyriol yn ymwneud â symud y tu hwnt i 'synnwyr cyffredin' i gasglu tystiolaeth, ymchwil ac adborth beirniadol oddi wrth bobl eraill. Weithiau, nid yr hyn a gyfrifir yn synnwyr cyffredin neu'n ymarfer cyffredin yw'r peth gorau i ddysgwyr neu athrawon o angenrheidrwydd.

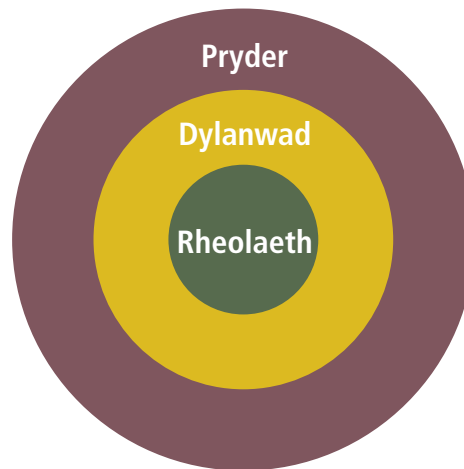
Wrth ddwyn ynghyd y modelau hyn, gallwn nodi camau allweddol (gweler Ffigur 7).

Ffigur 7: Gweithrediadau allweddol o fewn ymarfer myfyriol



Yn gyntaf, mae'r ymarferydd myfyriol yn dewis mater neu ddigwyddiad allweddol o blith y profiadau niferus mae'n eu cael bob dydd. Yr hyn sy'n allweddol wrth ddewis rhywbeth i fyfyrto drosto yw canolbwyntio ar flaenoriaeth ac ar rhywbeth y gallwch chi wneud rhywbeth amdano. Mae meysydd pryder, rheoli a dylanwad Covey (1992) yn gymorth yn y cyd-destun hwn. Bu Covey'n astudio arferion pobl effeithiol, gan awgrymu mai'r arfer cyntaf yw bod yn rhagweithredol. Mae arbenigwyr yn ystyried eu holl bryderon ond yn eu nithio er mwyn canolbwyntio ar y rhai sydd o fewn eu dylanwad ac yna o fewn eu rheolaeth. Nid ydynt yn gwastraffu egni ac amser yn gofidio am bethau sydd y tu hwnt i'w rheolaeth. Drwy fuddsoddi eu hamser a'u hadnoddau'n strategol, maent yn gallu ehangu'r cylch dylanwad a thrwy hynny leihau eu pryderon.

Ffigur 8: Cylchoedd Covey



Ffynhonnell: Covey, 1992.

Ar ôl dewis rhywbeth sy'n achosi pryder, mae ymarferwyr myfyriol yn ei **ddisgrifio** mewn cryn fanylder – maent yn ystyried beth ddigwyddodd, pryd, ble a phwy oedd yn gysylltiedig â'r digwyddiad. Gall hyn gynnwys disgrifio teimladau yn ogystal â meddyliau ar y pryd. Yna, bydd ymarferwyr myfyriol yn **dadansoddi** yn fanylach drwy ofyn pam a sut y datblygodd pethau, gan edrych am batrymau ymddygiad. Yn olaf, mae angen iddynt **werthuso'r** hyn sy'n wir bwysig a pha newidiadau neu welliannau sydd eu hangen.

Cwestiynau i fyfyrto drostynt

- Meddylwch am ddigwyddiad diweddar yn eich ymarfer. Sut gellid edrych arno'n wahanol drwy bedair lens Brookfield?
- Beth ydych chi'n ei wneud os yw eich atgofion neu eich ymateb yn wahanol iawn i farn eich cydweithwyr a/neu eich dysgwyr, neu beth, yn ôl ymchwil ddibynadwy, sy'n gweithio'n dda?

5. Beth yw'ch sefyllfa chi o safbwynt ymarfer myfyriol?

Efallai eich bod chi'n gweithio mewn meithrinfa, ysgol gynradd, ysgol uwchradd, coleg addysg bellach neu brifysgol. Ble bynnag rydych chi'n gweithio ym myd addysg yng Nghymru, dylai ymarfer myfyriol fod yn bwysig i chi oherwydd, yn y pen draw, mae'n anelu at wella ansawdd y dysgu a'r addysgu. O'i roi fel arall, mae myfyrio dros yr hyn rydych yn ei wneud a pha mor dda rydych yn gweithio yn gyfrifoldeb proffesiynol. Mae Ffigur 9 yn cynnwys rhai symbyliadau ar gyfer adolygu pa mor aml rydych chi'n defnyddio ymarfer myfyriol. Efallai yr hoffech chi ystyried Ffigur 14 (tudalen 22) o safbwynt ansawdd eich myfyron.

Ffigur 9: Symbyliadau ar gyfer ymarfer myfyriol

Symbyliad	Graddfa
1. Gwerthuso gwersi	
1a. Pa mor aml ydw i'n gwerthuso fy ngwersi?	Byth/yn anaml/weithiau/yn aml/ bob amser
1b. Pan fydda i'n gwerthuso, pa mor aml fydda i'n meddwl 'pam' a 'felly beth' yn ogystal â beth ddigwyddodd?	Byth/yn anaml/weithiau/yn aml/ bob amser
1c. Pa mor aml ydw i'n addasu fy ngwersi o ganlyniad i fyfyrto?	Byth/yn anaml/weithiau/yn aml/ bob amser
2. Gwrando ar farn pobl eraill	
2a. Pa mor aml ydw i'n siarad gyda chydweithiwr am ddysgu ac addysgu?	Byth/yn anaml/weithiau/yn aml/ bob amser
2b. Pa mor aml ydw i'n cymhwyso awgrymiadau doeth er mwyn gwella fy ymarfer?	Byth/yn anaml/weithiau/yn aml/ bob amser
2c. Pa mor aml ydw i'n 'edrych y tu allan' i'r ysgol er mwyn chwilio am ysbrydoliaeth?	Byth/yn anaml/weithiau/yn aml/ bob amser
2ch. Pa mor aml ydw i'n gwrando ar farn pobl eraill (e.e. dysgwyr, cynorthwyywyr addysgu) ac yn gweithredu arni pan fydda i'n myfyrio dros sut i wella gwersi?	Byth/yn anaml/weithiau/yn aml/ bob amser
2d. Pa mor aml mae ein cyfarfodydd tîm/staff yn cynnwys trafodaethau am sut i wella ansawdd y dysgu a'r addysgu?	Byth/yn anaml/weithiau/yn aml/ bob amser

Symbyliad	Graddfa
3. Ymgysylltu ag ymchwil	
3a. Pa mor aml ydw i'n darllen llenyddiaeth ymchwil berthnasol?	Byth/yn anaml/weithiau/yn aml/ bob amser
3b. Pa mor aml ydw i'n cymharu ffynonellau tystiolaeth gwahanol pan fydda i'n penderfynu sut i weithredu?	Byth/yn anaml/weithiau/yn aml/ bob amser
3c. Pa mor aml ydw i'n ymgymryd ag ymchwil weithredu o ganlyniad i fyfyrrio dros ddysgu ac addysgu?	Byth/yn anaml/weithiau/yn aml/ bob amser
4. Datblygiad proffesiynol	
4a. Pa mor aml ydw i'n gwerthuso fy ngweithgareddau datblygu proffesiynol megis mynychu cyrsiau?	Byth/yn anaml/weithiau/yn aml/ bob amser
4b. Pa mor aml ydw i'n ymgorffori syniadau sy'n codi o weithgareddau datblygu proffesiynol i'm hymarfer i fy hun?	Byth/yn anaml/weithiau/yn aml/ bob amser

Ffynhonnell: Grigg (yn y wasg).

Cwestiynau i fyfyrrio drostynt

- Defnyddiwch Ffigur 9 a gwnewch hunanarchwiliad er mwyn gweld beth yw eich sefyllfa chi o safbwynt ymarfer myfyriol.
- Ydych chi'n gallu meddwl am feysydd allweddol eraill i fyfyrrio drostynt?

6. Pam mae ymarfer myfyriol yn cael ei ystyried yn bwysig?

Mae ymarfer myfyriol yn apelio am sawl rheswm. Mae ganddo'r potensial i wella ansawdd eich gwaith, a hynny er budd dysgwyr a chydweithwyr. Yn fwy na dim, fodd bynnag, mae'n rhoi eich dysgu o dan eich rheolaeth eich hun. Yn y cyd-destun hwnnw, mae'n ymdeimlad gwaredol. Mae Larrivee (2000, t.293) yn dadlau: 'Oni fydd athrawon yn datblygu'r ymarfer o fyfyrrio, byddant yn aros yn gaeth o fewn barnau, dehongliadau, tybiaethau a disgwyliadau anarchwiledig'.

Dylai addysgu fod yn broffesiwn o ddysgu. Mae ymarfer myfyriol yn dod â gwybodaeth a sgiliau newydd ac yn hyrwyddo hunanymwybyddiaeth a dysgu dwfn. Drwy fyfyrddod, gall ymarferwyr werthfawrogi dulliau gwahanol o edrych ar eu gweithrediadau eu hunain. Yn ôl Cyngor Addysgu Cyffredinol Gogledd Iwerddon (GTCNI, 2007, t.12) caiff cymhwysedd athrawon 'ei ddatblygu drwy fyfyrrio dros ymarfer a thrwy ddeialog gyda chydweithwyr'. Mae'n dadlau y dylai pob athro/athrawes wneud ymarfer myfyriol yn rhan o'i hunaniaeth broffesiynol a'i ffordd o feddwl.

Gall myfyrddod fod o gymorth o ran newid sefydliad. Mae llawer o awduron yn dadlau bod myfyrddod yn hanfodol ar gyfer gwneud gwelliannau i'r ysgol gyfan (Day, 1999; Griffiths, 2000). Pan fydd ysgolion yn cwblhau adroddiadau hunanwerthuso, dylai'r rhain gynnwys myfyrddod systematig ar lefel tîm ac ar lefel ysgol. Mae arolwg o lenyddiaeth ar ran Llywodraeth yr Alban yn dyfynnu ymchwil sy'n dweud mai datblygu gallu'r staff i fyfyrrio yw'r ffactor bwysicaf ar gyfer hunanwerthuso'n llwyddiannus (Mentor et al., 2010). Yr her yw symud o ymarfer myfyriol unigol i ymarfer myfyriol cyfunol. Mewn geiriau eraill, mae angen trafod eich meddyliau a'ch teimladau am flaenoriaethau'r ysgol gyda chydweithwyr ac, yn ddelfrydol, mae angen cyrraedd consensws, sef ai'r rhain yw'r rhai cywir a sut y gellir eu gwireddu yn y dull mwyaf effeithiol.

O ran myfyrddod, byddai'n anghywir peidio â chydabod bod gan ymarfer myfyriol ei feirniaid. Er enghraifft, ystyriwch yr hyn sydd gan Hayes et al. (2007, t.169) i'w ddweud yng nghyd-destun addysg bellach: Nid wyf yn derbyn bod ymarfer myfyriol yn beth da. Mae'n ymadrodd diystyr sy'n hyrwyddo bogail syllu peryglus sy'n achosi pryder, sy'n tanseilio gallu darlithydd i fod yn athro da.

Mae gan ymarfer myfyriol, yn union fel unrhyw ddatblygiad proffesiynol, ei gryfderau a'i gyfyngiadau (gweler Ffigur 10).

Ffigur 10: Dadleuon o blaid ac yn erbyn ymarfer myfyriol

O blaid	Yn erbyn
☐ Gall wella ansawdd eich gwaith	☐ Mae tystiolaeth o'i effaith yn gyfyngedig
☐ Mae'n cynyddu hunanymwybyddiaeth	☐ Gall fod yn ddiddrwg-didda a mecanyddol
☐ Mae'n datblygu sgiliau datrys problemau	☐ Gall gymryd llawer o amser
☐ Mae'n gwella gwneud penderfyniadau a barn broffesiynol	☐ Gall fod yn dreth ar yr emosiwn
☐ Mae'n rhoi i ymarferwyr reolaeth bersonol dros eu dysgu a pherchnogaeth ohono	☐ Nid yw pawb yn tueddu i fyfyr
☐ Mae'n ategu ymchwil weithredu	

Cwestiynau i fyfyrwr drostynt

- Adolygwch y dadleuon o blaid ac yn erbyn ymarfer myfyriol yn Ffigur 10.
- Sut mae'r rhain yn cymharu gyda'ch barn chi am ymarfer myfyriol ac â barn eich cydweithwyr?

Mae Finlay (2008, t.15) wedi adolygu'r dadleuon o blaid ac yn erbyn ymarfer myfyriol, gan rybuddio: 'Dylid defnyddio ymarfer myfyriol yn ddetholus, ei ddysgu mewn dull sensitif a'i ddefnyddio, ar y cyfan, gyda gofal.'

Fodd bynnag, mae ymarfer myfyriol yn cael ei ystyried yn gyffredinol fel dull effeithiol o sicrhau datblygiad proffesiynol sy'n ategu dulliau eraill, yn eu plith:

- ymarfer bwriadol sy'n cael ei ailadrodd
- ymchwil weithredu neu ymchwil o dan arweiniad ymarferydd
- hyfforddi a mentora
- arsylwi – gwyddom fod yr arsylwadau mwyaf llwyddiannus yn cael eu defnyddio'n bennaf fel cyfrwng datblygu sy'n 'creu athrawon-ddysgwyr myfyriol a hunangyfarwyddol yn hytrach na'u bod yn werthusiad neu arfarniad lle mae'r canlyniadau'n hollbwysig' (Coe et al., 2014, t.4).

7. Sut galla i ddatblygu fel ymarferydd myfyriol?

Mae angen cymhelliad, meddwl agored a gwir gred yng ngwerth myfyrdod er mwyn bod yn ymarferydd myfyriol. Rhaid meddwl am ystyriaethau ymarferol a sut i'w goresgyn hefyd.

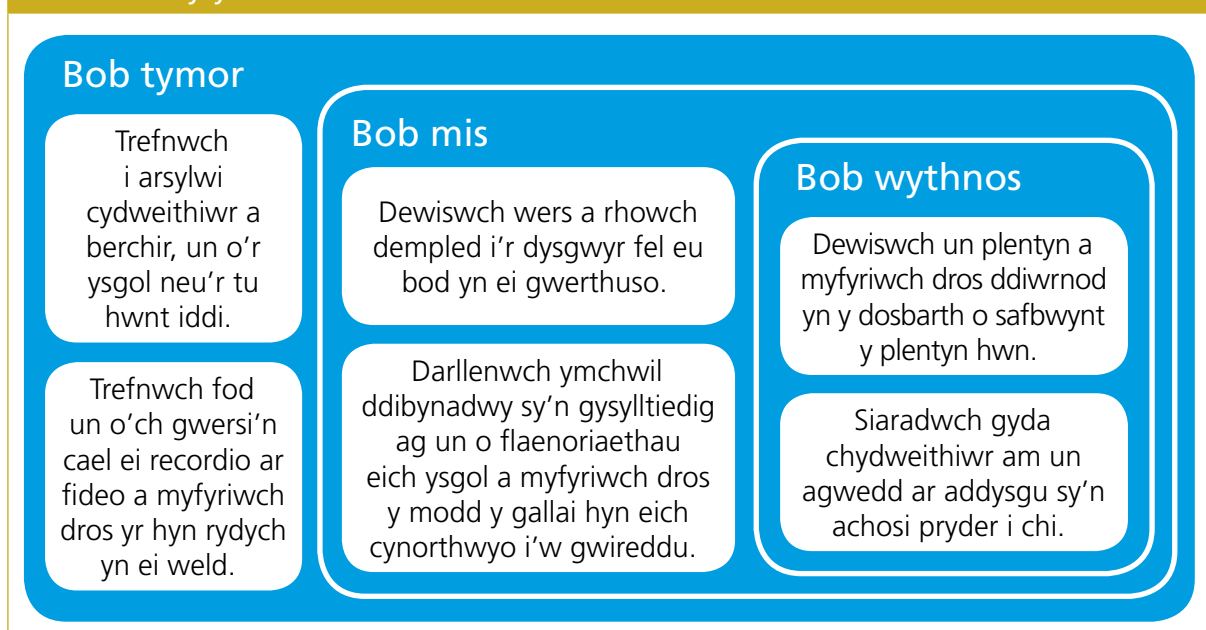
Ble?

Gall myfyrdod ddigwydd y tu mewn i'r pen ond mae angen ystyried ffactorau allanol ac amgylcheddol os yw ansawdd y myfyrdod yn mynd i wella, yn eu plith y mae dod o hyd i'r lle gorau i gael seibiant: yn yr ardd, yn ystafell y staff, ar yr iard, yn y llyfrgell, gartref neu ar y ffordd adref o'r ysgol. Ble bynnag y byddwch yn dewis, mae'n bwysig creu amgylchedd lle y gallwch chi leihau nifer y pethau a fydd yn tynnu'ch sylw. Efallai na fyddwch chi'n neilltuo man penodol ar gyfer myfyrio ond eich bod chi'n myfyrio wrth symud o gwmpas. Yr hyn sydd bwysicaf yw neilltuo amser penodol ar gyfer myfyrio o ddifrif.

Pryd?

Gall myfyrio ddigwydd cyn, yn ystod neu ar ôl gwersi. Gall gymryd llai na munud (myfyrdod ar waith), neu hanner awr neu gall chwarae ar eich meddwl am hydoedd. Efallai y byddai modd defnyddio amser cynllunio, paratoi ac asesu er mwyn neilltuo amser ar gyfer myfyrdod dros waith bwriadol. Neu, o safbwynt myfyrdod ar waith mewn gwersi, efallai y gallech chi feddwl yn greadigol, e.e. drwy ofyn i ddysgwyr gwblhau gwerthusiad byr a defnyddio hwn i oleuo eich myfyrdodau.

Ffigur 11: Gweithrediadau posibl sy'n gysylltiedig ag amser er mwyn sefydlu ymarfer myfyriol



Ffynhonnell: Grigg (yn y wasg).

Gyda phwy?

A yw'n well gwneud ymarfer myfyriol yng nghwmni pobl eraill neu ar eich pen eich hun? Mae Johns (2000) yn dadlau bod myfyrio'n fwy effeithiol pan fydd dysgwyr yn gweithio gyda mentor dynodedig. Barn Johns yw bod rhannu myfyron ar brofiadau dysgu yn arwain at ddealltwriaeth well o'r profiadau hyn na thrwy fyfyrio ar eich pen eich hun. Mae gwir angen cefnogaeth cyfaill beirniadol, cydweithiwr y gallwch ymddiried ynddo, rhywun gwybodus a medrus.

Mewn llawer o ysgolion, mae athrawon yn gweithio'n agos gyda chynorthwyyr addysgu wrth gynllunio, paratoi a gwerthuso gwersi. Mae astudiaeth achos 2 yn astudiaeth achos am gynorthwyydd addysgu profiadol sy'n gweithio ochr yn ochr â'i hathrawes Saesneg mewn ysgol uwchradd.

Astudiaeth achos 2

Rydw i'n cefnogi dau blentyn penodol gyda'u sgiliau darllen, eu sgiliau iaith a'u sgiliau cymdeithasol yn bennaf. Mae un yn awtistig (Peter) ac mae'r llall (Stefania) wedi ymuno â'r ysgol yn gymharol ddiweddar. Fel arfer, bydda i'n derbyn cynllun yr wythnos ar y dydd Gwener cynt er mwyn cael cip arno. Rydyn ni'n trafod sut mae'r wythnos wedi mynd, y pethau roedd y plant yn eu cael yn anodd neu bethau y sylwais i arnyn nhw, megis llwyddiannau penodol neu pa mor dda mae'r plant yn cyd-dynnu gyda phlant eraill. Ddoe, gofynnais i Peter, "Hoffet ti fwrw 'mlaen gyda dy waith?" ac atebodd "Na", er difyrwch i'r lleill ac achosodd hyn ychydig o gynnwrf. Ond arna i roedd y bai. Trafodais i'r mater gyda'r athro, a awgrymodd y gallai rhoi cyfarwyddiadau mwy eglur yn hytrach nag awgrymu rhywbeth fod o gymorth yn y dyfodol. Gyda Stefania, rydw i fel arfer yn canolbwyntio ar ddatblygu geirfa ac mae'r athro a fi'n adolygu geiriau ac ymadroddion newydd sydd i'w cyflwyno bob wythnos. Rydw i'n tueddu i nodi pethau pwysig ar bapur nodiadau gludiog i'm hatgoffa pan fyddwn ni'n cyfarfod. Hefyd, rydyn ni'n trafod y tasgau mae angen i fi eu gwneud yn ystod yr wythnos ganlynol.

Alex

Cwestiynau i fyfyrio drostynt

- Adolygwch astudiaeth achos 2. Beth yw cryfderau'r cyd-fyfyrio rhwng yr athro a'r cynorthwyydd?
- Pam, yn eich barn chi, mae Alex yn ei beio'i hun am y digwyddiad gyda Peter? Sut gallai hi elwa ar ymchwil i'r math o gefnogaeth sy'n cael ei rhoi i'r dysgwyr hynny sydd ag anhwylderau'r sbectrwm awtistig?

Yn ogystal, mae modd cynnal ymarfer myfyriol gyda'r dysgwyr eu hunain. Mewn gwirionedd, mae hyrwyddo dysgu myfyriol yn hanfodol os yw dysgwyr yn mynd i ddatblygu ymwybyddiaeth o ba mor dda maent yn ei wneud, beth mae angen iddynt ei wneud er mwyn gwella a sut i wireddu hyn. Felly, efallai yr hoffech chi ystyried gofyn i ddysgwyr werthuso gwersi (sef, yn anuniongyrchol, eich addysgu chi) mewn dull systematig ond yn ddi-fygythiad; er enghraifft, gofyn iddynt godi cwestiynau ar ddarnau o bapur gludiog (yn ddienw os yw'n well ganddynt) am yr hyn maent yn ansicr yn ei gylch, a'u rhoi mewn bocs 'cwestiynau ac atebion' neu ar 'wal ddysgu'. Neu, o safbwynt dysgwyr iau, eu gwahodd i liwio wynebâu priodol ar raddfa o rifau.

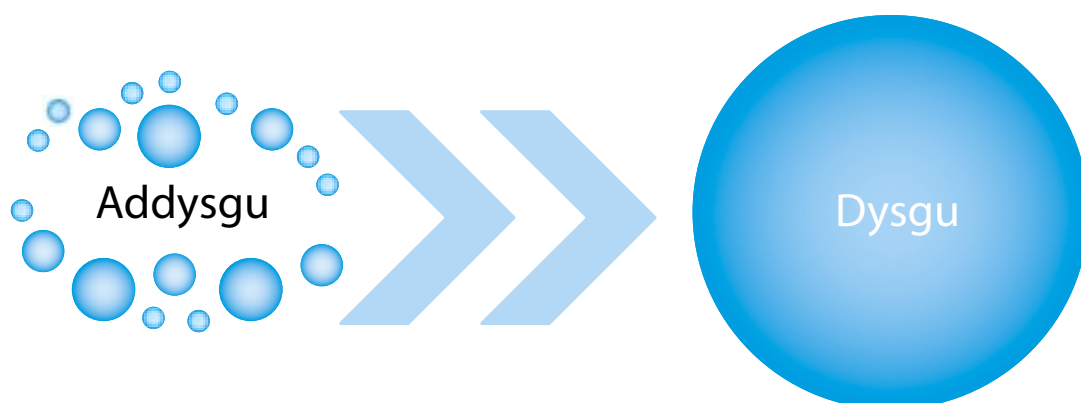
Beth?

Mae angen ffocws wrth fyfyrto. Gall y cynnwys ar gyfer myfyrio fod yn eang ei gwmpawd, gan gynnwys:

- eich gwerthoedd, eich gallu a'ch lles eich hun
- gwybodaeth am y pynciau a'r cwrïcwlwm
- sgiliau addysgu
- defnyddio adnoddau
- trefniadau monitro ac asesu
- yr amgylchedd dysgu
- perthnasoedd proffesiynol y tu mewn i'r ysgol a'r tu hwnt iddi
- materion sy'n ymwneud ag arwain a rheoli
- datblygiad proffesiynol.

Mae canolbwyntio ar un mater neu ddigwyddiad yn gwneud synnwyr. Fodd bynnag, gall myfyrio dros weithrediadau syml, arferol, bob dydd fod yn fwy buddiol weithiau na chwilio am y digwyddiadau mwyaf tyngedfennol neu ddramatig. Fel y dywed Sharkey (2004), 'mae angen i ni roi sylw i'r hyn na sonnir amdano' ac, weithiau, y digwyddiadau rydym yn eu 'hanghofio' yw'r union rai y mae angen myfyrio fwyaf drostynt.

Ffigur 12: Beth ydych chi'n mynd i fyfyrto drosto?



Sut?

Gall myfyrio fod yn broses ffurfiol neu anffurfiol. Gall ddefnyddio amrywiaeth o ddulliau, yn eu plith: dyddlyfrau myfyriol, aseiniadau academiaidd, gwerthusiadau o wersi, nodiadau o gyfarfodydd gyda mentor, trafodaethau byr ar ôl gwersi neu dechnoleg megis deialog fyfyriol, cyfryngau cymdeithasol, e-bost, MP3 a dyfeisiau llaw. Mae Ffigur 13 yn dangos enghreifftiau o strategaethau ar gyfer hyrwyddo ymarfer myfyriol.

Ffigur 13: Strategaethau ar gyfer cefnogi ymarfer myfyriol

Strategaeth	Nodiadau
Dyddlyfrau neu ddyddiaduron myfyriol	Cofnodwch ddigwyddiadau, syniadau a myfyrdodau o ffynonellau gwahanol megis arsylwadau a chysiau hyfforddi.
Arsylwi sesiwn	Cytunwch ar yr hyn i ganolbwyntio arno, e.e. sgiliau holi ar gyfer arsylwi cydweithiwr neu pan fydd e/hi yn eich arsylwi chi.
Adborth	Mae adborth yn rhan o ddeialog broffesiynol ac, ar ôl arsylwi gwers, gall adborth ddigwydd mewn sawl ffurf (e.e. ffurfiol, anffurfiol, cyffredinol, penodol, cyfarwyddol, penagored).
Deialog fyfyriol ar sail fideo	Recordiwch wers neu ran o wers ar fideo a chanolbwyntiwch ar fathau penodol o ymddygiad. Adolygwch hyn gyda chydweithiwr profiadol.
Cyfleusterau e-ddysgu	Gall technoleg megis fforymau ar-lein, blogiau, e-bortffolios (gweffolios) ac amgylcheddau rhith-ddysgu gefnogi dysgu a myfyrio.
Trefnyddion graffig	Gall dulliau gweledol megis mapiau meddwl, diagramau a siartiau fod o gymorth wrth ddwyn i gof a deall.
Trafodaethau proffesiynol	Sgyrsiau gyda chydweithiwr neu fentor am agwedd ar yr ymarfer neu am nod datblygu proffesiynol.
Dysgu ar sail problemau	Defnyddio sefyllfaoedd o fywyd go iawn fel sail ar gyfer datblygu'r meddwl beirniadol sydd ei angen ar gyfer ymarfer myfyriol effeithiol.
Llais y dysgwr	Neilltuwch amser fel y gall dysgwyr gwblhau gwerthusiadau neu siaradwch â nhw am eu dysgu a defnyddiwch hyn i oleuo eich myfyrdodau.

Ffynhonnell: Grigg et al. (yn y wasg).

Cwestiwn i fyfyrro drosto

- Adolygwch y strategaethau sydd yn Ffigur 13. Pa rai sy'n apelio fwyaf atoch chi a beth yw'r cryfderau a'r peryglon posibl sy'n gysylltiedig â hyn?

Mae dyddlyfrau neu ddyddiaduron myfyriol yn cael eu defnyddio'n eang mewn addysg athrawon a datblygiad proffesiynol, er efallai bod ysgrifennu myfyriol yn ymddangos yn foethusrwydd i ymarferwyr sy'n brin iawn eu hamser. Fodd bynnag, gall y broses o ysgrifennu rhywbeth ar bapur gynorthwyo i arafu byrbwylledd a chynorthwyo i feddwl yn ddwys am bwnc. Efallai y bydd angen adolygu digwyddiadau allweddol, teimladau personol a sut yr ymatebodd pobl eraill. Mae Dye (2011) yn cynghori athrawon dan hyfforddiant i ddefnyddio HES fel dull o'u hatgoffa i ganolbwyntio wrth ysgrifennu am yr **H**unan, am bobl **E**raill ac am y **S**efyllfa.

Mae adborth yn ffynhonnell bwysig ar gyfer myfyrro. Gwyddom ei fod yn un o'r ffactorau allweddol ar gyfer gwella ansawdd dysgu y dysgwyr (Hattie a Yates, 2014). Yn ogystal, mae angen adborth o ansawdd uchel ar athrawon ar gyfer eu datblygiad proffesiynol. Mae angen i'r cyfryw adborth fod yn amserol, yn adeiladol ac wedi'i deilwra ar eu cyfer. Mae Estyn (2014) yn awgrymu:

Mae athrawon yn gweld y sesiwn adborth yn hynod ddefnyddiol pan gaiff ei gynnal mewn ystafell lle nad oes tarfu ar yr arsyllwr a'r athro. Yn ogystal, mae'n tueddu i fod yn fwy pwrpasol a buddiol pan fydd yr adborth yn digwydd ar ffurf deialog broffesiynol. Yn yr achosion mwyaf effeithiol, mae arsyllwyr yn gofyn i athrawon roi eu myfyrdod eu hunain ar y wers cyn i'r arsyllwr roi adborth. Mae trafodaeth effeithiol yn canolbwyntio ar yr hyn a oedd yn llwyddiannus yn y wers, yn enwedig mewn perthynas â'i heffaith ar ddysgu disgyblion.

Cwestiynau i fyfyrro drostynt

- Meddyliwch yn ôl i'r adborth diwethaf a gawsoch am eich addysgu. Sut roeddech chi'n teimlo'r pryd hwnnw? Ydych chi'n teimlo'r un peth nawr?
- Allwch chi gofio'r pwyntiau dysgu allweddol?
- Wnaethoch chi unrhyw ymchwil er mwyn dilyn yr awgrymiadau?
- I ba raddau rydych chi wedi/y byddwch chi'n eu gweithredu?
- Sut bydd y gweithgarwch dilynol yn cael ei fonitro?

8. Sut ydw i'n gwybod fy mod i'n dod yn fwy myfyriol?

Un feirniadaeth ar ymarfer myfyriol yw ei bod hi'n anodd asesu ansawdd y myfyrio oherwydd ei fod yn fater personol. Cyflwynodd Hatton a Smith (1995) fodel a oedd yn seiliedig ar ddarnau myfyriol ysgrifenedig athrawon dan hyfforddiant.

- **Ysgrifennu disgrifiadol** – ysgrifennu yr ystyrir nad yw'n dangos tystiolaeth o fyfrio: mae'n ddisgrifiad heb unrhyw drafodaeth y tu hwnt i'r disgrifiad.
- **Myfyrio disgrifiadol** – ceir disgrifiad o ddigwyddiadau a derbynnir y posibilrwydd bod barn wahanol yn bodoli, ond gwneir y rhan fwyaf o'r myfyrio o un safbwynt.
- **Myfyrio deialogaidd** – mae'r gwaith yn adlewyrchu cymryd 'cam yn ôl' o ddigwyddiadau a gweithrediadau, gan arwain at lefel wahanol o drafod gyda'r hunan ac archwilio trafodaeth ar ddigwyddiadau a gweithrediadau. Cydnabyddir y posibilrwydd bod barn o ansawdd gwahanol ac esboniadau eraill yn bodoli ar gyfer yr un digwyddiad. Mae'r myfyrio yn ddadansoddol neu'n integreiddiol, er efallai y bydd yn amlygu anghysondeb.
- **Myfyrio beirniadol** – mae'n dangos yr ymwybyddiaeth fod gweithrediadau a digwyddiadau'n bodoli nid yn unig o safbwyntiau niferus a bod modd eu hegluro o safbwyntiau niferus, ond hefyd eu bod wedi'u lleoli mewn cyd-destunau hanesyddol a chymdeithasol-wleidyddol niferus a'u bod yn dod o dan eu dylanwad.

Mae angen i chi fynd y tu hwnt i adalw disgrifiadol cyn y gellir eich ystyried yn ymarferydd myfyriol. Dylai eich myfyrdodau ddangos sut rydych yn herio eich tybiaethau a'ch gwerthoedd eich hun a dylent ddangos a ydych yn ystyried barn pobl eraill ac yn ymgysylltu ag ymchwil addysgol ehangach.

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, bu galwadau i symud y **tu hwnt** i ymarfer myfyriol. Mae ymatblygedd fel cysyniad yn disgrifio'r gallu nid yn unig i fyfrio dros yr hyn sydd newydd ddigwydd, a pham, ond hefyd ymwybyddiaeth ddyfnach o'ch gwerthoedd a'ch credoau eich hun. Ystyr 'ymatblygol' yw 'cyfeirio'n ôl' neu 'ôl-gyfeiriol'. Daw'r gair Saesneg amdano, 'reflexivity', o'r iaith Ladin a'i ystyr llythrennol yw 'troi'n ôl arnoch eich hun'. Mae athrawon ymatblygol yn gwybod ac yn deall pam y maent yn meddwl ac yn gweithredu yn y ffordd y maent yn gwneud hynny. Mae ymatblygedd wedi cael ei roi yng nghyd-destun sut mae ymarferwyr yn edrych ar y ffordd maent yn gweithredu o fewn cyd-destun ehangach y sefydliad; er enghraifft, eich cyfraniad i flaenoriaethau'r ysgol o safbwynt datblygu a sut mae'r rhain yn sefyll ochr yn ochr â'ch gwerthoedd a'ch credoau eich hun.

Mae McGregor a Cartwright (2011) yn awgrymu sut y gallech symud i gyfeiriad meddwl ymatblyg dyfnach (gweler Ffigur 14). Mae Lefelau 1 a 2 yn nodweddiadol o'r ymatebion arferol: beth ddigwyddodd a pham. Mae Lefel 3 yn mynnu cydnabyddiaeth bod dulliau eraill ar gael ond nid yw'n galw am weithredu. Mae Lefel 4 yn gofyn am greadigrwydd wrth ddyfeisio cynllun er mwyn gweld beth sy'n gweithio'n dda. Mae Lefel 4 a Lefel 5 yn dibynnu ar ymchwil sy'n gorffen gyda rhoi cynnig arni, monitro a gwerthuso.

Ffigur 14: Datblygu meddwl er mwyn datblygu ymatblygedd

Lefel	Lefel y myfyrdod
1af	Yn gallu nodi a disgrifio digwyddiad tyngedfennol. Beth oedd y sefyllfa.
2il	Yn gallu egluro pam y gwnaethoch chi weithredu yn y modd y gwnaethoch chi neu pam y digwyddodd y digwyddiad tyngedfennol.
3edd	Yn gallu gweld bod dulliau gwahanol o weithredu yn ystod y digwyddiad tyngedfennol.
4edd	Yn gallu dyfeisio ffordd o ddarganfod a oedd un dull yn well na dull arall wrth arwain at y math yna o ddigwyddiad tyngedfennol.
5ed	Cymharu tystiolaeth er mwyn penderfynu pa ddull weithiodd orau er mwyn osgoi cael digwyddiad o'r fath eto, a pham .

Ffynhonnell: McGregor a Cartwright (2011, t. 236).

Os ydych chi'n gweithredu ar lefelau uwch myfyrdod, dim ond cam bach ymhellach yw gweithredu neu ymgymryd ag ymchwil ymarferydd, sy'n disgrifio ymholiad systematig a chanolbwyntiedig i agwedd ar eich ymarfer. Mae'r dull hwn yn cael ei ddefnyddio'n aml gan y rhai sy'n astudio tuag at radd Meistr ac, mewn gwirionedd, mae'n fath o fyfyrion ar waith. Ei wir werth yw pontio'r theori a'r ymarfer. Gallwch chi gael rhagor o wybodaeth am y ffordd i ymgymryd ag ymholiad weithredu yn llyfryn gwytodaeth *Cydweithrediad effeithiol* yn y gyfres hon.

9. Crynodeb

- Mae ymarfer myfyriol yn boblogaidd mewn sawl proffesiwn ac mae sawl diffiniad gwahanol wedi cael ei gynnig. Yn ei hanfod, mae'n ymwneud â gofyn cwestiynau treiddgar ynglŷn â'ch ymarfer chi eich hun gyda golwg ar ei wella.
- Roedd John Dewey a Donald Schön yn arloeswyr ym maes ymarfer myfyriol. Mae llawer o fodelau wedi adeiladu ar eu cyfraniadau. Mae'r mwyafrif yn gylchol eu natur ac yn pwysleisio integreiddio myfyrio o fewn addysgu.
- Gall ymarfer myfyriol fod yn hyblyg. Gall ddigwydd cyn, yn ystod ac ar ôl gwersi a gall ganolbwyntio ar wahanol agweddau ar eich datblygiad ac ar ddysgu'r dysgwyr.
- Mae gwahanol gamau'n gysylltiedig â dod yn ymarferydd myfyriol, o ddisgrifio i gymharu ac yna i werthuso profiad yn feirniadol. Mae lefelau uwch o ymarfer myfyriol yn arwain at ymchwil weithredu.
- Er bod ymarfer myfyriol yn cael ei feirniadu, mae'n ganolog i'r modelau mwyaf llwyddiannus o ddatblygu athrawon proffesiynol ar draws y byd.

10. Ble galla i gael rhagor o wybodaeth?

Bydd y cyhoeddiadau a'r cysylltiadau canlynol yn rhoi llawer iawn mwy o wybodaeth am y pynciau a drafodir yn yr adnodd hwn ac fe gewch chi fanylion pellach ar wefan [Dysgu Cymru](#) hefyd.

Cyfeiriadau

Atherton, J. S. (2013) 'Doceo; Reflection; an idea whose time is past?', ar gael yn www.doceo.co.uk/heterodoxy/reflection.htm [cyrchwyd 22 Rhagfyr 2014].

Borton, T. (1970) *Read, touch, and teach: Student Concerns and Process Education*, New York: McGraw Hill, Inc.

Boyd, E. a Fales, A. (1983) 'Reflective learning: Key to Learning from Experience', yn *Journal of Humanistic Psychology*, 23(2), 99–117.

Boud D., Keogh, R. a Walker, D. (1985) *Reflection: Turning Experience into Learning*, Llundain: Kogan Page.

Bradbury, H., Frost, N., Kilminster, S. a Zukas, M. (goln) (2010) *Beyond Reflective Practice: New approaches to professional lifelong learning*, Abingdon: Routledge.

Brookfield, S. (1995) *Becoming a critically reflective teacher*, San Francisco: Jossey-Bass.

Brookfield, S. (2005) 'Critically reflective practice' yn *Journal of Continuing Education in the Health Professions*, 18:4, 197–253.

Çimer, A., Çimer, S. O. a Vekli, G. S. (2013) 'How does Reflection Help Teachers to Become Effective Teachers?' yn *International Journal of Educational Research*, 2013, Cyfrol 1, Rhif 4, 133–149.

Coe, R., Aloisi, C., Higgins, S. a Major, L. E. (2014) *What makes great teaching?* Sutton Trust, www.suttontrust.com/wp-content/uploads/2014/10/What-Makes-Great-Teaching-REPORT.pdf

Covey, S. (1992) *The 7 Habits of Highly Effective People*, Llundain: Simon & Schuster.

Day, C. (1999) 'Researching teaching through reflective practice' yn Loughran, J. (gol.) *Researching Teaching: Methodologies and Practices for Understanding Pedagogy*, Llundain: Falmer Press, 215–232.

Dewey, J. (1933) *How we think: a restatement of the relation of reflective thinking to the educative process*, Chicago IL: Henry Regnery Co.

Dye, V. (2011) 'Reflection, reflection, reflection, I'm thinking all the time, why do I need a theory or model of reflection?' yn McGregor, D. a Cartwright, L. (2011) *Developing Reflective Practice*, Maidenhead: Gwasg Prifysgol Agored, 217–234.

Estyn (2014) *Arsylwi ystafelloedd dosbarth yn effeithiol mewn ysgolion cynradd ac uwchradd*, Caerdydd: Estyn.

Finlay, L. (2008) Reflecting on 'Reflective practice', ar gael yn: www.open.ac.uk/cetl-workspace/cetlcontent/documents/4bf2b48887459.pdf [cyrchwyd 27 Tachwedd 2013].

General Teaching Council for Northern Ireland (2007) *Teaching: the Reflective Profession*, Belfast: GTCNI.

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

Grigg, R. (yn y wasg) *The Big Ideas in Education: what every teacher should know*, Caerfyrddin: Crown House.

Grigg, R., Lewis, H. a Cox, T. (yn y wasg) 'Looking beyond the mirror' Strategies to support reflective practitioners', yn *Creative Learning and Teaching*, Birmingham: Imaginative Minds.

Hattie, J. a Yates, G. (2013) *Visible Learning and the Science of How We Learn*, Abingdon: Routledge.

Hatton, N. a Smith, D. (1995) 'Reflection in teacher education: towards definition and implementation', yn *Teaching and teacher education*, 11 (1), 33–49.

Hayes, D., Marshall, T. a Turner, A. (2007) *A Lecturer's Guide to Further Education*, Maidenhead: Gwasg Prifysgol Agored.

Johns, C. (1995) 'Framing learning through reflection within Carper's fundamental ways of knowing in nursing', yn *Journal of Advanced Nursing*, 22, 226–234.

Johns, C. (2000) *Becoming a reflective practitioner: a reflective and holistic approach to clinical nursing, practice development and clinical supervision*, Rhydychen: Blackwell Science.

Kolb, D. (1983) *Experiential learning as the science of learning and development* Englewood cliffs, NJ: Prentice Hall.

Larivee, B. (2000) 'Transforming teaching practice: becoming the critically reflective teacher', yn *Reflective Practice*, 1:3, 293–307.

Mentor, I., Hulme, M., Dely, E. a Lewin, J. (2010) *Literature Review on Teacher Education*, Edinburgh: Scottish Government.

Moon, J. (2004) *A Handbook of Reflective and Experiential Learning: Theory and Practice*, Llundain: Routledge.

Pollard, A. a Tann, S. (1987) *The Reflective Practitioner*, Llundain: Continuum.

Pollard, A. (2014) *Reflective Teaching*, Llundain: Bloomsbury.

Rolfe, G., Freshwater, D., Jasper, M. (2001) *Critical reflection in nursing and the helping professions: a user's guide*, Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Schleisser, A. (gol.) (2012) *Preparing Teachers and Developing School leaders for the 21st century: Lessons from around the world*, Paris: OECD Publishing.

Schön, D. A. (1987) *Educating the Reflective Practitioner: Towards a New Design for Teaching and Learning in the Professions*, San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Sharkey, J. (2004) 'Lives stories don't tell: exploring the untold in autobiographies', yn *Curriculum Enquiry* 34 (4), 495–512.

Simpson, K. a Freeman, R. (2004) 'Reflective Practice and Experiential Learning: Tools for Continuing Professional Development', yn *Dental Update*, 2004; 31(5) 281.

Smyth, J. (1993) 'Reflective Practice in Teacher Education', yn *Australian Journal of Teacher Education*, 18(1), Edith Cowan University.

Somerville, D. a Keeling, J. (2004) 'A practical approach to promote reflective practice within nursing', yn *Nursing Times*, 100: 12, 42–45.

Darllen pellach

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

Dillon, J. a Macguire, M. (goln) (2011) *Becoming a Teacher. Issues in Secondary Teaching*, Maidenhead: Gwasg Prifysgol Agored.

McGregor, D. a Cartwright, L. (2011) *Developing Reflective Practice*, Maidenhead: Gwasg Prifysgol Agored.

Platt, L. (2014) The 'wicked problem' of reflective practice: a critical literature review, yn *Innovations in Practice* 9 (1), 2014, 44–53.

Zwozdiak-Myers, P. (2012) *The Teacher's Reflective Practice Handbook: Becoming an extended professional through capturing evidence-informed practice*, Abingdon: Routledge.