



Beth yw Dyddlyfr Myfyriol?

Mae dyddlyfr myfyriol yn ffordd o feddwl mewn ffordd feirniadol a dadansoddol am eich profiadau, neu eich ymarfer/sgiliau/ymatebion eich hun. Mae'n dangos sut mae gwahanol agweddau ar eich gwaith yn rhyng-gysylltu er mwyn dysgu a gwella.

Gallai hyn gynnwys:

- Myfyrio ar eich ymarfer proffesiynol a / neu brofiad dysgu eich hun
- Craffu ar brofiad a'r ffordd y gwnaethoch ddelio ag ef
- Gwerthuso prosiect neu arbrawf ac ystyried sut i'w wneud yn well y tro nesaf
- Myfyrio ar bethau rydych chi wedi'u darllen a chysylltu theori ag ymarfer/realiti



Gall y dyddlyfr gofnodi:

- o ble mae eich ysbrydoliaeth yn dod
- sut rydych chi'n defnyddio eich syniadau i ddatblygu eich gwaith
- eich ymwybyddiaeth o'r cyd-destun diwylliannol (lleoliad) rydych chi'n gweithio ynddo

Mae'r cyd-destun hwn yn cynnwys: gwaith pobl eraill a'u syniadau; syniadau beirniaid a damcaniaethwyr; cyd-destunau cymdeithasol, gwleidyddol, esthetig ac ideolegol.

Gallai'r dyddlyfr gynnwys:

- nodiadau ymchwil
- sylwadau personol ar eich gwaith eich hun
- nodiadau/delweddau o arsylwi eraill
- dyfyniadau
- darnau o ddarlithoedd, sesiynau tiwtorial, llyfrau, dyddlyfrau
- lluniau/brasluniau



Live Fear
Free Helpline

Providing confidential support
and information on domestic
abuse, sexual violence and
violence against women in Wales

0808 80 10 800

Llinell Gymorth
Byw Heb Ofn

Darparu gwybodaeth a chefnogaeth
cynffwrdd yn gyhoeddus ias domestig,
traffwrdd a ffisio yn erbyn merched
ynghyd â'r rhwyd



Ysgrifennu Myfyriol

Beth yw ysgrifennu myfyriol?

Mae ysgrifennu myfyriol yn dystiolaeth o edrych yn ôl ar ddigwyddiad, syniad, gwrthrych, profiad, proses, ac ati.

Mae'n cynnwys:

- dadansoddi a rhoi sylwadau ar y broses, profiad ac ati o wahanol safbwyntiau gan ddefnyddio syniadau a damcaniaethau cyfoes
- archwilio ac egluro pwysigrwydd neu berthnasedd y profiad, y broses, ac ati.
- ystyried pethau a aeth o chwith yn ogystal â llwyddiannau
- dweud beth mae'r broses, y profiad, ac ati yn ei olygu i chi
- dweud sut y bydd eich dysgu yn dylanwadu ar y ffordd rydych chi'n gweithio

Sut i strwythuro ysgrifennu myfyriol:

1 Disgrifiad (peidiwch â gwneud hwn yn rhy hir):

- Beth ydyw?
- Beth ddigwyddodd?
- Pam ydw i'n siarad amdano?

2 Dehongliad:

- Beth sy'n bwysig, perthnasol, diddorol, defnyddiol?
- Sut mae'n debyg i neu'n wahanol i eraill?
- Sut y gellir ei archwilio, ei egluro gan ddefnyddio damcaniaethau cyfoes?

3 Canlyniad:

- Beth ydw i wedi'i ddysgu o hyn?
- Sut y bydd yn dylanwadu ar fy ngwaith yn y dyfodol?

4 Digwyddiad:

- Beth wnes i ddysgu?
- Beth aeth yn dda?
- Beth allwn i fod wedi'i wneud yn well?
- Goblygiadau tymor hir?



Live Fear
Free Helpline

Providing confidential support
and information on domestic
abuse, sexual violence and
violence against women in Wales

0808 80 10 800

Llinell Gymorth
Byw Heb Ofn

Darparu gwybodaeth a chefnogaeth
cynfrwydiedig a gwybodaeth
traffwrdd ar ffôn i ferched
yn Nghymru



Gofyn a Gweithredu

Ask and Act



Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid

Rhoi Merched a Phlant yn Gyntaf
Putting Women & Children First

laith i'w defnyddio mewn ysgrifennu myfyriol Dehongli

- I mi, yr agwedd(au) arwyddocaol
- elfen(nau) pwysig
- profiad(au) perthnasol
- mater(ion) defnyddiol
- Yn flaenrol roeddwn i'n meddwl
- Ar y pryd, roeddwn i'n teimlo
- Ar y dechrau, roeddwn i'n gwybod
- Sylwais i ddechrau
- Wedi hynny, fe wnes i gwestiynu
- Sylweddolais yn ddiweddarach
- Gallai hyn fod oherwydd
- yn ôl pob tebyg oherwydd
- wedi'i egluro gan
- yn gysylltiedig â
- Mae hyn yn datgelu
- yn arddangos
- yn wahanol i
- yn debyg i

Canlyniad

- Ar ôl profi [rhywbeth] rydw i nawr yn teimlo...
- profi
- meddwl
- defnyddio
- sylweddoli
- wedi dadansoddi
- meddwl tybed
- cymharu
- gwybod
- Rwyf wedi datblygu/gwella fy sgiliau yn sylweddol mewn
- gwybodaeth am
- gallu i



Live Fear Free Helpline

Providing confidential support and information on domestic abuse, sexual violence and violence against women in Wales

0808 80 10 800

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn

Darparu gwybodaeth a chefnogaeth gyffwrddedig yn gyhoeddus i ffôn ar ôl ymchwil ar ffôn yn erbyn merched yng Nghymru



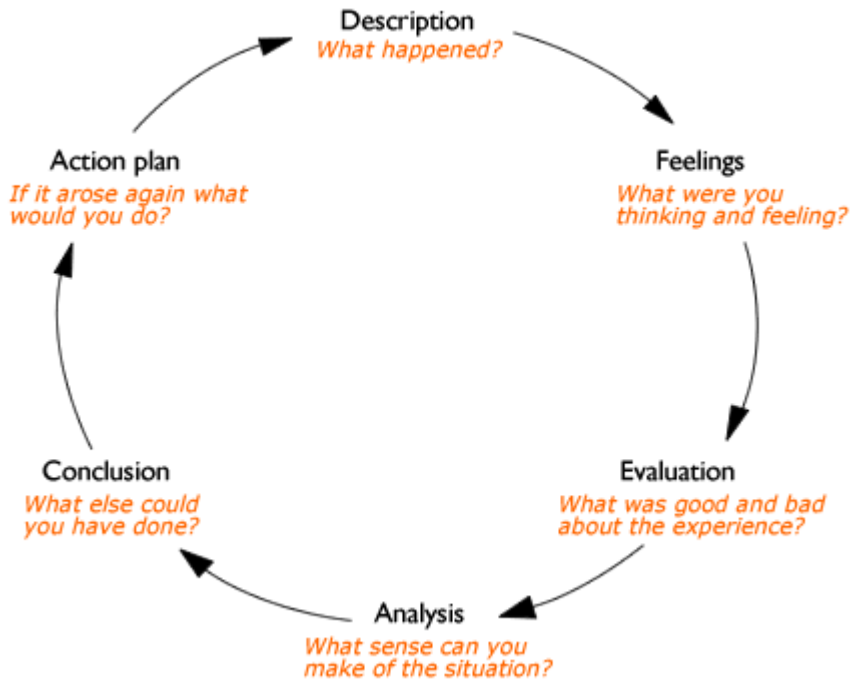
1. Myfyrio cyn, yn ystod ac ar ôl proses ddysgu (Schön, 1983)

Cyn profiad	Yn ystod y profiad	Ar ôl y profiad
Beth ydych chi'n meddwl allai ddigwydd?	Beth sy'n digwydd nawr, wrth i chi wneud penderfyniadau cyflym?	Beth yw eich mewnwelediadau yn syth ar ôl, a/neu'n hwyrach pan fydd gennych fwy o bellter emosiynol o'r digwyddiad?
Beth allai'r heriau fod?	Ydy hyn yn gweithio allan fel yr oeddwn yn ei ddisgwyl?	O edrych yn ôl sut aeth o?
Beth sydd angen i mi ei wybod neu ei wneud er mwy paratoi orau ag y gallaf ar gyfer y profiadau hyn?	Ydw i'n delio â'r heriau'n dda?	Beth wnes i ei werthfawrogi'n arbennig a pham?
	A oes unrhyw beth y dylwn ei wneud, ei ddweud neu ei feddwl i wneud y profiad yn llwyddiannus?	A oes unrhyw beth y byddwn ni'n ei wneud yn wahanol cyn neu yn ystod digwyddiad tebyg?
	Beth ydw i'n ei ddysgu o hyn?	Beth ydw i wedi'i ddysgu?



Neu, Cylch Myfyriol Gibbs

Creodd Graham Gibbs (1988) gylch dysgu myfyriol, oedd yn cynnwys rôl teimladau:



Ysgrifennu myfyriol

Ni ddylai ysgrifennu'n fyfyriol at ddibenion asesu gynnwys disgrifio rhywbeth a ddigwyddodd yn unig. Nid yw ychwaith yn golygu tywallt popeth rydych chi'n ei feddwl a'i deimlo mewn ffordd hollol ddi-strwythur. Mae ysgrifennu myfyriol yn gofyn am linell feddwl glir, defnyddio tystiolaeth neu enghreifftiau i ddangos eich myfyrdodau, a dull dadansoddol. Rydych chi'n ceisio sicrhau cydbwysedd rhwng eich safbwynt personol, a gofynion arfer da a meddwl trwyadl. Mae hyn yn golygu:

- datblygu safbwynt, neu linell rhesymu
- dangos eich bod yn wybodus,
- dangos eich bod yn cydnabod mai anaml y mae sefyllfaoedd yn syml ac yn glir
- ysgrifennu am y cysylltiad rhwng eich profiadau dysgu ac ymarfer proffesiynol
- ysgrifennu mewn arddull briodol.

(Prifysgol Birmingham, Gwasanaethau Llyfrgell 2019)

Disgrifiad



Live Fear Free Helpline

Providing confidential support and information on domestic abuse, sexual violence and violence against women in Wales

0808 80 10 800

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn

Darparu gwybodaeth a chefnogaeth gyffwrddedig i ffôn ar gyfer merched yn Nghymru



Yn yr adran hon, mae angen i chi egluro'r hyn rydych chi'n myfyrio arno i'ch darllenydd. Efallai y gallech gynnwys gwybodaeth gefndir, fel yr hyn yr ydych chi'n myfyrio arno a dweud wrth y darllenydd pwy oedd yn rhan o'r sefyllfa. Mae'n bwysig cofio cadw'r wybodaeth a ddarperir yn berthnasol ac yn syml. Peidiwch â sôn am fanylion nad oes eu hangen - os byddwch chi'n gwneud hyn, byddwch chi'n defnyddio geiriau gwerthfawr y byddwch chi'n cael y marciau lleiaf posibl amdany'n nhw.

Teimladau

Trafodwch eich teimladau a'ch meddyliau am y profiad. Ystyriwch gwestiynau fel: Sut oeddech chi'n teimlo ar y pryd? Beth oeddech chi'n ei feddwl ar y pryd? Beth oeddech chi'n ei feddwl am y digwyddiad wedyn? Gallwch drafod eich emosiynau yn onest, ond gwnewch yn siŵr eich bod yn cofio bob amser mai darn academiaidd o ysgrifennu yw hwn, felly ceisiwch osgoi testun 'sgwrsiog'.

Gwerthuso

Ar gyfer eich gwerthusiad, trafodwch pa mor dda yr aeth pethau yn eich barn chi. Efallai y gallwch feddwl am: Sut wnaethoch chi ymateb i'r sefyllfa, a sut wnaeth pobl eraill ymateb? Beth oedd yn dda a beth oedd yn ddrwg am y profiad? Os ydych chi'n ysgrifennu am ddigwyddiad anodd, a oeddech chi'n teimlo bod y sefyllfa wedi'i datrys wedi hynny? Pam/pam ddim? Mae'r adran hon yn lle da i gynnwys damcaniaeth a gwaith awduron eraill - cofiwch ei bod yn bwysig cynnwys cyfeiriadau mewn ysgrifennu myfyriol.

Dadansoddi

Yn eich dadansoddiad, ystyriwch yr hyn a allai fod wedi helpu neu rwystro'r digwyddiad. Mae gennych chi gyfle yma hefyd i gymharu'ch profiad â'r llenyddiaeth rydych chi wedi'i darllen. Mae'r adran hon yn bwysig iawn, yn enwedig ar gyfer ysgrifennu ar lefel uwch. Mae llawer o fyfyrwyr yn derbyn marciau gwael am aseiniadau myfyriol am beidio â dod â'r ddamcaniaeth a'r profiad ynghyd.

Casgliad

Yn eich casgliad, mae'n bwysig cydnabod: a allech fod wedi gwneud unrhyw beth arall; yr hyn rydych chi wedi'i ddysgu o'r profiad; ystyried a allech fod wedi ymateb mewn ffordd wahanol. Os ydych chi'n siarad am brofiad cadarnhaol; trafod a fyddech chi'n gwneud yr un peth eto i sicrhau canlyniad cadarnhaol. Ystyriwch hefyd a oes unrhyw beth y gallech ei newid i wella pethau ymhellach fyth. Os oedd y digwyddiad yn negyddol; dywedwch wrth eich darllenydd sut y gallech fod wedi osgoi iddo ddigwydd a hefyd sut y gallech sicrhau nad yw'n digwydd eto.

Cynllun gweithredu

Mae cynlluniau gweithredu yn crynhoi unrhyw beth y mae angen i chi ei wybod a'i wneud i wella ar gyfer y tro nesaf. Efallai eich bod chi'n teimlo bod angen i chi ddysgu am rywbeth neu fynychu rhywfaint o hyfforddiant. A allech chi ofyn i'ch tiwtor neu'ch goruchwyliwr lleoliad am ychydig o gyngor?



Live Fear
Free Helpline

Providing confidential support
and information on domestic
abuse, sexual violence and
violence against women in Wales

0808 80 10 800

Llinell Gymorth
Byw Heb Ofn

Darparu gwybodaeth a chefnogaeth
gyffwrddedig i ffôn ar gyfer
traffwrdd a ffôn ar gyfer merched
ynghyd yng Nghymru



Beth allwch chi ei wneud sy'n golygu y byddwch chi mewn gwell sefyllfa i ymdopi â digwyddiad tebyg?

(Prifysgol Cumbria 20.2.2019)