

Ysgrifennu Myfyriol

Mae profiad ymarferol yr un mor bwysig â theori mewn meysydd fel addysg a nyrsio. Mae myfyrio ar y profiad hwnnw yn eich helpu chi i wneud cysylltiadau rhwng theori ac ymarfer, i integreiddio gwybodaeth newydd gyda gwybodaeth flaenorol ac i ddatblygu eich dealltwriaeth.

MAE myfyrio ar eich profiadau a dysgu oddi wrthynt, gan gynnwys eich camgymeriadau, yn gallu eich helpu chi i osgoi gwneud camgymeriadau dro ar ôl tro, ac ar yr un pryd, i sylwi ar agweddau llwyddiannus profiad ac egwyddorion defnyddiol y gallech eu defnyddio mewn sefyllfaoedd eraill o bosibl. Mae myfyrio yn rhoi cyfle i wneud synnwyr o unrhyw brofiad a dysgu oddi wrtho, er mwyn ymdrin â sefyllfaoedd tebyg yn briodol rywdro arall. Mae'n rhoi cyfle i chi archwilio meddyliau a theimladau, gweithio drwy brofiadau anodd neu boenus, datblygu hunanymwybyddiaeth a chael goleuni newydd ar bethau. Gall eich helpu i symud oddi wrth eich trefn arferol a gweithredu'n awtomatig, a gwneud penderfyniadau ymwybodol a gwybodus ar ôl pwysu a mesur pob agwedd ar sefyllfa. Gall myfyrio ddigwydd ar wahanol adegau:

- 1 Cyn gweithredu – pwysu a mesur gwahanol agweddau cyn penderfynu ar ddull penodol
- 2 Wrth weithredu – meddwl ar eich traed
- 3 Ar ôl gweithredu – edrych yn ôl

Mae ysgrifennu myfyriol yn ymwneud i raddau helaeth ag edrych yn ôl – ond gyda golwg ar y dyfodol. Er mwyn bod yn effeithiol ac yn adeiladol, mae angen i ysgrifennu myfyriol fynd y tu hwnt i ddisgrifiadau o ddigwyddiadau a'ch teimladau cysylltiedig eich hunan. Mae angen gwneud y canlynol:

- camu'n ôl, archwilio a dadansoddi eich rôl eich hunan yn y profiad
- ystyried gwahanol safbwyntiau pobl eraill sy'n ymwneud â'r gwaith
- gwneud cysylltiadau gyda theorïau perthnasol, gan gefnogi eich syniadau drwy gyfeirio at lenyddiaeth ac ymchwil
- ystyried goblygiadau cyfreithiol a sefydliadol
- dangos ymwybyddiaeth o ddylanwadau cymdeithasol a gwleidyddol
- dangos beth rydych chi wedi ei ddysgu o'r broses

Gan fod ysgrifennu myfyriol yn ymwneud â phrofiad a theimladau personol, mae'n dderbyniol defnyddio'r "person cyntaf" – h.y. disgrifio beth "wnes i" a sut "roeddwn i'n teimlo". Fodd bynnag, ddylai'r arddull ddim bod yn rhy anffurfiol, ac ni ddylai tôn y drafodaeth fod yn rhy sgrysiol. Mae sawl fframwaith wedi eu datblygu i helpu i gynnal y broses o fyfyrion mewn modd strwythuredig. Caiff rhai o'r rheini eu disgrifio gan Elizabeth Girot yn Baillere's Study Skills for Nurses (Masilin-Prothero gol, 2001.). Efallai y bydd myfyrwyr heblaw nyrsys hefyd yn eu cael yn ddefnyddiol.

Mae'r rhestr wirio ganlynol o gwestiynau, yn seiliedig ar dri phrif gwestiwn, yn cyfuno elfennau o'r fframweithiau hyn a gallent fod yn bwynt cychwyn defnyddiol os ydych yn anghyfarwydd ag ysgrifennu myfyriol.

Rhestr wirio ysgrifennu myfyriol:

Beth?

- yw diben dychwelyd i'r sefyllfa hon?
- yn union ddigwyddodd, yn eich geiriau eich hunan?
- weloch chi? wnaethoch chi?
- oedd eich ymateb?
- wnaeth pobl eraill, e.e. cydweithiwr, plentyn?
- yw agweddau allweddol y sefyllfa yn eich barn chi?

Felly beth?

- oeddech chi'n ceisio'i gyflawni?
- oedd y rhesymau am y ffordd y gwnaethoch chi ymateb?
- oedd y credoau a'r gwerthoedd wnaeth ddylanwadu ar eich gweithredoedd?
- oedd y tybiaethau wnaethoch chi?
- oedd eich teimladau ar y pryd?
- yw eich teimladau bellach? Oes gwahaniaethau? Pam?
- oedd y pethau "da" a ddaeth o'r sefyllfa e.e. i chi, i eraill?
- sy'n eich pryderu chi, os o gwbl?
- oedd eich profiadau o gymharu â'ch cydweithwyr, ac ati?
- oedd prif deimladau'r bobl eraill oedd yn rhan o'r gwaith? Sut ydych chi'n gwybod?
- yw'r prif resymau eich bod yn teimlo'n wahanol i'ch cydweithwyr, ac ati?
- oedd y wybodaeth a lywiodd eich gwaith, neu a ddylai fod wedi gwneud hynny?

Nawr beth?

- yw'r goblygiadau i chi, ac i eraill sy'n rhan o'r gwaith?
- fydd ei angen er mwyn newid y sefyllfa?
- fydd yn digwydd os byddwch yn penderfynu peidio â newid dim?
- fydddech chi'n ei wneud yn wahanol o bosibl pe baech chi mewn sefyllfa debyg eto?
- fyddai canlyniadau gweithredu mewn ffordd wahanol, i chi ac i eraill?
- yw'r wybodaeth sydd ei hangen ar gyfer wynebu sefyllfa debyg?
- yw'r ffyrdd gorau o gael gwybodaeth bellach am y sefyllfa petai'n codi eto?

Cyfeirnodau a darllen pellach:

Anglia University *Reflective writing*. Ar gael fan hyn:

http://www.anglia.ac.uk/stu_services/essex/OL-ReflectiveWtg.htm (dim dyddiad)

(Darllenwyd: 18 Hydref 2002)

Girof, E.A. (2001) 'Reflective skills', yn Maslin-Prothero, S. (gol.) *Baillere's study skills for nurses*. 2il arg. Llundain: Baillere Tindall/RCN.