

**Bangor University**

## **GRADDAU MEISTR TRWY YMCHWIL**

**Cadw a chynnal athrawon o fewn y proffesiwn: archwiliad o'r hyn sydd angen ei feithrin mewn darpar athrawon a'i gynnal trwy gydol gyrfa yn y byd addysg**

Tomos, Rhian

*Award date:*  
2022

*Awarding institution:*  
Prifysgol Bangor

[Link to publication](#)

### **General rights**

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

### **Take down policy**

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

## Atodiad 1 Mesur Dycnwch Connor-Davidson

### Graddfa Hydwythedd Connor-Davidson 25 (CD-RISC-25) ©

	Ar gyfer pob eitem, rhwch "x" yn y blwch isod sy'n dynodi orau i ba raddau yr ydych yn cytuno gyda'r datganiadau canlynol fel yr oeddent yn berthnasol i chi yn ystod y mis diwethaf. Os nad oes sefyllfa benodol wedi digwydd yn ddiweddar, atebwch yn unol â sut yr ydych yn meddwl y buasech wedi teimlo.	Ddim yn wir o gwbl (0)	Yn anaml yn wir (1)	Yn wir weithiau (2)	Yn aml yn wir (3)	Gwir bron trwy'r adeg (4)
1..	Gallaf ymaddasu i newidiadau.					
2.	Mae gennyf o leiaf un berthynas agos a chadarn sy'n fy helpu pan fyddaf o dan straen.					
3.	Pan nad oes atebion amlwg i'm problemau, gall ffawd neu Dduw helpu weithiau.					
4.	Gallaf ddelio gyda beth bynnag sy'n digwydd i mi.					
5.	Mae llwyddiannau'r gorffennol yn rhoi hyder i mi wrth ddelio gyda heriau ac anawsterau newydd.					
6.	Rwy'n ceisio gweld ochr ddoniol pethau pan fydd problemau yn fy wynebu.					
7.	Gall gorfod ymdopi â straen fy ngwneud i'n gryfach.					
8.	Rwy'n dueddol o fownsio yn ôl ar ôl salwch, anaf, neu drallodion eraill.					
9.	Yn dda neu'n ddrwg, credaf fod y rhan fwyaf o bethau yn digwydd am reswm.					
10.	Rwy'n gwneud fy ngorau ni waeth beth fydd y canlyniad.					
11.	Credaf y gallaf gyflawni fy amcanion, er gwaethaf unrhyw rwystrau.					
12.	Hyd yn oed pan fydd pethau'n ymddangos yn anobeithiol, nid wyf yn anobeithio.					
13.	Ar adegau o straen/argyfwng, gwn ble i droi am gymorth.					
14.	Dan bwysau, rwy'n dal i ganolbwyntio ac yn meddwl yn glir.					
15.	Mae'n well gennyf achub y blaen wrth ddatrys problemau yn hytrach na gadael i eraill wneud y penderfyniadau i gyd.					
16.	Nid wyf yn cael fy nicalonni'n rhwydd gan fethiant.					
17.	Rwy'n meddwl amdanaf fy hun fel person cryf wrth ddelio gyda heriau ac anawsterau bywyd.					
18.	Gallaf wneud penderfyniadau amhoblogaidd neu anodd sy'n effeithio ar bobl eraill, os oes angen.					
19.	Gallaf ddelio gyda theimladau annifyr neu boenus fel tristwch, ofn, a dicter.					
20.	Wrth ddelio gyda phroblemau bywyd, weithiau mae'n rhaid i chi weithredu yn ôl eich greddf heb wybod pam.					
21.	Mae gennyf synnwr cryf o bwrpas mewn bywyd.					

**Adiwch eich sgor ar gyfer pob colofn** 0 + \_\_\_\_ + \_\_\_\_ + \_\_\_\_ + \_\_\_\_  
**Adiwch gyfanswm pob colofn er mwyn cael eich sgor CD-RISC =**

Cedwir pob hawl. Ni chaniateir i unrhyw ran o'r ddogfen hon gael ei hatgynhyrchu na'i throsglwyddo ar unrhyw ffurf, neu drwy unrhyw ddull, boed yn electronig neu'n fecanyddol, gan gynnwys llungopïo, neu gan unrhyw system storio neu adfer gwybodaeth, heb ganiatâd ysgrifenedig Dr. Davidson, epost mail@cd-risc.com. Ceir mwy o wybodaeth am y raddfa a'r telerau defnyddio yn [www.cd-risc.com](http://www.cd-risc.com). *Hawlfraint © 2001, 2013, 2015 gan Kathryn M. Connor, M.D. a Jonathan R.T. Davidson. M.D.*

## Atodiad 1 Connor-Davidson Resilience Measure

### Connor-Davidson Resilience Scale 25 (CD-RISC-25) ©

*For each item, please mark an "x" in the box below that best indicates how much you agree with the following statements as they apply to you over the last month. If a particular situation has not occurred recently, answer according to how you think you would have felt.*

not true at all (0)	rarely true (1)	sometimes true (2)	often true (3)	true nearly all the time (4)
------------------------	--------------------	-----------------------	-------------------	---------------------------------

1.	I am able to adapt when changes occur.				
2.	I have at least one close and secure relationship that helps me when I am stressed.				
3.	When there are no clear solutions to my problems, sometimes fate or God can help.				
4.	I can deal with whatever comes my way.				
5.	Past successes give me confidence in dealing with new challenges and difficulties.				
6.	I try to see the humorous side of things when I am faced with problems.				
7.	Having to cope with stress can make me stronger.				
8.	I tend to bounce back after illness, injury, or other hardships.				
9.	Good or bad, I believe that most things happen for a reason.				
10	I give my best effort no matter what the outcome may be.				
11	I believe I can achieve my goals, even if there are obstacles.				
12	Even when things look hopeless, I don't give up.				
13	During times of stress/crisis, I know where to turn for help.				
14	Under pressure, I stay focused and think clearly.				
15	I prefer to take the lead in solving problems rather than letting others make all the decisions.				
16	I am not easily discouraged by failure.				
17	I think of myself as a strong person when dealing with life's challenges and difficulties.				
18	I can make unpopular or difficult decisions that affect other people, if it is necessary.				
19	I am able to handle unpleasant or painful feelings like sadness, fear, and anger.				
20	In dealing with life's problems, sometimes you have to act on a hunch without knowing why.				
21	I have a strong sense of purpose in life.				
22	I feel in control of my life.				
23	I like challenges.				
24	I work to attain my goals no matter what roadblocks I encounter along the way.				
25	I take pride in my achievements.				

**Add up your score for each column** 0 + \_\_\_\_ + \_\_\_\_ + \_\_\_\_ + \_\_\_\_

**Add each of the column totals to obtain CD-RISC score** = \_\_\_\_\_

All rights reserved. No part of this document may be reproduced or transmitted in any form without permission in writing from Dr. Davidson at mail@cd-risc.com. . Copyright © 2001, 2018 by Kathryn M. Connor, M.D., and Jonathan R.T. Davidson. M.D.

## Atodiad 2 Ebost gwahodd cyfranogwyr

<p>Bore da</p> <p><b>Gwahoddiad i gyfrannu at ymchwil</b></p> <p>Gobeithio eich bod wedi hen setlo yn eich ysgolion ac yn mwynhau eich Profiad Ysgol cyntaf. Mae'ch amser chi yno bellach ar fin dirwyn i ben ac fe gewch wyliau haeddiannol.</p> <p>Fel y soniais wrthych mewn sesiwn yn ystod eich wythnos olaf yn y Coleg, rwyf yn ymgymryd â phrosiect ymchwil ynghylch Datblygu Dycnwch yn ein hyfforddeion ac fe fyddwn yn hoffi eich gwahodd i fod yn rhan o'r ymchwil.</p> <p>Atodaf daflen wybodaeth am yr ymchwil yn ogystal â ffurflen ganiatad.</p> <p>Hoffwn eich gwahodd i gael gwybod mwy am y prosiect ymchwil rhwng 3.30 a 5 bawn dydd Llun, Ionawr 7fed yn Nantlle 211.</p> <p>Edrychaf ymlaen at eich gweld bryd hynny. Yn y cyfamser, nadolig llawen iawn i chi a'ch teuluoedd.</p> <p>Rhian</p>	<p>Good morning</p> <p><b>Invitation to participate in research</b></p> <p>I very much hope that you have settled in well at your school and enjoying your first School Experience. Your first SE is now nearly at an end and you can get a well deserved break.</p> <p>As I mentioned to you in a session during the last week in College, I am undertaking a research project regarding Developing Resilience in our Trainee Teachers and would like to invite you to be part of the research.</p> <p>I enclose an information sheet as well as a permission form.</p> <p>I would like to invite you to find out more about the research project between 3.30 and 5pm on Monday, January 7<sup>th</sup> in Nantlle 211.</p> <p>I look forward to seeing you then. In the meantime, may I wish you and your family a very happy Christmas.</p> <p>Rhian</p>
--	--

## Atodiad 3 Holiadur Cyfranogwyr



# HOLIADUR CYFRANOGWYR PROSIECT YMCHWIL / QUESTIONNAIRE FOR RESEARCH PROJECT PARTICIPANTS IONAWR / JANUARY 2019

Coleg Gwyddorau Dynol, Prifysgol Bangor  
College of Human Sciences, Prifysgol Bangor

Enw / Name	
Cyfeiriad cartref / Home address	
Cyfeiriad e-bost / Email address	
Rhif ffôn symudol / Mobile tel no.	
Ym mha gyfnod allweddol ydych chi'n addysgu? / In which key stage are you teaching?	
Oedran / Age	
Benywaidd/ Gwrywaidd	
A oes gennych chi deulu neu ffrindiau yr ydych yn gofalu amdanynt? / Do you have any dependents?	
Beth ydy pwnc eich gradd chi? / What is your degree subject?	
Ym mha brifysgol wnaethoch chi astudio ar gyfer eich gradd? / In which university did you study for your degree?	
Ydych chi wedi cael unrhyw brofiad gwaith blaenorol? / Have you had any previous work experience?	
Ydych chi'n byw gartref efo'ch rhieni? / Do you live at home with your parents?	
Ydych chi'n byw mewn tŷ myfyrwyr? /	

Do you live in student accommodation?	
Ydych chi'n berchen ar gar? / Do you own a car?	
Pa ieithoedd ydych chi'n gallu eu siarad? / Which languages do you speak?	
A oes gennych chi bryderon ariannol wrth ddilyn y cwrs hwn? / Have you got financial worries while studying on this course?	
Ydych chi'n gwneud gwaith cyflogedig tra'r ydych ar brofiad ysgol? / Are you doing paid work whilst on School Experience?	
Ydych chi'n aelod o glwb neu gymdeithas? / Are you a member of a club or a society?	
Beth yw'ch diddordebau amser hamdden chi? / What are your leisure activities?	
Oes gennych chi frawd neu chwaer? / Have you got brothers and sisters?	
Wnaethoch chi weithio ar ddyddiau Sadwrn a gwyliau ysgol pan roeddech yn yr ysgol uwchradd? / Did you work on Saturdays and school holidays when you were in secondary school?	
O ba oedran wnaethoch chi ddechrau gweithio a pha fath o waith? At what age did you start working and what kind of work did you do?	

## Prosiect Ymchwil / Research Project

### Datblygu Dycnwch Hyfforddeion / Developing the Resilience of Trainees

#### Sesiwn 1 / Session 1

Rhian Tomos

Ionawr / January 2019

### Datblygu Dycnwch Hyfforddeion / Developing the Resilience of Trainees

Heddiw	Today
Esboniad a chefnidir	Explanation and background
Taflen wybodaeth	Information leaflet
Ffurflen ganiatad	Permission form
Holiadur	Questionnaire
Mesur Dycnwch Connor Davidson	Connor Davidson Resilience Measure

### Datblygu Dycnwch Hyfforddeion / Developing the Resilience of Trainees

#### Y camau nesaf / The next steps

- Clustnodi ar hap aelodau ar gyfer y Grŵp Rheoli a'r Grŵp Arbrofol / Randomly select members for the Control Group and for the Experimental Group
- Neges e-bost i bawb cyn diwedd yr wythnos yn rhoi gwybod am aelodaeth y grwpiau / Email to all before the end of the week regarding membership of the groups
- Sesiynau 3.30 tan 5, dyddiau Llun i'r Grŵp Arbrofol / Sessions 3.30 – 5pm every Monday for the Experimental Group
- Cyfarfod ar ôl yr ail brofiad ysgol i aelodau y Grŵp Arbrofol a'r Grŵp Rheoli – Mesur Dycnwch Connor Davidson unwaith eto / Meeting after the second school experience for all members of the Control Group and the Experimental Group
- Diwrnod o sesiynau ar ddatblygu dycnwch i aelodau'r Grŵp Rheoli yn ystod diwedd Mehefin 2019 / A full day of sessions on developing resilience for all members of the Control Group at the end of June 2019

## Datblygu Dycnwch Hyfforddeion / Developing the Resilience of Trainees

- Diolch yn fawr. Unrhyw gwestiynau?
- Thank you. Any questions?

## Prosiect Ymchwil / Research Project

### Datblygu Dycnwch Hyfforddeion / Developing the Resilience of Trainees

#### Sesiwn 2 / Session 2

Rhian Tomos  
Mehefin / June 2019

## Datblygu Dycnwch Hyfforddeion / Developing the Resilience of Trainees

Cynnwys	Content
Emosiynau a meddyliau	Emotions and thoughts
Gosod a chynnal ffiniau	Setting and maintaining boundaries



## Datblygu Dycnwch Hyfforddeion / Developing the Resilience of Trainees

- "Good teaching is charged with positive emotion. It is not just a matter of knowing one's subject, being efficient, having the correct competences or learning the right techniques. Good teachers are not just well oiled machines. They are emotional, passionate beings who connect with their students and fill their work and their classes with pleasure, creativity, challenge and joy." (Hargreaves, A. 1998. *The emotional practice of teaching*, *Teaching and teacher education* 14 (8): 835–54.
- "Good effective teaching demands the engagement of the head (the intellect), the hand (pedagogical skills) and the heart (values, beliefs and emotions). Together these make up the person in the professional." (Gu, Q. and Day, C., 2014. *Resilient teachers, resilient schools: Building and sustaining quality in testing times*. tud.34)
- Trafodwch y dyfyniadau / Discuss the quotations

## Datblygu Dycnwch Hyfforddeion / Developing the Resilience of Trainees

- Tasg unigol / Individual Task
- Cofnod Hwyliau a Meddyliau /  
Feelings and Thoughts Record
- Trafodaeth / Discussion

## Datblygu Dycnwch Hyfforddeion / Developing the Resilience of Trainees

- Beth yw ffiniau emosiynol a sut mae eu cynnal? /
- What are emotional boundaries and how do you maintain them?

## Datblygu Dycnwch Hyfforddeion / Developing the Resilience of Trainees

### Cynnal Ffiniau / Maintaining Boundaries

"In my first year as a lecturer, a student approached me on a Friday afternoon. She said she was very unhappy and implied she had a history of self-harm. She left the class promising to call at my office on Monday but, as she walked out of the door, I worried that this might be the last time that I saw her alive. I was distraught, and I had absolutely no idea how to help."

## Datblygu Dycnwch Hyfforddeion / Developing the Resilience of Trainees

### Cynnal Ffiniau / Maintaining Boundaries

"If she had been under the age of eighteen, I could have called her parents or doctor. For an immediate threat, I could have called the police or an ambulance. But she was an adult who had made a suggestion of possible future harm and she could not be forced into protective care for such a vague disclosure. I felt so helpless. I desperately wanted to stop her from leaving the room and invite her to spend the weekend with me so that I could keep her safe."

## Datblygu Dycnwch Hyfforddeion / Developing the Resilience of Trainees

### Cynnal Ffiniau / Maintaining Boundaries

"I cried all the way home, hardly slept or ate that weekend, and returned to work on Monday with my heart in my throat. At five past the hour, she skipped into my office to announce with a giggle that she was feeling much better after going to a party with friends on Friday night."

## Datblygu Dycnwch Hyfforddeion / Developing the Resilience of Trainees

### Cynnal Ffiniau / Maintaining Boundaries

"This experience taught me I needed to protect myself just as much as my learners. I could not survive as a lecturer if I was emotionally engrossed in personal problems of all students. I wanted to have concern for their wellbeing, but needed to do this in a way that allowed me to also have a stable emotional life away from class."

## Datblygu Dycnwch Hyfforddeion / Developing the Resilience of Trainees

- Mae llawer o bobl yn credu bod ffiniau yn bodoli er mwyn amddiffyn pobl bregus rhag cael eu camdrin.
- Ond mae ffiniau wedi cael eu cynllunio er mwyn rhoi gwybodaeth a diogelu pawb am natur a chyfyngiadau perthynas. /
- Many people believe that boundaries are only there to protect vulnerable people from being abused.
- But boundaries are actually designed to inform and protect all parties about the nature and limits of the relationship

## Datblygu Dycnwch Hyfforddeion / Developing the Resilience of Trainees

- Maent yn diogelu myfyrwyr, cleifion a chleientau rhag cael eu camdrin
- AC
- Maent yn diogelu athrawon, meddygon a therapyddion rhag dod yn rhy agos at y broblem fel nad ydynt yn gallu gweithio yn effeithiol
- They protect students, patients, and clients from abuse
- AND
- They protect teachers, doctors, and therapists from becoming so involved in the presenting problem that they are unable to work effectively

## Datblygu Dycnwch Hyfforddeion / Developing the Resilience of Trainees

- Pan fydd newid yn y pwysau mewn caban awyren, gofynnir ichi wisgo eich mwgwd ocsigen eich hun cyn helpu eraill. Er bod hyn yn swnio'n hunanol, mae'n hynod ymarferol.
- Rydych yn ychwanegu at y broblem os byddwch yn rhedeg allan o ocsigen, ond os byddwch yn sicrhau eich diogelwch eich hun gallwch helpu eraill yn effeithiol.
- In the event of a change in cabin pressure, airlines advise us to put on our own oxygen masks before assisting others. Although this may seem selfish, it is extremely sensible
- You add to the problem if you run out of oxygen while helping others, whereas ensuring own safety first means you can then focus on giving effective help

## Datblygu Dycnwch Hyfforddeion / Developing the Resilience of Trainees

- Mae ffiniau yn bwysig mewn perthnasau personol
- Mae perthnasau neu bartneriaethau sydd heb ffiniau yn gallu arwain at ansicrwydd a gofid.
- Boundaries are valuable in personal relationships
- Friendships or partnerships that lack boundaries can lead to uncertainty and distress

## Datblygu Dycnwch Hyfforddeion / Developing the Resilience of Trainees

- Cofiwch wahaniaethu rhwng empathi a theimladau /
- Distinguish empathy from affection
- Cerddwch ochr yn ochr â rhywun, nid yn eu hesgidiau /
- Walk to the side, not in the shoes
- Gosodwch y rheolau ynghylch ymwneud â'ch gilydd /
- Establish rules of engagement

## Datblygu Dycnwch Hyfforddeion / Developing the Resilience of Trainees

### Gwahaniaethu rhwng empathi a theimladau / Distinguish empathy from affection

- Rhywun sydd yn anaml yn derbyn sylw gan berson arall ac mae'n bosibl i werthfawrogiad o'r sylw hynny gael ei gamddehongli fel teimladau, atyniad neu ffansio /
- Rarely receive undivided attention of another person and it is sometimes possible for gratitude in response to this attention to be misinterpreted as affection, attraction, or desire
- Gall hyn fod yn waeth os bydd dealltwriaeth empathig a pharch yn cael eu camgymryd am deimladau /
- Can be made worse if empathic understanding and unconditional positive regard is mistaken for those feelings being returned

## Datblygu Dycnwch Hyfforddeion / Developing the Resilience of Trainees

### Gwahaniaethu rhwng empathi a theimladau / Distinguish empathy from affection

- Bydd ffiniau clir yn sicrhau bod pawb yn parhau'n ymwybodol o wir natur y berthynas a bydd hyn yn lleihau'r posibilrwydd o gamddeall. /
- Clear boundaries will ensure that everyone remains aware of the true nature of the relationship and this will reduce the likelihood that they may misinterpret

## Datblygu Dycnwch Hyfforddeion / Developing the Resilience of Trainees

### Cerddwch ochr yn ochr â rhywun, nid yn eu hesgidiau / Walk to the side, not in the shoes

- Ar y llaw arall, mae ffiniau yn hanfodol er mwyn eich diogelu rhag bod yn rhy agos at broblemau pobl eraill /
- On the reverse side, boundaries are essential to protect you from becoming too engrossed in the problems of others
- Pwysig cofio bod empathi yn gofyn ichi gerdded ochr yn ochr â rhywun arall, nid eu cario /
- Important to remember empathy requires you to walk alongside the other, not to carry them

## Datblygu Dycnwch Hyfforddeion / Developing the Resilience of Trainees

Cerddwch ochr yn ochr â rhywun, nid yn eu hesgidiau / Walk to the side, not in the shoes

- Allwch chi ddim bod yn wrthychol os ydych yn rhy agos at eu byd nhw, ac fe all bod yn rhy agos achosi pryder (mynd â phroblemau adref efo chi) /
- Cannot be objective if embroiled in their world, and it can lead to distress if you get trapped in that world (taking the problems home with you)
- Mae angen i eraill ddysgu sut mae rheoli eu problemau eu hunain /
- Others need to learn how to manage their own problems
- Allwn ni ond cynnig lefel benodol o gefnogaeth ac mae'n rhaid i ni gydnabod cyfyngiadau ein gwaith. /
- We can only offer a certain level of support and must recognise the limits of own abilities

## Datblygu Dycnwch Hyfforddeion / Developing the Resilience of Trainees

**Gosodwch y rheolau ynghylch ymwneud â'ch gilydd / Establish rules of engagement**

- Treuliwch amser yn ystyried eich rheolau eich hun /
- Spend some time reflecting on your own rules
  - Ystyriwch sut yr hoffech ymwneud ag eraill a pha ymateb neu adwaith sydd ddim yn dderbyniol i chi /
  - Consider how you prefer to interact with others and those activities that are unacceptable to you
  - Dychmygwch sefyllfaoedd gwahanol a meddyliwch am y rheolau ar gyfer y sefyllfaoedd hynny /
  - Imagine different scenarios and think about rules for each

## Datblygu Dycnwch Hyfforddeion / Developing the Resilience of Trainees

**Gosodwch y rheolau ynghylch ymwneud â'ch gilydd / Establish rules of engagement**

- Unwaith y byddwch yn deall eich rheolau eich hun, cynlluniwch sut y byddwch yn mynegi'r rheolau hyn ac yn rheoli adegau pan fyddant yn cael eu torri /
- Once you understand your own rules, plan how you will express these rules and manage breaches

## Datblygu Dycnwch Hyfforddeion / Developing the Resilience of Trainees

- Tasg unigol – eich rheolau a'ch ffiniau chi /
- Individual task – your rules and your boundaries

## Crynodeb Summary

- Cynnal Ffiniau:
  - Gwahaniaethu rhwng empathi a theimladau;
  - Cerddwch ochr yn ochr â rhywun, nid yn eu hesgidiau;
  - Gosodwch y rheolau ynghylch ymwneud â'ch gilydd
- Maintaining Boundaries:
  - Distinguish empathy from affection;
  - Walk to the side, not in the shoes;
  - Establish rules of engagement

## Prosiect Ymchwil / Research Project

## Datblygu Dycnwch Hyfforddeion / Developing the Resilience of Trainees

## Sesiwn 3/ Session 3

Rhian Tomos  
Ionawr / January 2019

## Datblygu Dycnwch Hyfforddeion / Developing the Resilience of Trainees

### Cynnwys / Content

- Gor-bryder am Berfformiad / Performance Anxiety

## Datblygu Dycnwch Hyfforddeion / Developing the Resilience of Trainees

“Anghofiwch eich disgwyliad i fod yn berffaith”

“Surrender your demand to be perfect.”

Albert Ellis

Trafodwch / Discuss

## System Nerfol Ymatebol Sympathetic Nervous System

Gall wynebu bygythiad ysgogi system nerfol ymatebol	Exposure to a threat can activate your sympathetic nervous system to respond
Fe'i gelwir yn aml yn system 'ymhladd neu ddianc'	Often named the 'fight or flight' system
Efallai y dylid ei ailenwi yn:	Perhaps should be renamed as follows:
Rhewi (yn barod ac yn hynod effro) Dianc (ymateb naturiol nesaf, os yn bosibl) Ymladd (os nad oes modd dianc) Dychryn (actio yn farw, os nad oes opsiwn arall)	Freeze (on-guard and hyper alert) Flight (natural next response, if possible) Fight (if cannot flee) Fright (play dead, if all other options exhausted)



## System Nerfol Ymatebol Sympathetic Nervous System

Mae'r symptomau fel a ganlyn:	Symptoms are as follows:
Gweithgaredd yr ymennydd yn ymateb yn fwy greddfodol	Brain activity changes to react more instinctively
Y galon yn curo yn gyflymach ac yn galetach (curiad calon cyflym)	Heart beats quicker and harder (fast heartbeat)
Ysgyfaint yn cymryd mwy o O <sub>2</sub> a rhyddhau mwy o CO <sub>2</sub> (anadlu yn gyflym)	Lungs take in more O <sub>2</sub> and release more CO <sub>2</sub> (fast breathing)
Yr iau yn rhyddhau mwy o siwgr ar gyfer egni	Liver releases extra sugar for energy (jittery)
Chwarennau adrenal yn rhyddhau adrenalin i ysgogi'r ymateb	Adrenal glands release adrenalin to fuel response (jittery)
Chwysu mwy er mwyn cyflymu colli gwres (chwysu)	Perspiration increases to speed heat loss (sweating)

## System Nerfol Ymatebol Sympathetic Nervous System

Symptomau fel a ganlyn:	Symptoms are as follows:
Cyhyrrau yn tynhau (tensiwn)	Muscles tense for action (tension)
Treulio yn arafu neu yn stopio (teimlo yn sâl neu daflu fyny)	Digestion slows down or stops (feel or be sick)
Llestri gwaed yn tynhau yn y chwarenni poer (ceg sych)	Constriction of blood vessels in salivary glands (dry mouth)
Pledren a choluddyn eisiau gwacau er mwyn ysgafnhau'r baich (eisiau mynd i'r toiled)	Bladder and bowel seek to vacate to lighten the load (want to go to the toilet)
Imiwnedd yn lleihau (gall pryder parhaus arwain at salwch)	Immune responses decrease (constant anxiety can lead to sickness)

## System Nerfol Ymatebol Sympathetic Nervous System

- Gall pob un o'r newidiadau corfforol hyn eich paratoi ar gyfer rheoli'r bygythiad / All of these important physiological changes prepare you to manage the threat
- Ymateb critigol difrifol ar gyfer goroesi / Extremely critical response for survival

- Dychmygwch wynebu arth flin ac ystyriwch sut y byddai'r ymateb corfforol hyn yn gallu arbed eich bywyd /
- Imagine facing an angry bear and consider how these physical reactions could save your life



## System Nerfol Ymatebol Sympathetic Nervous System

<b>Ond mae'r system hon yn ymateb i'ch dehongliad chi o fygythiad, heb feini prawf gwrthrychol i'r syniad o 'fygythiad'</b>	<b>But this system responds to your <i>interpretation</i> of a threat, without objective criteria for 'threat'</b>
Weithiau, gallwn ddehongli sefyllfa sydd ddim yn fygythiol fel un sydd yn fygythiol gan felly ysgogi'r system	Sometimes, we may interpret a non-life-threatening situation as threatening thus activating the system
Mae gor-bryder perfformiad yn digwydd pan fyddwn yn ymdrin â sefyllfa gymdeithasol fel petai'n fygythiad ac yn ymateb felly	Performance anxiety occurs when we treat the social situation involved as though it is a threat and respond accordingly

## System Nerfol Ymatebol Sympathetic Nervous System

<b>Yn yr un modd, fe fydd ein hymddygiad wrth inni ymateb i'n hadwaith ffysiolegol yn wahanol i bawb gan ddibynnu sut rydym yn dehongli'r symptomau</b>	<b>Similarly, behavioural responses to our physiological reaction will differ between people depending on how they interpret the symptoms</b>
Mae rhai pobl yn dehongli symptomau fel cyffro ac yn ymateb mewn ffordd allblyg	Some people interpret symptoms as excitement and respond in an extroverted way
Mae rhai pobl yn dehongli symptomau fel ofn ac yn ymateb mewn ffordd mewnblyg	Some people interpret symptoms as fear and respond in an introverted way

## Gor-bryder Perfformiad / Performance Anxiety

<b>Gall gor-bryder perfformiad effeithio ar nifer o weithgareddau ac maent yn wahanol i bawb</b>	<b>Performance anxiety can impact on numerous different activities and differs for each individual</b>
Sgyrsiau un wrth un	One-to-one conversations
Cyfarfod pobl newydd	Meeting new people
Cymdeithasu	Socialising
Trafodaethau grŵp	Group discussions
Cyflwyniadau	Presentations

## Gor-bryder Perfformiad / Performance Anxiety

Gall gor-bryder eithafol sy'n effeithio ar fywyd pob dydd arwain at ddiagnosis a thriniaeth	Extreme anxiety impacting on day-to-day life can lead to diagnosis and treatment as a disorder
Ond mae pawb yn teimlo'n bryderus am ryw agwedd ar eu perfformiad ar ryw adeg	But almost everyone feels anxious about some aspect of performance at some point in time
Mae sylweddoli fod y rhan fwyaf o bobl yn rhannu eich pryder yn gallu helpu normaleiddio'r profiad	Realising that most people share your fear and worry can help normalise the experience
Hyd yn oed os ydych o'r farn nad oes unrhyw un arall yn poeni cymaint â chi!	Even if you are convinced that no-one is truly as anxious as you feel about a situation!

## Gor-bryder Perfformiad / Performance Anxiety



## Gor-bryder Perfformiad / Performance Anxiety



"I'm scared of audiences. I get shitty scared. One show in Amsterdam, I was so nervous I escaped out the fire exit. I've thrown up a couple of times. Once in Brussels, I projectile-vomited on someone. I just gotta bear it. But I don't like touring. I have anxiety attacks a lot." [Adele, Rolling Stone, 2012]

## Gor-bryder Perfformiad / Performance Anxiety

"You can be afflicted at any point. That's the scary thing. It can be really intense. Your heart's going 10 to the dozen. It's a real shocker. It intensifies as you walk towards the stage -- and it never actually leaves." [Stephen Fry, The Guardian, 2012]



## Gor-bryder perfformiad/ Performance Anxiety

Mae sawl factor ffysiolegol yn cael effaith ar or-bryder perfformiad	Various psychological factors have been found to impact on performance anxiety
Lefelau gor-bryder yr unigolyn	General anxiety levels of the individual
Diffyg hyder	Inferiority and low self-esteem beliefs
Meddyliau negyddol am y Profiad	Negative beliefs about the experience
Cyfarwydd â'r Profiad	Familiarity with the experience
Ffocws ar berfformiad a gwerthusiad gan eraill	Focus on performance and evaluation by others
Profiadau negyddol blaenorol mewn cyd-destunau cymdeithasol	Previous negative experiences in social contexts

## Rheoli Gor-bryder Perfformiad/ Managing Performance Anxiety

Technegau ar gyfer rheoli gor-bryder perfformiad	Techniques for managing performance anxiety
Ymarfer corff a deiet	Good exercise and diet
Ymarweddad ac ystum addas	Appropriate appearance and posture
Strategaethau ymlacio	Relaxation strategies
Wynebu ofnau trwy gwestiynu	Face fears through questions
Newid y pwyslais o berfformiad i gyfathrebu	Shift perception from performance to communication
Meithrin arbenigedd heb obsesiwn	Gain expertise, without obsession
Disgwyl yr annisgwyl	Expect the unexpected
Cysylltu â phobl eraill	Connect to other people
Wynebu'r sefyllfaoedd sy'n codi ofn	Experience exposure to feared situation

## Rheoli Gor-bryder Perfformiad / Managing Performance Anxiety

- Mae ymarfer corff a deiet yn effeithio ar ffysioleg/Exercise and diet has an impact on physiology
  - Ystyriwch y newidiadau ffysiolegol pan fydd 'ymladd neu ddianc' yn cael ei ysgogi/Consider the physiological changes that occur when 'fight or flight' is activated
  - Ceisiwch leihau'r effeithiau corfforol trwy ymarfer corff a deiet/Seek to decrease the physical effects through exercise and diet
    - Yfed llai o goffi a bwyta llai o siwgr ymlaen llaw / Limit caffeine and sugar beforehand
    - Ewch am dro neu ymestyn ychydig / Take a walk or do some stretches
    - Ceisiwch gael digon o gwsg y noson cynt / Get enough sleep the night before

## Rheoli Gor-bryder Perfformiad / Managing Performance Anxiety

- Mae ymarweddad ac ystum yn effeithio ar hyder / Appearance and posture impact on confidence
  - Gwisgwch yn addas gan wneud y gorau ohonoch eich hun rhag bod gennych unrhyw bryderon am eich edrychiad / Dress the part to present yourself in the best possible light to minimise worries about appearance
  - OND gwisgwch yn gyffyrddus A PHEIDIWCH Â gwisgo esgidiau gwirion / BUT ensure that you are still comfortable and DO NOT wear stupid shoes
  - Sefwch neu eisteddwch mewn ystum cyffyrddus gyda'ch ysgwyddau yn ôl er mwyn ystwytho eich anadlu ac ymddangos yn hyderus / Stand or sit in a comfortable but upright posture to free your breathing and appear confident
  - Gwenwdh a gwneud cyswllt llygad er mwyn cael cadarnhad / Smile and make eye contact to gain reassurance

## Rheoli Gor-bryder perfformiad / Managing Performance Anxiety

- Gall strategaethau cyn ac ar ôl perfformiad helpu lleddfu'r 'ymladd neu ddianc' / Relaxation strategies before and during performance can combat 'fight or flight'
  - Ymlacio / relaxation
  - Myfyrio / Meditation
  - Ymwybyddiaeth ofalgar / Mindfulness
  - Anadlu yn ddwfn / Deep breathing
  - Hunan-hypnosis / Self-hypnosis
  - Yoga / Tai Chi

## Rheoli Gor-bryder Perfformiad / Managing Performance Anxiety

- Gall symud o syniad o 'ddigwyddiad perfformiad' i 'ddigwyddiad cyfathrebu' eich helpu i ail-ddehongli sefyllfa fel un nad yw'n fygythiol / Shifting perception from a 'performance event' to a 'communication event' can help you to re-interpret a situation as non-threatening
  - Digwyddiad perfformio = Ffocysu ar gynulleidfa yn asesu eich perfformiad / Performance event = Focus on audience assessing your performance
  - Digwyddiad cyfathrebu = ffocysu ar gynulleidfa yn deal eich pwynt / Communication event = Focus on audience understanding your point
  - Canolbwyntio ar egluro i un person ar y tro / Focus on explaining to one person at a time

## Rheoli Gor-bryder Perfformiad / Managing Performance Anxiety

- Mae arbenigedd, heb obsesiwn, yn cynyddu hunan-hyder / Expertise, without obsession, raises self-esteem
  - Ofn naturiol o elfennau newydd ac ofn embaras cymdeithasol / Natural fear of the unknown and fear of social embarrassment
  - Mae bod yn gyfarwydd â'r weithgaredd (e.e. testun y sgwrs) yn lleddfu gor-bryder ac felly ewch ati i adolygu ac ymarfer / Familiarity with the activity (e.g. speech topic) will ease this anxiety so review/revise/practice
  - OND peidiwch â phoeni am fanion gan fod hyn yn rhoi cyfle i chi fywro am bethau negyddol / BUT do not obsess over the details because this provides opportunities to dwell on negatives

## Rheoli Gor-bryder Perfformiad / Managing Performance Anxiety

- Mae disgwyl yr annisgwyl yn golygu eich bod yn llai tebygol o fynd i banic os na fydd pethau yn mynd yn iawn / Expecting the unexpected means that you are less likely to panic if things do not go to plan
  - Os oes gennych gynllun caeth, fe fyddwch yn dioddef os bydd unrhyw beth yn mynd o'i le, ac felly byddwch yn hyblyg / If you have a rigid plan then you will struggle with anything unexpected, so keep some flexibility
  - Allow some improvisation! / Byddwch yn fyfyr!
  - Peidiwch â bod ofn cyfaddef os bydd pethau wedi mynd o chwith, chwaddwch am eich camgymeriadau a dweud "Dwi ddim yn gwybod" / Don't be afraid to shrug your shoulders when it falls apart, laugh at your mistakes, or say "I don't know"

## Rheoli Gor-bryder Perfformiad / Managing Performance Anxiety

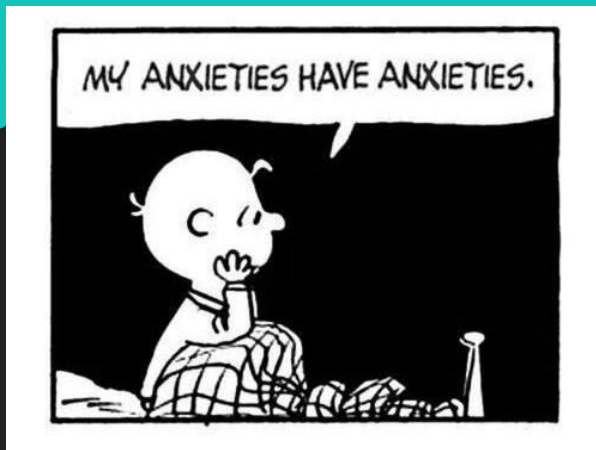
- Mae cysylltu efo pobl eraill yn cymryd pwysau oddi arnoch chi ac yn rhoi sicrwydd /  
Connecting to other people takes some of the pressure off you and provides reassurance
- Canolbwyntiwch ar bobl eraill yn hytrach nag arnoch chi /  
Focus on other people more than yourself
- Siaradwch gyda phobl eraill cyn y prif ddigwyddiad /  
Chat with others before the main event
- Byddwch yn onest a chyfaddef eich bod yn bryderus er mwyn torri'r garw (fe all hynny roi mwy o sicrwydd ichi) /  
Feel free to confess to feeling anxious as an ice breaker (might gain you even more reassurance)
- Gwnewch gyswllt llygad a gwenwch ar bobl eraill yn ystod y digwyddiad /  
Make eye contact and smile at others during event

## Rheoli Gor-bryder Perfformiad / Managing Performance Anxiety

- Tasg unigol – meddyliwch am adeg pan wnaethoch chi brofi gor-bryder perfformiad a sut wnaethoch chi ei oresgyn neu ddim ei oresgyn!! /
- Individual task – think of an event where you experienced performance anxiety and how did you overcome it or not overcome it!!

## Crynodeb / Summary

- Ymladd neu Ddianc / Fight or Flight
- Gor-bryder Perfformiad / Performance Anxiety
- Rheoli Gor-Bryder Perfformiad / Managing Performance Anxiety



## Datblygu Dycnwch Hyfforddeion / Developing the Resilience of Trainees

- Diolch yn fawr
- Thank you

## Prosiect Ymchwil / Research Project

### Datblygu Dycnwch Hyfforddeion / Developing the Resilience of Trainees

### Sesiwn 4/ Session 4

Rhian Tomos  
Ionawr / January 2019



## Fy mywyd fel taith / My life as a journey

- Meddylwch am eich bywyd hyd yn hyn. Dechreuwch ar waelod y papur gyda'ch dyddiad geni. Nodwch ddiwyddiadau pwysig a chroesffyrdd allweddol. Nodwch brofiadau cadarnhaol a rhai negyddol. Meddylwch am eich dylanwadau. Gallwch ddefnyddio geiriau, lluniau, dyddiadau neu symbolau i ddarlunio'ch stori hyd yn hyn.
- Think of your life so far. Start at the bottom with your date of birth. Note any important dates and key turning points. Include any achievements and low points. Think about your influences. You can use words, pictures, dates or symbols to tell the story so far.

## Fy mywyd fel taith / My life as a journey

- Edrychwch faint yr ydych chi eisoes wedi'i gyflawni!
- Trafodaeth – sut brofiad oedd gwneud y darlun? Hawdd neu anodd?
- Look how much you've already achieved!
- Discussion – was creating the sketch easy or difficult?

## Fy mywyd fel taith / My life as a journey

- Nawr edrychwch ar eich darlun a gofynnwch:
- Beth mae'r digwyddiadau cadarnhaol wedi fy nysgu?
- Beth mae'r profiadau negyddol wedi eu dysgu imi?
- Pwysydd wedi fy nghefnogi hyd yn hyn?
- Lle mae'r daith hon yn eich arwain?
- Pa fath o help sydd ei angen arnoch yn y dyfodol i barhau i lwyddo?
- Now look at the picture and ask yourself:
- What have the positive events taught me?
- What have the negative experiences taught me?
- Who has supported me up till now?
- Where is this journey leading me?
- What kind of help do you need to continue to flourish?

## Fi yn y dyfodol / The future me

- Lluniwch boster arall yn dwyn y teitl: Fi yn y dyfodol
- Holwch eich hun...Pa fath o berson ydych chi am fod? Beth fyddai'n ei wneud? Sut fyddai'n teimlo? Pa fath o rinweddau fydd gen i? Pa fath o sgiliau fydd gen i?
- Rhewch ddyddiad heddiw ar y poster
- Create another poster with the title: The future me
- Ask yourself....What kind of person do I want to be? What will I be doing? What will I be feeling? What sort of qualities will I have? What sort of skills will I have?
- Put today's date on the poster

## Fi yn y dyfodol / The future me

- Nid darn o waith i'w daflu ydy hwn. Cadwch y poster mewn lle diogel a chyfeirio'n ôl ato o dro i dro pan fyddwch chi angen gwneud penderfyniad.
- This is not a piece of paper to throw away. Keep the poster in a safe place and refer back to it from time to time when you need to make a decision.

## Prosiect Ymchwil / Research Project

### **Datblygu Dycnwch Hyfforddeion / Developing the Resilience of Trainees**

### **Sesiwn 5/ Session 5**

Rhian Tomos  
Ionawr / January 2019

## Meddyliau Cadarnhaol / Positive Thoughts

- Meddwl yn Dda: Teimlo yn Dda / Think Good : Feel Good
- Deall balans gwaith a bywyd a rheoli amser / Understand work life balance and time management

## Meddyliau Cadarnhaol / Positive Thoughts

- Nodwch 3 pheth aeth yn dda yn ystod yr wythnos ddiwethaf gan ddisgrifio beth ddigwyddodd ac egluro pam eu bod wedi mynd yn dda. A wnaeth eich cryfderau chi gyfrannu at y llwyddiant?
- Ac yna meddyliwch am dri pheth aeth yn anghywir. Pam ddaru nhw fynd yn anghywir?
- Note 3 things that went well during the last week, describe what happened and why they went well. How did your strengths contribute to the success?
- Then think of three things that went wrong. Why did they go wrong?

## Meddyliau Cadarnhaol / Positive Thoughts

Anhawster/ <b>A</b> dversity	Barn/ <b>B</b> elief	Canlyniad/ <b>C</b> onsequence

## Meddyliau Cadarnhaol / Positive Thoughts

- Ailfframio - Meddyliau yn ysgogi ein teimladau yn hytrach na'r hyn sydd wedi digwydd go iawn. Ailfframio ydy hyfforddi ein hunain i feddwl yn wahanol am bethau.
- Reframing – Thoughts trigger how we feel rather than what has actually happened. Reframing is about training ourselves to think differently about things.

## Meddyliau Cadarnhaol / Positive Thoughts

Ail-fframio	Reframing
<b>A</b> nhawster – rhywbeth yn digwydd	<b>A</b> dversity – something happened
<b>B</b> arn – beth wnes i feddwl?	<b>B</b> elief – what did I think about it?
<b>C</b> anlyniad – sut dwi'n teimlo?	<b>C</b> onsequence – how do I feel?

## Meddyliau Cadarnhaol / Positive Thoughts

STRAEN	STRESS
Dim diffiniad meddygol o straen	No medical definition of stress
Dim diagnosis seiciatrig na meddygol	Not a psychiatric or medical diagnosis
Gellir ei ddisgrifio fel wynebu cyfnod hir o gael y system nerfol ymatebol ar waith	Can be described as prolonged exposure to the activation of the sympathetic nervous system
Dehongliad parhaus o'r amgylchedd fel un bygythiol	Constant interpretation of the environment as threatening

## Meddyliau Cadarnhaol / Positive Thoughts

Symptomau	Symptoms
Mae symptomau straen yn cynnwys corfforol, meddyliol, emosiynol ac ymateb ymddygiadol	Symptoms of stress include physical, mental, emotional, and behavioural responses
<b>Corfforol</b>	<b>Physical</b>
Tyndra yn y cyhyrau Poen Cur pen Penysgafn Methu cysgu neu flinder cyffredinol Diffyg anadl	Muscle tension Pain Headaches Dizziness Insomnia or hypersomnia or general tiredness Shallow breathing or hyperventilating

## Meddyliau Cadarnhaol / Positive Thoughts

Symptomau	Symptoms
<b>Meddyliol</b>	<b>Mental</b>
Meddyliau yn rasio – Methu â chanolbwyntio – Poeni trwy'r amser – methu â gwneud penderfyniadau	Racing thoughts – Concentration difficulties – Constant worrying – Limited decision-making capacities
<b>Emosiynol</b>	<b>Emotional</b>
Gorbryder – Diamynedd – Gwylltio – Pryderu am y dyfodol	Anxiety – Annoyance – Anger – Apprehension
<b>Ymddygiadol</b>	<b>Behavioural</b>
Camddefnyddio sylweddau (diod, ysmegu) – gorfywta – osgoi problemau – blin gydag eraill – cnoi ewinedd/pigo ar groen	Substance use (drinking, smoking) – Overeating – Avoidance of problems – Aggression towards others – Biting nails / picking skin

## Meddyliau Cadarnhaol / Positive Thoughts

### Rheoli Straen

- Mae'n rhaid ystyried rheoli straen o ddau berspectif
- Rheoli straen ein hunain
- Rheoli straen eraill

### Managing Stress

- Must consider stress management from two perspectives:
- Managing own stress
- Managing stress of others

## Meddyliau Cadarnhaol / Positive Thoughts

Mae rheoli ein straen ein hunain o fewn ein rheolaeth (i ryw raddau) gan y gallwch ddefnyddio strategaethau rheoli straen

Managing own stress is within your control (to some extent) as you can choose to engage with stress management strategies

Mae rheoli straen pobl eraill yn gofyn am:

- Ddeall effaith straen ar eu hymateb i weddill y byd (gan gynnwys chi)
- Cyfeirio at strategaethau rheoli straen
- Rhoi'r rhyddid iddynt ddewis rheoli eu straen

Managing the stress of others requires you to:

- Understand impact of stress on their responses to the rest of the world (including you)
- Signpost to stress management strategies
- Give them freedom to choose to manage their stress

## Meddyliau Cadarnhaol / Positive Thoughts

Mae rheoli eraill pan maent yn dioddef straen yn hynod anodd, gan y byddant yn ymdrin â straen gydag ymddygiadau negyddol

Managing others when they are experiencing stress is incredibly difficult, because they will respond to stress with negative behaviours

Blin a diamynedd efo pawb arall

Anger and irritation with others

Gorfwyta neu gamdrin sylweddau

Over-eating or substance abuse

Dim diddordeb mewn bywyd

Disengaging with life

Ddim yn wynebu'r problemau nac yn ceisio datrys y materion (efallai yn gwrthod derbyn)

Not facing the problems or working to resolve the issues (perhaps denial or hiding)

## Meddyliau Cadarnhaol / Positive Thoughts

Gall deall eich helpu mewn sefyllfa o'r fath

Understanding can help guide your actions

Nid yw rhuthro mewn gyda datrysiau neu ymateb gyda'r un lefel o straen ddim yn ffordd effeithiol o reoli straen

Rushing in with solutions or responding with equal levels of stressed aggression is not effective for managing stress

Yn hytrach, canolbwyntiwch ar feithrin ymddiriedaeth trwy berthynas, cyn ceisio gweithio ar ddatrys y materion sy'n achosi problem

Instead, focus on building trust and rapport through the relationship, before working to solve the underlying issues

## Meddyliau Cadarnhaol / Positive Thoughts

Ond nid yw bob amser yn bosibl ymdrin yn uniongyrchol ag achos y straen, gan y gallai'r symptomau achosi cymaint o weyr fel nad yw'r unigolyn yn gallu rheoli'r sefyllfa	But not always possible to tackle the causes of stress directly, as the symptoms may be so distressing that the individual does not feel capable of managing the situation
Canolbwyntiwch ar reoli symptomau straen ac yna gweithio yn ddiweddarach ar yr achosion	Focus on managing the symptoms of stress then work later on addressing the causes
Meithrin portfolio o strategaethau rheoli straen ar gyfer eich hun ac eraill	Build a portfolio of stress management strategies for yourself and for others

## Meddyliau Cadarnhaol / Positive Thoughts

Technegau Lleihau Straen	Stress Reduction Techniques
Amrywiaeth eang o dechnegau rheoli straen:	Diverse range of symptom management techniques:
Myfyrio/Ymlacio dan arweiniad/Ymwybyddiaeth Ofalgar	Meditation/Guided Relaxation/Mindfulness
Anadlu'n ddwfn	Deep breathing
Chwerthin	Laughing
Cysylltu ag eraill (neu helpu rhywun)	Connecting with others (or helping someone)
Gwneud dim byd am 10 munud	Doing nothing for ten minutes
Meddwl yn gadarnhaol	Positive thinking
Derbyn pethau fel ag y maen nhw	Accepting what is

## Meddyliau Cadarnhaol / Positive Thoughts

Unrhyw syniadau eraill? Pa dechnegau ydych chi yn eu defnyddio i reoli straen?

/ Any other suggestions? What techniques do you use to manage stress?

## Rhestr gyfeirio y sesiynau

Day, C., (2017) Teachers' worlds and work: Understanding complexity, building quality. Taylor & Francis.

Day, C., & Gu, Q. (2013) Resilient teachers, resilient schools: Building and sustaining quality in testing times. Routledge.

Giant, N., (2014) Life coaching for kids: A practical manual to coach children and young people to success, well-being and fulfilment. Jessica Kingsley Publishers.

MacConville, R., (2008) How to make friends: Building resilience and supportive peer groups. Sage.

MacConville, R., & Rae, T. (2012) Building happiness, resilience and motivation in adolescents: A positive psychology curriculum for well-being. Jessica Kingsley Publishers.

Pink, D.H. (2011) Drive: The surprising truth about what motivates us. Penguin

Price, S (2019) Mental Well-being and Self-Care. Critical Publishing

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005) Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), tud. 410.

Shafran, R, Egan, S. & Wade, T.(2018) Overcoming Perfectionism 2nd Edition: A self-help guide using scientifically supported cognitive behavioural techniques. Robinson.

Syed, M., (2010) Bounce. Collins.

Thaler, R.H. and Sunstein, C.R., (2009) Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness. Penguin.



**Atodiad 5. Ffurflen wybodaeth a ffurflen ganiatâd**

Coleg Gwyddorau Dynol, Prifysgol Bangor  
College of Human Sciences, Prifysgol Bangor

Annwyl gyfranogwr

Fe fyddaf i, Rhian Tomos, yn cynnal astudiaeth ymchwil fel rhan o'm cymhwyster Meistr trwy Ymchwil. Fe fydd y prosiect yn golygu mesur ardrawiad cyflwyno sesiynau datblygu dycnwch a delio ag anawsterau ar hyfforddeion TAR Cynradd a PGCE Primary.

Hoffwn gynnig cyfle i chi gymryd rhan yn yr ymchwil hwn. Fe fydd unrhyw wybodaeth a ddarperir gennych chi yn parhau'n gyfrinachol ac mae croeso i chi wrthod neu dynnu allan o'r gwaith ar unrhyw adeg a hynny heb roi rheswm pam. Mae croeso i chi gysylltu â mi os oes gennych unrhyw bryderon.

	Llofnodwch os gwelwch yn dda
Cadarnhaf fy mod wedi darllen a deall y daflen wybodaeth a ddarparwyd ar gyfer y prosiect ymchwil uchod.	
Rwyf wedi cael cyfle i ystyried y wybodaeth a gafwyd, i ofyn cwestiynau a chael unrhyw gwestiynau wedi eu hateb yn foddhaol.	
Deallaf bod fy nghyfranogiad yn wirfoddol a bod modd imi dynnu allan ar unrhyw adeg heb ddarparu rheswm.	
Rwyf yn fodlon cyfrannu ac i'm data gael ei ddefnyddio yn yr ymchwil	
Rwyf yn fodlon i'r data gael ei gyhoeddi mewn thesis, papurau ymchwil, cynadleddau a cyflwyniadau	

Pan fyddwch wedi arwyddo a chwblhau'r uchod, a fyddech cystal â dychwelyd y ffurflen at Rhian Tomos yn yr Ysgol Addysg a Datblygiad Dynol, Safle'r Normal, Prifysgol Bangor.

Enw mewn prif lythrennau:.....

Llofnod:.....

Dyddiad.....

Os oes gennych unrhyw gwestiynau, yna cysylltwch â'r ymchwilydd a/neu ei goruchwylwraig, Rhian Tomos neu Nia Williams, Ysgol Addysg a Datblygiad Dynol, Prifysgol Bangor, Gwynedd, LL57 2PZ e-bost: [nia.williams@bangor.ac.uk](mailto:nia.williams@bangor.ac.uk).

**Os oes gennych unrhyw gwynion am y modd y cynhelir yr astudiaeth ymchwil yna cysylltwch â'r Athro Carl Hughes, e-bost: [carl.j.hughes@bangor.ac.uk](mailto:carl.j.hughes@bangor.ac.uk)**

### **Ffurflen wybodaeth i gyfranogwyr**

#### **Gwybodaeth am y prosiect ymchwil**

Prif fwriad yr ymchwil hwn yw gwella dycnwch hyfforddeion sy'n paratoi at fod yn athrawon. Fe weithredir hyn wrth greu, cynnal a gwerthuso ymyriad sydd wedi ei gynllunio'n benodol ar wella dycnwch. Fe fydd yr ymchwil yn adnabod beth yw'r prif ffactorau sy'n dylanwadu ar athrawon aros neu adael y proffesiwn.

#### **Pam bod gofyn i chi fel hyfforddai gymryd rhan yn yr ymchwil?**

Bydd pob myfyriwr TAR Cynradd a PGCE Primary yn 2018-19 yn derbyn gwahoddiad trwy e-bost yn ystod canol mis Rhagfyr yn eu gwahodd i fod yn rhan o'r prosiect ymchwil ac i fynychu cyfarfod cychwynnol yn ystod wythnos gyntaf y tymor ym mis Ionawr 2019. Yn y cyfarfod hwnnw, bydd cyfle ichi fynegi diddordeb a chwblhau holiadur am eich hunain. Bydd yr holiadur yn gofyn am wybodaeth am eich profiad blaenorol a'ch gradd, lle'r ydych yn byw yn ystod Profiad Ysgol, iaith, oedran, sefyllfa ariannol, sefyllfa deuluol a bywyd cymdeithasol.

Bydd enwau'r myfyrwyr hynny sydd wedi cofrestru i fod yn rhan o'r prosiect ymchwil wedyn yn cael eu didoli ar hap yn ddau grŵp sef grŵp arbrofol a grŵp rheoli.

#### **Beth sy'n digwydd yn yr astudiaeth?**

Bydd aelodau'r Grŵp Arbprofol yn cwblhau holiadur Connor Davidson ar Fesur Dycnwch ym mis Ionawr 2019, yna'n cael ymyriad, sef sesiynau torfol wythnosol yn ystod misoedd Ionawr a Chwefror a fydd yn canolbwyntio ar wahanol agweddau ar ddatlbygu dycnwch cyn mynd allan ar eu hail Brofiad Ysgol. Yna ar ddiwedd yr ail brofiad ysgol, byddant yn cwblhau'r Mesur Dycnwch unwaith yn rhagor.

Bydd aelodau'r Grŵp Rheoli yn cwblhau'r un holiadur â'r grŵp Arbprofol ym mis Ionawr 2019 ond ni fyddant yn mynychu'r sesiynau wythnosol. Ar ddiwedd eu hail brofiad ysgol, fe fyddant yn cwblhau'r holiadur Mesur Dycnwch drachefn ac yna yn cael y sesiynau a gyflwynwyd i'r grŵp arbprofol o fewn un diwrnod yn ystod mis Mehefin 2019.

#### **Beth ddaw o'r data a gesglir?**

Bydd yr holl ddata a gesglir o'r holiaduron yn gyfrinachol ac ni fydd modd eich adnabod chi, na'ch ysgol o'r adroddiad nac o unrhyw gyhoeddiad allai ddeillio o'r astudiaeth. Os byddwch yn tynnu yn ôl o'r ymchwil yn y dyfodol, fe fyddwn yn dileu eich ymateb i'r holiadur ac unrhyw gofnod o'ch cyfranogiad. Fe fydd y data yn cael ei gyhoeddi mewn papurau ymchwil, thesis meistr a chynhadleddau.

**Beth os nad ydych chi eisiau cymryd rhan?**

Nid oes problem os nad ydych chi eisiau cymryd rhan. Dewisol yw cymryd rhan. Ni fydd unrhyw oblygiadau os na fyddwch yn cymryd rhan ac mae croeso i chi dynnu yn ôl unrhyw dro yn ystod yr ymchwil.

**Oes yna unrhyw fanteision neu beryglon?**

Nid ydym yn rhagweld y bydd yna unrhyw beryglon wrth gymryd rhan yn yr ymchwil yma. O ran manteision, mae'n bosib y bydd yr sesiynnau yn help at wella a datblygu eich dycnwech fel unigolyn.

**Gyda phwy rydych chi'n cysylltu i drafod y gwaith ymchwil hwn?**

Os oes gennych unrhyw gwestiynau, yna cysylltwch â'r ymchwilydd, Rhian Tomos ar [r.tomos@bangor.ac.uk](mailto:r.tomos@bangor.ac.uk) a/neu ei goruchwylwraig, Nia Williams, Ysgol Addysg a Datblygiad Dynol, Prifysgol Bangor, Gwynedd, LL57 2PZ e-bost: [nia.williams@bangor.ac.uk](mailto:nia.williams@bangor.ac.uk).

**Gyda phwy rydych chi'n cysylltu os oes gen chi bryderon am y gwaith ymchwil hwn?**

Os oes gennych unrhyw bryderon am y modd y mae'r ymchwil hwn yn cael ei gynnal, yna mae croeso i chi gysylltu efo'r Athro Carl Hughes, Pennaeth yr Ysgol Addysg a Datblygiad Dynol, Prifysgol Bangor, e-bost: [carl.j.hughes@bangor.ac.uk](mailto:carl.j.hughes@bangor.ac.uk)

**Atodiad 6 - ebost cadarnhau**

Pnawn da

Diolch o galon am y sgwrs rai wythnosau yn ôl.  
Aodaf y trawsysgrifiad o'n sgwrs. A fyddech cystal â bwrw golwg dros y testun ac yna anfon  
cadarnhad ataf eich bod yn hapus efo cywirdeb y testun.  
Gan ddiolch ichi ymlaen llaw am eich cydweithrediad.  
Rhian

## Atodiad 7. Cwestiynau gadawyr



### PROSIECT YMCHWIL – ASTUDIAETH 2

#### ASTUDIAETHAU ACHOS

Cwestiynau ar gyfer cyfweiliadau wyneb yn wyneb (athrawon sydd wedi gadael y proffesiwn):

1. Am faint fuost ti'n dysgu?
2. Beth wnaeth dy ddenu i'r proffesiwn yn y lle cyntaf?
3. A fuost ti yn gweithio efo plant neu bobl ifanc cyn mynd I ddysgu?
4. A fuost ti yn gweithio yn unrhyw swydd cyn hyfforddi fel athro?
5. Pam wnest ti benderfynu gadael y proffesiwn? Beth oedd dy resymau?
6. Am faint fuost ti'n chwarae efo'r syniad o adael?
7. Wnest ti fynd i swydd arall neu ddim ond gadael y proffesiwn dysgu?
8. Fyddet ti yn dychwelyd i'r proffesiwn rhyw ddiwrnod?
9. Beth ydy athro effeithiol?
10. Oedd realiti'r proffesiwn yn wahanol i'r darlun oedd gen ti wrth gychwyn yn y proffesiwn?
11. Fyddet ti'n argymhell y proffesiwn i unrhyw un arall?
12. Pa ffactorau yn y dy ysgol(ion) di oedd o gymorth iti neu ddim o gymorth iti?
13. Beth yw dy waith erbyn hyn?
14. Beth ydy'r prif wahaniaeth rhwng dy waith fel athro a dy waith erbyn hyn?
15. Oedd dy hyfforddiant cychwynnol di yn dy baratoi ar gyfer delio efo pob agwedd ar y gwaith?



PRIFYSGOL  
**BANGOR**  
UNIVERSITY

**PROSIECT YMCHWIL – ASTUDIAETH 2**

**ASTUDIAETHAU ACHOS**

**Cwestiynau ar gyfer cyfweiliadau wyneb yn wyneb (athrawon sydd wedi aros a ffynnu yn y proffesiwn):**

1. Ers faint rwyd ti'n gweithio fel athro/athrawes?
2. Beth wnaeth dy ddenu i'r proffesiwn yn y lle cyntaf?
3. A fuost ti yn gweithio efo plant neu bobl ifanc cyn mynd i ddysgu?
4. A fuost ti yn gweithio yn unrhyw swydd cyn hyfforddi fel athro?
5. Pam benderfynaist ti ddewis addysg fel proffesiwn? Beth wnaeth dy gymell di?
6. Beth ydy athro effeithiol?
7. Ydy realiti'r proffesiwn yn wahanol i'r darlun oedd gen ti yn cychwyn yn y proffesiwn?
8. Pam wyt ti'n parhau i addysgu plant? Beth sy'n dy gymell di?
9. Pa ffactorau yn dy ysgol(ion) di sydd wedi bod o gymorth iti neu ddim wedi bod o gymorth iti?
10. Fyddet ti'n argymhell y proffesiwn i unrhyw un arall?
11. Sut fyddet ti'n disgrifio athro dygn?
12. Sut wyt ti'n ymlacio ar ôl wythnos yn y gwaith?
13. Oedd dy hyfforddiant cychwynnol di yn dy baratoi ar gyfer delio efo pob agwedd ar y gwaith?
14. Wyt ti wedi meddwl gadael y proffesiwn ar unrhyw adeg?

## Atodiad 9. Taflen wybodaeth a ffurflen ganiatad

### Astudiaeth 2



PRIFYSGOL  
**BANGOR**  
UNIVERSITY

Annwyl gyfranogwr

Fe fyddaf i, Rhian Tomos, yn cynnal astudiaeth ymchwil fel rhan o'm cymhwyster Meistr trwy Ymchwil. Fe fydd y prosiect yn golygu mesur ardrawiad cyflwyno sesiynau datblygu dycnwch a delio ag anawsterau ar hyfforddeion TAR Cynradd a PGCE Primary. Gofynnir ichi gymryd rhan mewn sgwrs awr fel un sydd wedi aros a ffynnu yn y proffesiwn addysg neu fel un sydd wedi gadael y proffesiwn i wneud swydd arall.

Hoffwn gynnig cyfle i chi gymryd rhan yn yr ymchwil hwn. Fe fydd unrhyw wybodaeth a ddarperir gennych chi yn parhau'n gyfrinachol ac mae croeso i chi wrthod neu dynnu allan o'r gwaith ar unrhyw adeg a hynny heb roi rheswm pam. Mae croeso i chi gysylltu â mi os oes gennych unrhyw bryderon.

	Llofnodwch os gwelwch yn dda
Cadarnhaf fy mod wedi darllen a deall y daflen wybodaeth a ddarparwyd ar gyfer y prosiect ymchwil uchod.	
Rwyf wedi cael cyfle i ystyried y wybodaeth a gafwyd, i ofyn cwestiynau a chael unrhyw gwestiynau wedi eu hateb yn foddhaol.	
Deallaf bod fy nghyfranogiad yn wirfoddol a bod modd imi dynnu allan ar unrhyw adeg heb ddarparu rheswm.	
Hoffwn gyfranogi yn y prosiect ymchwil.	
Rwyf yn fodlon i'r sgwrs rhyngof fi a'r ymchwilydd gael ei recordio	



Pan fyddwch wedi arwyddo a chwblhau'r uchod, a fyddech cystal â dychwelyd y ffurflen at Rhian Tomos yn yr Ysgol Addysg a Datblygiad Dynol, Safle'r Normal, Prifysgol Bangor.

Enw mewn prif lythrennau:.....

Llofnod:.....

Dyddiad.....

Os oes gennych unrhyw gwestiynau, yna cysylltwch â'r ymchwilydd a/neu ei goruchwylwraig, Rhian Tomos neu Nia Williams, Ysgol Addysg a Datblygiad Dynol, Prifysgol Bangor, Gwynedd, LL57 2PZ, e-bost: [nia.williams@bangor.ac.uk](mailto:nia.williams@bangor.ac.uk).

**Os oes gennych unrhyw gwynion am y modd y cynhelir yr astudiaeth ymchwil yna cysylltwch â'r Athro Carl Hughes, e-bost: [carl.j.hughes@bangor.ac.uk](mailto:carl.j.hughes@bangor.ac.uk)**



PRIFYSGOL  
BANGOR  
UNIVERSITY

### **Gwybodaeth i gyfranogwyr mewn ymchwil**

#### **Gwybodaeth am y prosiect ymchwil**

Prif fwriad yr ymchwil hwn yw gwella dycnwch hyfforddeion sy'n paratoi at fod yn athrawon. Fe weithredir hyn wrth greu, cynnal a gwerthuso ymyriad sydd wedi ei gynllunio'n benodol ar wella dycnwch. Fe fydd yr ymchwil yn adnabod beth yw'r prif ffactorau sy'n dylanwadu ar athrawon aros neu adael y proffesiwn. Ail ran yr ymchwil yw cynnal cyfweiliadau gydag athrawon sydd wedi gadael y proffesiwn ac eraill sydd wedi aros a ffynnu. Fe fydd y cyfweiliadau rhain yn arwain at lunio astudiaethau achos.

#### **Pam bod gofyn i mi gymryd rhan yn yr ymchwil?**

Rydych wedi cael eich gwahodd i fod yn rhan o'r ymchwil hwn un ai am eich bod wedi parhau yn y proffesiwn addysgu neu wedi gadael y proffesiwn. Wrth eich holi, ceisiwyd sicrhau bod cynrychiolaeth oedran a chyfnod addysgu yn yr astudiaeth.

#### **Beth mae cyfrannu at y gwaith ymchwil yn ei olygu?**

Bydd pob un sy'n rhan o'r ymchwil yn cael cyfweiliad awr o hyd (wedi'i recordio) ac fe fydd nifer o gwestiynau yn cael eu holi. Nid oes raid i chi ateb pob cwestiwn. Unwaith y bydd y cyfweiliad wedi'i wneud, fe fydd yn cael ei drawsysgrifio er mwyn tynnu themâu o'r cynnwys.

#### **Beth ddaw o'r data a gesglir?**

Bydd yr holl ddata a gesglir o'r cyfweiliadau yn gyfrinachol ac ni fydd modd eich adnabod chi, na'ch ysgol o'r adroddiad nac o unrhyw gyhoeddiad allai ddeillio o'r astudiaeth. Bydd y data o'r astudiaeth yn cael ei gadw'n ddiogel.

Os byddwch yn tynnu yn ôl o'r ymchwil yn y dyfodol, fe fyddwn yn dileu eich cyfweiliad ac unrhyw gofnod o'ch cyfranogiad.

#### **Beth os nad ydw i eisiau cymryd rhan?**

Nid oes problem os nad ydych eisiau cymryd rhan. Dewisol yw cymryd rhan. Ni fydd unrhyw oblygiadau os na fyddwch yn cymryd rhan ac mae croeso i chi dynnu yn ôl unrhyw dro yn ystod yr ymchwil.

**Gyda phwy rydw i'n cysylltu i drafod y gwaith ymchwil hwn?**

Os oes gennych unrhyw gwestiynau, yna cysylltwch â'r ymchwilydd, Rhian Tomos ar [r.tomos@bangor.ac.uk](mailto:r.tomos@bangor.ac.uk) a/neu ei goruchwylwraig, Nia Williams, Ysgol Addysg a Datblygiad Dynol, Prifysgol Bangor, Gwynedd, LL57 2PZ e-bost: [nia.williams@bangor.ac.uk](mailto:nia.williams@bangor.ac.uk).

**Gyda phwy rydw i'n cysylltu os oes gen i bryderon am y gwaith ymchwil hwn?**

Os oes gennych unrhyw bryderon am y modd y mae'r ymchwil hwn yn cael ei gynnal, yna mae croeso i chi gysylltu efo'r Athro Carl Hughes, Pennaeth yr Ysgol Addysg a Datblygiad Dynol, Prifysgol Bangor e-bost: [carl.j.hughes@bangor.ac.uk](mailto:carl.j.hughes@bangor.ac.uk)