

# Uned 2 Canllawiau Addysgu

BTEC Lefel 3 Cenedlaethol yn y  
Gwasanaethau Amddiffyn sydd â  
Gwisg Swyddogol

**Uned 2: Ymddygiad a  
Disgybliaeth yn y  
Gwasanaethau Amddiffyn  
sydd â Gwisg Swyddogol**

# Cynnwys

<b>Canllawiau Astudiaethau Allweddol.....</b>	<b>4</b>
<b>Damcaniaethau Ymddygiad.....</b>	<b>5</b>
<b>Damcaniaethau Ufudd-dod.....</b>	<b>27</b>
<b>Damcaniaethau Cydffurfiol.....</b>	<b>32</b>
<b>Damcaniaethau'n Gysylltiedig â Straen.....</b>	<b>36</b>
<b>Ffynonellau Eraill.....</b>	<b>46</b>
<b>Geirfa Allweddol.....</b>	<b>47</b>

**BTEC LEFEL 3 CENEDLAETHOL YN Y**  
**GWASANAETHAU AMDDIFFYN SYDD Â**  
**GWISG SWYDDOGOL**

**Uned 2:**

**Ymddygiad a Disgybliaeth yn y**

**Gwasanaethau Amddiffyn sydd â Gwisg**  
**Swyddogol**

## Canllawiau Astudiaethau Allweddol

Mae'r canllaw hwn yn cynnwys crynodebau o Astudiaethau Allweddol ar gyfer Uned 2 fel gwybodaeth i athrawon. Ni fydd disgwyl i ddysgwyr gael y lefel hon o fanylion am yr astudiaethau a enwir, cyfeiriwch at y fanyleb am wybodaeth bellach.

# Damcaniaethau Ymddygiad

## 1) Ymddygiad

Mae'r theori ymddygiad yn seiliedig ar y ffaith fod plant yn cael ei geni fel llechen wag. Mae'r amgylchedd sydd o'i cwmpas yn dylanwadu ar ei ddysgu, yn yr un modd ag y byddai ar gyfer anifeiliaid. Gan ddefnyddio'r ddamcaniaeth yma, mae modd egluro ymddygiad dynol ac anifeiliaid drwy ddefnyddio'r broses cyflyru (proses ymddygiadol lle mae ymateb yn dod yn amlach neu'n fwy darogan mewn amgylchedd penodol o ganlyniad i atgyfnerthu. Fel arfer mae'r atgyfnerthiad yn dod fesul annogaeth neu gwobr am ymateb dymunol).

Nid yw'r ymddygiad yn cael ei ddylanwadu gan deimladau neu feddyliau ac nid yw yn rhywbeth sydd yn cael ei etifeddu. Yn ogystal mae modd trin anhwylderau seicolegol trwy newid patrymau ymddygiad. Yn syml mae ymddygiad yn seiliedig ar ein hymateb i ysgogiad unigolyn ac nid yw deillio gan ffactorau etifeddol.

### Geirfa Allweddol:

<b>Dull Ymddygiad</b>	<b>Mae modd esbonio ymddygiad dynol ac anifeiliaid trwy ddefnyddio cyflyru (conditioning). Nid yw ein meddyliau a theimladau yn dylanwadu ar ein ymddygiad. Mae ymddygiad yn rhywbeth yr ydym yn ei ddysgu ac nid yn rhywbeth sydd yn cael ei etifeddu.</b>
Behaviourist Approach	Human and animal behaviour can be explained through the use of conditioning. Thoughts and feelings are not considered to influence behaviour and neither do inherited factors.

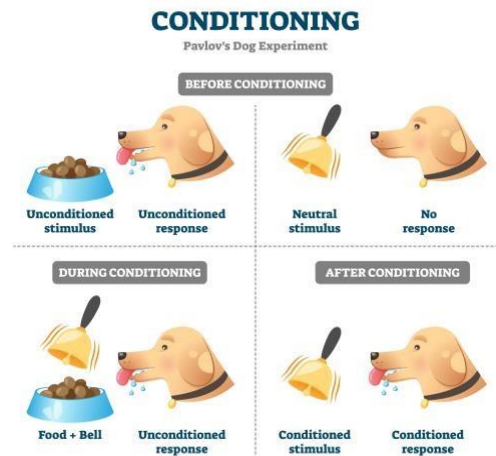
<p><b>Cyflyru Clasurool</b></p> <p>Classical Conditioning</p>	<p><b>Defnyddio ysgogiad cyfarwydd i ddylanwadu ar ymddygiad tuag at ymddygiad newydd trwy eu cysylltu gyda'i gilydd dro ar ôl tro. E.e. Ci Pavlov.</b></p> <p>The use of a familiar stimulus to influence behaviour towards a new stimulus by repeatedly pairing them together. E.g. Pavlov's dog.</p>
<p><b>Cyflyru Gweithredol</b></p> <p>Operant Conditioning</p>	<p><b>Y defnydd o atgyfnerthu, yn gadarnhaol neu yn negyddol, i ddysgu ymddygiad newydd i sefyllfa a sut mae hen ymddygiadau yn cael eu haddasu. E.e. Blwch Skinner.</b></p> <p>The use of reinforcement, both positive and negative, to influence how new behaviours are learnt and how old behaviours are modified. E.g. the Skinner Box.</p>
<p><b>Atgyfnerthu cadarnhaol</b></p> <p>Positive Reinforcement</p>	<p><b>Y broses o annog neu sefydlu patrwm ymddygiad trwy gynnig gwobr pan fydd yr ymddygiad yn cael ei arddangos. Gwobrwyd i atgyfnerthu fod angen ailadrodd yr ymddygiad to ar ôl tro.</b></p> <p>Use positive reinforcement or reward following a particular behaviour to reinforce learning to ensure that the outcome is repeated.</p>
<p><b>Atgyfnerthu negyddol</b></p> <p>Negative Reinforcement</p>	<p><b>Mae atgyfnerthu negyddol yn golygu cael gwared ar rywbeth negyddol i gryfhau ymddygiad.</b></p> <p>The removal of an unfavourable outcome.</p>

<b>Symbyliad</b>	<b>Rhywbeth neu ddigwyddiad sy'n achosi i unigolyn ymateb.</b>
Stimulus	A thing or event that causes an individual to react.

## Gwybodaeth Allweddol:

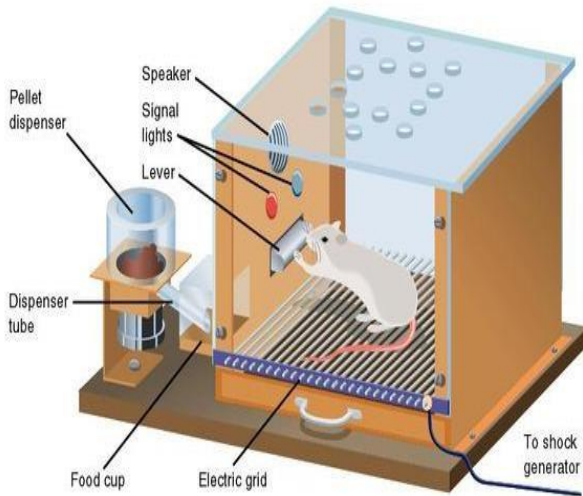
### Ivan Pavlov - Cyflyru Clasuro Classical Conditioning (1890's)

Cynhaliodd Pavlov astudiaethau i'r systemau treulio cŵn. Sylweddolodd y byddai'r ceg y cŵn yn dwrhau pan fyddent yn derbyn bwyd neu pan fyddent yn gweld cot labordy wen y cynorthwywyr a ddaeth â'r bwyd iddynt. Arweiniodd yr arsylwad hwn Pavlov i ddarganfod bod y cŵn wedi cysylltu'r broses o dderbyn bwyd gyda chôt gwyn labordy y cynorthwywr, gan ei cyflyru i ymddwyn yn yr un modd yn y ddau sefyllfa.



Gan ddefnyddio'r wybodaeth yma, cyflyrodd Pavlov y cwn, drwy ganu'r gloch pob tro roddwyd bwyd iddynt i glafori (Salivate) mewn ymateb i sŵn y gloch. Trwy gysylltu'r gloch (yr ysgogiad newydd) a'r bwyd (yr ysgogiad cyfarwydd) gyda'i gilydd, roedd Pavlov wedi cyflyru'r cŵn i glafoeri ar swm y gloch, hyd yn oed pan nad oedd bwyd yna.

## **Burrhus Frederick Skinner - Cyflyru gweithredol (1948)**



Roedd Skinner yn credu fod yr holl ymddygiad dynol yn ganlyniad uniongyrchol o gyflyru. Credodd fod ewylllys rydd ddim yn bodoli. Datblygodd Skinner offer cyflyru gweithredol, a elwir bellach yn Flwch Skinner, a defnyddiodd hwn i brofi ymddygiad mewn llygod mawr. Defnyddiwyd hwn i ddarganfod pa mor hir y byddai'n cymryd i'r llygoden fawr ddysgu

ymddygiad newydd. Trwy wthio lifer yn y blwch (ar hap ar y cychwyn) byddain derbyn gwobr, byddai'r llygoden fawr yn dysgu perfformio'r ymddygiad hwnnw. Pan gafodd y llygod mawr wobwr ar ôl pwysu'r bar, roeddent yn fwy tebygol o wasgu'r bar eto. Roedd llygod mawr na roddwyd gwobrau iddynt yn llai tebygol o wasgu'r bar.

Yn wahanol i Pavlov, canfu Skinner fod ymddygiad yn cael ei ddylanwadu gan yr hyn a ddigwyddodd ar ôl yr ymddygiad ac nid o'i flaen. Canfu Skinner hefyd y gallai ymddygiad gael ei ddylanwadu gan wobrau cadarnhaol neu negyddol, ac roedd cosb yn chwarae rôl wrth ddylanwadu ar ymddygiad.

## **Albert Bandura - Damcaniaeth Dysgu Cymdeithasol (1961)**



Roedd Damcaniaeth Albert Bandura yn seiliedig ar y syniad bod unigolion yn dysgu o arsylwi eraill, dynwared a modelu. Yn ei arbrawf, dangosodd Bandura i grŵp o blant ffilm oedolyn yn taro a gweiddi ar 'Ddol Bobo'. Pan aethpwyd â'r plant yn ddiweddarach i ystafell chwarae gyda dol Bobo ynddo, roedd y rhai a oedd wedi gwyllo'r ffilm yn fwy tebygol o drin y ddol yn wael, gan ddynwared y geiriau a'r iaith a ddefnyddiodd yr oedolyn

yn y ffilm.

Roedd yr astudiaeth hon yn wahanol i'r rhai a gynhaliwyd gan ymchwilyr blaenorol. Ni chynigiwyd unrhyw wobr i'r plant am drin y 'Ddol Bobo' yn wael. Yr unig ysgogiad a roddwyd i'r plant oedd dylanwad gwyllo'r ffilm.



Mae'r damcaniaeth yma yn credu bod

unigolion yn dysgu trwy ddwy broses: modelu ac atgyfnerthu. Mae unigolion yn debygol o fodelu eu hunain ar bobl y gallant uniaethu gyda o'r un cefndir neu rhyw neu hyd yn oed oedran yn cael dylanwad arnynt, fel unigolion yn yr un rôl neu o'r un rhyw, a'u bod o ganlyniad yn ceisio ailadrodd yr ymddygiadau maent yn sylwi. Mae atgyfnerthu yn allweddol oherwydd trwy gwobrwyo ymddygiad ac atgyfnerthu mewn rhyw ffordd mae'n debygol y bydd yr ymddygiad yma yn cael ei ailadrodd eto.

Yn y Gwasanaethau Amddiffyn sydd â Gwisg Swyddogol, gellir ystyried yr heddlu yn fodolau rôl. Wrth ymgymryd â dyletswyddau fel heddwys, mae unigolion wedi'u hyfforddi i ystyried sut byddant yn performio eu hymddygiad yn llunio agweddau a barn y cyhoedd tuag at y gwasanaeth.

## 2) Dull Seicodynamig

Mae'r dull seicodynamig yn seiliedig ar yr egwyddor bod ymddygiad yn cael ei egluro gan feddyliau ac emosiynau anymwybodol. Mae ymddygiad dynol yn cael ei benderfynu gan dymuniadau a theimladau nad yw unigolion yn ymwybodol ohonynt, a ddatblygir yn ystod plentyndod. Mae'r theori hon wedi'i chysylltu â gwaith Sigmund Freud (1890-1930), a gyflwynodd fodel topograffig y meddwl, yn aml o'i gymharu â mynydd iâ.

### Geirfa Allweddol:

<b>Dull Seicodynamig</b>  Psychodynamic approach	<b>Mae ymddygiad yn cael ei esbonio gan feddyliau anymwybodol ac emosiynau. E.e. damcaniaeth mynydd iâ Sigmund Freud.</b>  Behaviour is explained by unconscious thoughts and emotions. E.g. Sigmund Freud's iceberg analogy.
<b>Meddwl Ymwybodol</b>  Conscious Thinking	<b>Yr hyn sydd yn digwydd i'r synhwyrau yn y presennol.</b>  The experiences of the senses in the here and now.
<b>Meddwl Isymwybod</b>  Subconscious Mind	<b>Y rhan o'r meddwl sy'n hawdd ei chyrraedd sy'n storio profiadau, atgofion a sgiliau.</b>  The easily accessible part of the mind that stores experiences, memories and skills.

<b>Y Meddwl anymwybodol</b> Unconscious Mind	<b>Y gronfa o atgofion, meddyliau ac anogaeth nad yw unigolion yn ymwybodol ohonynt.</b> The bank of memories, thoughts and urges that individuals are not readily aware of.
<b>Id</b> Id	<b>Ardal gyntefig a greddfol o'r meddwl.</b> Primitive and instinctual part of the mind.
<b>Ego</b> Ego	<b>Ardal realistig o'r meddwl sy'n gweithredu yn y byd go iawn.</b> Realistic part of the mind operating in the real world.
<b>Uwch-ego</b> Superego	<b>Y thermomedr moesol o fewn y meddwl.</b> The moral thermometer within the mind.

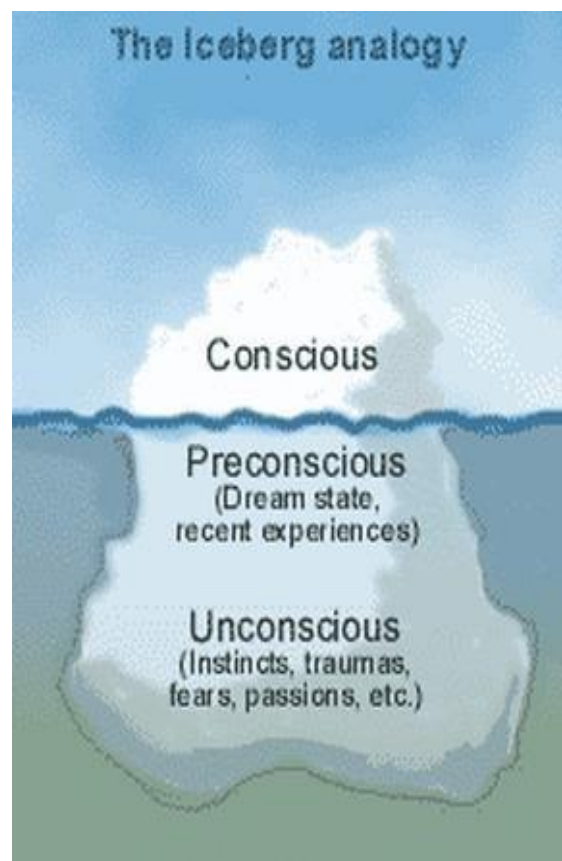
## Gwybodaeth Allweddol:

### Sigmund Freud - The Iceberg Analogy

Dwedodd Freud y gellid rhannu'r meddwl yn dair rhan, sydd yn cael ei ddatblygu dros bum mlynedd gyntaf plentyndod:

1. Yr ymwybodol
2. Yr Isymwybod
3. Yr anymwybodol

Mae'r rhan ymwybodol y meddwl yn dal meddyliau a theimladau cyfredol (digwydd ar y pryd) sy'n cael eu profi yn yr amser presenol).



Mae unigolion yn derbyn yr hyn y gallant ei weld, ei glywed a'i deimlo a gwneud penderfyniadau ar sail y wybodaeth sydd ganddynt.

Mae'r meddwl isymwybod yn cadw gwybodaeth y gellir ei gael yn hawdd pan fydd ei angen. Mae'r rhain yn atgofion y gellir cyfeirio ato os oes angen i helpu i wneud penderfyniadau. Er enghraifft, cof am ddyddiadau penodol ar gyfer pen-blwydd pobl amrwyiol.

Mae rhan anymwybodol or meddwl wedi ffurfio o atgofion, meddyliau a dyheadau na ellir gyfeirio atynt yn hawdd. Mae'r elfennau yma yn dylanwadu ar ymddygiad er na fydd unigolion yn ymwybodol o hyn.

Defnyddiodd Freud y Diagram 'Mynydd iâ' i egluro'r damcaniaeth yma. Esboniodd bod:- yr isymwybodol ychydig o dan yr arwyneb a'r anymwybodol fel petai'n ddwfn o dan y dŵr ac yn llawer anoddach i gael mynediad l'r wybodaeth sydd ynddo.

### **Sigmund Freud - Y Tair Rhan i'r Psyche**



**Id:**  
Instincts



**Ego:**  
Reality



**Superego:**  
Morality

Datblygodd Freud damcaniaeth bod tair rhan i'r meddwl dynol; yr id, yr ego a'r uwchego. Maent yn gwrthdaro â'i gilydd achwn sy'n penderfynu ein hymddygiad.

Mae'r id yn seiliedig ar y teimlad o bleser ac mae'n cael ei ddatblygu yn ystod cyfnod babanod. Gwnei'r penderfyniadau yn seliedig ar sail chwant ac mewn modd hunanol.

Mae'r ego yn cael ei ddatblygu mewn plant bach a sy'n defnyddio realiti'r sefyllfa er mwyn gwneud penderfyniadau. Gwnei'r penderfyniadau ar sail gweithredoedd a chanlyniadau'r byd go iawn.

Mae'r ego yn gweithredu chwantau'r Id yn y byd go iawn. Nid oes gan yr ego gydwbod - ni elli'r ddiffinio rhwng yr hyn sydd yn gywir ac yr hyn sy'n anghywir.

Datblygi'r y superego rhwng yr oedran 4 a 6 mlwydd oed. Mae'n gweithredu fel llais cydwbod rhwng yr ego a'r Id. Pan fydd yr ego yn cynhyrchu meddyliau y mae'r superego yn anghytuno gyda, mae'n cynhyrchu teimlad o euogrwydd a chywilydd.

Pan fydd yr ego yn brwydro i reoli gwrthdaro gyda Id, datblygi'r mecanwaith amddiffyn er mwyn. Er enghraifft:

- Gormes - mae dyheadau'r id yn cael eu gwthio yn ôl i'r meddwl anymwybodol.
- Gwadiad - gweithredir ar ddymuniadau'r id ond mae'r meddwl ymwybodol yn gwrthod eu cydnabod.
- Rhagamcan - Mae teimladau'r Id yn cael ei gwrthod. O ganlyniad mae'r superego yn cyfeirio gelyniaeth tuag at bobl sy'n gwneud yr hyn y mae'r Id yn ei ddymuno.

Er enghraifft, pan fydd myfyriwr yn adolygu am brawf, bydd angen iddo/iddi gydbwysu yn erbyn penderfyniadu'r tair rhan.

- Id- yn dymuno pleser a boddhad sydyn ac nid yw'n ystyried yr angen i adolygu yn bwysig. Mwy o diddordeb mewn treulio amser yn gwneud rhywbeth hwyl fel mynd ar gyfryngau cymdeithasol.
- Superego- eisiau adolygu. Mae'n canolbwyntio ar wneud y peth iawn. Bydd y Superego yn gwobrwyo'r myfyriwr gyda balchder os yw'n adolygu fel y gallant wneud yn dda yn y prawf neu gosbi'r myfyriwr â chywilydd am ddiffyg adolygu.

- Ego- yn seiliedig ar yr egwyddor realiti; beth sy'n gwneud synnwyr yn y sefyllfa. Bydd yn ystyried beth sydd o les gorau i'r unigolyn, gan wneud penderfyniad rhwng yr Id a Superego. Pan fydd y myfyriwr yn gwneud y gwaith cartref, mae'r Superego yn drech. Pan fydd y myfyriwr yn dewis peidio â gwneud y gwaith, yr Id sy'n ennill.

### 3) Dull Dyneiddiol:

Mae'r dull dyneiddiol yn seiliedig ar y syniad bod unigolion yn gweithredu ar eu hewyllys rhydd ac yn medru dewis sut maent yn ymateb. Mae unigolion yn gwireddu'r angen i gyflawni dymuniadau eu bywydau. Canolbwyntia'r dull ar yr egwyddor er mwyn i unigolyn gyrraedd ei lawn botensial, rhaid iddo ddehongli brofiadau ei hun, er mwyn deall ei ystyr a thyfu o ganlyniad.

Er enghraifft, y Gwasanaethau Diogelu. Pan fydd gweithiwr yn cael ei ganmol gan ei gyflogwr, bydd yn ymateb gyda awydd i ddarparu gwasanaeth sylfaenol i wneud y byd yn lle gwell trwy eu ymdrechion.

### Geirfa Allweddol:

<b>Dull Dyneiddiol</b>	<b>Mae unigolion yn gweithredu ar eu hewyllys eu hunain ac yn gallu dewis sut maen nhw'n ymddwyn.</b>
Humanistic approach	Individuals operate on their own free will and are able to choose how they act.
<b>Hunan Wireddu</b>	<b>Pan fydd unigolyn yn gallu gwerthfawrogi ei fod wedi cyrraedd ei lawn botensial e.e. Hierarchaeth Anghenion Maslow.</b>
Self-actualization	When an individual can appreciate that they have reached their full potential. E.g. Maslow's Hierarchy of Needs.

<b>Ewyllys rhydd</b>	<b>Gallu unigolyn i ddewis rhwng gwahanol ffyrdd o weithredu.</b>
Free-will	The ability to choose between different courses of action.
<b>Ffisiolegol</b>	<b>Yr hyn sydd angen i ni gael er mwyn goroesi - gan gynnwys bwyd a dŵr.</b>
Physiological	Needs that must be met for survival, including food and water.

## Gwybodaeth Allweddol:

### Damcaniaeth Abraham Maslow - Hierarchaeth Anghenion Cymhelliant Dynol, 1943

Datblygodd Maslow broses y bum haen, gan ddweud y bydd pob unigolyn yn dilyn y camau yma er mwyn cyflawni hunan-wireddad. Credai Maslow fod gan bawb yr awydd i fod y gorau y gallant bod. Er mwyn cyrraedd yr haenau gwahanol, rhaid i unigolion sicrhau ei bod nhwn diwallu eu hanghenion sylfaenol yn gyntaf.



Dangosodd yr anghenion hyn ar ffurf pyramid. Mae'r anghenion mwyaf sylfaenol wedi'u ei cynnwys ar waelod y pyramid fel bwyd, dŵr, cwsg a chynhesrwydd. Ar ôl diwallu'r anghenion hyn, gall unigolion symud ymlaen i fyny'r pyramid i ddiwallu anghenion mwy dwys fel diogelwch a chariad.

Wrth i person symud i fyny'r pyramid, bydd gwahanol anghenion yn cael blaenoriaeth. Erbyn cyrraedd brig y pyramid, bydd person wedi cyflawni hunan-wireddiad sef cyrraedd ei llawn potential.

Gwelir enghraifft o'r theori hon yn y deunydd asesu sampl ar gyfer Uned 2 lle mae Samantha mewn rôl fel Swyddog Tan ac Achub. Dyma yw ei hanghenion: -

- Diogelwch yn cael eu ddiwallu trwy ddarparu offer amddiffynnol personol,
- Cymdeithasol yn cael eu diwallu trwy rhyngweithio â chydweithwyr ac aelodau o'r cyhoedd
- Hunan-barch yn cael eu diwallu trwy ddatblygu sgiliau newydd fel diffoddwraig tân.

Mae Samantha felly yn gallu cyrraedd hunan-wireddiad yn ei rôl fel Swyddog Tan ac Achub oherwydd bod ei hanghenion eraill wedi'u diwallu.

#### **4) Seicoleg Gwybyddol (Piaget, Tolman et al 1950's-1960's)**

Mae seicolegwyr gwybyddol yn gweld y meddwl dynol fel cyfrifiadur. Mae'r damcaniaeth yma yn ceisio egluro ymddygiad trwy adolygu'r prosesau meddwl sydd yn cael ei ddefnyddio gan yr ymennydd wrth ddod i benderfyniadau. Mae'r rhain yn cynnwys meddwl, cof, sylw, iaith, datrys problemau a dysgu. Maent yn cael ei defnyddio yn y byd go iawn i ddatblygu dealltwriaeth sut mae unigolion yn datrys problemau a dysgu yn ogystal a trin anafiadau i'r ymennydd ac anhwylderau meddyliol. Enghraifft o hyn yw pan fydd unigolyn yn dioddef o Anaf Trawmatig i'r Ymennydd. Gall hyn gael effaith ar eu hymddygiad, ac o ganlyniad gallai ddod yn fwy ymosodol.

Gall profiad emosiynol trawma seicolegol gael effaith hir dymor ar y gallu i ennill gwybodaeth a dealltwriaeth. Er enghraifft, y gallu i gofio, talu sylw neu datrys problemau. Pan fydd unigolyn yn profi digwyddiadau ofnadwy sy'n bygwth bywyd, o bosibl trwy ei gwaith yn y Gwasanaethau Cyhoeddus, gallant ddioddef o PTSD. Golyga hyn ei bod yn ail-fyw'r digwyddiad trawmatig a gallant ddioddef o gyflwr ble maent yn or-wyliadwrus ac yn gweld bygythiadau ymhobman. Mae seicolegwyr gwybyddol yn cydnabod y cysylltiad rhwng yr emosiynau hyn a gwybyddiaeth.

Mae'r dull gwybyddol yn dadlau y dylid astudio prosesau mewnol y meddwl, ac yn benodol y cysylltiad rhwng ysgogiad ac ymateb. Mae datblygiadau mewn gwyddoniaeth gyfrifiadurol wedi dylanwadu yn uniongyrchol or cysyniad yma gyda prosesydd cyfrifiadur yn cael ei selio ar prosesau meddwl person. Byddant yn ystyried sut mae'r ymennydd yn mewnbynnu, storio ac adfer gwybodaeth.

## **Damcaniaethau Eraill am Ymddygiad**

### **Mancanwaeth Personoliaeth Math a a math B**

Mae'r damcaniaeth yma yn grwpio'r holl nodweddion personoliaeth fel naill ai Math A neu Fath B.

Mae pobl sydd â phersonoliaeth Math A yn tueddu i fod ag amynedd, maent yn mwynhau cystadlu, yn awyddus iawn i gyrraedd y nod, yn gyson rhuthro i gwblhau gweithgareddau, yn hapus i aml-dasgio pan gânt eu rhoi o dan gyfyngiadau amser, ond yn medru arddangos diffyg goddefgarwch tuag at eraill a phrofi lefelau uwch o bryder (poeni am agweddau o berfformiad neu gyrhaeddiad).

Mae pobol sydd â phersonoliaethau Math B yn tueddu i fod yn fwy goddefgar tuag at eraill, yn fwy hamddenol a myfyriol na'r cymheiriaid Math A. Maent yn profi lefelau is o bryder ac yn dangos lefelau uwch o ddychymyg a chreadigrwydd.

Mae personoliaethau Math B yn tueddu i fod yn fwy goddefgar tuag at eraill, yn fwy hamddenol a myfyriol na'u cymheiriaid Math A, yn profi lefelau is o bryder ac yn dangos lefelau uwch o ddychymyg a chreadigrwydd. Oherwydd eu mathau o bersonoliaeth, mae unigolion Math B yn llai tebygol o ddioddef o lefelau uchel o straen.



## Damcaniaeth Nodweddion

Mae damcaniaethau yma yn awgrymu bod gan unigolion nodweddion penodol sy'n egluro eu patrymau ymddygiad. Nodweddion yw agweddau sefydlog o bersonoliaeth, a etifeddir yn bennaf. Gellir eu ddefnyddio i ragdybio ymddygiad ar sail nodweddion yr unigolion.

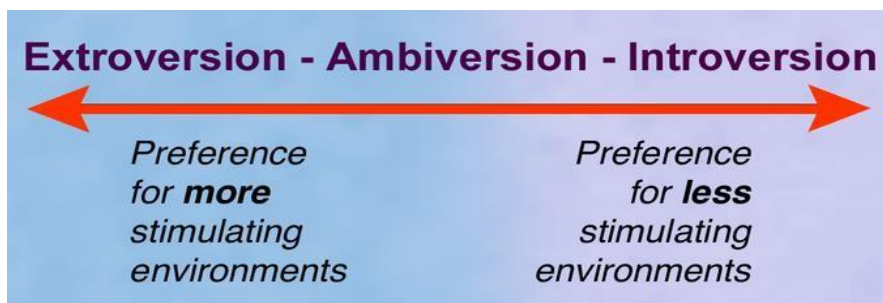
Enghreifftiau o hyn yw:

- cymdeithasol neu swil
- goddefol neu ymosodol
- optimistaidd neu besimistaidd

**Geirfa Allweddol:**

<b>Damcaniaeth Nodweddion</b>  Trait theory	<b>Mae gan unigolion nodweddion penodol sy'n egluro patrwm ei ymddygiad.</b>  Individuals have certain characteristics that explain their patterns of behaviour.
<b>Nodwedd</b>  Trait	<b>Yr elfen sy'n perthyn i bob berson sy'n gwneud un yn wahanol i'r llall.</b>  An identifying characteristic.
<b>Person Allblyg</b>  Extrovert	<b>Person hyderus sy'n hoffi cymdeithasu.</b>  Outgoing and socially confident.
<b>Person Mewnblyg</b>  Introvert	<b>Person sy'n ymwneud yn bennaf â meddyliau a'i deimladau ei hun yn hytrach na phethau allanol.</b>  Shy and quiet.

Dadleua'r damcaniaeth mai'r nodweddion hyn sy'n dylanwadu'n drwm ar sut y bydd unigolyn yn ymddwyn, beth bynnag yw'r sefyllfa. Enghraifft yw'r nodwedd eithafion a mewnblyg. Bydd pob unigolyn yn medru mynd rhywle ar hyd y rhaddfa er ni fydd pawb yn fewnblyg neu'n allblyg. Bydd rhai yn eistedd rhwng y ddau begwn. Eu lleoliad ar y rhadfa yma fydd yn penderfynu sut y byddant yn ymddwyn mewn amryw sefyllfa.



## **Damcaniaeth Syfyllfaol**

Mae'r damcaniaeth yma yn wahanol i'r damcaniaeth theori gan ei fod yn dweud bod ymddygiad yn dibynnu ar sefyllfa neu'r amgylchedd presennol. Mae'n dadlau bod hyn yn bwysicach o lawer nag unrhyw nodwedd. Credwyd bydd ymddygiad yn newid mewn gwahanol sefyllfa, felly mae'r damcaniaeth yn cylchdroi o amgylch sut mae ffactorau amgylcheddol yn dylanwadu ar ymddygiad.

Yr enghraifft a ddefnyddi'r I bwysleisio hyn, yw arbrawf Carchar Stanford (Philip Zimbardo, 1971). Yn yr arbrawf yma, arddangosodd unigolion a ddewiswyd ar hap I fod yn gwarchodwyr ymddygiad ymosodol tuag at unigolion arall a ddewiswyd ar hap I fod yn carcharorion. Dadleuodd Zimbardo fod yr arbrawf yma wedi darparu tystiolaeth mai'r sefyllfa roedd yr unigolion ynddi a ddylanwadodd yn bennaf ar eu hymddygiad. Mae'r damcaniaeth yma hefyd yn ymwneud â theori dysgu cymdeithasol Bandura, a amlinellir ar dudalen 9. Mae'n cefnogi'r ddadl y bydd nodweddion unigolyn yn dylanwadu ar ei ymddygiad mewn sefyllfa newydd, ond fel y canfu Bandura, gall y sefyllfa ddylanwadu ar hyn hefyd.

## **Damcaniaeth ymddygiad wedi'i gynllunio**

Mae'r theori hon yn cysylltu'r credoau sydd gan unigolyn, â'r tebygolrwydd y bydd yn ymddwyn mewn ffordd benodol. Gellir defnyddio tair elfen allweddol i lunio bwriadau unigolyn; agwedd, normau goddrychol a rheolaeth ymddygiad ganfyddedig.

Geirfa Allweddol:

<p><b>Damcaniaeth ymddygiad wedi'i gynllunio</b></p> <p>Theory of Planned Behaviour</p>	<p><b>Damcaniaeth a ddefnyddir i ragfynegi a deall ymddygiadau. Mae'n awgrymu bod ymddygiadau'n cael eu pennu ar unwaith gan fwriadau ymddygiadol, sydd yn eu tro yn cael eu pennu gan gyfuniad o dri ffactor: agwedd tuag at yr ymddygiad, normau goddrychol, a rheolaeth ymddygiadol ganfyddedig.</b></p> <p>This theory links the beliefs an individual holds, to the likelihood that they will behave in a certain way.</p>
<p><b>Bwriad ymddygiadol</b></p> <p>Behavioural Intention</p>	<p><b>Y tebygolrwydd a welir y bydd person yn cyflawni'r ymddygiad hwn.</b></p> <p>The perceived likelihood of a person carrying out this behaviour.</p>
<p><b>Agwedd</b></p> <p>Attitude</p>	<p><b>Teimladau unigol unigolyn a gwerthusiad o'r ymddygiad.</b></p> <p>A person's individual feelings and evaluation of the behaviour.</p>
<p><b>Goddrych arferol</b></p> <p>Subjective norm</p>	<p><b>Sut mae cymdeithas yn gweld yr ymddygiad hwn.</b></p> <p>How others in society view this behaviour.</p>
<p><b>Rheolaeth ymddygiad canfyddedig</b></p> <p>Perceived behavioural control</p>	<p><b>Cred unigol fod gan rywun reolaeth dros weithred neu ymddygiad penodol.</b></p> <p>The individual belief that one has control over a specific action or behaviour.</p>

## **Gwybodaeth Allweddol:**

Mae'r Damcaniaeth yma yn seiliedig ar dair egwyddor:

- 1) Agwedd tuag at yr ymddygiad - cred yr unigolyn yw y bydd yr ymddygiad yn gwneud cyfraniad cadarnhaol neu negyddol tuag at eu fywyd.
- 2) Norm goddrychol - barn unigolion o amgylch yr unigolyn yw'r rhain. Maent yn cynnwys barn cymheiriaid, normau cymdeithasol, credoau diwylliannol.
- 3) Rheoli ymddygiad canfyddedig - cred yr unigolyn ei hun yw pa mor hawdd neu anodd yw arddangos ymddygiad penodol neu ymddwyn mewn ffordd benodol.

Agwedd yw casgliad o emosiynau, credoau, ac ymddygiadau tuag at wrthrych, person, peth, neu ddigwyddiad. Maent yn aml yn ganlyniad profiad neu fagwraeth, a gallant gael dylanwad pwerus ar ymddygiad. Er bod agweddau'n barhaus, gallant newid hefyd.

## **Bydd Agwedd Unigolyn yn cael ei ddatblygu gan:**

- 1) Profiadau blaenorol – daw agwedd o ganlyniad i brofiad uniongyrchol. Gallant ddod i'r amlwg oherwydd profiad personol, neu deillio o arsylwi profiadau eraill.
- 2) Modelu ymddygiad eraill - mae pobl yn dysgu agweddau trwy arsylwi pobl o'i cwmpas. Pan fydd rhywun y mae'r unigolyn yn ei edmygu yn arddangos agwedd benodol, mae'r unigolyn yn fwy tebygol o fabwysiadu'r un agweddu.
- 3) Dylanwadau diwylliannol - Gall cymdeithasau cymdeithasol a normau cymdeithasol gael dylanwad cryf ar agwedd. Mae rolau cymdeithasol yn dylanwadu â sut mae disgwyl i bobl ymddwyn mewn gyd-destun penodol, er enghraifft ymarfer drilio yn ystod hyfforddiant yn y Fyddin.

4) Mae cyflyru gweithredwyr hefyd yn cael ei ddefnyddio i ddylanwadu ar sut mae agweddau'n datblygu. Dychmygwch ddyn sydd newydd ddechrau ysmegu. Pryd bynnag y bydd yn goleuo sigarét, mae pobl yn cwyno, ac yn gofyn iddo adael eu hardal. Yn y pen draw, mae'r adborth negyddol hwn gan y rhai o'i gwmpas yn achosi iddo ddatblygu barn anffafriol am ysmegu ac mae'n penderfynu rhoi'r gorau i'r arfer.

### **Mewn gwirionedd sut mae hyn gweithio?**

Agwedd gadarnhaol tuag at ymddygiad cymdeithasol, normau cymdeithasol ffafriol a lefel uchel o reolaeth ymddygiad canfyddedig sydd angen i ffurfio bwriad ymddygiad cadarnhaol ac felly dyma pryd mae'r ymddygiad gofynnol yn fwyaf tebygol o ddigwydd. Er enghraifft, yn y deunydd asesu enghreifftiol ychwanegol, gofynnir i ymgeiswyr werthuso pa mor debygol yw Clara o lwyddo gyda'i bwriadau i ymrwymo i raglen ffitrwydd newydd. Mae Clara yn fwy debygol o gadw at ei chynllun ymarfer corff os yw'n gweld y gweithgaredd yn bleserus ac yn cael chefnogi gan ei chyfoedion ac yn credu bod ganddi'r sgiliau anghenreidiol i oresgyn rhwystrau

Os yw un o'r elfennau yma yn anffafriol, mae'r ymddygiad gofynnol yn llawer llai tebygol o ddigwydd. Mae'r tebygolrwydd yn lleihau ymhellach os yw dau o'r elfennau yn anffafriol. Yn achos Clara, nid yw'n mwynhau ymarfer corff. Mae hyn yn gwneud ei llwyddiant yn llai tebygol. Bydd y ffaith ei bod hefyd yn effeithio ar y gallu i ysbrydoli ei hun i ddyfalbarhau a cadw ato. Serch hyn mae'r ffaith fod y dosbarthiadau yn leol yn cynyddu'r siawns o lwyddo.

## Carol Dweck – Damcaniaeth twf Meddwl (2006)

Mae'r damcaniaeth yn seiliedig ar y syniad o fodolaeth dau fath gwahanol o feddylfryd; meddylfryd sefydlog a'r meddylfryd twf.

### Geirfa Allweddol:

Damcaniaeth Meddylfryd	Mae'r ddamcaniaeth yma yn seiliedig ar y syniad o fodolaeth dau fath gwahanol o feddylfryd; y meddylfryd sefydlog a'r meddylfryd twf.
Mindset Theory	The mindset theory is based on the idea of the existence of two different types of mindset; the fixed mindset and the growth mindset.
Meddwl Caeëdig	Mae pobl yn credu bod eu rhinweddau yn nodweddion sefydlog ac felly na allant newid. Mae'r bobl hyn yn derbyn eu deallusrwydd a'u doniau yn hytrach na gweithio i'w datblygu a'u gwella. Maen nhw hefyd yn credu bod talent yn unig yn arwain at llwyddiant, ac nad oes angen ymdrech.
Fixed mindset	Individuals who believe their qualities are fixed and cannot change.
Meddwl Twf	Mae gan bobl Meddwl Twf, gred y gallant dyfu a datblygu eu dysgu gydag amser a phrofiad. Pan fydd pobl yn credu y gallant ddysgu, maent yn sylweddoli bod eu hymdrech yn cael effaith ar eu llwyddiant, felly maent yn rhoi amser ychwanegol, gan arwain at gyflawniad uwch.
Growth mindset	Individuals who thrive on a challenge and are always eager to learn more.

## Gwybodaeth Allweddol:

Os oes gan unigolyn feddylfryd sefydlog, mae'n credu bod ganddo nifer o rinweddau sylfaenol, gan gynnwys deallusrwydd a thalent. Credant fod y nodweddion yma yn sefydlog a ni allwn wella neu gwaethygu. Cred bod eu gallu i gyflawni yn dod o dalent y maent wedi'u geni gyda, ac nid o ddatblygu sgiliau trwy ddysgu. Mae unigolion sy'n arddangos meddylfryd sefydlog yn fwy tebygol o wrthsefyll newid a gwrthod syniadau newydd. Byddant yn gosod cyfyngiadau arnynt eu hunain ac yn rhoi'r gorau iddi yn hawdd.



Mae unigolyn sydd â meddylfryd twf yn credu mewn llwyddiant /cyflawni trwy ymroddiad a gwaith caled. Cred bod gallu a llwyddiant yn dod trwy waith caled a dysgu ac felly mae angen amser ac ymdrech. Wrth wynebu her, mae unigolyn sydd â meddylfryd twf yn fwy tebygol o ymdrechu'n galetach, rhoi cynnig ar ddull gwahanol neu edrych am gymorth. Nid yw'r rhai sydd â meddylfryd twf yn rhoi'r gorau iddi pan fydd tasg yn heriol, a byddant yn parhau i fod yn agored i awgrymiadau, adborth a syniadau gan dderbyn newid.

Er enghraifft, myfyriwr oedd yn credu ei fod yn methu gwneud symiau Mathemategol. Y tebygolrwydd y bydd y myfyriwr yn barod i roi cynnig ar Fathemateg a gwella, yn ôl Dweck, yn dibynnu ar ei feddylfryd. Ni fydd myfyriwr sydd â meddylfryd caeedig yn ceisio datblygu ei sgiliau Mathemategol. Bydd myfyriwr sydd â meddylfryd twf yn cychwyn ar Fathemateg ac yn mwynhau'r heriau a ddaw yn ei sgil er mwyn datblygu eu sgiliau mathemategol.

Yn y deunyddiau asesu enghreifftiol. Gofynnir i ymgeiswyr nodi meddylfryd Samantha a Mo. Mae Samantha yn awyddus i symud ymlaen a datblygu ei gyrfa trwy herio ei hun i ddatblygu sgiliau newydd a gwella gan ddangos meddylfryd twf. Mae Mo ar y llaw arall wedi penderfynu nad yw'n addas ar gyfer dyletswyddau rheng flaen ac nad yw'n barod i herio'i hun ymhellach, gan ddangos meddylfryd sefydlog.

# Damcaniaeth Ufudd-dod

Mae ufudd-dod yn fath o ddylanwad cymdeithasol sy'n ei gwneud yn ofynnol i unigolion berfformio o dan gyfarwyddiadau person o awdurdod.

## Geirfa Allweddol:

Ufudd-dod	Dilyn gorchymyn neu gais. E.e. arbrawf sioc drydanol Milgram, Burger yn dyblygu gwaith Milgram ac Arbrawf Ysbyty Hofling.
Obedience	Following an order or request. E.g. Milgram's electric shock experiment, Burger replicating Milgram, and Hofling's Hospital Experiment.
Cydymffurfiaeth	Pan fydd unigolyn yn newid ei ymddygiad i gyd-fynd â grŵp. E.e. Arbrawf Carchar Stanford Zimbardo, Paratos Asch.
Conformity	When an individual changes their behaviour to fit in with a group. E.g. Zimbardo's Stanford Prison experiment, Asch's paradigm.
Cydymffurfiad	Cydymffurfiaeth yw'r weithred o baru agweddau, credoau ac ymddygiadau yn ôl gofynion y grŵp.
Compliance	When an individual changes their behaviour because they are requested to do so.
Person Awdurdodol	Person y mae ei reolaeth dros eraill yn ysbrydoli neu'n mynnu ufudd-dod.
Authority Figure	A person whose command over others inspires or demands obedience.

## **Astudiaethau ymchwil ar ufudd-dod: Stanley Milgram (1963)**

Cynhaliodd Milgram ei ymchwiliad ar ôl gwyllo achos Adolf Eichmann a oedd wedi bod yn gyfrifol am allforio torfol y boblogaeth Iddewig o'r Almaen yn ystod yr Ail Ryfel Byd. Roedd wedi honni yn ei achos llys nad oedd yn teimlo'n euog gan ei fod yn dilyn gorchmynion. Ar ôl yr achos llys, aeth Milgram ati i ymchwilio i ba mor ddylanwadol y gallai'r pwysau i ufuddhau gan person o awdurdod fod.

Roedd arbrawf Milgram yn cynnwys gwirfoddolwyr a ymatebodd i hysbyseb papur newydd. Defnyddiodd Milgram generadur I gynhyrchu sioc trydan a ddechreuodd ar raddfa 30 folt gan gynyddu mewn cynyddiadau o 15 folt hyd nes gyrraedd 450 folt. Cafodd y cynyddiadau eu labelu ag arwyddion fel 'sioc bach', 'sioc gymedrol' a 'pherygl: sioc ddifrifol'. Roedd dau sticer gyda 'XXX' arnynt. Rhoddwyd rôl athro i'r holl gwirfoddolwyr a rhoddwyd y dasg iddynt I ddarparu sioc i'r myfyriwr pryd bynnag y byddent yn rhoi ateb anghywir. Er bod yr athrawes yn credu eu bod yn rhoi siociau go iawn, roedd y myfyriwr yn ffugio.

Yn ystod yr arbrawf, byddai'r myfyriwr yn ymbilio i cael ei ryddhau ac yn cwyno am amodau meddygol. Ar 300 folt, byddent yn taro ar y wal. Wedi hyn byddent yn gwbl dawel. Byddai'r rhan fwyaf o athrawon yn gofyn i'r arbrowr a ddylai hyn barhau. Byddai'r arbrowr yn rhoi'r ymatebion tebyg i:

- "Parhewch os gwelwch yn dda."
- "Mae'r arbrawf yn gofyn i chi barhau."
- "Mae'n gwbl hanfodol eich bod yn parhau."
- "Nid oes gennych unrhyw ddewis arall; rhaid i chi fynd ymlaen."

Defnyddiodd Milgram yr arbrawf i fesur pa mor ufudd oedd yr athrawon. Dymunodd gweld i ba lefel o sioc yr oeddent yn fodlon ei chyflawni. Rhoddodd 26 o'r 40 o

gwirfoddolwyr y sioc fwyaf. Er bod llawer o'r gwirfoddolwyr wedi gwylltio neu wedi cynhyrfu gyda'r arbrowfwr, fe wnaethant barhau i ddilyn y gorchmynion.

Cynhaliodd Milgram yr arbrowfwr gyda wahanol gofynion. Canfu fod:

- Gostyngodd cyfraddau ufudd-dod pan oedd y dysgwr yn yr un ystafell â'r arbrowfwr
- Gostyngodd cyfraddau ufudd-dod hyd yn oed ymhellach pan fu'n rhaid i'r athro gyffwrdd â'r dysgwr yn gorfforol i roi'r gosb
- Roedd y cyfranogwyr yn llai parod i barhau â'r weithdrefn ar ôl gweld athrawon eraill yn gwrthod pwyso'r liferi sioc
- Roedd y cyfranogwyr gryn dipyn yn llai ufudd pan ddaeth y cyfarwyddiadau i barhau gan rywun yr oeddent yn credu ei fod yn gyfranogwr arall yn hytrach na chan yr arbrowfwr.
- Po agosaf oedd yr athro at y dysgwr, yr isaf oedd lefel yr ufudd-dod.
- Gall agosrwydd ffigur yr awdurdod hefyd effeithio ar ufudd-dod yr athro.

Mewn un amrywiad, ar ôl i'r arbrowfwr roi'r cyfarwyddiadau cychwynnol, gadawyd y gwirfoddolwr yn yr ystafell. Darparwyd yr holl gyfarwyddiadau pellach dros y ffôn. Yn yr amrywiad hwn roedd y cyfranogwyr yn fwy tebygol o herio'r arbrowfwr a dim ond 21% o'r cyfranogwyr oedd yn gweinyddu'r 450 folt llawn.

Yn y deunyddiau ychwanegol ar gyfer Uned 2, gofynnir i ymgeiswyr asesu ymddygiad Varma wrth ufuddhau i'w reolwr llinell. Byddant yn tynnu ar y cysylltiadau rhwng yr astudiaeth achos ac arbrowfwr Milgram. Roedd Varma yn gwerthfawrogi bod ei weithredoedd yn anghywir ond teimlai'r angen i ufuddhau i'w reolwr llinell gan ei fod

mewn swydd o awdurdod; hyd yn oed yn fwy felly pan oedd ei reolwr llinell yn yr ystafell yn hytrach nag ar y ffôn.

### **Astudiaethau ymchwil ar ufudd-dod: Jerry Burger (2009)**

Credai Burger fod canlyniadau Milgram yn bwysig i helpu cymdeithas i ddeall ymddygiad y rhai a oedd yn ymwneud ag erchyllter fel yr Holocaust ac Abu Ghraib. Roedd yn dymuno ailadrodd yr arbrawf i'w brofi yn erbyn safonau moesol modern i weld a fyddent yn cael canlyniadau gwahanol gan gyfranogwyr sy'n byw mewn cymdeithas llawer mwy ymwybodol o'u cyfrifoldebau moesol. Wrth gynnal yr arbrawf, newidiodd y foltedd uchaf i 150, felly nid oedd hon yn gymhariaeth tebyg am debyg.

Datgelodd canlyniadau'r arbrawf newydd fod y cyfranogwyr wedi ufuddhau ar yr un gyfradd ag y gwnaethant pan gynhaliodd Milgram ei astudiaeth wreiddiol.

### **Astudiaethau ymchwil ar ufudd-dod: Charles K Hofling (1966)**

Nod Hofling oedd creu astudiaeth fwy realistig o ufudd-dod nag un Milgram trwy gynnal yr arbrofion ar nyrsys nad oeddent yn ymwybodol eu bod yn cymryd rhan mewn arbrawf.

Derbyniodd nyrsys mewn ysbyty orchmynion dros y ffôn gan 'feddyg' i roi dos o feddyginiaeth uwchlaw'r uchafswm a ganiateir. Gwyliwyd y nyrsys i weld beth fyddent yn ei wneud. Nid oedd y feddyginiaeth yn real, er bod y nyrsys yn meddwl ei fod.

Roedd yn hawdd dylanwadu ar 21 o'r 22 o nyrsys i gyflawni'r gorchmynion. Nid oeddent i fod i gymryd cyfarwyddiadau dros y ffôn, heb sôn am fynd dros y dos a ganiateir. Pan

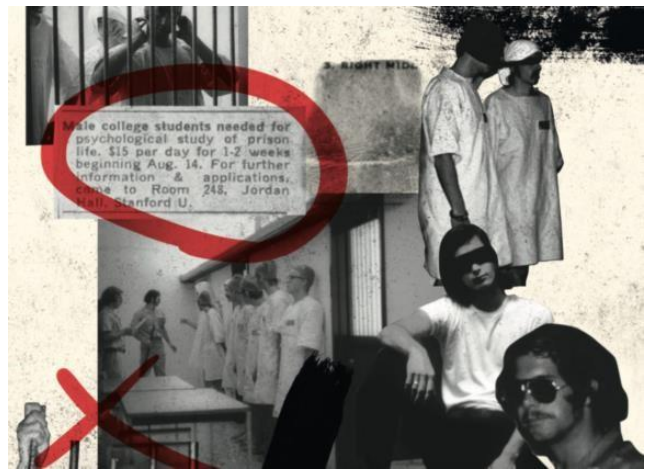
ofynnwyd i nyrsys eraill drafod beth fyddent yn ei wneud mewn sefyllfa debyg, dywedodd 21 allan o 22 na fyddent yn cydymffurfio â'r gorchymyn.

Roedd Hofling wedi dangos bod pobl yn amharod iawn i gwestiynu 'awdurdod', hyd yn oed pan fydd ganddynt reswm da i wneud hynny.

# Damcaniaethau Cydymffurfiol

## Arbrawf Carchar Stanford (Philip Zimbardo, 1971)

Sefydlodd Zimbardo ffug garchar o fewn adeilad ar dir prifysgol Stanford a chynllunio astudiaeth a ar hyd bythefnos. Dewiswyd 23 o wirfoddolwyr a'u rhannu ar hap yn ddau grŵp. Un grŵp oedd y gwarchodwyr, a'r grŵp arall oedd y carcharorion. Cafodd y carcharorion eu casglu o'u cartrefi gan swyddogion yr heddlu a'u cymryd i'r carchar. Cawsant eu prosesu mewn modd swyddogol carchar ac roedd y lleoliad yn debyg i garchar safonol. Roedd y gwarchodwyr wedi cael cyfarwyddyd i gynnal amgylchedd a naws y carchar heb ddefnyddio grym.

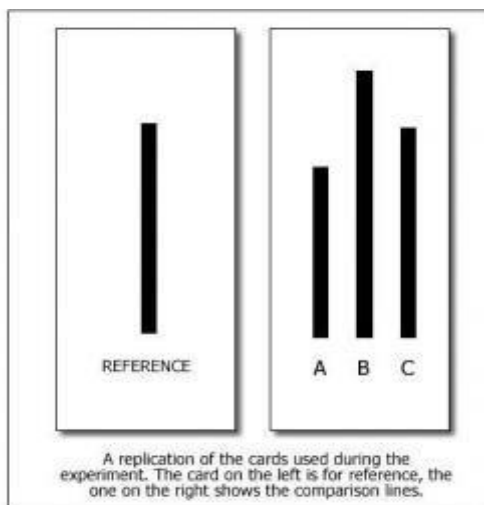


Dechreuodd y gwarchodwyr ymddwyn yn awdurdodaidd ar unwaith. Ar yr ail ddiwrnod, ffurfiodd y carcharorion wrthryfel yn erbyn y gwarchodwyr. Roedd y gwarchodwyr yn dial gyda chosb seicolegol a chorfforol. Roedd hyn yn cynnwys cyfyngu ar bwyd, dŵr a chwsg. Fe wnaethon nhw eu gorfodi i lanhau toiledau gyda eu dwylo noeth a'u tynnu'n noeth. Ar y bumed noson, rhoddodd y gwarchodwyr fagiau dros bennau'r carcharorion, cadwyno eu coesau, a'u gorymdeithio o gwmpas. Ar y pwynt hwn, siaradodd cynfyfyriwr nad oedd yn ymwneud â'r astudiaeth, gan ddatgan bod triniaeth y carcharorion yn anfoesol. O ganlyniad, rhoddodd yr ymchwilyr y gorau i'r arbrawf yn gynnar.

Roedd canfyddiadau ymchwil Zimbardo yn glir: gall pobl gael eu dylanwadu cymaint gan eu sefyllfa gymdeithasol fel eu bod yn dod yn feistri carchar oer sy'n arteithio eu dioddefwyr.

Dadleuodd Zimbardo fod ymddygiad dynol yn cael ei ddylanwadu fwy gan bethau y tu allan i ni nag y tu mewn. Mae'n credu, er gwaethaf ein credoau moesol a chrefyddol ac er gwaethaf daioni cynhenid pobl, fod yna adegau pan all amgylchiadau allanol ein llethu, a byddwn yn gwneud pethau nad oeddem erioed wedi meddwl y gallem eu gwneud. Dadleuodd "os nad ydych yn ymwybodol y gall hyn ddigwydd, gallwch gael eich hudo gan ddrygioni. Mae arnom angen brechiadau yn erbyn ein potensial ein hunain ar gyfer drygioni. Mae'n rhaid inni ei gydnabod. Yna gallwn ei newid" (Cyfweliad gyda Philip Zimbardo, 2009).

### Astudiaethau ymchwil ar gydymffurfio: The Asch Paradigm, Asch (1950au)



Cynhaliodd Asch sawl arbrawf i brofi cydymffurfiaeth er mwyn darganfod i ba raddau y gallai barn grŵp ddylanwadu barn unigolyn. Fel rhan o'r arbrofion hyn, gosododd Asch pobl oedd wedi cytuno i gymnryd rhan mewn grŵp lle'r oeddent yn credu bod pawb arall hefyd yn gyfranogwyr. Roedd aelodau arall y grŵp yno i ymddwyn mewn ffordd penodol i weld a fyddai'r gweithredoedd yma dylanwadu ar y rhai oedd yn ddiarwybod. Dywedwyd wrth yr holl gyfranogwyr eu bod yn cymryd rhan mewn prawf golwg.

Rhoddyd tasgyn yn ymwneud a linellau i'r grwp lle ofynnwyd iddynt gadarnhau pa un o'r llinellau oedd yn cyfateb ar ddau darn o bapur. Nid oedd y cyfranogwr yn ymwybodol bod holl aelodau eraill y grŵp wedi cael gwybod pa linell i ddewis (ac nid hwn oedd yr ateb cywir). Cyhoeddodd pob cyfranogwr yn ei dro pa linell oedd yn

cyfateb yn gywir yn eu barn nhw. Cafwyd 18 prawf, ac o fewn 12 ohonynt rhoddodd aelodau'r grŵp ymatebion anghywir ar bwrpas. Yn ystod y rhan gyntaf atebodd yr aelodau y cwestiynau'n gywir. Fodd bynnag, yn y pen draw, dechreuon nhw ddarparu atebion anghywir yn seiliedig ar cyfarwyddiadau gan yr arbrowfwr.

Wnaeth bron i 75% o'r cyfranogwyr yn yr arbrowfion cydymffurfiaeth yma dilyn pnderfyniad gweddill y grŵp o leiaf unwaith. Edrychodd yr arbrowfwr hefyd ar yr effaith y gafodd nifer y bobl yn y grŵp ar gydymffurfiaeth. Pan dim ond un aelod arall o'r grŵp oedd yn bresennol, prin oedd yr effaith ar atebion y cyfranogwyr. Bach iawn o effaith gafodd presenoldeb dau aelod o'r grŵp. Roedd lefel cydymffurfio a welwyd gyda thri neu fwy o aelodau'r grŵp yn llawer uwch.

Darganfyddodd Asch hefyd fod cael un o aelodau'r grŵp yn rhoi'r ateb cywir tra bod gweddill aelodau'r grŵp wedi rhoi'r ateb anghywir yn lleihau cydymffurfiaeth yn sylweddol. Yn y sefyllfa hon, dim ond 5 i 10% o'r cyfranogwyr oedd yn cydymffurfio â gweddill y grŵp. Mae astudiaethau diweddarach hefyd wedi cefnogi'r canfyddiad hwn, gan awgrymu bod cael cefnogaeth gymdeithasol yn arf pwysig i atal cydymffurfiaeth.

### **Darganfyddiadau Asch**

- Po fwyaf o bobl sy'n bresennol, y mwyaf tebygol y bydd cydymffurfiaeth, ond dim ond hyd at faint grŵp o bedwar neu bump y mae hyn yn digwydd.
- Pan fydd y dasg yn fwy heriol, mae unigolion yn fwy tebygol o gydymffurfio.
- Pan mae aelodau arall o'r grŵp yn fwy gwybodus neu bwerus, mae cydymffurfiaeth yn fwy tebygol.
- Pan roddir ymatebion yn breifat, mae cydymffurfiaeth yn lleihau.

Mae cydymffurfiaeth yn elfen hanfodol o'r rôl ar gyfer holl weithwyr y Gwasanaeth Diogelu mewn Lifrai. Heb ufudd-dod a chydymffurfiaeth, ni fyddai'r system

hierarchaidd yn effeithiol. Mae disgwyl i bob gweithiwr fel rhan o'u rolau ddilyn gorchmynion hyd yn oed pan fyddan nhw'n anghytuno â nhw neu'n credu bod ganddyn nhw syniad gwell. Trwy wneud hyn, maent yn cydymffurfio â'r ymddygiad sydd yn ddisgwyliedig gan eu prif swyddogion a'u cyd-weithwyr. Bydd hwn yn hybu'r ymdeimlad o berthyn i grŵp. Dangosir enghraifft o hyn trwy wisgo'r un wisg a phawb arall sy'n gweithredu fel symbol o undod y gellir ei adnabod yn syth. Gall methiant i gydymffurfio a cyhfarwyddiadau arwain at gamau disgyblu, ac mewn rhai achosion gall arwain at drosedd.

# Damcaniaethau'n Gysylltiedig â Straen

## Model Straen-fregusrwydd (Zubin and Spring, 1977)

Bwriad y damcaniaeth yma yw mynd i'r afael i esbonio pam fod rhai pobl yn datblygu anhwylderau seiciatrig pan fod eraill ddim, yn enwedig pan yn ymddangos mewn aelodau o'r teulu.

Mae'r holl ymchwil yn cylchdroi o amgylch ddau brif factor;

- bregusrwydd biolegol
- thueddiad i anhwylderau iechyd meddwl.

Pennir y rhain gan geneteg y corff a phrofiadau bywyd cynnar. Mae'r model yn awgrymu bod gan yr unigolyn elfennau biolegol, seicolegol a chymdeithasol unigryw. Mae'r elfennau hyn yn cynnwys cryfderau a gwendidau delio â straen. Mae yna rywffaint o ragdueddiad genetig a chysylltiad trawma sy'n cyfateb i lefel o straen. Gall unrhyw feddyginiaeth, alcohol neu gyffuriau effeithio ar y rhain hefyd. Gall unigolion reoli eu straen yn fwy effeithiol trwy sgiliau ymdopi, eu rhwydwaith cymorth cymdeithasol a chymryd rhan mewn gweithgareddau ystyrlon.

## Geirfa Allweddol:

Model Straen-fregusrwydd	Nod y model hwn yw mynd i'r afael i esbonio pam mae rhai pobl yn datblygu anhwylderau seiciatrig pan nad yw eraill yn.
Stress-vulnerability model	The aim of this model is to address the issue of why some people develop psychiatric disorders when others do not.
Bregusrwydd Biolegol	Yn fwy tebygol o ddiodeff salwch penodol fel asthma neu glefyd y galon.
Biological Vulnerability	More likely to suffer from a particular illness such as asthma or heart disease.
Straen	Straen yw ymateb y corff i deimlo dan fygythiad neu dan bwysau. Mae'n gyffredin iawn, gall fod yn ysgogol i'n helpu i gyflawni pethau yn ein bywyd bob dydd, a gall ein helpu i gwrdd â gofynion bywyd cartref, gwaith a theulu.
Stress	Stress is the feeling of being overwhelmed or unable to cope with mental or emotional pressure.
Sgiliau Ymdopi	Gall datblygu strategaethau ymdopi helpu i drin straen a lleihau ei effeithiau negyddol ar fregusrwydd.
Coping skills	Developing coping strategies can help with handling stress and reducing its negative effects on vulnerability.

## Gwyodaeth allweddol:

### **Bregusrwydd Biolegol**

Yn seiliedig ar hanes meddygol teulu neu brofiadau bywyd cynnar, gall unigolion fod yn fwy tebygol o ddiodeff o anhwylderau seiciatrig fel iselder, sgitsoffrenia, neu anhwylderau pryder (panig, straen wedi trawma). Er bod y gwendidau hyn yn cael eu

pennu gan ffactorau fel geneteg, gall unigolion gyfyngu ar y defnydd o feddyginiaeth ac osgoi alcohol neu gyffuriau i osgoi ei dwyshau.

Prif ffactorau'r model bregusrwydd straen yw:

- Defnydd o alcohol a chyffuriau neu feddyginiaeth
- Sgiliau ymdopi
- Cefnogaeth gymdeithasol
- Gweithgareddau ystyrlon

Gellir gwella symptomau straen trwy fynd i'r afael â'r ffactorau hyn.

### **Defnydd Alcohol a Chyffuriau**

Gall defnyddio alcohol neu gyffuriau wneud unigolyn yn fwy agored i straen. Gall defnyddio sylweddau fel hyn sbarduno anhwylder seiciatrig ac arwain at symptomau mwy dwys (Santucci K. Psychiatric disease a cham-drin cyffuriau, 2012).

### **Straen**

Gall straen waethygu bregusrwydd biolegol a gwaethygu symptomau. Gall straen fod yn unrhyw beth sy'n herio unigolyn ac sy'n gofodu nhw l addasu. Gall digwyddiadau difrifol o straen gynnwys colli anwylyd, diswyddo, dioddef o drosedd neu wrthdaro â phobl agos. Mae straen yn cael ei gysylltu â digwyddiadau/profiadau negyddol, ond gall digwyddiadau a phrofiadau cadarnhaol fod yn achos o straen hefyd. Er enghraifft, disgwyliadau da yn Ysgol, swydd newydd, dechrau perthynas newydd, cael babi, neu bod yn rhiant i gyd yn golygu rhywfaint o straen. Mae hefyd yn bosibl i straen gael ei achosi trwy beidio â chael digon i'w wneud. Ffactorau arall sy'n cyfrannu at straen yn cynnwys aflonyddu, gwahaniaethu a bwlio.

### **Sgiliau Ymdopi**

Mae straen yn rhan normal o fywyd dydd I ddydd. Trwy datblygu strategaethau ymdopi gall helpu i ddelio a straen a lleihau'r effeithiau negyddol. Gellir ddefnyddio amry o strategaethau er mwyn gwneud hyn fel, sgiliau ymlacio, sgiliau cymdeithasol i ddelio â gwrthdaro a sgiliau rheoli amser. Pan fydd unigolyn yn derbyn cyfnodau parhaus o straen gall hyn arwain at ymddygiad annormal fel ffobiâu, anhwylder panig-pryder neu Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD).

### **Cymryd rhan mewn Gweithgareddau ystyrlon**

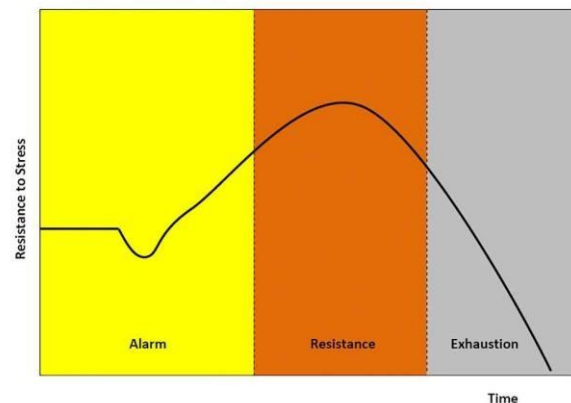
Pan fydd gan unigolyn rywbeth ystyrlon i'w wneud â'i amser, mae'n rhoi ymdeimlad o bwrpas iddynt, ac yn lleihau'r straen o beidio â chael dim i'w wneud. Mae gweithgareddau ystyrlon yn cynnwys swydd, ysgol, magu plant, gwneud cartref a hobïau.

### **Cefnogaeth Gymdeithasol**

Ffordd arall o leihau effeithiau negyddol straen yw trwy sefydlu gefnogaeth gymdeithasol, sy'n deillio o gael perthynas agos ac ystyrlon gyda phobl eraill. Gellir defnyddio hwn i helpu unigolion i ddatrys problemau, datblygu strategaethau ymdopi, teimlo'n bwysig a magu ymdeimlad bod pobl o'ch cwmpas eich angen. Mae pobl sy'n cael cymorth cymdeithasol da yn llai agored i effeithiau straen.

## **Syndrom Addasu Cyffredinol (Ymateb i Straen, Hans Seyle 1907-1982)**

Mae Syndrom Addasu Cyffredinol yn esbonio'r gwahanol gamau o straen, sy'n bwysig i ddeall er mwyn gwybod sut i'w reoli trwy adnabod yr arwyddion rhybudd cynnar. Nodi'r tri cham sy'n disgrifio'r newidiadau ffisiolegol y mae'r corff yn mynd drwyddo pan fydd o dan straen.



### **Geirfa Allweddol:**

Syndrom Addasu Cyffredinol	Mae hyn yn esbonio'r gwahanol gamau o straen, sy'n bwysig o ran deall sut i'w reoli trwy adnabod arwyddion rhybudd cynnar.
General Adaptation Syndrome	This explains the different stages of stress, which are important in understanding how to manage it by spotting the early warning signs.
Cyfnod Ymateb i Fraw	Ymateb cychwynnol y corff wrth wynebu sefyllfa "Brwydro neu Dianc" yn ymwneud â straen.
Alarm Reaction Stage	Initial reaction of the body in "fight or flight" mode to stress.
Cyfnod Gwrthsefyll	Mae'r corff yn parhau i fod ar rybudd uchel, gan gynhyrchu hormonau i ymateb i'r straen.
Resistance Stage	Body remains on high alert, producing hormones to react to stress.

Cyfnod Blinder	Corff yn blino fel adwaith i gyfnod parhaus o straen.
Exhaustion Stage	Body becomes exhausted by continued reaction to stress.
Addasu	Newid i reoli sefyllfa sy'n achosi straen yn well.
Adaptation	Changing to better manage a stressful situation.
Ymdopi	Ceisio goresgyn problem.
Coping	To attempt to overcome a problem.
Bocs Betari	Mae damcaniaeth Betari Box yn cysylltu agwedd ac ymddygiad mewn diagram cylchol. Mae'n helpu unigolion i ddeall sut y gall eu hagweddau a'u hymddygiad effeithio ar eraill o'u cwmpas.
Betari Box	The Betari Box theory links attitude and behaviour in a circular diagram. It helps individuals to understand how their attitudes and behaviours can impact others around them.

## **1. Cyfnod Ymateb i Fraw**

Dyma'r symptomau cychwynnol y mae'r corff yn eu profi pan fydd o dan straen. Gall hyn gynnwys ymateb “ymladd neu ffoi” lle bydd unigolion naill ai'n cerdded i ffwrdd neu'n gwynebu'r her sy'n ymddangos mewn sefyllfa anodd. Mae cyfradd curiad y galon yn cynyddu, mae'r chwarren adrenalin yn rhyddhau cortisol (hormon straen), a bydd yr unigolyn yn cael hwb o adrenalin, sy'n cynyddu egni.

## **2. Cyfnod Gwrthsefyll**

Ar ôl y sioc gychwynnol o straen, mae'r corff yn dechrau atgyweirio ei hun. Mae'n rhyddhau swm is o cortisol, ac mae cyfradd curiad y galon a phwysau gwaed yn dechrau dychwelyd i gyfraddau arferol. Er bod y corff yn mynd i mewn i'r cyfnod ymarfer hwn,

mae'n parhau i fod yn wylidwrus iawn. Os yw unigolyn yn goresgyn straen ac nad yw'r sefyllfa bellach yn broblem, mae'r corff yn parhau i atgyweirio ei hun nes bod lefelau hormonau, cyfradd curiad y galon a phwysedd gwaed yn dychwelyd i lefelau arferol. Os bydd y straen yn parhau a'r corff yn parhau i fod yn effro, yn y pen draw mae'n addasu ac yn dysgu sut i fyw gyda lefel straen uwch. Yn ystod y cam yma, mae'r corff yn addasu yn gyson i geisio goroesi â'r straen. Mae'r corff yn parhau i ryddhau'r hormon straen ac mae pwysedd gwaed yn parhau i fod yn uchel. Os bydd y cyfnod gwrthsefyll yn parhau am gyfnod estynedig heb egwyl, gall hyn arwain at y cam blinder.

Mae arwyddion y cam gwrthsefyll yn cynnwys:

- anniddigrwydd
- rhwystredigaeth
- canolbwyntio gwael

### **3. Cyfnod Blinder**

Daw'r cyfnod yma o ganlyniad I straen cronig. Gall brwydro â straen am gyfnodau hir amsugno egni or corff, yn emosiynol a yn feddyliol i'r man lle na all y corff frwydro yn erbyn straen bellach. Mae'r effeith ar y corff erbyn y pwynt yma yn gwanhau'r system imiwneidd ac yn gosod yr unigolyn mewn perygl o gael salwch sy'n gysylltiedig â straen.

Mae'r arwyddion yn cynnwys:

- blinder
- iselder
- pryder
- llai o oddefgarwch i straen

Mae straen yn cael ei achosi gan ffactorau y tu hwnt i reolaeth yr unigolyn. Fel arfer mae'r rhain yn ffactorau allanol sy'n ysgogi adwaith negyddol. Mae digwyddiadau straen yn cynnwys:

- colli swydd
- problemau meddygol
- trafferthion ariannol
- chwalfa deuluol
- trawma

### **Canfyddiad Unigol o'r galw**

Gellir ffurfio ymateb unigolyn o brofiad ac aeddfedrwydd. Er enghraifft, bydd sefyll arholiad am y tro cyntaf yn achosi lefel wahanol o straen i un lle rydych chi'n sefyll arholiad am y 5ed tro. Bydd swyddog heddlu sy'n cynnal cyfweliad yn ei cael mwy o straen y tro cyntaf na'r degfed tro y cynhelir cyfweliad gyda troseddwr. Mae mwy o brofiad yn y ddau senario yn ei gwneud hi'n haws i'r unigolyn deimlo bod ganddo/ganddi'r sgiliau i reoli'r sefyllfa.

### **Ymateb i Straen**

Mae straen yn achosi newidiadau corfforol a seicolegol ym mhob unigolyn. Mae'r newidiadau corfforol hyn yn ymddangos ar ffurf teimlo'n nerfus ac yn ysgytwol, lefelau cyfradd curiad y galon uwch neu'r stwmog yn corddi. Gall arwain i unigolion feddwl yn negyddol neu ddiffyg canolbwyntio.

### **Canlyniad Ymddygiadau**

Mae ymddygiad yn seiliedig ar allu unigolyn i ymdopi. Bydd ymddygiad sy'n afresymol ac yn negyddol yn arwain at anniddigrwydd, iaith llafar sy'n niweidiol, niwed corfforol a gorfeddwl. Mae yna lawer o adegau pan fydd unigolion yn colli tymer ac yna yn difaru. Yn y Gwasanaethau Amddiffyn, bydd unigolion yn gwerthuso eu hymddygiad eu hunain ar ôl digwyddiad i'w helpu i fyfyrno arno. Byddant yn ystyried sut y byddent yn gwerthuso'r sefyllfa gan ystyried sut y medr ymateb yn wahanol yn y dyfodol.

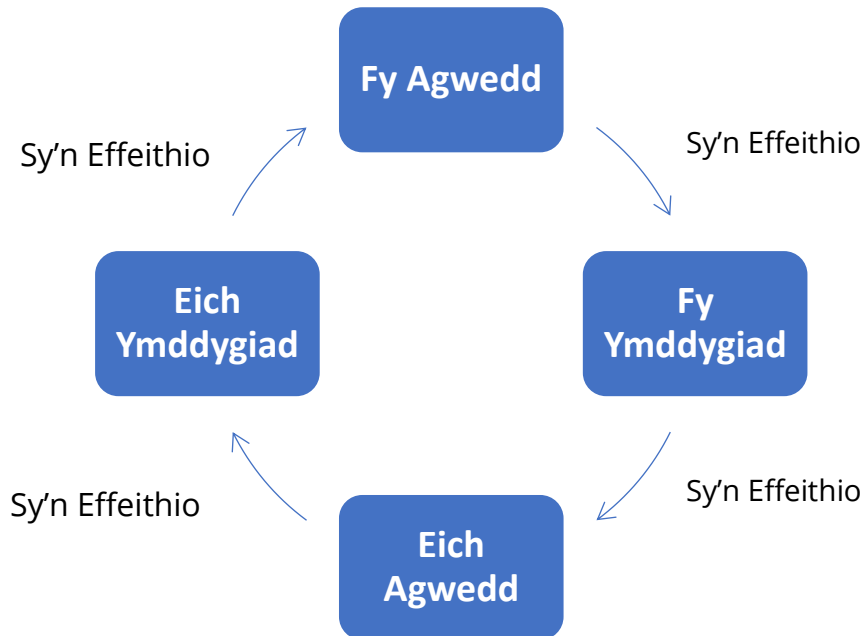
### **Y Cylch Agwedd / Ymddygiad (Betari Box)**

Mae damcaniaeth Blwch Betari yn cysylltu agwedd ac ymddygiad mewn diagram crwn, gan geisio helpu unigolion i ddeall sut y gall eu hagweddau a'u hymddygiad effeithio ar eraill o'u cwmpas. Gall agwedd gadarnhaol annog ymddygiad cadarnhaol a fydd yn dylanwadu ar eraill i ymddwyn a meddwl yn yr un ffordd. Bydd hyn, yn ei dro, yn cael ei adlewyrchu yn ôl gan y person a ddangosodd yr agwedd a'r ymddygiad cadarnhaol i ddechrau. Gall agwedd negyddol arwain at ymddygiad negyddol, a fydd yn dylanwadu ar eraill yn negyddol. Bydd hyn wedyn yn cael ei adlewyrchu'n negyddol yn y person cychwynnol.

### **Yn syml:**

**Fy Agwedd** > Sy'n Effeithio > **Fy Ymddygiad** > Sy'n Effeithio > **Eich Agwedd** > Sy'n Effeithio > **Eich Ymddygiad** > Sy'n Effeithio > **Fy Agwedd** ac ati.

Mae hyn yn creu cylch parhaus o ymddygiad negyddol neu gadarnhaol.



Gall y cylch gwrthdaro, neu agwedd ac ymddygiad negyddol gael ei esbonio yn y camau canlynol:

- Cymryd amser i oedi cyn ymateb i agwedd neu ymddygiad mewn modd negyddol
- Dewis ymateb i ymddygiad negyddol mewn modd cadarnhaol
- Archwilio a datrys rhesymau dros negyddiaeth
- Atgyfnerthiad cadarnhaol trwy adsefydlu neu gwnsela

Cyfeirir at y cylch agwedd-ymddygiad yn y deunydd asesu enghreifftiol ar gyfer Uned 2, lle gofynnir i ymgeiswyr nodi sut y gellir defnyddio'r camau i dawelu'r cyfathrebu rhwng carcharorion. Disgwylir i ymgeiswyr ddeall y gall Rebeca dawelu'r sefyllfa drwy gynnal agwedd gadarnhaol fel y dylai, yn ei thro, wella agwedd y carcharorion.

# Ffynonellau Eraill

## **Ffilmiau a Chlipiau Ffilm**

- The Stanford Prison Experiment (2015) - dogfen o'r arbrawf gwreiddiol
- Derren Brown the Heist (2007) - Cyfres deledu Brydeinig lle mae arbrawf Milgram yn cael ei ddefnyddio fel rhan o brofion cydymffurfiaeth ym mhennod 3.
- The Experimenter (2015) - Yn seiliedig ar arbrofion ufudd-dod Stanley Milgram. Yn dangos lluniau sy' nefelychiedig ac archif o'r arbrofion gwreiddiol.
- The Elevator Experiment - cynnal profion cydymffurfiaeth modern gan ddefnyddio elevator.
- The Fish! Philosophy - enghraifft o'r Blwch Betari yn cael ei ddefnyddio i wella positifrwydd yn y gweithle.

## **Llyfrau**

Revise AQA AS Level Psychology Revision Guide and Workbook, Middleton, Cave & Harty (2016) Pearson Education ISBN: 978-1292139272

The Little Book of Psychology: An Introduction to the Key Psychologists and Theories You Need to Know, Ralls & Riggs (2019) Summersdale ISBN: 9781786858078

## **Websites**

[www.verywellmind.com](http://www.verywellmind.com)

[www.simplypsychology.org](http://www.simplypsychology.org)

## Geirfa Allweddol

<b>ADOLYGU</b>	Revise	<b>TASG</b>	Task
<b>AWGRYMU</b>	Suggest	<b>TEBYGOL</b>	Likely
<b>ASTUDIAETH</b>	Study	<b>YMDDYGIAD</b>	Behaviour
<b>ATGYFNERTHU</b>	Reinforce	<b>YMCHWIL</b>	Research
<b>ANNOGAETH</b>	Support	<b>YSGOGIAD</b>	Stimuli
<b>CYFLYRU</b>	Conditioning		
<b>CANFOD</b>	Find		
<b>CYFRANOGIAD</b>	Participation		
<b>DAMCANIAETH</b>	Theory		
<b>DARGANFOD</b>	Discovered		
<b>DATGELODD</b>	Revealed		
<b>DARGANFYDDIADAU</b>	Findings/Results		
<b>DEFNYDDI'R</b>	Used		
<b>DRILIO</b>	Drill		
<b>DULL</b>	Method		
<b>DYLANWADU</b>	Influence		
<b>DYNWARD</b>	Modelling		
<b>EITHAFION</b>	Extremes		
<b>GLAFORI</b>	Salivate		
<b>GOFYNNIR</b>	Ask		
<b>HUNAN WIREIDDIAD</b>	Self Actualization		
<b>LLECHEN WAG</b>	Clean Slate		
<b>MOESOL</b>	Moral		
<b>PERSENOLIAETH</b>	Personality		
<b>PROFIAD</b>	Experience		
<b>PRYDER</b>	Anxiety		
<b>RHAGAMCAN</b>	Projection		



**CYNHYRCHWYD Y LLYFRYN GAN  
MR D I JONES A MR A MORGAN**