

For information on Open University courses and study packs write to

The Open University, Walton Hall, Milton Keynes, MK7 6AA

Original Copyright © 2007 The Open University. Now made available within the Creative Commons framework under the CC Attribution – Non-commercial licence (see <http://creativecommons.org/by-nc-sa/2.0/uk/>).

Designed and edited by The Open University

CYM-Y183_1

Dechrau gyda seicoleg

Contents

Cyflwyniad	4
Deilliannau dysgu	5
1 Astudio pobl	6
2 Dau hanner yr ymennydd	9
2.1 Cyflwyniad	9
2.2 Stori'r cleifion ag ymennydd wedi'i rannu	10
3 Meddwl sy'n bwysig	13
3.1 Trefnu a'r gallu i gofio pethau'n well	13
3.2 Defnyddio delweddu meddyliol	13
3.3 Llunio cysyniadau	17
3.4 Sgemâu	21
4 Cydberthnasau rhwng oedolion a chydberthnasau personol agos	23
4.1 Cyflwyniad	23
4.2 Atyniad	23
4.3 Agosrwydd a chynefinrwydd	23
4.4 Tebygrwydd	24
4.5 Ymddangosiad corfforol	24
4.6 Aros gyda'ch gilydd neu wahanu	29
5 Pwysau gan grwpiau	32
5.1 Cyflwyniad	32
5.2 Grwpiau poblogaidd ac amhoblogaidd	32
5.3 Grwpiau a chydymffurfiaeth	36
6 Beth sy'n ein gwneud ni yr hyn rydym?	39
6.1 Cyflwyniad	39
6.2 Dylanwadau lluosog	39
6.3 Pen-bytiad Zidane	40
6.4 Cefndir Zidane	41
References	46
Acknowledgements	47

Cyflwyniad

Beth sy'n ein gwneud ni yr hyn rydym? Bydd yr uned hon yn ystyried nifer o esboniadau gwahanol a gyflwynwyd gan seicolegwyr wrth geisio deall pam bod pobl yn teimlo, yn meddwl ac yn ymddwyn fel ag y maent.

!Warning! Calibri not supportedMae'r uned hon yn ddyfyniad wedi'i addasu o **!Warning! Calibri not supported**Y183 **!Warning! Calibri not supported***Starting with psychology*, **!Warning! Calibri not supported** cwrs na chaiff ei addysgu gan y Brifysgol Agored mwyach ond a oedd yn rhan o'n Openings Programme sydd bellach wedi ei ddisodli gan ein modiwlau Access. Mae'r uned hon yn rhoi syniad da o'r lefel astudio ar y modiwlau hyn.

!Warning! Calibri not supportedOs hoffech astudio'n ffurfiol â ni, efallai y byddwch am ystyried cyrsiau eraill sydd gennym yn y **!Warning! Calibri not supported** [maes pwnc](#).

!Warning! Calibri not supportedOs ydych yn newydd i Addysg Uwch, efallai y byddwch am ystyried ein modiwl Access **!Warning! Calibri not supported**Y032 **!Warning! Calibri not supported** [People, work and society](#).

Mae'r uned hon hefyd ar gael yn Saesneg ar [OpenLearn](#).

Gellir dod o hyd i ragor o gyrsiau a chymwysterau yn Gymraeg [yma](#).

Deilliannau dysgu

Ar ôl cwblhau'r uned, dylech allu gwneud y canlynol:

- dadansoddi amrywiaeth o ffactorau o fewn a'r tu allan i unigolion sy'n dylanwadu ar y meddwl ac ar ymddygiad.
- ystyried dylanwadau lluosog mewn astudiaethau achos;
- disgrifio'r ffordd y mae dylanwadau wedi'u cysylltu mewn ffyrdd cymhleth;
- trafod y ffactorau lluosog sy'n dylanwadu ar yr hyn sy'n ein gwneud yn hapus.

1 Astudio pobl

Mae Cymdeithas Seicolegol Prydain yn diffinio seicoleg fel a ganlyn:

Yr astudiaeth wyddonol o bobl, y meddwl ac ymddygiad.

(Cymdeithas Seicolegol Prydain, 2007)

Os ydych yn darllen hwn, mae gennych fwy na thebyg ddiddordeb mewn pobl ac yn chwilfrydig ynghylch beth sy'n digwydd ym meddwl pobl eraill ac am ddeall mwy ynghylch pam bod pobl yn ymddwyn fel ag y maent.

Fodd bynnag, wrth i chi astudio seicoleg, fwy na thebyg byddwch yn gofyn mwy a mwy o gwestiynau yn hytrach na dod o hyd i atebion syml. Y rheswm am hyn yw eich bod yn astudio pobl wrth astudio seicoleg, ac mae pobl yn gymhleth ac yn gyfnewidiol.

Rhowch gynnig ar y gweithgaredd isod er mwyn dechrau gweld pam ei bod bron yn amhosibl rhoi un esboniad syml am ymddygiad pobl.

Gweithgaredd 1: Teganau bechgyn a theganau merched

0 hour(s) 5 minutes(s)

Yn y llun isod, mae dau blentyn yn chwarae gyda theganau. Fe welwch fod y bachgen yn chwarae gyda'r tryc a bod y ferch yn chwarae gyda'r ddol. Mae'r rhan fwyaf o blant, o gael dewis rhydd o deganau, yn dueddol o ddewis y teganau yr ystyrir eu bod yn briodol ar gyfer eu rhyw. A allwch egluro pam eu bod yn ymddwyn yn y fath fodd? Gallwch roi cymaint o esboniadau ag yr hoffech, hyd yn oed rhai nad ydych yn cytuno â hwy ond y credwch y gallai pobl eraill eu nodi.



Ffigur 1 Plant yn chwarae

Jack Jones/© f1 online/Alamy

Discussion

Mae sawl esboniad posibl am hyn. Edrychwch ar y rhestr isod a'i chymharu â'ch rhestr chi. Nid oes gwahaniaeth os yw eich ymatebion yn wahanol, mae hynny'n dangos pa mor gymhleth yw'r broses o esbonio ymddygiad!

Y rheswm yw bod bechgyn a merched yn wahanol yn fiolegol. Mae merched yn naturiol yn fwy mamol ac yn dewis doliau ac mae gan fechgyn yn naturiol fwy o ddiddordeb mewn ceir a thryciau.

Credaf weithiau y gallai bechgyn fod am chwarae gyda'r doliau ond eu bod yn teimlo gan mai bechgyn ydynt y dylent ddewis teganau bechgyn.

Mae a wnelo â'r ffordd y cawsant eu magu gan fod yr oedolion o'u hamgylch yn dueddol o roi doliau i ferched a thryciau i fechgyn. Hefyd, mae ffrindiau yn aml yn

dylanwadu ar blant. Bydd bechgyn yn aml yn gwneud hwyl am fechgyn eraill sy'n chwarae gyda doliau.

Mae gan y teledu ddylanwad mawr yn hyn o beth, yn enwedig hysbysebion wedi'u hanelu at blant. Pan fyddant yn ceisio gwerthu doliau, mae hysbysebwr yn dangos merched, nid bechgyn, yn chwarae gyda'r doliau hynny.

Wrth geisio deall ymddygiad y plant, mae gennym nifer o esboniadau sy'n awgrymu'r rhesymau posibl am y dewis teganau:

- rhyw biolegol y plentyn
- beth maent yn ei gredu yw'r ymddygiad priodol ar gyfer eu rhyw
- eu magwraeth a'r ffordd y cânt eu trin gan oedolion a'u ffrindiau
- dylanwadau diwylliannol ehangach o'r teledu a chyfryngau eraill.

Yn yr adrannau canlynol, cewch gyfle i edrych yn gryno ar nifer o wahanol esboniadau a ddefnyddir gan seicolegwyr i geisio deall pobl. Byddwch yn dechrau gyda dylanwad bioleg, yn benodol yr ymennydd, ar ymddygiad ac wedyn yn ystyried sut y bydd y ffordd y mae pobl yn meddwl am eu byd yn effeithio ar eu hymddygiad. Nesaf, byddwch yn ystyried dylanwad cydberthnasau agos ac yn olaf, byddwch yn gweld sut y caiff hunaniaeth ei llywio gan grwpiau a'r diwylliant ehangach.

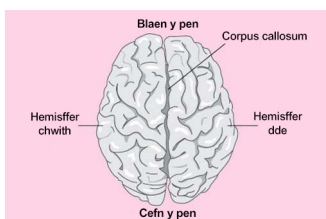
2 Dau hanner yr ymennydd

2.1 Cyflwyniad

Os nad ydych yn rhy fregus, dychmygwch eich bod wedi codi'r pen oddi ar benglog rhywun ac wedi pilio pilen amddiffynnol denau yn ôl. Rydych nawr yn edrych lawr ar yr ymennydd yn eistedd mewn pwll o hylif. Byddwch, fwy na thebyg wedi clywed yr ymadrodd 'breithell' ('grey matter' yn Saesneg) ac un o'r pethau cyntaf y byddech yn ei weld yw bod haen allanol yr ymennydd yn wir yn lliw llwydaidd. Mae hefyd yn cynnwys llawer o grychau a phlygau.

Byddech hefyd yn sylwi bod yr ymennydd wedi'i rannu'n ddau hanner neu hemisffer gyda'r rhaniad yn mynd o flaen yr ymennydd i'r cefn.

Caiff y ddau hemisffer hyn eu hymuno gan fwndel o tua 200 miliwn o gelloedd nerfol sy'n trosglwyddo negeseuon rhwng y ddau hemisffer. Yr enw ar y bwndel celloedd cysylltiol hwn yw'r **corpus callosum**.



Ffigur 2 Edrych lawr ar yr ymennydd

Er bod y ddau hemisffer hyn yn edrych yn debyg, mae iddynt strwythur tebyg hefyd. Mae gwahaniaethau yn y ffordd y maent yn gweithredu felly maent yn rheoli gwahanol ymatebion. Er enghraifft, mae'r hemisffer chwith yn rheoli ac yn derbyn gwybodaeth gan ochr dde'r corff ac mae'r hemisffer dde yn rheoli ac yn derbyn gwybodaeth gan ochr chwith y corff.

Gall y ddau hemisffer fod yn wahanol hefyd o ran y graddau y maent yn rheoli swyddogaethau penodol megis cynhyrchu lleferydd, lled-freuddwydio neu adnabod wyneb rhywun. Gall rhai swyddogaethau gael eu rheoli fwy gan un hemisffer, felly bydd yr hemisffer hwnnw yn gryfach na'r llall. Gall swyddogaethau eraill fod wedi'u rhannu'n gyfartal rhwng y ddau hemisffer. Er enghraifft, fel arfer, mae ein hardal lleferydd wedi'i leoli yn yr hemisffer chwith ac eithrio mewn rhai pob llaw chwith, er nad pob un, y gall fod ganddynt ardaloedd sy'n rheoli lleferydd ar yr hemisffer chwith a'r hemisffer dde. I'r gwrthwyneb, mae'r ddau hemisffer yn chwarae rhan yng ngolwg unigolion er mai'r hemisffer dde sy'n derbyn gwybodaeth gan ardal weledol y chwith a'r hemisffer chwith sy'n derbyn gwybodaeth gan ardal weledol y dde.

Byddwch wedi nodi wrth gyfeirio at bobl llaw chwith uchod nad yw pob ymennydd wedi'i drefnu yn yr un ffordd. Canfyddiad arall yn y maes hwn yw bod gan ddynion, yn enwedig dynion llaw dde, yn rheoli eu lleferydd fwy o'r hemisffer chwith na merched. Os bydd dyn yn dioddef niwed i ardal lleferydd ei hemisffer chwith, caiff hyn fwy o effaith ar ei leferydd na'r effaith ar ferch sydd wedi dioddef niwed tebyg.

Fodd bynnag, o gofio y bydd rhai gwahaniaethau rhwng pobl yn y ffordd y caiff eu hymennydd ei drefnu, mae gennym amrywiaeth o dystiolaeth sy'n awgrymu yn gyffredinol

bod y ddau hemisffer yn gryfach mewn gwahanol feysydd. Mae'r hemisffer chwith yn gryfach o ran lleferydd, ysgrifennu, gallu mathemategol, rhesymeg a dadansoddi. Mae'r hemisffer dde yn gryfach o ran **canfyddiad**, **gallu gofodol**, galluoedd cerddorol ac artistig, delweddaeth a breuddwydio. Ymddengys hefyd fod yr hemisffer dde yn fwy emosïynol a negyddol o gymharu â'r hemisffer chwith cadarnhaol a rhesymegol.

Mae'r dystiolaeth i gadarnhau'r cynnig y gall un hemisffer fod yn gryfach na'r llall ar gyfer swyddogaeth benodol, neu **arbenigo hemisfferigol**, wedi dod o nifer o ffynonellau. Yn yr adran hon, byddwch yn ystyried yr hyn a ddysgwyd drwy waith ymchwil gyda phobl sydd wedi cael llawdriniaeth sy'n rhannu hemisffer chwith yr ymennydd o hemisffer dde yr ymennydd.

2.2 Stori'r cleifion ag ymennydd wedi'i rannu

Mae llawdriniaeth sy'n torri drwy'r corpus callosum wedi darparu tystiolaeth i ategu gwahanol arbenigeddau hemisffer chwith a hemisffer dde yr ymennydd. Anaml iawn y defnyddir y llawdriniaeth hon a dim ond fel dewis olaf pan fydd unigolyn yn cael trawiadau epileptig rheolaidd a difrifol nad ydynt yn ymateb i driniaeth â chyffuriau. Mae amllder a difrifoldeb eu trawiadau epileptig yn anablol iawn ac mae ansawdd eu bywyd yn wael. Gall yr ymosodiadau hyd yn oed fygwth eu bywyd. Yn y cleifion hyn, byddai'r gweithgarwch epileptig yn dechrau mewn un ardal o'r ymennydd ac wedyn yn lledaenu ar draws y corpus callosum i holl ardaloedd yr ymennydd. Drwy dorri'r cysylltiadau hyn rhwng y ddau hemisffer, caiff y gweithgarwch epileptig ei gynnwys o fewn un hemisffer. Fel arfer, bydd y llawdriniaeth yn arwain at ostyngiad sylweddol o ran amllder a difrifoldeb y trawiadau heb dorri ar draws gweithrediad arferol yr ymennydd mewn unrhyw ffordd amlwg.

Roedd ymchwilwyr cynnar wedi'u synnu nad oedd pobl a gafodd y llawdriniaeth hon yn dangos unrhyw newidiadau amlwg o ran eu hymddygiad, eu personoliaeth na'u sgoriau mewn profion deallusrwydd er gwaethaf llawdriniaeth mor sylweddol. Yn wir, roeddent yn meddwl tybed beth oedd diben y corpus callosum os gellid torri drwyddo â chyn lleied o effaith. Fodd bynnag, datgelodd profion gofalus gan Roger Sperry (1968) a'i gydweithwyr ymddygiad a oedd ymhell o fod yn normal. Enillodd y gwaith hwn Wobr Nobel am Feddyginiaeth iddo yn 1981.

Dyfeisiodd Sperry et al nifer o arbrofion rhannu'r ymennydd gan ddefnyddio pobl a oedd wedi cael llawdriniaeth rhannu'r ymennydd fel cyfranogwyr a chan gymharu eu hymatebion ag ymatebion pobl nad oeddent wedi cael y llawdriniaeth hon. Mewn un arbrawf, rhoddwyd mwgwd llygaid am y cyfranogwr a'i ymennydd wedi'i rannu a rhoddwyd gwrthrychau iddo eu teimlo gyda'i law chwith. Mae gwybodaeth o'r llaw chwith yn mynd i'r hemisffer dde ond yn gyffredinol, caiff y lleferydd ei reoli gan yr hemisffer chwith.

Ni allai'r cyfranogwyr ddweud enw'r gwrthrych roeddent yn ei ddal yn eu llaw chwith wrth yr arbrofwr er eu bod yn amlwg yn gallu adnabod y gwrthrych gan y byddent yn gwneud ystumiau priodol gydag ef. Er enghraifft, os mai allwedd oedd y gwrthrych, byddent yn ei dal allan fel petaent yn ei rhoi mewn clo ac yn ei throï. Oherwydd nad yw'r hemisffer dde yn siarad ac na allai drosglwyddo gwybodaeth i'r hemisffer chwith, ni ellir enwi'r gwrthrych. Fodd bynnag, cyn gynted ag y byddai'r cyfranogwr yn cyffwrdd â'r gwrthrych â'i law dde, gallai ei enwi ar unwaith.

Mewn arbrawf arall, byddai'r cyfranogwr yn eistedd wrth fwrdd gyda sgrîn o'i flaen. Byddai'r arbrofwr yn gofyn iddo osod ei ddwylo o amgylch ochrau'r sgrîn fel nad oedd eu dwylo o fewn golwg. Wedyn, byddai'n gofyn iddo gadw ei lygaid ar smotyn yng nghanol y sgrîn.



Ffigur 3 Astudiaeth o rannu'r ymennydd

Wedyn caiff gair ei fflachio ar un ochr o'r sgrîn yn gyflym iawn (tua un rhan o ddeg o eiliad). Rhaid fflachio'r gair yn gyflym iawn er mwyn sicrhau nad oes digon o amser i'r cyfranogwr symud ei lygaid fel mai dim ond i un o hemisfferau'r ymennydd yr aiff y wybodaeth.

Pan gaiff gair ei fflachio ar ochr llaw chwith y sgrîn, aiff y wybodaeth i hemisffer dde yr ymennydd. Ni ellir trosglwyddo'r wybodaeth i'r hemisffer chwith siaradus felly ni all y cyfranogwr ddweud wrth yr arbrofwr beth oedd y gair.

Fodd bynnag, gall y cyfranogwr ddefnyddio ei law chwith i deimlo pentwr o wrthrychau y tu ôl i'r sgrîn a dewis yn hawdd y gwrthrych sy'n cyfateb i'r gair a fflachiwyd. Ni fydd yn gallu ddweud wrth yr arbrofwr beth y mae'r llaw chwith yn ei wneud gan mai dim ond i'r hemisffer dde mud y mae gwybodaeth o'r llaw chwith yn mynd. Hefyd, ni fydd yn gallu dod o hyd i'r gwrthrych cywir gyda'i law dde gan mai'r hemisffer chwith sy'n rheoli'r llaw dde ac na welodd yr hemisffer chwith y gair a fflachiwyd.

Gweithgaredd 2: Gwahanu'r dde o'r chwith

0 hour(s) 10 minutes(s)

Gall darllen am arbrofion rhannu'r ymennydd fod braidd yn ddryslyd wrth i chi geisio gwahanu'r law dde a'r llaw chwith, yr hemisffer dde a'r hemisffer chwith ac ochrau'r sgrîn. Dylai cymryd amser i wneud y gweithgaredd hwn helpu i wneud pethau'n gliriach.

1. Os caiff gair ei fflachio ar ochr dde'r sgrîn, a fydd person y rhannwyd ei ymennydd yn gallu:

Bydd Na fydd

- (a) enwi'r gair
- (b) dewis y gwrthrych cyfatebol o'r tu ôl i'r sgrîn gyda'i law dde
- (c) dewis y gwrthrych cyfatebol o'r tu ôl i'r sgrîn gyda'i law chwith

Discussion

Peidiwch â phoeni os oedd y gweithgaredd hwn yn anodd i chi. Mae llawer o bobl yn ei chael hi'n anodd dilyn llwybr o air ar ochr dde'r sgrîn i hemisffer chwith yr ymennydd ac wedyn i'r llaw dde.

Yng nghwestiwn 1, fflachiwyd y gair ar ochr dde'r sgrîn er mwyn i'r wybodaeth fynd i hemisffer chwith yr ymennydd. Gan mai'r hemisffer chwith sydd fel arfer yn rheoli'r lleferydd, dylai'r person allu enwi'r gair. Gan mai'r hemisffer chwith sydd hefyd yn rheoli ochr dde'r corff, bydd y person yn gallu dewis gwrthrych cudd gyda'i law dde ond nid gyda'i law chwith.

Felly mae'r atebion i gwestiwn 1 fel a ganlyn

- (a) bydd

- (b) bydd
- (c) na fydd

2. Os caiff gair ei fflachio ar ochr chwith y sgrîn, a fydd person y rhannwyd ei ymennydd yn gallu:

Bydd Na fydd

- (a) enwi'r gair
- (b) dewis y gwrthrych cyfatebol o'r tu ôl i'r sgrîn gyda'i law dde
- (c) dewis y gwrthrych cyfatebol o'r tu ôl i'r sgrîn gyda'i law chwith

Answer

Caiff y gair ei fflachio i ochr chwith y sgrîn felly aiff y wybodaeth i'r hemisffer dde. Ni fydd y person yn gallu enwi'r gair ac ni fydd yn gallu dewis gwrthrych cudd cyfatebol gyda'i law dde. Y rheswm am hyn yw nad yw'r hemisffer dde yn rheoli'r lleferydd nac ochr dde'r corff. Mae'r hemisffer dde yn rheoli ochr chwith y corff felly bydd y llaw chwith yn gallu dewis gwrthrych cyfatebol.

Felly mae'r atebion i gwestiwn 2 yn wahanol i'r atebion i gwestiwn 1:

- (a) na fydd
- (b) na fydd
- (c) bydd

Mewn arbrofion rhannu'r ymennydd, bydd y technegau a ddefnyddir yn cyfyngu'r wybodaeth i un hemisffer yn unig a bydd y person yn ymddwyn fel petai ganddo ddau ymennydd ar wahân gyda'r ddau hemisffer fel petaent yn gweithredu heb unrhyw ymwybyddiaeth amlwg o'r hyn sy'n digwydd yn yr hemisffer arall.

Wrth gwrs, mewn gweithgareddau beunyddiol, gall pobl y rhannwyd eu hymennydd weithredu mewn ffordd arferol oherwydd gallant symud eu llygaid a gwneud yn siŵr bod gwybodaeth sy'n cael ei chyfleu iddynt ar gael i'r ddau hemisffer. O bryd i'w gilydd, byddant yn ymddwyn yn rhyfedd, yn enwedig yn ystod y dyddiau cyntaf ar ôl y llawdriniaeth. Gall claf gael ei hun yn botymu crys gydag un llaw ac yn ei ddadfotymu â'r law arall neu fod ei law chwith yn sydyn yn cau llyfr y mae wrthi'n ei ddarllen.

3 Meddwl sy'n bwysig

3.1 Trefnu a'r gallu i gofio pethau'n well

Bydd yr adran hon yn canolbwyntio ar feddwl ac yn benodol sut rydym yn trefnu ein meddyliau, sut rydym yn gwneud synnwyr o'r byd a sut rydym yn cofio (neu weithiau'n anghofio) beth sy'n berthnasol.

Mae seicolegwyr sy'n astudio'r meddwl yn gweithio ym maes seicoleg gwybyddol. Ystyr gwybyddiaeth yw gwybodaeth felly mae gan seicolegwyr gwybyddol ddiddordeb mewn pa wybodaeth sydd gan bobl, sut maent wedi meithrin y wybodaeth hon a sut maent yn defnyddio'r wybodaeth hon. Mae hyn yn golygu bod y meysydd a astudir ganddynt yn cynnwys sylw, canfyddiad, cof, datrys problemau ac iaith.

Mae trefnu ein meddyliau yn cynnwys:

- defnyddio delweddau meddyliol
- ffurfio cysyniadau (rhoi gwybodaeth mewn categorïau)
- datblygu sgemâu (llunio pecynnau meddyliol o wybodaeth gysylltiedig).

Byddwn yn edrych ar y tri math hwn o drefnu yn fanylach.

3.2 Defnyddio delweddau meddyliol

Fel oedolion, rydym yn dueddol o feddwl mewn geiriau gan fwyaf. Fodd bynnag, cynhaliwyd arbrofion niferus sy'n ategu'r awgrym y byddwn yn cofio gwybodaeth lafar neu ysgrifenedig yn well os byddwn hefyd yn ffurfio delwedd feddyliol o'r wybodaeth. Bydd y ddelwedd feddyliol yn rhoi awgrym arall i ni pan fydd yn bryd i ni gofio'r wybodaeth. Yn ogystal, bydd yr ymdrech a wnawn wrth ffurfio'r ddelwedd yn helpu i'w selio yn ein cof. Mae hyn yn gweithio orau os bydd y delweddau a ffurfiwn yn fawr, yn lliwgar ac yn rhyfedd gan ein bod yn dueddol o gofio eitemau gwahanol yn hytrach nag eitemau bob dydd.

Mae defnyddio delweddau meddyliol pan fyddwch yn dechrau dysgu iaith newydd am y tro cyntaf wedi profi'n effeithiol iawn wrth helpu pobl i feistrolï geirfa sylfaenol. Dyma'r dechneg geiriau allweddol. Er enghraifft, ystyriwch y gair Ffrangeg 'poubelle' (a yngenir pooh-bell) sy'n cyfieithu fel 'bin' yn Saesneg. Y cam cyntaf yw meddwl am air neu eiriau Saesneg sy'n swnio fel y gair Ffrangeg neu ran o'r gair Ffrangeg. Dyma fydd eich gair allweddol. Wedyn, lluniwch ddarlun meddyliol o'r gair allweddol gyda'r cyfieithiad Saesneg. Felly yn yr enghraifft hon, gallech ddychmygu eich hun yn codi caead eich bin sydd wedi troi'n gloch ('bell' yn Saesneg) ac yn dal eich trwyn oherwydd yr arogl ('pooh' yn Saesneg).



Ffigur 4 La poubelle

Efallai bod hyn yn swnio'n gymhleth, ond mae ei wneud yn llawer haws na'i ddisgrifio. Mae'n llwyddiannus iawn ac mae'n llawer llai o ymdrech a mwy o hwyl na dysgu rhestrau o eirfa drwy ailadrodd y geiriau drosodd a throsodd.

Michael Raugh a Richard Atkinson (1975) a ddatblygodd y dechneg geiriau allweddol hon a gwnaethant gynnal arbrawf ar ddau grŵp o gyfranogwyr. Gofynnwyd i'r cyfranogwyr ddysgu rhestr o 60 o eiriau Sbaeneg ond dim ond hanner ohonynt y'u dysgwyd i ddefnyddio'r dechneg geiriau allweddol. Pan gawsant eu profi'n ddiweddarach, sgoriodd y cyfranogwyr a ddefnyddiodd eiriau allweddol gyfartaledd o 88 y cant o gymharu â dim ond 28 y cant i'r cyfranogwyr na wnaethant ddefnyddio geiriau allweddol.

Mae'r astudiaeth hon gan Raugh ac Atkinson yn enghraifft dda o arbrawf syml. Roedd gan yr arbrawfwr ddau grŵp o gyfranogwyr a dylanwadwyd arnynt er mwyn creu un gwahaniaeth rhwng y ddau grŵp. Addysgwyd y grŵp arbrofol i ddefnyddio geiriau allweddol ond nid addysgwyd y grŵp rheoli i wneud hynny. Wedyn rhoddwyd prawf cof i'r ddau grŵp. Mewn arbrofion, cyfeirir at yr elfen y mae'r arbrofwr yn dylanwadu arni fel y **newidyn annibynnol** a chyfeirir at yr elfen y bydd yr arbrofwr yn ei mesur fel y **newidyn dibynnol**. Pan fydd ymchwilwyr yn cynllunio arbrofion, mae angen iddynt ystyried p'un a allai unrhyw ffactorau neu newidynnau eraill fod yn dylanwadu ar eu canlyniadau. Mae'n bwysig bod yr arbrofwr yn ceisio cael gwared ar y newidynnau hyn neu eu rheoli.

Gweithgaredd 3: Nodi newidynnau

0 hour(s) 5 minutes(s)

In the Raugh and Atkinson experiment can you identify the following variables?

1. y newidyn annibynnol
2. y newidyn dibynnol
3. newidyn y dylid ei reoli.

Discussion

1. Y newidyn annibynnol yw'r newidyn y mae'r arbrowr yn dylanwadu arno, sef y cyfarwyddyd i ddefnyddio'r dechneg geiriau allweddol.
2. Y newidyn dibynnol yw'r newidyn sy'n newid o ganlyniad i ddylanwadu ar y newidyn annibynnol. Mae'r arbrowr yn mesur y newidyn hwn, sef nifer y geiriau Sbaeneg y gall y cyfranogwyr eu cofio.
3. Un newidyn y gallai fod angen i'r arbrowr ei reoli yw sicrhau nad oedd unrhyw un o'r cyfranogwyr wedi dysgu unrhyw Sbaeneg cyn yr arbrawf oherwydd gallai hyn effeithio ar eu sgôr yn y prawf cof.

!Warning! Cambria not supported Mae nifer o strategaethau **cofyddiaeth** neu strategaethau cof yn seiliedig ar ddefnyddio delweddau meddyliol. Strategaeth ar gyfer gwella'r cof yw cofyddiaeth ac rydych, fwy na thebyg yn gyfarwydd â sawl enghraifft, megis Caradog O'r Mynydd Gafodd Gig I'w Fwyta er mwyn cofio lliwiau'r enfys (Coch, Oren, Melyn Gwyrdd, Glas, Indigo, Fioled)

Datblygwyd dyfais gofyddiaeth hynafol o'r enw 'dull loci' gan y bardd Simonides a oedd yn byw yng Ngroeg Hynafol yn y flwyddyn 500 Bc. Fel rhan o'r dechneg hon, mae'r dysgwyr yn cysylltu delweddau meddyliol o'r eitemau y mae'n awyddus i'w cofio â dilyniant o leoliadau maent eisoes yn gyfarwydd â hwy.

Gweithgaredd 4: Dull loci

0 hour(s) 10 minutes(s)

Gadewch i ni ddefnyddio enghraifft syml. Tybiwch eich Bod am gofio rhestr o ddeg eitem y mae angen i chi siopa amdanynt.



Ffigur 5 Rhestr siopa

Byddech yn dychmygu pob un o'r eitemau hyn mewn amrywiol leoliadau o amgylch eich cartref neu wedi'u gosod ar wahanol bwyntiau ar hyd stryd rydych yn ei hadnabod yn dda. Cofiwch fod y dechneg hon yn gweithio orau os yw'r delweddau yn unigryw ac yn wirion yn hytrach na synhwyrol. Rwyf wedi awgrymu rhai delweddau ar gyfer ein rhestr yn y darn isod. Darllenwch drwy'r darn a chymerwch eiliad i greu'r darluniau meddyliol ond peidiwch â phoeni gormod am geisio cofio'r eitemau. Fodd bynnag, mae'n bwysig iawn eich bod yn creu'r darlun yn eich meddwl.

Ceisiwch ddychmygu eich drws ffrynt ond gyda **banana** enfawr yn lle'r handlen arferol. Pan fyddwch yn agor y drws ac yn cerdded drwy'r fynedfa, mae'r llawr wedi'i orchuddio ag **wyau** ac mae'n rhaid i chi gerdded dros yr wyau er mwyn cyrraedd yr ystafell fyw. Dychmygwch yr wyau yn cracio o dan eich traed a'r llanastr! Beth bynnag, mae llawer

mwyr o lanastr oherwydd wrth i chi agor drws yr ystafell fyw, bydd bron i chi gael eich taro i'r llawr gan yr afon o **laeth** a ddaw'n arllwys allan. Rydych yn gwegian at y ffenestr er mwyn agor y llenni sydd wedi troi'n ddwy dafell enfawr o **fara**. Rydych yn ceisio cynnwau'r teledu ond yn methu gan fod pecyn mawr iawn o **rawnfwyd** wedi dod yn ei le. Mae'n bryd i chi eistedd, ond wrth i chi gwmpo ar y sofffa, rydych yn suddo i mewn i **gacen** sinsir maint sofffa. Ewch i'r gegin i gael diod. Mae braidd yn anodd cerdded ar draws llawr y gegin gan fod **siwgr** hyd at eich pengliniau a phan gyrhaeddwch y tegell, mae wedi troi'n botel o **win**. Mae'n well gen i win gwin ond gallwch ddychmygu gwin coch os hoffech. Rhwch y gorau iddi ac ewch i gael mygaid o ddŵr. Yn anffodus, wrth i chi estyn myg o'r cwpwrdd, mae wedi'i lenwi â thusw o **flodau** a phan fyddwch yn troi'r tap, **siocled** sy'n llifo allan yn hytrach na dŵr.



Ffigur 6 Eich siopa

Discussion

Gadewch y rhestr siopa nawr am o leiaf awr ac yn y cyfamser, ceisiwch beidio â rhoi cynnig i weld p'un a ydych wedi cofio'r eitemau. Fwy na thebyg, tua awr yn ddiweddarach, y byddwch yn gallu cofio'r rhan fwyaf o'r eitemau ar y rhestr. Byddwch hyd yn oed yn gallu ailadrodd y rhan fwyaf o'r rhestr rai diwrnodau'n ddiweddarach.

Enghraifft gymharol ddibwys yw hon oherwydd byddai'r rhan fwyaf ohonom yn ysgrifennu ein rhestr siopa. Fodd bynnag, gobeithio ei bod wedi dangos i chi y gall llunio delweddau meddyliol fod yn gymorth pwerus i'r cof. Gellir addasu'r dechneg ar gyfer sefyllfaoedd eraill mwy perthnasol. Fe'i profwyd ar fyfyrwyr a oedd yn adolygu ar gyfer arholiadau lle y cafwyd ei bod yn gwella'r gallu i gofio. Er enghraifft, pe byddai'n rhaid i chi sefyll arholiad seicoleg, gallech lunio delweddau meddyliol o enghreifftiau o'r gwaith ymchwil rydych wedi'i ddarllen a threfnu'r delweddau hyn yn ddilyniant rhesymegol o amgylch eich cartref.

Gall defnyddio delweddau meddyliol i drefnu ein meddyliau wneud ein ffordd o feddwl a chofio yn llawer mwy effeithlon. Fodd bynnag, mae egwyddorion trefniadol eraill a all hefyd fod yn ddefnyddiol megis didoli gwybodaeth i categorïau.

3.3 Llunio cysyniadau

Pan fyddwn yn meddwl am y byd, un ffordd o drefnu ein meddyliau yw drwy eu rhoi mewn categorïau. Gelwir y broses o ddatblygu categorïau yn llunio cysyniadau. Er enghraifft, mae 'anifail' yn gysyniad sy'n cynnwys is-gysyniadau eraill ac wedyn is-gysyniadau pellach. Gallem rannu anifeiliaid yn adar, pysgod, mamaliaid ac ati. Wedyn gellid rhannu adar yn frongochiaid, adar y to, tylluanod ac ati. Wrth gymhwyso ein cysyniadau, rydym yn dueddol o ddefnyddio cyfres o nodweddion diffiniol. Er enghraifft, byddem yn dosbarthu aderyn y to fel aderyn oherwydd bod ganddo nifer o nodweddion diffiniol rydym yn eu cysylltu ag adar megis adenydd, plu, pigau a hedfan. Fodd bynnag, er y gallai fod gennym gyfres o nodweddion diffiniol ar gyfer cysyniad megis aderyn, nid ydym yn eu cymhwyso mewn ffordd gaeth. Caiff pengwiniad ac estrysod eu dosbarthu fel adar er nad ydynt yn hedfan.

Gweithgaredd 5: Diffinio cysyniad syml

0 hour(s) 5 minutes(s)

Beth sy'n gwneud bwrdd yn fwrdd? Mae gan bob un ohonom gysyniad o fwrdd a gallwn adnabod bwrdd yn hawdd boed yn fwrdd cinio, yn fwrdd gardd neu'n fwrdd coffi. A allwch gymryd eiliad i ysgrifennu rhestr o nodweddion diffiniol bwrdd?

Discussion

Pan ofynnir y cwestiwn cymharol syml hwn, bydd y rhan fwyaf o bobl yn dweud wrthyh fod gan fwrdd wyneb fflat, pedair coes i'w godi oddi ar y ddaear ac y gallwch roi pethau arno. Mae'n bosibl y byddant yn ychwanegu nodweddion eraill megis nodi mai eitem o ddodrefn ydyw ond ei fod yn aml wedi'i wneud o bren, er nad bob amser, ond y tair nodwedd gyntaf yw'r ymatebion a geir amlaf.

Fodd bynnag, edrychwch ar y llun isod.



Ffigur 7 Bwrdd annodweddiadol

Nid oes gan y bwrdd hwn bedair coes ond byddai'r rhan fwyaf ohonom yn dal i'w adnabod fel bwrdd gan fod ganddo wyneb fflat y gallwn roi pethau arno.

Yn yr un modd, gellid cymhwyso ein diffiniad o fwrdd fel eitem o ddodrefn â wyneb fflat a phedair coes yr un mor hawdd i stôl.



Ffigur 8 Stôl

Profimedia International S.R.O/Alamy

Felly er y byddem yn ei chael hi'n anodd dynodi ffordd o wahaniaethu rhwng bwrdd achlysurol bach a stôl, ni fyddem yn cerdded i mewn i ystafell fyw rhywun ac yn eistedd ar eu bwrdd achlysurol am ei fod yn rhannu'r un nodweddion â stôl. Felly, nid yw ein

cysyniadau wedi'u diffinio'n glir ac ymddengys eu bod yn dibynnu ar yr hyn rydym yn disgwyl ei wneud â gwrthrych yn hytrach na sut rydym yn ei ddiffinio. Efallai y byddwch wedi clywed yr ymadrodd 'cysyniad aneglur' ('fuzzy concept' yn Saesneg) sy'n adlewyrchu'r anhawster a gawn wrth ddarparu diffiniadau manwl gywir.

Felly rydym yn adnabod y gwrthrych yn [Ffigur 7](#) uchod fel bwrdd oherwydd gallem ei ddefnyddio i roi pethau arno fel llyfr, ein diod neu eitem addurnol. Stôl yw'r gwrthrych yn [Ffigur 8](#) oherwydd byddem yn eistedd arno. Byddwn yn trefnu gwrthrychau o fewn yr un categori neu gysyniad os ydym yn gwneud yr un peth gyda hwy.

Rydym yn defnyddio cysyniadau mewn ffordd mor ddigymell fel mai anaml yr ydym yn ymwybodol ein bod yn eu defnyddio. Efallai ei bod yn haws gweld y broses hon ar waith pan fyddwn yn arsylwi plant yn datblygu eu ffordd o feddwl wrth iddynt geisio meistrolï'r broses o ddatblygu cysyniadau. Mae plant yn aml yn gwneud camgymeriadau drwy **orgyffredinoli** cysyniad maent yn ceisio ei feistrolï. Gallant fod wedi datblygu cysyniad ar gyfer ci fel anifail â blew, pedair coes a chynffon, ond wedyn gallent hefyd gymhwyso'r label hwn i gath neu ddafad neu hyd yn oed geffyl. Yn yr un modd, gallant ddysgu mai enw'r person tal â'r llais dwfn yw Dadi ac wedyn yn anffodus gyfeirio at unrhyw ddyn sy'n pasio fel Dadi.

Gall hefyd ddod yn amlwg faint rydym yn defnyddio cysyniadau wrth edrych ar ychydig o arbrofion cof. Rhowch gynnig ar yr arbrawf gyntaf yn y gweithgaredd isod dros och eich hun.

Gweithgaredd 6: Prawf cof

0 hour(s) 10 minutes(s)

Darllenwch drwy'r rhestr geiriau isod unwaith gan geisio eu cofio ac wedyn sgrolïwch y sgrîn hyd nes y bydd y rhestr yn diflannu ond y gallwch weld y ddolen 'Nawr darllenwch y drafodaeth' o hyd. Unwaith y byddwch wedi ysgrifennu cymaint o eiriau ag y gallwch eu cofio, cliciwch i ddarllen y drafodaeth.

Gwely
Eirin gwlanog
Het
Cadair freichiau
Cenhinen bedr
Crys
Rhosyn
Lemwn
Hosan
Llygad y dydd
Mefusen
Bwrdd
Blodyn menynd
Afal
Seidbord
Trowseri

Discussion

Nawr eich bod wedi ysgrifennu'r holl eiriau y gallwch eu cofio, hoffwn i chi weld p'un a allwch gofio rhagor o eiriau gyda chymorth ambell i broc i'r cof. Mae'r rhestr yn cynnwys eitemau sy'n perthyn i'r categorïau canlynol; dodrefn, ffrwythau, dillad a blodau. A yw'r prociau wedi eich helpu i gofio rhagor o eiriau?

Edrychwch ar eich ymgais gyntaf i gofio'r geiriau. A wnaethoch sylweddoli bod y geiriau yn perthyn i gategorïau ac a wnaethoch eu cofio mewn clwsteri o gategorïau?

Os yn bosibl, gallech roi cynnig ar y prawf hwn gyda phobl eraill a chymharu eu canlyniadau gyda'ch canlyniadau chi.

Fersiwn syml o arbrawf gan Weston Bousfield (1953) yw'r arbrawf hwn. Gofynnodd Bousfield i'r cyfranogwyr ddysgu rhestr o 60 o eiriau y gellid eu rhannu i bedwar categori. Er bod y geiriau wedi'u cyflwyno ar hap, roedd y cyfranogwyr yn dueddol o'u cofio mewn grwpiau a oedd yn perthyn i'r un categori, felly pe byddent yn cofio afal, byddent wedyn yn cofio eirin gwlanog, lemwn a mefusen.

Yn ein fersiwn o'r arbrawf, gofynnwyd i chi hefyd roi ail gynnig ar gofio'r geiriau ar ôl i chi gael gwybod penawdau'r categorïau. Mae'r rhan fwyaf o gyfranogwyr yn y mathau hyn o arbrofion yn canfod er eu bod yn credu eu bod wedi cofio'r holl eiriau y byddant yn gallu eu cofio, y gallant mewn gwirionedd gofio mwy o eiriau unwaith y byddant wedi cael gwybod penawdau'r categorïau fel prociau.

Mae hyn yn dangos bod y wybodaeth hon ar gael iddynt ond na allent gael gafael arni heb y proc. Pan fyddwn yn ceisio cofio gwybodaeth wedi'i threfnu, ymddengys fod pob darn o'r wybodaeth yn darparu proc i'r darn nesaf gan ein bod wedi'i storio mewn ffordd drefnus yn hytrach nag ar hap.

Mae gwaith ymchwil gan George Mandler (1967) yn awgrymu drwy drefnu gwybodaeth ein bod yn ei dysgu er nad ydym yn gwneud unrhyw ymdrech i'w chofio. Cynhaliodd Mandler arbrawf lle rhoddwyd pecyn o 100 o gardiau yr un i ddau grŵp o gyfranogwyr. Roedd gair wedi'i argraffu ar bob cerdyn. Gofynnwyd i'r ddau grŵp o gyfranogwyr ddiidoli'r cardiau i grwpiau. Caniatwyd iddynt gael sawl ymgais yn didoli'r cardiau. Yr unig wahaniaeth rhwng y ddau grŵp o gyfranogwyr oedd bod y grŵp cyntaf wedi cael cyfarwyddyd i geisio cofio'r geiriau ar y cardiau wrth iddynt eu didoli ond yr unig gyfarwyddyd a roddwyd i'r grŵp arall oedd i ddiidoli'r cardiau. Yn ddiweddarach, pan brofwyd y ddau grŵp drwy ofyn iddynt ysgrifennu'r holl eiriau y gallent eu cofio, llwyddodd y grŵp y dywedwyd wrthynt ond i ddiidoli'r geiriau gymaint o eiriau â'r grŵp y dywedwyd wrthynt i ddiidoli a chofio'r geiriau.

Gweithgaredd 7: Nodi newidynnau eto

0 hour(s) 5 minutes(s)

Yn arbrawf Mandler, a allwch nodi'r newidynnau canlynol?

1. y newidyn annibynnol
2. y newidyn dibynnol

Discussion

1. Y newidyn annibynnol yw'r newidyn y mae'r arbrofwr yn dylanwadu arno, sef y cyfarwyddyd i geisio cofio'r geiriau a roddwyd i un grŵp yn unig.
2. Y newidyn dibynnol yw nifer y geiriau a gofiwyd.

Gallech ddadlau, a hynny'n briodol, nad yw gallu cofio rhestrau o eiriau mewn grwpiau categori yn sgil arbennig o ddefnyddiol ar gyfer bywyd bob dydd. Fodd bynnag, gellir cymhwyso'r egwyddor o drefnu gwybodaeth fel bod eitemau cysylltiedig o fewn yr un grwpiau i weithgareddau fel darllen yr uned hon. Efallai y byddwch yn ymwybodol o dechneg mapio'r meddwl, sef ffordd o drefnu gwybodaeth er mwyn i chi allu gweld pa eitemau sy'n gysylltiedig â'i gilydd ac sut y maent yn berthnasol i eitemau eraill.

Mae cipddarllen yn ffordd dda o gael syniad cyffredinol o'r hyn a drafodir yn y deunydd rydych yn edrych arno. Gall y teitlau, yr is-deitlau, rhestrau o bwyntiau bwled a diagramau eich helpu i weld sut y trefnwyd y deunydd. Gall cadw'r drefn hon mewn cof fod yn ddefnyddiol wrth astudio. Gallwch ddechrau gyda braslun o'r ffordd y trefnwyd y deunydd ac wedyn ychwanegu ato neu ei ddiwygio wrth i chi wneud eich gwaith darllen manwl.

Nawr, edrychwn ar drydedd ffordd o drefnu ein meddyliau sy'n debyg iawn i'r broses o lunio cysyniadau ond yn fwy cynhwysfawr, sef defnyddio sgemâu.

3.4 Sgemâu

Sgema yw'r gair a ddefnyddir gan seicolegwyr i ddisgrifio fframwaith meddwl lle y byddech yn ffeilio eich holl wybodaeth am wrthrychau penodol, sefyllfaoedd penodol, grwpiau penodol o bobl ac hyd yn oed chi eich hun. Byddai'n cynnwys eich pecyn meddwl cyfan pan fyddwch yn meddwl am rywbeth. Er enghraifft, pe byddwch yn cymhwyso'r broses llunio cysyniad i'r gair deintydd, fwy na thebyg y byddech yn categoreiddio deintydd fel galwedigaeth. Fodd bynnag, pe byddech yn rhestru popeth rydych yn ei gysylltu â'r gair deintydd, byddai hyn yn rhoi eich sgema deintydd i chi. Gall eich sgema gynnwys eitemau fel ystafell aros, ofn, cadair deintydd, sŵn y dril, arogl golch ceg gwrthseptig ac ati.

Defnyddiwyd y term sgema (lluosog sgemâu neu sgemata) gan seicolegydd dylanwadol o'r Swistir o'r enw Jean Piaget. Treuliodd Piaget, a fu farw yn 1980, dros 50 mlynedd yn ymchwilio i'r ffordd y mae plant yn datblygu eu sgiliau meddwl neu eu sgiliau gwybyddol. Cynigiodd eu bod yn gwneud hynny drwy ddatblygu sgemâu sy'n seiliedig ar eu profiad o'r byd.

Gellid ystyried bod eich cof yn gabinet ffeilio enfawr a bod pob ffeil yn y cabinet yn sgema. Pe byddech yn agor y sgema â'r label 'mynd i'r sinema', byddai'n cynnwys eich holl wybodaeth am ymweliadau â'r sinema (e.e. prynu tocyn, eistedd yn y tywyllwch, gweld ffilm, pobl eraill o amgylch, bwyta popgorn). Os byddech yn mynd i sinema nad oeddech erioed wedi bod iddi o'r blaen, ni fyddai'n rhaid i chi ddechrau o'r dechrau wrth geisio darganfod beth i'w wneud. Yn syml, byddech yn agor eich sgema 'mynd i'r sinema' i'ch tywys drwy'r camau. Drwy wneud hyn, mae sgemâu yn ein helpu i ymdrin yn fwy effeithlon â'r byd o'n cwmpas fel y gallwn gymhwyso ein gwybodaeth am sefyllfaoedd tebyg yn y gorffennol i'n helpu i weithredu'n briodol wrth ddod ar draws sefyllfa newydd.

Bydd llawer o'r wybodaeth a ddeler gennym yn ein sgemâu yn wybodaeth a rennir gyda phobl eraill sydd wedi cael profiadau tebyg i ni. Fodd bynnag, lle bydd ein profiadau yn wahanol, bydd ein sgemâu hefyd yn wahanol. Er enghraifft, os ydych yn hoff iawn o bêl-droed, bydd eich sgema ar gyfer pêl-droed yn cynnwys llawer o wybodaeth fanwl am dimau penodol, cynghreiriau, cystadlaethau pencampwriaeth ac hyd yn oed fanylion rheol yr ochr agored. Os nad ydych yn hoffi pêl-droed, mae'n bosibl mai dim ond y wybodaeth mai gêm awyr agored ydyw sy'n defnyddio pêl, nifer o chwaraewyr a chynulleidfia ac y dylech ei hosgoi lle bynnag y bo'n bosibl fydd yn eich sgema ar gyfer pêl-droed.

Gall sgemâu ein helpu i gofio gwybodaeth gan eu bod yn darparu fframwaith trefnu er mwyn gallu storio'r wybodaeth yn briodol a gallant ddarparu prociau i'n cof.

Cynhaliodd John Bransford a Marcia Johnson (1972) nifer o arbrofion a ddangosodd rôl sgemâu o ran ein gallu i ddeall a chofio gwybodaeth. Mewn un arbrawf, darllenwyd y darn isod i'r cyfranogwyr ac wedyn gofynnwyd iddynt ei gofio mor gywir â phosibl. Fodd bynnag, rhoddwyd teitl ar gyfer y darn canlynol i hanner y cyfranogwyr a rhoddwyd y darn heb y teitl i'r cyfranogwyr eraill.

The procedure is actually quite simple. First you arrange things into different groups... Of course, one pile may be sufficient depending on how much there is to do. If you have to go somewhere else due to lack of facilities that is the next step, otherwise you are pretty well set. It is important not to overdo any particular endeavour. That is, it is better to do too few things at once than too many. In the short run this may not seem important, but complications from doing too many can easily arise. A mistake can be expensive as well... At first the whole procedure will seem complicated. Soon, however, it will become just another facet of life. It is difficult to foresee any end to the necessity for this task in the immediate future, but then one never can tell. After the procedure is completed one arranges the materials into different groups again. Then they can be put into their appropriate places. Eventually they will be used once more and the whole cycle will have to be repeated. However, that is part of life.

(Bransford a Johnson 1972 tud. 722)

Noda'r rhan fwyaf o bobl eu bod yn ei chael hi'n anodd iawn deall y darn heb sôn am geisio cofio'r manylion. Fodd bynnag, os ailddarllenwch y darn gan ystyried y teitl 'Washing Clothes', dylai popeth wneud synnwyr. Mae'r teitl yn darparu sgema fel y gellir storio'r wybodaeth yn briodol a'i chofio'n haws.

4 Cydberthnasau rhwng oedolion a chydberthnasau personol agos

4.1 Cyflwyniad

Wrth i bobl ifanc yn y DU dyfu i fod yn oedolion, mae'r potensial ar gyfer meithrin cydberthnasau agosach yn cynyddu'n sylweddol pan fyddant yn gadael cartref i fynd i'r brifysgol, yn ymgymryd â hyfforddiant galwedigaethol, neu'n symud yn uniongyrchol i'r gweithlu. Mae pob un o'r newidiadau hyn yn darparu cyfleoedd newydd i ddod i gysylltiad ag amrywiaeth o bobl wahanol. Mae'r lleoliadau newydd hyn yn aml yn cynnwys cyfleoedd i feithrin cydberthnasau personol agos.

Mae'r rhan fwyaf o waith ymchwil am gydberthnasau wedi canolbwyntio ar gydberthnasau mewn cymdeithasau gorllewinol, gyda'i syniad sylfaenol o gariad rhamantus a dewis rhydd o ran partneriaid. Dylid cofio nad dyma ymagwedd pob cymdeithas at gydberthnasau hirdymor o bell ffordd. A fyddech yn synnu o glywed bod y rhan fwyaf o briodasau ledled y byd wedi'u trefnu neu'n seiliedig fwy neu lai ar ystyriaethau y tu hwnt i gysyniadau o gariad rhamantus? Astudiodd David Buss (1994) ddinasyddion o wahanol wledydd a chafodd ganddo eu bod yn dueddol o nodi gwahanol resymau dros briodi. Er mwyn rhoi rhai enghreifftiau, nododd yn Iran fod ffactorau megis addysg, uchelgais a diweirdeb yn bwysicach wrth ddewis cymar ond yn Nigeria, roedd dinasyddion yn rhoi blaenoriaeth i iechyd da, coethder/taclusrwydd ac awydd am gartref/plant. Hefyd, mae'r rhan fwyaf o'r gwaith ymchwil yn y maes hwn wedi canolbwyntio ar gydberthnasau heterorywiol. Fodd bynnag, canfuwyd bod llawer mwy o nodweddion tebyg rhwng cydberthnasau hoyw a chydberthnasau heterorywiol na gwahaniaethau.

Mae'r adran hon yn canolbwyntio ar brofiadau pobl o gydberthnasau agos o ran beth sy'n creu'r atyniad cychwynnol a beth sy'n golygu ein bod yn aros gyda'n gilydd yn y tymor hwy.

4.2 Atyniad

Beth sy'n ein denu at bobl eraill ar gyfer y cydberthnasau mwy rhamantus hyn? Mae seicolegwyr wedi nodi nifer o ffactorau i egluro pam y gallem gael ein denu at un person ond nid un arall. Mae tri o'r dylanwadau pwysicaf fel a ganlyn:

- Agosrwydd a chynefinrwydd
- Tebygrwydd
- Ymddangosiad corfforol

4.3 Agosrwydd a chynefinrwydd

Ystyr agosrwydd yw agosrwydd daearyddol. Er mwyn meithrin cydberthynas, mae'n ofyniad amlwg a sylfaenol bod y bobl dan sylw yn ddigon agos yn ddaearyddol i gael

cyfleoedd i ryngweithio â'i gilydd. Efallai y byddwch o'r farn bod seren benodol o fyd y ffilmiau yn ddeniadol iawn, ond os na fyddwch byth yn cael y cyfle i gyfarfod ag ef neu hi neu i siarad ag ef neu hi, yna nid oes unrhyw siawns y byddwch yn meithrin cydberthynas. Os byddwch yn ystyried patrymau cyfeillgarwch pobl sy'n byw mewn blociau o fflatiau, yna byddant yn llawer mwy tebygol o fod yn gyfeillgar â'r bobl sy'n byw'n agos atynt ar yr un llawr na'r bobl sy'n byw ar wahanol lorïau yn syml am fod ganddynt fwy o gyfleoedd i gyfarfod a dod i adnabod ei gilydd. Yn yr un modd, mae pobl yn fwy tebygol o feithrin cyfeillgarwch yn y gwaith â'r bobl sy'n gweithio'n agos atynt a bydd myfyrwyr yn fwy tebygol o feithrin cyfeillgarwch â phobl sy'n astudio'r un pwnc ac sy'n mynd i'r un dosbarthiadau.

Mae cael mwy o gyfleoedd i ryngweithio â pherson arall yn golygu ein bod yn dod yn fwy cyfarwydd â'r person hwnnw ac mae nifer o astudiaethau wedi dangos bod yn well gennym bobl rydym yn gyfarwydd â hwy na dieithriaid. Gelwir hyn yn 'effaith amlygiad syml' (Robert B. Zajonc, 1968) sy'n datgan po amlaf y cawn ein hamlygu i ysgogiad boed hynny'n sain, yn ddarlun neu'n berson, y mwyaf cadarnhaol fydd ein barn am yr ysgogiad hwnnw. Efallai mai'r rheswm pam ein bod yn fwy tebygol o gael ein denu at bobl rydym yn cyfarfod â hwy'n amlach yw oherwydd ein bod yn teimlo'n fwy diogel gyda phobl rydym yn eu hadnabod. Fodd bynnag, rydym hefyd yn fwy tebygol o ddod i gysylltiad agos rheolaidd â phobl rydym yn rhannu diddordebau â hwy: cydweithio, ymgymryd â gweithgareddau hamdden, bod o fewn yr un grŵp cyfeillion ac amgylchiadau cymdeithasol tebyg. Fe welwch yn yr adran nesaf fod gan debygrwydd ran i'w chwarae hefyd mewn perthynas ag atyniad.

4.4 Tebygrwydd

Nid oes llawer o waith ymchwil i ategu'r hen ddywediad bod pobl â nodweddion cyferbyniol yn denu ei gilydd. Yn wir, mae astudiaethau niferus yn awgrymu ein bod yn dueddol o gael ein denu at bobl debyg i ni'n hunain. Mae hyn yn berthnasol p'un a ydym yn ystyried cyfeillgarwch neu gydberthnasau agosach. Gellir gweld tebygrwyddau o ran oedran, ethnigrwydd, crefydd, dosbarth cymdeithasol, deallusrwydd, diddordebau a rhai agweddau ar ymddangosiad corfforol. Fodd bynnag, mae gwaith ymchwil yn awgrymu mai'r tebygrwyddau pwysicaf yw'r rheini sy'n ymwneud â chredoau, gwerthoedd, agweddau a'r ffordd y mae pobl yn gweld y byd. Eglurodd Steven Duck (1992) mai'r rheswm am hyn yw ei bod yn haws rhyngweithio â rhywun sy'n gweld y byd yn yr un ffordd. Mae hefyd yn cynyddu ein hyder yn ein hagweddau ein hunain sydd yn ei dro yn rhoi hwb i'n hunanbarch.

4.5 Ymddangosiad corfforol

Mae ein cymdeithas yn rhoi cryn werth ar nodweddion corfforol. Mae corff siapus, coesau hir a gwallt hyfryd yn nodweddion yr ystyrir yn aml eu bod yn ddymunol mewn merched. I ddynion, gallai gynnwys nodweddion megis cyhyrau, taldra a gên gadarn. I'r ddau ryw, ceir ieuengrwydd, dannedd gwyn syth a chymesuredd y wyneb. Ceir cryn dipyn o sylw yn y cyfryngau yn amlwg o blaid y modelau atyniad hyn, ac yn achos y diwydiant hysbysebu, yn amlwg yn hyrwyddo'r modelau hyn. Mae ffilmiau, cylchgronau a'r teledu oll yn cyfrannu at yr hyn y gellid cyfeirio ato fel gormes delweddau siâp y corff. Mae diwydiant cyfan sy'n anelu at ddylanwadu ar ddewisiadau defnyddwyr, ac felly werthu cynhyrchion, drwy aflunio realiti normal i afrealiti delfrydau megis y ddelfryd dybiedig o ferch maint sero.

Gan fod y ddelfryd o atyniad yn seiliedig ar nodweddion corfforol yn hytrach nag elfennau personoliaeth (megis caredigrwydd, deallusrwydd, ystyrioldeb, synnwyr digrifwch) yn cael ei hyrwyddo'n barhaus o fewn cymdeithasau'r gorllewin, gallech gymryd yn ganiataol y byddai cydberthnasau yn y gorllewin yn seiliedig ar nodweddion corfforol. Cafwyd bod y rhagdybiaeth hon yn wir, ond dim ond i ryw raddau. Gallai p'un a yw'n wir ai peidio fod yn seiliedig ar y rheswm dros y gydberthynas, boed yn hwyl byrdymor neu'n ymrwymiad tymor hwy.

Mae gwaith ymchwil yn awgrymu bod yr hyn a gaiff ei werthfawrogi mewn partner hefyd yn wahanol gan ddibynnu ar y rhyw. Mewn astudiaeth o hysbysebion personol, canfu Catherine Cameron et al (1977) fod merched yn dueddol o hyrwyddo eu hunain gan gyfeirio at nodweddion personoliaeth a nodweddion corfforol y mae cymdeithas yn eu ffafrio, megis synnwyr digrifwch, hyder, tenau, deniadol ac ati. Ar y llaw arall, roedd dynion yn dueddol o dynnu sylw at eu statws economaidd, felly byddant yn aml yn defnyddio t ermau megis 'proffesiynol' neu 'ddeiliad tŷ'. Ymddengys fod y gwahaniaeth hwn yn awgrymu bod merched yn 'meddwl' bod dynion yn chwilio am rywun deniadol a bod dynion yn 'meddwl' bod merched yn chwilio am sicrwydd - gyda geiriad yr hysbysebion yn adlewyrchu'r hyn y mae'r ddau ryw yn 'meddwl' y mae'r llall yn chwilio amdano - ac ategir hyn gan amrywiaeth o waith ymchwil.

Gweithgaredd 8: Profi gwaith ymchwil Cameron

0 hour(s) 25 minutes(s)

Dewch o hyd i adran hysbysebion personol cylchgrawn neu bapur newydd lleol. Edrychwch ar yr ugain hysbyseb gyntaf am 'ferched sy'n chwilio am ddynion' a gwnewch nodyn byr o'r ffordd y mae'r merched yn disgrifio eu hunain, yna gwnewch yr un peth ar gyfer yr ugain hysbyseb gyntaf am 'ddynion sy'n chwilio am ferched'. A yw eich canfyddiadau yn ategu canfyddiadau Cameron et al?

Discussion

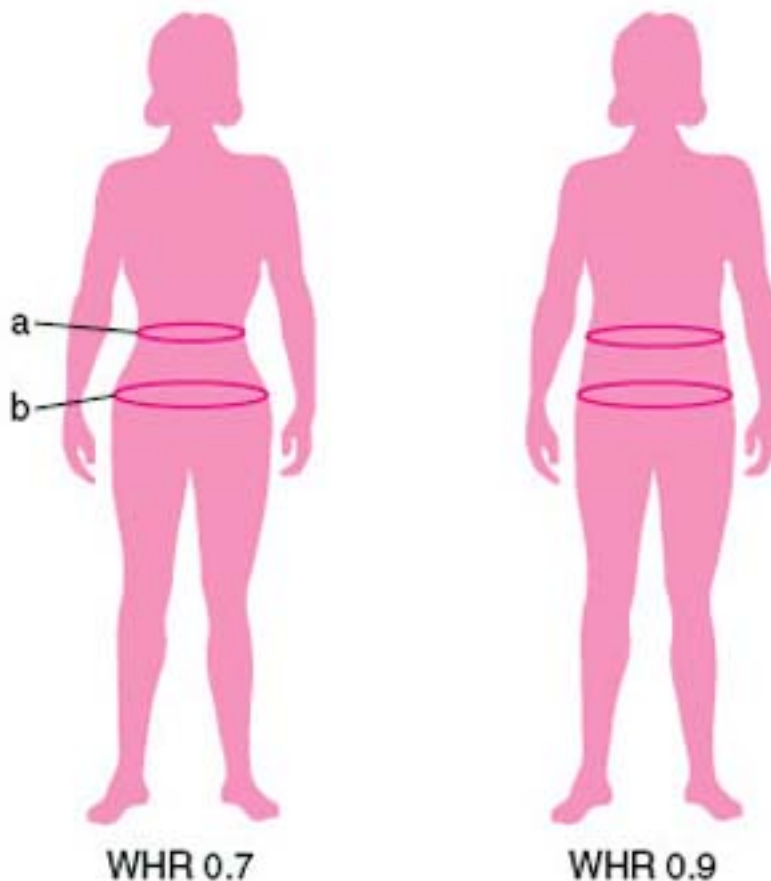
Yn y gweithgaredd hwn, gwnaethoch ddechrau gyda chwestiwn ymchwil yn ymwneud â gwahaniaethau rhwng y rhywiau o ran y ffordd y mae pobl yn hyrwyddo eu hunain i ddarpar bartneriaid. Wedyn gwnaethoch nodi 'samplau rhyw' perthnasol a chynnal dadansoddiad o'r samplau mewn perthynas â chategorïau diffiniedig, sef eitemau yn yr hysbysebion sy'n hyrwyddo 'nodweddion y mae cymdeithas yn eu ffafrio' a'r rheini sy'n 'hyrwyddo statws economaidd'. Felly, fel rhan o'ch gwaith ymchwil, aethoch ati i 'brofi canfyddiadau Cameron et al.

Yn amlwg, byddai'r sampl yn rhy fach a byddai'r ffynhonnell yn rhy gyfyngedig i ddarparu prawf trylwyr o'r gwahaniaethau rhwng y rhywiau o ran y ffordd y mae pobl yn hyrwyddo eu hunain mewn hysbysebion personol yn yr oes sydd ohoni.

Mae rhai seicolegwyr yn awgrymu er mwyn deall pam yr ystyrir bod rhai nodweddion corfforol penodol yn ddeniadol, bod angen i ni ystyried esblygiad pobl. Mae damcaniaeth Darwin am esblygiad a detholiad naturiol yn datgan y caiff nodweddion sy'n rhoi'r siawns gorau i anifail neu berson oroesi ac atgynhyrchu eu gwerthfawrogi. Byddai'r seicolegwyr hyn yn awgrymu bod atyniad sy'n seiliedig ar nodweddion corfforol yn ymwneud â nodweddion sy'n awgrymu iachusrwydd ac yn arbennig, ffrwythlondeb.

Cynhaliodd Viren Swami ac Adrian Furnham (2006) drosolwg o waith ymchwil diweddar sy'n ystyried y dylanwad awgrymedig hwn ar atyniad yn seiliedig ar nodweddion corfforol. Canolbwyntiodd eu gwaith ymchwil ar safbwynt dynion heterorywiol.

Maent yn gofyn p'un a oes nodweddion corfforol sy'n ddeniadol ar draws diwylliannau. Os felly, a yw'r nodweddion hyn yn arwydd o botensial i atgynhyrchu fel y rhagwelwyd gan seicolegwyr sy'n mynd ati i esbonio ymddygiad mewn ffordd esblygol? Daw Swami a Furnham i'r casgliad bod tystiolaeth ymchwil sy'n awgrymu bod nodweddion y dangoswyd eu bod yn ddeniadol ar draws diwylliannau. Mae'r nodweddion corfforol ar gyfer merched yn canolbwyntio ar siâp y corff, yn enwedig cymhareb mesuriadau'r wasg i'r glun (WHR). Mae mesuriad WHR o 0.8 yn golygu bod mesuriad wasg person yn 80 y cant o fesuriad ei glun.



Ffigur 9: Cymhareb wasg/clun

I ferch, mae WHR o tua 0.7 yn well na WHR uchel o 0.9 a throsodd, o ran iechyd a ffrwythlondeb. Yn y rhan fwyaf o ddiwylliannau, bydd dynion o'r farn bod merch ag WHR o 0.7 yn fwy deniadol na merch ag WHR uwch. Tystiolaeth boblogaidd i ategu hyn yw'r ffaith bod gan bob model fyd-enwog yn yr oes sydd ohoni, yn ogystal â sêr byd ffilmiau'r 1950au fel Marilyn Monroe ac, yn bellach i'r gorffennol fyth, cerflun enwog (di-freichiau) Venus de Milo oll WHR o tua 0.7.

Fodd bynnag, gall pwysau'r corff fod yn bwysicach na WHR hyd yn oed wrth benderfynu a yw merch yn ddeniadol a chyfeiria Swami a Furnham at waith ymchwil sy'n dangos rhywfaint o amrywiad ymhlith diwylliannau pan ystyriwyd y mesur hwn. Yn gyffredinol, mae'n well gan ddynion o fewn cymdeithasau sydd wedi datblygu'n economaidd ferched ysgafnach, ac mae'n well gan ddynion o fewn cymdeithasau sy'n dal i ddatblygu'n economaidd ferched trwmach. Caiff y gwahaniaethau diwylliannol hyn eu hegluro gan seicolegwyr esblygol gan awgrymu ei bod yn ddealladwy, mewn cymdeithasau lle roedd cyflenwadau bwyd yn wael neu'n ansicr, y byddai merched â phwysau corff uchel yn cael

eu hystyried fel dewis partner gwell. Mewn cymdeithasau sydd wedi datblygu'n economaidd, nid yw'r ystyriaethau mwy sylfaenol hyn sy'n canolbwyntio ar oroesi mewn amgylcheddau anodd yn berthnasol a gall ffactorau eraill fod yn berthnasol.

Mae'r ymagwedd esblygol yn ddadleuol, gyda'r rhan fwyaf o seicolegwyr o'r farn ei bod yn rhy syml, ond mae'n cynnig fframwaith esboniadol eang y gellir ei ddefnyddio i ddechrau deall a dehongli ymddygiad pobl.

Mae gwaith Swami a Furnham uchod wedi cyflwyno rhywfaint o'r amrywiad diwylliannol o ran yr hyn y mae pobl yn ystyried yn nodweddion deniadol ar gyfer darpar gydberthnasau agos. Mae amrywiaeth o nodweddion eraill yr ystyriwyd eu bod yn dylanwadu ar atyniad. Er mai arwyddion o iachusrwydd sydd bwysicaf, unwaith y byddant wedi cael ystyriaeth, gellir ystyried arwyddion o gyfoeth neu statws. Yn ystod y degawdau diwethaf o fewn cymdeithasau'r gorllewin, mae pobl yn aml wedi rhoi gwerth ar groen â lliw haul a chyrrff teneuach gan fod hyn yn awgrymu bod gan unigolyn ddigon o arian i fwyta diet iach a gwneud ymarfer corff yn ogystal â mynd ar wyliau drud neu o leiaf fynd i salon i gael lliw haul. Yn ddiddorol, gan fod peryglon lliw haul bellach yn destun gwaith ymchwil ac wedi cael cyhoeddusrwydd, caiff pobl â lliw haul neu o leiaf bobl sydd wedi llosgi yn yr haul bellach eu gweld mewn ffordd fwy negyddol.

Mae sawl enghraifft, o wahanol ddiwylliannau, o addurniadau corfforol mwy anarferol yr ystyriwyd eu bod yn ddeniadol. Yn Tsieina, cynhaliwyd yr arfer o rwymo traed merched am gannoedd o flynyddoedd cyn cael ei wahardd yn 1911. Dechreuwyd y broses pan oedd merched tua pum mlwydd oed a'r ddelfryd oedd na fyddai ganddynt draed yn hirach na phedair modfedd. Fel y gallwch ddychmygu, roedd y broses yn boenus iawn ac nid oedd y merched a'r menywod yn aml yn gallu cerdded rhyw lawer. Roedd yr arfer yn symbol o statws a dim ond ar ferched o deuluoedd cyfoethog y byddai disgwyl iddynt briodi i deulu cyfoethog tebyg y'i cynhaliwyd. Byddai disgwyl i ferched o gefndiroedd tlotach weithio, a fyddai'n amhosibl â thraed wedi rhwymo. Yn yr un modd, byddai merched Ewropeaidd adeg y Dadeni yn aml yn duo eu dannedd er mwyn ymddangos yn fwy deniadol. Yr esboniad am hyn oedd mai dim ond i bobl gyfoethog iawn yr oedd siwgr ar gael a bod siwgr yn achosi i ddannedd bydru a throi'n ddu felly drwy baentio eich dannedd yn ddu, gallech ymddangos fel petaech o statws economaidd uchel ac felly'n berson deniadol.



Ffigur 10: Troed wedi'i rhwymo

Rex Features

Yn fwy diweddar, mae tatŵs a thyllau croen (sy'n boblogaidd ar hyn o bryd o fewn cymdeithasau'r gorllewin) wedi dod yn addurniad angenrheidiol i lawer o bobl. Dim ond rhai enghreifftiau a nodwyd o blith yr amrywiaeth eithriadol o addurniadau'r corff y cafwyd eu bod yn ddeniadol ar gyfer gwahanol ddiwylliannau. Ac mae'r diwydiant byd-eang o golur, dylunio dillad a llawdriniaeth gosmetig i ddynion a merched sy'n canolbwyntio mor amlwg ar wella nodweddion corfforol. Bydd ein hawydd i feithrin cydberthnasau agos yn ein tywys i chwilio am bobl benodol a chyflwyno ein hunain yn y ffordd y teimlwn y bydd fwyaf deniadol i bobl eraill. Caiff hyn, yn ei dro, ei lywio gan y diwylliant penodol rydym yn byw o'i fewn.

Byddai'r pwyslais a rydd ein cymdeithas ar fod yn gorfforol ddeniadol yn awgrymu y byddai pob un ohonom yn chwilio am gydberthnasau rhamantus hirdymor gyda'r bobl fwyaf deniadol y down ar eu traws. Ond mae rhywfaint o'r gwaith ymchwil i'r ffordd y caiff cydberthnasau eu meithrin yn awgrymu ein bod mewn gwirionedd yn fwy realistig a'n bod yn dueddol o feithrin cydberthnasau â phartneriaid sy'n darparu 'cyfatebiaeth' gorfforol well i ni'n hunain. Gelwir hyn yn **ddamcaniaeth cyfateb** ac fe'i hategwyd gan nifer o astudiaethau. Mewn un astudiaeth, dangosodd Bernard Murstein (1972) luniau o 99 o gyplau i gyfranogwyr. Roedd y lluniau ar wahân felly nid oedd y cyfranogwyr yn gwybod pwy oedd wedi'i baru â phwy. Gofynnwyd i'r cyfranogwyr roi sgôr i bob llun o ran pa mor ddeniadol oedd y person yn y llun. Roedd sgoriau'r cyplau go iawn yn llawer tebycach na'r sgoriau ar gyfer cyplau a bennwyd ar hap.

Nid yw'r ddamcaniaeth cyfateb hon yn gwrth-ddweud y safbwynt blaenorol ein bod yn cael ein denu at bobl sy'n ddeniadol iawn yn gorfforol, ond mae'n tynnu sylw at y ffaith ein bod yn cyfuno rhywfaint o realaeth â'n delfrydau wrth wneud dewis gwirioneddol. Eglurir y broses hon weithiau yn nhermau costau a gwobrau. Byddai costau chwilio am bartner delfrydol mor uchel, o ystyried yr amser y byddai ei angen a'r tebygolrwydd o gael eich gwrthod pe byddent yn llawer mwy deniadol na chi. Yn yr un modd, ni chaiff pobl fel arfer eu denu at rywun sy'n llawer llai deniadol na hwy, oherwydd er y byddai'r costau'n isel,

byddai'r gwobrau hefyd yn isel. Mae seicolegwyr eraill yn awgrymu, yn hytrach na bod ofn cael ein gwrthod, ein bod mewn gwirionedd yn hapusach gyda rhywun sy'n debycach i ni'n hunain, sy'n ategu'r hyn roeddech yn ei ddarllen yn gynharach am gael ein denu at bobl sy'n debyg i ni ymhob math o ffordd.

Meddylwch eto am y wybodaeth am sgemâu yn [Adran 3.4](#). Diffinnir sgema fel fframwaith meddyliol lle byddech yn ffeilio eich holl wybodaeth am wrthrychau penodol, sefyllfaoedd penodol, grwpiau penodol o bobl, hyd yn oed chi eich hun. Mae'r farn a awgrymir yma ar feithrin cydberthnasau yn awgrymu bod pobl yn cario sgema meddyliol sy'n cynnwys cyfres o nodweddion y byddent yn eu ffafrio mewn partner a'u bod yn chwilio am bobl sydd fwy neu lai'n cydymffurfio â hyn. Dengys gwaith ymchwil ar sgemâu yr ystyrir bod ffactorau heblaw am ymddangosiad neu atyniad corfforol yn bwysicach wrth chwilio am bartner hirdymor. Er enghraifft, astudiodd David Buss (1994) fyfyrwyr coleg dibriod yn yr UD a chafodd mai'r tair prif nodwedd ofynnol mewn partner delfrydol oedd: caredigrwydd a dealltwriaeth; personoliaeth gyffrous; a deallusrwydd.

4.6 Aros gyda'ch gilydd neu wahanu

Mae atyniad cychwynnol rhwng dau berson yn dechrau taith tuag at agosatrwydd cynyddol cydberthynas. Mae seicolegwyr yn dueddol o ddisgrifio ac egluro'r cydberthnasau agos hyn mewn gwahanol ffyrdd. Mae Robert Sternberg (1999), er enghraifft, yn nodi bod cariad yn cynnwys tair elfen wahanol, sef 'nwyd', 'agosatrwydd' ac 'ymrwymiad'. Nid yw cariad rhamantus, sef cyfuniad o nwyd ac agosatrwydd, yn dueddol o bara pan na fydd llawer o ymrwymiad. Yn yr un modd, gall partneriaethau bara drwy lefelau uchel o agosatrwydd ac ymrwymiad gyda lefelau isel o nwyd.

Ond sut y caiff y cydberthnasau agos hyn eu meithrin a'u cynnal? Pam bod rhai cyplau yn aros gyda'i gilydd am ddegawdau ond bod eraill yn gwahanu o fewn wythnosau? A yw'n bosibl nodi ffactorau a allai ein helpu i werthuso'r tebygolrwydd y bydd cydberthynas yn para y tu hwnt i'r atyniad cychwynnol?

Mae unrhyw gydberthynas yn cynnwys haenau rhyngweithio cymhleth. Mae gan bob cydberthynas ddau safbwynt, dwy gyfres o anghenion a disgwyliadau y mae'n rhaid eu bodloni'n ddigonol er mwyn i'r cydberthynas barhau. Nid yw'r safbwyntiau hyn yn sefydlog, maent yn newid wrth i anghenion a dyheadau pobl ddatblygu. Caiff y broses hon o feithrin cydberthynas ei chynnal mewn gwahanol leoliadau cymdeithasol lle ceir fel arfer amrywiaeth o normau a gwerthoedd a gydnabyddir yn gymdeithasol sy'n dylanwadu ar y ffordd y dylai pobl ymddwyn tuag at ei gilydd - ac mewn rhai diwylliannau, mae normau a gwerthoedd yn gweithredu drwy ganllawiau cymharol gaeth, yn enwedig o ran sut y dylai'r ddau ryw ryngweithio â'i gilydd.

Gweithgaredd 9: Eich cydberthnasau

0 hour(s) 10 minutes(s)

Meddylwch am eich cydberthynas chi eich hun â phartner hirdymor neu gwpwl arall rydych yn eu hadnabod sydd wedi aros gyda'i gilydd (eich rhieni neu nain a thaid o bosibl). Gan ddefnyddio syniad Sternberg o gariad yn cynnwys nwyd, agosatrwydd a/ neu ymrwymiad, i ba raddau y mae'r gwahanol elfennau yn bwysig ar gyfer y cydberthynas a ddewiswyd gennych? A allwch nodi unrhyw strategaethau penodol a allai fod wedi cyfrannu at lwyddiant y gydberthynas yn eich barn chi?

Discussion

Mae pob cwpwl yn unigryw (fel yr unigolion dan sylw) felly ni allwch gyffredinolli eich profiad ag eraill a chymryd yn ganiataol y bydd yr hyn sy'n gweithio mewn un cydberthynas yn gweithio mewn cydberthynas arall.

Mae'n bosibl y byddwch wedi nodi strategaethau megis rhannu diddordebau gan gynnwys hobiau neu fynd allan gyda'i gilydd, rhyngweithio digrif, sylwadau cadarnhaol am ei gilydd a gweithgareddau tebyg sy'n creu bond.

Gall arsylwi ar y rhyngweithio rhwng cyplau fod yn ddull diddorol a buddiol a ddefnyddir gan seicolegwyr wrth iddynt geisio deall deinameg fewnol unrhyw gydberthynas. Er enghraifft, cyfwelodd Kathryn Dindia a Leslie Baxter (1987) â 50 o gyplau priod er mwyn ceisio nodi'r strategaethau a ddefnyddir ganddynt i geisio cynnal eu cydberthynas. Nodwyd ganddynt y gellid gwahaniaethu rhwng dau fath o ymddygiad, sef cynnal a thrwsio. Nodwyd 49 o wahanol strategaethau ganddynt:

Ymhlith y strategaethau cynnal roedd:

- trafod y dydd
- rhoi canmolïaeth
- cyswllt rheolaidd (galwadau ffôn) pan oeddent ar wahân yn ystod y dydd
- cymdeithasu gyda'i gilydd gydag eraill
- rhoi anrhegion
- cyd-drafod penderfyniadau prynu megis ceir a gwyliau.

Ymhlith y strategaethau trwsio roedd:

- trafod problemau
- gofyn am help allanol
- cytuno i ddymuniadau'r partner
- rhoi wltimatwm.

Gallwch weld yn amlwg bod potensial ar gyfer cynnwys rhai strategaethau o fewn y ddau gategori, er enghraifft, gall 'rhoi anrhegion' a 'chadw mewn cysylltiad' pan fyddant ar wahân fod yn strategaethau cynnal neu drwsio gan ddibynnu ar y cymhellion cysylltiedig ac anghenion y sefyllfa.

Canfu Dindia a Baxter wahaniaethau o ran y math o ymddygiad a fabwysiadwyd a oedd yn gysylltiedig â hyd priodasau. Nid oedd y rheini a oedd wedi bod yn briod am gyfnod hwy mor dueddol o ddefnyddio ymddygiad cynnal â'r rheini a oedd ond wedi bod yn briod am gyfnod byr. Awgrymwyd bod cyplau a oedd wedi bod yn briod ers cyfnod hir yn adnabod ei gilydd yn well a'u bod yn fwy cyfarwydd â'i gilydd, felly nad oeddent yn teimlo bod angen ymddygiad cynnal penodol gymaint â'r rheini a oedd yng nghamau cynnar eu priodas. Awgrym arall oedd bod y cyplau a oedd wedi bod gyda'i gilydd ers cyfnod hir yn cymryd strategaethau cynnal yn ganiataol gan fethu i ryw raddau â sylweddoli arwyddocâd eu hymddygiad. Efallai eu bod eisoes wedi buddsoddi cymaint yn y gydberthynas fel eu bod o'r farn ill dau nad oedd angen cynnal y llall.

Dadansoddodd John Gottman (1999) dapiau fideo o gyplau yn rhyngweithio dros gyfnod o 14 mlynedd. Drwy'r astudiaeth arsylwadol gynhwysfawr hon, canfu, ar y cyfan, fod gan gyplau a oedd wedi ysgaru bedair prif broblem: roedd un partner neu'r ddau bartner yn treulio llawer o amser yn beirniadu'r llall; roedd un partner neu'r ddau bartner yn dod yn amddiffynol iawn wrth gael eu beirniadu; roedd un partner neu'r ddau yn dueddol o ddangos dirmyg at y llall; ac roedd un partner neu'r llall yn gwrthod

ymateb i'r llall yn ystod anghydfodau. Ymddengys fod cyplau mewn partneriaethau hapusach, mwy llwyddiannus yn dod o hyd i ffordd gadarnhaol o ymdrin â'r pedwar maes o broblemau, sef beirniadaeth, natur amddiffynnol, dirmyg ac anymatebolrwydd. Canfu Gottman fod cyplau a oedd yn fwy llwyddiannus yn dueddol o fod yn fwy cefnogol ac yn llai beirniadol o'i gilydd a oedd yn arwain at fod yn fwy goddefgar am wendidau ei gilydd (hynny yw, nid oeddent yn ceisio newid ei gilydd).

Mae'r adran hon wedi ystyried amrywiaeth o ganfyddiadau ymchwil am y mathau o gydberthnasau rydym yn rhan ohonynt fel oedolion a sut mae cydberthnasau agos yn esblygu. Gall y ffactorau sy'n helpu i gynnal cydberthynas agos amrywio'n sylweddol rhwng cyplau ond mae gwaith ymchwil yn awgrymu bod pethau megis diddordebau cyffredin, hyd y cyfnod y mae'r cwpwl wedi bod gyda'i gilydd, plant, amgylchiadau economaidd, disgwyliadau unigol, profiad o gydberthnasau yn y gorffennol a chymorth a diwylliant y teulu oll yn berthnasol. Ac o ran 'rhamant' a 'chariad'...wel, efallai mai'r maes anifffiniadwy hwn o'r seicoleg ddynol sydd fwyaf anodd i'w werthuso! Gall pŵer rhwymol cariad helpu i oresgyn yr holl ffactorau a allai atal unigolion rhag cynnal eu cydberthynas, ac efallai na fydd presenoldeb y rhan fwyaf, neu hyd yn oed bob un, o'r ffactorau cadarnhaol sy'n helpu i gynnal cydberthynas agos, yn gwneud iawn am ddiffyg cariad.

5 Pwysau gan grwpiau

5.1 Cyflwyniad

A ydych yn cofio clywed am 'Heaven's Gate', cwl't Dydd y Farn yng Nghaliffornia a gyfunodd elfennau o Gristnogaeth â'r gred bod pethau hedegog anhysbys (UFOs) yn bodoli? (Mae nifer o raglenni teledu poblogaidd, gan gynnwys CSI a The Simpsons, wedi selio straeon ar y cwl't hwn.) Ym mis Mawrth 1997, cyflawnodd 39 o aelodau'r grŵp hunanladdiad, o dan arweiniad Marshal Applewhite a Bonnie Nettles, yn y gred y câi eu henaidd ei drosglwyddo i long ofod a oedd yn cuddio y tu ôl i gomed Hale-Bopp. Roedd y rhan fwyaf o aelodau'r cwl't wedi torri cysylltiad â'u teuluoedd ac wedi gwerthu eu holl eiddo bydol. Roeddent wedi ymrwymo i fywyd anghydweddog, ac roedd wyth o'r dynion wedi ymostwng i gael disbaddiad gwirfoddol (yn ôl pob tebyg, er mwyn paratoi ar gyfer lefel newydd di-ryw o fodolaeth).

Pam y gwnaeth yr aelodau hyn o'r grŵp ymddwyn mewn ffordd mor eithafol? A gawsant eu pwyll dreisio? A oeddent yn syml yn wan ac yn agored i niwed, mewn gwirionedd yn dargedau hawdd i ddylanwadu arnynt? Er bod seicolegwyr yn cynnig amrywiaeth o esboniadau, byddai'r rhan fwyaf ohonynt yn cydnabod bod cyfuniad o ffactorau emosiynol a chymdeithasol yn berthnasol a byddai'r rhan fwyaf ohonynt yn dweud bod y ffactorau hyn yn mynd y tu hwnt i'r unigolyn, ei bersonoliaeth a'i rolau. Yn aml caiff bondiau cwl't eu creu drwy ffactorau megis yr ymlyniad emosiynol i'r grŵp a'r ffaith bod ofn arweinwyr pwerus yn gwneud i bobl deimlo'n ddiabynnol ar y grŵp (Margaret Singer, 1995). Gall pobl gael eu denu gan y sicrwydd a gynigir drwy fod yn aelod o grŵp, lle bydd gennych ffrindiau o'ch amgylch bob amser ac y byddwch yn teimlo bod rhywun yn gofalu amdanoch a'ch bod yn ddiogel.

Mae'n werth edrych yn ddyfnach ar y ffordd y mae seicolegwyr cymdeithasol wedi ystyried y ffyrdd y mae grwpiau a hunaniaeth grŵp yn dylanwadu ar y ffordd y mae pobl yn meddwl ac yn ymddwyn. Yn yr adran hon, byddwch yn ystyried gwahanol feysydd ymchwil sy'n ymwneud â grwpiau poblogaidd/amhoblogaidd ('in-groups/out-groups' yn Saesneg), a 'phwysau gan grwpiau a chydymffurfiaeth'.

5.2 Grwpiau poblogaidd ac amhoblogaidd

Mae'r ddau weithgaredd a wnaed gennych yn Adran 4 yn dangos sut rydym yn cysylltu ein hunain â sawl gwahanol gategori a grŵp cymdeithasol. Gall y penderfyniadau hyn i uniaethu â grŵp hyrwyddo ymdeimlad o hunaniaeth a pherthyn - hunaniaethau sy'n ein helpu i ddiffinio ein hunain ac sy'n helpu eraill i'n diffinio ni. Gallant hefyd godi ein hunanbarch a'n hymdeimlad o statws. Wedyn caiff yr ymdeimlad o hunaniaeth grŵp ei gynyddu pan fyddwn yn cymharu pobl fel 'ni' (y **grŵp poblogaidd**) a phobl sy'n wahanol, 'nhw' (y **grŵp amhoblogaidd**). Gallwch weld y ffordd hon o feddwl, sef 'ni' a 'nhw', mewn sawl enghraifft o wrthdaro ledled y byd heddiw.

Gallwch hefyd weld y ffordd hon o feddwl mewn bywyd bob dydd, er enghraifft, rhwng gangiau gwrthwynebol neu dimau chwaraeon. Mae ffasiwn i bobl ifanc yn eu harddegau yn enghraifft arall ardderchog. Ystyriwch, er enghraifft, 'ddiwylliant sgrialu' a chod gwisg y grŵp hwn sy'n ymwybodol iawn o'u delwedd fel y'i disgrifir gan Janine Hunter (2006):

Members of the group are dressed in a very relaxed and informal style. Baggy jeans, T-shirts, maybe a hooded top and a key chain hanging from the side of a leg. Some have a favourite band or rock legend printed on their T-shirt, whilst others have a logo... Some of the skaters [are] wearing cut off shorts or rolled up jeans to three-quarter length, showing off their socks and trainers.

(Hunter, 2006)

Dyma sut y mae un sgrialwr yn disgrifio'r grwpiau gan ddangos nad dim ond ar ddillad y mae hunaniaeth y grŵp yn dylanwadu ond hefyd ar ymddygiad a 'steil' aelodau'r grŵp:

...there's the punk skaters and then there are the rap hip-hop skaters and then ... there are the people that are just, I dunno, whatever. Erm, basically you belong to one of those groups, you know, and it's the punk skaters that tend to be the ones that just throw themselves down the steps and do hand rails and stuff ... and hip hop skaters tend to be like all techy, flippy crap and stuff ...

(Hunter, 2006)



Ffigur 11: Grŵp o sgrialwyr

David Young-Wolff/Alamy

Gweithgaredd 10: Ni a nhw

0 hour(s) 20 minutes(s)

Darllenwch yr erthygl papur newydd isod. A allwch nodi unrhyw arwyddion o'r ffordd o feddwl 'ni a nhw'? Cyfeirir yn anuniongyrchol at fwy nag un 'ni a nhw' yn yr erthygl.

Ross asks BBC: 'Where are all the black faces?'

Jonathan Ross sealed his reputation as a man willing to flirt with the unsayable yesterday when live on BBC radio he criticised the concentration of black people in low paid jobs. The target of his wrath? The BBC itself.

Ross, renown as a 'motormouth' chat show host, did not let his reported £6m annual pay stop him speaking his mind about his employer. Presenting his BBC Radio 2 show, he described a visit to the Chris Moyles show on Radio 1 where he met an employee with a small 'Afro' hairstyle. Ross demanded: 'How many black people have they got working on proper shows there? You know the BBC still haven't really come up to speed. I mean they are trying, God bless them.'

'Most of the guys you see there are either working on the door, carrying a cloth in there and cleaning up. We haven't really made the effort yet.'

The subject, which many employers would rather avoid, is especially sensitive at the BBC. Last year Mary FitzPatrick, its 'diversity tsar', told *The Observer* she believed foreign correspondents should be from the ethnic background of the country where they are based. She later denied this should be taken as a criticism of the likes of John Simpson and Fergal Keane for being 'too white'.

In 2001 the then director general, Greg Dyke, labelled the BBC 'hideously white' and incapable of retaining staff from ethnic minorities. Last night Dyke took issue with Ross on at least one point: 'It's certainly not true that there hasn't been an effort. While I was there I think we increased the total representation of ethnic minorities by two per cent.'

The BBC scrambled to answer Ross's broadside. A spokeswoman said: 'The BBC is committed to ensuring that the organisation has a mixed and diverse workforce to guarantee a good understanding of the whole BBC audience, which includes people from a wide range of ethnic and social backgrounds.'

She said the BBC was aiming for 12.5 per cent ethnic minority employees in the workforce and seven per cent in senior management by December 2007. 'As far as what Jonathan Ross said, he was expressing his personal opinions.'

(Smith, 2007)

Discussion

Fwy na thebyg mai'r cyfeiriad cliraf at 'ni a nhw' yw'r cyfeiriad at 'bobl dduon yn erbyn pobl wyn yn y BBC'. A wnaethoch nodi unrhyw enghreifftiau eraill megis 'gweithwyr y BBC yn erbyn cyflwynwyr rheng flaen' neu 'gyflogeion y BBC yn erbyn uwch reolwyr'? Yn aml, mae'r cysyniadau o 'ni a nhw' yn gynnwl a gallant fod yn anodd i'w nodi onid ydych yn rhan o'r gwrthdaro rhwng grŵp poblogaidd/grŵp amhoblogaidd.

Derbyniodd diddordeb mewn uniaethu â grwpiau ysgogiad cryf o gyfres o astudiaethau a gynhaliwyd yn y 1950au a'r 1960au. Er enghraifft, cynhaliodd Muzafer Sherif et al (1961) gyfres o arbrofion a gaiff eu dyfynnu yn aml yn cynnwys gwersyll haf i fechgyn.

Robber's Cave

Rhannodd yr arbrofwyr y bechgyn i ddau grŵp. Fel y disgwyliwyd, daeth y grwpiau yn gymharol gydlynol a gwelwyd **normau** ymddygiad, cellwair a chodau cyfrinachol. Gwnaethant gyflwyno cystadleuaeth ar ffurf twrnamaint. Buan y dirywiodd yr ymdeimlad o chwarae teg i elyniaeth amlwg rhwng y grwpiau gydag enghreifftiau o alw enwau, ymddwyn mewn ffordd ymosodol a rhagfarn. Fodd bynnag, o fewn y grwpiau, roedd teyrngarwch, undod a chydweithrediad grŵp ar eu gorau. Wedyn dylanwadodd yr arbrofwyr ymhellach ar sefyllfa'r grŵp drwy gyflwyno gweithgareddau lle roedd gofyn i'r ddau grŵp gydweithredu a gweithio gyda'i gilydd mewn ffordd gadarnhaol. Bu hyn yn eithaf llwyddiannus.

Mae arbrofion o'r fath wedi dangos arwyddocâd sut y gall gwrthdaro godi drwy gystadleuaeth wrth i grwpiau ryngweithio dros gyfnod o amser. Fodd bynnag, mae cyfres o arbrofion eraill y cyfeirir atynt fel yr 'arbrofion grŵp minimal' (Henri Tajfel et al 1971) yn dangos rhywbeth ychydig yn wahanol. Dangosodd Tajfel a'i gydweithwyr y gall ffafriaeth o blaid y grŵp poblogaidd a gwahaniaethu yn erbyn y grŵp amhoblogaidd ddigwydd hyd yn oed lle nad oes unrhyw hanes o gyfranogiad rhwng y grwpiau. Yn syml, rhannodd yr ymchwilydd hyn fechgyn yn eu harddegau ar hap i ryw fath o grŵp 'rhithwir'. Mewn gwirionedd, roeddent yn gweithio ar eu pen eu hunain mewn cuddyl ond gan feddwl eu bod yn rhan o grŵp. Heb unrhyw gysylltiad â'r lleill yn eu 'grŵp' ac heb unrhyw wrthdaro buddiannau gwirioneddol, gwnaethant ddangos ffafriaeth o blaid y grŵp poblogaidd o hyd! A fyddai'n eich synnu i wybod bod y canlyniadau hyn wedi cael eu hailadrodd dro ar ôl tro yng Ngogledd America a Phrydain? Fodd bynnag, ceir rhywfaint o dystiolaeth i'r gwrthwyneb. Pan gymhwysodd Margaret Wetherell (1982) y grwpiau minimal hyn yn Seland Newydd, canfu er bod plant Ewropeaidd gwyn yn Seland Newydd yn dangos yr un patrwm ymddygiad â phlant o Ogledd America/Prydain, nad oedd plant o'r Ynys Dawel na phlant Maori o reidrwydd yn dewis ffafrio'r grŵp poblogaidd. Yn lle hynny, gwnaethant ddewis dro ar ôl tro opsiynau a oedd o fudd i'r ddau grŵp, hyd yn oed os oedd hyn yn golygu y byddai eu grŵp hwy yn cael llai na'r grŵp amhoblogaidd. Ceir esboniad gan Wetherell o sut roedd hyn yn gwneud synnwyr o ran eu fframwaith diwylliannol. Er enghraifft, noda mewn cymdeithasau Polynesiaidd fod haelioni yn arwydd o statws uchel. Mae canlyniadau o'r fath yn amlygu pwysigrwydd ffactorau diwylliannol ehangach sy'n effeithio ar ein hunaniaethau cymdeithasol a graddau dylanwad grwpiau.

Mae syniadau am grwpiau poblogaidd a grwpiau amhoblogaidd yn sail i ddamcaniaeth seicolegol o'r enw **Damcaniaeth Hunaniaeth Gymdeithasol**, a ddatblygwyd gyntaf gan y seicolegwyr Henri Tajfel a John Turner (1979). Mae'r ddamcaniaeth yn dadlau bod ein hymateb i ymuno â grwpiau yn cynnwys tri cham:

1. Categorioreiddio cymdeithasol: Fel rhan o'r cam hwn, rydym yn gosod ein hunain ac eraill mewn categorïau: er enghraifft, rydym yn labelu rhywun yn rapiwr, yn snob, yn 'trekkie', yn Gristion, yn ferch o Essex, ac yn y blaen. Wedyn daw'r labeli hyn yn ffordd llaw fer o awgrymu pethau eraill am y person hwnnw. (Oni ddaeth rhai delweddau penodol i'ch meddwl wrth ddarllen y labeli hynny?)
2. Hunaniaeth gymdeithasol: Cyn gynted ag y nodir ein bod yn perthyn i un grŵp yn hytrach nag un arall, byddwn yn derbyn yr hunaniaeth honno o'n safbwynt ni ac o safbwynt pobl eraill. Cawn ein diffinio mewn ffordd sydd hefyd yn arwyddocaol yn emosiynol neu o ran gwerth. Mae'r hyn a wnawn ni a'n grŵp yn 'dda' yn 'cwl' ac ati.
3. Cymhariaeth gymdeithasol: Fel aelodau o grŵp, wedyn byddwn yn cymharu ein grŵp â grwpiau eraill. Drwy wneud hynny, byddwn yn diffinio ein grŵp mewn termau

cadarnhaol, gan felly atgyfnerthu ein safbwynt cadarnhaol ein hunain ohonom. Ceir elfen gystadleuol hefyd yn ein hymateb i grwpiau eraill. Ystyrir grwpiau amhoblogaidd mewn termau negyddol, ac efallai y gwahaniaethir yn eu herbyn yn fwriadol hyd yn oed. Felly, ceir cyswllt rhwng meddwl uchel ohonom ein hunain a rhoi hwb i hunanbarch y grŵp a gwahaniaethu yn erbyn grwpiau eraill a gelyniaeth tuag atynt.

Mae Damcaniaeth Hunaniaeth Gymdeithasol yn tynnu sylw at sut y caiff ymdeimlad pobl o ran pwy ydynt ei ddiffinio yn nhermau 'ni' yn lle 'fi', a bod categoraiddio mewn perthynas â grwpiau poblogaidd yn digwydd mewn ffordd sy'n ffafrio'r grŵp poblogaidd ar draul y grŵp amhoblogaidd. Mae pobl yn awyddus i deimlo bod eu grŵp hwy (ac felly hwy eu hunain) yn well na grwpiau eraill.

Mae Damcaniaeth Hunaniaeth Gymdeithasol yn un o blith sawl gwahanol ddamcaniaeth seicolegol i egluro rhai o'r ffactorau sy'n achosi ymosodiadau hiliol a gwrthdaro rhwng grwpiau a rhyfeloedd ledled y byd. Er y byddai'n rhy syml datgan bod a wnelo pob gwrthdaro rhwng grwpiau ag hunaniaeth gymdeithasol (rydych eisoës yn ymwybodol bod sawl ffactor yn dylanwadu ar bobl), mae tystiolaeth ymchwil yn ategu'r syniad bod ffafrio grwpiau poblogaidd a gwahaniaethu yn erbyn grwpiau amhoblogaidd yn chwarae rhan. Mae **rhagfarn** yn seiliedig ar hyn yn ffordd o roi hwb i hunanbarch gan ei fod yn golygu y gellir ystyried 'grwpiau amhoblogaidd' fel grwpiau israddol.

Mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod yr awydd am hunanbarch yn arwain at gystadleuaeth o fewn grwpiau ac y gall y prosesau hyn arwain at elyniaeth agored ac achosion o wahaniaethu. Hynny yw, gall proses syml o gategoreiddio pobl i grwpiau fod yn ddigon i achosi gwrthdaro a rhagfarn rhwng grwpiau. Y ddadl yma yw bod gwahaniaethau unigol rhwng aelodau o grwpiau poblogaidd a grwpiau amhoblogaidd yn dueddol o gael eu hanwybyddu. Mae hyn yn arwain at stereoteipio: sef portreadu pobl mewn ffordd orsyml, wyrgam ac un-dimensiwn, efallai yn seiliedig ar eu rhyw, eu hil, eu crefydd, eu proffesiwn neu eu hoedran. Er enghraifft, meddyliwch am y stereoteip Saesneg 'dumb blonde' sy'n awgrymu bod pob merch olau yn dwp er mai'r gwirionedd yw nad oes unrhyw gyswllt rhwng deallusrwydd a lliw gwallt. Wedyn ceir enghreifftiau mwy difrifol o stereoteipiau, er enghraifft, pan dybir ar gam bod Mwslim yn 'derfysgwr'. Bydd hyn yn digwydd ym meddwl pobl fel ffordd o symleiddio a threfnu byd cymhleth. Y broblem â stereoteipiau anffodus o'r fath yw y gallant arwain at ganlyniadau problemus, hyd yn oed gritigol.

Mae seicolegwyr sydd wedi astudio'r pwnc hwn yn dadlau wrth i ni geisio gwneud synnwyr o'n byd cymhleth a dryslyd ein bod yn anochel yn stereoteipio pobl i ryw raddau. I ryw raddau, mae'n rhaid i bobl symleiddio a chyffredinoli. Mae'r broblem yn codi pan fydd gwawdluniau negyddol yn arwain at ragfarn ac yn cael eu defnyddio i gyfiawnhau achosion o wahaniaethu yn erbyn un grŵp gan un arall. Gall portreadau o'r fath gael effaith ddifrifol ar y ffordd y byddwn yn gwerthfawrogi ein hunain ac yn uniaethu â'n gilydd mewn grwpiau.

5.3 Grwpiau a chydymffurfiaeth

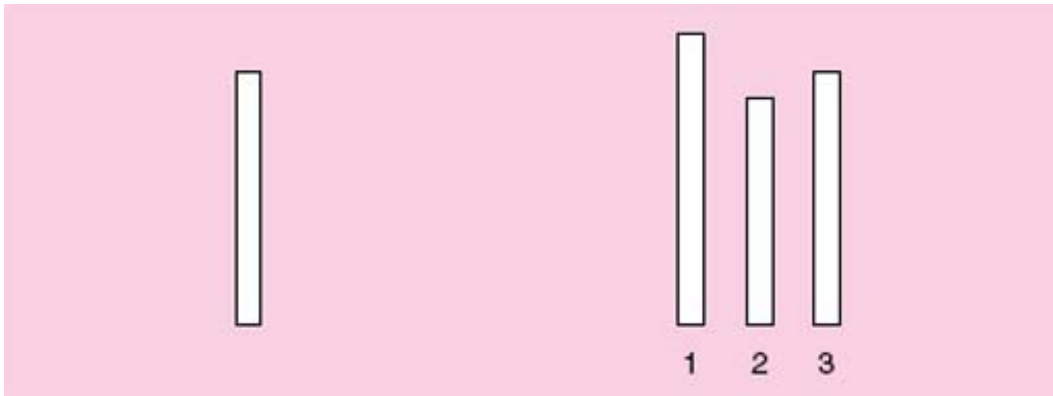
Yn y 1950au, cynhaliodd Solomon Asch yr hyn a ystyrir bellach yn arbrofion clasurol ar y ffordd y gellir rhoi pwysau ar unigolion i **gydymffurfio** â safon grŵp. Dangosodd canlyniadau ei arbrofion ddylanwad dramatig **pwysau gan grwpiau**.

Gweithgaredd 11: Cydymffurfiaeth a phwysau gan grwpiau

0 hour(s) 10 minutes(s)

Mae'r darn canlynol yn disgrifio un o arbrofion Asch. Wrth i chi ddarllen, ceisiwch ddychmygu eich bod yn gyfranogwr eich hun yn yr arbrawf a dyfalwch sut y byddech o bosibl wedi ymateb.

Rydych yn eistedd o amgylch bwrdd gyda chwe pherson arall yn cymryd rhan mewn arbrawf ar sut rydym yn amgyffred pethau. Dangosir llun o linell syth i'ch grŵp. Wedyn rhoddir llun o dair llinell arall i chi o wahanol hydoedd. Gofynnir i chi nodi pa linell sydd yr un hyd â'r llinell wreiddiol, fel y dangosir isod.



Ffigur 12: Llinellau o wahanol hydoedd

A yw'r llinell hon yr un hyd â llinell 1, 2 neu 3?

Mae pob person o amgylch y bwrdd yn nodi ei ddewis ar goedd - chi yw'r olaf ond un i siarad. Mae'r pum person cyntaf yn dewis llinell 2. A ydych yn cytuno â hwy?

A allwch feddwl am un achlysur go iawn lle y buoch yn destun rhyw fath o bwysau gan grŵp? Efallai eich bod mewn tafarn a bod eich ffrindiau wedi rhoi pwysau arnoch i gael diod arall ac aros yn hirach, pan oeddech chi mewn gwirionedd eisiau gadael. Beth ddigwyddodd a beth a wnaethoch? Beth, os unrhyw beth, fyddai wedi eich darbwyllo i gytuno â'r grŵp? Ysgrifennwch nodiadau byr yn disgrifio eich profiad.

Discussion

Yn arbrawf Asch, gwnaed yr ymarfer hwn sawl gwaith gyda llinellau o wahanol hydoedd. Yr hyn na fyddwch wedi sylweddoli yw bod y bobl yn y grŵp arbrofol, ac eithrio un cyfranogwr, yn rhan o dîm yr arbrofwr a'u bod, o bryd i'w gilydd, wedi rhoi'r un atebion ffug yn fwriadol! Yr hyn a oedd yn cael ei brofi oedd p'un a oedd yr un cyfranogwr dilys yn teimlo pwysau gan y grŵp i gydymffurfio â safbwyntiau'r gweddill. Felly, a wnaethoch chi?

Wrth gwrs, mae'n amhosibl dweud gyda'r ymarfer papur hwn p'un a fydddech wedi ildio i ddylanwad y pwysau gan y grŵp mewn gwirionedd ai peidio. Efallai y bydddech wedi cydymffurfio'n gyhoeddus ond wedi anghytuno'n breifat. (Mae hyn yn rhywbeth a ddigwyddodd yn gymharol aml yn arbrawf Asch hefyd).

Mae rhai sefyllfaoedd a grwpiau rywffordd yn rhoi mwy o bwysau nag eraill; ac ar rai adegau fwy nag adegau eraill. Os ydych wedi profi'r sefyllfa yn y dafarn, er enghraifft, fwy na thebyg ei bod wedi bod yn haws ymwrthod â'r pwysau ar rai adegau ac yn anos ar adegau eraill. Felly mae'n allweddol ystyried pa elfennau sy'n gwneud i chi fod eisiau cydymffurfio, er enghraifft, efallai eich bod eisiau/angen cael eich derbyn gan y grŵp hwnnw a'ch bod am iddo eich cymeradwyo.

Allan o 50 o gyfranogwyr yn astudiaeth wreiddiol Asch, cydymffurfiodd 75 y cant ag ateb a oedd yn amlwg yn anghywir a roddwyd gan weddill y grŵp o leiaf unwaith. Fodd bynnag, ni chydymffurfiodd unrhyw un o'r cyfranogwyr bob tro y rhoddodd y grŵp atebion anghywir.

Aeth Asch ymlaen i ymchwilio i'r ffordd y byddai amrywiadau yn y sefyllfa arbrofol yn effeithio ar amllder cydymffurfio a'r parodrwydd i ymwrthod â chydymffurfio. Cynyddodd anhawster y dasg fel bod hydroedd y llinellau yn debyg a chafodd fod lefelau cydymffurfio yn cynyddu. Drwy gyflwyno elfen o anghytuno ymhlith aelodau'r grŵp sefydlog, anogwyd y cyfranogwr dilys i beidio â chydymffurfio. Hefyd, drwy ganiatáu i'r cyfranogwr ysgrifennu ei ateb yn hytrach na'i ddweud ar goedd, cafwyd lefelau cydymffurfio llawer is. Mae hyn yn ategu'r awgrym bod llawer o gyfranogwyr yn yr arbrofion gwreiddiol yn cytuno'n gyhoeddus gyda'r mwyafrif er eu bod yn anghytuno'n breifat.

Fodd bynnag, roedd canlyniadau Asch o'r arbrawf gwreiddiol yn syfrdanol o hyd gan fod yr ateb cywir bob amser yn amlwg iawn. Mae rhai seicolegwyr wedi awgrymu bod cyswllt rhwng y canlyniadau a gafodd Asch a'r lleoliad hanesyddol a diwylliannol, sef UDA ar ddechrau'r 1950au, gan nad yw astudiaethau diweddarach neu astudiaethau a gynhaliwyd mewn gwahanol wledydd bob amser wedi ailadrodd canfyddiadau Asch. Yn y 1950au, roedd America yn geidwadol iawn. Hefyd, myfyrwyr coleg oedd y cyfranogwyr a ddefnyddiwyd gan Asch yn ei astudiaeth ac roedd colegau ar y pryd yn llawer mwy hierarchaidd nag y daethant yn ddiweddarach. Gallai'r cefndir diwylliannol hwn fod wedi annog lefel cydymffurfio uchel.

Adolygodd Rod Bond a Peter Smith (1996) nifer o astudiaethau a gynhaliwyd mewn gwahanol ddiwylliannau gan ddefnyddio tasg barnu llinell Asch. Cafwyd ganddynt fod lefelau cydymffurfio yn llawer uwch mewn **diwylliannau cyfunolaidd**, megis Tsieina, na **diwylliannau unigolaidd**, megis UDA. Mae diwylliannau cyfunolaidd yn dueddol o bwysleisio anghenion y grŵp yn hytrach nag anghenion yr unigolyn ond mewn diwylliannau unigolaidd, anghenion yr unigolyn sy'n cael blaenoriaeth. Gan fod diwylliannau cyfunolaidd hefyd yn pwysleisio pwysigrwydd cydymffurfio â normau'r grŵp a chefnogi penderfyniadau'r grŵp, yna nid yw'n syndod y bydd lefelau cydymffurfio yn uwch.

Weithiau cyflwynir cydymffurfiaeth mewn ffordd negyddol yn enwedig pan fyddwn yn gweld cyfranogwyr yn cael eu dylanwadu mewn arbrawf i roi atebion sy'n amlwg yn anghywir o ganlyniad i bwysau gan grŵp. Fodd bynnag, mae'n werth ystyried bod angen cydymffurfio i ryw raddau er mwyn i unrhyw gymdeithas weithredu er budd mwyafrif helaeth yr aelodau. Byddai'n anodd i gynulleidfa mewn theatr fwynhau drama pe byddai un person yn gyson yn torri ar draws yr actorion ac yn gwneud sylwadau uchel am y stori. Byddai hefyd yn teimlo'n anghyfforddus iawn pe bai'r person o'ch blaen ar escaladur yn penderfynu troi tuag atoch a syllu arnoch wrth i chi deithio i'r llawr nesaf.

Yn yr adran hon, rydych wedi ystyried peth o'r gwaith a wnaed gan seicolegwyr cymdeithasol ar hunaniaethau grŵp. Rydych wedi gweld sut y gall pobl fabwysiadu hunaniaethau penodol grŵp a all roi ymdeimlad o berthyn a hunanbarch iddynt neu arwain at stereoteipio grwpiau amhoblogaidd mewn ffordd negyddol ac o bosibl wahaniaethu yn eu herbyn. Er y gall pwysau i gydymffurfio â grwpiau wneud i unigolion ymddwyn mewn ffyrdd na fyddent yn gwneud fel arall, gall unigolion ymwrthod â phwysau o'r fath. Gall y grŵp ddylanwadu ar yr unigolyn a gweithredu fel ffynhonnell sy'n grymuso'r unigolyn. Mae dylanwad grwpiau yn dueddol o fod fwyaf pwerus pan fydd wedi'i ategu gan y diwylliant ehangach.

6 Beth sy'n ein gwneud ni yr hyn rydym?

6.1 Cyflwyniad

Wrth ateb y cwestiwn 'Beth sy'n ein gwneud ni yr hyn rydym?', mae seicolegwyr - fel y gwyddoch erbyn hyn - yn cyflwyno amrywiaeth o esboniadau pam bod pobl yn teimlo, yn meddwl ac yn ymddwyn fel ag y maent. Pan fydd yn ymddangos bod seicolegwyr yn deall un rhan o 'pwy ydym ni', daw tystiolaeth newydd i ddangos ochr wahanol i'r amlwg! Nid yw'n hawdd nodi'r holl ddylanwadau.

Mae pob un o adrannau blaenorol yr uned hon wedi canolbwyntio ar un ffordd o esbonio 'Beth sy'n ein gwneud ni yn ni?'. Yn yr adran hon, cewch gyfle i gyfuno nifer o esboniadau gwahanol posibl i geisio cael darlun mwy cyflawn o pam bod person yn meddwl neu'n ymddwyn mewn ffordd benodol. Rydych wedi gweld, drwy ddarllen adrannau blaenorol, sut y gall gwahanol agweddau megis eu hymennydd a'u bioleg, eu ffordd o feddwl, eu cydberthnasau a'u hunaniaethau cymdeithasol ddylanwadu ar bobl a sut mae mathau gwahanol o seicolegwyr (biolegol, gwybyddol, datblygiadol a chymdeithasol) yn dueddol o ffafrio rhai esboniadau penodol. Nawr mae'n bryd rhoi'r darnau hynny at ei gilydd a chydabod yn anochel bod sawl dylanwad ar waith. Dyma wers allweddol yr adran hon. Bydd yr adran hon yn ystyried y dylanwadau lluosog a rhyng-gysylltiedig sydd ar waith ar feddyliau ac ymddygiad pobl gan ddod o'r tu mewn a'r tu allan i'r unigolyn.

6.2 Dylanwadau lluosog

Mae bodau dynol yn gymhleth ac anaml y mae'n hawdd gweithio allan yn union pam bod rhywun yn meddwl neu'n ymddwyn mewn ffordd benodol. Yn anochel, mae amrywiol ffactorau yn rhyngweithio o fewn yr unigolyn ei hun a'r tu allan mewn perthynas â'i gyddestun cymdeithasol ehangach. Mae ffactorau o fewn yr unigolyn yn cynnwys ei fioleg, ei feddyliau a'i deimladau. Mae ffactorau dylanwadol o'r tu allan yn cynnwys pethau fel cydberthnasau, hunaniaethau cymdeithasol a'r diwylliant ehangach.

Fodd bynnag, yn anochel mae cysylltiad rhwng yr hyn sy'n digwydd y 'tu mewn' a'r 'tu allan' i berson. Er enghraifft, pan fyddwn yn meddwl am rywbeth, bydd fel arfer yn gysylltiedig â rhywbeth y tu allan i ni'n hunain. Mae seicolegwyr eraill yn dadlau mewn gwirionedd mai adlewyrchiad o'r hyn sy'n digwydd y tu allan yw'r tu mewn ac felly na ellir eu gwahanu. 'Nid oes dyn mewnol', oedd esboniad athronydd o'r enw Maurice Merleau-Ponty, 'mae dyn yn y byd, a dim ond yn y byd y mae'n adnabod ei hun' (1962, t. xi). Ar ôl dweud hynny, mae'r geiriau 'tu mewn' a 'thu allan' yn cynnig disgrifiad llaw fer defnyddiol (ac un sy'n addas iawn ar gyfer yr uned hon): ffactorau 'tu mewn' yw'r ffactorau a drafodir yn Adrannau 2 a 3 a chaiff ffactorau 'tu allan' eu hystyried yn Adrannau 4 a 5. O edrych ffordd arall, gallwch weld bod y 'tu mewn' yn cyfeirio at ffactorau personol sy'n ymwneud â'r unigolyn ei hun, a bod y 'tu allan' yn ymwneud â dylanwadau cymdeithasol sy'n gysylltiedig â phobl eraill.

I ddilyn, ceir astudiaeth achos a fydd yn rhoi cyfle i chi feddwl am nifer o wahanol ddylanwadau ar ymddygiad person.

6.3 Pen-bytiad Zidane

Digwyddiad o Rownd Derfynol Cwpan y Byd 2006 rhwng Ffrainc a'r Eidal yw'r astudiaeth achos i'w hystyried. Y ddau chwaraewr dan sylw yw Zinedine Zidane, a oedd yn chwarae i Ffrainc a ben-fytiodd frest Marco Materazzi, a oedd yn chwarae i'r Eidal.



Ffigur 13: Zidane

Copyright Popperfoto/Alamy

Gweithgaredd 12: Y digwyddiad

0 hour(s) 15 minutes(s)

Darllenwch y disgrifiad canlynol o'r digwyddiad, a nodwch unrhyw feddyliau a gewch am yr hyn a ddigwyddodd.

Mae'r digwyddiad yn ystod yr ail gyfnod o amser ychwanegol (tua 110 o funudau i'r gêm). Mae Materazzi yn symud i sefyll y tu ôl i Zidane ac wedyn yn dal gafael ynddo gyda braich o amgylch ei frest. Mae'r ddau chwaraewr yn edrych i gyfeiriad y bêl. Mae Materazzi yn gollwng ei afael ar Zidane ac mae Zidane yn edrych tuag ato. Mae Materazzi yn dweud rhywbeth ac yn patio Zidane ar ei gefn. Mae'r ddau chwaraewr yn dechrau symud i lawr y cae i gyfeiriad y chwarae tra'n siarad â'i gilydd ac wedyn mae Zidane yn dechrau loncian fel ei fod o flaen Materazzi. Mae Materazzi yn dal i siarad i gyfeiriad Zidane. Mae Zidane yn troi i wynebu Materazzi ac wedyn yn camu tuag ato tra'n gostwng ei ben. Wedyn mae'n pen-fytio Materazzi yn ei frest. Mae Materazzi yn syrthio i'r llawr.

Discussion

Pa nodiadau a wnaethoch am yr hyn y gwnaethoch ei ddarllen uchod? A oeddent yn cynnwys dehongliadau o'r ymddygiad? A wnaethoch feddwl tybed pam roedd y chwaraewr yn ymddwyn fel ag y gwnaethant? Dychmygwch eich bod yn gwyltio'r digwyddiad hwn wrth iddo ddigwydd yn hytrach na darllen amdano.

Mae'n demtasiwn mawr wrth arsylwi ymddygiad i fynd y tu hwnt i'r hyn a welwch a dechrau dod i gasgliadau. Er enghraifft, pe byddech yn gwylio rhywun yn gwrando ar jôc yn cael ei adrodd gan berson arall ac wedyn yn chwerthin, byddai'n ymddangos yn rhesymol disgrifio'r sefyllfa drwy ddweud bod y person wedi cael y jôc yn ddoniol ac wedi chwerthin. Gweithred arsylwadwy yw'r chwerthin ond casgliad yw'r awgrym ei fod wedi gwneud hynny am ei fod wedi cael y jôc yn ddoniol. Nid ydym yn gwybod ei fod wedi cael y jôc yn ddoniol, ond rydym yn credu hynny. Gallai fod sawl rheswm arall dros y chwerthin. Mae rhai pobl yn chwerthin pan fyddant yn teimlo'n nerfus neu gallai'r jôc fod wedi achosi teimladau o ddieter yr oedd y person yn ceisio eu cuddio neu gallai hyd yn oed fod wedi bod yn chwerthin am rywbeth arall y gall ei weld neu rywbeth arall y mae'n ei gofio.

Nid oes unrhyw beth o'i le wrth ddod i gasgliad a cheisio dehongli neu egluro ymddygiad - mae rhan helaeth o'r uned hon wedi ymdrin â'r broses o geisio dehongli ymddygiad drwy edrych ar wahanol esboniadau posibl. Fodd bynnag, mae'n bwysig gwahaniaethu rhwng yr hyn a arsylwch a sut y gallech ddehongli'r ymddygiad hwn oherwydd gall sawl gwahanol ddehongliad fod yn bosibl.

Yn nigwyddiad Zidane, nawr bod gennym ddisgrifiad o'r hyn a ddigwyddodd, y cam nesaf yw ceisio esbonio'r ymddygiad hwn. Fodd bynnag, yn gyntaf, gallai fod yn ddefnyddiol i chi gael rhywfaint o wybodaeth gefndir am Zidane.

6.4 Cefndir Zidane

Ganed Zidane yn 1972 yn ninas Marseille yn Ffrainc i rieni a ddaeth yn wreiddiol o Algeria. Ef yw'r ifancaf o bum plentyn ac roedd y teulu yn byw mewn ardal dosbarth gweithiol o'r ddinas o'r enw La Castellane. Dechreuodd Zidane ei yrfa bêl-droed yn gynnar ac roedd yn chwarae yn y gynghrair iau yn 14 oed ac yn chwarae pêl-droed yn yr Adran Gyntaf yn 17 oed. Datblygodd i fod yn chwaraewr o'r radd flaenaf ac fe'i enwyd yn Chwaraewr y Flwyddyn y Byd deirgwaith. Rownd Derfynol Cwpan y Byd 2006 fyddai ei gêm bêl-droed broffesiynol olaf cyn iddo ymddeol.

Digwyddodd y pen-bytiad yn y 110fed munud o'r gêm, pan oedd y gêm wedi cyrraedd amser ychwanegol, ac o ganlyniad, cafodd Zidane ei anfon o'r cae. Ni chafodd gymryd rhan yn y ciciau o'r smotyn a enillwyd gan yr Eidal o 5-3. Roedd hyn yn ddiwedd trist iawn i yrfa pêl-droed eithriadol i Zidane, ei ddilynwyd ac i Ffrainc.

Yn dilyn y digwyddiad, cafwyd oriau o ddadlau a thrafod yn y cyfryngau ac mewn cynulliadau cymdeithasol wrth i bobl geisio ateb y cwestiwn pam? Beth a wnaeth i'r pêl-droediwr hwn ymateb mewn ffordd mor ymosodol a thwp, ym marn rhai, mewn gêm mor bwysig ac ar adeg mor bwysig yn y gêm? Nododd Zidane fod Materazzi wedi'i bryfocio drwy wneud sylwadau sarhaus am ei fam a'i chwaer. Mynnodd Materazzi mai dim ond sylwadau dibwys a wnaed ganddo ac nad oedd wedi dweud unrhyw beth am fam Zidane.

Hyd yn oed os nad oes gennych lawer o ddiddordeb mewn pêl-droed, efallai y bydd gennych syniadau o ran pam y byddai pêl-droedwyr o bosibl yn ymddwyn yn y fath fodd. Yn y gweithgaredd nesaf, cewch gyfle i glywed safbwyntiau gwahanol bobl. Byddwch yn ystyried yr esboniadau gwahanol a gaiff eu cyflwyno gan bobl am yr hyn a wnaeth i Zidane ymddwyn yn y fath fodd.

Gweithgaredd 13: Pam y gwnaeth yr hyn a wnaeth?

0 hour(s) 20 minutes(s)

Cyn gwyllo'r fideo isod, gwnewch nodiadau yn rhestru'r holl wahanol esboniadau y gallwch feddwl amdanynt pam y gwnaeth Zidane ben-fytio Materazzi. Gall fod o gymorth os meddylwch am y gwahanol ddylanwadau rydych wedi darllen amdanynt yn y llyfr hwn. A allwch awgrymu unrhyw ffactorau sy'n gysylltiedig â chyflwr biolegol Zidane, ei ffordd o feddwl, ei gydberthnasau a'i hunaniaethau cymdeithasol a allai helpu i egluro beth a ddigwyddodd?

Unwaith y byddwch wedi cwblhau eich nodiadau, gwylwch 'Everyday explanations' sy'n dangos aelodau o'r cyhoedd yn cynnig eu safbwyntiau am yr hyn a ddigwyddodd. Cymharwch eich esboniadau chi â'u hesboniadau hwy.

Cyflwynir y fideo hwn yn Saesneg, a cheir trawsgrifiad Cymraeg isod.

Video content is not available in this format.

Discussion

A oedd eich esboniadau yn cwmpasu mwy o ffynonellau dylanwad nag esboniadau'r cyhoedd? A yw'n werth meddwl am y ffordd y byddech fel arfer yn ystyried ymddygiad pêl-droediwr sy'n ymateb yn y fath fodd. A oeddech yn dueddol o esbonio ymddygiad o'r fath mewn termau syml, megis dweud, 'mae'n ymwneud yn llwyr â...'? A yw'r gwaith darllen hwn wedi eich helpu i weld posibilïadau eraill?

Nesaf, byddwch yn ystyried yr esboniadau a gynigiwyd gan dri seicolegydd sy'n canolbwyntio ar dri gwahanol fath o ddylanwad.

Gweithgaredd 14: Esboniadau gan dri seicolegydd

0 hour(s) 30 minutes(s)

Nawr, gwrandewch ar 'Psychological explanations'. Mae'r clip hwn yn dangos tri seicolegydd, un biolegol, un gwybyddol ac un cymdeithasol yn rhoi eu dehongliad hwy o'r hyn a ddigwyddodd. Gwnewch nodiadau o bwyntiau allweddol pob esboniad

Noder: daw'r clipiau sain isod o DVD cwrs Y183 ac felly bydd cyfeiriadau at benodau yn y cwrs na chânt eu cynrychioli yn yr uned hon.

Mae'r eitem sain hon yn Saesneg; mae trawsysgrif Cymraeg ar gael.

Audio content is not available in this format.

[Lawrlwytho'r clip sain hwn. Psychological explanations](#)



Ffigur 14: Pat Spoors – Seicolegydd biolegol



Ffigur 15: Dr Peter Naish – Seicolegydd gwybyddol



Ffigur 16: Dr Jovan Byford – Seicolegydd cymdeithasol

Discussion

Awgrymodd y seicolegydd biolegol y gall fod rhagduddiad genetig i ddynion ymateb i bethau sy'n eu cythruddo gan ddefnyddio ymosodedd corfforol fwy na merched. Nid yw rôl testosteron yn glir, er bod cyswllt rhwng yr hormon rhyw gwrywaidd hwn ac ymosodedd. Fodd bynnag, byddai'r pwysau a achoswyd gan y sefyllfa roedd Zidane yn ei wynebu wedi achosi i adrenalin gael ei ryddhau a chynhyrfiad biolegol a fyddai, yn ei dro, wedi dwysau unrhyw fath o ymateb emosiynol.

Tynnodd y seicolegydd gwybyddol sylw at rôl sgemâu a phroses o'r brig i'r bôn wrth ddylanwadu ar y dehongliad o'r sefyllfa a'r ymateb i'r sefyllfa. Tynnodd sylw hefyd at sylw detholus, yn yr ystyr efallai na fyddai unigolyn yn sylwi ar ymddygiad cythruddol neu y byddai'n ei anwybyddu pe bai ei sylw rywle arall. Yn ddiddorol, gallai'r sgema pêl-droed hefyd fod wedi dylanwadu ar y math o ymateb fel bod Zidane wedi pen-fytio Materazzi yn hytrach na'i ddyrnu neu ei fwrw.

Pwysleisiodd y seicolegydd cymdeithasol rôl hunaniaethau cymdeithasol. Disgrifiodd nifer o hunaniaethau ar gyfer Zidane - dyn, chwaraewr pêl-droed, aelod o dîm, Ffrancwr, symbol o amlddiwylliant a pherson â chefnidir dosbarth gweithio. Mae'n ddiddorol bod Zidane ei hun wedi ceisio esbonio ei ymddygiad drwy gyfeirio at y syniad o orfod bod yn 'ddyn' (ei hunaniaeth o ran ei ryw) a'i angen i amddiffyn ei hun i unrhyw un a oedd yn sarhaus ei fam a'i chwaer. Yn ogystal, yn ei ddiwylliant Gogledd Affricanaidd, ystyrir bod perthynas benywaidd yn gysegredig a byddai ymdrin â sylwadau sarhaus yn fater o 'anrhydedd y teulu' (hunaniaeth ddiwylliannol).

Er mwyn ceisio rhoi esboniad llawn, gallech awgrymu bod pwysau'r sefyllfa gymdeithasol ehangach (gan gynnwys pwysau gan y cyhoedd a'r cyfryngau) wedi arwain at ruthr o gemegion i'r corff ac nad ymdriniodd y pêl-droediwr â'r sefyllfa honno yn effeithiol o ystyried ei gydberthnasau gyda'r bobl dan sylw, ei fagwraeth a'i ddiwylliant. Byddai'r rhan fwyaf o seicolegwyr heddiw yn derbyn bod unrhyw esboniad

defnyddiol, megis yr esboniad a roddwyd dros ben-fytiad Zidane, yn mynd i ddisgrifio rhyngweithiad rhwng dylanwadau mewnol ac allanol.

Gellir dod o hyd i ragor o gyrsiau a chymwysterau yn Gymraeg [yma](#).

References

- Bond, R. a Smith, P. B. (1996) 'Culture and conformity: a meta-analysis of studies using Asch's (1952b, 1956) line judgement task', *Psychological Bulletin*, cyfrol 119, rhif 1, tud. 111-37.
- Boring, E. G. (1950, 2il argraffiad) *A History of Experimental Psychology*, Efrog Newydd, Appleton-Century-Crofts.
- Bousfield, W. A. (1953) 'The occurrence of clustering in the recall of randomly arranged associates', *Journal of General Psychology*, cyfrol 49, tud. 229-40, dyfynnwyd yn Gross, R. (1996) *Psychology: The Science of Mind and Behaviour*, Llundain, Hodder and Stoughton Educational.
- Bransford, J. D. a Johnson, M. K. (1972) 'Contextual prerequisites for understanding: some investigations of comprehension and recall', *Journal of Verbal Learning and Verbal Behaviour*, cyfrol 11, tud. 717-26. Ar gael o http://memlab1.eng.yale.edu/PDFs/1972_Bransford_Johnson_JVLVB.pdf [Cyrchwyd 27 Gorffennaf 2009].
- Cymdeithas Seicolegol Prydain (2007). Ar gael o: www.bps.org.uk [Cyrchwyd 27 Gorffennaf 2009].
- Buss, D. M. (1994) 'Mate preferences in 37 cultures' yn Lonner, W. J. a Malpass, R. (golygyddion) *Psychology and Culture I*, Boston, Allyn a Bacon.
- Cameron, C., Oskamp, S. a Sparks, W. (1977) 'Courtship American style: newspaper ads', *Family Coordinator*, cyfrol 26, tud. 27-30. Ar gael o www.jstor.org/ [Cyrchwyd 27 Gorffennaf 2009].
- Dindia, K. a Baxter, L. A. (1987) 'Maintenance and repair strategies in marital relationships', *Journal of Social and Personality Social Psychology*, cyfrol 4, tud. 143-58. Ar gael o <http://spr.sagepub.com/cgi/content/abstract/4/2/143> [Cyrchwyd 27 Gorffennaf 2009].
- Duck, S. (1992) *Human Relationships*, Llundain, Sage.
- Gottman, J. M. (1999) *Seven Principles for Making Marriage Work*, Efrog Newydd, Three Rivers Press.
- Hunter, J. (2006) "Flying-through-the-air-magic": skateboarders, fashion and social identity'. O <http://www.shef.ac.uk/socstudies/Shop/7hunter.pdf> [ddim ar gael mwyach].
- Mandler, G. (1967) 'Organization and memory' yn Spence, K. W. a Spence, J. T. (golygyddion) *The Psychology of Learning and Motivation: Advances in Research and Theory*, Efrog Newydd, Academic Press. Ailargraffwyd yn Bower, G. H. (gol.) (1977) *Human Memory: Basic Processes*, Efrog Newydd, Academic Press.
- Merleau-Ponty, M. (1962) *Phenomenology of Perception* (C. Smith, cyfieithiad), Llundain, Routledge & Kegan Paul. (Cyhoeddwyd y gwaith gwreiddiol yn 1945.)
- Murstein, B. I. (1972) 'Physical attractiveness and marital choice', *Journal of Personality and Social Psychology*, cyfrol 22, tud. 8-12, dyfynnwyd yn Atkinson, R. L., Atkinson, R.

- C., Smith, E. E., Bem, D. J. a Nolen-Hoeksema, S. (1990) *Hilgard's Introduction to Psychology* (12fed argraffiad), Florida, FL, Harcourt Brace and Company.
- Raugh M. R. ac Atkinson R. C. (1975) 'A mnemonic method for learning a second language vocabulary', *Journal of Educational Psychology*, cyfrol 67, tud. 1–16.
- Sherif, M. et al. (1961) *Intergroup Conflict and Co-operation: The Robber's Cave Experiment*, Norman, OK, University of Oklahoma Press, dyfynnwyd yn Gross, R. (1996) *Psychology: The Science of Mind and Behaviour*, Llundain, Hodder and Stoughton Educational.
- Singer, M. T. (1995) *Cults in our Midst*, San Francisco, CA, Jossey-Bass Publishers.
- Smith, D. (2007) 'Ross asks BBC: "Where are all the black faces?"', *The Observer*, 4 Mawrth. Ar gael o <http://www.guardian.co.uk> [Cyrchwyd 27 Gorffennaf 2009].
- Sperry, R.W. (1968) 'Hemisphere disconnection and unity in conscious awareness', *American Psychologist*, cyfrol 23, tud. 723–33. Ar gael o <http://people.uncw.edu/puente/sperry/sperrypapers/60s/135-1968.pdf> [Cyrchwyd 27 Gorffennaf 2009].
- Sternberg, R. J. (1999) *Cupid's Arrow: the Course of Love Through Time*, Efrog Newydd, Gwasg Prifysgol Caergrawnt.
- Swami, V. a Furnham, A. (2006) 'The science of attraction', *The Psychologist*, cyfrol 19, rhif 6, tud. 362–5. Ar gael yn www.thepsychologist.org.uk [Cyrchwyd 3 Mai 2007].
- Tajfel, H. a Turner, J. C. (1979) 'An integrative theory of intergroup conflict' yn Austin, W. G. a Worschel, S. (golygyddion) *The Social Psychology of Intergroup Relations*, Monterey, CA, Brooks/Cole.
- Tajfel, H., Billig, M., Bundy, R. P. a Flament, C. (1971) 'Social categorization and intergroup behaviour', *European Journal of Social Psychology*, cyfrol 1, tud. 149–77.
- Wetherell, M. (1982) 'Cross-cultural studies of minimal groups: implications for the social identity theory of intergroup relations' yn Tajfel, H. (gol.) *Social Identity and Intergroup Relations*, Caergrawnt, Gwasg Prifysgol Caergrawnt.
- Zajonc, R. B. (1968) 'Attitudinal effects of mere exposure', *Journal of Personality and Social Psychology Monographs*, cyfrol 9, rhif 2, tud. 1–27.

Acknowledgements

Cydnabyddwn yn ddiolchgar y ffynonellau canlynol am ganiatâd i atgynhyrchu deunydd yn yr uned hon:

Heblaw am ddeunyddiau trydydd parti a lle nodir yn wahanol (gweler [telerau ac amodau](#)), mae'r cynnwys hwn ar gael o dan

[Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 2.0 Licence](#)

Mae'r deunydd a gydnabyddir isod yn Berchnogol ac fe'i defnyddir o dan drwydded (nid yw'n destun Trwydded Creative Commons). Gweler telerau ac amodau.

Testun

Dyfyniad o Smith, D. 'Ross asks BBC: "Where are all the black faces?"' ar <http://observer.guardian.co.uk>. Guardian.; dyfyniad o Kondo, D.K. (1990) *Crafting Selves: Power, Gender and Discourses of Identity in a Japanese Workplace*, The University of Chicago Press.

Ffigurau

Ffigur 1 Jack Jones/(h) f1 online/Alamy;

Ffigur 8 (h) Profimedia International S.R.O/Alamy;

Ffigur 10 (h) Rex Features;

Ffigur 11 (h) David Young-Wolff/Alamy;

Ffigur 13 Hawlfraint (h) Popperfoto/Alamy.

Delwedd yr uned

Cynhyrchwyd y sain a'r fideo gan y Brifysgol Agored

[Dysgu mwy](#)

Cliciwch y ddolen uchod am ragor o wybodaeth am:-

1. astudiaethau Cymraeg eraill ar y pwnc hwn
2. cynnwys astudio cysylltiedig gan y Brifysgol Agored
3. y pwnc hwn a deunyddiau'r cwrs, sydd am ddim, ar OpenLearn
4. **astudio o'r tu allan i'r DU?** Mae gennym fyfyrwyr mewn dros gant o wledydd sy'n astudio cymwysterau ar-lein.