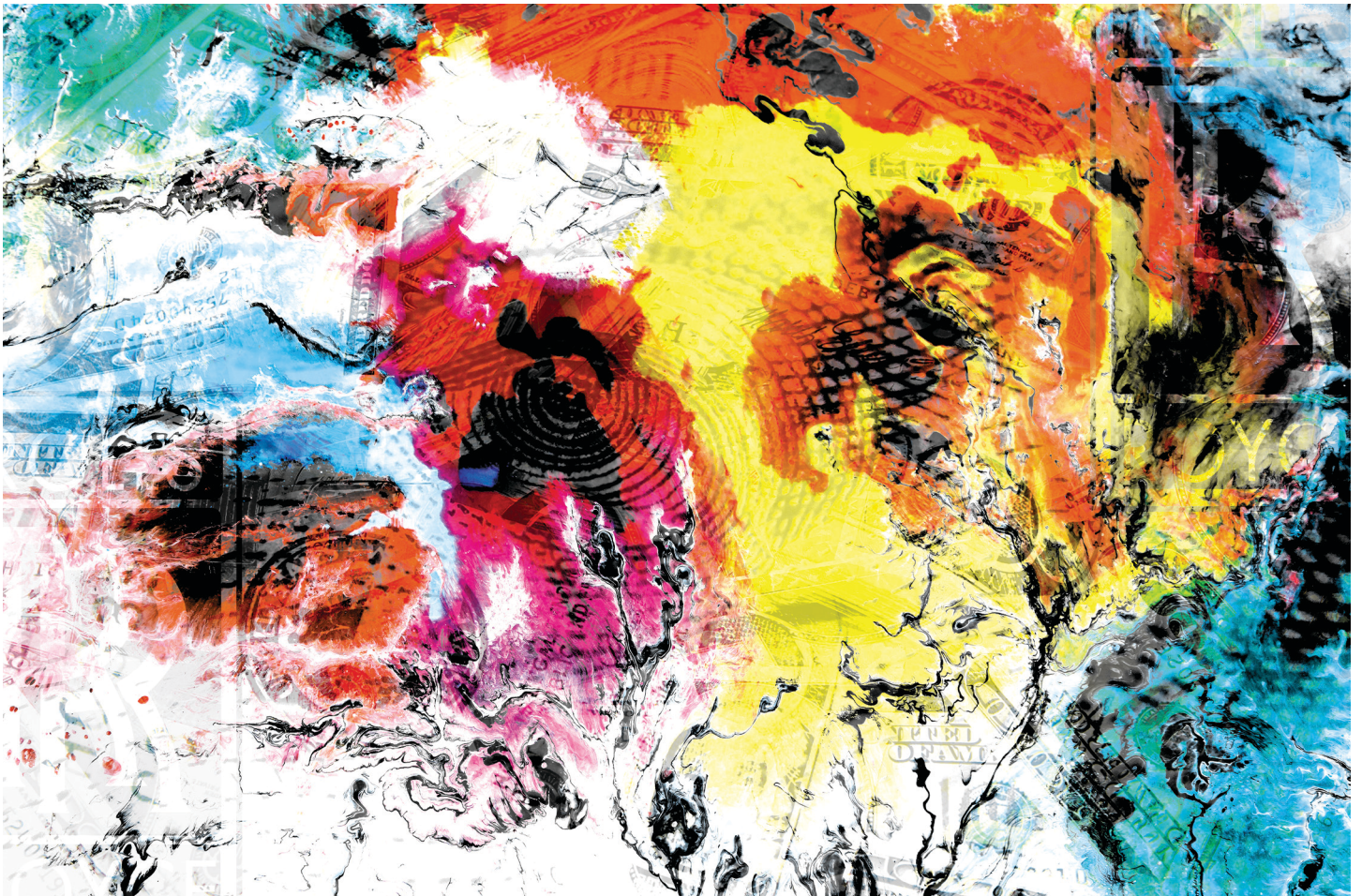


Cyflwyniad i waith cymdeithasol



This publication forms part of the Open University module [module code and title]. [The complete list of texts which make up this module can be found at the back (where applicable)]. Details of this and other Open University modules can be obtained from the Student Registration and Enquiry Service, The Open University, PO Box 197, Milton Keynes MK7 6BJ, United Kingdom (tel. +44 (0)845 300 60 90; email general-enquiries@open.ac.uk).

Alternatively, you may visit the Open University website at www.open.ac.uk where you can learn more about the wide range of modules and packs offered at all levels by The Open University.

To purchase a selection of Open University materials visit www.ouw.co.uk, or contact Open University Worldwide, Walton Hall, Milton Keynes MK7 6AA, United Kingdom for a catalogue (tel. +44 (0)1908 858779; fax +44 (0)1908 858787; email ouw-customer-services@open.ac.uk).

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

First published 200X. [Second edition 200Y. Third edition] [Reprinted 200Z]

Copyright © 200X, 200Y The Open University

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, transmitted or utilised in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without written permission from the publisher or a licence from the Copyright Licensing Agency Ltd. Details of such licences (for reprographic reproduction) may be obtained from the Copyright Licensing Agency Ltd, Saffron House, 6–10 Kirby Street, London EC1N 8TS (website www.cla.co.uk).

Open University materials may also be made available in electronic formats for use by students of the University. All rights, including copyright and related rights and database rights, in electronic materials and their contents are owned by or licensed to The Open University, or otherwise used by The Open University as permitted by applicable law.

In using electronic materials and their contents you agree that your use will be solely for the purposes of following an Open University course of study or otherwise as licensed by The Open University or its assigns.

Except as permitted above you undertake not to copy, store in any medium (including electronic storage or use in a website), distribute, transmit or retransmit, broadcast, modify or show in public such electronic materials in whole or in part without the prior written consent of The Open University or in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

Edited and designed by The Open University.

Typeset by [name and address of typesetter if applicable or The Open University].

Printed and bound in the United Kingdom by [name and address of printer].

CYM-K113_1

Cyflwyniad i waith cymdeithasol

Contents

Cyflwyniad	4
Deilliannau dysgu	5
1 Syniadau allweddol ym maes gwaith cymdeithasol	6
1.1 Gwybodaeth	7
1.2 Gwerthoedd, moeseg ac ymarfer gwrthomesol	9
1.3 Y broses gwaith cymdeithasol	11
1.5 Sgiliau	12
2 Canolbwyntio ar yr Unigolyn	14
2.1 Bywgraffiadau	14
2.2 Hunaniaeth a hunaniaethau	20
2.3 Datblygu hunaniaeth gwaith cymdeithasol broffesiynol	31
2.4 Dod â'r hyn a ddysgwyd gennych ynghyd mewn ymarfer myfyriol	42
Casgliad	51
References	51
Acknowledgements	54

Cyflwyniad

Bydd y cwrs byr hwn yn eich cyflwyno i waith cymdeithasol ac yn datblygu eich dealltwriaeth o rywfaint o'r wybodaeth a'r damcaniaethau sy'n gysylltiedig ag ymarfer gwaith cymdeithasol. Byddwch yn dechrau drwy feddwl am syniadau allweddol, gwerthoedd, y broses gwaith cymdeithasol a'r sgiliau sydd eu hangen ar gyfer gwaith cymdeithasol. Yna, byddwch yn edrych ar waith cymdeithasol gydag unigolion, gan ystyried pwysigrwydd bywgraffiadau. Yn olaf, byddwch yn ystyried ymarfer myfyriol. Bydd gweithgareddau myfyriol yn eich galluogi i gymhwyso'r hyn rydych wedi'i ddysgu o'ch bywyd a/neu'ch ymarfer eich hun, yn ogystal â'r pethau newydd rydych wedi'u dysgu yn ystod y cwrs hwn, i'ch sefyllfa ar y pryd.

Mae'r cwrs am ddim hwn yn ddarn wedi'i addasu sy'n berthnasol i gwrs y Brifysgol Agored **K113** [Foundations for social work practice](#).

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 cwrs hwn, dylech allu gwneud y canlynol:

- esbonio pam bod bywgraffiadau'n bwysig
- deall sut mae damcaniaeth hunaniaeth ac ymlyniad yn cyfrannu at ymarfer gwaith cymdeithasol
- gwybod pa nodweddion y mae defnyddwyr gwasanaethau/gofalwyr yn eu gwerthfawrogi mewn gweithwyr cymdeithasol
- deall pa werthoedd sy'n rhan annatod o hunaniaeth gweithiwr cymdeithasol proffesiynol
- gwybod beth yw ystyr ymarfer myfyriol.

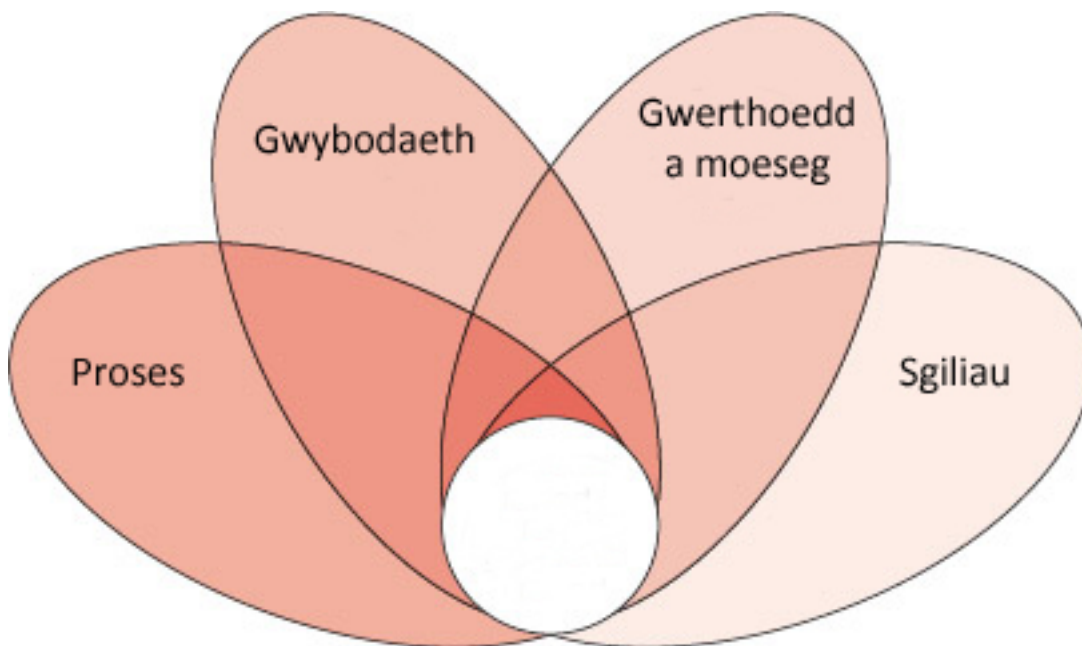
1 Syniadau allweddol ym maes gwaith cymdeithasol

Bydd yr adran hon yn eich cyflwyno i nodweddion ymarfer gwaith cymdeithasol da. Byddwch yn ystyried pedair elfen sylfaenol o waith cymdeithasol a'r gwerthoedd sy'n sail i ymarfer proffesiynol. Efallai y cewch eich synnu faint o wybodaeth sydd gennych yn barod a sut y gall y wybodaeth hon fod o fudd i ymarfer gwaith cymdeithasol.

Mae'r model yn Ffigur 1 sy'n dangos y pedair elfen arfer da yn cydnabod bod yn rhaid i addysg am waith cymdeithasol ymdrin â mwy na gwybodaeth ddamcaniaethol a dysgu academiaidd a bod yn rhaid ystyried sut i gymhwyso'r wybodaeth hon i'r lleoliad gwaith cymdeithasol, y sgiliau a ddefnyddir a'r sylfaen gwerthoedd sy'n rhan annatod o waith uniongyrchol gyda phobl.

Y pedair elfen arfer da yw:

- gwybodaeth
- gwerthoedd a moeseg
- y broses gwaith cymdeithasol
- sgiliau.



Ffigur 1 Y pedair elfen o arfer da mewn gwaith cymdeithasol

Bydd eich dealltwriaeth o'r pedair elfen hyn o arfer da a'r ffordd y byddwch yn eu cymhwyso yn llywio eich ymarfer a'ch myfyrdodau ar yr hyn y byddwch yn ei ddysgu am waith cymdeithasol.

1.1 Gwybodaeth

Beth yn union yw gwybodaeth a damcaniaeth a sut y gallant lywio ymarfer? Mae hwn yn gwestiwn rhy eang i'w ateb yn llawn yma, ond mae'r adran ganlynol yn nodi'r mathau o wybodaeth sy'n berthnasol i ymarfer. Gobeithio y byddwch yn gweld bod gennych lawer o 'wybodaeth', waeth beth fo'ch cefndir personol neu'ch cefndir gwaith.

Gweithgaredd 1 Beth rydw i'n ei 'wybod' yn barod?

Dylech dreulio tua 10 munud ar y dasg hon

Rhestrwch y mathau o bethau rydych yn eu gwybod yn barod a allai fod yn ddefnyddiol i chi os byddech yn gweithio fel gweithiwr cymdeithasol.

Discussion

Efallai y gwnaethoch feddwl am y canlynol:

- Rwy'n gwybod am rai o'r gwasanaethau perthnasol a phwy mae'r rhain yn ceisio eu helpu, er enghraifft, mae clwb cinio i bobl hŷn yn fy stryd, mae fy ffrind yn maethu plant anabl, mae ysgolion a chylchoedd chwarae yn ein hardal. Rwy'n gweithio mewn tîm iechyd meddwl felly rwy'n gwybod am wasanaethau a'r bobl sy'n eu defnyddio.
- Rwy'n gwybod sut i weithio gyda phobl, er enghraifft, sut i uniaethu â phobl ifanc yn eu harddegau; rwy'n gwybod beth i'w wneud os bydd rhywun yn teimlo'n ddig neu'n gynhyrfus; rwy'n gwybod sut i fod yn drefnus a sicrhau bod pethau'n cael eu gwneud.
- Rwy'n gwybod rhai pethau am y gyfraith, er enghraifft, pa oedran y gallwch yfed alcohol; y system budd-daliadau; penderfynu a oes gan rywun y galluedd meddyliol i wneud penderfyniadau drostynt eu hunain.
- Rwy'n gwybod am rai damcaniaethau a syniadau o astudiaethau blaenorol, er enghraifft am ddatblygiad plant, byw'n iach, contractau ymddygiad a systemau gwobrwyo.
- Rwyf wedi defnyddio gwasanaethau iechyd, addysg a gofal cymdeithasol gwahanol ac rwy'n gwybod sut mae'r bobl sy'n cael y gwasanaethau hyn yn teimlo.

Wrth i'r syniadau o'r gweithgaredd uchod ddechrau dod i'r amlwg, mae'n debyg y byddwch yn gwybod llawer o bethau sy'n berthnasol i waith cymdeithasol yn barod - mwy na'r disgwyl efallai! Mae'r Sefydliad Gofal Cymdeithasol Er Rhagoriaeth yn elusen annibynnol a gafodd ei sefydlu i roi cyngor ac arweiniad ym maes gwaith cymdeithasol a gofal cymdeithasol. Yn 2003 cynhaliodd y Sefydliad adolygiad o'r mathau o wybodaeth a oedd yn cael eu hystyried yn bwysig er mwyn meddwl am ymarfer gwaith cymdeithasol a'i lywio. Nododd y canlynol:

- gwybodaeth am sefydliadau a gwasanaethau a'u nodau
- gwybodaeth am ymarfer a phrofiad o weithio gyda phobl
- syniadau polisi a blaenoriaethau ehangach y gymuned
- syniadau damcaniaethol ac ymchwil
- gwybodaeth a safbwyntiau am ddefnyddwyr a gofalcwyr sy'n deillio o brofiad.

Gweithgaredd 2 Asesu gwybodaeth

Dylech dreulio tua 15 munud ar y dasg hon

Y safbwynt ecolegol

Edrychwch ar yr enghraifft hon o wybodaeth ddamcaniaethol:

Mae'r safbwynt ecolegol... wedi dod yn ddylanwadol iawn ym maes gwaith cymdeithasol ers iddo gael ei gynnwys yn y *Fframwaith ar gyfer Asesu Plant mewn Angen a'u Teuluoedd* (Yr Adran Iechyd, 2000 ([Lloegr](#)); 2001 ([Cymru](#))). Yn ôl y safbwynt ecolegol, mae'r byd yn rhwydwaith hynod gymhleth o systemau sy'n rhyngweithio â'i gilydd ac yn dibynnu ar ei gilydd (efallai mai'r gadwyn fwyd yw'r enghraifft orau). Wrth gymhwyso'r safbwynt i waith cymdeithasol, caiff y gymdeithas ddynol ei hystyried yn rhwydwaith sy'n awgrymu y gall ymyriad mewn un rhan gael effaith fawr ar eraill. Mae'r duedd i ystyried rhwydwaith o'r fath ar ffurf cylchoedd consentrig (gyda'r unigolyn yn y canol a'r gymdeithas o amgylch y cylch allanol) wedi arwain at y syniad bod yn rhaid i ymyriadau er mwyn helpu unigolyn gael sylw ar lefel gymdeithasol ehangach. Er enghraifft, er mwyn helpu plentyn sy'n chwarae triwant, efallai y bydd angen ymyrryd ar lefel y teulu a'r ysgol.

Cafodd y ddamcaniaeth ecolegol yng nghyd-destun gwaith cymdeithasol gyda phlant a theuluoedd ei datblygu gan Gordon Jack (2000) a awgrymodd y gall yr amgylchedd cymdeithasol a ffisegol y mae teuluoedd yn byw ynddo fod yn ffynhonnell o gymorth a straen. Hefyd, mae unigolion yn ymateb yn wahanol i'r 'ffactorau amddiffynnol' amgylcheddol hyn. Mae Jack yn rhannu ffactorau amddiffynnol yn dri chategori, sef cymorth cymdeithasol, gwydnwch a chyfalaf cymdeithasol. Mae cymorth cymdeithasol yn cyfeirio at gydberthnasau cymdeithasol cefnogol o fewn y teulu neu'r gymuned. Mae gwydnwch yn cyfeirio at adnoddau emosiynol yr unigolyn sy'n ei alluogi i oroesi profiadau anodd a dysgu oddi wrthynt. Mae Jack yn defnyddio'r term 'cyfalaf cymdeithasol' i esbonio'r ymdeimlad o berthyn ynghyd ag ymdeimlad o les a balchder cymunedol. Nid yw hyn o reidrwydd yn golygu cyfoeth, ond mae'n annhebygol y bydd byw mewn amgylchiadau difreintiedig iawn heb fynediad at wasanaethau yn creu'r ymdeimlad o berthyn a lles sydd ei angen er mwyn datblygu cyfalaf cymdeithasol.

Sut mae'n ddefnyddiol i waith cymdeithasol?

Os oes ganddynt ddealltwriaeth o'r safbwynt ecolegol, mae gweithwyr cymdeithasol yn gwneud mwy na chydabod bod pobl a'r systemau cymdeithasol o'u cwmpas yn rhyngddibynnol. Mae'n cyflwyno'r cysyniad o fecanweithiau ymdopi unigol o fewn y systemau hynny, yn ogystal â'r cysyniad o gyfalaf cymdeithasol, sydd â chysylltiad agos â syniadau ynghylch anfantais gymdeithasol. Hefyd, mae'n symud oddi wrth y syniad mae'r defnyddwyr gwasanaethau eu hunain neu'u nodweddion cynhenid (patholeg) sy'n gyfrifol am eu problemau ac yn nesáu at y syniad bod angen deall eu hanghenion o fewn cyd-destun cymdeithasol/gwleidyddol ehangach.

- Yn eich geiriau eich hun, crynhowch ddamcaniaeth y safbwynt ecolegol yn eich barn chi.
- Meddyliwch sut y gallai'r ddamcaniaeth fod yn gymwys i ddarn o waith a allai fod yn berthnasol yn eich barn chi wrth gefnogi pobl yng nghyd-destun gwaith cymdeithasol.

Discussion

Efallai y gwnaethoch feddwl am rai o'r syniadau isod:

- Roedd y ddamcaniaeth yn awgrymu ei bod yn well meddwl am bobl mewn rhwydweithiau neu systemau cysylltiedig, yn hytrach nag fel unigolion ar eu pen eu hunain.
- Byddai newid mewn un rhan o'r system yn arwain at newidiadau drwyddi draw (fel syniadau am effaith newid ar yr amgylchedd).
- Gallai rhannau gwahanol y system greu straen neu gallent fod yn amddiffynol. Mae'r elfennau amddiffynol yn cynnwys cymorth cymdeithasol, gwydnwch (cryfder personol ac agwedd) a chyfalaf cymdeithasol (ymdeimlad o berthyn).

Enghraifft bosibl o hyn yw menyw 89 oed a oedd wedi parhau i fyw gartref ar ei phen ei hun er bod ei golwg yn gwaethygu a bod ganddi nifer o anawsterau corfforol. Gallai sawl ffactor fod wedi arwain at y sefyllfa hon, fel agwedd a phenderfyniad y fenyw, cymorth gan gymdogion a theulu, mynediad hawdd i siopau lleol a'r meddyg, a digon o arian i gynnal y tŷ. Byddai newidiadau i unrhyw rai o'r elfennau hyn yn golygu efallai na fyddai'n gallu parhau â'i ffordd o fyw ac y byddai angen mwy o help arni.

1.2 Gwerthoedd, moeseg ac ymarfer gwrthormesol

Fel proffesiwn, rhaid cael cymhwyster penodol a rhaid cofrestru â chorff rheoleiddio proffesiynol er mwyn bod yn weithiwr cymdeithasol. Heb wneud hyn, ni all pobl ddweud eu bod yn 'weithwyr cymdeithasol'. Mae gan bob un o wledydd y DU gorff rheoleiddio gwahanol sydd â'i safonau a'i godau ymarfer ei hun y mae'n rhaid i bob gweithiwr cymdeithasol cofrestredig eu dilyn. Yng Nghymru, er enghraifft, rhaid i weithwyr gofal cymdeithasol sicrhau bod eu gwaith yn cyrraedd y

[Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol ar gyfer gwaith cymdeithasol](#) a'i fod yn seiliedig ar [Godau Ymarfer Cyngor Gofal Cymru](#). I ddechrau, mae'n ddefnyddiol edrych ar beth yw ystyr 'gwerthoedd', o ble ddaw gwerthoedd, y cyd-destun sydd wedi ysgogi gwerthoedd gwaith cymdeithasol a sut y cânt eu rhoi ar waith.

Beth yw gwerthoedd gwaith cymdeithasol?

Yn draddodiadol, mae'r gwerthoedd sy'n sail i waith cymdeithasol wedi bod yn ganolog i ymarfer a'r hyn sy'n ei wneud yn wahanol i grwpiau proffesiynol eraill. Heb os, mae'n hanfodol cadw at godau ymddygiad a safonau ymarfer sy'n anelu at amddiffyn y cyhoedd, fodd bynnag, ystyrir bod gwerthoedd gwaith cymdeithasol yn golygu mwy na glynw wrth gyfres o reolau. Oherwydd y mathau o sefyllfaoedd y daw gweithwyr cymdeithasol ar eu traws ac y mae'n rhaid iddynt ddelio â nhw, mae'n rhaid iddynt hefyd ystyried agweddau personol ar eu sylfaen gwerthoedd a gwybod sut mae eu gwerthoedd eu hunain yn effeithio ar eu gwaith. Fel hyn, mae eu hunaniaeth broffesiynol a'u safonau uniondeb proffesiynol yn dylanwadu ar y sefyllfaoedd cymhleth ac anodd y maent yn delio â nhw (Wiles, 2012, Banks, 2010).

Wrth addysgu gweithwyr cymdeithasol, awgrymodd Banks (2010) fod angen ystyried y canlynol:

- 'A commitment to a set of values, the content of which relates to what it means to be a 'good person in a professional role' and/or a 'good professional'.

- An awareness that the values are interrelated to each other and form a coherent whole and that their interrelationship is what constitutes the overarching goals or purpose of the profession.
- A capacity to make sense of professional values and their relationship to the practitioner's own personally held values.
- The ability to give a coherent account of beliefs and actions.
- Strength of purpose and the ability to implement these values.'

Felly, nid glynu'n fecanistig at reolau a rheoliadau yw hanfod gwerthoedd gwaith cymdeithasol, ond yn hytrach bydd yn rhaid ystyried eich sylfaen gwerthoedd personol a'ch cymhellion dros weithio gyda phobl a all fod yn agored i niwed neu dan anfantais mewn rhyw ffordd. Fodd bynnag, mae yna themâu cyffredinol a gaiff eu hystyried yn gyson yn sylfaen gwerthoedd y proffesiwn. Yn 2012, cyhoeddodd Cymdeithas Gweithwyr Cymdeithasol Prydain (BASW) God Moeseg diwygiedig ar gyfer Gwaith Cymdeithasol a oedd yn pwysleisio ei hymrwymiad i dri gwerth sylfaenol:

Hawliau dynol - parch i werth ac urddas cynhenid pawb fel y mynegir yn Natganiad Hawliau Dynol Cyffredinol y Cenhedloedd Unedig

Cyfiawnder cymdeithasol - cyfrifoldeb i hyrwyddo cyfiawnder cymdeithasol, mewn perthynas â'r gymdeithas yn gyffredinol a'r bobl y maent yn gweithio gyda nhw

Uniondeb proffesiynol- cyfrifoldeb i barchu ac arddel gwerthoedd ac egwyddorion y proffesiwn a gweithio mewn ffordd gyfrifol, gonest a dibynadwy (

[Cod Moeseg ar gyfer Gwaith Cymdeithasol BASW - Datganiad o Egwyddorion](#) (t. 8))

Moesege ac atebolrwydd

Wrth ddarllen datganiadau ar safonau gwerthoedd proffesiynol, gall fod yn anodd meddwl sut y gallent beri problemau ichi mewn unrhyw ffordd. Mae'n debygol y byddwch yn meddwl y byddwch yn parchu pawb y byddwch yn gweithio gyda nhw neu y byddwch bob amser yn gyfrifol, yn onest ac yn ddibynadwy. Fodd bynnag, mae Cod Moeseg BASW yn cynnwys datganiad ar werthoedd. Mae moeseg yn un agwedd ar werthoedd ac un ffordd o ddeall y term yw ei fod yn ymwneud â datrys cyfyngderau moesol proffesiynol. Mae cod BASW, er enghraifft, hefyd yn nodi'r canlynol:

- bod yn rhaid i weithwyr cymdeithasol weithio gyda buddiannau anghyson a hawliau croes
- bod gan weithwyr cymdeithasol rôl i'w chwarae i gefnogi, amddiffyn a grymuso pobl, yn ogystal â dyletswyddau statudol a rhwymedigaethau eraill a all fod yn orfodol a chyfyngu ar ryddid pobl
- bod gweithwyr cymdeithasol yn cael eu cyfyngu gan yr adnoddau sydd ar gael a pholisïau sefydliadol y gymdeithas. (

[Cod Moeseg ar gyfer Gwaith Cymdeithasol BASW - Datganiad o Egwyddorion](#) (t. 6))

Mae gweithwyr cymdeithasol yn aml yn chwarae rhan bwysig wrth ddatrys cyfyngderau moesol o'r fath, er enghraifft, wrth wneud penderfyniadau ynglŷn â risg, amddiffyn a chyfyngu ar ryddid. Yn y sefyllfaoedd hyn, dylech weithredu ar sail mwy na'ch credoau personol yn unig. Rhaid ichi fod yn ymwybodol o werthoedd cyhoeddus eich asiantaeth a gwneud penderfyniadau doeth ar sail yr holl wybodaeth a phrofiad sydd gennych. Mae mwy nag un gweithiwr yn gyfrifol am ystyriaethau moesegol fel arfer, fodd bynnag, ac mae polisïau a strwythurau atebolrwydd asiantaethau yn cynnwys canllawiau a safonau y

gallwch eu defnyddio i fesur eich ymarfer. Atebolrwydd, felly, yw'r broses sy'n galluogi cyflogwyr a'r cyhoedd i farnu ansawdd ymarfer gweithwyr proffesiynol a'u dwyn i gyfrif am eu penderfyniadau a'u camau gweithredu.

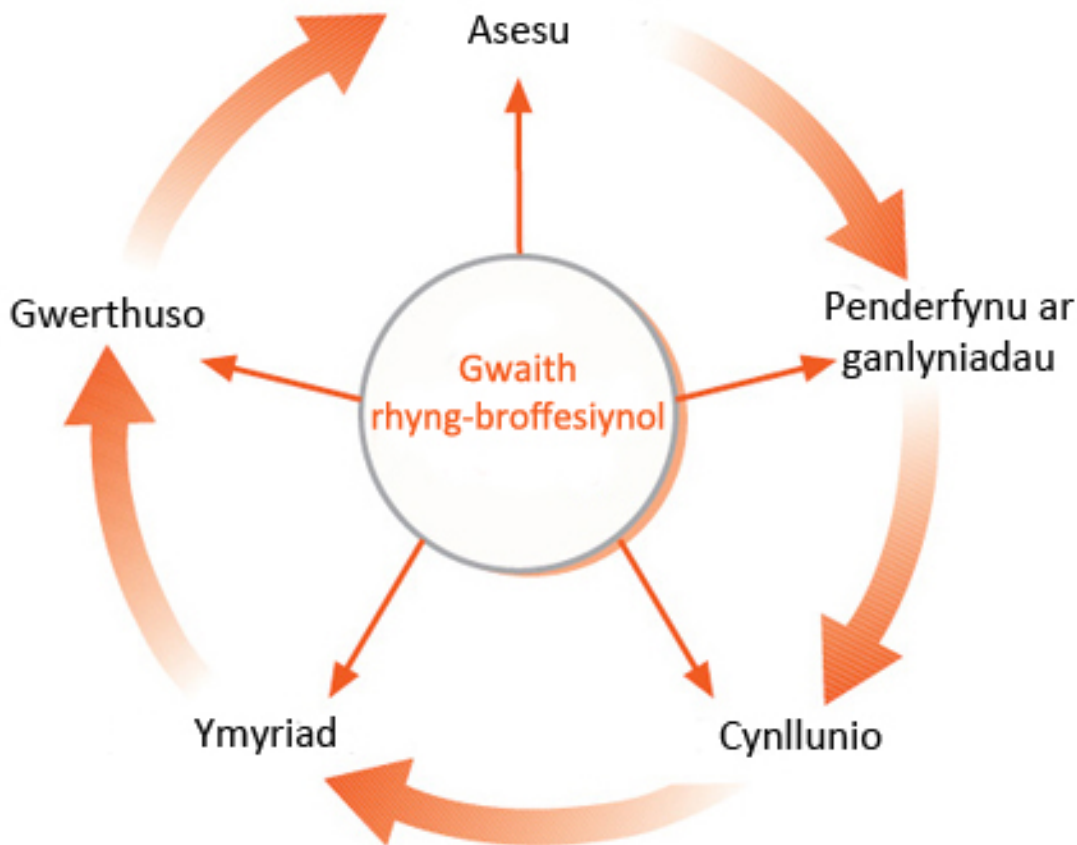
Ymarfer gwrthwahaniaethol a gwrthomesol

Mae gwerthoedd personol a phroffesiynol ar gyfer ymarfer gwaith cymdeithasol, yn ymwneud â mwy na'r ffyrdd unigol o drin defnyddwyr gwasanaethau. Mae gan waith cymdeithasol safbwynt cymdeithasol cynhenid sy'n cydnabod bod cyfleoedd a siawns mewn bywyd yn dod o dan ddylanwad ffactorau ehangach na nodweddion personol fel cymhelliad neu ddeallusrwydd, er enghraifft. Fel enghraifft arall, os cawsoch eich magu mewn teulu tlawd, byddech yn fwy tebygol o aros yn dlawd a marw ynghynt (Marmot, 2008). Os ydych yn berson ifanc du neu anabl yn eich ugeiniau cynnar yn y DU, rydych ddwywaith yn fwy tebygol o beidio â bod mewn cyflogaeth, addysg neu hyfforddiant o gymharu â phobl ifanc wyn a phobl ifanc heb anabledd (Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol, 2010).

Nid oes esboniadau syml dros yr ystadegau hyn; fodd bynnag, gan fod gweithwyr cymdeithasol yn gweithio gyda phobl sy'n ymddangos fel pe bai grymoedd cymdeithasol yn eu rhoi dan anfantais yn bennaf, mae deall sut y gall y grymoedd hyn effeithio ar unigolion yn bwysig iawn i waith cymdeithasol. Daw'r ddealltwriaeth hon wedyn yn rhan annatod o ffordd o weithio sy'n ceisio bod yn wrthwahaniaethol ac yn wrthomesol.

1.3 Y broses gwaith cymdeithasol

Mae'r broses gwaith cymdeithasol yn cynnwys cyfres o gamau neu dasgau sy'n defnyddio'r holl elfennau ymarfer a drafodwyd hyd yma. Er bod trefn i'r broses, anaml y mae'n dilyn trywydd llinellol clir ac yn fwy aml, mae'n debycach i gylch hyblyg lle mae gweithwyr yn symud o'r cam asesu i'r cam gweithredu a gwerthuso cyn dychwelyd i'r cam asesu unwaith eto. Er gwaethaf yr hyblygrwydd hwn, mae gan rai rhannau o'r broses, fel y cam asesu, weithdrefnau penodol sy'n seiliedig ar bolisi lleol neu genedlaethol. Gall rhai tasgau fod yn gymharol fyr ac annibynnol, ond mae llawer yn para dros gyfnod hwy ac yn fwy cymhleth, fel asesiadau. Gwelwch hefyd y bydd tasgau'n aml yn gorgyffwrdd â'i gilydd ac y byddwch yn eu hailadrodd yn ystod eich cyswllt â defnyddiwr gwasanaeth. Dangosir tasgau neu gamau'r broses gwaith cymdeithasol yn Ffigur 2 isod.



Ffigur 2 Y broses gwaith cymdeithasol

Er mwyn bod yn ymarferwr 'myfyriol', rhaid datblygu dealltwriaeth ac ymwybyddiaeth o'r broses gwaith cymdeithasol. Ystyr myfyrio yw'r gallu i weithio mewn ffordd feddylgar a systematig. Mae angen i ymarferwyr wybod pam eu bod yn gwneud tasgau penodol (ac egluro hynny i'r defnyddwyr gwasanaeth) ac mae angen iddynt allu cyfiawnhau eu ffordd o weithio. Dylai ymyriadau fod yn ystyrlon a dylent gyd-fynd â chynllun neu strategaeth gyffredinol. Gall ymwybyddiaeth o gamau gwahanol y broses gwaith cymdeithasol helpu gweithwyr cymdeithasol i baratoi, cynnal a gwerthuso eu hymyriadau er mwyn iddynt fod yn atebol am eu camau gweithredu a myfyrio arnynt.

1.5 Sgiliau

Mae gweithwyr cymdeithasol yn datblygu eu sgiliau drwy eu profiadau ymarfer yn bennaf. Fodd bynnag, mae'n ddefnyddiol cael fframwaith i'ch helpu i ddysgu a deall.

Rydym yn defnyddio pedwar categori o sgiliau yn ein fframwaith:

- Sgiliau meddwl - dadansoddi, rheoli, myfyrio a gwerthfawrogi
- Sgiliau defnyddio'r synhwyr - gwrandao a siarad, arsylwi, deall a mynegi teimladau
- Sgiliau sy'n cyfuno sgiliau meddwl a sgiliau defnyddio'r synhwyr - rhoi a chael adborth adeiladol, cyfweld, arwain, negodi, cefnogi
- Sgiliau sy'n cefnogi eich astudiaethau a'ch ymarfer - ysgrifennu myfyriol, sgiliau llythrennedd gwybodaeth a digidol, sgiliau ysgrifennu proffesiynol ac academiaidd.

Ymhlith y sgiliau eraill sydd eu hangen ar weithwyr cymdeithasol mae:

- Arddulliau ysgrifennu myfyriol, proffesiynol ac academaidd
- Sgiliau meddwl, megis myfyrio a dadansoddi
- Y gallu i adnabod a herio agweddau gwahaniaethol
- Sgiliau rhyngpersonol a chyfathrebu
- Sgiliau TGCh a llythrennedd gwybodaeth (y term cyfunol ar gyfer y rhain yw llythrennedd gwybodaeth a digidol).

Bydd y gweithgareddau yn y cwrs yn eich cyflwyno i rai o'r sgiliau hyn.

2 Canolbwyntio ar yr Unigolyn

Yn yr adran hon byddwch yn meddwl am yr unigolion sydd wrth wraidd y broses gwaith cymdeithasol - y defnyddiwr gwasanaeth a'r gweithiwr cymdeithasol. Mae'r cydberthnasau rhwng gweithwyr cymdeithasol a defnyddwyr gwasanaeth yn rhan annatod o bob ymyriad gwaith cymdeithasol, ymhob maes gwaith cymdeithasol. Mae'r gallu i feithrin cydberthnasau â defnyddwyr gwasanaeth a chydweithwyr, cynnal y cydberthnasau hynny a myfyrio'n onest arnynt yn hollbwysig i ymarfer gwaith cymdeithasol. Yn yr adran hon, byddwn yn edrych ar rai agweddau ar ymarfer gwaith cymdeithasol sy'n seiliedig ar gydberthnasau ac yn ystyried rhai o'r cwestiynau sy'n deillio o'r math hwn o waith cymdeithasol.

Byddwch yn ystyried sgiliau sy'n ymwneud â defnyddio empathi a phwysigrwydd hynny; byddwch hefyd yn ystyried hunaniaeth ac yn cael eich cyflwyno i ymarfer myfyriol. Gyda'i gilydd, yr elfennau hyn yw sylfeini ymarfer gwaith cymdeithasol.

2.1 Bywgraffiadau

Stori'ch bywyd

Er mwyn dechrau astudio bywgraffiadau, byddwn yn ystyried math penodol iawn o wybodaeth; y math o wybodaeth sy'n aros yn breifat i'r rhan fwyaf ohonom ac sy'n bersonol i bob un ohonom: ein hanes a'n bywgraffiad personol.

Nawr, meddyliwch am y person rydych yn ei adnabod orau: chi eich hun!

Gweithgaredd 3 Stori'ch bywyd

Dylech dreulio tua 20 munud ar y dasg hon

Darllenwch y cyfweiliadau ag unigolion gwahanol ynglŷn â sut y gwnaethant ddechrau eu gyrfa gwaith cymdeithasol, a pha ddigwyddiadau bywyd neu drobwyntiau a oedd wedi dylanwadu o bosibl ar eu dewis o alwedigaeth. Byddwch yn darllen straeon gweithiwr cymdeithasol sefydledig, cynorthwyydd gofal a dau weithiwr cymdeithasol newydd gymhwyso. [link to the pdf or embed](#)



Audio content is not available in this format.

Wrth ichi ddarllen, nodwch brofiadau bywyd gwahanol y siaradwyr a sut y gwnaethant ddechrau eu gyrfa gwaith cymdeithasol.

Gwnewch rai nodiadau ar eich bywyd eich hun a'r hyn sy'n eich denu i ddysgu am waith cymdeithasol. Pa ddigwyddiadau bywyd, neu drobwyntiau, sydd wedi dylanwadu ar eich diddordeb yn eich barn chi?

Nawr, cymharwch eich profiadau â'r rhai a ddisgrifir uchod. Yn eich barn chi, sut gall eich profiadau bywyd lywio eich cydberthnasau â defnyddwyr gwasanaeth?

Discussion

Mae'r gweithgaredd hwn yn un personol ond gwerthfawr iawn. Mae pobl yn dewis gyrfa ym maes gwaith cymdeithasol am bob math o resymau: er mwyn gwneud daioni; helpu eraill; newid y byd; oherwydd eu cefndir teuluol neu brofiad o golled, salwch neu anabledd; er mwyn wynebu eu problemau eu hunain neu, yn syml, drwy hap a damwain.

Yn ôl arolwg o fyfyrwyr a oedd yn cael hyfforddiant gwaith cymdeithasol yn 2011, roedd ffactorau personol a ffactorau gyrfa wedi dylanwadu ar eu dewis i astudio gwaith cymdeithasol. Ymhlith eu cymhellion, roedd y canlynol:

- Allgaredd - awydd i wneud gwahaniaeth, helpu eraill a brwydro yn erbyn anghyfiawnder.
- Nodweddion personol a phrofiad y myfyriwr - y gallu i gyd-dynnu â phobl, gweithio mewn tîm ac, i rai, roedd yn ddewis gyrfa addas oherwydd eu profiadau bywyd.
- Ffactorau gyrfa - fel swydd hyblyg sydd â chyflog da a rhagolygon gyrfa da.
- Natur y gwaith o ddydd i ddydd - amrywiaeth, lefel uchel o foddhad swydd a chyfrifoldeb personol.

(Yn seiliedig ar Stevens et al., 2012)

Felly mae llunio'r cysylltiad rhwng profiad personol a'r hyn y mae gweithwyr cymdeithasol yn ei gynnig i'w hymarfer yn amlwg yn gam cynnar pwysig i ddod yn ymarferydd myfyriol.

Bywgraffiad fel hanes

Yn gynharach, gwnaethoch feddwl am eich bywyd eich hun a rhai o'r prif ddylanwadau arnoch. Gallai'r broses hunanfyfyrion hon, o'i datblygu, fod yn sylfaen i stori'ch bywyd. Os byddech yn penderfynu 'dweud eich stori', sut y byddech yn ei strwythuro? Efallai y byddech yn disgrifio eich bywyd mewn ffordd gronolegol, o'ch plentyndod hyd at y presennol. Mae'n debygol y byddech yn gwneud hyn gan ddefnyddio'r digwyddiadau cymdeithasol a gwleidyddol ar y pryd fel cefndir a byddech yn cynnwys manylion hanesyddol yn eich stori. Mae'n debygol hefyd y byddech yn datblygu 'rhediad stori', sy'n esbonio eich profiadau drwy sylwadau sy'n eu cysylltu. Dyma fyddai stori'ch bywyd, neu'ch hunangofiant, yn eich geiriau eich hun, ond byddai hefyd yn ddarn o hanes: darlun o gyfnod hanesyddol a chyfres o ddigwyddiadau, drwy eich profiadau uniongyrchol chi.

Gall y syniad o stori bywyd, neu fywgraffiad, gael ei gymhwyso i waith cymdeithasol a gellir ei ddefnyddio fel ffordd o ystyried ei hanes. Yn yr adran nesaf, byddwch yn darllen bywgraffiad plentyn anabl a gafodd brofiad o waith cymdeithasol nifer o flynyddoedd yn ôl, er mwyn cael cipolwg ar agweddau ar y pryd a'u heffaith ar y plentyn.

Plant ag anableddau

Yn draddodiadol, defnyddiwyd y polisi 'iachael' yn eang ym maes gofal plant (Midwinter, 1994). Nod y polisi hwn oedd trin y plant a'r oedolion hynny y tybiwyd eu bod yn ddiffygiol mewn rhyw ffordd mewn lleoliadau pwrpasol. Roedd y sefydliadau hyn yn aml yn lleoedd digroeso a oedd yn cynnig 'iachâd' didostur i'r rhai a oedd yn ddigon anffodus i gael eu hanfon yno. Dyma fu ffawd llawer o blant anabl yn ystod yr ugeinfed ganrif. Mae *Out of Sight: The Experience of Disability 1900–1950* (Humphries a Gordon, 1992), yn hynod o berthnasol yn hyn o beth gan ei fod yn portreadu bywydau pobl 'gyffredin' ag anableddau ym Mhrydain drwy eu llygaid eu hunain ac yn eu geiriau eu hunain, o'u plentyndod tan eu bod yn oedolion.

Mae Mary Baker, er enghraifft, yn cofio sut y cafodd ei hanfon yn 1935, pan roedd yn 12 oed, i Neuadd Halliwick ar gyfer Merched Methodig, sefydliad gan Eglwys Loegr i ferched ag anableddau corfforol a meddyliol. Anabledd Mary oedd bod ei chlun wedi datgymalu, gan ei gwneud yn gloff. Roedd wedi byw gyda'i rhieni a'i thri brawd nes 1933. Bu farw ei mam y flwyddyn honno a phenderfynodd yr awdurdodau na fyddai eu tad yn gallu gofalu amdanynt ar ôl iddo gael ei anafu yn ystod y Rhyfel Byd Cyntaf. O ganlyniad, cafodd y plant eu hanfon i'r tloty yn Wimborne Minster. Pan roeddent yno, cafodd Mary eu gwahanu oddi wrth ei brodyr a'i hanfon i Neuadd Halliwick. Dyma ei stori.

Mary Baker

Pan gyrhaeddais i Halliwick gyntaf, aeth y nyrs â fi i'r ystafell ymolchi a thynnodd fy nillad i gyd. Torrodd fy ngwallt yn fyr uwchben fy nghlustiau. Ac yna, defnyddiodd rhyw fath o bowdr i ladd llau. Yna, cefais fy rhoi mewn bath a chefais fy sgrwbio â sebon coch. Roedd yn brofiad diraddiol iawn. Roeddwn i'n teimlo bod y byd ar ben ac felly, eisteddais i yn y bath a llefain y glaw. Ta beth, fe wnaethon nhw ddweud wrtha' i nad oedd pwynt crïo cyn fy sychu. Roedd y tywelion mor arw - roedd yn teimlo fel pe baen nhw'n defnyddio papur swnd. Yna, roedd yn rhaid imi wisgo iwnniform Halliwick, sef sanau, tiwnig a siwmpwr glas tywyll, a chefais fy nhywys i'r ystafell gysgu - roedd yr ystafell yn teimlo'n anferthol ac roedd tua deg gwely ynddi. Es i mewn i'r ystafell a gorwedd ar fy ngwely newydd. Roeddwn i'n teimlo'n ofnadwy ac yn teimlo nad oedd neb yn poeni amdana. Ta beth, dydw i ddim yn credu imi gysgu'r noson honno, roeddwn i'n teimlo mor unig. Doeddwn i ddim yn gwybod beth i'w wneud - doedd dim syniad gen i. Ond roedd y lle yn anferthol ac yn unig. Ac roeddwn i'n teimlo ar goll ac yn meddwl, beth rydw i'n mynd i'w wneud nawr heb neb sy'n fy ngharu?

Roeddwn i wedi dechrau bywyd newydd. Roedd fy nhad gartref - yn bell i fwrdd - ac roeddwn i'n meddwl bod pawb wedi troi cefn arnaf. Rwy'n credu imi grïo drwy'r nos. Felly, dyma'r dechreuad. Y bore wedyn, roeddech yn cael rhif ac roedd yn rhaid ichi ei gofio. Fy rhif i oedd 29 a phen godais i ymolchi, roedd fy rhif ar fy nhywel a'r clwt sychu. Roedden nhw wedi defnyddio teclyn mawr poeth, tebyg i bocer, i roi'r rhif 29 ar bob brwsh gwallt a phopeth arall a oedd gennyf. Roedd y rhif 29 wedi'i farcio ar bopeth, felly allai byth anghofio'r rhif yna. Roedd yr un rhif ar ein loceri yn yr ystafell chwarae, ac roedd ein rhifau wedi'u gosod ar ein dillad hefyd fel bod pawb yn gwybod beth oedd yn berchen iddyn nhw. Fyddai neb byth yn ein galw wrth ein henwau cyntaf, heblaw am y merched eraill. Ac os byddai'r Metron am eich gweld, byddai'n galw 29 neu ba rif bynnag oedd gennyh. Doedd gennym ni ddim enwau yno, dim ond rhifau. Roedd popeth yn ddisgybledig iawn. Doeddwn i ddim yn gallu deall i ddechrau pam bod gan bawb rifau yn hytrach nag enwau. Roeddwn

i'n teimlo'n eithaf isel am y peth. Doeddwn i ddim wir yn gallu mynegi fy nheimpladau, ond roeddwn i'n teimlo'n unig iawn.

(Dyfynnwyd yn Humphries a Gordon, 1992, tud. 68–70)

Mae stori Mary yn dangos y nodweddion gwaethaf sy'n gysylltiedig â cholli'ch cartref a'ch teulu a chael eich anfon i sefydliad. Gwelwn i bob cysylltiad â'i chartref gael ei dorri ac iddi golli pawb a phopeth a oedd yn bwysig iddi. Mae'n cofio'r ymdeimlad o anobaith llwyr, y teimlad bod pawb wedi troi cefn arni ac nad oedd unrhyw un yn poeni amdani.

Dechreuodd y broses o'i sefydlu yn y neuadd ar unwaith gyda'r broses o dynnu ei dillad, torri ei gwallt a'r bath gorfodol. Nid oedd ganddi enw mwyach, 'rhif 29' oedd hi o hynny ymlaen.

Mae'r stori hon hefyd yn enghraifft o hunangofiant sydd hefyd yn ddarn o hanes. Gallwn weld a theimlo, drwy brofiadau personol Mary, arferion gofal plant y cyfnod. Drwy ei stori, gallwn hefyd ddeall rhywfaint o'r agweddau cynnar tuag at deuluoedd tlawd a phlant anabl a chael cipolwg ar effeithiau dad-ddynoli ofnadwy sefydliadau o'r fath.



Ffigur 3 Neuadd Halliwick

Rhoi bywgraffiadau yn eu cyd-destun

Mae'n bwysig peidio â chyffredinoli ar sail un bywgraffiad, fel un Mary Baker. Nid oedd pob cartref plant mor greulon â hyn. Ond byddai symud plant mor ifanc oddi wrth eu teuluoedd a'u gosod mewn cartrefi newydd wedi bod yn brofiad poenus iawn. (Humphries a Gordon (1992), tt71 -2).

Felly, rhaid rhoi bywgraffiad (neu hunangofiant) unigolyn yn ei gyd-destun a'i werthuso'n ofalus. Ond os caiff ei defnyddio'n sensitif, gall stori bywyd wella ein dealltwriaeth o

brofiadau'r unigolyn dan sylw yn ogystal â hanes. O'r herwydd, mae'n hollbwysig i waith cymdeithasol.

Gosod polisiâu yn eu cyd-destun

Er ei bod yn hawdd heddiw beirniadu arferion fel anfon plant anabl i sefydliadau, mae'n bwysig cofio bod polisiâu ac arferion gwaith cymdeithasol yn dal i ddod o dan ddylanwad blaenoriaethau cymdeithasol, economaidd a gwleidyddol y cyfnod. Un enghraifft o hyn yw'r ymatebion polisi yn 2012 i anghenion plant sydd wedi'u gwahanu oddi wrth eu teuluoedd ac sy'n teithio ar eu pen eu hunain i'r DU fel ffoaduriaid neu geiswyr lloches. Mae tensiwn cynhenid rhwng y cyfreithiau a'r polisiâu mewn perthynas â mewnfudo a'r hyn rydym yn ei ddisgwyl wrth bolisiâu ac arferion sydd wedi'u creu i amddiffyn plant. Wrth ystyried profiadau plant sy'n geiswyr lloches, nododd Coram Children's Legal Centre yn 2012:

At present, the lower-quality care received by those children is in part due to 'the government's limited funding for refugee children and negative attitudes to these children within some departments' and also the widespread misconception that immigration issues 'trump' welfare concerns. Despite calls for them to be treated as children first and migrants second, the opposite approach is often seen in practice.

(Coram Children's Legal Centre, 2012, p. 6)



Ffigur 4 *'There are more than 4,200 unaccompanied child asylum seekers in Britain, with most being supported in local authority social services homes'*

(The Guardian, 2010)

Rhagor o wybodaeth

Os hoffech wybod mwy am blant sy'n ffoaduriaid, gallwch wrando ar storïau sawl plentyn ar wefan y [Cyngor Ffoaduriaid](#) neu ewch i wefan [Cyngor Ffoaduriaid Cymru](#) i ddysgu mwy am gymorth i blant sy'n ffoaduriaid yng Nghymru.

Gwaith cymdeithasol sy'n seiliedig ar gydberthnasau

Mae storïau pobl, neu'u bywgraffiadau, yn aml yn dylanwadu ar eu cydberthnasau drwy gydol eu bywydau. Mae'r gallu i feithrin a chynnal cydberthnasau a myfyrio arnynt yn sgil hanfodol ar gyfer gwaith cymdeithasol. Rydych wedi dechrau myfyrio ar eich bywgraffiad eich hun ac wedi edrych ar astudiaeth achos mewn hanes. Mae'r darn darllen canlynol yn nodi'r ddamcaniaeth ar gyfer 'gwaith cymdeithasol sy'n seiliedig ar gydberthnasau', sy'n un ffordd o ymgymryd â gwaith cymdeithasol.

Cymerwch eich amser i fynd drwy'r darn darllen. Efallai yr hoffech ei ddarllen ddwywaith gan ddefnyddio'r cwestiynau isod i'ch tywys drwyddo. Mae rhai o'r syniadau yn y darn braidd yn gymhleth ond yn werthfawr iawn!

Gweithgaredd 4 Ymarfer sy'n seiliedig ar gydberthnasau

Dylech dreulio tua awr ar y dasg hon

Darllenwch y darn isod 'What do we mean by relationship-based practice?', o *Social Work: An Introduction to Contemporary Practice* (Wilson et al. (2011) t. 809).

[Relationship based practice reading Wilson Act 4](#)

Wrth ichi ddarllen, nodwch yr atebion i'r cwestiynau canlynol.

Beth mae'r awduron yn ei awgrymu yw prif nodweddion ymarfer sy'n seiliedig ar gydberthnasau?

Sut maent yn egluro'r defnydd o'r hunan ('use of self') mewn gwaith cymdeithasol?

Beth maent yn awgrymu yw un o'r heriau mwyaf y dewch ar ei thraws mewn ymarfer gwaith cymdeithasol proffesiynol sy'n seiliedig ar gydberthnasau?

Discussion

Mae'r awduron yn awgrymu mai ystyr gwaith cymdeithasol sy'n seiliedig ar gydberthnasau, yn ei hanfod, yw meithrin cydberthnasau â defnyddwyr gwasanaeth a chydweithwyr, a deall sut y maent yn gweithio.

Mae'r darn darllen yn awgrymu'r canlynol:

- Mae pob cyswllt gwaith cymdeithasol yn unigryw.
- Mae ymddygiad dynol yn gymhleth ac mae iddo ddimensiynau emosiynol ac anymwybodol yn ogystal â dimensiynau rhesymegol ac ymwybodol.
- Mae gan bob unigolyn 'fydoedd mewnol' y mae'n eu defnyddio i wneud synnwyr o'r byd yn ogystal â 'bydoedd allanol'.
- Mae'r gydberthynas rhwng y gweithiwr cymdeithasol a'r defnyddiwr gwasanaeth yn rhan hollbwysig o'r ymyriad mewn gwaith cymdeithasol.

Hynny yw, mae'r awduron yn dadlau na chaiff gwaith cymdeithasol ei gyflawni gan gyfres o 'dechnegwyr' yn unig ac y gall ansawdd y gydberthynas rhwng y gweithiwr cymdeithasol a'r defnyddiwr gwasanaeth gael effaith ar y canlyniad.

Maent yn awgrymu bod meddwl am 'ddefnyddio chi eich hun' yn hynod o bwysig mewn gwaith cymdeithasol sy'n seiliedig ar gydberthnasau. Mae hyn yn cydnabod bod gan weithwyr proffesiynol, yn ogystal â defnyddwyr gwasanaeth, ddimensiynau rhesymegol ac emosiynol i'w hymddygiad.

Mae'r awduron yn awgrymu mai un o'r heriau wrth ddefnyddio gwaith cymdeithasol sy'n seiliedig ar gydberthnasau yw bod angen i weithwyr cymdeithasol nid yn unig sylwi ar beth sy'n digwydd i'r defnyddwyr gwasanaeth ar adeg benodol ond hefyd ystyried eu meddyliau, eu teimladau a'u hymatebion eu hunain i gysylltiadau proffesiynol.

Pwyntiau allweddol

- Mae sensitifrwydd i fywgraffiad a stori bywyd yn ffordd o ddeall bywydau unigolion a dyma'r cam cyntaf i ddod yn ymarferydd myfyriol.
- Gall bywgraffiadau fod yn gymwys i fywydau unigolion a gallant hefyd fod yn ffordd o astudio hanes.
- Gall bywgraffiadau a storïau bywyd fod yn werthfawr iawn er mwyn deall a dilysu bywydau pobl sydd ar yr ymylon a phobl dan anfantais.

2.2 Hunaniaeth a hunaniaethau

Hunaniaeth

Yn yr adran flaenorol, gwnaethom ystyried pwysigrwydd bywgraffiadau unigol pobl er mwyn deall pwy ydynt. Mae bywgraffiadau o'r fath yn rhan bwysig o bwy ydym ni. Yn yr adran hon, byddwn yn ystyried rhai o'r syniadau sydd wedi cyfrannu at ddealltwriaeth gweithwyr cymdeithasol o'r cysyniad o 'hunaniaeth' a'i bwysigrwydd. Mae'r syniadau hyn i gyd yn enghreifftiau o'r math o wybodaeth neu ddamcaniaethau sy'n llywio ymarfer gwaith cymdeithasol.



‘Figure 5 It’s all about me...

Gall meddwl am eich stori bywyd eich hun a storïau bywyd pobl eraill wneud ichi sylweddoli nad dim ond profiadau pobl sydd o ddiddordeb inni, ond beth mae'r profiadau hynny yn ei *olygu* iddynt a sut maent yn effeithio ar eu bywydau. Wedi'r cyfan, bydd rhai digwyddiadau yn ymddangos fel pe baent yn bwysicach nag eraill; rydym i gyd yn credu bod rhai profiadau yn fwy arwyddocaol nag eraill. Fel hyn, rydym yn llunio darlun o'n hunain, sef 'ein hunaniaeth'. Ond beth yw ystyr 'hunaniaeth'? Gall un diffiniad defnyddiol ddechrau drwy ddweud mai hunaniaeth yw ffordd yr wyf yn gweld, yn disgrifio neu'n diffinio fy hun. Eto i gyd, mae'r cysyniad o hunaniaeth yn golygu mwy nag y mae'r diffiniad hwn yn ei awgymru. Yn yr adran hon, bydd yn rhaid ichi ystyried eich hunaniaeth eich hun a hunaniaeth a briodolir. Yn ogystal â'r syniadau gwahanol am hunaniaeth, byddwch yn ystyried y ffyrdd y mae'r rhain yn effeithio ar waith cymdeithasol.

Byddwch wedi sylwi mai teitl yr adran hon yw 'Hunaniaeth a hunaniaethau' ac efallai bod hynny'n swinio'n eithaf rhyfedd ichi. Fodd bynnag, mae'n tynnu sylw at ddadl bwysig amdanom ni ein hunain: ai'r un person ydym ni yn y bôn, sydd â syniad eithaf cyson amdanom ni ein hunain nad yw'n newid fawr ddim mewn sefyllfaoedd gwahanol? Neu a yw ein hunaniaeth yn gymhleth ac yn cael ei thrawsnewid gan y ffordd rydym yn ymateb i debygrwydd a gwahaniaethau rhyngom ni ein hunain a'r bobl o'n cwmpas? Mae'r farn bod hunaniaethau'n newid yn gyson (O'Hagan, 2001) yn helpu i'n hatgoffa bod hunaniaethau llawer o bobl yn newid drwy'r amser, wrth iddynt ddatblygu teyrngarwch newydd a wynebu pwysau, heriau a newidiadau o ran y ffordd y maent yn gweld eu hunain a'u byd. Gall hyn arwain at oblygiadau pwysig i weithwyr cymdeithasol a defnyddwyr gwasanaeth, fel yr eglura O'Hagan:

Professionals in health and social care, particularly in mental health, know only too well that the process of identity change can constitute a major crisis for their clients. That process is often risk laden, heightening alienation and vulnerability, and necessitates much understanding and empathy.'

(O'Hagan (2001), t. 29)

Hunaniaethau cymhleth

Mae'r safbwynt mwy cymhleth hwn ar hunaniaeth wedi cael ei ddatblygu gan Stuart Hall, damcaniaethwr diwylliannol sydd wedi dadlau nad rhywbeth a roddwyd neu rywbeth sefydlog yw hunaniaeth. Dywed 'it is a matter of "becoming" as well as of being' (Hall, 1990). Awgryma fod hunaniaeth yn rhywbeth nad yw byth yn gyflawn, a'i bod yn fwy defnyddiol meddwl am 'uniaethu' fel proses yn hytrach na 'hunaniaeth' fel sefyllfa sefydlog (Hall, 1990 t.51). Awgrymau syniadau Hall 'who we are' is strongly determined by feeling an affinity with 'people like us' or people with whom we share ideas, values, beliefs or experiences.

Bydd llawer o bobl yn rhannu'r cysylltiadau hyn â phobl o'u hamgylch wrth iddynt dyfu i fyny (teulu, ffrindiau a chymunedau), ond mae syniadau Hall ynglŷn â hunaniaeth hefyd yn caniatáu ar gyfer profiadau a chydberthnasau'n ddiweddarach mewn bywyd yn dylanwadu'n fawr ar unigolion, a all gael dylanwad yr un mor fawr ar y ffordd rydym yn ein gweld ein hunain. Yng nghyd-destun gwaith cymdeithasol, gallai enghreifftiau gynnwys rhywun sy'n ymgyswrtio â'i dreftadaeth enedigol yn oedolyn, datblygu credoau ysbrydol newydd neu hyd yn oed cael profiad o addysg uwch a hyfforddiant proffesiynol a all esgor ar ymdeimlad cryf o hunaniaeth ymhlith rhai pobl, ond a all beri i eraill ymddieithrio. Yn yr un modd, i rai pobl, nid yw eu bywyd 'proffesiynol' yn ganolog i'r ffordd y maent yn ymuniaethu; gallai hyn fod yn eilaidd i rywedd, statws priodol, ethnigrwydd, crefydd neu agweddau eraill.

Gall arwyddocâd agweddau penodol ar hunaniaeth rhywun amrywio. Er enghraifft, yng nghyfrifiad 2011 yng Nghymru a Lloegr, dywedodd 59% o bobl eu bod yn Gristnogion (SYG, 2011). Fodd bynnag, yng Ngogledd Iwerddon a rhannau o'r Alban mae disgrifio eich hun yn 'Gatholig' neu'n 'Brottestant' yn ddatganiad pwysig, nid yn unig am ffydd grefyddol, ond hefyd am fod yn perthyn i gymuned benodol a'r cyfan sy'n gysylltiedig â hynny. O dan yr amgylchiadau hynny, mae daliadau crefyddol yn gryfach o ran diffinio hunaniaeth na sawl priodoledd arall. Yn yr un modd, gall fod cysylltiad agos rhwng cenedligrwydd neu iaith a hunaniaeth, er enghraifft a yw pobl yn dweud eu bod yn Gymry neu'n Brydeinwyr, yn siarad Cymraeg ai peidio, ac mae rhai pobl sy'n Fwslimiaid neu'n

Iddewon yn ystyried bod eu hunaniaeth grefyddol yn ganolog i'w bodolaeth a'u ffordd o fyw, tra bod cymuned, teulu, cenedligrwydd, ethnigrwydd neu ddosbarth yn bwysicach i hunaniaeth Mwslimiaid ac Iddewon eraill. Efallai y bydd grwpiau lleiafrifoedd hefyd yn gweld eu hunaniaethau'n cael eu ffurfio'n rhannol gan yr achosion o wahaniaethu ac allgau a brofir ganddynt, sy'n golygu, wrth i wahaniaethu newid, y gall hunaniaethau newid yn yr un modd. Efallai y bydd hunaniaeth pobl eraill yn deillio o ardal ddaearyddol, ac y maent yn dweud 'I'm a Londoner', 'I'm a Geordie', 'Un o Abertawe ydw i' neu 'I'm Glaswegian'. Mae pobl yn aml yn defnyddio'r termau hyn pan fyddant oddi cartref er mwyn pwysleisio ym mha ffordd y maent yn wahanol i eraill. Fel yr awgryma Hall, mae'r pwys a roddir ar wahanol agweddau ar hunaniaeth yn debygol o newid ac amrywio dros amser ac wrth i amgylchiadau newid.

Hunanddiffiniad

Mae llawer o agweddau pwysig ar fywyd a all helpu i ffurfio hunaniaeth, gan gynnwys cenedligrwydd, dosbarth, crefydd, rhyw, rhywedd ac ethnigrwydd.

Gweithgaredd 5 Sut rydych yn diffinio'ch hun?

Dylech dreulio tua 20 munud ar y dasg hon

Ysgrifennwch restr o eiriau y byddech yn eu defnyddio i ddiffinio'ch hun, yn nhrefn pwysigrwydd. Nodwch sawl un o'r rhain sy'n cyfeirio at eich gwaith a'ch gweithgareddau hamdden (y pethau rydych yn eu *gwneud*) a sawl un sy'n cyfeirio at eich nodweddion personol (yr hyn yr *ydych*).

Yna gofynnwch i rywun rydych yn ei adnabod yn dda i gwblhau'r ymarfer hwn amdanoch chi. Cymharwch eich rhestr chi â'u rhestr nhw.

Discussion

Sut brofiad oedd cynnal yr ymarfer hwn? Nodwch eich bod newydd gymhwyso'r drafodaeth ddamcaniaethol flaenorol am natur gyfnewidiol hunaniaeth at eich bywyd a'ch profiadau'ch hun.

A oedd ffactorau megis ethnigrwydd, dosbarth, rhyw, daliadau gwleidyddol, hunaniaeth rywiol, credo (neu ddiffyg credo) a bwydlysieuath yn ffactorau pwysig yn eich rhestr, neu a wnaethoch gynnwys eraill?

Dylai'r ymarfer hwn ddangos pa mor gymhleth y gall y cysyniad o hunaniaeth fod a dylai eich rhybuddio rhag gwneud tybiaethau ynglŷn â hunaniaethau pobl eraill.

Hunaniaeth a bennwyd

Gellir ystyried hunaniaethau a bennwyd yn hunaniaethau y mae pobl eraill, neu gymdeithas, yn eu priodoli i chi o bosibl. Mae'r rhain yn cynnwys, er enghraifft, hunaniaethau ar sail rhyw ac oedran sydd wedi'u gwreiddio mewn profiad cymdeithasol cynnar iawn.

Efallai y bydd gwrthdaro rhwng y ddau fath o hunaniaeth. Mae llawer o ddefnyddwyr gwasanaethau cymdeithasol, er enghraifft, yn canfod bod eu barn ohonynt hwy'u hunain (eu hunaniaeth eu hunain) yn wahanol i farn cymdeithas ohonynt (hunaniaeth a bennwyd), a bod yr olaf yn aml yn negyddol ac yn seiliedig ar stereoteip. Mae stereoteipio

yn broses o briodoli cyfres o briodoleddau i unigolyn yn seiliedig ar eu haelodaeth dybiedig o grŵp penodol. Mae hefyd yn golygu symleiddio gwybodaeth am sefyllfaoedd cymhleth. Er enghraifft, mae llawer o bobl hŷn yn canfod bod eu hunaniaeth ond yn cael ei gweld yn nhermau un briodoledd, sef eu hoedran, a'r hyn y tybir ei fod yn gysylltiedig â'r oedran hwnnw, tra bod eu nodweddion, eu galluoedd a'u profiadau unigol yn cael eu hanwybyddu. Yn yr un modd, mae pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl yn cael eu portreadu'n un grŵp ac yn aml yn cael eu stereoteipio mewn ffilmiau, llyfrau a rhaglenni teledu yn bobl dwp neu dreisgar ac felly'n bobl i'w hofni.

Mae stereoteipiau'n cynrychioli safbwyntiau cymdeithas mewn ffordd gaeth a gorsyml. Gall fod yn ddigon hawdd i unigolion dderbyn neu fewnoli stereoteipiau fel y byddant yn dod i gredu eu bod yn wir amdanynt hwy eu hunain neu eraill. Mae dod yn ymwybodol o'r ffordd rydym wedi mewynoli rhai tybiaethau ynglŷn â phobl o bosibl cyn dod i adnabod yr unigolyn yn iawn yn rhan bwysig o waith cymdeithasol. Efallai eich bod yn teimlo eich bod wedi cael eich stereoteipio'ch hun. Er enghraifft, efallai y byddwch wedi dod ar draws rhai stereoteipiau o weithwyr cymdeithasol ac wedi sylwi bod hyn yn effeithio ar eich barn am waith cymdeithasol. Pa mor gywir yw'r stereoteipiau hyn, yn eich barn chi? A ydynt yn cynnwys unrhyw wirionedd? Sut mae cael eich stereoteipio yn y ffordd honno yn gwneud i chi deimlo?

Er ein bod yn cydnabod bod stereoteipiau yn bodoli yn ein diwylliant ac y gallant ddod yn rhan o'n hymatebion a'n hagweddau personol, mae'n bwysig ym maes gwaith cymdeithasol ein bod yn treulio amser yn meddwl am ein tybiaethau, ac yn dod yn ymwybodol ohonynt.

Gweithgarwch 6 Meddwl am eich stereoteipiau eich hun

Dylech dreulio tua 20 munud ar y dasg hon

Edrychwn ar y delweddau hyn ac atebwch y cwestiynau isod.



Figur 6 Delweddau wedi'u stereoteipio

- Ym mha ffyrdd y mae rhai o'r bobl neu'r grwpiau hyn wedi'u stereoteipio gan gymdeithas yn gyffredinol, yn eich barn chi?
- A yw'r delweddau hyn yn atgyfnerthu'r stereoteipiau neu eu herio, yn eich barn chi?
- A oes unrhyw stereoteipiau o bobl neu grwpiau roeddech yn eu harddel yn y gorffennol neu sy'n effeithio arnoch nawr, yn eich barn chi?

Gwnewch nodyn unrhyw bryd rydych yn credu eich bod wedi cael eich stereoteipio. Sut deimlad oedd hynny?

Discussion

Dewiswyd y delweddau hyn am eu bod yn herio stereoteipiau - er enghraifft, y dybiaeth nad yw pobl hyn yn cymryd rhan mewn gweithgareddau peryglus a chyffrous. Dewiswyd y lluniau er mwyn awgrymu y dylid herio a meddwl am stereoteipiau. Sut y gwnaethoch ymateb iddynt? A oes gennych enghreifftiau eraill o heriau i stereoteipiau?

Nid yw'n hawdd herio stereoteipiau ond mae'n bwysig gwneud hynny. Gall yr hyn y mae pobl eraill yn ei gredu ddylanwadu ar bob un ohonom, ond fel rhan o feithrin sgiliau da ym maes gwaith cymdeithasol mae angen myfrio ar y tybiaethau a wnawn ynglŷn â sut y gallai pobl feddwl, teimlo neu ymddwyn ar sail stereoteip.

Hunaniaethau a ddifethwyd: stigma

Yn ei glasur o lyfr *Stigma* (1963), mae'r [sosiolegydd o Ganada](#), Erving Goffman, yn dadlau bod stigma yn ymwneud â'r cysyniad o 'ddibrisio', lle mae unigolyn yn anghymwys i gael ei dderbyn yn llawn yn gymdeithasol. Mae cymdeithas yn dod o hyd i ffyrdd o gategoreiddio pobl a'r hyn a ystyrir yn briodoleddau 'naturiol' neu 'arferol' ar gyfer pob categori. Mae stigma, felly, yn label difriol (negyddol) yn y bôn sy'n ymsefydlu, un sy'n cael ei gymhwyso at 'natur wahanol' unigolyn, ei anghydfurfiaeth ganfyddedig, gwyredd neu'n syml wahaniaeth mewn ymddangosiad neu ymddygiad. Yna caiff yr unigolyn hwnnw ei anfrio. Gall stigma ddeilio o nam corfforol neu feddyliol, o gofnodion bywgraffyddol hysbys (fel tymor yn y carchar neu gyfnod yn yr ysbyty) neu oherwydd cydestun (cadw 'cwmni drwg') Gall gael ei briodoli (e.e. troseddwr oedd ei dad, felly rhaid ei fod yntau hefyd yn droseddwr) neu ei gyflawni (e.e. dod yn un sy'n troseddu).

Mae Guffman yn dadlau bod cymdeithas yn tueddu i gredu bod yr unigolyn 'yn is-ddynol' a bod hyn yn arwain at fath o wahaniaethu sy'n lleihau ei gyfleoedd bywyd. Wrth gwrs, mae unigolion sydd wedi'u stigmatiddio yn debygol o fod yn ymwybodol iawn nad yw eraill yn eu derbyn ac nad ydynt yn barod i ddelio â hwy ar sail gydradd. Efallai y bydd eu sensitifrwydd eu hunain i'r safon a bennwyd gan gymdeithas hefyd yn arwain at ymgorffori ychydig o'r farn honno yn eu barn ohonynt hwy eu hunain. Fel y noda Goffman,

'shame becomes a central possibility, arising from the individual's perception of one of his own attributes as being a defiling thing to possess.'

(Goffman, 1963, t.18)

Anaml y mae hunaniaeth a hunaniaeth a bennwyd ar wahân i'w gilydd. Maent yn rhyngweithio â'i gilydd ac yn effeithio ar ei gilydd. Hynny yw, mae ein barn ohonom ni'n hunain o anghenraid yn cael ei ffurfio gan farn pobl eraill ohonom.

Anaml y mae hunaniaeth a hunaniaeth a bennwyd ar wahân i'w gilydd. Maent yn rhyngweithio â'i gilydd ac yn effeithio ar ei gilydd. Hynny yw, mae ein barn ohonom ni'n hunain o anghenraid yn cael ei ffurfio gan farn pobl eraill ohonom.

Meddyliwch eto am brofiad Mary Baker o fynd i Neuadd Halliwick. Mae'r enghraifft hon yn dangos yn glir sut y gall hunaniaeth rhywun weddnewid, yn yr achos hwn drwy gael ei dderbyn i ofal preswyl. Roedd gan Mary farn ohoni'i hun hyd nes iddi gael ei derbyn yno, ond o dan drefn Neuadd Halliwick cafod ei thrin fel rhif, yn hytrach ag unigolyn a oedd yn meddu ar enw a natur unigolyn. Hyd yn oed heb wybod rhagor am hanes Mary, byddai'n rhesymol tybio y gallai'r hunaniaeth a bennwyd iddi fod wedi peri iddi deimlo'r 'cywilydd' a ddisgrifiwyd gan Goffman ac iddi golli ei hunan-barch. Gallwch weld yma sut y gall diffiniadau cymdeithasol o grŵp wedi'i stigmatiddio (plant sydd ag anableddau yn yr achos hwn) gael effaith ddinistriol ar y ffordd y cânt eu trin ac felly'r ffordd y maent yn meddwl ohonynt hwy eu hunain.

Mae hanes Mary Baker yn ein hatgoffa y gall y drefn mewn rhai sefydliadau gofal fod yn niweidiol i hunaniaeth unigolyn a'i bod yn niweidiol. Mae amddifadu pobl o'u nodweddion unigol drwy eu gwisgo yng ngwisg y sefydliad, eu galw'n rhif yn hytrach na defnyddio eu henw a thrwy drin pawb yr un fath yn ymosodiad pwerus ar hunaniaeth oedolyn - a hyd yn oed yn fwy ar hunaniaeth plentyn. Gall gofal preswyl, fel pob amgylchedd byw, gael dylanwad mawr o ran pennu hunaniaeth preswylwyr, er gwell neu er gwaeth.

Damcaniaethau seicolegol ynglŷn â datblygiad

Ceir nifer o ddamcaniaethau seicolegol ynglŷn â datblygiad dynol ac mae pob un yn pwysleisio rhywbeth ychydig yn wahanol. Awgryma David Howe

‘by psychosocial we mean that area of human experience which is created by the interplay between the individual’s psychological condition and the social environment...’.

(Howe, 2002)

Awgrymodd Erik Erikson, seicdreiddiwr o’r Almaen a weithiai yn UDA o’r 1930au fod wyth cam mewn bywyd, o fabandod i henaint, a bod pob cam yn cyflawni ei dasg benodol ei hun o ran datblygu hunaniaeth uigolyn (Erickson, 1950). Mae’r ddamcaniaeth hon wedi bod yn ddylanwadol iawn ym maes gwaith cymdeithasol ac mae’n parhau i fod yn ddylanwadol.

Mae gwaith Erikson, a gwaith damcaniaethwyr eraill, wedi cael ei feirniadu am fod yn seiliedig ar astudiaethau a oedd yn cynnwys poblogaethau gwyn yn Ewrop Gogledd America, nad oedd felly yn ystyried ymagwedd diwylliannau eraill tuag at nodi datblygiad (Robinson, 2002). Cydnabu Erikson ei hun nad oedd ei ddamcaniaeth o hunaniaeth seicogymdeithasol o bosibl yn berthnasol i bawb am ei bod yn seiliedig ar ei ymarfer clinigol ei hun. Eto i gyd, mae gan ei ddamcaniaeth gyfraniad i’w wneud ym maes ymarfer gwaith cymdeithasol.

Damcaniaeth ymlynu a gwaith cymdeithasol

John Bowlby oedd y cyntaf i arddel damcaniaeth ymlynu. Treuliodd ei yrfa yn astudio effaith amddifadu plentyn o’i fam. Lluniodd ei syniadau yn y 1940au a 1950au o weithio gyda phlant amddifad rhyfel, ffoaduriaid a phlant a oedd wedi cael eu hamddifadu’n emosiynol yn ystod plentyndod. Credai Bowlby fod llawer o’r plant hyn yn mynd yn eu blaen i ddioddef nifer o broblemau ymddygiadol, emosiynol a meddylion y credai eu bod yn gysylltiedig â’u profiadau cynharach mewn rhyw ffordd neu’i gilydd.

Wrth lunio ei ddamcaniaeth, defnyddiodd Bowlby waith ymchwil ei gydweithiwr, Mary Ainsworth. Yn ei hastudiaethau o fabanod a mamau nododd mai gofal sensitif ac ymatebol oedd yr elfen hanfodol o ran hyrwyddo cydberthnasau diogel rhwng baban a’i riant. Canfu fod gofal a roddwyd yn helpu plant i ddatblygu hunaniaeth, meithrin cydberthnasau lle maent yn ymddiried mewn eraill a’r gallu i ddysgu a chyflawni (Lindsay, 2006). Aeth Bowlby ati i ddiffinio ymlyniad fel y ‘lasting psychological connectedness between human beings’ a ffurfiwyd â’r unigolyn sy’n rhoi gofal corfforol ac emosiynol (Bowlby, 1969). I Bowlby a’i gydweithwyr ymddangosai fod angen perthynas agos a pharhaus a oedd yn rhoi gofal ar blant yn ystod eu babanod er mwyn iddynt ffynnu’n emosiynol.

Credai Bowlby fod bodau dynol wedi’u rhaglennu’n fiolegol i chwilio am agosrwydd, diogelwch a sicrwydd gan ffigurau ymlynu yn wyneb ofn neu fygythiad. O gael eu tynnu oddi wrth eu prif ofalwyr, credai fod plant yn mynd drwy gylch o wrthwynebu, anobeithio ac ymddatgysylltu. Sylwodd Bowlby hyd yn oed pan oedd plant yn cael eu dychwelyd i’w prif ofalwr, fod eu hymddygiad gofidus yn parhau weithiau.

Y sefyllfa ryfedd



Ffigur 7 The 'strange situation'

Datblygodd Ainsworth dechneg ymchwil o'r enw y 'sefyllfa ryfedd', lle roedd plant ifanc yn cael eu gwahanu oddi wrth eu rhiant/rhieni am ychydig sawl gwaith a'u rhoi yng nghwmni dieithryn cyn cael eu haduno â'r rhiant (rhieni) unwaith eto. mae hyn wedi dangos bod modd gwahaniaethu rhwng gwahanol batrymau o ymlyniad ymhlith plant ifanc tuag at eu rhieni. Mae Howe yn crynhoi'r pedwar patrwm gwahanol o ymlyniad a nodwyd gan Ainsworth fel:

1. ymlyniadau sicr
2. ymlyniadau ansicr, amwys
3. ymlyniadau ansicr, gofidus
4. ymlyniadau di-drefn.

Gall pob patrwm o ymlyniad arwain at ffordd wahanol o ymwneud â phobl eraill. Mae gan bob un ohonom wahanol ffyrdd o ymlynu sy'n deillio o'n profiadau cynnar a gallai hyn effeithio ar y ffordd rydym yn cysylltu ag eraill.

Awgryma Howe, er bod y ddamcaniaeth ynglŷn ag ymlyniad ac ymagweddau seicogymdeithasol eraill yn cynnig fframwaith i ddeall unigolion yn hytrach na dull penodol o ymyrryd ym maes gwaith cymdeithasol, nad oes iddynt oblygiadau o ran ymarfer gwaith cymdeithasol.

Mae Howe yn cynnig y gall y ddamcaniaeth ynglŷn ag ymlyniad a damcaniaethau seicogymdeithasol eraill ein helpu i ddeall risgiau a ffactorau gwarchodol ym mywydau pobl. Mae ffactorau gwarchodol yn cynnwys rhywun sydd o bwys sy'n eich ystyried yn annwyl iddo/iddi a'r ffordd y gall plant ac oedolion wneud synnwyr o'u profiadau cynnar. Awgryma y gall y gweithiwr cymdeithasol helpu i nodi'r ffactorau gwarchodol yn amgylchedd seicogymdeithasol unigolyn, a helpu i'w hatgyfnerthu.

Ymlyniadau y bu tarfu arnynt

Yn y gweithgarwch nesaf, byddwch yn darllen mwy am anghenion emosiynol plant ifanc a'r ffordd y maent yn adweithio pan fydd tarfu ar eu hymlyniadau cynnar.

Gweithgaredd 7 Anghenion emosiynol

Dylech dreulio tua 20 munud ar y dasg hon

Darllenwch 'Who cares? The emotional needs of young children', gan Fagan.

Who cares Fagan Act 8

- Beth yw rhai o'r ymatebion y gall plant eu cael i brofiadau andwyol cynnar yn ôl Fagan?
- A oedd unrhyw rai o'r rhain yn peri syndod neu'n newydd i chi? Pa rai?
- A oes unrhyw rai o'r adweithiau hyn yn gyfarwydd i chi o'ch profiadau eich hun gyda phlant rydych yn eu hadnabod neu rydych wedi gweithio gyda hwy?
- Pa emosiynau maent yn debygol o'u hennyn ymhlith rhywun arall?
- Mae'r erthygl hon yn sôn am 'y fam' fel y prif ofalwr - sut roeddech yn teimlo am hynny?
- Pa effaith y gallai ymlyniadau y bu tarfu arnynt ei chael ar bobl yn oedolion?

Discussion

Awgryma Fagan y gall plant ymateb mewn nifer o wahanol ffyrdd os na chaiff eu hanghenion cynnar eu diwallu, megis:

1. drwy beidio â malio dim a mynd i'w cragen, ceisio osgoi teimladau o siom, colled, dicter neu rwystredigaeth
2. drwy herio ffiniau
3. drwy fynnu sylw a pherchenogaeth lwyr
4. drwy wrthod agosrwydd
5. drwy ymddwyn yn ymosodol.

Er y bydd rhai o'r ymddygiadau hyn yn gyfarwydd i chi, efallai y bydd eraill yn llai cyfarwydd.

Er bod yr erthygl hon yn sôn am y 'fam' fel y prif ofalwr, dengys gwaith ymchwil i ymlyniadau mai gofal ymatebol gan ofalwr cyson sydd bwysicaf yn ystod cam cynnar o fywyd baban; ac nid wrth riant biolegol y mae baban yn ymlynu o reidrwydd. Mae'n ddigon posibl y pennir pwy sy'n gofalu am blentyn yn ystod babanod yn ôl diwylliant ac amgylchiadau. Gall babanod hefyd ymlynu wrth fwy nag un gofalwr, er y gallai'r ymlyniadau hyn o wahanol ddwysedd. Ymddengys bod babanod yn dechrau gwahaniaethu rhwng gofalwyr rhwng tri a chwe mis. Er bod Fagan yn sôn am blant a phobl ifanc, mae'n bwysig cofio y gellir defnyddio'r [damcaniaeth](#) ynglŷn ag ymlynu fel fframwaith i ddeall bywgraffiadau a hanes unrhyw bryd ym mywyd rhywun.

Effaith profiad cynnar

Mae datblygiadau diweddar ym maes y niwrowyddorau wedi cadarnhau canfyddiadau gwreiddiol Bowlby. Maent hefyd wedi ein galluogi i ddeall ymhellach bwysigrwydd y berthynas rhwng gofal cynnar ymatebol a datblygiad yr ymennydd dynol. Mae'r ymennydd yn datblygu'n wahanol yn dibynnu ar ba fath o brofiadau a gaiff. Mae'r cyfnod rhwng tri mis olaf beichiogrwydd, hyd at ddwy oed yn un hollbwysig, oherwydd dyna'r adeg pan fydd yr ymennydd fwyaf hydrin a phan fydd ei lwybrau yn ffurfio gyntaf. Ond awgryma tystiolaeth niwrowyddonol hefyd fod modd newid drwy gydol oes. Efallai na allem byth

ddileu ein profiadau blaenorol ond gallwn adeiladu profiadau newydd, disgwyliadau newydd a llwybrau newydd yn yr ymennydd (Music a Miller, 2006).

Mae'r rhai sy'n beirniadu damcaniaeth Bowlby wedi dadlau y gall y ddamcaniaeth ynglŷn ag ymlyniad ymddangos fel petai'n 'beio' mamau ac nad yw'n rhoi digon o bwyslais ar yr holl ddylanwadau drwy gydol oes, megis amgylchiadau bywyd a rhyngweithio â chyfoedion. Er i'r ddamcaniaeth ynglŷn ag ymlyniad gael ei beirniadu a'i haddasu erys yn ddylanwad pwerus ym maes gwaith cymdeithasol. Fel yr honna David Howe (2002) mae dealltwriaeth o'r ffordd mae ymlyniadau'n gweithio yn gallu helpu ymarferwyr gwaith cymdeithasol

'to make sense of the way children and adults react to and deal with the social and emotional demands of others'

(t. 175)

I weithwyr cymdeithasol, mae rôl ffigurau ymlynu yn ystod plentyndod cynnar yn gofyn am ystyriaeth ofalus, yn enwedig mewn perthynas â phlant y mae angen eu hamddiffyn. Fodd bynnag, mae'n rhaid iddynt hefyd lunio barn yn ofalus ynglŷn â'r math o ymyriadau y maent yn eu gwneud yn achos pob plentyn. Er bod plant yn aml yn gallu bod yn hynod hyblyg a chadarn o dan yr amgylchiadau mwyaf anodd, gall penderfyniadau gwael a wneir yn ystod y cyfnod hwn danseilio gallu plentyn i ymlynu wrth eraill yn y dyfodol. Gall y cydberthnasau hyn hefyd ddwyn goblygiadau difesur i unigolion ac ansawdd y profiad rhianta y maent yn ei gynnig wedyn i'w plant eu hunain.

Gall y ddamcaniaeth ynglŷn ag ymlyniad fod yn fframwaith defnyddiol i ddeall a gweithio gydag unigolyn unrhyw bryd yn ystod eu bywydau, yn enwedig pan fyddant yn wynebu cyfnod o newid neu drawsnewid, megis dod yn rhieni eu hunain. Bu hefyd yn ddefnyddiol wrth weithio gydag oedolion mewn trallod meddwl, yn enwedig y rhai sy'n ceisio deall eu hunaniaethau yn wyneb trawma a cham-drin yn ystod plentyndod (Bateman a Fonagy, 2003).

Deall hunaniaeth

Gallwch weld y gall ymdeimlad cadarnhaol o hunaniaeth fynd ar gyfeiliorn am bob math o resymau. Gall y ffactorau fod yn seicolegol, fel yn yr enghraifft o riant a'i blentyn, neu gymdeithasegol a gwleidyddol, fel yn achos plant sy'n ffoaduriaid. Gall ffactorau diwylliannol a threftadaeth hefyd fod yn arwyddocaol. Penderfynir ar y drefn ofalu a pholisïau lleoliadau plant drwy gyfuniad o'r ffactorau hyn yn ogystal â pholisi cymdeithasol. Yr hyn sy'n gyffredin i bob un o'r rhain yw bod hunaniaeth yn cael ei ffurfio drwy ryngweithio unigolyn ag eraill - gofalwyr, cyfoedion, pobl mewn sefyllfaoedd pwerus, grwpiau cymdeithasol dominyddol - ond yn yr un modd, gall hunaniaeth gael ei hatgyfnerthu neu ei niweidio gan yr elfennau hyn hefyd.

Mae'n hawdd gwneud tybiaethau ynglŷn â defnyddwyr gwasanaethau heb gydnabod bod llawer o brofiadau wedi cyfrannu i'w ffurfio fel pobl. Efallai y bydd angen i chi atgoffa'ch hun bod eu hunaniaethau hwy mor amrywiol a chymhleth â'ch hunaniaeth eich hun. Bydd gwell dealltwriaeth o'r ffordd y mae defnyddwyr gwasanaethau yn ystyried eu hunain yn eich helpu i weithio gyda hwy.

Pwyntiau allweddol

- Mae hunaniaeth a hunaniaethau'n seiliedig ar y ffordd rydym yn diffinio ein hunain a sut y mae cymdeithas yn ein diffinio.
- Mae damcaniaethau ynglŷn â hunaniaeth yn adnoddau defnyddiol y gallwn eu defnyddio er mwyn deall sut mae hunaniaeth yn datblygu, mewn ffyrdd amrywiol drwy gydol oes.
- Mae cymhlethdod bywydau pobl, a tharfau ar fywydau pobl, yn golygu y gall ymdeimlad cadarnhaol o hunaniaeth gael ei niweidio, ond y gall sylw i hanes bywyd rhywun ein galluogi i'w ddeall.
- Mae'r ddamcaniaeth ynglŷn ag ymlyniad yn ddylanwad pwerus ym maes gwaith cymdeithasol ac mae'n cynnig ffyrdd pwysig o ddeall bywgraffiadau er iddi gael ei haddasu ers y fersiwn gwreiddiol.

2.3 Datblygu hunaniaeth gwaith cymdeithasol broffesiynol

Empathi

Mae empathi yn sgil hanfodol ym maes gwaith cymdeithasol er mwyn deall profiad defnyddwyr gwasanaethau a'u helpu'n fwy effeithiol. Mae hyn yn arbennig o bwysig i'r defnyddwyr gwasanaethau hynny y mae eu profiadau'n wahanol iawn i'ch profiadau chi. Mae empathi yn un o'r congffeini hanfodol y bydd ei angen arnoch er mwyn datblygu hunaniaeth gwaith cymdeithasol broffesiynol. Yn ddiweddarach yn ystod y canllaw dysgu hwn byddwch yn ystyried safbwyntiau defnyddwyr gwasanaethau, a gwerthoedd a moeseg.

Mae'r ffordd y mae pobl yn ymateb i straen a thrallod meddwl yn dibynnu ar eu profiadau blaenorol a sut y gallant wneud synnwyr ohonynt. Os yw profiadau defnyddiwr gwasanaeth yn wahanol iawn i'ch profiad chi, yna mae'n eithaf tebygol y byddwch yn camddeall ei ymateb, neu hyd yn oed yr hyn sy'n achosi trallod iddo. Gall camddeall o'r fath eich tywys, fel yr ymarferydd, i ymateb mewn ffordd anghynorthwyol, a gwneud pethau'n waeth.

Ni allwch gymryd yn ganiataol y bydd pobl eraill yn gweld pethau yn yr un ffordd â chi, nac yn ymateb yn y ffordd y byddech chi'n ei wneud, a hynny am fod eich profiadau bywyd penodol yn dylanwadu ar eich teimladau a'ch adweithiau. Yna, sut y gallwch fynd ati i geisio deall profiadau a theimladau pobl eraill yn well? Yr ateb yw drwy ddatblygu empathi, sef rhywbeth nad yw mor syml ag y gellid tybio, ac rydym yn ei ystyried yn eithaf manwl yn yr adran hon.

Beth yw empathi?

Daw un diffiniad o empathi o waith yr awdur o'r UD ar gwnsela a gwaith cymdeithasol, Gerard Egan, sy'n diffinio empathi fel:

‘The ability to enter into and understand the world of another person and to communicate this understanding to him or her.’

(Egan, 1986, t. 95)

Yng nghyd-destun gwaith cymdeithasol, mae Lena Dominelli yn defnyddio dull gweithredu ychydig yn wahanol gan ddefnyddio trosiad cyffredin i wneud yr un pwynt wrth sôn am ‘placing oneself in another’s shoes’ (Dominelli, 2002). Mae’r dyfyniadau hyn yn pwysleisio mai’r gweithiwr proffesiynol sy’n gyfrifol am wneud yr ymdrech i ddeall y person arall. Fodd bynnag, er mwyn gwneud hynny mae angen ymdrech a dychymyg.

Mae’r rhan fwyaf o bobl yn defnyddio empathi mewn bywyd bob dydd mewn gwirionedd pan fyddant yn darllen nofel, yn gwyllo ‘opera sebon’ ar y teledu neu ffilm neu ddrama. Yn wir, rydym yn aml yn barnu llwyddiant nofel, ffilm neu ddrama yn ôl y graddau rydym yn ymgolli yn y byd a bortreadir, a pha mor ‘real’ yw’r cymeriadau yn y ‘stori’ i ni. Weithiau rydym yn cael bod y cymeriadau yn parhau i fyw yn ein dychymyg yn hir ar ôl i’r llyfr gael ei gau neu ar ôl i’r ffilm neu’r ddrama ddod i ben. Rydym wedi dod yn rhan o’r byd a grëwyd gan yr awdur, heb fawr ddim anhawster. Wrth wneud hynny, rydym yn uniaethu â’r cymeriadau rydym yn eu cyfarfod yno ac yn dod yn rhan o’u byd.

Mae defnyddwyr gwasanaethau’n aml yn dweud wrthym bod sgiliau empathi a dealltwriaeth yn berthnasol i bob gweithiwr cymdeithasol, gan gynnwys y canlynol:

- gwrando
- rhoi lle a gwneud i bobl deimlo’n ddiogel fel y gallant ‘ymagor’ a datgelu agweddau personol iawn ar eu bywydau i weithwyr cymdeithasol
- cofio cydgyfrifoldebau mewn cydberthnasau ac ystyried sut y gellid cadw at ddymuniadau ar gyfer agweddau ar ofal a rennir a pheidio â tharfu ar hynny (e.e. sut a phryd y byddai’r defnyddiwr gwasanaeth yn dewis gofalu am eu dannedd ac ymolchi, a sut y gallai’r gofalwr gefnogi hyn)
- ystyried y wybodaeth sydd gan ofalwyr a defnyddwyr gwasanaethau ynglŷn â’r ffyrdd gorau o helpu a gofalu am unigolyn.

Diffyg empathi

Mae’n amlwg bod defnyddwyr gwasanaethau yn synhwyro’n gyflym iawn pan fydd ymarferydd yn ceisio deall ond yn cael anhawster i empathieiddio. Dyna sylw gan Kate, defnyddiwr gwasanaeth mewn canolfan deuluol yn swydd Northampton, sy’n dangos y pwynt yn dda iawn:

Kate

Yn fy mhrofiad i, nid oes gan lawer o weithwyr cymdeithasol ddiddordeb ynot ti fel unigolyn, ac mae llawer ohonyn nhw’n dweud pethau fel ‘rwy’n gwybod sut rwy’ti’n teimlo’ a ‘rwy’n deall beth rwy’ti’n mynd drwyddo’, ond dydyn nhw ddim yn gwybod mewn gwirionedd sut rwy’ti’n teimlo na beth rwy’ti’n mynd drwyddo, a hynny am fod llawer ohonyn nhw wedi dysgu pethau o lyfrau, dydyn nhw ddim wedi cael y profiad yn eu bywydau eu hunain.

Pan fydd empathi'n anodd

Mae nifer o resymau pam y gall fod yn anodd dangos empathi i ddefnyddwyr gwasanaethau weithiau. Y rheswm amlycaf yw pan fydd rhyw nodwedd y mae'n anodd i'r ymarferydd ei goddef. Dywedodd cydweithiwr gwaith cymdeithasol profiadol unwaith ei fod yn cael anhawster gweithio gyda phobl a oedd yn drewi. Efallai fod hyn yn ymddangos yn rhywbeth dibwys, ond i'r gweithiwr hwnnw roedd yn bwysig cydnabod y broblem a thrwy hynny ochel rhag rhoi gwasanaeth anfoddhaol i bobl a oedd yn drewi nac i unrhyw grŵp arall y teimlai adwaith iddo. Yn amlwg, mae'n bwysig i weithwyr cymdeithasol, fel pob aelod o'r proffesiynau sy'n rhoi help llaw, sicrhau nad yw hoffter nac anhoffter yn dylanwadu ar y gwasanaethau a ddarperir.

Er bod yr enghraifft hon yn ymddangos yn ddigon syml, gall enghreifftiau eraill fod yn fwy anodd, pan fo gwrthdaro daliadau angerddol o bosibl. Er enghraifft, gallai fod yn anodd i weithiwr cymdeithasol sy'n ymrwymedig iawn i arferion gwrth-hiliol ddangos empathi i ddefnyddiwr gwasanaeth sy'n gwneud sylwadau hiliol neu sy'n gwrthod derbyn gwasanaethau oddi wrth ddarparwr gwasanaeth o gefndir du neu leiafrif ethnig.

Enghraifft arall a gwahanol iawn fyddai os bydd profiadau a ddisgrifiwyd gan y defnyddiwr gwasanaeth y tu hwnt i ddeall y gweithiwr cymdeithasol, a bod ceisio eu deall yn boenus i'r gweithiwr cymdeithasol. Mae Hedi Argent wedi disgrifio profiadau merch a welodd un o'i chymdeithion yn cael ei fwya gan anifail gwyllt wrth groesi ffin fel ffoadur. Mae adroddiad y ferch yn cynnwys y disgrifiad canlynol o'i phrofiad:

Plentyn sy'n ffoadur o'r Swdan

I left Sudan at night when I was 10 years old. My brother and I walked to Ethiopia. There were many of us walking. I was carrying bread, water and a kind of blanket. I ate every other day. One day I ate, the next I didn't. I also had a knife to kill wolves. We walked for two weeks. Then we stayed in Ethiopia for a month before coming to England on an aeroplane. I wanted to go to school.

(Argent, 1996, t. 25)

Er i Argent ymgymryd â'r gwaith hwn gyda ffoaduriaid yn y 1990au, yn anffodus, mae plant a phobl ifanc heddiw o hyd yn gallu adrodd eu profiadau anhygoel wrth ffoi o'u cartrefi er mwyn dod o hyd i fan diogel. Mae digwyddiadau trawmatig yn digwydd ar adeg rhyfel a gwrthdaro, ond eto ychydig iawn o ymarferwyr fydd yn gallu deall sut brofiad ydyw. Felly beth ddylem ei wneud? Byddai dweud o dan amgylchiadau o'r fath 'rwy'n gwybod sut rwyt ti'n teimlo' neu 'rwy'n deall beth rwyt ti wedi bod trwyddo' yn swnio'n ffug ac yn wirion. At hynny, byddai'r defnyddiwr gwasanaeth yn ymwybodol iawn o hyn ac efallai y byddai'n anodd ganddo/ganddi gredu'r gweithiwr cymdeithasol o ran pethau eraill. Efallai y byddai rhai gweithwyr cymdeithasol yn peidio â chredu'r unigolyn neu'n bychanu ei hanes am ei fod yn swnio'n anghredadwy; ond mae methiant i gymryd y defnyddiwr gwasanaeth o ddifrif yn y modd hwn yn debygol o wneud mwy o niwed iddo/iddi. Dylai gweithiwr cymdeithasol sy'n teimlo'n ansicr ynglŷn â hanes o'r fath neu'n methu â'i gredu geisio cyngor gan sefydliadau sy'n meddu ar wybodaeth arbenigol yn y maes perthnasol, megis y Cyngor Ffoaduriaid, Refugee Action neu sefydliad cymunedol lleol i ffoaduriaid.

Rhagor o wybodaeth

Os hoffech gael rhagor o wybodaeth am brofiadau ffoaduriaid sy'n blant, ewch i wefan y [Cyngor Ffoaduriaid](#).

Mae ansawdd empathi yn elfen hanfodol mewn ymarfer gwaith cymdeithasol, ond nid yw'n rhywbeth unigryw i waith cymdeithasol; fel y gwelsom, rhinwedd dynol yw empathi, sy'n gyfarwydd i ni yn ein bywydau bob dydd. Fel pob rhinwedd arall, gellir ei ddatblygu drwy ymarfer a thrwy feddwl am yr ymarfer hwnnw. Mae'n ein helpu i ddod yn rhan o brofiadau pobl eraill a thrwy hynny eu deall yn well. Mae hyn yn arbennig o bwysig pan fydd profiadau defnyddwyr gwasanaethau yn wahanol iawn i brofiad bywyd y gweithiwr cymdeithasol.

Canfyddiadau defnyddwyr gwasanaethau

Mae'r adran hon yn disgrifio canfyddiadau defnyddwyr gwasanaethau pan fyddant yn gofyn am gymorth gan weithwyr cymdeithasol neu pan gânt eu cyfeirio atynt.

Ychydig iawn o bobl sy'n ei chael hi'n hawdd gofyn am gymorth yn eu bywydau personol. Maent yn teimlo y dylent fod yn gallu ymdopi a bod y ffaith bod angen iddynt ofyn am gymorth yn fethiant i wneud hynny. Efallai y bydd pryder hefyd ynglŷn â sut y bydd gweithwyr proffesiynol yn ymateb i'w cais am gymorth. A fyddant yn gydymdeimladol ac yn deall y sefyllfa? Neu a fyddant yn gas ac yn bychanu? A fydd yn fuddiol neu a fydd yn gwneud pethau'n waeth? Os bydd rhywun yn cael ei orfodi i siarad â gweithiwr cymdeithasol, yna bydd y cwestiynau hyn yn fwy miniog, ac mae'n ddigon posibl y bydd y defnyddiwr gwasanaeth yn teimlo'n amwys ynglŷn â'r gweithiwr cymdeithasol neu'n elyniaethus tuag ato.

Efallai y bydd cwestiynau o'r fath yn gyfarwydd i chi ar adegau pan fyddwch wedi bod yn ddefnyddiwr gwasanaeth - er enghraifft, pan fyddwch wedi defnyddio'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG) neu wedi ymwneud ag athrawon ynglŷn â chynnydd eich plentyn yn yr ysgol. Fel defnyddiwr gwasanaeth, efallai eich bod wedi teimlo'n ansicr ynglŷn â'r hyn y dylid ei ddisgwyl oddi wrth weithwyr proffesiynol eraill. Os yw'r gwasanaeth a gawsoch wedi bod yn anfoddhaol mewn rhyw ffordd neu'i gilydd, efallai nad oeddech yn gwybod at bwy i droi i wneud cwyn.

Gweithgarwch 8 Eich profiad o fod yn ddefnyddiwr gwasanaeth

Dylech dreulio tua 10 munud ar y dasg hon

Meddyliwch am ddau achlysur pan oeddech yn ddefnyddiwr gwasanaeth ac wedi gorfod gofyn am gymorth. Meddyliwch am un achlysur pan ymdriniwyd â'ch cais mewn ffordd a oedd o gymorth, ac un arall pan nad oedd yr ymateb o gymorth. Efallai fod y profiadau hyn wedi ymwneud â'r GIG, sefydliad addysgol, trafnidiaeth gyhoeddus, ac ati.

Ysgrifennwch yr hyn a oedd o gymorth ar yr achlysur cyntaf a'r hyn nad oedd o gymorth ar yr ail achlysur. Pa mor bwysig oedd i chi gael neu beidio â chael yr hyn yr oeddech am ei gael? Pa mor bwysig oedd y ffordd y cawsoch eich trin? Pa wersi y gallwch eu dysgu i'ch ymarfer o'ch profiad o fod yn ddefnyddiwr gwasanaeth?

Discussion

Efallai y bydddech wedi teimlo bod y ffordd roedd pobl mewn safle swyddogol wedi ymateb i gais o bwys, ac efallai fod hynny mor bwysig â'r canlyniad, p'un a gawsoch yr hyn yr oeddech am ei gael ai peidio.

Rydych yn fwy tebygol o gofio'r profiad fel un cadarnhaol:

- os oeddech yn gallu ymdrin yn uniongyrchol ag un unigolyn a oedd yn cynrychioli'r sefydliad
- os cawsoch eich trin yn gwrtais ac yn brydlon
- os oeddech yn teimlo bod eich safbwynt yn cael ei gymryd o ddifrif
- os cawsoch esboniadau, fel y gallech ddeall pam bod y cymorth yr oeddech yn ei geisio ar gael ai peidio.

I'r gwrthwyneb, rydych yn debygol o gofio'r profiad fel un negyddol:

- os na allech ddod o hyd i rywun i drafod y mater neu os cawsoch ateb awtomataidd dros y ffôn
- os cawsoch eich trin mewn ffordd amhersonol a mwy swyddoglyd nag yr oedd ei hangen
- os bu'n rhaid i chi aros amser hir i gael eich gweld a/neu gael gwybod canlyniad eich cais
- os oeddech yn teimlo nad oedd neb wedi gwrandao arnoch yn iawn
- os na chawsoch unrhyw resymau dros y penderfyniad.

Bydd profiadau blaenorol, yn ddi-os, yn effeithio ar eich disgwyliadau pan fydd angen cymorth arnoch yn y dyfodol.

Mae'r holl bwyntiau uchod yr un mor wir am wasanaethau gwaith cymdeithasol ag y maent yn wir i chi.

Beth mae defnyddwyr gwasanaethau am ei gael

Users in all client groups value, it seems, similar characteristics in their social workers. They want workers who keep appointments, understand the user's perception of the problem, are straight and not two-faced, and are warm and are efficient in getting services and benefits.

(Sinclair, 2002, pp. 432–433)

Yn ei adolygiad o astudiaethau o safbwyntiau cleientiaid mae Mark Davies yn nodi wyth gwrs i weithwyr cymdeithasol a'u hasiantaethau:

Gwers 1 – Gwella'r llwybrau tuag at wasanaeth gwaith cymdeithasol.

Gwers 2 – Ymdrin â'r broses gychwynnol gyda dychymyg, sensitifrwydd a phwyll - gwneud i gleientiaid deimlo'n gyfforddus.

Gwers 3 – Meddwl am y cleient fel person. Ymdrin â materion personol mewn ffordd broffesiynol. Dyna sydd wrth wraidd gwaith cymdeithasol.

Gwers 4 – Nodi disgwyliadau'r cleient a chysylltu'r rhain â rhwymedigaethau ac adnoddau'r asiantaeth. Byddwch yn weithredol. Byddwch yn effro. Byddwch o gymorth. A pheidiwch â chamarwain y cleient.

Gwers 5 – Byddwch yn gwnsler da.

Gwers 6 – Cofiwch fod rôl gwaith cymdeithasol yn eich rhoi mewn sefyllfa bwerus a breintiedig. Ni allwch osgoi na gwadu hynny. Ac mae'n rhaid i chi fod yn onest ac yn agored ynglŷn â chyfrifoldebau'ch asiantaeth.

Gwers 7 – Defnyddiwch eich gwybodaeth a'ch profiad er budd y cleient. Gwnewch yn siŵr ei bod yn gyfredol.

Gwers 8 – Byddwch yn deilwng o ymddiriedaeth bob amser. Byddwch yn ddibynadwy bob amser.

(Davies, 1994, tud. 49–55)

Yn anad dim, mae defnyddwyr gwasanaethau yn gwerthfawrogi cydberthnasau â gweithwyr cymdeithasol sy'n seiliedig ar wresogrwydd, empathi, dibynadwyedd a pharch (Beresford, 2012). Mae hyn i'r gwrthwyneb i gysylltiadau fformiwlaig a biwrocratig. Mae Beresford (2012) yn nodi'r pedwar rhinwedd canlynol:

1. **Mae gwaith cymdeithasol da yn gymdeithasol** ac yn seiliedig ar weld bywydau pobl yn eu cyfanrwydd yn hytrach na'u problemau yn unig.
2. **Mae'n cynnig cymorth ymarferol yn ogystal â chymorth emosiynol.** Nid yw gweithwyr cymdeithasol yn trin anawsterau seicolegol ac emosiynol ar wahân i fydd go iawn pobl.
3. **Gwrando heb farnu.** Roedd defnyddwyr gwasanaethau yn gweld ansawdd a sgiliau gwrando fel y sail dros lawer arall y mae defnyddwyr gwasanaethau yn ei werthfawrogi.
4. **Cyflawni'r hyn y mae defnyddwyr gwasanaethau am ei gael**

Awgryma Beresford fod hyn weithiau'n golygu ailddarganfod y rhan o waith cymdeithasol sy'n ymwneud â chymuned, sy'n grymuso, sy'n annog peidio â gwahaniaethu ac a all olygu bod gweithwyr cymdeithasol yn ochri â defnyddwyr gwasanaethau hyd yn oed pan fydd hynny'n gwrthdaro â'u cyflogwyr ac asiantaethau eraill y wladwriaeth.

Mae gwaith cymdeithasol traddodiadol wedi pwysleisio y dylai drin defnyddwyr gwasanaethau gyda pharch, eu gwerthfawrogi fel unigolion unigryw a'u derbyn gyda'u holl ffaeledau. Yn aml, mae wedi methu â chyflawni'r nodau aruchel hyn, ond nid oes unrhyw wrthddywediad rhwng yr hyn y mae defnyddwyr gwasanaethau am ei gael a'r gwerthoedd y mae gwaith cymdeithasol yn eu harddel.

Rolau newidiol i ddefnyddwyr gwasanaethau

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf mae rhai grwpiau o ddefnyddwyr gwasanaethau wedi mynnu cael mwy o ddweud yn y gwasanaethau y maent yn eu cael. Pobl sydd ag anableddau, defnyddwyr gwasanaethau iechyd meddwl, pobl hŷn, gofalwyr a phlant yng ngofal awdurdodau lleol yw dim ond ychydig o'r enghreifftiau o grwpiau o'r fath.

Er enghraifft, yn eu hastudiaeth achos o ddefnyddwyr gwasanaethau ym maes gofal lliniarol yn 2008, canfu Beresford a'i gydweithwyr fod defnyddwyr gwasanaethau yn gwerthfawrogi cael eu cynnwys yn bartneriaid cydradd wrth gyd-gynhyrchu a chael mynegi barn ynglŷn â gwasanaethau, yn hytrach na chadw at fodel traddodiadol pan ddisgwylid i ddefnyddwyr gwasanaethau fod yn oddefol, yn ddibynnol, yn ddiolchgar ac ymddwyn yn dda. (Beresford et al., 2008).

Mae hon yn her fawr i weithwyr cymdeithasol ac asiantaethau gwaith cymdeithasol ac mae'n arwain at yr hyn a elwid 'a user-led model of social work' (Croft a Beresford, 2002).

Mae Croft a Beresford yn dadlau, er mwyn i hyn ddigwydd, fod yn rhaid bodloni gofynion defnyddwyr gwasanaethau ynglŷn ag ymreolaeth, cyfranogi a chynnwys. Mae defnyddwyr gwasanaethau am weld gweithwyr cymdeithasol a gwasanaethau cymdeithasol:

- sydd am alluogi pobl i fod yn annibynnol yn hytrach na'u cadw'n ddibynnol ar weithwyr cymdeithasol a'u gwasanaethau, drwy ganolbwyntio ar alluoedd pobl yn hytrach na'u hanalluoedd a'u helpu i fod yn annibynnol.
- nad ydynt yn ceisio gwneud iawn am fethiant polisïau prif ffrwd ond, yn hytrach, sy'n ymwneud yn systematig â hawliau ehangach a pholisïau cymdeithasol ac economaidd a arweinir gan anghenion sy'n cynnwys grwpiau fel pobl anabl, rhieni unigol a goroeswyr y system seiciatrig yn hytrach na'u hymyleiddio, gan sicrhau y gallant gael gafael ar addysg, hyfforddiant, gofal plant a chyflogaeth.
- sy'n rhoi cymorth yn hytrach na chyfarwyddyd ac sy'n gwbl gyfranogol.

(Croft a Beresford, 2002, tud. 390)

Mae hyn yn gofyn am newid mawr, nid yn unig ar ran gweithwyr cymdeithasol ond hefyd ar ran eu hasiantaethau a llawer o wasanaethau eraill hefyd, yn bennaf am fod gan weithwyr cymdeithasol gyfrifoldeb statudol enbyd ac amser cyfyngedig.

Mae'r angen am addysg, hyfforddiant, gofal plant a chyflogaeth yn tynnu sylw at y ffaith bod llawer o ddefnyddwyr gwasanaethau o dan anfantais mewn sawl ffordd. Mae Croft a Beresford yn nodi'r cysylltiadau rhwng anfantais gymdeithasol a thrallod meddwl personol a'r angen am bolisïau, asiantaethau a gweithwyr i fynd i'r afael â'r ddau. Mae'r materion hyn yn berthnasol i'r adran nesaf, lle caiff gwerthoedd gwaith cymdeithasol eu hystyried.

Gwerthoedd ac ymarfer moesegol

Rydych eisoed wedi dechrau meddwl am ddau faes pwysig o werthoedd: pwysigrwydd bod yn ymwybodol o hanes unigolyn a chydabod hunaniaethau a bennwyd a'u heffaith niweidiol o bosibl. Yn yr adran hon byddwch yn ystyried maes gwerthoedd penodol: y berthynas rhwng gwerthoedd gwaith cymdeithasol ac ymarfer moesegol personol a phroffesiynol.

Mae 'gwerthoedd' yn derm a ddefnyddir yn fynych ym maes gwaith cymdeithasol ac mae'r proffesiwn wedi cael llawer o drafodaethau ynglŷn â'r hyn y mae'n ei olygu. Mae gwerthoedd yn cyfeirio'n llythrennol at y dewisiadau a'r gweithredoedd sy'n bwysig yn eich barn chi. Mae gwerthoedd yn cynnig rhywfaint o arweiniad personol i chi ynglŷn â sut rydych yn deall unrhyw sefyllfa ac maent yn effeithio ar y ffordd rydych yn ymateb. Anaml iawn mae angen i chi fynegi'r hyn rydych yn rhoi gwerth arno am ei fod yn rhan annatod o'ch cymhelliant a'ch ffordd o feddwl gan mwyaf. Am y rheswm hwn, mae deall yr hyn rydych yn rhoi gwerth arno yn elfen bwysig o ystyried y ffordd rydych yn gweithio gyda phobl.

Defnyddir y term 'moeseg' i gyfeirio at ymddygiad arferol neu safonau ymddygiad a arddelir gan bobl o ran yr hyn sy'n dda, sy'n ddrwg, sy'n gywir neu sy'n anghywir. Ym maes gwaith cymdeithasol, defnyddir y term 'cod moeseg' i ddynodi cyfres o egwyddorion, safonau neu reolau ymddygiad ar gyfer ymarfer moesegol. Caiff ei ddefnyddio hefyd i sôn am gyfyngderau moesegol - h.y. cwestiynau anodd ynglŷn â'r ffordd orau o weithredu er mwyn ymgorffori gwerthoedd gwaith cymdeithasol.

Crynhodd Walmsley (2012) y gwahaniaeth rhwng moeseg a gwerthoedd:

- Mae **moeseg** yn ymwneud â phenderfynu ar y peth cywir i'w wneud mewn sefyllfa benodol
- **Gwerthoedd** yw credoau unigolion ynglŷn â'r hyn sy'n gywir neu sy'n anghywir yn eu barn hwy.

Mae pob un o gyrff rheoleiddio pedair gwlad y DU yn ei gwneud yn glir pa mor ganolog yw gwerthoedd proffesiynol i ymarfer gwaith cymdeithasol, ac y disgwylir i bob gweithiwr cymdeithasol ymarfer yn unol â'r rhain a'r gyfraith. Yng Nghymru, er enghraifft, mae Cyngor Gofal Cymru yn ei gwneud yn ofynnol i weithwyr cymdeithasol bob amser ymddwyn yn unol â'r Cod Ymarfer i Weithwyr Gofal Cymdeithasol, ac mae eu hymarfer wedi'i hysbyebu gan y Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol ar gyfer gwaith cymdeithasol. Mae'r gwahanol gyrff yn gwneud datganiadau cyffredinol, ond bydd y ffordd y cânt eu dehongli'n ymarferol yn amrywio. Nid oes un set benodol o werthoedd cywir, mae modd bod yn 'gywir' mewn llawer ffordd, ond, yn ddi-os, ceir safbwyntiau a gwerthoedd anghywir ac amhriodol. Mae dealltwriaeth dda o'r ffordd y mae anghydraddoldebau cymdeithasol yn cael eu cynhyrchu a'u hatgynhyrchu o fewn cydberthnasau rhwng gweithwyr cymdeithasol a defnyddwyr gwasanaethau'n ganolog i fod yn weithiwr cymdeithasol cymwys.

Dyna pam bod angen i chi adnabod eich gwerthoedd eich hun, dysgu pa werthoedd y disgwylir i chi weithio yn unol â hwy fel gweithiwr cymdeithasol, a phenderfynu beth yw eich sefyllfa mewn perthynas â'r materion moesegol y byddwch yn eu hwynebu'n ymarferol.

Gwerthoedd personol

Wrth ddechrau ystyried y pwnc cymhleth a phwysig hwn, mae'n werth rhoi ychydig o sylw i ystyriaeth ehangach o darddiad gwerthoedd, ac o ble y daw'ch gwerthoedd eich hun.

Gweithgarwch 9 Eich gwerthoedd eich hun

Meddylwch ynghylch o ble y daw'ch gwerthoedd. Rhestrwch y dylanwadau gwahanol sydd wedi cael effaith ar eich gwerthoedd, yn eich barn chi.

Discussion

Mae'r rhan fwyaf o bobl, wrth dyfu i fyny, yn datblygu system o werthoedd y dylanwedir arnynt gan eu hamgylchedd yn yr ystyr ehangaf (mae hyn yn cynnwys teulu, ysgol, cymuned, amgylcheddau diwylliannol a chymdeithasol ehangach), gan eu profiadau a chan eu myfyrdodau ar y ddau. Drwy ddylanwadau o'r fath rydym yn cael rhyw amcan o'r hyn sy'n bwysig i'r rhan fwyaf ohonom - o'r hyn rydym yn rhoi gwerth arno - ac yn datblygu system o werthoedd personol, rydym yn eu cymhwyso yn y pen draw at ein gwaith cymdeithasol. Efallai y bydd rhai o'r gwerthoedd hynny yn cael eu rhannu'n gyffredinol o fewn cymdeithas ac efallai y bydd rhai'n cael eu harddel gan grwpiau penodol o fewn y boblogaeth.

Mae'n debygol na fydd pob un o'ch gwerthoedd yn cydweddu â'r gwerthoedd y byddwch yn dod ar eu traws ym maes gwaith cymdeithasol, felly mae'n bwysig nodi bod ymarfer gwaith cymdeithasol yn debygol o herio o leiaf rai o'r gwerthoedd a arddelir gennych.

Er ei bod yn bwysig deall eich gwerthoedd eich hun, ceir gwerthoedd hefyd y disgwylir i bob gweithiwr cymdeithasol eu harddel yn eu hymarfer proffesiynol, a fynegir mewn fframweithiau proffesiynol.

Gwerthoedd gwaith cymdeithasol

Mae'r hyn y mae defnyddwyr gwasanaethau yn ei ddisgwyl gan weithwyr cymdeithasol yn cynnwys parch am arbenigedd y defnyddwyr gwasanaethau eu hunain, parodrwydd i'w grymuso wrth wneud penderfyniadau, cyfrinachedd, gonestrwydd ynglŷn â phwer a rôl gwaith cymdeithasol a'r gallu i herio gwahaniaethu a rhoi defnyddwyr a gofawyr yn gyntaf.

Gellid dweud nad yw'r gwerthoedd hyn yn gyfyngedig i weithwyr cymdeithasol ond eu bod yn berthnasol i bawb sy'n ymdrin â phobl, megis cynorthwyywyr siop, swyddogion banc, clerigwyr a swyddogion yr heddlu. Ond ceir traddodiad hir ym maes gwaith cymdeithasol sy'n pwysleisio pwysigrwydd 'parch tuag at bobl' - syniad, a ddaw o athroniaeth foesegol, sy'n mynd y tu hwnt i fod yn barchus neu'n amharchus. Ym maes gwaith cymdeithasol mae'n deillio o draddodiad gwaith achos, a'r enghraifft enwocaf o goleddu'r syniad hwn oedd Felix Biestek, Iesŵr o offeiriad ac athro gwaith cymdeithasol ym Mhrifysgol Gatholig Loyola, Chicago, yn ei lyfr *The Casework Relationship*, a gyhoeddwyd yn 1961. Rhestrod Biestek (1961) saith egwyddor gwaith achos, a oedd yn cynnwys y pum gwerth a restrir isod. (Mae'r ddwy egwyddor arall, sef mynegi teimladau'n bwrpasol ac ymwneud emosiynol rheoledig yn gysylltiedig â 'sut i wneud gwaith cymdeithasol' yn hytrach na gwerthoedd.)

- derbyniad
- hunanbenderfyniad
- cyfrinachedd
- unigoleiddio (gweld pob unigolyn yn unigryw)
- agwedd sy'n ymatal rhag barnu.

Fel arfer, mae'r rhain yn cael eu trefnu o dan y pennawd 'parch at bobl'. Rhoddodd Biestek gryn bwyslais ar feithrin perthynas rhwng y gweithiwr cymdeithasol a'r defnyddiwr gwasanaeth a arweiniodd at newid buddiol i'r defnyddiwr gwasanaethau. O ystyried 'parch at bobl' yn y cyd-destun hwn mae'n mynd ymhell y tu hwnt i'r hyn a ddisgwyliid gan gynorthwyywyr, swyddogion banc a swyddogion yr heddlu!

Fodd bynnag, gellir beirniadu dull gweithredu Biestek am fod yn rhy gyfyngedig gan ei fod yn gweld defnyddwyr gwasanaethau ar wahân i'r cyd-destun cymdeithasol y maent yn byw ynddo. Felly ceir perygl ei fod yn anwybyddu neu'n tanbrizio'r graddau y mae'r amgylchedd y mae defnyddiwr gwasanaeth yn byw ynddo yn effeithio ar ei fywyd a'i allu i'w newid. Felly, gellid dadlau na fyddai'r berthynas orau yn y byd â'r gweithiwr cymdeithasol mwyaf galluog fawr o werth i ddefnyddiwr gwasanaeth os mai tlodi mawr yw'r problem fwyaf a wyneba. Y pwynt yw bod angen i werthoedd gwaith cymdeithasol fynd y tu hwnt i egwyddorion moesegol personol os ydynt am fynd i'r afael ag anfanteision cymdeithasol sy'n cael effaith niweidiol ar gymaint o ddefnyddwyr gwasanaethau.

Yn yr un modd, mewn unrhyw drafodaeth ynglŷn â gwerthoedd mae'n rhy hawdd hefyd i anwybyddu'r cyd-destun *galwedigaethol* y mae gweithwyr cymdeithasol yn ymarfer ynddo a'i ddylanwadau. Caiff y mater hwn ei ystyried yn yr adran nesaf.

Moeseg a phroffesiynoldeb: bod yn atebol

Un o'r gwahaniaethau rhwng 'gwneud eich gwaith' ac ymarfer proffesiynol yw gwybod a meddwl am yr hyn sy'n llywio'r hyn a wnawn. Hynny yw, pa esboniad y gallwn ei roi am wneud y gwaith yn y ffordd *hon* yn hytrach na ffordd arall? Mae'r gallu i esbonio ein hunain

i eraill yn sgil hanfodol ym maes gwaith cymdeithasol proffesiynol, am ei fod yn ganolog i fod yn 'atebol', neu mewn geiriau eraill i allu cyfiawnhau'r hyn a wnawn a bod yn gyfrifol amdano. Mae'r cysyniad o atebolrwydd yn golygu nad yw esboniadau megis 'fel hyn rydym bob amser wedi'i wneud' neu 'roedd yn ymddangos yn syniad da ar y pryd' yn ddigon da.

Bod yn broffesiynol

Un o'r rhesymau dros drafod atebolrwydd a'r codau ymarfer sy'n ofynnol gan gynghorau gofal a chyrrff rheoleiddio yw meddwl am eu goblygiadau yn y cyd-destun y mae gweithwyr cymdeithasol yn gweithredu ynddo mewn gwirionedd, gan gynnwys eu cyfrifoldebau statudol, gwerthoedd y sefydliad sy'n eu cyflogi, defnyddwyr gwasanaethau, cymdeithas yn gyffredinol, a'u gwerthoedd eu hunain. Beth sy'n digwydd os bydd gwrthdaro?

Yn fynych iawn, yn enwedig mewn sefyllfaoedd ymarfer bydd yn rhaid i weithwyr cymdeithasol arfer doethineb a bod yn atebol am eu penderfyniadau. Mae hon yn elfen bwysig arall o werthoedd 'proffesiynoldeb'. Mae'n awgrymu bod llawer o sefyllfaoedd yn codi lle mae terfyn i gyfreithiau, gweithdrefnau, rheolau a chanllawiau, a bod angen i weithwyr cymdeithasol ddefnyddio eu disgresiwn ac arddel barn broffesiynol. Crynhodd Spicker (2008) y broblem felly:

Professionals reserve the areas in which they can act autonomously – the 'clinical freedom' of doctors, the social work relationship, or the conduct by teachers in their classes. There are tensions to be resolved; the need for flexibility and responsiveness has to be balanced against the agencies' concerns to develop consistent practices and professional claims are mediated through a process of constant negotiation.

(Spicker, 2008, tud. 161)

Mewn geiriau eraill, mae'n rhaid i rywun ddehongli'r rheolau a'u terfynau a bod yn atebol amdanynt, fel arall yr hyn a gewch yn y pen draw yw rhestr o reolau, rhestr arall o reolau ynglŷn â sut i gymhwyso'r rheolau, a rhestr arall eto, ac ati. Awgrymodd Lipsky (1980) y gallai llawer o weithwyr gofal cymdeithasol yn cael eu hystyried yn 'street level bureaucrats'. Yn y sefyllfa hon maent yn defnyddio eu disgresiwn i fodloni gofynion gweithdrefnol a biwrocraidd eu sefydliad mewn ffyrdd a oedd yn gyson â'u gwerthoedd eu hunain a'u cymhellion i helpu pobl. Ers hyn bu tensiwn o hyd ynglŷn â sut i ateb galw rheolwyr i resymoli a chysoni tra hefyd yn galluogi gweithwyr cymdeithasol i weithredu'n broffesiynol annibynnol ac yn unol â'u gwerthoedd eu hun (McDonald et al., 2008; Ellis, 2011; Evans, 2011).

Gweithgaredd 10 Gwerthoedd personol a phroffesiynol mewn cyd-destun ymarfer

Dylech dreulio tua 30 munud ar y dasg hon

Gwylwch y fideo hwn a gwnewch nodiadau mewn ymateb i'r cwestiynau. Mae'r deunyddiau fideo hyn yn rhannau o sefyllfaoedd gwaith cymdeithasol go iawn sy'n dilyn gwaith tîm amddiffyn plant ym Mryste ac y mae'r Brifysgol Agored wedi bod yn rhan o'u ffilmio gyda'r BBC ar gyfer rhaglen o'r enw *Protecting our Children*.

Video content is not available in this format.

- Beth yw'ch ymatebion personol i'r rhiant sydd yn y sefyllfa hon?
- Ym mha ffordd y mae'ch syniadau a'ch gwerthoedd eich hun ynglŷn â rhianta yn berthnasol?
- Beth yw'r gwerthoedd proffesiynol neu'r gwerthoedd gwaith cymdeithasol y mae'r gweithiwr yn eu dangos?

Discussion

Mae'r fideos hyn yn dangos rhai o'r cymhlethdodau dynol y mae gweithwyr cymdeithasol yn eu hwynebu bob dydd. Efallai eich bod wedi cael amrywiaeth o ymatebion emosiynol. Er bod y fam yn y clip hwn yn amlwg yn anhapus ac yn ofidus oherwydd ei sefyllfa, efallai ei bod yn anodd i chi empathieiddio, neu efallai fod esgeulustod y plentyn wedi gwneud i chi deimlo'n flin. Mae'n bwysig sylwi ar eich teimladau a'ch adweithiau a sôn amdanynt, yn hytrach na'u hanwybyddu. Mae hwn hefyd yn amser da i feddwl ynglŷn â sut y gallwch chi, fel gweithiwr cymdeithasol, barhau i ymateb yn broffesiynol a pharchu dynoliaeth ac urddas defnyddwyr gwasanaethau.

Yn y sefyllfa hon, gwelsoch y gweithwyr cymdeithasol yn dangos gwerthoedd gwaith cymdeithasol drwy ddangos 'parch at bobl' Biesteck ac atebolrwydd i'r gyfraith, eu cyd-destun sefydliadol a chydweithwyr a sefydliadau eraill.

Mae gwaith cymdeithasol yn achosi pob math o benbleth ac mae'r ymarferydd sy'n weithredol foisol yn defnyddio amser i fyfyrio a goruchwyliaeth yn ogystal â chodau a phrotocolau i ystyried pethau o ddifrif a phenderfynu ar y camau gweithredu sydd eu hangen. Bydd ymarferwyr myfyriol yn parhau i gwestiynu ymarfer a cheisio gwelliannau. Yn yr adran nesaf, byddwch yn ystyried beth yn union mae 'ymarfer myfyriol' yn ei olygu ym maes gwaith cymdeithasol.

Pwyntiau allweddol

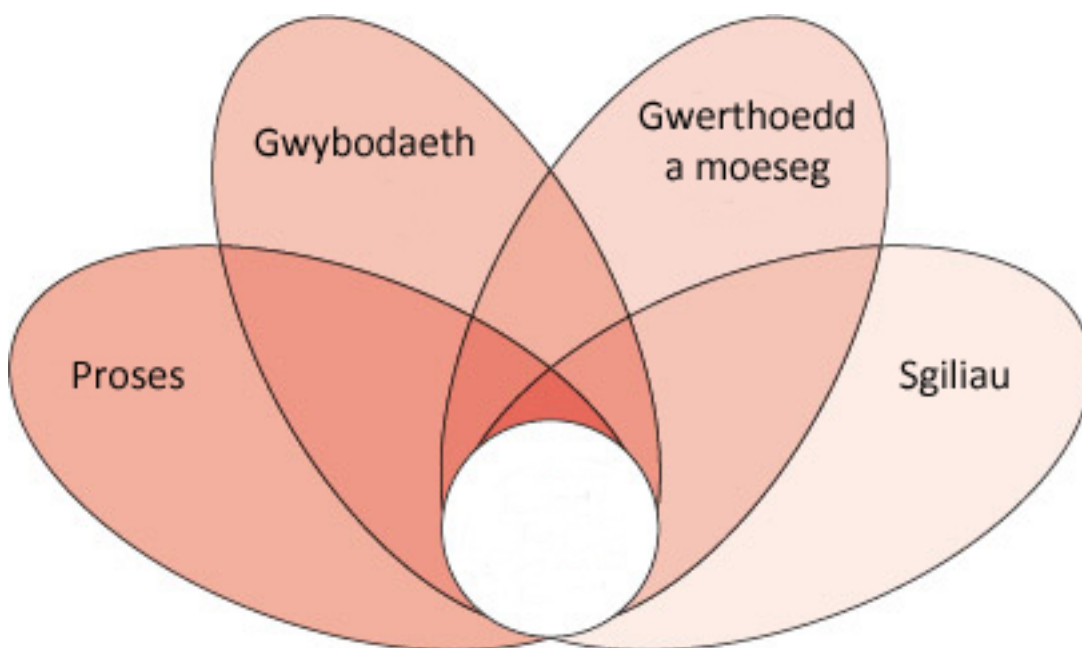
- Mae empathi'n sgil sy'n ein galluogi i ddeall bywydau pobl sydd wedi cael profiadau gwahanol iawn i ni ac felly mae'n adnodd gwerthfawr i weithwyr cymdeithasol.
- Mae gwerthoedd moesol yn rhan annatod o waith cymdeithasol.
- Er bod gwaith cymdeithasol yn seiliedig ar werthoedd moesol personol megis parch at bobl), mae hefyd yn bodoli mewn cyd-destun cymdeithasol a galwedigaethol. Mae moeseg [broffesiynol](#) a bod yn broffesiynol atebol hefyd yn rhan annatod o waith cymdeithasol proffesiynol.

2.4 Dod â'r hyn a ddysgwyd gennych ynghyd mewn ymarfer myfyriol

Cyfuno'r hyn a ddysgwyd gennych

Yn yr adran hon byddwch yn dod â'r wybodaeth a'r sgiliau a ddysgwyd gennych hyd yn hyn ynghyd ac yn ystyried yr hyn y mae 'ymarfer myfyriol' yn ei olygu.

Rydych wedi cael eich cyflwyno i wahanol ffyrdd o ddeall rôl gweithiwr cymdeithasol a bywydau'r bobl y mae gweithwyr cymdeithasol yn gweithio gyda hwy. Dylech fod wedi dechrau adnabod y gwahanol agweddau ar yr hyn sydd ei angen i ddod yn weithiwr cymdeithasol da. Mae'r rhain yn cynnwys sgiliau, gwerthoedd, moeseg a gwybodaeth.



Ffigur 8 Elfennau o ymarfer gwaith cymdeithasol da

Dechreuwyd drwy ystyried pwysigrwydd safbwyntiau hanesyddol a bywgraffyddol o ran deall profiadau bywyd defnyddwyr gwasanaethau a'r cyd-destun lle mae polisïau'n cael eu llunio ac mae gwasanaethau yn cael eu darparu er mwyn eu helpu. Rydych bellach wedi ystyried eich hunaniaeth eich hun a'ch gwerthoedd sylfaenol, ac wedi cael eich cyflwyno i sylfaen gwybodaeth ehangach, gan gynnwys damcaniaethau a gwaith ymchwil i ymddygiad dynol ac ymlyniadau. Rydych wedi cydnabod y gall fod gan bobl sy'n cael gwasanaethau safbwynt gwahanol iawn i'ch un chi. Rydych hefyd erbyn hyn wedi ystyried rhai o'r sgiliau sydd eu hangen i allu cydnabod hyn a dangos empathi tuag at sefyllfa pob defnyddiwr gwasanaeth.

Fodd bynnag, busnes ymarferol yw gwaith cymdeithasol, sy'n ymwneud ag ymgysylltu â phobl go iawn a'u cefnogi. Myfyrio yw'r broses ddysgu sy'n helpu i integreiddio'r gwahanol fathau hyn o wybodaeth a dealltwriaeth â'r gwaith uniongyrchol a wneir gyda defnyddwyr gwasanaethau. Yng ngweddill yr adran hon, byddwch yn ymchwilio i'r hyn y mae myfyrio yn ei olygu a sut y gallwch ddechrau datblygu'r dull gweithredu hwn yn eich astudiaethau.

Myfyrio fel proses integreiddio

Mae llawer o ddisgyblaethau academiaidd a ffynonellau o wybodaeth yn dylanwadu ar ymarfer gwaith cymdeithasol, ac mae'r rhain yn cynnwys cymdeithaseg, seicoleg, polisi cymdeithasol, y gyfraith a gwaith ymchwil. Gall y rhain gael eu cyfuno â phrofiad o ymarfer, sgiliau cyd-ymarferwyr a gwybodaeth defnyddwyr gwasanaethau er mwyn creu profiad dysgu pwerus, y byddai ymarfer proffesiynol yn llai hyddysg o bosibl hebddo.

Mae cysylltu dysgu academiaidd ag ymarfer yn gofyn am y gallu i ddefnyddio gwybodaeth er mwyn ystyried ymarfer ac ysgrifennu amdano mewn 'ffordd fyfyrionol' a gwneud synnwyr ohono.

Fodd bynnag, mae myfyrio nid yn unig yn gofyn am gymhwyso syniadau'n ddeallusol, ond hefyd am ddeall y broses hon o ddysgu drwy brofiad a hunanymwybyddiaeth. Mae ymarfer myfyriol yn cynnwys gwerthfawrogiad o'ch sgiliau a'ch gwerthoedd eich hun, a sensitifrwydd iddynt, ac ymwybyddiaeth o'ch effaith eich hun ar eraill mewn ffurfiau ar waith sy'n ymwneud â chydberthnasau.

Mae awduron megis Donald Schön (1983) a David Kolb (1985) wedi canolbwyntio ar yr ymagwedd hon tuag at fyfyrion. Mae'r damcaniaethwyr hyn wedi ymddiddori yn y ffyrdd y mae oedolion yn dysgu, ac yn arbennig y gwahanol ffyrdd y mae gweithwyr proffesiynol yn dysgu ac yn datblygu eu hymarfer. Aeth Kolb yn ei flaen i ddatblygu cylch o ddysgu, fel y dengys Ffigur 9 isod.

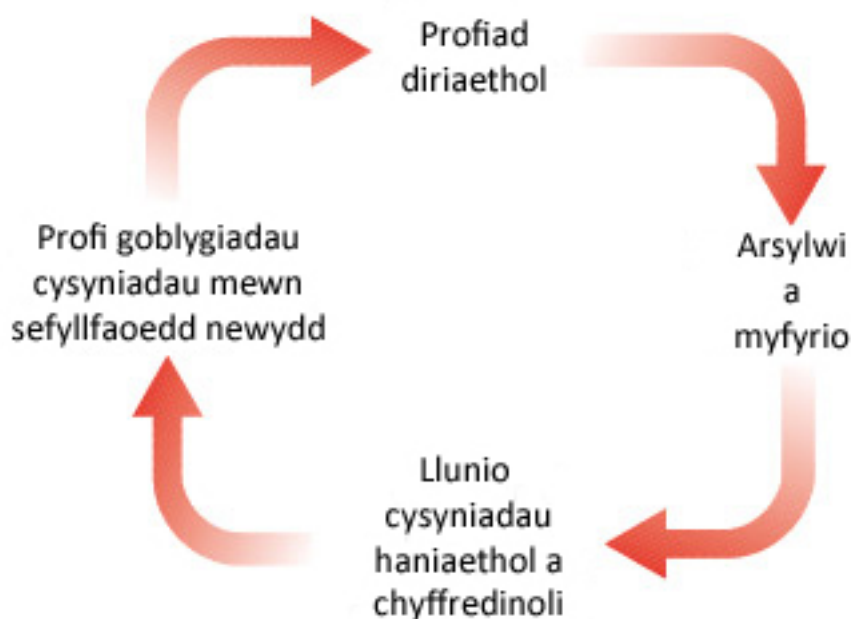


Figure 9 Kolb's 'cycle of learning' Disgrifiad hir

Mae'r cylch dysgu yn dechrau pan fydd y dysgwyr yn cael profiad diriaethol neu benodol o ymarfer, sy'n ysgogi'r dysgwr i wneud 'arsylwadau myfyriol'. Yna drwy'r arsylwadau hyn caiff y dysgwr ei dywys i 'gyffredinol a chysyniadoli'n haniaethol', a gall hyn gael ei gymhwyso wedyn at brofiad tebyg, gan ysgogi 'cymhwyso syniadau ac arbrofi gweithredol'. Felly, nid yw'r dysgwr yn ymateb yn fecanyddol, drwy ddilyn rheolau neu weithdrefnau yn unig, ond mae'n dysgu drwy fyfyrionol ar ymarfer a'i addasu neu'i ddatblygu wrth wneud hynny.

Cylch dysgu

Dyma enghraifft o'r ffordd y defnyddiwyd pob elfen yng nghylch dysg Kolb i fyfyrio ar brofiad gwaith gwirfoddol a wnaed gan ymarferydd gwryw. Darllenwch y darn ynglŷn â'i brofiad diriaethol isod ac yna meddyliwch am yr hyn y byddwch yn ei ddefnyddio ar bob cam o'r cylch dysgu cyn darllen yr hyn a ddysgodd yr ymarferydd dan sylw o'r profiad.

Profiad diriaethol

Susan

Fe ofynnodd yr asiantaeth wirfoddol rown i'n gweithio iddi i mi fynd i siarad â Susan ynglŷn â dod i'n clwb cinio i bobl hŷn. Roedd y gweithiwr cymdeithasol wedi dweud eu bod eisoes wedi trafod y peth, a bod Susan yn disgwyl i rywun ddod i wneud y trefniadau. Roeddwn wedi ysgrifennu i drefnu'r apwyntiad ond pan gyrhaeddtes i nid oedd Susan yn fy nisgwyl i bob golwg. Fodd bynnag, fe ges i wahoddiad i ddod i mewn ac fe geisies i esbonio pwy oeddwn i a'r ffaith bod y gweithiwr cymdeithasol wedi fy atgyfeirio.

Roedd yn ymddangos ei bod yn byw mewn fflat un ystafell. Roedd yn anniben iawn ac yn drewi i ryw raddau ac nid oedd y ffaith bod gan Susan bump neu fwy o gathod yn mynd a dod yn helpu. Fel sy'n digwydd bob amser, roedd y cathod yn awyddus iawn i ddod i'm cyfarch, gan achosi i mi gael adwaith asmatig alergaidd, gan anwybyddu fy ymgais i'w hel ymaith. Roedd Susan yn fyddar iawn ac roedd yn anodd ei chael hi i ddeall beth oeddwn yn ei ddweud. Ond roedd yn amlwg nad oedd yn ymwybodol o'r cynnig i ddod i'r clwb cinio ac nad oedd yn meddwl y byddai am drafferthu. Roedd rhywun o'r cyngor wedi dod i siarad â hi beth amser yn ôl ond nid oedd yn siŵr pam. Mae'n credu iddyn nhw ddod oherwydd ei meddyg teulu a'u bod yn mynd i drefnu rhywbeth gyda'r toiled lawr grisiau.

Fe wnes i ddiolch i Susan am ei hamser ac fe adawes i gan ddweud y byddwn yn cysylltu â'r gweithiwr cymdeithasol a oedd wedi atgyfeirio ei hachos.

Arsylwi a myfyrio

Pa arsylwadau a myfyrdodau a fyddai gennych ar ôl y profiad hwn?

1. Fe adawes i yn poeni am sefyllfa Susan. Doeddwn i ddim yn siŵr a oedden ni wedi cyfathrebu'n iawn oherwydd ei byddardod. Doeddwn i ddim yn meddwl ei bod yn fy nghlywed i bob tro ac felly ei bod yn ysgwyd ei phen neu'n cytuno er mwyn fy mhlesio.
2. Gan fy mod yn gyffredinol anghysurus yn gorfforol yn yr ystafell, doeddwn i ddim wedi bod yn glir nac yn bendant wrth gyfathrebu. Un arall yn mynd a dod fyddwn i iddi hi.
3. Roedd yn hawdd meddwl ei bod wedi drysu o ganlyniad i hyn, ond doeddwn i ddim yn siŵr ai'r rheswm oedd nad oedd wedi cael y darlun llawn.
4. Doedd ei sefyllfa ddim yn ddelfrydol, ond doeddwn i ddim yn gwybod a oedd y gweithiwr cymdeithasol wedi gwneud asesiad gwirioneddol ac wedi pwysu a mesur risg a dewis.
5. Roeddwn i'n teimlo'n euog am amau trylwyredd barn gweithiwr proffesiynol arall ynglŷn â'r sefyllfa hon gan deimlo y dylwn gadw at fy lle yn yr hierarchaeth

broffesiynol a hierarchaeth y gwasanaeth - h.y. gweithiwr heb gymwysterau mewn asiantaeth wirfoddol.

Llunio cysyniadau haniaethol a chyffredinol

Pa gysyniadau haniaethol a chyffredinol y byddai'r profiad hwn yn esgor arnynt?

1. Weithiau mae gan ddefnyddwyr gwasanaethau flaenoriaethau gwahanol i flaenoriaethau asiantaethau a'u gweithwyr. Mae'n bwysig bod yn effro i hyn.
2. Os oes gan rywun nam ar y clyw, yna mae angen i weithwyr wneud popeth o fewn eu gallu i estyn y ffordd y maent yn cyfathrebu a sicrhau eu bod wedi cael eu deall. Er enghraifft, dylai'r gweithiwr eistedd mewn golau da fel y gall yr unigolyn weld ei wyneb, dod â deunydd ysgrifennu er mwyn nodi negeseuon allweddol ar bapur, gofyn cwestiynau penodol neu gaeedig er mwyn cadarnhau ei fod wedi cael ei ddeall.
3. Os ydych yn hyderus bod yr unigolyn wedi deall, mae dewis a rheolaeth yn sylfaen gwerthoedd pwysig ac mae angen parchu hyn, hyd yn oed pan fydd pobl yn gwneud dewisiadau nad ydynt yn rhai da, yn eich barn chi. Mae angen i'r dyfarniad neu'r asesiad o risg, neu hyd yn oed bryder o bosibl ynglŷn â diogelu gael ei rannu gyda'r gweithiwr cymdeithasol dan sylw a'i gofnodi, fel y gall sicrhau ei fod yn cael darlun mor llawn â phosibl o sefyllfa unigolyn.

Profi goblygiadau mewn sefyllfaoedd newydd

Beth yw'r goblygiadau i sefyllfaoedd newydd?

1. Fe benderfynes i bob amser ddod â llyfr nodiadau gwag a phin ffelt clir er mwyn helpu i gyfathrebu os oedd angen.
2. Fe ges i gerdyn a thaflen gan yr asiantaeth a oedd yn cynnwys fy enw a rhif arno fel y byddai gan yr unigolyn yr ymweles â nhw gofnod bob amser o bwy oeddwn i, neu fel y gallai ei ddangos i ymwelwyr eraill.
3. Fe sonies i am fy mhryderon wrth fy ngoruchwyliwr a'u trafod. Awgrymodd y dylwn i ffonio'r gweithiwr cymdeithasol a siarad â nhw. Hefyd, fe ysgrifennes lythyr at y gweithiwr cymdeithasol i sôn am yr hyn a weles i a phenderfyniad Susan i beidio â dod i'r clwb cinio.

Datblygu'ch sgiliau myfyriol eich hun

Un agwedd bwysig ar ddatblygu'ch sgiliau myfyrio eich hun yw eich bod yn rhoi cynnig ar hyn i chi'ch hun o ran unrhyw agwedd ar eich profiadau.

Gweithgarwch 11 Myfyrio ar eich ymarfer eich hun

Dylech dreulio tua 30 munud ar y dasg hon

Meddyliwch am sefyllfa a fu'n anodd pan wnaethoch roi cynnig arni am y tro cyntaf, megis y tro cyntaf y gwnaethoch rywbeth newydd, cyfarfod â rhywun a oedd yn defnyddio'r gwasanaeth am y tro cyntaf, neu sefyllfa lle roeddech chi neu rywun arall wedi cynhyrfu mewn rhyw ffordd. Defnyddiwch y camau yng nghylch dysgu Kolb er mwyn eich helpu i fyfyrio ar yr hyn a ddigwyddodd. Gan ddefnyddio'r cwestiynau isod, ceisiwch gofio'r emosiynau, y meddyliau neu'r myfyrdodau a ysgogwyd gan y sefyllfa

a'r hyn rydych wedi'i ddysgu o'r profiad. Sut y gwnaethoch ymdrin â sefyllfa debyg y tro nesaf i chi ddod ar ei thraws?

- Disgrifiwch y **profiad diriaethol**.
- Pa **arsylwadau a myfyrdodau** a oedd gennych ar ôl y profiad hwn?
- Pa **gysyniadau haniaethol a chyffredinol** y byddwch yn eu llunio?
- Beth yw'r **goblygiadau i sefyllfaoedd newydd**?

Discussion

Rydym yn gobeithio y byddwch, drwy weithio drwy'r ymarfer hwn, wedi cydnabod nad oes dim byd dirgel am gylch dysgu Kolb.

Fodd bynnag, mae myfrio yn golygu mwy na chreu cysylltiadau â gwybodaeth; Disgrifiodd Boud a Knights (1996) dri cham o ystyried pethau'n fyfyrion fel:

1. dychwelyd i brofiad
2. ystyried teimladau sy'n gysylltiedig â'r profiad
3. ail-werthuso'r profiad drwy gydnabod ei oblygiadau a'i ganlyniadau.

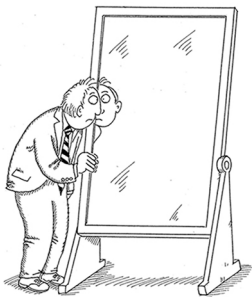
Mae pwyslais Boud a Knights ar deimladau'n bwysig, oherwydd gall ymatebion emosiynol ddylanwadu ar allu gweithiwr i lunio barn a'i dywys tuag at gwestiynu greddfol, a all fod yn werthfawr iawn ynddo'i hun. Mae gwaith cymdeithasol yn golygu mwy na dilyn gweithdrefnau yn unig; mae'n rhaid i weithwyr cymdeithasol ystyried pethau o ddifrif, cymhwyso gwersi o brofiad blaenorol a dod o hyd i ffyrdd newydd o ymdrin â sefyllfaoedd newydd.

Bod yn hunanymwybodol mewn ymarfer myfyriol

Mae bod yn ymwybodol ohonoch chi'ch hun a'ch effaith ar eraill yn elfen angenrheidiol o ymarfer myfyriol ac mae'n hollbwysig i'r cydberthnasau y mae gweithwyr cymdeithasol yn eu meithrin â'r bobl y maent yn gweithio iddynt. Disgrifiodd Joyce Lishman waith cymdeithasol fel:

'Entering into the lives of people who are in distress, conflict or trouble. To do this requires not only technical competence but also qualities of integrity, genuineness and self-awareness.'

(Lishman, 1994, quoted in Lishman, 2002, t. 95)



Ffigur 10

Mae nodweddion fel 'uniondeb, didwylledd a hunanymwybyddiaeth' yn hollbwysig er mwyn datblygu empathi a dealltwriaeth o werthoedd gwaith cymdeithasol. Fodd bynnag, er bod angen hunanymwybyddiaeth er mwyn gweithio gyda defnyddwyr gwasanaeth, mae hefyd yn angenrheidiol er mwyn cymryd cyfrifoldeb proffesiynol am eich dysgu a'ch datblygiad eich hun.

Yng Nghymru ac yn yr Alban, mae codau'r Cyngor Gofal yn ei gwneud yn ofynnol i weithwyr

'...to be accountable for the quality of their work and take responsibility for maintaining and improving their knowledge and skills'.

(Scottish Social Services Council, 2009; Cyngor Gofal Cymru, 2002)

O ran gwybodaeth a myfyrion beirniadol, mae'r College of Social Work (Lloegr) hefyd yn ei gwneud yn ofynnol i'w weithwyr:

'Apply critical reflection and analysis to inform and provide a rationale for professional decision-making. ... They use critical thinking augmented by creativity and curiosity.'

(The College of Social Work, 2012)

Mae hyn yn tybio bod myfyrwyr a gweithwyr nid yn unig yn ymwybodol o'u harferion eu hunain ond hefyd o'u hanghenion o ran datblygiad proffesiynol. Mae'n naturiol efallai teimlo eich bod yn gallu deall a gwneud sylwadau ar gymhellion, arferion ac agweddau pobl eraill yn haws na'ch rhai eich hun. Mae'n aml yn haws hefyd i fynegi cryfderau a diffygion y sefydliad rydym yn gweithio iddo nag ystyried ein rôl neu ein cyfraniad ein hunain at ei lwyddiannau a'i wendidau. Mae hunanymwybyddiaeth yn fath o fyfyrion, yn yr ystyr ei bod yn ein hannog i feddwl amdanom ein hunain, pa fath o bobl ydym ni a pha fath o bobl yr hoffem fod. Mae'n broses ddiderfyn, wrth gwrs, oherwydd drwy ddod yn fwy hunanymwybodol, rydym yn darganfod yr angen i ddatblygu hynny ymhellach. Mae cymhlethdodau ymddygiad dynol a bywyd cyfoes hefyd yn golygu ein bod bob amser yn dysgu amdanom ni ein hunain a phobl eraill.

Datblygu eich hunanymwybyddiaeth

Rhan bwysig o ddatblygu hunaniaeth broffesiynol yw deall eich hun yn well. Mae mwy o hunanymwybyddiaeth yn galluogi ymarferwyr i ddeall beth allai ddylanwadu ar eu cydberthnasau â defnyddwyr gwasanaeth. Mae'n bwysig bod yn ymwybodol o'r hyn y gallan *nhw* ei gynnig i'r gydberthynas eu hunain - o ran sgiliau a phrofiadau yn ogystal â thybiaethau a hyd yn oed ymatebion anymwybodol.

Gweithgaredd 12 Ymwybyddiaeth o'ch hunan

Dylech dreulio tua 15 munud ar y dasg hon

Wrth ichi weithio drwy'r cwrs hwn, beth mae'r gweithgareddau wedi'i ddatgelu am eich nodweddion a'ch profiadau personol? Sut gall y rhain effeithio ar eich cydberthnasau (mewn ffordd dda neu ddrwg), p'un a ydych yn gweithio gyda defnyddwyr gwasanaeth yn barod ai peidio?

Meddylwch am y cwestiynau hyn a gwnewch rai nodiadau ar beth rydych wedi'i ddysgu amdanoch eich hun a'ch cydberthnasau.

Discussion

Efallai y cewch eich synnu o ddysgu faint o weithgareddau gwahanol yn y bloc hwn sy'n ymwneud ag ymwybyddiaeth personol. Er enghraifft, gwnaethoch ystyried sut rydych yn diffinio eich hunaniaeth mewn lleoliadau gwahanol. Gwnaethoch hefyd ystyried rhai stereoteipiau a allai fod gennych. Mae'n bwysig cydnabod ymatebion o'r fath, fel y gallwch ddelio â nhw. Yn yr un modd, mae gan bawb eu mannau gwan a'u hymatebion awtomatig eu hunain. Os ydych yn ymwybodol o'r rhain, gallwch ddelio â nhw a'u hystyried o fewn eich cydberthnasau gwaith cymdeithasol. Rhaid ichi fod yn barod i fynd ati'n ymwybodol i roi eich rhagfarnau i'r neilltu. Yn hytrach nag ymateb yn awtomatig, mae angen ichi ystyried y rhesymau dros eich ymatebion. Er enghraifft, ystyriwch yr ymarferydd a ddywedodd fod ganddo broblem â phobl sy'n drewi. Ar ôl iddo gydnabod y rhagfarn hon, roedd wedi gallu ei chymryd i ystyriaeth a newid ei ymateb yn briodol.

Hefyd, rydych wedi ystyried eich gwerthoedd personol. Unwaith eto, mae'n bwysig bod yn ymwybodol o'ch gwerthoedd eich hun fel y gallwch weld sut y maent yn wahanol i werthoedd pobl eraill.

Hunanymwybyddiaeth drwy oruchwyllo

Er bod ceisio sicrhau ymwybyddiaeth feirniadol yn un ffordd o ddatblygu eich sgiliau a'ch ymarfer myfyriol, mae goruchwyllo yn ffordd bwysig arall o wneud hynny. Fel arfer, mae goruchwyllo yn rhan o ymarfer proffesiynol gweithwyr cymdeithasol a byddent yn ei ystyried yn rhan ganolog o'u datblygiad fel ymarferwyr medrus a myfyriol.

Mae Lishman (2002) yn rhestru chwe phwynt a ddylai fod yn sail i bob trefniant goruchwyllo ar gyfer myfyrwyr a staff:

1. Dylai ganolbwyntio ar ddysgu.
2. Dylid ei wneud yn rheolaidd ac mewn ffordd ddibynadwy.
3. Dylid cael ymddiriedaeth ar y ddwy ochr ac ymwybyddiaeth o faterion yn ymwneud ag awdurdod a chyfrifoldeb.
4. Dylai ddarparu cymorth a chyfleoedd i fynegi teimladau a mynd o dan yr wynebwrth ddadansoddi problemau a seyllfaoedd.
5. Dylai ymdrin â'r materion penodol hynny y nodwyd eu bod yn peri problemau ichi, gan gynnwys delio â phoen, pryder, dryswch, trais a straen.
6. Dylai'r cynnwys a'r broses fod yn wrthormesol ac yn wrthwahaniaethol.

Daw Lishman i'r casgliad canlynol: 'supervision is time for exploration, reflection, learning and problem-solving' (Lishman, 2002, t. 107).

Cafodd goruchwyliaeth sylw a chydabyddiaeth yn adolygiad Munro o wasanaethau gofal cymdeithasol i blant yn Lloegr yn 2011:

'Analytic skills can be enhanced by formal teaching and reading. Intuitive skills are essentially derived from experience. Experience on its own, however, is not enough. It needs to be allied to reflection – time and attention given to mulling over the experience and learning from it. This is often best achieved in

conversation with others, in supervision, for example, or in discussions with colleagues.'

(Munro, 2011, t. 87)

Mae ei geiriau yn ein hatgoffa bod myfyrio yn eich helpu i ddelio'n well â sefyllfaoedd cymhleth na ellir eu datrys drwy ddilyn rheolau neu ganllawiau.

Ysgrifennu myfyriol

Rydych wedi ystyried myfyrio fel ffordd o feddwl a dysgu. Yn awr, mae angen inni feddwl am ysgrifennu myfyriol. Bydd llawer o'r disgwyliadau o ran ysgrifennu myfyriol yn debyg iawn i'r arferion ysgrifennu rydych eisoes yn gyfarwydd â nhw, fel yr angen i gydnabod eich ffynonellau drwy ddefnyddio cyfeiriadau a defnyddio iaith glir sy'n ddealladwy i'ch darlennydd. Fodd bynnag, mae gwahaniaethau pwysig y bydd angen ichi feddwl amdanynt os byddwch yn mynd ati i astudio am radd mewn gwaith cymdeithasol.

1. Efallai na fydd angen ateb y cwestiynau ar ffurf traethawd ac felly efallai y bydd angen defnyddio dull a strwythur gwahanol i'r cyflwyniad, y prif baragraffau a'r casgliad confensiynol.
2. Er bod y rhan fwyaf o ddarnau ysgrifenedig proffesiynol (e.e. adroddiadau, cofnodion) wedi'u hysgrifennu yn y trydydd person, rhaid ichi ysgrifennu am eich profiadau eich hun wrth ysgrifennu'n fyfyriol ac felly cewch eich annog i ddefnyddio'r person cyntaf ('Rwyf/Rydw i').
3. Er bod disgwyl ichi ddefnyddio eich gwaith darllen neu 'ddamcaniaethau' o hyd, bydd angen ichi gysylltu hyn â'r drafodaeth ynglŷn â'ch profiadau eich hun a'r hyn rydych wedi'i ddysgu o'r profiadau hyn.

Os oes gennych brofiad o ysgrifennu mewn addysg uwch yn barod, efallai y bydd ysgrifennu myfyriol yn teimlo'n rhyfedd ichi i ddechrau. Dywedodd un fyfyrwraig gwaith cymdeithasol, a oedd eisoes â gradd, er mai ei phrofiad hi o ysgrifennu academiaidd oedd ei fod yn edrych ar ysgrifennu yn y trydydd person, mae ysgrifennu myfyriol yn edrych ar rywbeth gwahanol:

'Well, you write that to your Auntie Jane, you don't write it for a course, I've never written it for a course ... In this course you are going to be asked to write about yourself big style. You have got to be king. You have got to be in the centre.'

(Myfyrwraig gwaith cymdeithasol)

Er nad yw ysgrifennu myfyriol yn union yr un peth ag ysgrifennu llythyr at 'Anti Jane' neu flog personol, roedd y fyfyrwraig hon yn gywir i ddweud bod ysgrifennu myfyriol yn debyg i ysgrifennu dyddiadur (neu flog) ac nad yw'r rhan fwyaf o waith ysgrifennu academiaidd yn eich annog i ysgrifennu amdano eich hun a'ch profiadau eich hun.

Gweithgaredd 13 Ysgrifennu myfyriol

Dylech dreulio tua 30 munud ar y dasg hon

Treuliwch 15 munud yn ysgrifennu mor rhydd ag y gallwch am eich meddyliau ar yr hyn rydych wedi'i ddysgu hyd yma. Dim ond chi fydd yn gweld beth fyddwch yn ei

ysgrifennu, felly peidiwch â phoeni gormod am sut i drefnu eich syniadau na hyd yn oed eich iaith (y geiriau rydych yn eu defnyddio, strwythur brawddegau, sillafu, gramadeg, atalnodi ac ati). Ysgrifennwch beth sy'n dod i'ch meddwl.

Ar ôl treulio tua 15 munud yn ysgrifennu, rhowch eich darn ysgrifennu i gadw mewn man diogel.

Yn nes ymlaen, y diwrnod canlynol efallai, ailddarllenwch yr hyn rydych wedi'i ysgrifennu. Nodwch eich atebion i'r cwestiynau canlynol:

- A wnaethoch chi fwynhau ysgrifennu yn y ffordd hon, neu a oedd yn anodd?
- A oeddech chi'n teimlo eich bod yn gallu anghofio am y disgwyliadau traddodiadol o ran ysgrifennu 'da' a gadael i'ch meddyliau lifo?

Discussion

Mae rhai pobl yn mwynhau'r math hwn o ysgrifennu'n fawr, fel ffordd o roi eu teimladau a'u meddyliau ar bapur a hyd yn oed ddatblygu syniadau creadigol. Mae'n dasg letchwith ac artiffisial i eraill, yn enwedig pobl na fyddent yn siarad amdanynt eu hunain mewn ffordd fyfyrion fel arfer, heb sôn am roi eu meddyliau amdanynt eu hunain ar bapur fel hyn. Mae rhai pobl hefyd yn teimlo'n annifyr iawn wrth feddwl y bydd rhywun arall yn darllen ac yn beirniadu'r hyn y maent wedi'i ysgrifennu, sy'n gallu eu hatal rhag mynegi eu hunain. Gall ysgrifennu rhydd fod yn ffordd dda o oresgyn pryder ynglŷn â mynegi eich hun. Mae ysgrifennu rhydd hefyd yn debyg iawn i ysgrifennu myfyriol, gan fod y pwyslais arnoch chi, yr ysgrifennydd, eich meddyliau a'ch profiadau sy'n cael eu cofnodi yn y person cyntaf. Os cawsoch unrhyw anhawster gyda'r gweithgaredd hwn, efallai yr hoffech ddal ati i ymarfer yr ymarfer ysgrifennu rhydd hwn. Cofiwch, gallwch ddewis unrhyw bwnc, yn seiliedig ar brofiadau gwaith neu brofiadau personol.

Pwyntiau allweddol

- Gall myfyrio wella ymarfer gwaith cymdeithasol.
- Ystyr myfyrio yw dwyn ynghyd eich profiadau, eich astudiaethau a'ch teimladau er mwyn eich helpu i werthuso eich ymarfer a meddwl am ymyriadau a chanlyniadau.
- Mae goruchwyliaeth yn chwarae rôl bwysig o ran cefnogi gwaith myfyrio.

Casgliad

Mae'r cwrs wedi ymdrin ag ystod eang o faterion sydd wedi'u cynllunio i'ch annog i fyfrio ar eich profiadau bywyd eich hun a phrofiadau a chanfyddiadau defnyddwyr gwasanaeth ac ymarferwyr. Mae'r teitl, 'Canolbwyntio ar unigolion', yn eich atgoffa mai hanfod gwaith cymdeithasol yw gweithio gyda phobl, yn ddefnyddwyr gwasanaeth a chydweithwyr, a'ch bod chithau hefyd yn un o'r bobl yn y broses hon. Wrth fynd drwy'r cwrs, gobeithio ei fod wedi eich annog i fyfrio ar eich ymarfer, eich teimladau, eich meddyliau a'ch ymatebion eich hun. Er mwyn sicrhau eich bod wedi deall yr hyn sydd yn y deunydd hwn, efallai y bydd yn ddefnyddiol ichi ystyried y cwestiynau craidd canlynol er mwyn gweld a allwch eu hateb yn awr.

Cwestiynau craidd

- Pam bod bywgraffiadau'n bwysig?
- Sut mae dealltwriaeth o ddamcaniaeth hunaniaeth ac ymlyniad yn cyfrannu at ymarfer gwaith cymdeithasol?
- Pa nodweddion y mae defnyddwyr gwasanaeth yn eu gwerthfawrogi mewn gweithwyr cymdeithasol?
- Pa werthoedd sy'n rhan annatod o hunaniaeth gweithiwr cymdeithasol proffesiynol?
- Beth yw ystyr ymarfer myfyriol?

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

References

Argent, H. (1996) 'Children in need: unaccompanied refugees', in *Adoption and Fostering*, cyf. 20, rhif. 1, tud. 24-9.

Banks, S. (2001) '[Ethics](#) and Values in Social Work', 2il argraffiad, Llundain, Cymdeithas Gweithwyr Cymdeithasol Prydain (BASW)/Macmillan.

Bateman, A.W. a Fonagy, P. (2003) 'The development of an attachment-based treatment program for borderline personality disorder', in *Bulletin of the Menninger Clinic*, cyf. 67, rhif. 3, tud. 187–211.

Beresford, P. (2012) 'What service users want from social workers', in [Community Care](#), 27 Ebrill 2012 [Ar-lein]. Ar gael yn <http://www.communitycare.co.uk/articles/27/04/2f01f2/1f18171/what-service-users-want-from-social-workers.htm> (Cyrchwyd 2 Gorffennaf 2013).

Beresford, P., Croft, S. ac Adshead, L. (2008) "'We don't see her as a social worker": a service user case study of the importance of the social worker's relationship and humanity', *British Journal of Social Work*, cyf. 38, rhif. 7, tud. 1388–1407.

Biestek, F.P. (1961) *The Casework Relationship*, Llundain, Allen and Unwin.

Bowlby, J. (1969) *Child Care and the Growth of Love*, Harmondsworth, Penguin.

- Banks, S. (2010) 'Integrity in Professional Life: Issues of Conduct, Commitment and Capacity', *British Journal of Social Work* 40, 2168–2184.
- Boud, D. a Knights, S. (1996) 'Course design for reflective practice' in Gould, N. a Taylor, I. (golygyddion) *Reflective Learning for Social Work*, Aldershot, Arena.
- Cymdeithas Gweithwyr Cymdeithasol Prydain (BASW) 'Cod Moeseg ar gyfer Gwaith Cymdeithasol - Datganiad o Egwyddorion' Ar gael yn http://cdn.basw.co.uk/upload/basw_112315-7.pdf (t.6) (Saesneg); http://cdn.basw.co.uk/upload/basw_113012-10.pdf (t.6) (Cymraeg) (Cyrchwyd 19 Mai 2014).
- Cymdeithas Gweithwyr Cymdeithasol Prydain (BASW) (2002) 'Cod Moeseg ar gyfer Gwaith Cymdeithasol', Ar gael yn <http://www.basw.co.uk> (Cyrchwyd 19 Mai 2014).
- Cyngor Gofal Cymru (2002) *Cod Ymarfer i Weithwyr Gofal Cymdeithasol* [ar-lein]. Ar gael yn <http://www.ccwales.org.uk/code-of-practice-for-workers/> (Cyrchwyd 6 Mawrth 2013).
- Croft, S. a Beresford, P. (2002) 'Service users' perspectives' in Davies, M. (gol.) *The Blackwell Companion to Social Work*, 2ail argraffiad, Rhydychen, Blackwell, tud. 385–93.
- Davies, M. (1994) *The Essential Social Worker: An Introduction to Professional Practice in the 1990s*, 3ydd argraffiad, Aldershot, Arena.
- Yr Adran Addysg (DFE) (2013) 'Children in care' [ar-lein]. Ar gael yn <http://www.education.gov.uk/childrenandyoungpeople/families/childrenincare/a0068940/> (Cyrchwyd 30 Mai 2013).
- Adran Iechyd (DOH) (2000) (Lloegr); (2001) (Cymru) *Fframwaith ar gyfer Asesu Plant mewn Angen a'u Teuluoedd*. Llundain, Y Llyfrfa [ar-lein] Ar gael yn <http://wales.gov.uk/docs/caecd/publications/110323frameworken.pdf> (Saesneg) a <http://wales.gov.uk/docs/caecd/publications/110323frameworkcy.pdf> (Cymraeg) (Cyrchwyd 16 Mai 2014).
- Dominelli, L. (2002) 'Anti-oppressive practice in context' in Adams, R., Dominelli, L. a Payne, M. (golygyddion) *Social Work: Themes, Issues and Critical Debates*, 2il argraffiad, Basingstoke, Palgrave, tud. 3–19.
- Egan, G. (1986) *The Skilled Helper*, 3ydd argraffiad, Pacific Grove, CA, Brooks/Cole.
- Ellis, K. (2011) "Street-level bureaucracy" revisited: the changing face of frontline discretion in adult social care in England' *Social Policy and Administration*, cyf. 45, rhif. 3, tud. 221–44.
- Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol (2010) 'An Anatomy of Economic Inequality in the UK'. Ar gael yn <http://www.equalityhumanrights.com/wales/library/anatomy-of-economic-inequality-in-wales/> (Cyrchwyd 19 Mai 2014)
- Erikson, E.H. (1950) *Childhood and Society*, Efrog Newydd, Norton Books.
- Evans, T. (2011) 'Professionals, managers and discretion: critiquing street-level bureaucracy', *British Journal of Social Work*, cyf. 41, rhif. 2, tud. 368–86.
- Fagan, M. (2006) 'Who cares? The emotional needs of young children' yn Granville, J. a Miller, B. (golygyddion) *Care Stories*, Llundain, Ymddiriedolaeth GIG Tavistock a Portman.
- Goffman, E. (1963) *Stigma*, Harmondsworth, Penguin.
- The Guardian* (2010) 'UK to deport child asylum seekers to Afghanistan', 7 Mehefin 2010 [ar-lein]. Ar gael yn <http://www.guardian.co.uk/uk/2010/jun/07/child-asylum-seekers-uk-afghanistan> (Cyrchwyd 1 Mai 2013).

- Hall, S. (1990) 'Cultural identity and diaspora' in Rutherford, J. (gol.) *Identity, Community, Culture and Difference*, Llundain, Lawrence a Wishart, tud. 222–37.
- Howe, D. (2002) 'Psychosocial work' in Adams, R., Dominelli, L a Payne, M. (golygyddion) *Social Work: Themes, Issues and Critical Debates*, 2il argraffiad, Basingstoke, Palgrave, tud. 170–79.
- Humphries, S. a Gordon, P. (1992) *Out of Sight: The Experience of Disability 1900–1950*, Plymouth, Northcote House.
- Jack, G. (2000) 'Ecological influences on parenting and child development', *British Journal of Social Work*, Rhydychen, Blackwell.
- Kolb, D. (1985) *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning Development*, Harlow, Prentice Hall.
- Lindsay, C. (2006) 'Attachment' in Granville, J. a Miller, B. (gol.) *Care Stories*, Llundain, Ymddiriedolaeth GIG Tavistock a Portman.
- Lishman, J. (1994) *Communication in Social Work*, Basingstoke, Macmillan.
- Lishman, J. (2002) 'Personal and professional development' yn Adams, R., Dominelli, L a Payne, M. (golygyddion) *Social Work: Themes, Issues and Critical Debates*, 2il argraffiad, Basingstoke, Palgrave, tud. 95–108.
- McDonald, A., Postle, K. a Dawson, C. (2008) 'Barriers to retaining and using professional knowledge in local authority social work practice with adults in the UK', *British Journal of Social Work*, cyf. 38, rhif. 7, tud. 1370–87.
- McPhail, M. (2011) 'Untangling the web of service user involvement in social services work' in Seden, J., Matthews, S., McCormick, M. a Morgan, A. (golygyddion) *Professional Developments in Social Work: Complex Issues in Practice*, Abingdon, Routledge, tud. 110–17.
- Midwinter, E. (1994) *The Development of Social Welfare in Britain*, Buckingham, Gwasg y Brifysgol Agored.
- Munro, E. (2011) *The Munro Review of Child Protection: Final Report*, London, Y Llyfrfa [ar-lein]. Ar gael yn <https://www.education.gov.uk/publications/eOrderingDownload/Munro-Review.pdf> (Cy-rchwyd 20 Chwefror 2013).
- Music, G. a Miller, B. (2006) 'Neuroscience and looked-after children' in Granville, J. a Miller, B. (golyddion.) *Care Stories*, Llundain, Ymddiriedolaeth GIG Tavistock a Portman.
- Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2011) 'Census data for England and Wales 2011' [ar-lein]. Ar gael yn www.ons.gov.uk (Cyrchwyd 2 Gorffennaf 2013).
- Y Swyddfa Ystadegau Gwlaedol (2011) 'Full story: what does the census tell us about religion in 2011?' [ar-lein]. Ar gael yn <http://www.ons.gov.uk/ons/rel/census/2011-census/detailed-characteristics-for-local-authorities-in-england-and-wales/rpt—religion.html> (Cyrchwyd 30 Mai 2013).
- O'Hagan, K (2001) *Cultural Competence in the Caring Professions*, Llundain, Jessica Kingsley.
- Y Brifysgol Agored (1997) 'Workbook 0', *K112 The reflective social worker*, Milton Keynes, Y Brifysgol Agored.
- Cyngor Ffoaduriaid (dyddiad anhysbys) 'Faisal's story' [animeiddiad] yn *Stories of Child Refugees* [ar-lein]. Ar gael yn <http://www.refugeecouncil.org.uk/animation> (Cyrchwyd 25 Mawrth 2013).

Robinson, L. (2002) 'Social work through the life course' in Adams, R., Dominelli, L. a Payne, M. (golygyddion) *Social Work: Themes, Issues and Critical Debates*, Basingstoke, 2il argraffiad, Palgrave, tud. 84–94.

Cyngor Gwasanaethau Cymdeithasol yr Alban (2009) *Codes of Practice for Social Service Workers and Employers* [ar-lein]. Ar gael yn http://www.sssc.uk.com/doc_details/1020-sssc-codes-of-practice-for-social-service-workers-and-employers (Cyrchwyd 6 Mawrth 2013).

Schön, D.A. (1983) *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*, Efrog Newydd, Books Basic.

Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth (SCIE) (2003) *Knowledge review 03: Types and quality of knowledge in social care* [ar-lein]. Ar gael yn <http://www.scie.org.uk/publications/knowledgereviews/kr03.asp> (Cyrchwyd 16 Mai 2014).

Spicker, P. (2008) *Social Policy: Themes and Approaches*, 2ail argraffiad diwygiedig, Bryste, Policy Press.

Stevens, M., Moriarty, J., Manthorpe, J., Hussein, S., Sharpe, E., Orme, J., Mcyntyre, G., Cavanagh, K., Green-Lister, P. a Crisp, B.R. (2012) 'Helping others or a rewarding career? Investigating student motivations to train as social workers in England', *Journal of Social Work* cyf. 12, rhif 1, tud. 16–36.

Coleg Gwaith Cymdeithasol (2012) *Domains within the Practice and Competency Framework* [ar-lein]. Ar gael yn <http://www.collegeofsocialwork.org/pcf.aspx> (Cyrchwyd 6 Mawrth 2013).

Thoburn, J., Chand, A. a Procter J. (2005) *Child Welfare Services for Minority Ethnic Families: The Research Reviewed*, Llundain, Jessica Kingsley.

Travis, Alan, (2010) 'UK to deport child asylum seekers to Afghanistan', *The Guardian*, 7 Mehefin, [ar-lein]. Ar gael yn <http://www.guardian.co.uk/uk/2010/jun/07/child-asylum-seekers-uk-afghanistan> (Cyrchwyd 1 Mai 2013).

Walmsley, J. (2012) 'Values and [ethics](#)', *K319 Learning Guide 5* [ar-lein]. Ar gael yn <https://learn2.open.ac.uk/mod/oucontent/view.php?id=48371> (Accessed 15 July 2013).

Wilkomirski, B. (1996) *Fragments: Memories of a Childhood, 1939–1948*, Llundain, Picador.

Wilson, K., Ruch, G., Lymberry, M. a Cooper, A. (2011) 'What do we mean by relationship-based practice?', extract from *Social Work: An Introduction to Contemporary Practice*, Harlow, Pearson Education.

Acknowledgements

Cydnabyddir, gyda diolch, y ffynonellau canlynol am roi caniatâd i atgynhyrchu deunydd yn y testun hwn:

Delwedd pennawd Bloc 1 © SensorSpot/iStockphoto.com; Setting off for Sydney ffotograph: © Barnardo's; Mary Baker's story: Humphries, S. a Gordon, P. (1992) *Out of Sight: the Experience of Disability 1900-1950*. Atgynhyrchir drwy ganiatâd Northcote House Educational Publishers; Halliwick Hall photograph: © Julie Durham; Child asylum seeker with suitcase photograph: © PA Archive/Press Association Images; Gweithgaredd 2.3: delwedd ochr chwith uchaf: © Getty Images; delwedd ochr dde uchaf: © Queerstock Inc./Alamy; delwedd ochr chwith isaf: © Michael Preston/Alamy; delwedd ochr dde isaf: ©

Blue Magic Photography/iStockphoto; Kolb's cycle of learning: Kolb (1984) Experiential learning, experience as the source of learning and development, Prentice Hall, New Jersey; Blog y Coleg Gwaith Cymdeithasol Ermintrude (blogiwr gwadd) (2011), 'Reflection', The College of Social Work. Atgynhychir drwy ganiatâd TCSW, www.tcsw.org.uk

Gwnaed pob ymdrech i gysylltu â deiliaid hawlfraint. Os ydym wedi anwybyddu unrhyw un mewn camgymeriad, bydd y cyhoeddwr yn fwy na pharod i wneud y trefniadau angenrheidiol ar y cyfle cyntaf.

Dysgu mwy

Cliciwch y ddolen uchod am ragor o wybodaeth am:-

1. astudiaethau Cymraeg eraill ar y pwnc hwn

<http://www.open.edu/openlearnworks/mod/page/view.php?id=53849>

2. cynnwys astudio cysylltiedig gan y Brifysgol Agored

<http://www.open.ac.uk/choose/ou/open-content>

3. y pwnc hwn a deunyddiau'r cwrs, sydd am ddim, ar OpenLearn

<http://www.open.edu/openlearn/>

4. astudio o'r tu allan i'r DU? Mae gennym fyfyrwyr mewn dros gant o wledydd sy'n astudio cymwysterau ar-lein. <http://www.openuniversity.edu/>