

Ymwybyddiaeth ofalgar ym maes
iechyd meddwl ac mewn carchardai



Ymwybyddiaeth ofalgar ym maes iechyd meddwl ac mewn carchardai



OpenLearn

Free learning from
The Open University

This item contains selected online content. It is for use alongside, not as a replacement for the module website, which is the primary study format and contains activities and resources that cannot be replicated in the printed versions.

Gwybodaeth am y cwrs am ddim hwn

Mae'r cwrs hwn, sy'n cael ei gynnig am ddim, yn rhan sydd wedi'i haddasu o gwrs DD310 y Brifysgol Agored, sef *Cwnsela a seicoleg fforensig: ymchwilio i drosedd a therapi*:

www.open.ac.uk/courses/modules/dd310.

Mae'n bosib y bydd y fersiwn hon yn cynnwys fideo, delweddau a chynnwys rhyngweithiol nad ydynt wedi'u hoptimeiddio ar gyfer eich dyfais chi.

Gallwch brofi'r cwrs hwn fel yr oedd wedi'i gynllunio'n wreiddiol ar OpenLearn, cartref dysgu am ddim y Brifysgol Agored –

www.open.edu/openlearn/health-sports-psychology/mindfulness-mental-health-and-prison-settings/content-section-0

Gallwch olrhain eich cynnydd yno hefyd drwy eich cofnod gweithgarwch. Gallwch ddefnyddio hwn i ddangos eich dysgu.

Hawlfraint © 2018 Y Brifysgol Agored

Eiddo deallusol

Oni nodir yn wahanol, mae'r adnodd hwn yn cael ei ryddhau o dan dermau'r drwydded Creative Commons, f4.0 http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en_GB. O fewn hynny, mae'r Brifysgol Agored yn dehongli'r drwydded hon yn y ffordd ganlynol:

www.open.edu/openlearn/about-openlearn/frequently-asked-questions-on-openlearn. Mae'r hawlfraint a'r hawliau sydd y tu hwnt i delerau'r drwydded Creative Commons yn cael eu cadw neu eu rheoli gan y Brifysgol Agored. Darllenwch y testun yn llawn cyn defnyddio'r cynnwys.

Rydym yn credu mai'r prif rwystr o ran cael mynediad at brofiadau addysgol o safon yw costau. Dyma pam ein bod yn bwriadu cyhoeddi gymaint o gynnwys am ddim ag y gallwn ni o dan drwydded agored. Os bydd hi'n anodd rhyddhau cynnwys o dan y drwydded Creative Commons sydd orau gennym (e.e. oherwydd nad ydym yn gallu cael neu fforddio'r caniatâd perthnasol neu ddod o hyd i ddewis arall addas), byddwn yn rhyddhau'r deunyddiau am ddim o dan drwydded defnyddiwr personol.

Mae hyn oherwydd bydd y profiad dysgu o'r un safon uchel bob amser a dylid ystyried hynny'n beth cadarnhaol - hyd yn oed os yw'r trwyddedu'n wahanol i Creative Commons o bryd i'w gilydd.

Wrth ddefnyddio'r cynnwys, mae'n rhaid i chi ei briodoli i ni (y Brifysgol Agored) ac unrhyw awdur a enwyd yn unol â thelerau'r Drwydded Creative Commons.

Defnyddir yr adran Cydnabyddiaeth i restru cynnwys trwyddedig trydydd parti (Perchnogol), ymhlith pethau eraill, sydd ddim yn berthnasol i drwyddedau Creative Commons. Dylid defnyddio (cadw) cynnwys perchnogol yn gyfan ac yn ei gyd-destun bob amser.

Defnyddir yr adran Cydnabyddiaeth hefyd i dynnu eich sylw at unrhyw Gyfyngiadau Arbennig eraill a allai fod yn berthnasol i'r cynnwys. Er enghraifft, ar adegau efallai na fydd Trwydded Creative Commons Non-Commercial Sharealike yn berthnasol i unrhyw ran o'r cynnwys, hyd yn oed os yw'r cynnwys yn eiddo i ni (y Brifysgol Agored). Yn yr achosion hyn, oni nodir yn wahanol, gellir defnyddio'r cynnwys at ddibenion personol ac anfasnachol.

Rydym hefyd wedi dynodi deunyddiau eraill yn y cynnwys sydd ddim yn berthnasol i'r drwydded Creative Commons fel deunydd Perchnogol. Mae'r rhain yn cynnwys logos ac enwau masnachu'r Brifysgol Agored ac fe allai ymestyn i rai ddelweddau ffotograffig a fideo a recordiadau sain penodol yn ogystal â deunyddiau eraill y tynnir eich sylw atynt.

Mae'n bosib y bydd defnyddio unrhyw ran o'r cynnwys heb awdurdod yn torri telerau ac amodau a/neu ddeddfau eiddo deallusol.

Rydym yn cadw'r hawl i newid neu i ddirwyn i ben unrhyw delerau ac amodau a ddarperir yma heb rybudd.

Mae'r holl hawliau sydd y tu hwnt i delerau'r drwydded Creative Commons yn cael eu cadw neu eu rheoli gan y Brifysgol Agored.

Contents

Cyflwyniad	5
Learning Outcomes	6
1 Ymwybyddiaeth Ofalgar	7
1.1 Cael profiad o ymwybyddiaeth ofalgar	8
2 Therapi meddylgar	10
2.1 Gwneud ymwybyddiaeth ofalgar yn rhan o therapi	11
3 Ymwybyddiaeth ofalgar mewn carchardai	13
3.1 Cael profiad o fyfyrir yn y carchar	13
4 Sylwadau beirniadol am ymwybyddiaeth ofalgar	16
Casgliad	18
References	18
Further reading	19
Acknowledgements	20

Cyflwyniad

Mae'r cwrs hwn, sef *Ymwybyddiaeth ofalgar ym maes iechyd meddwl ac mewn carchardai*, yn edrych ar sut y caiff ymwybyddiaeth ofalgar ei ddefnyddio mewn sefyllfaoedd cwnsela a lleoliadau fforensig. Byddwch yn dechrau drwy ddysgu ychydig mwy am y cysyniad o ymwybyddiaeth ofalgar, a sut mae ei ddeall a'i ddefnyddio.

Byddwch wedyn yn ystyried yr amrywiol ffyrdd y gellir gwneud ymwybyddiaeth ofalgar yn rhan o sesiynau therapi, a buddion posib y rhain. Wedyn, byddwch yn edrych ar rai o'r ffyrdd penodol y mae ymwybyddiaeth ofalgar wedi cael ei ddefnyddio yng nghyd-destun carchardai. Yn olaf, bydd cyfle i chi feddwl ychydig yn fwy beirniadol am ymwybyddiaeth ofalgar fel mudiad ar ôl gwrandao ar drafodaeth ynghylch sut mae ymwybyddiaeth ofalgar yn cael ei defnyddio yn y Gorllewin.

Mae'r cwrs OpenLearn hwn yn rhan wedi'i haddasu o gwrs y Brifysgol Agored [DD310 Cwnsela a seicoleg fforensig: ymchwilio i drosedd a therapi](#).



Ffigur 1 'Seeing the light' gan Sue Cheval

Learning Outcomes

Deilliannau dysgu

Ar ôl astudio'r cwrs hwn, dylech allu gwneud y canlynol:

- diffinio ymwybyddiaeth ofalgar
- ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar yn eich bywyd bob dydd
- deall sut mae ymwybyddiaeth ofalgar yn gallu helpu cleientiaid sydd ag anawsterau iechyd meddwl
- disgrifio sut y gall ymwybyddiaeth ofalgar fod yn ddefnyddiol mewn carchardai
- gwerthuso'r 'mudiad ymwybyddiaeth ofalgar' yn feirniadol.

1 Ymwybyddiaeth Ofalgar



Ffigur 2 Ymwybyddiaeth Ofalgar

Efallai bod gennych chi rai syniadau ynglŷn â beth yw ymwybyddiaeth ofalgar yn barod, o gofio ei fod wedi dod yn derm poblogaidd iawn yn y blynyddoedd diwethaf. Cyn ichi fynd dim pellach, gwylwch y fideo hwn y mae'r Brifysgol Agored wedi'i greu i esbonio beth yw ymwybyddiaeth ofalgar a pham y dylai fod yn bwysig i ni.

Video content is not available in this format.

Pum rheswm pam dylai ymwybyddiaeth ofalgar fod yn bwysig i chi



Ar ôl gweld y fideo, byddwch wedi dysgu bod ymwybyddiaeth ofalgar yn ymwneud â chanolbwyntio ar y funud bresennol a derbyn eich teimladau, eich meddyliau a theimladau eich corff. Gallwn ymarfer hyn fel rhan o fyfyrir er mwyn gwneud y nodwedd honno'n rhan fwy o'n bywyd bob dydd. Mae'n gallu ein helpu â phrofiadau emosiynol a chorfforol poenus. Mae'r adran nesaf yn dangos i chi sut gallwch chi brofi ymwybyddiaeth ofalgar drosoch eich hun.

1.1 Cael profiad o ymwybyddiaeth ofalgar

Er mwyn deall yn iawn beth yw ymwybyddiaeth ofalgar, mae'n bwysig eich bod chi eich hun yn cael rhywfaint o brofiad o ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar. Allwch chi ddim cael blas go iawn arni ddim ond drwy ddarllen amdani. Yma, byddwch yn dysgu am ffurf sylfaenol o fyfyrddod ymwybyddiaeth ofalgar y gallwch chi roi cynnig arno. Ond mae llawer o bobl yn ei chael yn haws – yn enwedig ar y dechrau – i gael rhywun yn dweud wrthyn nhw sut mae gwneud yr ymarfer wrth iddynt ei wneud.

Gweithgaredd 1 Rhoi cynnig ar fyfyrddod ymwybyddiaeth ofalgar

Rhowch gynnig ar fyfyrddod ymwybyddiaeth ofalgar mewn ap neu ar wefan. Mae nifer fawr o apiau sy'n cynnwys ymarferion myfyrio sain ar gael i chi eu llwytho i lawr i'ch dyfais.

Dyma rai o'r rhai mwyaf poblogaidd adeg ysgrifennu'r erthygl hon:

- Headspace
- Stop, Breathe, Think
- The Mindfulness App.

Os nad oes arnoch chi eisiau defnyddio ap, dyma rai gwefannau sy'n cael eu rhedeg gan rai o'r ymarferwyr ac ymchwilwyr ymwybyddiaeth ofalgar mwyaf yn y DU ac UDA. Mae'r tudalennau hyn yn cynnwys nifer o fyfyrddodau sain y gallwch chi eu chwarae:

- [Mindfulness: Finding Peace in a Frantic World](#)
- [Mindful: taking time for what matters](#)

Dewiswch un ymarfer sain o un o'r apiau neu'r gwefannau hyn, a rhowch gynnig ar fyfyrddod ymwybyddiaeth ofalgar.

Ar ôl gorffen, meddyliwch am dri gair neu ymadrodd byr sy'n disgrifio sut brofiad oedd o i chi a'u nodi yn y blwch testun isod. Nid oes dim atebion cywir nac atebion anghywir; nodwch sut brofiad oedd o i chi.

Rhowch eich ateb...

Provide your answer...

Discussion

Pan oedd Nugent, Barnes a Wilks (2011), sy'n ymchwilwyr ymwybyddiaeth ofalgar, wedi annog grŵp o weithwyr ieuchyd proffesiynol i wneud gweithgaredd tebyg i'r un rydych chi newydd ei wneud, dyma'r mathau o bethau oedd ganddyn nhw i ddweud: roedd ymwybyddiaeth ofalgar yn rhoi amser i rywun oedi am funud yn eu bywyd; roedd yn dwysáu eu perthynas â nhw eu hunain (drwy fod yn ymwybodol o sut roedden nhw'n teimlo er enghraifft); roedd yn eu galluogi i weld pethau na fydden nhw fel arall wedi sylwi arnyn nhw (er enghraifft, eu bod ar bigau'r drain), gan greu'r posibilrwydd o newid y pethau hyn; a'i fod yn ffordd o dalu sylw i unrhyw brofiad (nid dim ond myfyrdodau penodol tebyg i'r un roeddech chi wedi'i wneud).

Roedd y rhai oedd yn cymryd rhan yn yr astudiaeth hefyd wedi dweud bod yn feddylgar yn aml yn dod ag ansicrwydd ac anesmwythdra yn ei sgil: doedd o ddim yn hawdd. Mae'r mwyafrif o adroddiadau gan bobl am eu cynigion cyntaf ar fyfyrddod

meddylgar yn cynnwys geiriau fel 'diflastod', 'poen', 'rhwystredigaeth' a 'dictor' yn amlach na geiriau fel 'llonyddwch', 'heddwch' a 'doethineb', sef y geiriau rydym yn aml yn eu cysylltu ag arferion o'r fath. Nid yw talu sylw'n dawel i ni ein hunain bob amser yn dod â heddwch i ni. Mae'n aml yn dod â ni wyneb yn wyneb â phethau y byddai'n well gennym eu hosgoi. Mae'n werth cadw hyn mewn cof pan fyddwn yn penderfynu ymgymryd ag ymwybyddiaeth ofalgar. Dylem fod yn ymwybodol o'r disgwyliadau sydd gan bobl, a'r realiti y mae'r mwyafrif o bobl yn ei brofi.

Efallai y byddwch yn gofyn i chi eich hun, os ydi'r profiad y mae pobl yn ei gael o ymwybyddiaeth ofalgar yn gallu bod yn eithaf negyddol, pam ymgymryd ag ymwybyddiaeth ofalgar o gwbl? Cewch rai atebion i'r cwestiwn hwn yn ystod y cwrs hwn, ond am y tro mai'n werth deall bod ymwybyddiaeth ofalgar yn ymwneud â gallu wynebu a derbyn yr holl feddyliau a theimladau sydd gennych chi yn well, boed y rheiny'n rhai hawdd neu'n rhai anodd, yn hytrach na cheisio cael gwared ar y rhai 'negyddol' a dal gafael ar y rhai 'cadarnhaol'. Yn ôl ymwybyddiaeth ofalgar, y rheswm am hyn yw bod ein gallu i dderbyn ein holl deimladau yn gallu ein helpu i ymdopi â nhw os ydyn nhw'n rhai anodd. Mae ceisio sicrhau nad ydym ond yn cael teimladau cadarnhaol, yn aml, yn baradocsaid, yn gwneud inni ddioddef mwy.

Rydym yn eich gwahodd i ddarllen pennod allan o *Mad or Bad: A Critical Approach to Counselling and Forensic Psychology* (2017). Mae Pennod 16, 'Mindfulness', wedi'i hysgrifennu gan awduron y cwrs, sef Meg-John Barker a Troy Cooper ar gyfer cwrs y Brifysgol Agored [DD310 Cwnsela a seicoleg ffforensig : ymchwilio i drosedd a therapi](#). Cliciwch ar y ddolen isod i ddarllen y bennod hon cyn mynd ymlaen i'r adran nesaf.

['Mindfulness'](#)

2 Therapi meddylgar

Yn 'Mindfulness' allan o Mad or Bad: A Critical Approach to Counselling and Forensic Psychology, roeddech chi wedi darllen am sut mae ymwybyddiaeth ofalgar wedi helpu yng nghyswllt nifer o anawsterau iechyd meddwl, a buoch yn trin a thrafod rhai o'r ffyrdd y mae ymwybyddiaeth ofalgar yn gallu gweithio wrth ymarfer cwnsela gyda chleientiaid.

Gwylwch yr animeiddiad hwn sydd wedi'i greu gan rai o awduron y cwrs yn y Brifysgol Agored i ddysgu ychydig mwy ynghylch pam mae'r syniad o 'fod yn bresennol', sy'n rhan o ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar, mor ddefnyddiol – yn gyffredinol ac yng nghyd-destun therapi yn benodol.

Video content is not available in this format.

[Bod yn bresennol mewn therapi – syniadau allweddol mewn therapi](#)



Gweithgaredd 2 Ymwybyddiaeth Ofalgar ym maes cwnsela

Ar ôl darllen y bennod a gwyllo'r animeiddiad, gwnewch restr o'r ffyrdd y gallai therapyddion neu gwnselwyr gynnwys ymwybyddiaeth ofalgar yn eu gwaith gyda chleientiaid.

Rhowch eich ateb...

Provide your answer...

Discussion

Gall cwnselwyr gynnwys ymwybyddiaeth ofalgar mewn therapi mewn tair ffordd, sef:

1. cwnselwyr yn cynnig arferion a syniadau ymwybyddiaeth ofalgar i'w cleientiaid
2. cwnselwyr yn ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar eu hunain

3. meithrin perthynas therapiwtig feddylgar.

Byddwch yn trafod y rhain yn fanylach yn y cam nesaf.

2.1 Gwneud ymwybyddiaeth ofalgar yn rhan o therapi

Byddwn nawr yn trin a thrafod y tair ffordd y gall cwnselwyr gynnwys ymwybyddiaeth ofalgar mewn therapi.

1 Cwnselwyr yn cynnig arferion a syniadau ymwybyddiaeth ofalgar i'w cleientiaid

Gall cwnselwyr gynnig arferion a syniadau ymwybyddiaeth ofalgar i'w cleientiaid mewn sesiynau unigol, neu mewn grwpiau.

Mewn therapi un i un, gallai cwnselwyr gynnig ymwybyddiaeth ofalgar fel a ganlyn:

- ffordd i'r cleient baratoi ar gyfer y therapi cyn iddo ddechrau
- math o 'waith cartref' i'w wneud y tu allan i therapi, er mwyn arsylwi arnyn nhw eu hunain, eu meddyliau a'u teimladau
- rhywbeth i'w wneud yn ystod awr y therapi; er enghraifft, ar ddechrau'r sesiwn er mwyn iddynt fod yn gwbl ymwybodol o'r funud bresennol a chanolbwyntio arni, neu er mwyn 'wynebu a derbyn' sut mae teimlad anodd yn gwneud iddynt deimlo yn hytrach nag ymladd yn ei erbyn
- ymarferion maen nhw'n gallu eu gwneud i barhau â gwaith therapi ar ôl i'r therapi ddod i ben, er mwyn parhau i neilltuo amser yn eu bywydau ar gyfer hunanofal a hunan-fyfyrio.

2 Cwnselwyr eu hunain yn ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar

Yn 'Mindfulness' allan o *Mad or Bad: A Critical Approach to Counselling and Forensic Psychology*, roeddech chi wedi dysgu mor bwysig, o safbwynt ymwybyddiaeth ofalgar, yw peidio â chreu ymdeimlad o 'nhw a ni' rhwng therapyddion a chleientiaid, oherwydd mae pob un ohonom yn cael pethau'n anodd mewn ffyrdd tebyg.

Mae ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar hefyd yn gallu helpu cwnselwyr i ddatblygu priodoleddau therapiwtig pwysig (Barker, 2013) sy'n cynnwys y canlynol:

- **Talu sylw:** Mae angen i gwnselwyr allu hoelio eu sylw ar y cleient. Mae angen iddynt hefyd gael ymwybyddiaeth eang o bopeth sy'n mynd ymlaen yn yr ystafell therapi, er enghraifft, iaith corff y cleient, y dynamig rhyngddyn nhw a'r cleient, ac unrhyw feddyliau a theimladau sy'n codi ynddyn nhw wrth i'r cleient siarad. Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn ffordd dda o ymarfer hoelio sylw ac ymwybyddiaeth eang.

- **Empathi a chydymdeimlad:** Dyma'r rhinweddau sydd â'r gydberthynas gryfaf â chanlyniadau cadarnhaol i therapi (Cooper, 2008). Mae myfyrdodau cydymdeimlad a charedigrwydd ar gael sy'n meithrin yn uniongyrchol ein gallu i deimlo empathi a bod yn drugarog wrthym ni ein hunain a thuag at bobl eraill. A ninnau'n byw mewn diwylliant sy'n ein hannog i fod yn feirniadol ac i gymharu ein hunain â phobl eraill, mae angen inni ymarfer ffordd wahanol o fod, yn hytrach na'i fod yn rhywbeth sy'n dod yn hawdd inni.
- **Gallu wynebu a derbyn teimladau anodd:** Mae angen i gwnselwyr allu wynebu a derbyn unrhyw deimladau anodd sy'n codi i'r cleient yn hytrach na bod ar frys i wneud iddo deimlo'n well, neu gyfleu'r neges iddyn nhw nad yw'r teimladau hynny'n rhai iawn i'w cael. Mae Joan Halifax (2011) yn dweud bod ymarfer myfyrdod yn gallu helpu cwnselwyr i ddysgu sut mae aros yn gadarn fel mynydd, gan groesawu pob emosiwn fel y tywydd.
- **Hunanymwybyddiaeth:** Mae'n bwysig fod cwnselwyr yn hunanymwybodol er mwyn iddynt allu bod yno ar gyfer y cleient, yn hytrach na dod â'u rhagfarnau, eu tybiaethau a'u harferion eu hunain i mewn i'r ystafell. Mae eistedd yn dawel gyda nhw eu hunain yn rheolaidd yn gallu helpu cwnselwyr i ddeall pa dybiaethau maen nhw'n eu gwneud, a sut maen nhw'n tueddu i ymateb.

3 Meithrin perthynas therapiwtig feddylgar

Fel y gwelsoch chi yn gynharach yn y fideo 'Bod yn bresennol mewn therapi – syniadau allweddol mewn therapi', mae ymwybyddiaeth ofalgar hefyd yn ffordd o edrych ar y berthynas therapiwtig. Mae bod yn bresennol gyda'r cleient, dangos cydymdeimlad tuag atynt a dangos iddyn nhw sut mae aros gyda theimladau anodd sy'n codi yn fuddiol ynddo'i hun.

Dyma rai ffyrdd ymarferol y gall cwnselydd feithrin perthynas therapiwtig feddylgar:

- myfyrio neu gadw dyddlyfr cyn sesiynau er mwyn bod yn ymwybodol o ble maen nhw wedi'i gyrraedd, ac ymarfer bod yn drugarog tuag ato'i hun
- gwneud ymarferion byr yn union cyn cyfarfod y cleient, er mwyn bod yn barod i fod yn bresennol gydag ef neu hi
- defnyddio ymwybyddiaeth feddylgar yn ystod y sesiwn, drwy annog y cleient i roi sylw i'w holl brofiad ac i roi amser i hynny; sylwi ar ei ymatebion ei hun ac arafu er mwyn ystyried beth i'w ddweud a'i wneud nesaf er mwyn gwasanaethu'r cleient yn y ffordd orau bosib.

Yn yr adran nesaf byddwch yn trin a thrafod rhai o'r ffyrdd y gellir defnyddio ymwybyddiaeth ofalgar mewn carchardai.

3 Ymwybyddiaeth ofalgar mewn carchardai



Ffigur 3 Carcharorion yn myfyrio

Yn 'Mindfulness' allan o *Mad or Bad: A Critical Approach to Counselling and Forensic Psychology*, roeddech wedi dysgu bod ymwybyddiaeth ofalgar yn gallu bod yn ddefnyddiol mewn carchardai am nifer o resymau, sef:

- mae lefelau anawsterau iechyd meddwl - gan gynnwys iselder, gorbryder a hunanladdiad - yn uwch mewn carchardai nag yn y boblogaeth gyffredinol. Mae ymwybyddiaeth ofalgar - yn arbennig mewn grŵp - yn ffordd ddefnyddiol a chost-effeithiol o fynd i'r afael ag anawsterau iechyd meddwl o'r fath (Shonin et al., 2015)
- mae carcharorion yn tueddu i gael lefelau uwch o emosiynau anodd, er enghraifft, dictter, ac yn ei chael yn fwy anodd rheoli teimladau o'r fath. Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn gallu bod yn arbennig o ddefnyddiol yng nghyswllt rheoli emosiynau (Chambers et al., 2009)
- hefyd mae camddefnyddio sylweddau yn tueddu i fod yn uwch ymysg carcharorion ac mae ymwybyddiaeth ofalgar yn gallu helpu i drin hyn (Bowen et al., 2010)
- yn gysylltiedig â'r uchod, mae tystiolaeth bod cyfraddau aildroseddu ymysg carcharorion sydd wedi cymryd rhan mewn rhaglenni ymwybyddiaeth ofalgar yn barhaus yn sylweddol is (Auty et al., 2015).

3.1 Cael profiad o fyfrio yn y carchar



Ffigur 4 Fleet Maull

Dyma ran o gyfweiliad â Fleet Maull (2005) y gwnaethoch chi ddarllen amdano yn 'Mindfulness'. Yma mae'n sôn am ei siwrnai o gael ei ddedfrydu i 30 mlynedd yn y carchar, i ddefnyddio'r arferion myfyrio roedd wedi eu dysgu yn flaenorol er mwyn dod drwy'r profiad, ac, yn y pen draw, i sefydlu'r Prison Dharma Network.

Nawr, darllenwch am brofiad Fleet Maull: [deffro yn y carchar](#)

Gweithgaredd 3 Sut y gall ymarfer myfyrdod helpu carcharorion?

Ar ôl darllen y darn o gyfweiliad Fleet Maull, defnyddiwch y blwch isod i wneud rhestr o'r ffyrdd y gall ymarfer myfyrdod neu ymwybyddiaeth ofalgar fod yn fuddiol i bobl yn y carchar.

Hefyd, nodwch unrhyw sylwadau beirniadol sydd gennych chi ynghylch canolbwyntio ar ymwybyddiaeth ofalgar a/neu arferion myfyrdod yn y carchar.

Provide your answer...

Discussion

Ar ôl gwrandao ar gyfweiliad Maull, efallai y byddwch wedi sylwi ar y pethau canlynol y mae ef a charcharorion eraill wedi'u cael yn sgil ymarfer myfyrdod:

- rhywbeth i roi strwythur i'w hamser yn y carchar, neu i lenwi'r amser hwnnw
- ymdeimlad o ystyr neu bwrpas: rhywbeth buddiol i'w wneud gyda'r amser, gwneud yn siŵr bod rhywbeth da yn deillio o sefyllfa ddrwg
- ymddangos yn ymroddgar ac yn ddisgybledig, gan ennyn parch staff a charcharorion eraill
- cod moesegol i'w ddilyn, yn ymwneud â bod o gymorth i eraill, gydag athrawon neu hwyluswyr fel modelau rôl
- rhywbeth sy'n lleddfu'r euogrwydd neu'r cywilydd maen nhw'n ei deimlo am y troseddau maen nhw wedi'u cyflawni
- ymdeimlad o berthyn â'r carcharorion eraill sy'n rhan o'r grŵp ymwybyddiaeth ofalgar, myfyrdod neu Dharma
- lle i siarad yn agored ac yn onest am eu trafferthion, ac i gael cefnogaeth.

Wrth feddwl yn fwy beirniadol am ddefnyddio rhaglenni myfyrdod neu ymwybyddiaeth ofalgar yn y carchar, efallai y byddai'r pwyntiau canlynol yn dod i'ch meddwl wrth ystyried eu gwendidau:

- Nid yw ychwanegu rhaglenni ymwybyddiaeth ofalgar a myfyrdod at y system cyfiawnder troseddol presennol yn mynd i'r afael â rhai o broblemau difrifol y system hon, er enghraifft, anghyfiawnderau o ran dosbarth a hil yng nghyswllt y rheiny sy'n cael eu carcharu.
- Ychydig y mae'n ei wneud o ran mynd i'r afael â'r cwestiynau ynghylch a yw carcharu yn ddull effeithiol o adsefydlu pobl ac a yw'n driniaeth briodol ar gyfer pobl sydd eu hunain yn aml yn ddioddefwyr camdriniaeth ddifrifol. Os mai un o brif nodau ymwybyddiaeth ofalgar yw meithrin caredigrwydd a thrugaredd, beth yw goblygiadau ceisio gwneud hyn mewn system sydd, ei hun, yn aml yn greulon? Er enghraifft, mae'r cyfweiliad gyda Maull yn tynnu sylw at y ffaith bod perygl uchel o fwy o gam-drin corfforol neu rywiol yn y system carchardai, a bod staff yn aml yn trin carcharorion fel pobl israddol.
- Efallai bod gan lawer o bobl sydd mewn carchardai gredoau, ffydd ac arferion ysbrydol yn barod. A ddylid cynnig ymwybyddiaeth ofalgar fel dewis arall yn lle'r rhain, neu a fyddai'n fwy priodol archwilio beth sydd ar gael yng nghefnidir

diwylliannol personol pob grŵp neu unigolyn, a'u hannog i ddatblygu'r elfennau hynny?

Mae'r pwyntiau hyn yn ymwneud â pheth o'r feirniadaeth ehangach o'r mudiad ymwybyddiaeth ofalgar. Byddwn yn trin a thrafod y rhain yn y man. Mae'r rheini sy'n feirniadol o hyn wedi dadlau ei bod yn anodd cyflwyno arferion ymwybyddiaeth ofalgar mewn lleoliadau fel gweithleoedd, ysgolion a charchardai fel rhywbeth ategol heb herio'r ffyrdd anegwyddorol anfoesegol y mae lleoliadau o'r fath yn aml yn gweithredu. Er enghraifft, mewn strwythurau hierarchaidd mae faint mae pobl yn cael eu gwerthfawrogi yn aml yn anghyfartal, mae pobl yn aml yn cael eu bwlio neu eu cam-drin mewn rhyw ffordd arall, ac yn cael eu trin fel pethau i gynhyrchu canlyniadau a chyrraedd targedau yn hytrach na fel bodau dynol cyflawn.

Mae'r rheini sy'n feirniadol hefyd wedi cyfeirio at y problemau diwylliannol sydd ynghlwm â chynnig y fersiwn sydd wedi' gorllewineiddio, seciwlaraid hon o Fwdhaeth i bawb heb ystyried yr arferion a'r traddodiadau ysbrydol cyfoethog y gallai pobl fod yn ymwneud â nhw eisoes – llawer ohonynt yn cynnwys syniadau tebyg i ymwybyddiaeth ofalgar.

4 Sylwadau beirniadol am ymwybyddiaeth ofalgar

Tua diwedd y darlleniad 'Mindfulness', roeddech chi wedi dysgu bod y ffyrdd y mae ymwybyddiaeth ofalgar wedi cael ei chymhwyso hyd yma wedi derbyn llawer o feirniadaeth. Yn y rhaglen gan Radio 4 'Beyond Belief' y byddwch chi'n gwrandio arni yn y man, byddwch yn clywed tri arbenigwr yn trafod ffyrdd y mae ymwybyddiaeth ofalgar yn cael ei chymhwyso a'r problemau sydd ynghlwm â'r ffyrdd hynny. Y siaradwyr yw: [Christopher Titmuss](#) athro Bwdhaidd o [Ganolfan Encilio Fwdhaidd Gaia House](#), Chris Cullan o [Ganolfan Ymwybyddiaeth Ofalgar Prifysgol Rhydychen](#) a Rebecca Crane o [Ganolfan Ymchwil Ymwybyddiaeth Ofalgar Bangor](#). Mae Chris a Rebecca yn ymchwilyr allweddol yn y maes hwn yn y DU, ac maen nhw wedi bod yn ymwneud â'r adroddiad Mindful Nation UK ac â datblygu therapi gwybyddol ymddygiadol seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar.

Nawr gwrandewch ar [BBC Beyond Belief: Mindfulness](#). Rydym yn argymhell eich bod yn gwrandio ar ran olaf y rhaglen, o 18 munud a 30 eiliad ymlaen. Ond mae'r bennod gyfan, gyda mwy o drafodaeth am beth ydy ymwybyddiaeth ofalgar a sut mae'n berthnasol i fyfrio ac i arferion ysbrydol eraill ar gael drwy'r ddolen hon.

Gweithgaredd 4 Ymwybyddiaeth ofalgar foesebol

Ar sail yr hyn rydych chi wedi'i ddysgu yn y cwrs hwn a'r bennod *Beyond Belief*, penderfynwch p'un ai a ydi pob ffurf ar addysg ymwybyddiaeth ofalgar sydd wedi'i rhestru yma yn 'hyfforddiant talu sylw' neu'n 'ymwybyddiaeth ofalgar foesebol' (sef y gwahaniaeth a nodwyd tua diwedd y rhaglen *Beyond Belief*).

1. Dysgu sgiliau ymwybyddiaeth ofalgar yn y lluoedd arfog i helpu milwyr fod yn well am dargedu'r gwrthwynebwr, ac am ymdopi ag unrhyw anhwylder straen wedi trawma maen nhw'n cael profiad ohono.
 - hyfforddiant talu sylw
 - ymwybyddiaeth ofalgar foesebol
2. Cynnwys holl staff sefydliad mewn trafodaeth barhaus am beth y gellir ei wneud i greu amgylchedd gwaith lle mae pobl yn eu trin eu hunain ac eraill yn ystyriol ac yn drugarog, a gweithio tuag at sicrhau bod y sefydliad yn gweithredu yn y ffordd fwyaf moesebol bosib.
 - hyfforddiant talu sylw
 - ymwybyddiaeth ofalgar foesebol
3. Cynnal dosbarth ymwybyddiaeth ofalgar i blant yn yr ysgol unwaith yr wythnos i helpu i wella eu gallu i dalu sylw.
 - hyfforddiant talu sylw
 - ymwybyddiaeth ofalgar foesebol
4. Rhoi cwrs wyth wythnos o hyfforddiant ymwybyddiaeth ofalgar i wleidyddion i'w helpu i ddelio â straen eu galwedigaeth.

- hyfforddiant talu sylw
 - ymwybyddiaeth ofalgar foesegol
5. Meddygon teulu yn anfon cleifion sy'n dioddef o iselder ar gwrs ymwybyddiaeth ofalgar byr, o gofio y canfuwyd ei fod yn gallu bod yn effeithiol o ran trin iselder.
- hyfforddiant talu sylw
 - ymwybyddiaeth ofalgar foesegol
6. Dod â mudiadau ymwybyddiaeth ofalgar a mudiadau cyfiawnder cymdeithasol at ei gilydd i ystyried o ble y mae dioddefaint dyn yn dod a sut y gellid mynd i'r afael â hyn (e.e. rhyfel, gwahaniaethu, ein heffaith ar yr amgylchedd, sut mae ffoaduriaid yn cael eu trin, mesurau llymder ayyb).
- hyfforddiant talu sylw
 - ymwybyddiaeth ofalgar foesegol
7. Gwneud ymwybyddiaeth ofalgar yn rhan o gwricwlwm ysgolion o ran arferion a thrafodaeth barhaus ar bob lefel ynghylch sut mae gwneud diwylliant yr ysgol yn fwy meddylgar ac ystyriol er lles pawb sydd ynddi.
- hyfforddiant talu sylw
 - ymwybyddiaeth ofalgar foesegol
8. Gwahodd gwleidyddion i ymgysylltu'n gyson ag ymwybyddiaeth ofalgar a thrugaredd Fwdhaidd er mwyn iddynt ystyried beth yw goblygiadau eu polisïau o ran cynyddu neu leddfu dioddefaint dyn.
- hyfforddiant talu sylw
 - ymwybyddiaeth ofalgar foesegol
9. Cynnig gwersi ymwybyddiaeth ofalgar ddewisol i staff mewn sefydliad er mwyn cynyddu cynhyrchiant.
- hyfforddiant talu sylw
 - ymwybyddiaeth ofalgar foesegol
10. Annog pobl ar gyrsiau ymwybyddiaeth ofalgar i ddatblygu – drwy ymwybyddiaeth ofalgar – rhyw fath o 'ddealltwriaeth glir' o ganlyniadau'r hyn maen nhw'n ei wneud ar bobl eraill, a sut mae deinameg grym a braint yn gweithio yn y byd.
- hyfforddiant talu sylw
 - ymwybyddiaeth ofalgar foesegol

Casgliad

Yn y cwrs hwn, sydd am ddim, sef *Ymwybyddiaeth ofalgar ym maes iechyd meddwl ac mewn carchardai*, rydych wedi dysgu am ymwybyddiaeth ofalgar a sut y gellir ei defnyddio mewn carchardai ac ym maes cwnsela. Rydych chi hefyd wedi trin a thrafod llawer ynglŷn â beth ydy ymwybyddiaeth ofalgar a'r profiad y mae therapyddion a chleientiaid yn ei gael ohoni ac wedi pwyso a mesur yr amrywiol ffyrdd y gellir ei chynnwys mewn therapi.

Rydych chi wedi ystyried arferion myfyrdod ymwybyddiaeth ofalgar, a ffyrdd o wneud ymwybyddiaeth ofalgar yn rhan o fywyd bob dydd. Rydych chi wedi clywed am y dystiolaeth ymchwil sydd ar gael o blaid ymwybyddiaeth ofalgar o safbwynt anawsterau iechyd meddwl ac yng nghyswllt adsefydlu a lleihau aildroseddu yng nghyd-destun cyfiawnder troseddol. Rydych chi wedi dysgu sut mae therapi meddylgar yn gallu gweithio'n ymarferol.

Ac yn olaf, rydych chi wedi datblygu eich sgiliau gwerthuso beirniadol, drwy drin a thrafod peth o'r feirniadaeth y mae'r 'mudiad ymwybyddiaeth ofalgar' wedi'i gael.

Mae'r cwrs OpenLearn hwn yn rhan sydd wedi'i haddasu o gwrs y Brifysgol Agored [DD310 Cwnsela a seicoleg fforensig: ymchwilio i drosedd a therapi](#).

Mae'r adnodd hwn yn rhan o '[Gasgliad Llesiant ac Iechyd Meddwl](#)' wedi ei greu gan y Brifysgol Agored yng Nghymru. Gallwch ddysgu mwy a dod o hyd i gyrsiau, erthyglau a gweithgareddau eraill ar dudalen [hafan y casgliad](#).

References

Cyfeiriadau

Auty, K.M., Cope, A. a Liebling, A. (2015) 'A systematic review of meta-analysis of yoga and mindfulness meditation in prison: effects on psychological well-being and behavioural functioning', *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, cyfrol. 60, rhif. 13, tudalennau. 1–22.

Barker, M-J. (2013) *Mindful Counselling & Psychotherapy: Practising Mindfully across Approaches and Issues*, Llundain, Sage.

Barker, M-J. (2016) 'Staying with our feelings' [Ar-lein]. Ar gael yn <http://rewriting-the-rules.com/> (Cyrchwyd 14 Gorffennaf 2017).

Barker, M-J. a Cooper, T. (2017) 'Mindfulness' yn Vossler, A., Havard, C., Pike, G., Barker, M-J a Raabe, B. (gol) *Mad or Bad: A Critical Approach to Counselling and Forensic Psychology*, Llundain, Sage, tudalennau. 237–50.

Batchelor, M. (2001) *Meditation for Life*, Llundain, Frances Lincoln.

Bowen, S., Chawla, N. a Marlatt, G.A. (2010) *Mindfulness-Based Relapse Prevention: A Clinician's Guide*, Efrog Newydd, NY, The Guilford Press.

Chambers, R., Gullone, E. ac Allen, N.B. (2009) 'Mindful emotion regulation: an integrative review', *Clinical Psychology Review*, cyfrol. 29, rhif. 6, tudalennau. 560–72.

Cooper, M. (2008) *Essential Research Findings in Counselling and Psychotherapy: The Facts Are Friendly*, Llundain, Sage.

- Gilbert, P. (2010) *Compassion Focused Therapy*, Llundain, Routledge.
- Halifax, J. (2011) *Compassion and the True Meaning of Empathy*. TED Talks [Ar-lein]. Ar gael yn: <https://www.youtube.com/watch?v=dQijrruP9c4> (Cyrchwyd 6 Gorffennaf 2017).
- Maull, F. (2005) *Dharma in Hell. The Prison Writings of Fleet Maull*, Boulder, CO, Prison Dharma Network.
- Nanda, J. (2005) 'A phenomenological enquiry into the effect of meditation on therapeutic practice', *Existential Analysis*, cyfrol. 16, rhif. 2, tudalennau. 322–35.
- Nugent, P., Moss, D., Barnes, R. a Wilks, J. (2011) 'Clear(ing) space: mindfulness-based reflective practice', *Reflective Practice*, cyfrol. 12, rhif. 1, tudalennau. 1–13.
- Shonin, E., Van Gordon, W. a Griffiths, M.D. (2015) 'Does mindfulness work?', *British Medical Journal*, cyfrol. 351, t. h6919.
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. a Kabat-Zinn, J. (2007) *The Mindful Way through Depression*, Efrog Newydd, NY, The Guildford Press.

Further reading

Darllen pellach

- Mindfulness All-Party Parliamentary Group (MAPPG) (2015) Mindful Nation UK, Llundain, The Mindfulness Initiative [Ar-lein]. Ar gael yn: www.themindfulnessinitiative.org.uk/images/reports/Mindfulness-APPG-Report_Mindful-Nation-UK_Oct2015.pdf (Cyrchwyd 19 Tachwedd 2015).
- Purser, R. and Loy, D. (2013) 'Beyond McMindfulness', *The Huffington Post*, 7 Ionawr [Ar-lein]. Ar gael yn: http://www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcmindfulness_b_3519289.html (Cyrchwyd 30 Ionawr 2016).

'Zines' Ymwybyddiaeth Ofalgar

Mae awdur y cwrs hwn, Meg-John Barker, wedi creu *zine* mewn arddull comig am faterion cysylltiedig ag ymwybyddiaeth ofalgar.

Mae'r [Zine Staying with Feelings](#) yn trafod un o syniadau allweddol ymwybyddiaeth ofalgar. Mae hwn hefyd yn dangos sut y gellir ymgorffori arferion a syniadau ymwybyddiaeth ofalgar mewn mathau eraill o therapi heblaw therapi ymddygiad gwybyddol (CBT), oherwydd mae'n tynnu sylw at y pethau sy'n debyg mewn ymwybyddiaeth ofalgar a'r therapi dyneiddiol canolbwyntio.

Mae'r [Zine Social Mindfulness](#) yn awgrymu sut beth y gallai ffurf fwy cymdeithasol a moesegol ar ymwybyddiaeth ofalgar fod yn ymarferol, ac yn egluro pam ei bod yn broblem ymdrin ag ymwybyddiaeth ofalgar fel unigolyn heb dalu sylw i'n strwythurau, ein systemau a'n perthnasoedd ehangach.

The Mindful Revolution

Mae'r ffilm *The Mindful Revolution* yn drosolwg gwych o'r mudiad ymwybyddiaeth ofalgar gyfredol, a rhai o'r problemau sydd ynghlwm ag ef. Gallwch weld rhagflas o'r ffilm [The Mindful Revolution](#).

Acknowledgements

Cydnabyddiaeth

Ysgrifennwyd y cwrs hwn gan Meg-John Barker.

Ac eithrio yng nghyswllt deunyddiau trydydd parti neu os nodir fel arall (gweler [amodau a thelerau](#)), darperir y cynnwys hwn o dan drwydded [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](#).

Mae'r deunydd a gydnabyddir isod yn ddeunydd Perchnogol sy'n cael ei ddefnyddio o dan drwydded (sydd ddim yn berthnasol i drwyddedu Creative Commons). Rydym yn rhoi cydnabyddiaeth ddiolchgar i'r ffynonellau canlynol am ganiatâd i atgynhyrchu deunydd ar gyfer y cwrs am ddim hwn.

Delweddau

Delwedd y cwrs: Pause for Thought: Diolch i Sue Cheval

Ffigur 1: Diolch i Sue Cheval

Ffigur 2: © Unsplash/Pixabay Mae'r ffeil hon wedi'i thrwyddedu o dan Drwydded Gyhoeddus Creative Commons <https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>

Ffigur 3: Diolch i Go Project Films

Ffigur 4: Diolch i Go Project Films

Delwedd Parhau i Ddysgu: © Konstantin Chagin/iStockphoto.com

Testun

Pennod 16 'Mindfulness': Barker, MJ. a Cooper, T. (2017), 'Mindfulness', Mad or Bad? A Critical Approach to Counselling and Forensic Psychology, Cyhoeddiadau SAGE, Hawlfraint © Meg-John Barker a Troy Cooper 2017

Rydym wedi gwneud pob ymdrech i gysylltu â pherchnogion hawlfraint. Os oes unrhyw hawlfraint, drwy amryfusedd, heb ei chynnwys, bydd y cyhoeddwyr yn falch iawn o wneud y trefniadau angenrheidiol ar y cyfle cyntaf posib.

Peidiwch â cholli'r cyfle!

Os ydych chi wedi cael eich ysbrydoli i gael gwybod mwy trwy ddarllen y testun hwn, efallai y bydd gennych ddiddordeb mewn ymuno â'r miliynau o bobl sy'n darganfod ein cymwysterau a'n hadnoddau dysgu drwy ymweld â'r Brifysgol Agored – www.open.edu/openlearn/free-courses.