Hyfforddiant a Chynhadledd Ymchwil 2025

Prifysgol Aberystwyth a'r Llyfrgell Genedlaethol

Dydd Iau a Dydd Gwener, 26–27 Mehefin 2025

Amserlen

Diwrnod 1 – Dydd Iau, 26 Mehefin

Cynhelir pob sesiwn yn ystafell gynadledda Medrus 3 yn adeilad Penbryn os na nodir yn wahanol.

12:30 – 13:00	Cyrraedd, croeso a phaned
13:00 – 14:30	**Sesiwn 1:** 'Nid ti yn unig: straen, cymhelliant ac iechyd meddwl yn ystod astudiaethau ôl-raddedig' – Dr Marc Williams
14:30 – 14:45	Egwyl
14:45 – 16:15	**Sesiwn 2:** 'Byw yn Iach – sicrhau lles a llesiant i fyfyrwyr doethurol' – Dr Mirain Rhys
16:15 – 16:30	Egwyl
16:30 – 18:00	**Sesiwn 3:** Cynhadledd Ymchwil: papurau gwyddonol *(Medrus 4)*
19:00 -	Swper *(yr Hen Lew Du – darperir swper am ddim)*

Cynhelir ail ddiwrnod y Gynhadledd Ymchwil rhwng 9:30 a 15:30 yn ystafell y Drwm yn y Llyfrgell Genedlaethol. Gweler rhagor o wybodaeth ar y dudalen hon.

Bywgraffiadau a Disgrifiadau

Sesiwn 1

Teitl: 'Nid ti yn unig: straen, cymhelliant ac iechyd meddwl yn ystod astudiaethau ôl-raddedig'

Cyflwynydd: Dr Marc Williams (williamsM93@cardiff.ac.uk)

Bywgraffiad:

Mae Dr Marc Williams yn seicolegydd clinigol ac yn diwtor / uwch ddarlithydd ar raglen Seicoleg Glinigol Prifysgol Caerdydd. Mae Marc yn cynnig therapïau fel CBT, ac mae ganddo flynyddoedd o brofiad fel seicolegydd o fewn y GIG, yn enwedig yn gweithio gyda phobl sydd ag anhwylderau bwyta.

Mae ganddo ddiddordeb arbennig mewn iechyd meddwl a newid hinsawdd, ac mae'n gyd-gadeirydd is-grŵp Iechyd Planedol o fewn Cymdeithas Seicolegol Prydain. Mae hefyd yn arwain ar gyhoeddiadau academaidd ac yn brif olygydd y cyfnodolyn *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*.

Ar ôl cwblhau ei ddoethuriaeth, enillodd Marc PhD dan nawdd y Coleg Cymraeg ar destun ymddygiadau o blaid yr amgylchedd. Mae'n cofio'n glir yr heriau sy'n gysylltiedig ag astudio ar lefel ôl-raddedig. Yn ei waith addysgu a goruchwylio, mae'n awyddus i normaleiddio ac annog i bobl fod yn agored am y profiadau hyn.

Amcanion y gweithdy:

- Trafod sail seicolegol i faterion megis 'burnout', unigrwydd, a phroblemau iechyd meddwl, yn enwedig i fyfyrwyr ôl-radd.
- Ystyried pa mor gyffredin yw'r profiadau hyn ymhlith myfyrwyr ôl-raddedig.
- Trafod a phrofi strategaethau ymdopi gyda straen.

Cynnwys y gweithdy:

- Cyflwyniad i'r sesiwn, dod i nabod ein gilydd, a chyflwyno fy nghyd-destun personol.
- Normaleiddio: Perffeithiaeth, *procrastination*, syndrom y twyllwr *(impostor syndrome)*, a *burnout.*
- Beth yw sail seicolegol y profiadau hyn.
- Hunanofal: syniadau a thechnegau o Therapi sy'n Canolbwyntio ar Dosturi.
- Sut, ble, a phryd i ofyn am gymorth proffesiynol.

Ar ddiwedd y gweithdy hwn dylai hyfforddeion fod yn gallu:

- Deall y math o brofiadau iechyd meddwl cyffredin i fyfyrwyr ôl-radd.
- Deall seiliau seicolegol y mathau hyn o brofiadau.
- Defnyddio sgiliau hunan-gysuru a hunan-dosturi.
- Gwybod sut, ble a phryd i ofyn am gymorth proffesiynol.

Sesiwn 2

Teitl: 'Byw yn Iach – sicrhau lles a llesiant i fyfyrwyr doethurol'

Cyflwynydd: Dr Mirain Rhys (mrhys@cardiffmet.ac.uk)

Bywgraffiad

Mae Dr Mirain Rhys yn uwch ddarlithydd Seicoleg ym Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd. Ymunodd â'r adran yn 2016 ar ôl gweithio ym maes ymchwil am nifer o flynyddoedd. Mae ei harbenigedd ymchwil yn cwmpasu meysydd Addysg a Dwyieithrwydd, yn benodol datblygiad a throsglwyddiad y Gymraeg o fewn addysg, y gymuned a'r cartref a sut mae hyn yn cymharu ag enghreifftiau rhyngwladol eraill o boblogaethau ieithoedd lleiafrifol. Mae hi wedi cynnal ymchwil ac wedi cyhoeddi mewn sawl maes, gan gynnwys addysg blynyddoedd cynnar, dwyieithrwydd, ieithoedd lleiafrifol a'r Gymraeg.

Cwblhaodd Mirain radd PhD gyda goruchwyliaeth gan yr Athro Enlli Thomas, gan edrych ar effaith addysg ddwyieithog ar sgiliau gwybyddol ac ieithyddol plant ac agweddau rhieni tuag at ddwyieithrwydd yn 2013. Roedd hyn yn dilyn cwblhau gradd Seicoleg (BSc) yn 2009, y ddau ym Mhrifysgol Bangor.

Mae Mirain yn gwnselydd dyneiddiol-ddirfodol *(humanistic-existential)* ac wedi gweithio gyda myfyrwyr prifysgol i ddarparu sesiynau therapi drwy gyfrwng y Gymraeg a'r Saesneg ers dwy flynedd bellach. Mae Mirain yn angerddol am blethu ei harbenigedd ym maes dwyieithrwydd ac ieithoedd lleiafrifol a maes therapi person-ganolog i ddatblygu ein dealltwriaeth o effeithiolrwydd sgwrsio am ein lles yn ein hiaith (neu ieithoedd) dewisol.

Amcanion y gweithdy:

- Ystyried gwybodaeth flaenorol am systemau allanol all ein cynorthwyo gyda lles (e.e. cymorth gan systemau mewnol ein prifysgolion, metrau allanol ar gyfer myfyrwyr ôl-radd, a mentrau allanol ar gyfer lles ac iechyd meddwl yn gyffredinol).

- Ystyried theorïau damcaniaethol am syniadaeth dyneiddiol-ddirfodol a sut mae'n berthnasol i fyfyrwyr sy'n astudio doethuriaeth.
- Ystyried rôl unigol mynychwyr yn eu siwrne llesiant eu hunain, gan feddwl am ddatblygu tŵlcit iechyd a lles ar gyfer ymdopi gyda'r profiad o fod yn fyfyriwr doethurol.

Cynnwys y gweithdy:

- Cyflwyniad i'r sesiwn, ac i'n gilydd.
- Beth yw'r syniadaeth dyneiddiol-ddirfodol a sut mae'n berthnasol i iechyd a lles myfyrwyr doethurol?
- Beth yw adlewyrchu a sut allwn ei ddefnyddio er budd profiad astudio ôl-radd?
- Deall a defnyddio technegau lles creadigol.
- Datblygu tŵlcit lles pwrpasol er mwyn cadw'n saff ac iach wrth astudio doethuriaeth.
- Rhannu adnoddau pellach o ddefnydd a chynllunio i'r dyfodol.

Ar ddiwedd y gweithdy hwn dylai hyfforddeion fod yn gallu:

- Gwerthfawrogi syniadaeth dyneiddiol-ddirfodol a sut allai fod o fudd iddynt fel myfyrwyr ôl-radd.
- Gwybod sut i blethu cefnogaeth allanol sydd ar gael iddynt gyda chefnogaeth fewnol allant roi ar waith er mwyn cadw'n saff ac iach wrth astudio doethuriaeth.
- Ddefnyddio eu tŵlcit lles pwrpasol pan fydd yr angen yn codi.