

## 16. Gweithgaredd Ymdrech: Grym Meddwl 'Os....Yna'

Mae'r Athro Peter Gollwitzer o Brifysgol Efrog Newydd yn dweud bod llawer o bobl sydd eisiau rhoi ymdrech i gyflawni pethau mawr, ond nad ydynt yn gwneud hynny, yn cael eu taflu gan broblemau ymddangosiadol fach fel y rhain:

- > Maen nhw eisiau cwblhau'r dasg i safon uchel, ond mae galwad ffôn yn tarfu arnynt.
- > Maen nhw eisiau cwblhau darn o waith cwrs, ond mae'r penwythnos yn rhy brysur.
- > Maen nhw eisiau adolygu, ond mae ffrindiau'n tarfu arnynt ac maen nhw'n gadael y gwaith.

Yn eu llyfr *The Psychology of Action* (1996), mae Peter Gollwitzer a John Bargh yn dadlau os yw hyn yn digwydd i chi, mae'n digwydd am fod gennych 'fwriad gweithredu' isel – rydych chi *rhyw fodd* eisiau rhoi'r ymdrech, ond fe gewch eich digalonni os aiff un peth o'i le.

Yr ateb? Mae myfyrwyr llwyddiannus yn rhagweld y problemau hyn ac yn cynllunio sut fyddant yn ymateb iddynt gydag ymdrech lawn. Rydych yn amserlennu camau gweithredu sy'n rhagweld rhwystrau gan gynnwys datrysiadau a baratowyd o flaen llaw – i bob pwrpas rydych yn trechu hunan danseilio cyn iddo ddigwydd.

Ystyriwch yr enghreifftiau hyn:

Myfyriwr 1: 'Fe ddechreuaf ar hwn ben bore.' Mae hon yn sgwrs fewnol gyffredin y gallech ei chael fel myfyriwr – mae llawer yn gwneud! Ond mae un peth bach yn tarfu ac mae'r cynllun cyfan yn dod i stop.

Myfyriwr 2: 'Fe ddechreuaf ar hwn ben bore. Ac .

- > Os yn ddamweiniol byddaf yn codi'n hwyr *yna* fe ddefnyddiaf fy egwyl bore i'w ddechrau ac .'.
- > Os byddaf yn teimlo'n hynod ddigychwyn, *yna* fe gaf ddwy baned o goffi o'r ffreutur a'u hyfed yn gyflym i roi hwb i mi ac.'
- > Os bydd fy ffrindiau'n tarfu arnaf, *yna* fe wna i esgus a mynd i'r llyfrgell ac.'
- > Os yw'r rhyngwyd i lawr, *yna* fe ddechreuaf drwy ddefnyddio fy nodiadau dosbarth a chadw'r gwaith ymchwil tan rhyw dro arall.'

Mae'n hawdd gweld pa fyfyriwr fyddai fwyaf tebygol o lwyddo. Mae Myfyriwr 2 wedi rhestru cyfres o broblemau posibl a chydabod ei duedd i hunan danseilio pan fydd pethau bach yn mynd o chwith. Trwy gynllunio newid yn ei gamau gweithredu pan ddaw rhwystrau i'w ran, mae'n llawer mwy tebygol o ddal ati.

Rhestrwch y blocwyr arferol rydych yn eu defnyddio i atal lefelau uchel o ymdrech a dewisiwch ddatrysiad ar gyfer pob un. Meddyliwch am bob un yn drylwyr a gwnewch nodiadau. Mae'r hyn rydych yn ei wneud yn cryfhau eich bwriad gweithredu. Fe *fyddwch* yn rhoi'r ymdrech, hyd yn oed pan fydd pethau bychain yn codi i'ch atal.

Defnyddiwch y tabl gyferbyn i gynllunio eich ymateb i hunan danseilio.

Os ... ..... . .....	Yna ... ..... . .....
Os ... ..... . .....	Yna... ..... . .....
Os ... ..... . .....	Yna... ..... . .....
Os ... ..... . .....	Yna... ..... . .....
Os ... ..... . .....	Yna... ..... . .....

### Syniadau i gloi

Mae cynllunio 'Os...yna' yn dechrau'n gwbl fwriadol gyda myfyrwyr yn defnyddio grid fel yr un uchod i gofnodi eu bwriadau. Mae hyn yn eu cadw'n gadarn mewn cof pan ddaw rhwystrau.

Ond ar ôl ychydig, fe fyddwch wedi dod yn dda am fewnoli'r math hwn o gynllunio. Ni fyddwch yn gorfod ei ysgrifennu— byddwch yn dechrau ei wneud yn fwy greddfod. Mae hwnnw'n lle da i fod.