

33. Gweithgaredd Agwedd: Dadansoddiad Meysydd Grym

Mae Dadansoddiad Meysydd Grym yn ddull o restru, trafod ac asesu'r grymoedd amrywiol o blaid ac yn erbyn her arfaethedig rydych yn ei hwynebu. Mae'n eich helpu i edrych ar y darlun mawr drwy ddatdansoddi'r holl rymoedd sy'n effeithio arnoch ac adnabod yr hyn sydd o blaid ac yn erbyn. Ar ôl i chi adnabod y rhain, gallwch ddatblygu strategaethau i leihau effaith y grymoedd sydd yn erbyn a chryfhau'r grymoedd sy'n cefnogi. Felly, os ydych yn ei chael hi'n anodd gyrru eich hun tuag at rhai agweddau o'ch gwaith astudio, efallai mai hwn yw'r un i chi.

Gelwir y grymoedd sy'n eich helpu i gyflawni yn 'rymoedd gyrru'. Gelwir y grymoedd sy'n gweithio yn erbyn yr her yn 'rymoedd ataliol'. Cofnodwch y grymoedd, ar raddfa o gryfder, drwy restru'r grymoedd gyrru ar y chwith a'r grymoedd ataliol ar y dde. Y peth pwysig i'w wneud yw sicrhau bod grymoedd gyrru yn fwy cymhellol na'r grymoedd ataliol..

Rhowch gynnig ar her sy'n eich wynebu.

Yr Her

Grymoedd Gyrru	Sefyllfa Gyfredol	Grymoedd Ataliol
..... .		..... .
..... .		..... .
..... .		..... .
..... .		..... .
..... .		..... .
..... .		..... .
..... .		..... .
..... .		..... .
..... .		..... .
..... .		..... .

**Syniadau i gloi**

Fe sylwch ein bod wedi rhoi llai o linellau i chi gofnodi eich grymoedd ataliol. Y rheswm am hyn yw eich bod, yn seicolegol, angen rhestr hwy o rymoedd gyrru, cadarnhaol. Bydd y rhestr hwy yn eich helpu i wynebu'r her gydag agwedd fwy cadarnhaol!

Oes yna un peth y gallwch ei wneud a fyddai'n tynnu grym ataliol oddi ar eich rhestr? Gwnewch hynny nawr.

Oes yna un peth y gallwch ei wneud a fyddai'n cryfhau grym gyrru ar eich rhestr? Eto, gwnewch hynny nawr.