

- Cyllidwyd gan y Gronfa Hyrwyddo Dysgu ac Addysgu, a ddyfarnwyd i Dr Antonia Ivaldi
- Goruchwyliwr y Prosiect: Dr Antonia Ivaldi
- Cynorthwy-ydd Ymchwil: Holly Casey
- I gael crynodeb estynedig o'r prosiect a gyllidwyd, cysyllter ag ani@aber.ac.uk

PROSIECT MENTORA'R CYNLLUN Ffordd HYN

YMCHWIL I FENTORA MEWN PRIFYSGOLION

Diffinnir mentora fel “ymwneud cymdeithasol rhwng o leiaf ddau berson, y mae gwybodaeth, profiad neu sgiliau un (neu ddau) ohonynt yn cael eu rhannu trwy broses sy'n arwain at ddatblygiad seicogymdeithasol neu broffesiynol – ar ffurf twf personol, hunanymwybyddiaeth a dealltwriaeth” (Law, 2013, t. 54). Mae ymchwil mewn sefydliadau Addysg Uwch wedi cofnodi: (1) gostyngiad yn nifer y myfyrwyr sy'n gadael y brifysgol os ydynt yn ymwneud â mentora (Collings, Swanson & Watkins, 2014, (2) gwelliant mewn perfformiad a chynnydd (Fox & Stevenson, 2006; Rodger & Tremblay, 2003); a lleihad mewn straen (Beecroft et al., 2006; Fried & Irwin, 2016).

Nod yr astudiaeth beilot oedd ymchwilio i brofiadau mentoriaid a menteion y Cynllun Ffordd Hyn, eu rhesymau dros gymryd rhan, y manteision iddynt, a'r meysydd i wella arnynt.

Cynhaliwyd 12 cyfweiliad rhannol strwythuredig â myfyrwyr (8 mentor/4 mentai) a fu'n rhan o'r Cynllun Ffordd Hyn i gymheiriaid. Parodd y cyfweiliadau rhwng 31 a 70 munud. Recriwtiwyd trwy grŵp e-bost y Cynllun Ffordd Hyn. Cymeradwyd moeseg y prosiect gan Bwyllgor Moeseg yr Adran Seicoleg.

DADANSODDI DATA

Trawsgrifiwyd y cyfweiliadau air am air a'u dadansoddi'n thematig. Nodwyd tair thema gyffredin ac is-themâu (gwnaethpwyd pob dyfyniad a ddefnyddir yn ddiennw), a lluniwyd ystyr a phrofiad mentora o amgylch (1) cysylltu ac ymwneud â'i gilydd, (2) buddsoddi mewn menteion, a (3) trawsffurfio'r hunan:

(1) Cysylltu ac ymwneud â'i gilydd

Roedd y thema hon yn canolbwyntio ar agweddau cymdeithasol mentora a oedd yn helpu i greu teimlad o berthyn a datblygu perthynas. Roedd hefyd yn cydnabod gwaith y mentoriaid. Roedd y thema hon yn deillio o'r pedair is-thema isod:

Arwain drwy brofiad cyffredin

Cefais innau'r un fath o brofiad, lle nad oeddwn wir yn sicr ac yn teimlo pe bai gen i rywun i siarad ag ef am y peth, y tu hwnt i fy ffrindiau a 'nheulu, y byddai hynny wedi bod yn help mawr. Felly rwyf wedi cael y math o brofiad fy hun a meddyliais y byddai'n syniad da i ddefnyddio hynny i gynorthwyo eraill. [Jessica - mentor]

Teimlo fel teulu

[sôn am brofiad blaenorol o gael ei mentora] Felly pan symudais i wlad wahanol, diwylliant gwahanol, iaith wahanol, roeddwn i'n teimlo mod i ar fy mhen fy hun. Ond pan mae gen i gefnogaeth ac mae llawer o bobl yn poeni amdana i ac yn gofyn ac maen nhw'n anfon e-bost i ofyn a yw popeth yn iawn ai peidio, rwy'n teimlo'n gartrefol eto, sy'n dda iawn i fi. [Sarah -mentor]

Cwrdd ag eraill a meithrin cyfeillgarwch

Gwnes i wir fwynhau ei wneud e oherwydd mod i'n berson pobl, rwy'n dwli cwrdd â phobl newydd a thrwy'r cynllun 'ffordd hyn' ces gyfle i gwrdd â phobl o Iwerddon, o America, o'r Almaen, o Ddenmarc ac o wahanol lefydd yn Lloegr hefyd, ac roeddwn i'n mwynhau hynny. [Simon - mentor]

[yn sôn am yr hyn gall myfyrwyr ei gael wrth fentora]... Cyfeillgarwch, oherwydd rwy'n ffrindiau gyda fy rhai i ac maen nhw'n cŵl. [Georgia - mentai]

Dilysu a chydabod cyfraniad

Roeddwn i'n dweud diolch yn aml oherwydd ro'n i'n sylweddoli faint o ymdrech roedd fy mentor yn ei wneud yn ei amser rhydd a phopeth. Roeddech chi'n gallu gweld eu bod nhw'n wir yn poeni fy mod i'n gwella, am wn i. Gwnes i drio fy ngorau yn ystod y cyfnod, i wella mewn gwirionedd. Rwy'n falch iawn o allu dweud fod hynny wedi gwella. [Jack - mentai]

Dwi am ddweud bod fy mentor yn wych, mae'n wir yn seren, ac wedi fy helpu yn fawr [Michelle - mentai]

(2) Buddsoddi mewn menteion

Roedd y thema hon yn canolbwyntio ar y ffyrdd roedd mentoriaid yn buddsoddi yn eu menteion, a sicrhau eu bod yn cynnig lefel uchel o gymorth. Roedd hefyd yn atgyfnerthu'r angen am y cynllun. Lluniwyd y pum is-thema isod:

Gwella profiad a datblygiad myfyrwyr: Ymestyn swyddogaeth hyfforddi a mentora wrth ddysgu ac addysgu

Dr Antonia Ivaldi (Seicoleg) a Holly Casey

Medi 2018

Rhoi rhywbeth yn ôl

Pan ddechreuais i roeddw'n i'n meddwl am fy mhrofiadau fy hun yn fyfyrwr israddedig, ac yn teimlo bod hyn yn rhyw fath o ffordd o roi yn ôl a rhannu fy mhrofiadau, a rhyw fath o geisio helpu pobl eraill, nad oedd yn cael yr amser gorau efallai, oherwydd yn fy mhrofiad i, weithiau dyw pethau ddim yn wych. [Jessica – mentor]

Dymuno'r gorau iddyn nhw

Wrth ddatblygu yn y gwaith rydych yn teimlo'n llawer mwy cyfrifol a dwi am iddyn nhw lwyddo ac mae'n rhywbeth mwy personol..... Dwi'n gobeithio y byddan nhw, trwy fy mentora i, yn gwneud yn well yn y brifysgol neu'n helpu i ymdopi'n well â straen, y math yna o beth. [Chloe – mentor]

Cydnabod bod angen mentora

Ac mae'n fy ngwneud i mor hapus fod gan pob adran, o Fedi 2017 hyd heddiw, gynllun mentora ar draws y campws. Mae hynny'n fy ngwneud yn arbennig o hapus oherwydd dwi'n credu bod llawer o bobl yn cael trafferth a ddim hyd yn oed yn gwybod hynny, neu ddim am gyfaddef. Ond pe bai ganddyn nhw rywun i sgwrsio â nhw ryw unwaith y mis er mwyn iddyn nhw allu dweud 'o, dwi wedi bod yn teimlo braidd yn isel', yna gallech chi drafod y peth a'u helpu nhw. [Simon – mentor]

Dwi'n meddwl ei bod hi'n bwysig iawn os ydyn nhw'n Lasfyfyrwyr neu yn y drydedd flwyddyn, ond efallai mai problemau fel hiraethu fydd gan Lasfyfyrwyr ond bydd myfyrwyr y drydedd flwyddyn o bosib yn cael trafferth ymdopi â'r straen o ysgrifennu traethodau estynedig ac ati, felly, dwi'n meddwl ei bod hi'n bwysig iawn i gael rhywun yno i bawb. Ac yn enwedig os ydych yn byw oddi cartref hefyd, gall y brifysgol fod yn anodd. [Amy – mentor]

Dwi'n credu efallai pobl sydd angen rhyw fath o atebolrwydd allanol, pobl nad ydyn nhw efallai yn gallu eu cymell eu hunain yn rhy dda, neu heb hunanhyder ac angen rhywun yno i gredu ynddyn nhw a'u cefnogi nhw...nid dal eu llaw ond chi'n gwybod y math o gefnogaeth lle gallwch chi ddweud 'dyma sut galli di wneud e' a 'mae'r math hwn o gefnogaeth ar gael'...dwi'n meddwl y gall wneud gwahaniaeth mawr fod gan rywun ffydd ynoch chi oherwydd pan gewch chi fyfyrwr yn dweud 'ddylwn i ddim bod yn y brifysgol, dwi ddim yn ddigon da, dwi ddim yn gallu dod i ben', ac yna wrth siarad â nhw dim ond rhywbeth bach sy'n eu tynnu nhw i lawr ac am lawer o'r amser dwi'n credu y gall dim ond cael sgwrs roi pob dim mewn persbectif a gwneud popeth yn haws ei reoli [Gwen – mentor]

Gwneud pethau'n haws

Oherwydd bod rhai myfyrwyr yn bedair ar bymtheg neu'n ugain oed maen nhw'n dal yn ifanc ac mae rhai weithiau'n teimlo'n ofnus oherwydd barn eraill neu gael eu barnu gan eraill, ... felly dwi'n ceisio gwneud iddyn nhw deimlo'n gyfforddus ac i beidio â phoeni, gan fod pob myfyrwr yn wynebu anawsterau ac mae'r Cynllun 'Ffordd Hyn' yno i helpu pawb, nid dim ond ti. A chreda di fi, mae gan lawer o fyfyrwyr lawer mwy o broblemau na'r hyn rwyt ti'n ei wynebu ac mae ateb i bopeth, felly paid â phoeni. Felly bydd hyn yn helpu'r myfyrwr, am wn i. [Sarah – mentor]

Bod yno

Ac felly roedd gallu siarad â fy mentor yn dda iawn oherwydd mae e'n wych. Mae'n hollol wych oherwydd mae e'n gwrandar ar bopeth, ac wedyn dim ond yn dweud 'iawn, dwi'n credu mai'r peth gorau y galli di ei wneud yw hyn' a 'dyma'r pethau sydd ar gael yn y brifysgol i dy helpu di' ac ati. Ac ie, mae e jest yn gwneud, mae'n aros i siarad sy'n wych. [Michelle – mentai]

(3) Trawsffurfio'r Hunan

Mae manteision mentora'r Cynllun Ffordd Hyn yn amlwg o fewn y thema hon, gan fod y mentoriaid a'r menteion yn gallu mynegi sut roedd y cynllun wedi'u galluogi i wella, tyfu a datblygu ac i adnabod newid cadarnhaol. Lluniwyd y tair is-thema isod:

Dod yn annibynnol

Mae'n wahanol, am wn i, oherwydd dyw'r mentor ddim yn dweud wrtha i beth i'w wneud i gael gwaith da ond yn dweud wrtha i beth gallaf ei wneud i wella fy ngwaith. Nid dweud yr atebion ond beth i wneud yn well er mwyn cael gwaith gwell. Felly, dwi'n gwneud y gwaith yn annibynnol ond dwi'n cael yr help i wneud gwell gwaith. [Jack – mentai]

Gwell sgiliau a pherfformiad

Gwneud i fy hun yn fwy trefnus, roedd yn golygu mod i'n dechrau talu sylw i'r holl bethau roedd angen imi eu gwneud a gwneud yn sicr fy mod i'n cofio bod pum tasg roedd disgwyl imi eu gwneud a bod yn rhaid imi wneud chwarter ohonyn nhw erbyn dydd lau neu beth bynnag [Michelle – mentai]

Mi wnes i feithrin mwy o sgiliau rhyngpersonol yn bendant Dwi'n credu mod i'n gwrandar'n well hefyd [Amy – mentor]

Gwella profiad a datblygiad myfyrwyr: Ymestyn swyddogaeth hyfforddi a mentora wrth ddysgu ac addysgu

Dr Antonia Ivaldi (Seicoleg) a Holly Casey
Medi 2018

Credu o'r newydd ynoch eich hun

Rwy'n gwybod bod gen i fwy o hyder nawr i wneud gwaith gwell. Mae'n sicr wedi newid fy marn amdanaf fy hun, oherwydd cynt roeddwn i'n teimlo na allwn i fynd dim pellach. Doeddwn i ddim yn meddwl y gallwn i wella na gwneud yn well dros fy hun. Roeddwn i wir yn teimlo fy mod i ar gwmpo ond nawr mae gen i hwn, y cymhelliant, a'r gred ynof fy hun y gallaf wneud gwaith da. Ond fyddwn i ddim oni bai am yr help a ges i trwy'r mentora, felly mae hwnnw'n rhywbeth eitha pwysig – gallu credu ynoch eich hun.....Dwi wir yn meddwl y bydd yn para oes fwy na thebyg, y newid yn yr agwedd at waith a phopeth oedd gen i cynt i sut rwy'n gweithio nawr, mae wedi fy ngwneud yn well myfyriwr mewn gwirionedd. [Jack – mentai]

TRAFODAETH

Mae'r data yn tynnu sylw at y ffaith fod y Cynllun Ffordd Hyn yn gwneud lles mawr. Yn ogystal â'i effaith amlwg ar feithrin perthynas a thrawsffurfio'r hunan, fel y gwelir yn y dyfyniadau uchod, mae'r data hefyd yn dangos:

- Bod y cynllun yn rhaff i achub myfyrwyr ar restrau aros i gael mynediad at wasanaethau proffesiynol, megis atgyfeiriadau meddygon neu gwrselwyr.
- Nid yw myfyrwyr bob amser am fynd at eu tiwtoriaid i drafod rhai cwestiynau/problemau; gall mentora wneud gwahaniaeth drwy gael ateb i gwestiwn, yn hytrach na pharhau i frwydro heb ddealltwriaeth.
- Bod myfyrwyr yn gwybod y gall mentor o blith eu cyd-fyfyrwyr gydymdeimlo â nhw mewn ffyrdd na all staff academaidd wneud.

Bydd cynlluniau mentora yn aml yn canolbwyntio ar y manteision i'r menteion, ond mae'r prosiect hwn wedi dangos bod y mentoriaid hefyd yn elwa o gymryd rhan yn y cynllun ac yn meithrin sgiliau trosglwyddadwy allweddol. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Cwrdd a siarad ag amrywiaeth o bobl.
- Gwell sgiliau gwranddo a chyfathrebu.
- Dysgu cyfathrebu a gweithio'n fwy ffurfiol.
- Yn fwy hyderus ac yn credu yn eu gallu i helpu eraill.
- Dysgu mwy am y brifysgol a'r gwasanaethau sydd ar gael.
- Helpu i ehangu eu safbwyntiau ar bryderon unigolion a'r ffordd y maen nhw yn meddwl.
- Meddwl mwy am eu gyrfa a sut y byddai swyddogaeth gefnogi yn gallu bod yn rhan ohoni.

Wrth drafod â'r myfyrwyr, roedd hi'n amlwg eu bod yn meddwl llawer am y cynllun ac yn deall ei werth. Roedd mentoriaid am wneud y gorau i'w menteion, ac roedd y menteion yn ddiolchgar iawn am yr amser a'r gefnogaeth a roddwyd iddynt. Ystyriwyd bod y cynllun yn rhan annatod o'u hastudiaethau, eu perfformiad a'u profiad cyffredinol fel myfyrwyr.

Gyda'r cynnydd mewn gwaith ymchwil sy'n cofnodi pwysigrwydd cynlluniau mentora myfyrwyr, mae Cynllun 'Ffordd Hyn' Aberystwyth yn hanfodol ar gyfer cadw myfyrwyr, cynnydd, lleihau straen, datblygiad, a chred gynyddol yn yr hunan.

CYDNABYDDIAETH

Diolch i'r mentoriaid a'r menteion am eu hamser a'u parodrwydd i gael eu cyfweld, ac i Doug Kerr am ei help wrth recriwtio.

CYFEIRIADAU

- Beecroft, P. C., Santner, S., Lacy, M. L., Kunzman, L., & Dorey, F. (2006). New graduate nurses' perceptions of mentoring: Six year programme evaluation. *Nursing and Healthcare Management and Policy*, 736-747.
- Collings, R., Swanson, V., & Watkins, R. (2014). The impact of peer mentoring on levels of student wellbeing, integration and retention: A controlled comparative evaluation of residential students in UK higher education. *Higher Education*, 68 (6), 927-942.
- Fox, A., & Stevenson, L. (2006). Exploring the effectiveness of peer mentoring of accounting and finance students in higher education. *Accounting and Education: an international journal*, 15 (2), 189-202.
- Fried, R. R., & Irwin, J. D. (2016). Calmly coping: A motivational interviewing via co-active life coaching (MI-VIA-CALC) pilot intervention for university students with perceived levels of high stress. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 14 (1), 16-34.
- Law, H. (2013). Definitions: coaching psychology, coaching, mentoring and learning. In H. Law (Ed), *The psychology of coaching, mentoring and learning 2nd Ed* (p.53-63). Chichester: Wiley-Blackwell.
- Rodger, S., & Tremblay, P. F. (2003). The effects of a peer mentoring program on academic success among first year university students. *The Canadian Journal of Higher Education*, 33(3), 1-18.

Dwi mor falch imi wneud e, yn falch iawn. Mae wedi fy helpu i, wedi ngwneud i'n fwy hyderus fy mod i'n gallu ei wneud e oherwydd dwi'n credu ei fod yn rhywbeth mae llawer o fusnesau bellach yn ei wneud o ran mentora rhywun, felly dwi'n credu ei fod e'n beth da i fod yn rhan o rywbeth fel hyn ac yn y bôn mae wedi bod yn brofiad sy'n talu ar ei ganfed, wir nawr, fel na allwch chi ddweud hynny ormod o weithiau [mae'n chwerthin]. Mae gallu gweld rhywun yn newid trwy brofiad a gallu mynd o un cyfarfod i'r llall a'u gweld yn nerfus, yn hiraethu ac yn poeni am wneud ffrindiau newydd, yn poeni am eu fflat ac yna yn y cyfarfod nesaf neu ryw ddau neu dri chyfarfod wedi hynny byddan nhw'n dweud, 'o ie, dwi wedi trefnu fy nhŷ ar gyfer y flwyddyn nesaf', mae dweud pethau fel hynny yn gwneud ichi deimlo 'da iawn, rwy't ti'n hapus' dyna fy ngwobr innau hefyd. [Alice - mentor]