O Fewnwelediad i Effaith: Atgyrchedd a Myfyrdod mewn Ymchwil Addysgol

Lisa Kate Formby, Prifysgol Wrecsam

CRYNODEB

Yn yr erthygl hon rwy'n archwilio ymarfer atgyrchol a myfyriol mewn addysg ac ymchwil gan bwysleisio eu gwahaniaethau a'u manteision ar gyfer dysgu proffesiynol, archwilio eu rôl wrth lunio safleoldeb, a thrafod gwahanol ddulliau ar gyfer cipio'r dulliau hyn. Er mwyn egluro'r syniadau hyn ymhellach, darperir adroddiad ymchwilydd academaidd hunan-fyfyriol, sy'n cynnig archwiliad aml-ddimensiwn sy'n gwella eglurder a dyfnder y prosesau hyn. Mae'r adroddiad hunan-fyfyriol hwn yn dangos sut y gall gwerthoedd, profiadau, safbwyntiau a rhagfarnau personol ddylanwadu ar ein hymarfer proffesiynol. Mae hefyd yn dangos sut mae cymryd rhan yn y prosesau hyn yn gallu ychwanegu trylwyredd a thryloywder i ymchwil a'r broses ysgrifennu. Trwy ddarparu trosolwg strwythuredig, offer ymarferol, ac enghraifft gymhwysol, nod yr erthygl hon yw cefnogi ymchwilwyr ac ymarferwyr i integreiddio arferion adfyfyriol a myfyriol yn effeithiol. Mae'n annog dealltwriaeth ddyfnach o'r modd y mae'r dulliau hyn yn cyfrannu at dwf proffesiynol ystyrlon ac at wneud penderfyniadau moesegol, gwybodus.

Geiriau allweddol: ymchwil ansoddol, ymchwil gydweithredol, ymarfer myfyriol, atgyrchedd, safleoldeb, hunan-fyfyrio, ymchwil ymarferwyr

---

Cyflwyniad

Mae ymarfer atgyrchol a myfyriol yn cael ei gydnabod yn eang fel elfen allweddol o ddisgyblaethau gwyddorau cymdeithasol (Edge, 2021), ac ystyrir addysg yn aml yn

https://doi.org/10.16922/ffocws16

un o'r meysydd mwyaf arwyddocaol ar gyfer ei gymhwyso (UK Research and Innovation UKRI, 2023). Gellir diffinio myfyrio'n fras fel y broses o ddadansoddi profiadau'r gorffennol er mwyn dysgu a gwella. Mae atgyrchedd yn mynd gam ymhellach trwy gydnabod sut mae ein rhagfarnau a'n safbwyntiau personol yn siapio'r ddealltwriaeth hon ac yn dylanwadu ar ganlyniadau. Mae llawer o ymarferwyr yn cymryd rhan yn y dulliau hyn i werthuso llwyddiannau a heriau eu haddysgu dyddiol, gan ddefnyddio'r mewnwelediadau hyn i lywio, fframio a gwella darpariaeth a dysgu proffesiynol yn y dyfodol (Bolton a Delderfield, 2018).

I ymchwilwyr addysg, mae'r arferion hyn yn dod yn bwysicach fyth. Mewn ymchwil, maent yn hanfodol ar gyfer deall goddrychedd ymchwilwyr a sut mae hyn yn dylanwadu ar eu gwaith (Finlay, 1998; Jamieson, 2023; Olmos-Vega et al., 2023). Er gwaethaf arwyddocâd y dulliau hyn, o fewn y llenyddiaeth, ystyrir atgyrchedd a myfyrdod yn aml yn gysyniadau cymhleth a dryslyd, gyda'r termau'n cael eu defnyddio'n gyfnewidiol yn aml, sy'n ei gwneud yn anodd eu cysyniadu neu eu cymhwyso yn ymarferol (Probst, 2015; Watts, 2018).

Mae'r papur hwn yn darparu trosolwg byr o'r llenyddiaeth gysylltiedig, gan archwilio cysyniadau ac arwyddocâd, ynghyd ag enghreifftiau o fodelau damcaniaethol, fframweithiau ac offer i gynorthwyo ymarfer. Llais personol sy'n ysgrifennu'r papur er mwyn cynorthwyo effaith a pherthnasedd, ac i leoli fy hun o fewn y gwaith (Brennan, 2024). Mae'r drafodaeth yn canolbwyntio ar fy mhrofiadau o greu, cymhwyso, a myfyrio ar ddefnyddio model personol o fyfyrio a ddatblygwyd i gefnogi fy ymarfer proffesiynol a gwella ansawdd fy ymchwil. Mae'r drafodaeth wedi'i lleoli trwy adroddiad naratif o sesiwn gydweithredol o ddadansoddi ymchwil, sy'n dangos prosesau atgyrchol a myfyriol. Mae'r papur yn dod i ben trwy dynnu sylw at y prif ystyriaethau a phromptiau meddwl ar gyfer ymchwilwyr ac ymarferwyr, gan bwysleisio sut mae defnydd rheolaidd o atgyrchedd a myfyrdod yn gallu cynyddu tryloywder ymchwil, gwella trylwyredd, a chyfoethogi ein hymarfer dyddiol.

Adolygiad o Lenyddiaeth

Diffinio atgyrchedd a myfyrdod

Yn fy archwiliad o atgyrchedd a myfyrdod, gwelais fod y cysyniadau hyn yn cael eu hystyried yn eang fel arferion rhyng-gysylltiedig hanfodol sy'n galluogi ymchwilwyr i

gynhyrchu ymchwil foesegol a thryloyw o ansawdd da (Valandra, 2012; Probst, 2015; Bolton a Delderfield, 2018; Olmos-Vega *et al.,* 2023). Er eu bod yn berthnasol ar draws paradeimau ansoddol a meintiol, mae'r arferion hyn wedi'u hymgorffori'n fwy cyffredin mewn methodolegau ansoddol. Fodd bynnag, mae Olaghue (2022) yn awgrymu y gall defnyddio'r dulliau hyn gryfhau ymhellach integreiddiad y ddwy fethodoleg mewn ymchwil dulliau cymysg ac ansawdd y canlyniadau dilynol.

Rwyf wedi nodi bod y termau 'myfyrdod' ac 'atgyrchedd' weithiau'n cael eu defnyddio'n gyfnewidiol a bod diffyg eglurder ar brydiau o ran eu diffinio a'u cymhwyso. Er mwyn sgaffaldio meddyliau, gall y cysyniadau hyn a chysyniadau eraill gael eu cefnogi gan fframweithiau damcaniaethol, modelau, ac offer myfyriol eraill (Alvesson a Sköldberg, 2009).

Rwy'n deall atgyrchedd fel ymarfer ymwybodol a gweithredol (Bassot, 2023) sy'n gwella hunan-ymwybyddiaeth, ac yn ysgogi archwiliad beirniadol o'r modd y mae credoau, profiadau, safleoldeb, a gwerthoedd personol yn llunio ein dehongliadau (Edge, 2021). Gall atgyrchedd fod yn drawsnewidiol, gan ei fod yn meithrin ymgysylltiad dyfnach, mewn amser real â phrosesau meddwl (Mortari, 2015). Ar yr un pryd, rwy'n cydnabod rhybudd Probst (2015) ynglŷn â'r defnydd anfeirniadol o'r term, ac yn nodi diffyg tystiolaeth empirig ynghylch prosesau atgyrchol a'r perygl o atgyrchedd gormodol 'yn y foment,' a allai ddargyfeirio sylw oddi wrth y cyfranogwr ymchwil.

Yn fy mhrofiad i, mae myfyrio fel arfer yn broses fwy strwythuredig, ôl-weithredol, gyda'r nod o ddysgu o brofiadau'r gorffennol er mwyn llywio a gwella ymarfer yn y dyfodol (Bolton a Delderfield, 2018). I rai ymchwilwyr, mae'r cylch myfyriol wedi'i fframio mewn perthynas â phrofiadau'r gorffennol, y presennol a'r dyfodol (Berger, 2015; Bassot, 2023), neu yn fyfyrio wrth weithredu ac ynglŷn â gweithredu (Schön, 1991). Yn fy mhrofiad i, mae myfyrdod effeithiol yn gofyn am aberthu amser, ymdrech ac ymarfer, yn aml gyda chefnogaeth modelau neu fframweithiau (Bassot, 2023). Fel y mae Reay (2007) yn awgrymu, wrth fyfyrio dylid canolbwyntio ar ddatblygu dealltwriaeth ddyfnach a derbyniad o'n meddyliau, gan bwysleisio hunan-onestrwydd ac ystyriaeth o'n safbwynt fel ymchwilwyr ac ymarferwyr; dull sy'n arwain yn naturiol yn ôl at feddwl atgyrchol.

Natur ddeublyg atgyrchedd a myfyrdod

Gwelais fod manteision canfyddedig defnyddio atgyrchedd a myfyrdod mewn ymarfer ymchwil wedi eu hen sefydlu yn y llenyddiaeth (Schon, 1983; Gibbs, 1988;

Finlay, 2002; Etherington, 2004; Olmos-Vega et al., 2022). Er bod amrywiaeth o brosesau, cysyniadau a diffiniadau ar gael, rwy'n fwyfwy ymwybodol mai ymgysylltu â'r dulliau eu hunain, yn hytrach na dehongli'r arferion hyn sydd fwyaf arwyddocaol (Bolton, 2018). Gall yr ymgysylltiad hwn gefnogi ymchwilydd i greu adroddiad cynhwysol a manwl o'r gweithdrefnau a'r penderfyniadau a wneir yn ystod prosiect ymchwil, gan ychwanegu cryfder a hygrededd (Bradbury-Jones, 2007; Reay, 2007; Berger, 2015).

Er fy mod yn cytuno ag Edge (2021) fod niwtraliaeth neu ddidueddrwydd llwyr mewn ymchwil yn cael ei ystyried yn anghyraeddadwy, rwyf wedi gweld bod ymarfer atgyrchol a myfyriol rheolaidd yn fy ngalluogi i gydnabod fy safleoldeb, fy mhrofiadau a'm goddrychedd. Trwy fynd ati i ddogfennu'r prosesau hyn, gallaf hefyd eu hintegreiddio'n well yn fy ngwaith. Fel y mae Seggern, Holst a Brodowski (2023) yn awgrymu, gellir gweld manteision pellach trwy ymgorffori'r arferion hyn mewn grwpiau cydweithredol a thimau ymchwil. Yn fy mhrofiad i, trwy gynllunio gofalus a rhoi amser i feithrin ymddiriedaeth a pherthynas, gall trafodaethau atgyrchol, boed rhwng ymchwilydd a goruchwylydd, ymhlith cydweithwyr, neu o fewn grwpiau ymchwil mwy, gyfoethogi dealltwriaeth a herio rhagdybiaethau blaenorol (Westling et al., 2014; Olmos-Vega et al., 2023). Rwyf hefyd yn cyd-fynd â honiad Edge (2021), sef bod angen ymgymryd ag arferion atgyrchol a myfyriol yn rheolaidd fel rhan o raglen ymchwil wedi'i chynllunio neu gynllun datblygu proffesiynol wedi'i gynllunio er mwyn cryfhau ein harferion proffesiynol, gwella trylwyredd, a chyfoethogi hunan-ymwybyddiaeth.

Er fy mod yn cydnabod manteision ymarfer atgyrchol a myfyriol, rwy'n cydnabod hefyd fod yna heriau a rhagdybiaethau. Mae rhai academyddion yn awgrymu y gall ymarfer atgyrchedd arwain at hunan-fodlonrwydd (Olmos-Vega et al., 2023), tra gallai eraill ei chael yn anodd ei ddeall neu ei lywio oherwydd amwysedd neu ddiffyg cefnogaeth broffesiynol (Engward a Davis, 2015). Mae syndrom y ffugiwr a hunan-amheuaeth yn heriau rydw innau wedi eu profi, ac fel y mae Seggern et al. (2023) yn awgrymu, gallai cymryd rhan mewn hunan-ddadansoddiad ysgogi ymchwilwyr ymhellach i gwestiynu dilysrwydd a hygrededd eu myfyrdodau eu hunain. Mae ofni barn neu atebolrwydd hefyd, yn enwedig os caiff ei wneud mewn cyd-destun grŵp neu gymheiriaid, yn gallu bod yn rhwystr, ac yn atal ymgysylltiad llawn â'r broses. Hefyd, gwelais fod ymgorffori'r cysyniad hwn mewn ymarfer unigol ac ymarfer tîm yn galw am ddyrannu amser, parodrwydd ac ymdrech (Edge, 2021), lle bydd amser yn fynych yn cael ei weld fel adnodd sy'n anodd ei ddiogelu ynghyd â chyfrifoldebau ymchwilio, addysgu a gweinyddu.

Fel y dywed Olmos-Vega et al. (2023), heb yr elfennau sylfaenol hyn, gall trafodaethau atgyrchol a myfyriol fod yn brin o ddyfnder neu fethu â chynhyrchu mewnwelediadau ystyrlon. Trwy werthfawrogi pwysigrwydd arferion atgyrchol a myfyriol, ynghyd â'r manteision a'r rhwystrau canfyddedig, credaf y gallwn gefnogi ein hunain ac eraill yn well i ymgysylltu'n fwy dilys ac ychwanegu tryloywder a thrylwyredd i'n gwaith.

Modelau ac offer ar gyfer ymarfer atgyrchol a myfyriol

Mae llawer o gymhorthion ar gael i gefnogi ymchwilydd neu ymarferydd i fod yn fwy atgyrchol a myfyriol. Gellir defnyddio fframweithiau, modelau, dyddlyfrau, dyddiaduron, cymryd nodiadau, sgwrs ddeialog, a thasgau ysgrifennu ffurfiol. Rwyf wedi darganfod bod cymryd nodiadau yn y foment, dyddiaduron, dyddlyfrau, a sgwrs ddeialog yn ddefnyddiol ar gyfer arferion hunan-atgyrchol (Corlett, 2012; Horder et al., 2024), tra bod fframweithiau, tasgau ysgrifennu ffurfiol, a modelau yn gymorth i hunan-fyfyrdod ar ôl digwyddiad (Bolton a Delderfield, 2018; Bassot, 2023).

Mae amrywiaeth eang o fodelau damcaniaethol wedi'u dogfennu ar gyfer myfyrio, pob un â dull gwahanol ac amryw gamau. Rwyf wedi gweld bod archwilio'r modelau hyn yn hynod ddefnyddiol mewn ymarfer myfyriol strwythuredig, gan eu bod yn helpu i adrodd profiadau ac yn darparu fframwaith cam wrth gam clir. Er enghraifft, mae model atgyrchol Gibbs (1988) yn darparu chwe chydran; disgrifiad, teimladau, gwerthusiad, dadansoddiad, casgliad, a chynllun gweithredu. Mae Kolb (1984) yn disgrifio model myfyriol pedwar cam sy'n canolbwyntio ar archwilio, myfyrio a dadansoddi profiad ac yna rhoi'r hyn a ddysgwyd ar waith. Mae Jasper (2013) yn dilyn model profiad, myfyrio a gweithredu (ERA) tri cham sy'n symlach ac yn cynnwys meddwl am brofiad a phenderfynu ar ffordd o weithredu. Mae Rolfe et al. (2001) hefyd yn defnyddio model tri cham i gychwyn y broses hon, gan gyflwyno tri chwestiwn sy'n cynnwys 'beth, felly beth a nawr beth' a gall weithio'n dda ar gyfer digwyddiad penodol. Mewn cyferbyniad, mae model myfyrio Schon (1991) yn mabwysiadu dull gwahanol, ac yn darparu strwythur ar gyfer ymarfer atgyrchol a myfyriol trwy archwilio myfyrdod ar waith a myfyrdod ar weithredu.

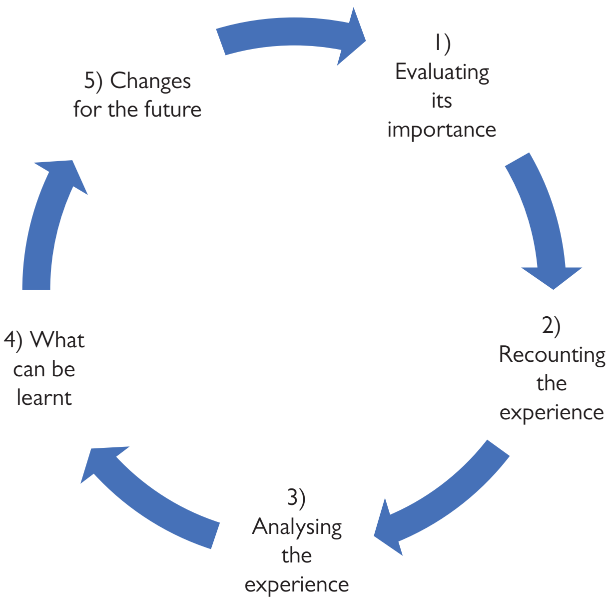
Mae ymwybyddiaeth o'r modelau amrywiol hyn, a fframweithiau ac offer eraill sydd ar gael, yn gallu helpu i wella ymarfer trwy ddarparu strwythur i syntheseiddio profiadau, gwneud synnwyr o feddyliau, a'u crynhoi yn ysgrifenedig.

Fodd bynnag, er bod y modelau hyn yn darparu canllawiau, mae iddynt gyfyngiadau hefyd. Pan ddefnyddir unrhyw fodel neu fframwaith, rwyf wedi gweld bod perygl i fyfyrdodau gael eu cyfyngu a'u haddasu i fframwaith wedi'i ddiffinio ymlaen llaw yn hytrach na chaniatáu i feddyliau ddatblygu'n organig. Er mwyn mynd i'r afael â hyn, gall ymchwilwyr ac ymarferwyr greu eu model personol eu hunain (Cottrell, 2015), gan ymgorffori elfennau allweddol o fframweithiau presennol. Rwy'n teimlo y gall y dull hwn fod yn fuddiol gan ei fod yn caniatáu mireinio yn y dyfodol, ac yn sicrhau bod myfyrio yn parhau i fod yn broses agored, ystyrlon ac esblygol.

Gweld trwy fy lens fy hun: Creu a chymhwyso model myfyrio personol.

Fel ymchwilydd gweithredol, mae atgyrchedd ac arferion myfyriol yn rhan annatod o'm gwaith. Er mwyn cynorthwyo fy mhroses atgyrchol, rwy'n mwynhau sgwrs ddeialog gyda chymheiriaid ac yn aml yn gwneud nodiadau yn y foment. Cymorth

Ffigur 1: *Model myfyrio wedi'i addasu'n bersonol* (Formby, 2022)



pellach yn hyn o beth yw, er enghraifft, defnyddio dyddlyfr yn syth ar ôl cyfweliad. Er mwyn hyrwyddo fy ymarfer myfyriol rwyf wedi addasu model myfyriol ar gyfer fy hun (Formby, 2022) trwy archwilio modelau eraill a darllen llenyddiaeth berthnasol. Rwy'n cyfuno neu'n defnyddio'r dulliau hyn yn gyfnewidiol ac yn gweld eu bod yn rhoi strwythur mawr ei angen i mi, gan ychwanegu eglurder a dilysrwydd i'm gwaith.

Mae fy model myfyrio personol yn cynnwys pum cam sy'n ymwneud â digwyddiad neu brofiad penodol sy'n gysylltiedig â'm gwaith (Ffigur 1). Gwerthuso pwysigrwydd digwyddiad neu brofiad yw cam cyntaf y model, sy'n fy ngalluogi i asesu perthnasedd fy meddyliau a'm gwybodaeth flaenorol yn fy ngwaith. Gall y rhain fod o weithgareddau casglu data, cyfarfod, proses ysgrifennu cais, neu sgwrs ddeialog ag eraill. Er enghraifft, gall myfyrio ar fewnwelediadau a gynhyrchir o ailddarllen nodiadau dyddiadur helpu i dynnu sylw at safleoldeb wrth ddadansoddi data (Etherington, 2024). Er mwyn adrodd profiad, rwy'n gwneud nodiadau pellach ac yn neilltuo amser penodol i fyfyrio, gyda mapiau meddwl a siartiau yn aml yn gwasanaethu fel promptiau defnyddiol. Mae'r broses hon yn paratoi'r ffordd at ddadansoddi'n ddyfnach, gan archwilio sut y gall fy nghredoau, fy mhrofiadau yn y gorffennol, neu ymatebion emosiynol fod yn dylanwadu ar fy mherthynas ag ymchwil a dehongli data. Mae Jamie a Rathbone (2022) yn awgrymu ymhellach y bydd rhai pobl yn gweld Integreiddio safbwyntiau damcaniaethol i'r cam hwn yn fuddiol.

Trwy gymryd rhan yn y broses hon, mae'n rhoi cyfle i mi ddangos unrhyw wersi y gallaf eu dysgu, y gallu i gydnabod fy nghyfleoedd a'm cryfderau dysgu proffesiynol a phersonol, ynghyd ag unrhyw anghenion. Er enghraifft, yn y gorffennol rwyf wedi nodi angen cynyddol am hyfforddiant i wella elfen o fy rôl ymchwil neu wedi cydnabod sut mae fy rolau gwaith blaenorol a'm natur empathig yn fy nghefnogi i sefydlu perthynas dda â chyfranogwyr. Yn ogystal, mae'r broses yn helpu i ganfod unrhyw newidiadau y gallaf eu gwneud yn fy ngwaith yn y dyfodol, megis dod o hyd i amser i gymryd rhan mewn mwy o drafodaeth gan gymheiriaid a sicrhau fy mod yn defnyddio ac adeiladu ar fy sgiliau. Mae pob cylch myfyriol yn cefnogi atgyrchedd pellach yn y foment, sy'n arwain at fyfyrdod pellach, ac nid wyf erioed wedi difaru ymgymryd â'r gweithgaredd. Mewn cytundeb â Ramani (2018) a Braud *et al.* (2024), mae hefyd wedi cryfhau'r ffordd yr wyf yn ysgrifennu ymchwil yn ffurfiol trwy ychwanegu cryfder at fy natganiad atgyrchol a thryloywder i'r broses ymchwil.

Mewnwelediadau o Weithdy Dadansoddi Ymchwil Cydweithredol: Cyfrif Personol

Er mwyn darparu mewnwelediad ymarferol ac ychwanegu dilysrwydd a pherthnasedd i'r arferion hyn, rwyf wedi ysgrifennu adroddiad personol byr o'm cyfranogiad mewn gweithdy dadansoddi ymchwil cydweithredol. Daeth y gweithdy â thîm o academyddion o bob cwr o Gymru at ei gilydd a rhoddodd gyfle amhrisiadwy i drafod yn fanwl heb yr aflonyddwch a nodir yn aml mewn cyfarfodydd ar-lein. Roedd gan bob academydd gyfoeth amrywiol o arbenigedd addysgol ac ymchwil. Amcan y gweithdy dadansoddi oedd hwyluso ymgynefino â thrawsgrifiadau, cynnal trafodaethau, ac adnabod codau cychwynnol. Mae Urry et al. (2024) yn awgrymu y gall y math hwn o fyfyrio cydweithredol hwyluso ymchwil gredadwy, yn enwedig os yw'n cael ei ymgorffori ar ddechrau proses dylunio ymchwil.

Yn ystod trafodaethau'r gweithdy, ymgysylltais yn atgyrchol trwy archwilio sut roedd fy rhagdybiaethau fy hun yn dylanwadu ar fy meddyliau yn ystod y broses ymgynefino â thrawsgrifiadau. Wrth i mi gymryd rhan mewn deialog fewnol ac allanol ychwanegol, deuthum hyd yn oed yn fwy ymwybodol o'r modd yr oedd fy ngwerthoedd, fy nghefndir proffesiynol, a bylchau yn fy ngwybodaeth arbenigol yn gallu dylanwadu ar fy meddyliau cychwynnol a'm nodiadau dilynol. Daeth yn amlwg yn ystod adborth grŵp nad fi oedd yr unig un i ystyried ei safleoldeb ei hun. Arweiniodd ein safbwyntiau a'n systemau cred unigol at drafodaethau a oedd yn ysgogi'r meddwl, lle roedd pob academydd yn cydnabod ei oddrychedd, gan arwain at sgyrsiau am ragdybiaethau personol a thorfol. Galluogwyd y sgyrsiau hyn yn sgil amgylchedd diogel a chefnogol anfeirniadol, sydd, yn ôl Marshall et al. (2022) yn annog deialog agored a gonest. Er bod y broses atgyrchol hon, a ddigwyddodd yn naturiol yn ystod trafodaeth, wedi ychwanegu rhywfaint o anhrefn a chymhlethdod i'r sesiwn, ychwanegodd hefyd gyfoeth a thryloywder i'r broses ddadansoddol.

Ar ôl y gweithdy, defnyddiais fy model myfyrio personol i gynorthwyo'r strwythur ac adroddais y profiad o sut roedd fy nghyfraniadau fy hun a chyfraniadau'r grŵp wedi siapio'r codau cychwynnol a'r ystyr a ddeilliwyd o'r data. Wrth ddadansoddi'r profiad, deuthum yn ymwybodol o bwysigrwydd cydnabod fy ngoddrychedd o safbwynt gwerthoedd personol. Mae'r broses hon wedi tanlinellu y bydd fy safbwyntiau bob amser yn esblygu, ac yn cael eu siapio wrth i mi gael profiadau ac wrth i'm gwybodaeth ehangu. Tystiodd y gweithdy hefyd fod y broses

hon yn rhan annatod o ddadansoddi data gan gryfhau fy nghred fod ymarfer atgyrchedd trwy bob elfen o astudiaeth yn bwysig, o'r cynnig i'r broses ysgrifennu. Ar ben hynny, dyfnhaodd fy ngwerthfawrogiad o ddatganiadau atgyrchedd wrth ysgrifennu ymchwil, gan gefnogi rhesymeg Jamieson et al. (2023) o'r gwerth mewn cefnogi ymchwil sy'n dryloyw, trylwyr a dibynadwy.

Casgliad

Mae atgyrchedd a myfyrdod yn rhan annatod o ymchwil ac ymarfer addysgol, gan wella hunan-ymwybyddiaeth, tryloywder a thrylwyredd. Er bod y termau hyn yn aml yn cael eu defnyddio'n gyfnewidiol, rwy'n gweld bod atgyrchedd fel petai'n meithrin ymgysylltiad beirniadol yn y foment, tra bod myfyrio yn darparu dull strwythuredig o ddysgu o brofiad yn ddiweddarach. Yn yr erthygl hon a ysgrifennwyd o'm safbwynt fy hun, rwyf wedi cyflwyno'r arferion hyn, archwilio modelau damcaniaethol ac offer ymarferol, a darparu adroddiad personol o weithdy ymchwil cydweithredol. Trwy ymgorffori ymarfer atgyrchol a myfyriol rheolaidd yn ein gwaith, rydym yn parhau i fod yn ymwybodol o'n safleoldeb, sy'n rhywbeth a welais oedd yn cryfhau ymarfer proffesiynol, uniondeb ymchwil, a thwf personol. Ar ben hynny, mae'n hanfodol ein bod yn cydnabod y daith rydym ni'n parhau i'w chymryd trwy gydol ein bywydau a chydnabod sut mae ein credoau, ein safbwyntiau, ein rhagfarnau a'n rhagdybiaethau yn llunio ac yn dylanwadu ar ein hymarfer.

Cydnabyddiaeth

Hoffwn ddiolch i Dr Sue Horder a Dr Karen Rhys Jones am eu cefnogaeth a'u harweiniad diwyro yn fy nhaith ymchwil.

Cyfeiriadau

Alvesson, M. A Skölberg, K. (2009). *Reflexive Methodology.* 2il argraffiad. London: Sage.

Bassot, B. (2023). *The Reflective Practice Guide: An Interdisciplinary Approach to Critical Reflection*, 2il argraffiad. London: Routledge.

Berger, R. (2015). Now I see it, now I don't: researcher's position and reflexivity in qualitative research'. *Qualitative Research*, 15(2), pp. 219–34. DOI: 10.1177/1468794112468475.

Bolton, G. a Delderfield, R. (2018). *Reflective Practice: Writing and Professional Development*, 5ed argraffiad. London: Sage Publications.

Bradbury-Jones, C. (2007). 'Enhancing rigor in qualitative health research: exploring subjectivity through Peshkin's I's', *Journal of Advanced Nursing*, 59, tt. 290–8.

Braund, H., Turnnidge, J., Cofie, N., Kuforiji, O., Greco, S., Hastings-Truelove, A., Hill, S. a Dalgarno, N. (2024). 'Six ways to get a grip on developing reflexivity statements', *Canadian Medical Education Journal*, 15(5), tt. 146–9. DOI: 10.36834/cmej.78824.

Brennan, E. B. (2024). '"I" versus "the author": The power of first-person voice when writing about science', *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 121(22). DOI: 10.1073/pnas.2316966121.

Corlett, S. (2012). 'Participant learning in and through research as reflexive dialogue: Being "struck" and the effects of recall', *Management Learning*, 44(5), tt. 453–69. DOI: 10.1177/1350507612453429.

Cottrell, S. (2015). *Skills for Success: Personal Development and Employability*, 3ydd argraffiad. London: Palgrave.

Edge, S. (2021). *Becoming a Critical Thinker*. London: Bloomsbury.

Engward, H. a Davis, G. (2015). 'Being reflexive in qualitative grounded theory: discussion and application of a model of reflexivity', *Journal of Advanced Nursing*, 71(7), tt. 1530–8. DOI: 10.1111/jan.12653.

Etherington, K. (2004). *Becoming a Reflexive Researcher: Using Ourselves in Research*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Finlay, L. (1998). 'Reflexivity: An Essential Component for All Research?', *British Journal of Occupational Therapy* 61(10), tt. 453–6. DOI: 10.1177/030802269806101005.

Finlay, L. (2002). 'Negotiating the swamp: the opportunity and challenge of reflexivity in research practice', *Qualitative Research*, 2(2), tt. 209–30.

Formby, L. (2022). *Diagnostic Journeys in Prostate Cancer: In what ways can the accounts of men with prostate cancer increase understanding and improve care in Wales? A qualitative study of men with prostate cancer. MRes. Bangor University. Gw.* https://research.bangor.ac.uk/portal/files/47646837/2022_Formby_LK_MScRes.pdf.pdf (cyrchwyd 01 Mawrth 2025).

Gibbs, G. (1998). *Learning by Doing: A Guide to Teaching and Learning Methods*. Oxford: Brooks University, Oxford.

Horder, S., ap Sion, T. G., Formby, L. a Rhys Jones, K. (2024). 'Navigating curriculum uncertainty for teacher agency' yn Conn, C., Mitchell, B. a Hutt, M. (goln), Working with Uncertainty for Educational Change. London: Routledge. tt. 135–51.

Jamieson, M. K., Govaart, C. H. a Pownall, M. (2023). 'Reflexivity in quantitative research: A rationale and beginner's guide', *Social and Personality Psychology Compass*, 17(4). DOI: 10.1111/spc3.12735.

Jamie, K. a Rathbone, A. P. (2022). 'Using theory and reflexivity to preserve methodological rigour of data collection in qualitative research', *Research Methods in Medicine & Health Sciences*, 3/1, tt. 11–21. DOI: 10.1177/26320843211061302.

Johns, C. a Freshwater, D. (2005). *Transforming Nursing through Reflective Practice*, 2il argraffiad. Oxford: Blackwell Publishing.

Jasper, M. (2013). Beginning Reflective Practice. Andover: Cengage Learning.

Kolb, D. A. (1984). Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Koopman, W. J., Watling, C. J. a LaDonna, K. A. (2020). 'Autoethnography as a strategy for engaging in reflexivity', *Global Qualitative Nursing Research*, 7. DOI: 10.1177/2333393620970508.

Marshall, T. et al. (2022), 'Facilitating reflection: a review and synthesis of the factors enabling effective facilitation of reflective practice', *Reflective Practice*, 23(4), tt. 483–96. DOI: 10.1080/14623943.2022.2064444.

Mortari, L. (2015). 'Reflectivity in Research Practice: An Overview of Different Perspectives', *International Journal of Qualitative Methods*, 14/5. DOI: 10.1177/1609406915618045.

Olmos-Vega, F. M., Stalmeijer, R. E., Varpio, L., a Kahlke, R. (2022). 'A practical guide to reflexivity in qualitative research: AMEE Guide No. 149', *Medical Teacher*, 45(3), tt. 241–51. DOI: https://doi.org/10.1080/0142159X.2022.2057287

Palaganas, E. C., Sanchez, M. C., Molintas, M. P. a Caricativo, R. D. (2017). 'Reflexivity in Qualitative Research: A Journey of Learning', *The Qualitative Report*, 22(2) tt. 426–38. DOI: 10.46743/2160-3715/2017.2552

Probst, B. (2015). 'The eye regards itself: Benefits and challenges of reflexivity in qualitative social work research', *Social Work Research*, 39(1), tt. 37–48. DOI: 10.1093/swr/svu028.

Ramani, S., Könings, K. D., Mann, K. a van der Vleuten, C. P. M. (2018). 'A guide to reflexivity for qualitative researchers in education', *Academic Medicine*, 93(8)3, tt. 1257. DOI: 10.1097/ACM.0000000000002263.

Rolfe, G., Freshwater, D. a Jasper, M. (2001). *Critical reflection in nursing and the helping professions: A user's guide.* Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Reay, D. (2007). 'Future directions in difference research: Recognizing and responding to difference', yn Hesse-Biber, S. N. (goln), *Handbook of feminist research: Theory and praxis.* Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc. tt. 605–12.

Schon, D. A. (1991). *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action.* Aldershot: Ashgate Publishing Ltd.

Seggern, J. V., Holst, J. a Singer-Brodowski, M. (2023). 'The self in the mirror: Fostering researchers' reflexivity in transdisciplinary and transformative studies at the science-policy interface', *Ecology and Society*, 28(2) tt. 17. DOI: 10.5751/ES-14057-280217.

UKRI (2023). What is social science? Gw. https://www.ukri.org/who-we-are/esrc/what-is-social-science/social-science-disciplines (cyrchwyd 13 Chwefror 2025)

Urry, K., Chur-Hansen, A. a Scholz, B. (2024). 'From member checking to collaborative reflection: a novel way to use a familiar method for engaging participants in qualitative research', *Qualitative Research in Psychology*, 21(3), tt. 357–74. DOI: 10.1080/14780887.2024.2355972.

Valandra, V. (2012). 'Reflexivity and professional use of self in research: A doctoral student's journey', *Journal of Ethnographic and Qualitative Research*, 6, tt. 204–20.

Watts, L. (2018). 'Reflective practice, reflexivity, and critical reflection in social work education in Australia', *Australian Social Work*, 72(1), tt. 8–20. DOI: 10.1080/0312407X.2018.1521856.

Westling, E. L., Sharp, L., Rychlewski, M. a Carrozza, C. (2014). 'Developing adaptive capacity through reflexivity: Lessons from collaborative research with a UK water utility', *Critical Policy Studies*, 8(4), tt. 427–46. DOI: 10.1080/19460171.2014.957334.