



Etholiadau'r UM: Sesiynau Gwybdoaeth

Herio Syndrom Ffugiwyr



Cynnwys

- Amrywioldeb Ymgeiswyr
Cynt
- Sut beth yw teimlo eich
bod yn ffug?
- Ydy hyn yn berthnasol i
fi?
- Sut mae ei feistroli
- Adeiladau emosiynau
positif; ymarfer
adlewyrchol

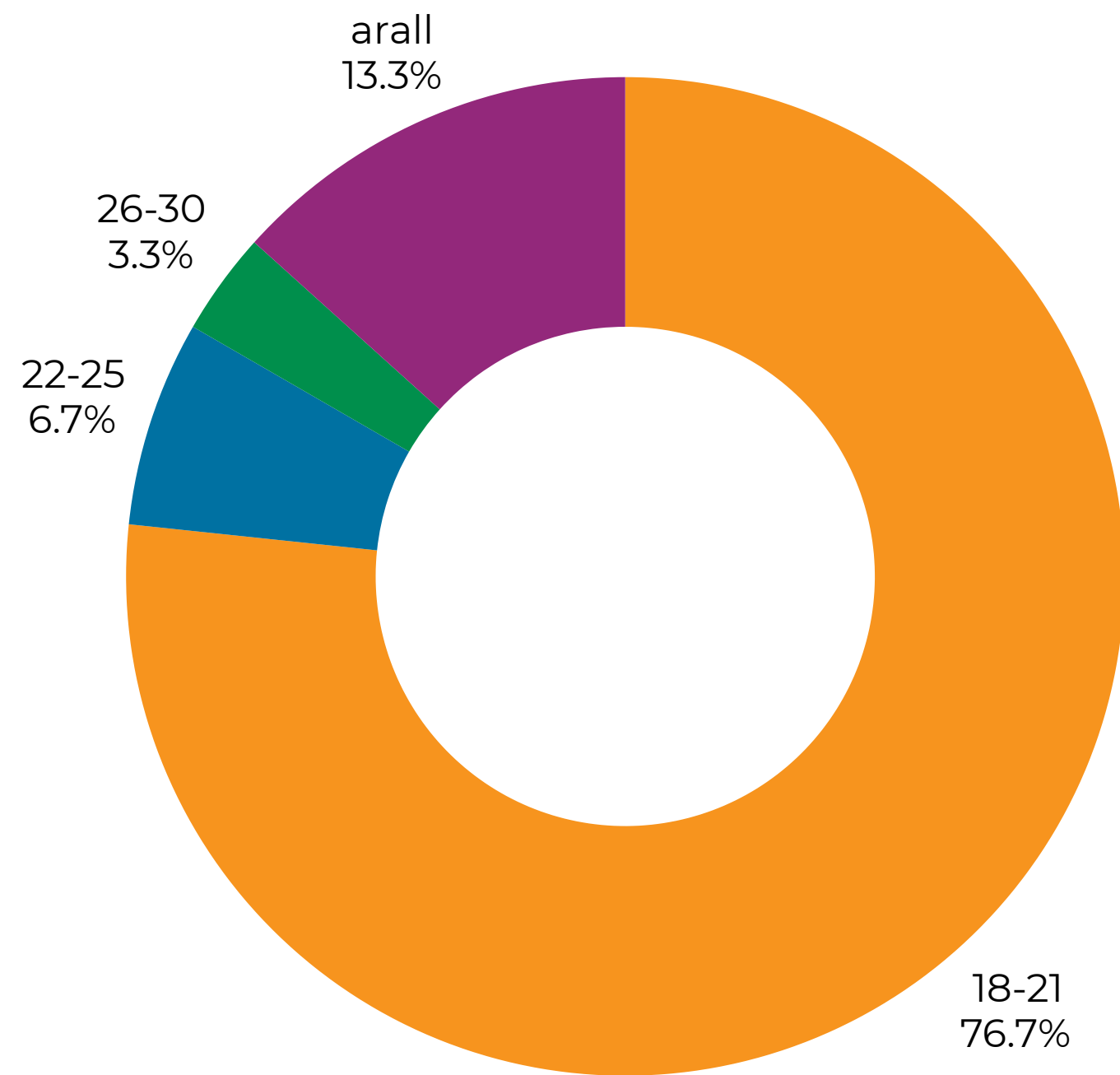


Cyflwyniadau

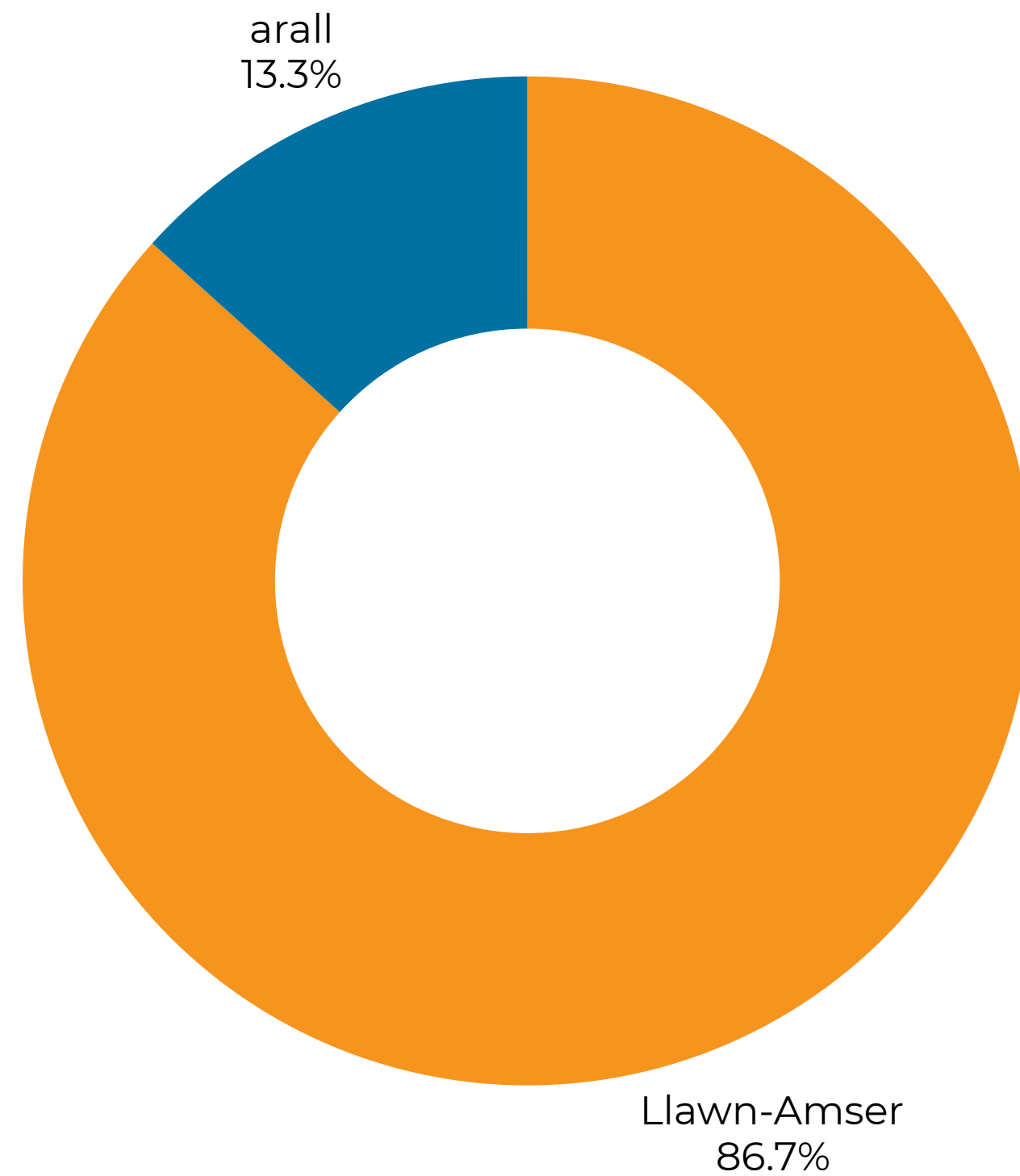
- **Beth yw dy enw?**
- **Beth yw dy rôl bresennol yn Undeb y Myfyrwyr?**
- **Pam wnest ti benderfynu dod heddiw?**
- **Beth yw dy nod trwy ddod yma heddiw?**



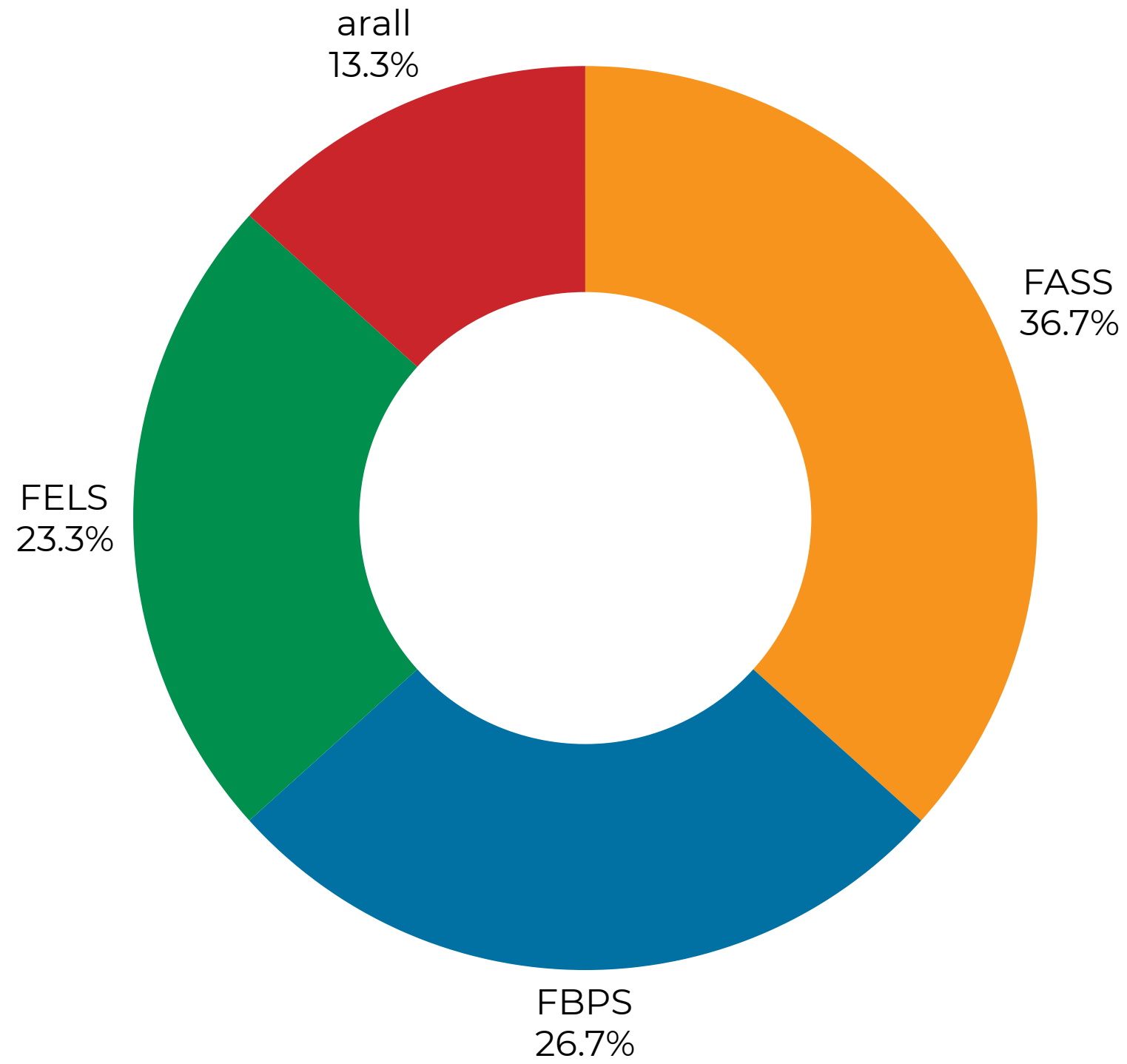
ystod oedran



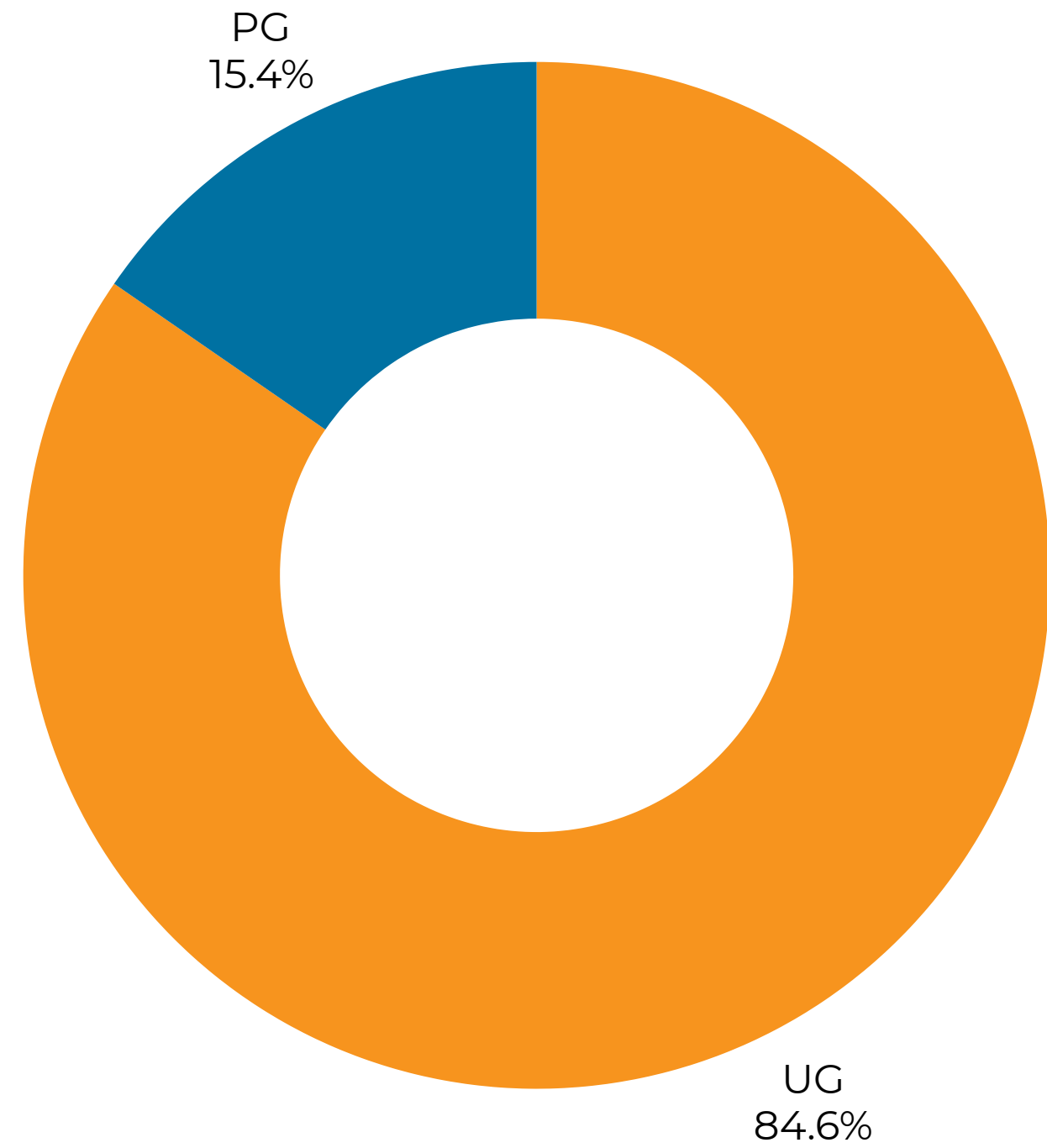
modd o astudio



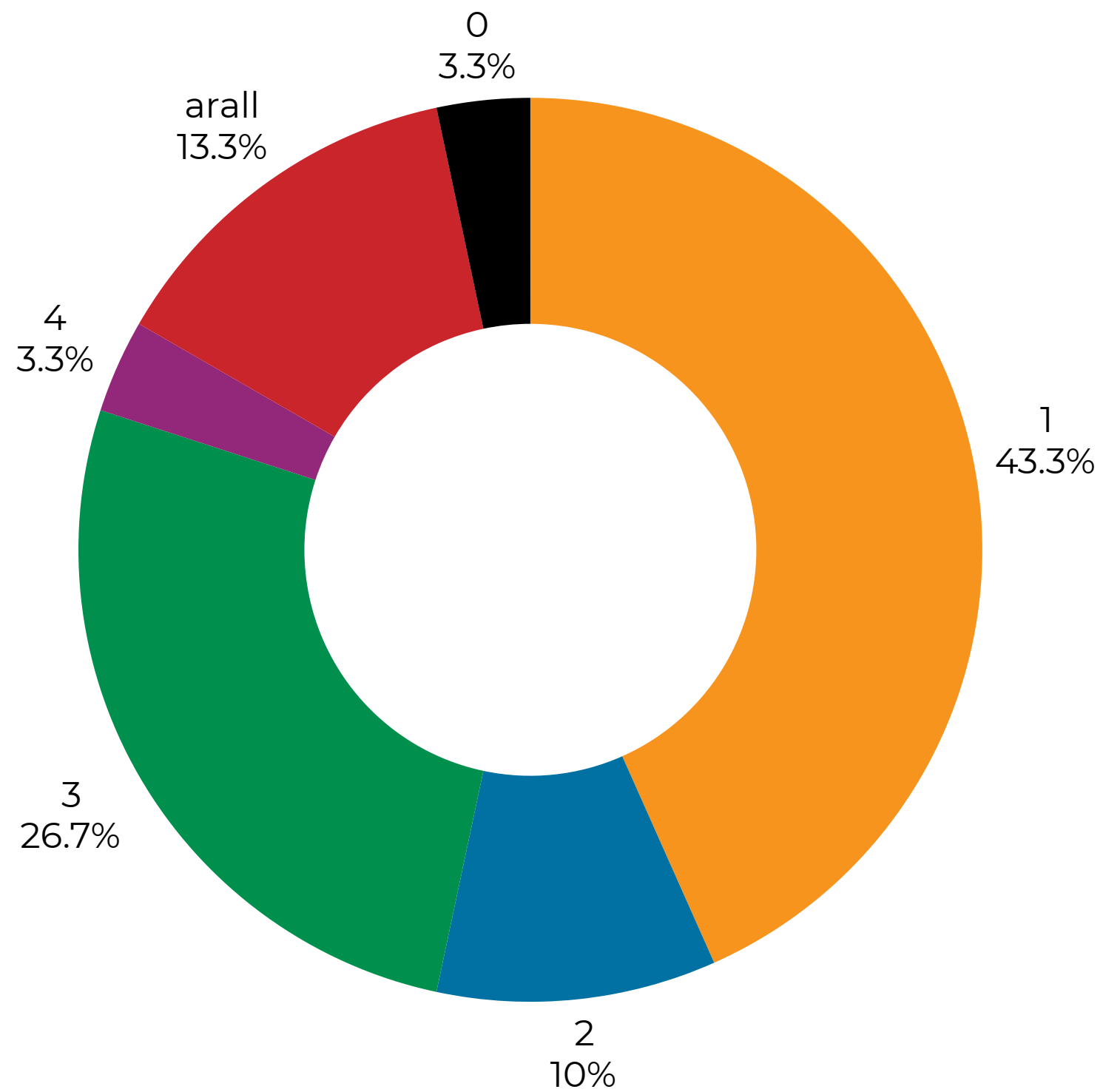
cyfadran



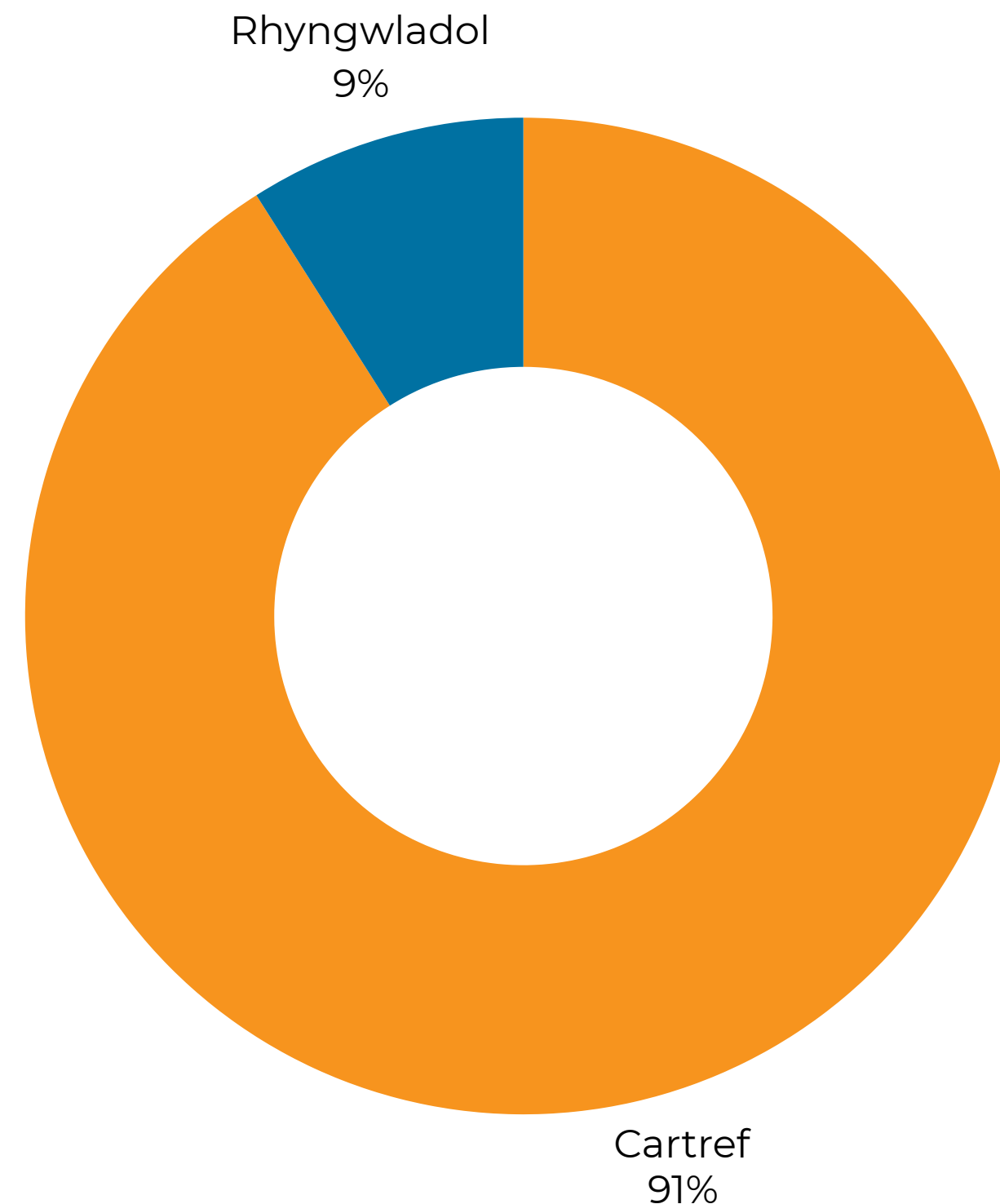
math o fyfyrwr/wraig



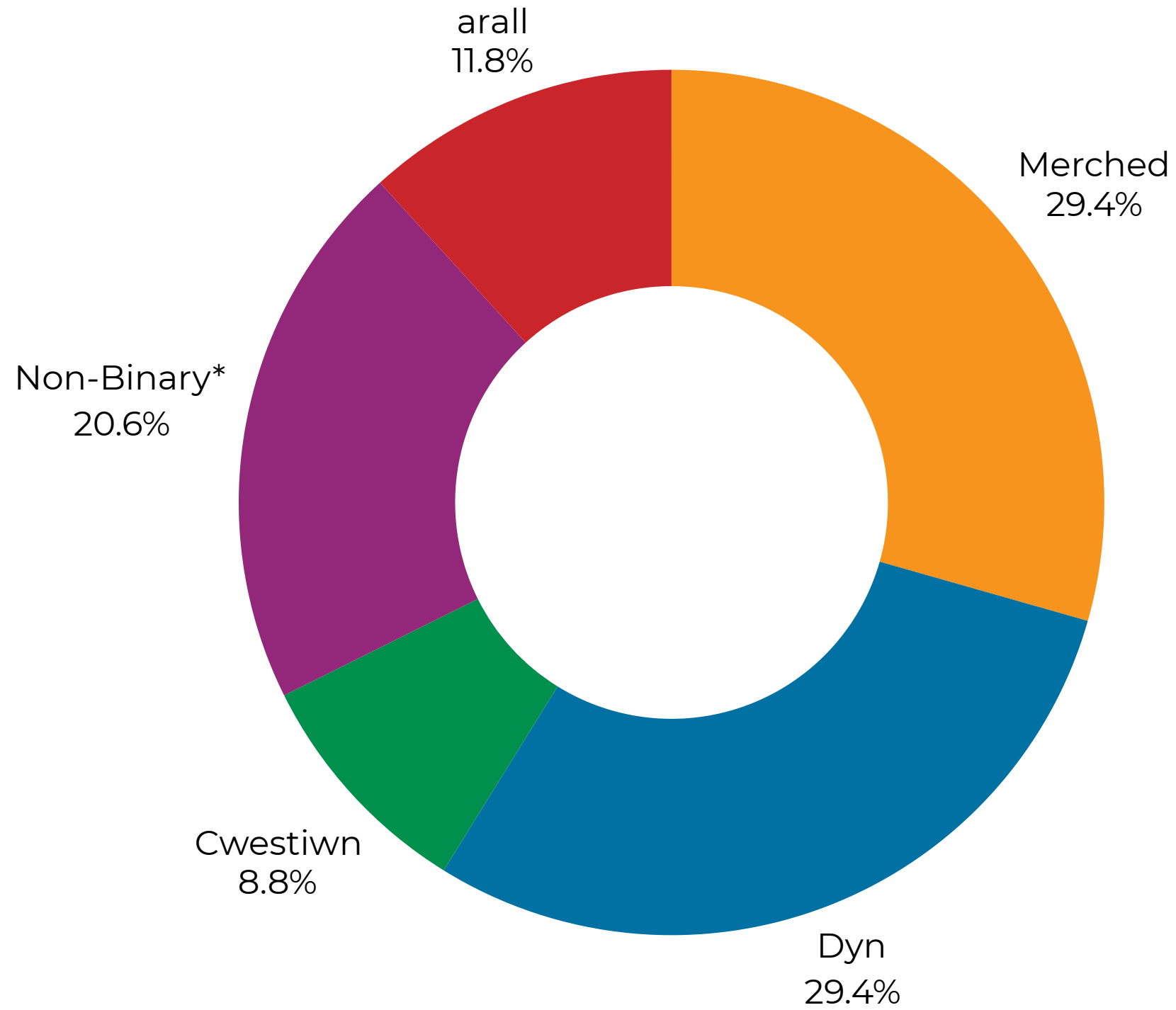
blwyddyn astudio



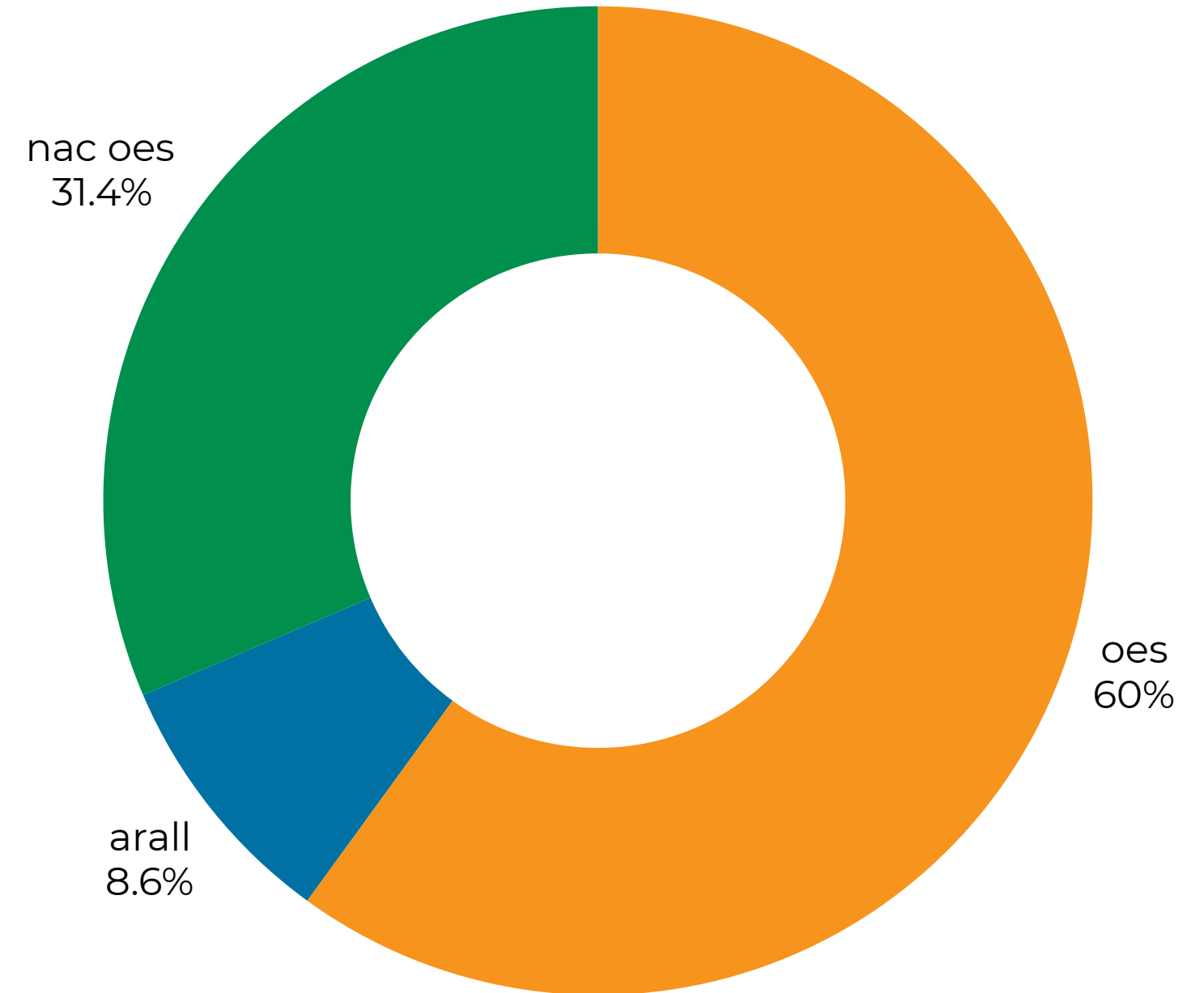
myfyrwyr rhyngwladol



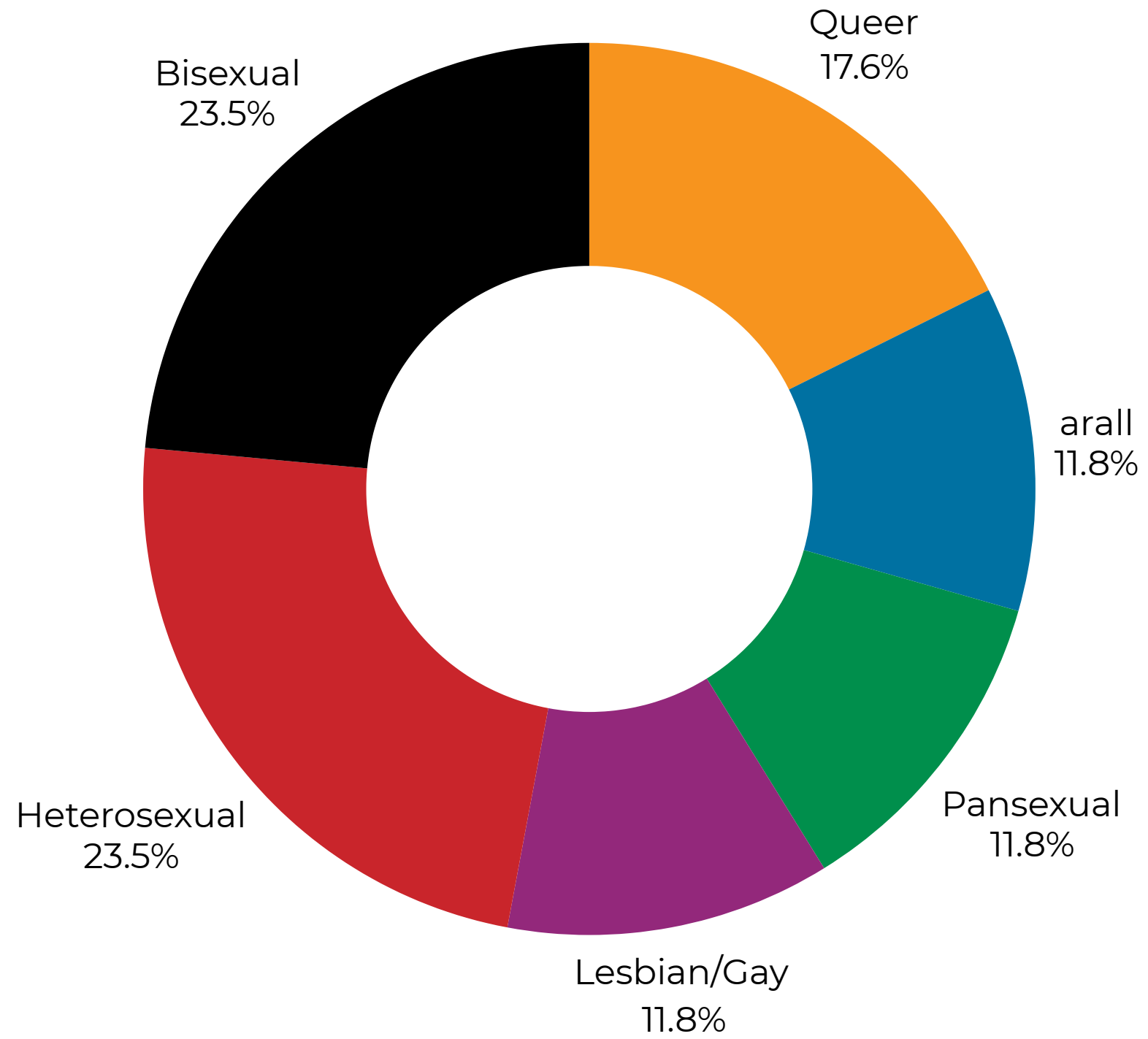
rhywedd



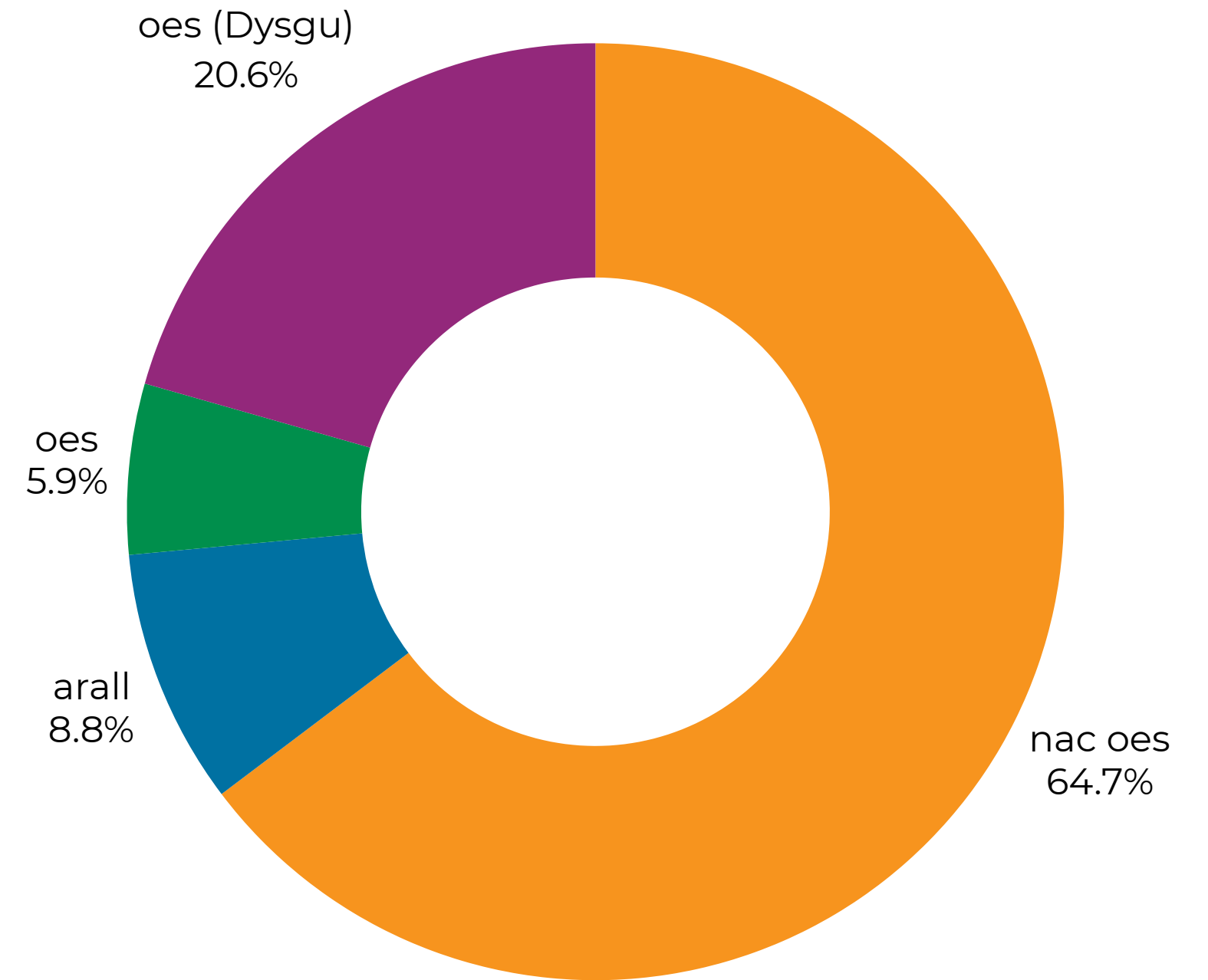
ydy'r rhywedd yr un â'r hyn a benodwyd ar enedigaeth



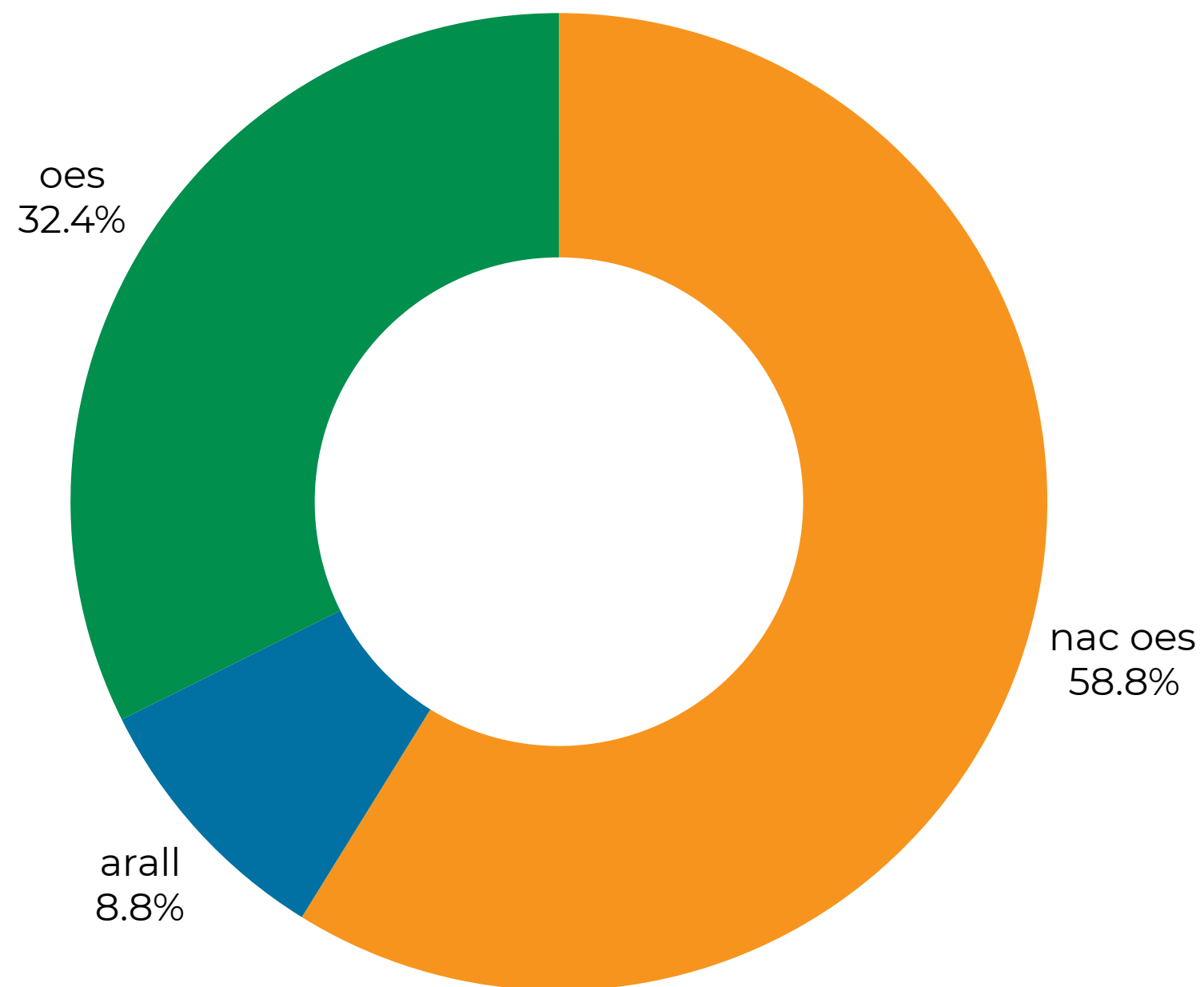
rhywioldeb



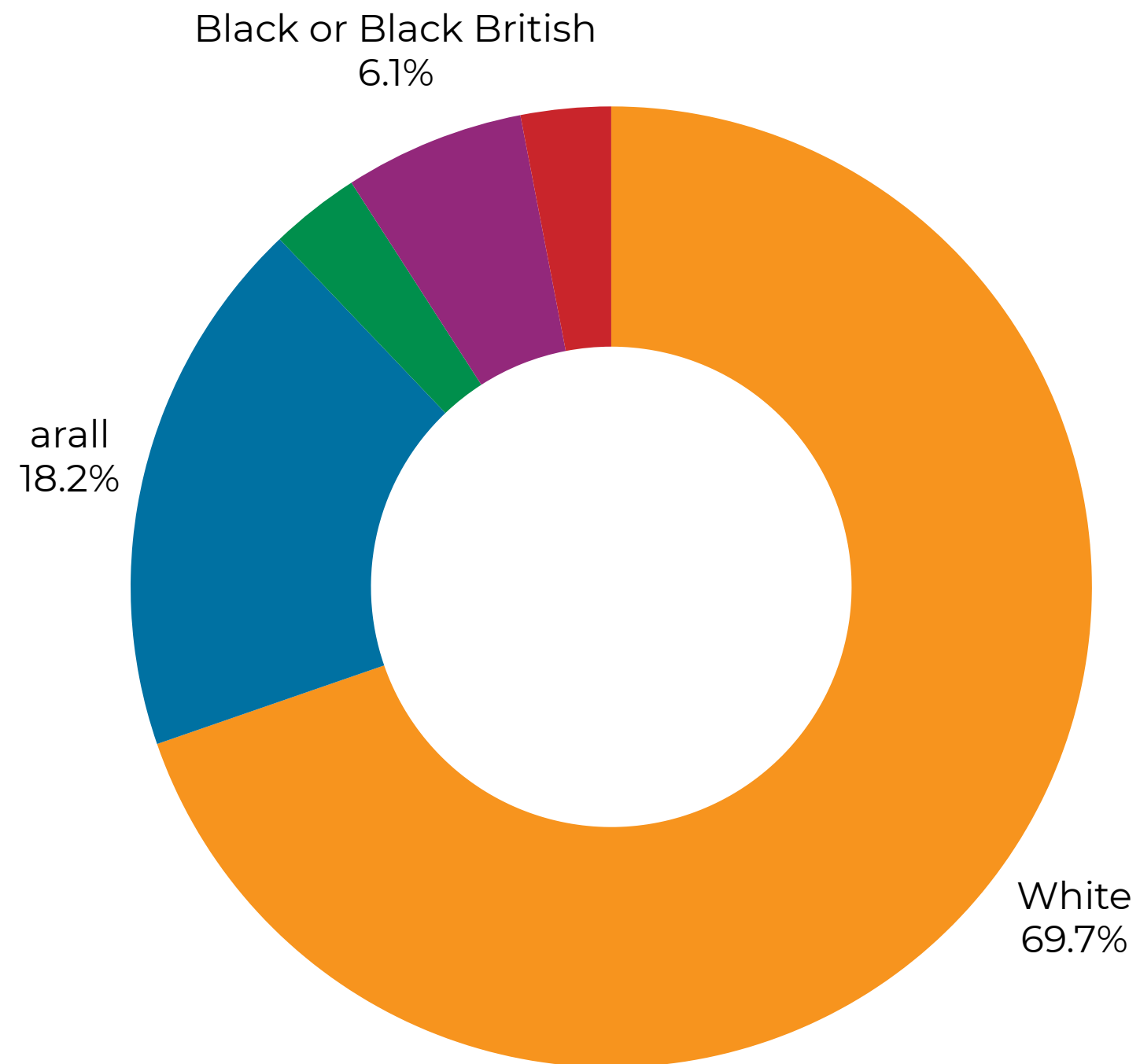
siarad Cymraeg



datgan anabledd



grŵp ethnig



Sut beth yw e?

Yn ôl y seicolegwyr Joe Langford a Pauline Clance (1993), Syndrom Ffugiwr (S. Imposter Syndrome) yw'r syniad bod ein "llwyddiannau wedi digwydd trwy hap a lwc yn lle gallu go iawn".

Mae Bravata et al. yn awgrymu bod y teimlad o dwyllo yn disgrifio pobl llwyddiannus iawn a "serch y ffaith amlwg eu bod yn llwyddiannus, maent yn methu â gwneud eu llwyddiannau yn rhan o'u naratif fewnol ac felly yn profi hunanamheuaeth a phryder parhaol eu bod yn mynd i gael eu datgelu i fod yn ffugiwr neu'n dwyllwr."

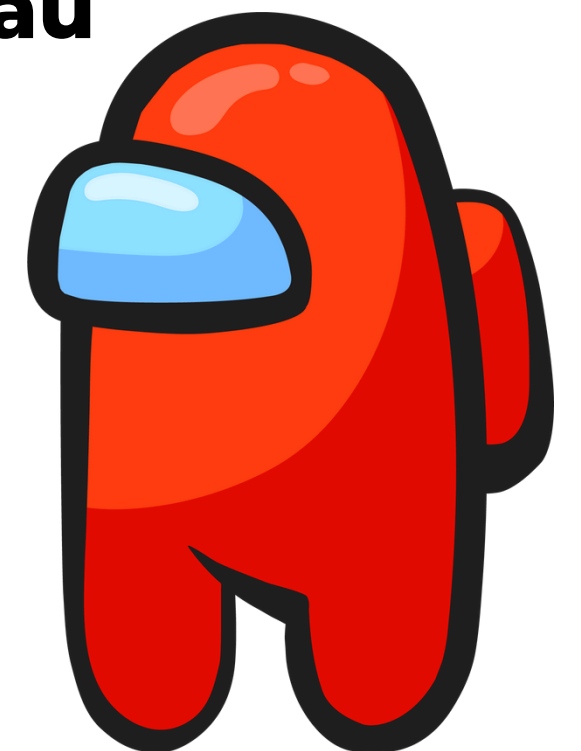
Tra bod ymchwil yn canolbwyntio ar unigolion sy'n cyflawni'n uchel, beth am bawb arall? Onid yw cwestiynau felly yn pwyso arnom ni i gyd?:

A ydw i'n ddigon da?

Pam ddylai neb wrando arnaf i?

Onid yw pawb yn gwybod mwy na fi?

Yn fyr, dyn ni'n meddwl ein bod ni'n ffug.



Sut beth yw e?

Mae ymchwil cynnar a wnaed gan Gail Matthews a Pauline Clance (1985) yn awgrymu trin y teimladau o dwyllo trwy ddilysu pryderon ac ofnau y person a bod therapi mewn grŵp yn helpu goresgyn y teimladau o unigrwydd.



Efallai ein bod ni'n teimlo bod rhaid i ni fentro popeth i lwyddo ac yn profi straen pan na fyddwn ni'n bodloni ein disgwyliadau llym iawn.

Mae rhaid i ni adael i hunanfeirniadaeth fynd a gofyn i ni ein hunain, a ydy'r meddyliad yna yn fy helpu i neu'n gwaethygu pethau?

Yn lle, mae rhaid i ni feddwl ar wahân i fod yn ffugiwr, gwerthfawrogi beirniadaeth adeiladol, chwilio am gymorth pan fo angen, a rhannu ansicrwydd gyda'n cyfoedion.

Gall y syndrom swnio fel:

“Dydw’i ddim eisiau rhagdybio dim byd. Pwy ydw’i i orchymyn pobl eraill? Dydw’i ddim hyd yn oed yn gwybod beth dwi’n ei wneud!”

“Does gen i ddim yr hyfforddiant na’r arbenigedd i ymgeisio am y swydd honno.”

“Dwi ddim yn barod am y rôl lefel uchel ‘na. Mae yna gymaint o bobl a fyddai’n well na fi.”

“Ni waeth pan fod gen i rywbeth pwysig i’w ddweud, dwi’n teimlo fel na fydd neb eisiau clywed gen i.”



Nawn ni drïo

Ar gyfer pob cwestiwn, rhowch gylch ar y rhif sy'n dangos pa mor berthnasol yw'r datganiad i chi. Mae'n well i chi roi'r ymateb cyntaf sy'n dod i'ch meddwl yn lle pendroni pob datganiad a meddwl amdano drosodd a throsodd.



Sgorio

Os mai 40 neu'n llai yw cyfanswm y sgôr, mae gan yr ymatebydd ychydig o nodweddion ffugiwr; os bydd y sgôr rhwng 41 a 60, yna mae'r ymatebydd yn profi teimladau canolig o fod yn ffugiwr; os mai rhwng 61 ac 80 fydd y sgôr, mae'r ymatebydd yn teimlo fel twyllwr yn rheolaidd; ac mae sgôr sy'n uwch nag 80 yn golygu bod y person dan sylw yn profi teimladau dwys o fod yn ffugiwr yn aml. Os bydd y sgôr yn uwch, yn amlach ac yn fwy difrifol fydd y Syndrom Ffugiwr yn amharu ar fywyd person.



Sut mae mynd i'r afael â theimladau o fod yn ffugiwr?

**Gall cefnogi ein strwythurau mewnol herio
teimladau o fod yn ffug neu eu lleihau trwy
ganolbwyntio ar:**



**Tyfu positifrwydd
Mabwysiadu meddylfryd tuag at dyfu
Ymarfer dychmygu pethau
Ymarfer siarad gyda'n hunain yn bositif
Manteisio ar feddylgarwch
Mabwysiadu technegau ymdopi positif**



Adeiladu Emosiynau Positif

Ymarfer Adlewyrchu



Gobaith

Pryd ydych chi wedi teimlo'n llawn optimistiaeth a gobaith?

Pryd ydych chi wedi pryderu am y gwaethaf ond yn dal i gredu yr aiff pethau'n iawn?

Pryd ydych chi wedi dod o hyd i ffordd arloesol o drïo a chreu dyfodol gwell?

Syfrdan

Pryd ydych chi wedi llanw â syfrdan wrth synnu at eich amgylchoedd?

Pryd oedd y tro diwethaf i chi fod wrth eich bodd gan harddwch a mawredd?

Pryd ydych chi wedi teimlo eich bod yn rhan o rywbeth sy'n fwy na chi?

Diolchgarwch

Pryd ydych chi wedi teimlo'r mwyaf diolchgar i rywun neu rywbeth?

Beth yw'r pwysicaf i chi mewn bywyd?

Pryd ydych chi'n teimlo'r tebycaf o roi yn ôl?



Heddwch

Pryd ydych chi wedi teimlo'r mwyaf heddychlon?

Pryd fyddwch chi'n ymlacio fwyaf?

Pryd fyddwch chi'n teimlo fel trysori moment neu brofiad?

Ysbrydoliaeth

Pryd fyddwch chi'n cael eich ysbrydoli fwyaf?

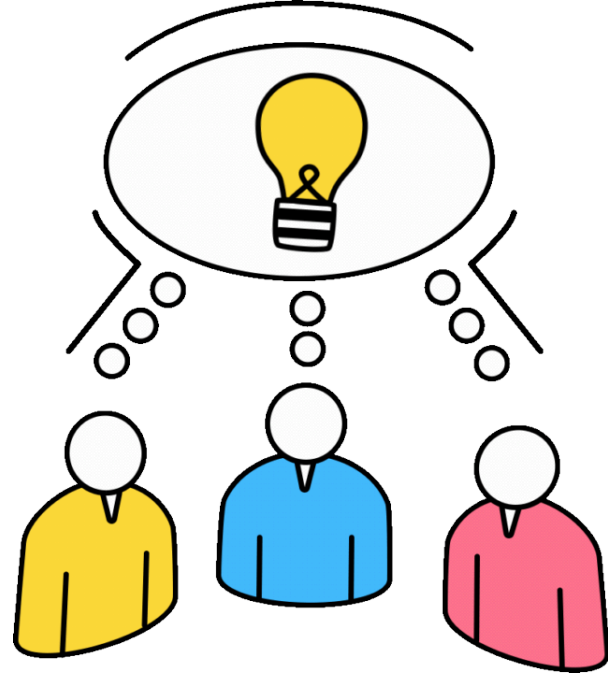
Pryd ydych chi wedi teimlo'r rhagoriaeth fwyaf?

Pryd ydych chi wedi teimlo'r awydd i wneud eich gorau a chyrraedd y lefel nesaf?

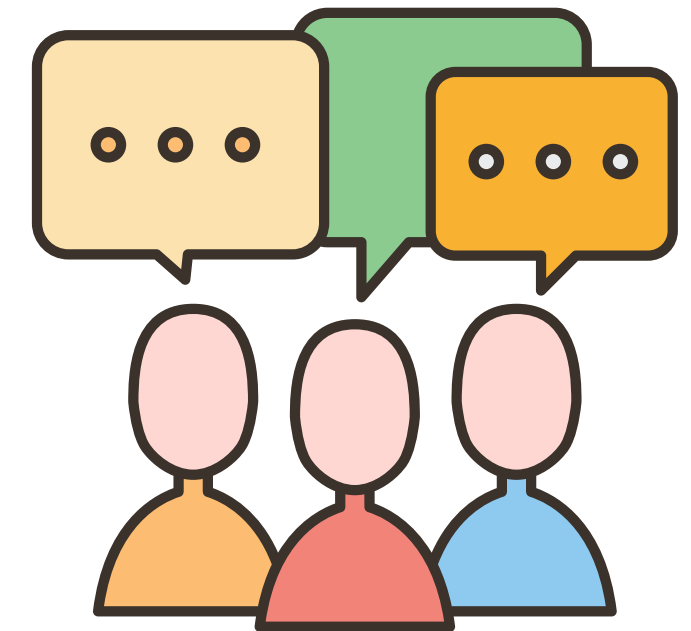


Cwestiynau





Y Cyfarfod Mawr



10/03/2025 @ 18:00-20:00

Prif Ystafell UM

**Mae rhaid i 100 o fyfyrwyr ddod iddo
ddigwydd – dwedwch wrth bawb dych
chi'n ei nabod!**



**Cyfle gwych i weld Democratiaeth Undeb y Myfyrwyr
ar waith!**

Awn i

fyfyrrio

