



## Mathau o Ragfarn Ddiarwybod a Mân Ymladdgaredd

Mae hi'n bwysig bod yn ymwybodol o'r mathau canlynol o ragfarn ddjarwybod a chadw llygad arnyn nhw yn ein hymddygiad ni ein hunain ac ymddygiad eraill. Mae sylwi ar y rhagfarnau hyn a chydabod y gallen nhw fod yn bresennol yn gallu ein helpu ni i leihau'r effaith negyddol sydd ganddyn nhw ar y penderfyniadau a wnawn ni.

- **Rhagfarn Stereoteipio**

Meddylfryd neu gred sefydlog sydd gan lawer o bobl am fath arbennig o unigolyn neu ryw beth.

- **Rhagfarn ar sail rhyw**

Hoffi un rhyw yn well na'r llall. Gall hynny newid yn dibynnu ar y dewis a wnawn ni.

- **Rhagfarn cydymffurfiaeth**

Pan fyddwn ni'n ymddwyn mewn ffordd debyg i bobl eraill mewn grŵp, hyd yn oed os yw hynny'n groes i'r hyn yr ydym ni'n ei gredu mewn gwirionedd.

- **Rhagfarn ar sail harddwch**

Y gred mai'r unigolyn harddaf a fydd y mwyaf llwyddiannus.

- **Rhagfarn ar sail tebygrwydd**

Pan fyddwn ni'n closio at rywun yr ydym ni'n teimlo cysylltiad ag ef neu hi; efallai am eu bod nhw wedi mynd i'r un ysgol neu goleg, neu wedi tyfu yn yr un fro.

- **Effaith eurgylch**

Pan fyddwn ni'n caniatáu i un briodoledd dda rhywun ddylanwadu ar ein barn ni am yr unigolyn cyfan.

- **Effaith Cyn**

Pan fyddwn ni'n caniatáu i un briodoledd ddrwg rhywun ein dallu ni i'w briodoleddau da.

- **Rhagfarn ar sail affined**

Y duedd naturiol iawn i'n hamgylchynu ein hunain â phobl debyg i ni.

- **Effaith cyferbyniad**

Pan fyddwn ni'n cymharu rhywun i'r sawl a ddaeth o'i flaen, yn hytrach nag ystyried pa mor alluog yw rhywun wrth wneud ei waith. Fe all hyn ddigwydd yn aml mewn prosesau recriwtio a dewis.

### • Rhagfarn priodoliad

Pan fyddwn ni'n chwilio am achos ein hymddygiad ni ac ymddygiad pobl eraill. Rydym ni'n tueddu i feddwl bod eraill wedi cael lwc pan fyddan nhw'n gwneud yn dda; a phan fyddan nhw'n gwneud yn wael rydym ni'n credu bod hynny oherwydd eu personoliaethau neu ymddygiad drwg. Pan fyddwn ni'n gwneud yn wael, rydym ni'n tueddu i feio pobl eraill neu ddylanwadau allanol.

### • Rhagfarn cadarnhâd

Pan fyddwn ni'n chwilio am dystiolaeth i gadarnhau'r hyn a gredwn ni eisoes. Rydym ni'n ei chael hi'n anodd credu tystiolaeth sy'n mynd yn groes i'n rhagdybiaethau ni.

### • Mân Ymladdgaredd

Cyfres o ymddygiadau diarwybod (ymwybodol ambell waith) a welir yn aml yn y gweithle, mewn ystafell bwyllgor neu gyfarfodydd ffurffiol neu anffurffiol sy'n mynegi i unigolyn nad yw ef neu hi'n perthyn yn hollol ac nid oes croeso yno yw mân ymladdgaredd. Mae'r rhain yn aml ar ffurf sylwadau, cwestiynau neu weithredoedd ansensitif sy'n tanseilio hyder, yn herio'r hawl i fod yn perthyn yno, sarhâd neu feirniadaeth gyfrwys, bychanu neu ddifenwi yn aml yn guddiedig mewn profocio neu jocian. Bydd y sawl sy'n derbyn ymddygiad fel hyn yn teimlo anghysur neu ddolur yn aml.

Gall mân ymladdgaredd gynnwys:

- o Peidio â gwahodd rhywun i siarad neu wneud cyfraniad mewn pwyllgor
- o Peidio â thalu sylw i rywun arall.
- o Anwybyddu
- o Diystyru cyfraniad rhywun i gyfarfod neu dasg
- o Rhywun yn siarad ar draws rhywun arall
- o Tanseilio awdurdod rhywun arall
- o Bod â rhagdybiaethau negyddol ynglŷn â gallu rhywun i gyflawni gwaith neu dasg arbennig
- o Bod â rhagdybiaethau ynglŷn â gonestrwydd rhywun
- o Bod â rhagdybiaethau ynglŷn â dinasyddiaeth neu genedligrwydd rhywun
- o Bod â barn stereoteipaidd o ran pa mor alluog a all rhywun fod
- o Camynganu enw rhywun trwy'r amser – neu lunio enwau newydd sy'n 'dderbyniol'

Os nad ydym ni'n herio mân ymladdgaredd, fe all hynny effeithio ar lesiant, hyder a pherfformiad unigolyn yn yr hirdymor, ac fe all arwain at allgáu ac ymddieithrio.