Blw
Bo.

Cysylltu gweithgaredd, lles a gwell iechyd meddwl ymhlith dysgwyr a staff Addysg Bellach

Adroddiad Terfynol
Gorffennaf 2022

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

ColegauCymru
CollegesWales

Blw
Bo.

Cynnwys

Crynodeb Gweithredol 3
1. Cyflwyniad 6
2. Rhesymeg a chyd-destun 9
3. Dull ymchwil 13
4. Y cysylltiad rhwng gweithgaredd a lles 16
5. Gwerth a chydnabyddiaeth lles actif 30
6. Ymchwil a arweinir gan gymheiriaid 34
7. Casgliadau ac argymhellion 38

Crynodeb Gweithredol

Mae Cymru yn elwa o ffocws polisi cenedlaethol cryf ar iechyd a lles, gydag adnoddau cysylltiedig yn cael eu neilltuo i gefnogi iechyd corfforol a meddyliol y genedl, gan gynnwys gwella lles meddyliol mewn lleoliadau addysgol. Hyd yn hyn, mae Llywodraeth Cymru wedi buddsoddi £2m i gefnogi iechyd meddwl mewn addysg bellach (AB), a fydd yn codi i oddeutu £5m yn 2023. Mae BlwBo wedi ymgymryd â thri phrosiect ymchwil ansoddol cysylltiedig gyda cholegau o Gymru ar ran ColegauCymru, gan ganolbwyntio ar ddarpariaeth Lles Actif. Mae'r Prosiect Ymchwil Lles Actif hwn wedi'i gomisiynu gan ColegauCymru a'i ariannu gan Lywodraeth Cymru fel rhan o'u rhaglen i gefnogi mentrau iechyd meddwl a lles mewn colegau AB.

Ers 2021, mae'r gwaith ymchwil wedi ymgysylltu â dros 300 o ddysgwyr, eu tiwtoriaid a'u haelodau staff sy'n arwain ac yn cefnogi darpariaeth lles actif mewn sefydliadau addysg bellach, yn ogystal â rhai sefydliadau partner cenedlaethol. Ar gyfer yr astudiaeth ddiweddaraf hon, mae dysgwyr o dros 17 o wahanol gyrsiau wedi cyfrannu: dysgwyr llawn amser a rhan amser, cyfranogwyr lles actif ac unigolion anweithredol.

Nod y gwaith ymchwil oedd cael mewnwelediad pellach i'r cysylltiad rhwng gweithgaredd a lles dysgwyr a staff AB, yn benodol sut y gall lles actif effeithio'n gadarnhaol ar iechyd meddwl. Mae hefyd wedi archwilio'r defnydd o ddulliau ansoddol o fesur canlyniadau, y potensial ar gyfer gwaith ymchwil a arweinir gan gymheiriaid yn y dyfodol gan ddefnyddio'r model hwn, a nodi cyfleoedd i wella dealltwriaeth dysgwyr a staff o'r cysylltiad rhwng gweithgaredd, lles a gwell iechyd meddwl.

Mae cryn dystiolaeth bod y pandemig wedi cynyddu'r angen am gymorth iechyd meddwl, gan effeithio ar fynediad at gyfleoedd lles actif ar yr un pryd, a all fod yn rhan allweddol o ddull ataliol. Am ddwy flynedd, nid yw dysgwyr wedi cael y math o fynediad na phrofiad y gallent fod wedi disgwyl ei fwynhau yn bersonol yn y coleg. Mae risg y bydd dulliau dysgu cyfunol mwy newydd a gafodd eu cyflwyno i reoli'r pandemig yn cael effaith negyddol tymor hir ar iechyd a lles dysgwyr a staff, ac mae gallu pobl i fod yn rhan o les actif wedi dod yn fwy cyfyngedig.

Yn y cyd-destun hwn, mae’r gwaith ymchwil hwn wedi nodi’r canfyddiadau canlynol.

DYSGWYR

- Mae darpariaeth Lles Actif yn cael ei chroesawu gan ddysgwyr ac mae'r cysylltiad rhwng gweithgaredd corfforol, iechyd meddwl a lles yn cael ei ddeall yn dda yn gyffredinol. Mae'r rheini

© BlwBo Limited 2022

sy'n cymryd rhan mewn cyfleoedd lles actif yn eu gweld fel rhywbeth cadarnhaol iawn, ac yn egluro eu bod yn darparu hwyl, mwynhad, rhyddhad rhag straen, pryder a phwysau gwaith a chyfle i gymdeithasu.

- Mae dysgwyr yn llai tebygol o fod yn ymwybodol o'r cysylltiadau rhwng lles actif a'r buddion dysgu atodol o fod yn actif, a sut y gallai gyfoethogi'r profiad coleg ac ychwanegu gwerth at ganlyniadau academaidd. Mae lle i ddefnyddio darpariaeth lles actif - a'r broses ymchwil ansoddol ei hun - i wella dealltwriaeth dysgwyr o'r cysylltiadau hyn.
- Gellir, a dylid, defnyddio cyfleoedd lles actif fel offeryn i ddatblygu sgiliau ar gyfer cyflogadwyedd yn y dyfodol, gan fod â'r cwmpas i ddatblygu sgiliau cyfathrebu, adeiladu tîm ac arweinyddiaeth, yn ogystal â gwella hunan-barch, gwytnwch a hyder unigolion. Rhoddwyd y flaenoriaeth uchaf i gyfleoedd lles actif a fyddai'n gwella sgiliau ar gyfer cyflogaeth yn y dyfodol gan ddysgwyr pan ofynnwyd iddynt sut y gallai darpariaeth yn y dyfodol edrych.
- Nid oedd cyfran dda o gyfranogwyr ymchwil wedi profi'r cynnig lles actif oherwydd y pandemig (fel o wanwyn 2022) ac nid oeddent yn gwybod ei fod ar gael iddynt. Mae ymwybyddiaeth o'r ystod o gyfleoedd lles actif yn parhau i fod yn isel, er eu bod yn cael eu hyrwyddo trwy sawl sianel - nid yw'r negeseuon yn cyrraedd y dysgwyr a allai elwa fwyaf.
- Er yn rhannol oherwydd cyfyngiadau'r pandemig, hyd yn oed pan oeddent yn ymwybodol o'r cynnig, nid oedd gan ddysgwyr fynediad cyson na chynhwysol at gyfleoedd lles actif. Nid yw hwn yn ganfyddiad newydd, ond unwaith eto roedd yn thema allweddol a amlygwyd gan gyfranogwyr ymchwil, ac mae angen cydnabyddiaeth a chamau parhaus i fynd i'r afael ag ef. Mae'r rhwystrau y mae dysgwyr (a staff) yn eu hwynebu yn bellgyrhaeddol, ac yn cynnwys ffactorau logistaidd fel amserlennu, (diffyg) mynediad at gyfleusterau a phwysau amser ymrwymiadau allanol - yn ogystal â rhwystrau mewnol fel cymhelliant, hyder, ymwybyddiaeth a gallu. Mae angen gyrru'r dull yn lleol ac mae angen iddo ganolbwyntio ar yr unigolyn er mwyn ystyried y ffactorau hyn. Effeithir yn fawr ar gyfranogiad y dysgwyr gan y math o gwrs y maen nhw'n ei astudio, a chyfyngiadau amserlennu a rhaglennu.

STAFF A PHARTNERIAID

- Yn strategol, mae lles actif wedi dod yn bwysicach i golegau yn ystod y blynyddoedd diwethaf ac mae'n datblygu proffil uwch, gyda chymorth cyllid allanol i'w gefnogi, o Chwaraeon Cymru ers 2014, ac mae'r cyllid hwn wedi rhoi hwb i gefnogi iechyd meddwl gan Lywodraeth Cymru. Yn gadarnhaol, yn ystod y blynyddoedd diwethaf, mae'r gweithlu ar gyfer cyfleoedd lles actif mewn sefydliadau addysg bellach wedi bod yn tyfu o ran capasiti a galluoedd - gan ddarparu adnoddau ychwanegol i fynd i'r afael â'r maes angen hwn.

© BlwBo Limited 2022

- Mae gwaith i'w wneud i ymgorffori ac adnoddu lles actif mewn colegau i sicrhau ei fod yn dod yn gynaliadwy ac yn rhan o ddull tymor hir - normaleiddio lles actif fel rhan o fywyd coleg, yn hytrach nag ychwanegiad dewisol sydd ar gael i ystod gyfyngedig o grwpiau dysgwyr ac aelodau staff. Fodd bynnag, does dim llawer o gapasiti yn y gweithlu presennol i ymestyn y cynnig ymhellach a chyrraedd mwy o ddysgwyr a staff.
- Ar lefel genedlaethol, mae lle i godi proffil Strategaeth Lles Actif ColegauCymru ac adolygu sut y gellir ei weithredu. Mae gan bartneriaid allanol lefelau isel o ymwybyddiaeth a chysylltedd â lles actif ar gyfer dysgwyr addysg bellach, ac mae gwaith cydweithredol hyd yma wedi bod yn lleol ac yn ysbeidiol. Mae awydd ymhlith rhai partneriaid cenedlaethol i wneud mwy i gysylltu â'r sector AB ac i gydweithio i fynd i'r afael â lles mewn cymunedau coleg.

Wrth i'r sector adfer o effeithiau'r pandemig, dylai cynigion lles actif yn y dyfodol roi cyfle i ddysgwyr gymdeithasu a chwrdd â phobl newydd, rhywbeth yr amlygwyd ei fod ar goll yn eu profiadau coleg yn 2021. Mae creu cyfleoedd hwyliog, anffurfiol a ffurfiol, a gweithio tuag at brofiadau di-ffrithiant i staff a dysgwyr fod yn egnïol yn parhau i fod yn nod pwysig. Yn ogystal, dylai'r cynnig annog cysylltiadau cymunedol. Collwyd llawer o'r cyfleoedd cymunedol hyn yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf, pan, yn y gorffennol, gallai dysgwyr gyfrannu at ddarpariaeth yn y gymuned ac mewn ysgolion trwy wirfoddoli, gan ennill profiad gwaith gwerthfawr.

Yn olaf, mae angen dull 'lefel systemau', oherwydd gall darpariaeth fod yn ysbeidiol a thymor byr ar hyn o bryd. Er mwyn datrys hyn, mae angen i bob rhan ddod at ei gilydd (yn fewnol ac yn allanol) i weithio tuag at ddarpariaeth lles actif di-dor a chyfranogiad fel rhan arferol o fywyd coleg. Mae tynnu sylw at fuddion ehangach cyfranogi yn nod parhaus, i wireddu'r potensial i wella iechyd meddwl, lles, a chyfoethogi'r profiad coleg cyffredinol a chanlyniadau a chyfleoedd ôl-goleg.

© BlwBo Limited 2022

1. Cyflwyniad

Ers 2014, mae ColegauCymru wedi cefnogi colegau i gymryd rhan mewn rhaglenni a ariennir gan Chwaraeon Cymru a Llywodraeth Cymru sy'n ymgysylltu dysgwyr ag ymyriadau i'w hannog i gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol, chwaraeon a gwirfoddoli. Mae'r gwaith hwn wedi cynnwys darparu a mewnwelediad, a arweiniodd at ddatblygu strategaeth gyffredinol ar gyfer y gwaith. Lansiwyd Strategaeth Lles Actif ColegauCymru yn 2020, gan gyflwyno cyfeiriad strategol newydd i'r sefydliad a'i aelod-golegau, gyda'r weledigaeth: *Colegau Egnïol - Bywydau Egnïol – Cymru Egnïol*. Fe'i datblygwyd yng nghyd-destun Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015[1] a'r Weledigaeth ar gyfer Chwaraeon yng Nghymru[2].

Bydd y strategaeth "yn cefnogi cymunedau coleg i wella lles emosiynol, cymdeithasol a chorfforol yn y sector, gan hyrwyddo cymunedau coleg iachach a gweithlu sy'n addas ar gyfer cyflogaeth yn y dyfodol." [3] Mae colegau unigol wedi datblygu eu strategaethau penodol eu hunain sy'n ymwneud â gweithgareddau corfforol a lles, maent wedi buddsoddi mewn staff, offer a chyfleusterau i gefnogi lles actif, ynghyd â rhaglenni llysgenhadon ac arweinyddiaeth. Er bod cefnogaeth benodol hefyd i ddysgwyr chwaraeon a datblygiad cyfleoedd chwaraeon, mae'r ddarpariaeth lles actif ar gyfer pawb - dysgwyr, staff a chymunedau - gan fynd i'r afael â bylchau mewn cyfranogiad a hyrwyddo cynwysoldeb – a sicrhau bod lles unigolion yn ganolog i brosesau gwneud penderfyniadau strategol.

Ym mis Ebrill 2021, comisiynodd ColegauCymru BlwBo i gynnal dwy astudiaeth annibynnol gysylltiedig[4], a oedd yn cynnwys cyfres o grwpiau ffocws ar-lein gyda dysgwyr a thiwtoriaid o golegau ledled Cymru. Edrychodd y cyntaf ar effeithiau pandemig Covid-19 ar chwaraeon a lles mewn colegau addysg bellach ar draws Cymru, gan ffocysu ar ddysgwyr mewn rhaglenni academi a chwaraeon. Gwnaethom ddadansoddi adborth y dysgwyr mewn perthynas â'r effaith y cafodd diffyg chwaraeon ar eu lles cymdeithasol, emosiynol a chorfforol, a'r cysylltiadau rhwng hyn a'u disgwyliadau o ran datblygiad personol a chyflogadwyedd. Nododd y gwaith ymchwil hwn yr angen i ail-ymgysylltu â phobl ifanc a gweithlu'r dyfodol trwy chwaraeon, oherwydd y cyfleoedd a gollwyd ar gyfer hyfforddi a gwirfoddoli yn ystod y pandemig, a'r strwythur a'r drefn y byddai cwrs chwaraeon wedi'i ddarparu fel arfer.

[1] Llywodraeth Cymru. (2015). ***Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015***. Cymru: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 – The Future Generations Commissioner for Wales (Cyrchwyd 2 Chwefror 2022).
[2] Chwaraeon Cymru (2018). *Y Weledigaeth ar Gyfer Chwaraeon yng Nghymru*. Chwaraeon Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: Gweledigaeth Ar Gyfer Chwaraeon (Cyrchwyd 2 Chwefror 2022).
[3] ColegauCymru (Chwefror 2020). *Strategaeth Lles Actif 2020-25*. ColegauCymru. [Ar-lein]. Ar gael o: http://ow.ly/j9QU50Cgg1t (Cyrchwyd 2 Chwefror 2022).
[4] ColegauCymru. *Ymchwil pandemig yn canfod bod lles actif yn hynod werthfawr ar draws pob agwedd o fywyd coleg.* ColegauCymru. [Ar-lein]. Ar gael o: Ymchwil pandemig yn canfod bod lles actif yn hynod werthfawr ar draws pob agwedd o fywyd coleg (colegau.cymru) (Cyrchwyd 2 Chwefror 2022).

© BlwBo Limited 2022

Roedd dysgwyr wedi colli mynediad at gyfleusterau hyfforddi a chystadleuaeth - gan leihau eu lefelau cymhelliant a ffitrwydd mewn sawl achos. Yn ogystal, edrychodd yr astudiaeth ar chwaraeon yn ailddechrau, gan ddarganfod bod dysgwyr yn teimlo'n llethol ac yn bryderus am hyn, yn ogystal â bod yn obeithiol ac yn gyffrous. Codwyd cynwysoldeb fel mater, yn enwedig gyda dysgwyr benywaidd yn wynebu rhai effeithiau negyddol o ran mynediad at gyfleusterau a chystadleuaeth wrth i'r ddarpariaeth symud yn ôl i wyneb yn wyneb.

Nod yr ail astudiaeth oedd cael gwell dealltwriaeth o'r cysylltiad rhwng gweithgaredd a lles. Roedd hyn yn cynnwys sampl o 11 grŵp ffocws a weinyddwyd o bell trwy Microsoft Teams gyda dysgwyr o ystod o wahanol gyrsiau. Gwnaethom archwilio canfyddiadau a dealltwriaeth dysgwyr o les actif, a sut y gwnaethant ddisgrifio cysyniadau o les ewdemonaidd a hedonig. Roedd lefelau da o ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o fuddion bod yn actif i iechyd corfforol a lles. Gwelsom fod lle i wella dealltwriaeth o fuddion dysgu atodol o fod yn actif a sut y gallai gyfoethogi'r profiad coleg ac ychwanegu gwerth at ganlyniadau academaidd, hwyluso cyfleoedd i wella sgiliau gwaith tîm, arweinyddiaeth, annibyniaeth, hyder ac ychwanegu at y profiad dysgu.

Nid oedd rhai o'r canfyddiadau hyn yn 'newydd' ac roeddent wedi'u nodi mewn astudiaethau ymchwil blaenorol: mae bod yn actif yn cael effaith gadarnhaol ar ddysgu, ynghyd â'r angen cynyddol i gefnogi iechyd meddwl a lles pobl ifanc. Mae cynhwysiant a mynd i'r afael ag anghydraddoldebau yn themâu sy'n codi dro ar ôl tro - pwnc y mae'r gweithlu'n gyfarwydd ag ef ac yn gweithio'n barhaus i fynd i'r afael ag ef. Unwaith eto, pwysleisiodd y canfyddiadau bwysigrwydd cydnabod amrywiaeth y dysgwyr a'u hanghenion wrth ddatblygu darpariaeth lles actif. Yn bwysig, atgyfnerthodd tystiolaeth a ddarparwyd gan ddysgwyr y cysylltiad rhwng lles actif a gwell iechyd meddwl, gan nodi'r angen cynyddol i gefnogi iechyd meddwl a lles staff a dysgwyr o ganlyniad i'r pandemig.

Ym mis Medi 2021, comisiynodd ColegauCymru BlwBo i ymgymryd â gwaith ymchwil er mwyn datblygu mewnwelediad pellach i'r cysylltiad rhwng gweithgaredd a lles dysgwyr a staff AB, yn benodol sut gall lles actif gael effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl. Ariennir y gwaith ymchwil lles actif diweddaraf hwn gan Lywodraeth Cymru fel rhan o'i rhaglen i gefnogi mentrau iechyd meddwl a lles mewn colegau AB. Gwelodd cam cyntaf y cyllid hwn £2m yn cael ei fuddsoddi ar draws tri llinyn o'r prosiect - sefydliadol, cenedlaethol a chydweithredol. Ar gyfer 2021-2022, bydd y prosiect hwn yn rhan o'r llinyn cenedlaethol.

Nod y gwaith ymchwil hwn yw cefnogi ColegauCymru a Llywodraeth Cymru trwy:

- Ddarparu mewnwelediad newydd i'r cysylltiad rhwng gweithgaredd a lles dysgwyr a staff AB;

© BlwBo Limited 2022

- Cefnogi datblygiad sgiliau ymchwil a arweinir gan gymheiriaid sy'n gysylltiedig â phrosiectau lles actif;
- Nodi cyfleoedd newydd i wella dealltwriaeth dysgwyr a staff o'r cysylltiad rhwng gweithgaredd, lles a gwell iechyd meddwl;
- Datblygu gwaith ymchwil grŵp ymhellach fel offeryn i werthuso effaith cyfranogiad mewn gweithgareddau prosiect ar-lein ac wyneb yn wyneb; a
- Gwneud cysylltiadau â rhai o elfennau ehangach y prosiectau iechyd meddwl AB presennol a ariennir gan Lywodraeth Cymru.

© BlwBo Limited 2022

2. Rhesymeg a Chyd-destun

Mae darpariaeth lles actif mewn lleoliadau addysg bellach yn cysylltu ac yn cyfrannu at flaenoriaethau polisi cenedlaethol ehangach a'r amcanion lles a nodir yn Rhaglen Lywodraethu 2021-2026[5], sydd wedi'i hadnewyddu, ac sy'n cynnwys y Cytundeb Cydweithio[6]. Yn benodol, mae'n cefnogi'r amcan i '*ddarparu gofal iechyd effeithiol, cynaliadwy ac o ansawdd uchel'*, sy'n blaenoriaethu:

- buddsoddiad mewn iechyd meddwl;
- ailgynllunio gwasanaethau i wella ataliaeth, mynd i'r afael â stigma a hyrwyddo dull dim drws anghywir at gymorth iechyd meddwl.

Yn ogystal, mae gan les actif rôl glir i'w chwarae o ran cefnogi'r amcanion:

- Dathlu amrywiaeth a symud i waredu anghydraddoldebau o bob math;
- Gwthio ymlaen tuag at filiwn o siaradwyr Cymraeg, a galluogi'r diwydiant twristiaeth, chwaraeon a'r celfyddydau i ffynnu.

Mae'r agweddau hyn i gyd yn bethau i'w hystyried yng nghyd-destun dylunio a darparu yn y dyfodol.

Mae ColegauCymru wedi cyflwyno achos cryf y dylai pawb fod â'r hawl i dderbyn darpariaeth lles ac iechyd meddwl o ansawdd da[7]. Canlyniad strategol allweddol ar gyfer y Strategaeth Lles Actif yw'r "*Canlyniad Gweithgaredd: Hawl. Sicrhau bod gan bawb yn y sector AB fynediad at weithgareddau sy'n gwella eu lles personol*". Mae tystiolaeth dda i ddangos, trwy gymryd rhan mewn gweithgareddau chwaraeon a hamdden actif, gwirfoddoli, hyfforddi ac arwain, y gall pobl ifanc ddatblygu hyder, mwynhad, lles a sgiliau ar gyfer cyflogaeth yn y dyfodol[8]. Mae'r angen am fuddsoddiad yn y maes hwn hefyd yn glir - mae ein hastudiaethau diweddar a gwaith ymchwil desg yn parhau i nodi tystiolaeth a ddangosodd fod dysgwyr yn profi problemau (gyda rhai ohonynt wedi gwaethygu oherwydd Covid-19), er enghraifft:

- Mwy o bwysau ar iechyd meddwl a lles emosiynol;

[5] Llywodraeth Cymru (7 Rhagfyr 2021) *Rhaglen Lywodraethu Llywodraeth Cymru*. Cymru: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: https://gov.wales/programme-for-government-2021-to-2026-html (Cyrchwyd 2 Chwefror 2022).
[6] Llywodraeth Cymru (2021) *Y Cytundeb Cydweithio*. Wales: Cymru: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: https://gov.wales/sites/default/files/publications/2021-11/cooperation-agreement-2021.pdf (Cyrchwyd 2 Chwefror 2022).
[7] ColegauCymru (Mawrth 2021) *Polisi ColegauCymru yn gofyn i Lywodraeth nesaf Cymru, Thema 3: Hawl i les dysgwyr a staff*. Cymru: ColegauCymru [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.colleges.wales/image/publications/briefings/Policy%20Asks%20Senedd%20Elections%202021/Eng/Theme%203%20brief.pdf (Cyrchwyd 2 Chwefror 2022).
[8] UK Active (2020) *British Active Students Survey: Further Education 2019-20*. UK Active. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.ukactive.com/wp-content/uploads/2020/08/BASS-2019-FEReport-2.pdf (Cyrchwyd 2 Chwefror 2022).

© BlwBo Limited 2022

- Dirywiad o ran ffitrwydd corfforol, hyder a chymhelliant i fod yn gorfforol actif;
- Cyfleoedd cyfyngedig iawn i gymdeithasu ac i gysylltu â dysgwyr eraill;
- Anawsterau ymarferol o ran dysgu ac anghyfartaledd oherwydd amddifadedd digidol; ac
- Diffyg profiad gwaith, cyflogaeth gyda thâl a mynediad at lwybrau cyflogaeth.

Amlygodd staff sy'n gweithio mewn colegau'r cynnydd mewn cyllid ac adnoddau sy'n ymroddedig i les actif. Ynghyd â'r cyllid a dderbyniwyd gan Chwaraeon Cymru, bydd ychwanegu cyllid i gefnogi iechyd meddwl gan Lywodraeth Cymru yn helpu i gefnogi twf pellach yn y gweithlu sy'n ymroddedig i wella cyfleoedd ar gyfer lles actif i ddysgwyr a staff. Roedd yr adborth anecdotaidd yn dangos bod pob coleg yn cyflogi unigolion mewn rolau lles cyffredinol ac, o fis Medi 2022, bydd gan naw o 11 coleg aelodau staff a gefnogir gan gyllid iechyd meddwl. Bellach, mae mwy o 'Swyddogion Lles Actif' yn helpu i godi ymwybyddiaeth ymhlith staff a dysgwyr. Mae hyn yn dangos yr ymrwymiad cenedlaethol a lleol i les, er ei bod yn werth myfyrio ar raddfeydd Sefydliadau Addysg Bellach (SAB), fel sy'n cael ei amlygu yn Nhabl 1 isod. Ar hyn o bryd, mae darpariaeth lles actif yn ffocysu ar ddysgwyr a staff amser llawn, er bod ColegauCymru yn cydnabod bod mynd i'r afael â chynwysoldeb hefyd yn gofyn am ystyriaeth tymor hwy o sut i gefnogi lles actif ar gyfer dysgwyr a phrentisiaid rhan amser sy'n seiliedig ar waith.

Tabl 1: Dysgwyr sydd wedi cofrestru gyda SAB, fesul darparwr a rhaglen (2020-21)[9]

2020-2021	Amser Llawn	Rhan amser	Dysgu seiliedig ar waith	Cyfanswm
Pob SAB	48,660	45,080	18,175	111,910
Coleg Pen-y-bont ar Ogwr	2,345	2,245	1,305	5,895
Coleg Sir Gâr	3,150	3,080	1,020	7,250
Coleg Gwent	7,420	4,005	440	11,870
Grŵp Llandrillo Menai	5,365	5,450	2,355	13,165
Coleg Merthyr Tudful	1,810	205	.	2,020
Coleg Sir Benfro	1,955	1,435	2,055	5,440
Coleg Gŵyr Abertawe	4,570	3,950	2,665	11,185
Coleg Caerdydd a'r Fro	5,365	7,330	2,185	14,880
Coleg Cambria	6,350	5,070	3,005	14,425
Coleg Y Cymoedd	4,885	2,965	1,615	9,460
Grŵp NPTC	3,885	3,205	1,530	8,625

[9] Llywodraeth Cymru (24 Chwefror 2022) Stats Cymru: Dysgwyr sydd wedi cofrestru gyda SAB fesul rhaglen 2020-21. Cymru: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: https://statswales.gov.wales/Catalogue/Education-and-Skills/Post-16-Education-and-Training/Further-Education-and-Work-Based-Learning/Learners/Time-Series/numberoflearners-by-provider-modeofstudy (Cyrchwyd Awst 2022).

© BlwBo Limited 2022

Bellach, mae yna doreth o dystiolaeth ategol sy'n arddangos buddion gweithgareddau corfforol i iechyd meddwl a lles. Mae'r Sefydliad Iechyd Meddwl yn darparu tystiolaeth ar yr effaith gadarnhaol y gellir ei ennill o ran bywiogrwydd meddyliol, egni, hwyl a hunan-barch, a sut gall gweithgaredd liniaru straen, gorbryder a phroblemau cysgu. Gellir defnyddio gweithgareddau corfforol fel triniaeth ar gyfer iselder a gorbryder ac, yn bwysicaf oll, mae'n chwarae rôl mewn atal datblygiad problemau iechyd meddwl a gwella ansawdd bywyd[10] y rheini sy'n eu profi (ein pwyslais).

Mae hwn yn bwysig, oherwydd rydym yn gweld adroddiadau a thystiolaeth eang o alw cynyddol am gymorth iechyd meddwl, sydd wedi'i nodi mewn nifer o astudiaethau ymchwil gwahanol, gan gynnwys Mynegai Ieuenctid NatWest ac Ymddiriedolaeth y Tywysog a gafodd ei gyhoeddi ym mis Chwefror, a ddatgelodd fod hapusrwydd a hyder cyffredinol pobl ifanc wedi cyrraedd y pwynt isaf yn hanes tair blynedd ar ddeg yr arolwg. Nododd yn agos at hanner (48%) pobl ifanc rhwng 16 a 25 oed yn y DU eu bod nhw'n profi problemau iechyd meddwl, gyda 46% ohonynt yn nodi bod y pandemig wedi gwneud eu hiechyd meddwl yn waeth, a 44% yn cytuno eu bod nhw'n fwy gorbryderus nawr. Caiff hynny ei adlewyrchu yn astudiaeth Community Pulse dwyflynyddol rhwydwaith Sported, a gafodd ei chyhoeddi'n ddiweddar (Mawrth 2022), gydag adborth wrth 363 o gynrychiolwyr grwpiau cymunedol ar draws y DU. Adroddodd yr astudiaeth mai iechyd meddwl, unwaith eto, oedd yr her fwyaf sylweddol y mae pobl ifanc yn ei hwynebu mewn cymunedau - nododd 30% o ymatebion gan grwpiau mai iechyd meddwl yw'r mater mwyaf arwyddocaol, cynnydd o 3% o astudiaeth ddiwethaf Community Pulse. Mae Llywodraeth Cymru'n cydnabod bod sefydliadau wedi darparu, a byddant yn parhau i ddarparu, amser ac adnoddau ychwanegol i helpu dysgwyr a staff sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl ac, ym mis Mawrth 2022, dynodwyd £2.8m mewn cymorth ychwanegol i gefnogi iechyd meddwl a lles dysgwyr a staff addysg bellach, prentisiaid a hyfforddeion yng Nghymru.

Nod rhan o'r astudiaeth hon yw nodi cyfleoedd newydd i wella dealltwriaeth o'r cysylltiad rhwng gweithgaredd, lles a gwell iechyd meddwl. Mae'n ymddangos bod lefel sylfaenol a rhesymol o ddealltwriaeth ymhlith y boblogaeth o ran sut gall gweithgaredd fod o fudd i iechyd corfforol a meddyliol. Yn ddiweddar, adroddodd Chwaraeon Cymru rai o'r gyrwyr ar gyfer cymryd rhan mewn gweithgareddau, o arolwg ComRes mis Chwefror 2022: mae 57% o oedolion yn ymarfer corff er mwyn rheoli eu hiechyd corfforol (sef y ffigwr isaf a welwyd trwy gydol y pandemig, gan gyrraedd uchafbwynt o 71% ym mis Hydref 2022). Roedd y rheini o gefndiroedd economaidd-gymdeithasol uwch, heb unrhyw gyflwr / gyflyrau corfforol neu feddyliol, yn fwy tebygol o ddweud hynny. Mae 53% o oedolion yn ymarfer corff er mwyn rheoli eu hiechyd meddwl (unwaith eto, y ffigwr isaf a welwyd trwy gydol y pandemig, gan gyrraedd uchafbwynt o 65% ym mis Awst 2022), gydag oedolion ifancach, rheini o

[10] Y Sefydliad Iechyd Meddwl. *How To...Look after your mental health using exercise*. Mental Health Foundation. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.mentalhealth.org.uk/publications/how-to-using-exercise (Cyrchwyd 2 Chwefror 2022).

© BlwBo Limited 2022

gefndiroedd economaidd-gymdeithasol uwch, a'r rheini heb unrhyw gyflwr / gyflyrau corfforol neu feddyliol hirsefydlog yn fwy tebygol o ddweud hynny

Mae oedolion actif yn fwy tebygol o adrodd eu bod nhw'n hapus ac yn fodlon gyda'i bywydau[11]. Gall darpariaeth lles actif chwarae rôl bwysig o ran mynd i'r afael â'r materion hyn ac, yn ystod 2021-2022, roedd dysgwyr yn gwerthfawrogi'r cyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau lles actif, gan elwa mewn nifer o ffyrdd gwahanol yng nghyd-destun y canlyniadau cymdeithasol, corfforol ac emosiynol a brofwyd. Bydd yr arolwg hwn yn cymryd cam pellach tuag at archwilio rôl lles actif ym mywydau dysgwyr, a deall y cynnydd sy'n cael ei wneud tuag at y canlyniadau strategol a nodwyd yn y Strategaeth Lles Actif.

[11] Chwaraeon Cymru ComRes CLIP digwyddiad 17 Mawrth 2022.

© BlwBo Limited 2022

3. Dull Ymchwil

Y disgwyliad gwreiddiol ar gyfer y prosiect hwn oedd y byddai'r gwaith ymchwil yn digwydd ar ôl Covid-19. Fodd bynnag, roedd yr amseriadau yn cyd-fynd yn rhannol â'r amrywiolyn Omicron, cyfyngiadau parhaus ac addasiadau cyflenwi i reoli risg. Erbyn cyflwyno'r adroddiadau, roedd y cyfyngiadau hyn wedi llacio'n sylweddol. Bellach, mae'r gwaith ymchwil ar les actif wedi digwydd cyn Covid-19, yn ystod y pandemig, ac 'ar ôl' y pandemig, gan ganiatáu i ni weld sut mae themâu allweddol wedi datblygu, a pha ganfyddiadau sy'n parhau i fod yn flaenoriaethau cyfredol a phwysig i fynd i'r afael â nhw. Mae pedwar ymchwilydd wedi bod yn ymgymryd â gwaith maes, dadansoddi ac adrodd, sy'n dod ag ystod o brofiadau a sgiliau wrth werthuso'r canfyddiadau a gwneud argymhellion.

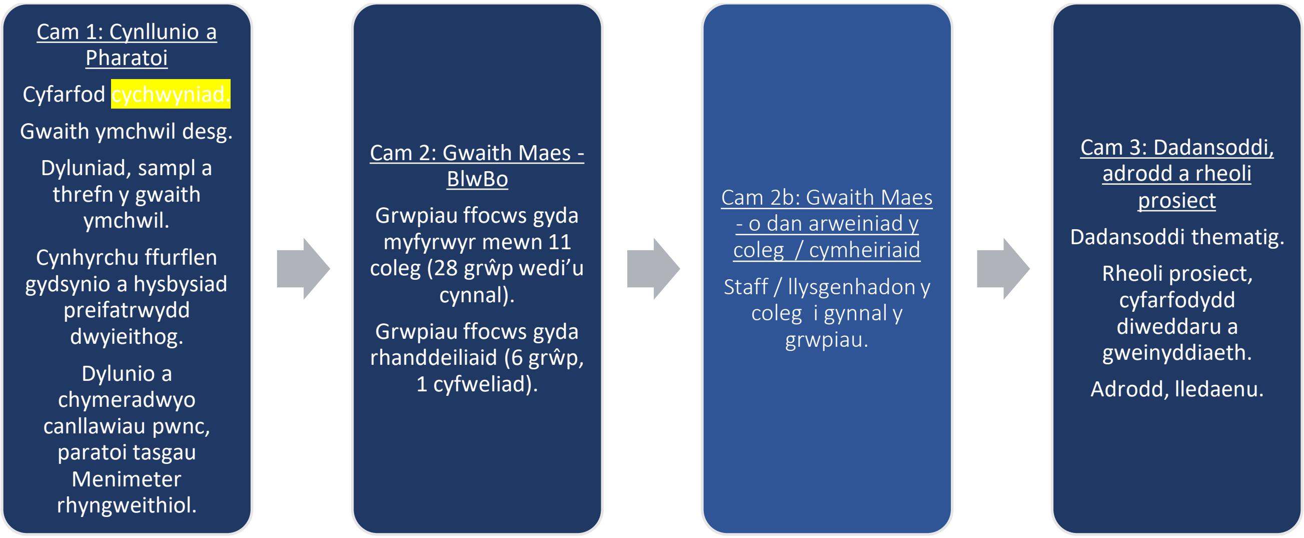
Yn ogystal â pharhau i ganolbwyntio ar brofiadau dysgwyr, mae'r astudiaeth ddiweddaraf hon wedi elwa'n fawr o gynnwys staff y coleg, gan gynnwys tiwtoriaid, arweinwyr prosiect ac arweinwyr strategol, a sampl o gynrychiolwyr o sefydliadau partner cenedlaethol. Yn unol â'r hyn a ddysgwyd yn ystod cyfnodau cynharach yr ymchwil, roedd eu cyfranogiad mewn grwpiau ffocws dysgwyr yn ychwanegu dyfnder i'r broses. Mae cynnal grwpiau ffocws staff a thiwtoriaid penodol yn y cyfnod ymchwil diweddaraf hwn wedi bod yn ychwanegiad gwerthfawr i'r mewnwelediad a gafwyd gan ddysgwyr am eu canfyddiadau o les actif.

Roedd y prif ddull ymchwil ar gyfer gwaith maes yn cynnwys cyfres arall o grwpiau ffocws ar-lein, gan ddefnyddio Microsoft Teams, ac un ymweliad wyneb yn wyneb â champws coleg. Un o amcanion y gwaith ymchwil oedd profi'r defnydd o ddulliau ansoddol fel ffordd o fonitro canlyniadau lles actif a chael mewnwelediad newydd. Trefnwyd elfennau recriwtio a gweinyddu'r grwpiau ffocws ar-lein gan aelod o staff ColegauCymru, a gyda chaniatâd cyfranogwyr, recordiwyd y sesiynau at ddibenion dadansoddi yn unig, fel y gallai'r tîm ymchwil ailedrych arnynt. Mae rhan o'r gwaith maes hwn wedi'i gwblhau gan dîm ymchwil BlwBo, ac mae rhan arall yn cael ei wneud gan ymchwilwyr cymheiriaid sydd wedi'u lleoli yn eu colegau, o dan arweiniad arweinwyr prosiect a llysgenhadon y coleg.

Defnyddiwyd Mentimeter i gefnogi'r gwaith hwn. Mae Mentimeter yn darparu allbwn meintiol sy'n gallu cael ei drafod ar unwaith. Fe wnaethom ymgorffori mesurau lles ONS 4[12] mewn llawer o'r grwpiau, sy'n ystyried sgoriau bodlonrwydd bywyd, teimlo bod yr hyn rydych chi'n ei wneud yn werth chweil, gorbryder a hapusrwydd. Bydd hyn yn ein galluogi i gymharu canlyniadau dros amser i ddysgwyr coleg o'i gymharu â'r boblogaeth ehangach.

[12] Office for National Statistics (26 Medi 2018) Measuring National Wellbeing. ONS. [Ar-lein] Ar gael o: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/methodologies/surveysusingthe4officefornationalstatisticspersonalwellbeingquestions (Cyrchwyd 2 Chwefror 2022).

Ffigur 1. Crynodeb o'r broses ymchwil



<u>Sampl</u>

Ceir cynrychiolaeth gan ddysgwyr o amrywiaeth o wahanol fathau o gyrsiau, gan ddarparu ystod dda o wahanol brofiadau, ystodau oedran, blynyddoedd astudio, lefelau addysg a dulliau dysgu. At ei gilydd, cyfrannodd 259 o ddysgwyr at y cam hwn o'r gwaith ymchwil a wnaed gan BlwBo, sef naw dysgwr fesul grŵp ar gyfartaledd. Roedd pob grŵp yn cynnwys tiwtor a / neu arweinydd prosiect lles actif, a oedd hefyd yn gallu cyfrannu at y broses ymchwil a chynnig gwybodaeth gyd-destunol a'u mewnwelediad eu hunain.

Mae'r cyrsiau a gynrychiolwyd wedi cynnwys:

- Sgiliau Byw'n Annibynnol (SBA) (5 grŵp)
- Gwasanaeth Cyhoeddus (5 grŵp)
- Iechyd a Gofal Cymdeithasol (3 grŵp)
- Rheolaeth Busnes / Astudiaethau Busnes (2 grŵp)
- Teithio a Thrin Gwallt
- Teithio a Thwristiaeth
- Arweinyddiaeth a Chwaraeon
- Saesneg ar gyfer Siaradwyr Ieithoedd Eraill (ESOL)
- Gofal Plant
- TG
- Gofal Anifeiliaid
- Amaethyddiaeth

© BlwBo Limited 2022

- Grŵp Safon Uwch (Chwaraeon)
- Prentisiaid Iau
- Celfyddydau Perfformio
- Paratoad Milwrol
- Grŵp Cychwyn Iach

Dadansoddi

Cynhaliodd y tîm ymchwil ddadansoddiad manwl a chadarn o'r dystiolaeth. Dadansoddwyd data ansoddol gan ddefnyddio dull matrics thematig - grid dadansoddi ar gyfer dosbarthu a dehongli data ansoddol. Nodwyd y themâu a'r pynciau allweddol trwy ganllawiau trafod y grwpiau ffocws a thrwy adolygiad cychwynnol o'r sesiynau grŵp. Ar ôl i BlwBo gwblhau'r gwaith maes, cyfarfu'r tîm i nodi canfyddiadau allweddol y gwaith hwn.

Cyfyngiadau’r gwaith ymchwil

Y nod gwreiddiol oedd i BlwBo gwblhau tri grŵp fesul coleg ac ymchwilwyr cymheiriaid i gwblhau dau. Oherwydd rhai anawsterau amserlennu gyda gwaith Gaeaf Llawn Lles a chapasiti cyfyngedig mewn colegau, nid oedd ColegauCymru a cholegau yn gallu trefnu’r holl grwpiau a fwriadwyd. Mae BlwBo wedi cynnal 28 o'r 33 o grwpiau dysgwyr a gynlluniwyd. Fodd bynnag, mae’r grwpiau diweddar hyn wedi adeiladu ar y 23 a gwblhawyd yn 2021, heb unrhyw ddyblygu o ran y dysgwyr a gymerodd ran, ac i raddau helaeth fe gyrhaeddwyd pwynt dirlawnder lle’r oedd tystiolaeth newydd gyfyngedig yn cael ei nodi. Mae pob coleg wedi cymryd rhan mewn lleiafswm o ddwy sesiwn yn ystod y cyfnod hwn o'r gwaith maes. Mae’r elfen ymchwil gan gymheiriaid yn mynd rhagddi ym mis Gorffennaf 2022, a disgwylir i’r gweithgareddau arfaethedig ddigwydd yn hydref 2022.

Wrth ymateb i nodau cyffredinol yr astudiaeth, fe wnaethom ni ymchwilio’r pynciau canlynol yn ystod ein trafodaethau gyda dysgwyr, staff a phartneriaid:

- Y cysylltiadau rhwng gweithgaredd a lles;
- Mathau a lleoliadau gweithgareddau, dulliau cyflawni;
- Cyrhaeddiad a chynwysoldeb;
- Effaith cymryd rhan mewn gweithgareddau lles actif;
- Strategaeth, cydnabyddiaeth a gwerth lles actif; a
- Gwersi ar gyfer y dyfodol.

Mae Adran 4 isod yn trafod y canfyddiadau hyn.

© BlwBo Limited 2022

4. Y cysylltiadau rhwng gweithgaredd a lles

Lefel dealltwriaeth

Dechreuon ni'r sesiynau gyda chyflwyniad i'r pwnc, gan roi trosolwg o adborth dysgwyr blaenorol a disgrifio pwrpas Strategaeth Lles Actif ColegauCymru. Yn ystod y grwpiau ffocws, defnyddiwyd ymarferion Mentimeter i roi cyfle i bob dysgwr ddarparu mewnbwn, gyda'r canlyniadau wedyn ar gael ar unwaith ar y sgrin, a ysgogodd drafodaeth bellach. Y cwestiwn cyntaf a ofynnwyd i ddysgwyr oedd *'beth yw eich dealltwriaeth chi o les actif yn eich coleg'?* Atgoffwyd dysgwyr nad oedd atebion cywir nac anghywir a bod pob ymateb yn anhysbys.

Rwy'n credu bod lles actif yn golygu edrych ar ôl ein hiechyd meddwl a sut gall hynny ein helpu ni i reoli teimladau

Maen nhw'n ein cadw ni'n gorfforol actif ac maen nhw'n ceisio eu gorau glas i ofalu am ein hiechyd meddwl

Mae lles actif yn cysylltu ein lles corfforol â'n lles meddyliol trwy weithgareddau

Mae yna le y gallwn ymweld ag ef ar dir y coleg ac ar-lein os oes angen unrhyw gymorth lles arnom

Mae cael cyfleoedd yn ystod y dydd yn y coleg i gymryd rhan mewn gwersi actif yn dod â phawb ynghyd ac yn creu hapusrwydd i bawb

Yn rhoi cyfle i bobl gymryd rhan mewn chwaraeon neu weithgareddau gwahanol na fyddent yn gwneud y tu allan i'r coleg

Nid oedd tri deg o ddysgwyr (16% o'r ymatebwyr a gymerodd ran yn y dasg Mentimeter ryngweithiol hon) yn gallu dweud beth oedd lles actif yn eu colegau, gan roi atebion tebyg i 'ddim yn gwybod' / 'dim syniad'. Fodd bynnag, roedd llawer yn gallu disgrifio'r ddarpariaeth yn eu colegau neu beth roedd y geiriau'n ei olygu iddyn nhw. Roedd tiwtoriaid yn annog ac yn atgoffa dysgwyr o unrhyw frandio lleol a ddefnyddiwyd ar gyfer darpariaeth lles actif. Roedd cyfeiriadau at chwaraeon penodol yr oedd dysgwyr yn cymryd rhan ynddynt, ynghyd â gweithgareddau corfforol fel mynd â'r ci am dro. Roedd detholiad o sylwadau yn cyfeirio at goginio, bwyta'n iach ac yfed dŵr. Roedd y ffocws ar faethiad yn tueddu i ddod gan ddysgwyr ar gyrsiau sgiliau byw'n annibynnol a gofal plant, ac efallai bod hynny wedi'i gysylltu â modiwlau a dosbarthiadau diweddar a gymerwyd.

Roedd y cysylltiad rhwng lles actif a'i allu i gael effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl yn thema gyffredin a godwyd yn ein grwpiau ffocws. Yn gyffredinol, roedd yn ymddangos bod y cysylltiad rhwng 'lles actif' ac iechyd emosiynol yn weddol gryf, ac ysgrifennodd nifer o ddysgwyr (39) ymatebion a oedd yn cyfeirio at 'iechyd meddwl' a lles. Mae dealltwriaeth dda ar y cyfan o'r cysylltiad rhwng gweithgaredd ac iechyd meddwl a lles ac efallai ei fod wedi dod yn fwy amlwg yn ystod y pandemig.

© BlwBo Limited 2022

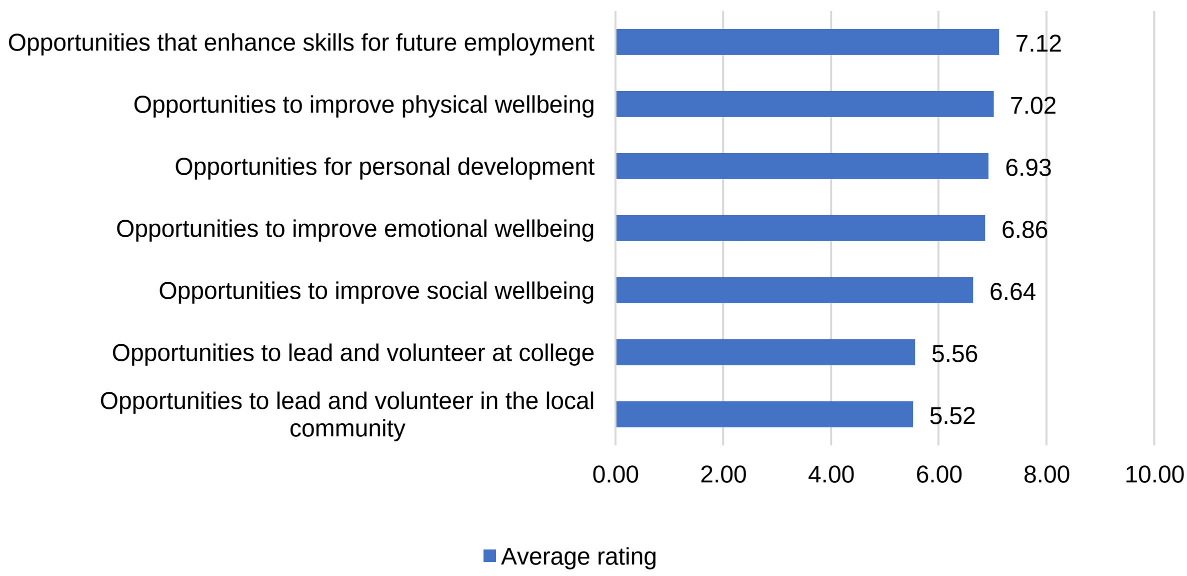
Gallai'r manteision hyn fod yn rhywbeth i adeiladu arnynt a'u hamlygu wrth hyrwyddo cyfleoedd lles actif i ddysgwyr a'r gweithlu.

Mathau a lleoliadau cyfleoedd lles actif

Mae darpariaeth lles actif yn amrywio'n fawr rhwng colegau, ac ar draws gampysau gwahanol, gan gael ei lunio'n naturiol gan lefelau staffio, a'r adnoddau a'r cyfleusterau sydd ar gael ym mhob lleoliad. Mae safle a lleoliad unrhyw aelod staff lles actif hefyd yn ffactor – p'un a yw'r rhain yn ddeiliaid swyddi penodol neu'n estyniad o gylch gorchwyl gwasanaethau cymorth i ddysgwyr, cyfleoedd cyfoethogi, neu gyfrifoldebau adran chwaraeon.

Disgrifiodd dysgwyr a staff coleg ddetholiad eang o weithgareddau a oedd wedi cael eu cynnig fel rhan o ddarpariaeth lles actif. Aeth hyn ymhell y tu hwnt i gynigion chwaraeon mwy traddodiadol ac roedd yn cynnwys yoga, sgyrsiau am fyw yn iach, dosbarthiadau unigol fel *Zumba*, *HIT* a bocsiomarfer, coginio, ymwybyddiaeth ofalgar, sesiynau egnioli byr, a gweithgareddau anturus fel dringo. Er bod yna ddarpariaeth amrywiol ac eang, mae'r pandemig wedi parhau i effeithio ar ddarpariaeth lles actif dros y flwyddyn ddiwethaf. Esboniodd tiwtoriaid fod mwy o gyfleoedd wedi bod ar gael cyn Covid nag oedd ar hyn o bryd. Yn benodol, bu cyfyngiadau ar y defnydd o gyfleusterau chwaraeon, a mynediad at gynigion cymunedol. Nid yw llawer o ddysgwyr wedi cael y math o fynediad neu brofiad y gallent fod wedi disgwyl ei fwynhau yn bersonol ar safleoedd coleg. Gofynnwyd i ddysgwyr pa fathau o ddarpariaeth yr hoffent eu gweld yn cael eu trefnu. Mae Siart 1 yn dangos y canlyniadau.

Siart 1: Beth yw'r meysydd lles actif y dylai colegau eu blaenoriaethu yn y dyfodol? Sgôr o 10 yw'r flaenoriaeth uchaf.



© BlwBo Limited 2022

Translation of Chart 1, above:

Cyfleoedd i wella sgiliau ar gyfer cyflogaeth yn y dyfodol
Cyfleoedd i wella lles corfforol
Cyfleoedd ar gyfer datblygiad personol
Cyfleoedd i wella lles emosiynol
Cyfleoedd i wella lles cymdeithasol
Cyfleoedd i arwain ac i wirfoddoli yn y coleg
Cyfleoedd i arwain ac i wirfoddoli yn y gymuned leol

Average rating – Sgôr cyfartalog

Rhoddwyd sgôr uchel i 'gyfleoedd i wella sgiliau ar gyfer cyflogaeth yn y dyfodol', ynghyd â 'gwella lles corfforol'. Roedd 'cyfleoedd i arwain a gwirfoddoli' yn is, efallai wedi'u dylanwadu gan y diffyg cysylltiad â hyn yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf – mae cyfleoedd gwirfoddoli ac arweinyddiaeth wedi'u gohirio i raddau helaeth. Soniodd arweinwyr prosiect am effaith Covid a'r effeithiau y maen nhw'n eu gweld ar ddysgwyr a charfannau newydd sy'n dod trwy'r system – mae lefelau gwytnwch a sgiliau cyfathrebu yn wael iawn, mae dysgwyr o dan lawer o bwysau ac mae hynny'n eu gorlethu nhw. O ganlyniad, wrth ddylunio cynigion newydd, maen nhw'n symleiddio'r broses ac yn ei gwneud hi'n hawdd i ddysgwyr ymgysylltu â'r ddarpariaeth. Er enghraifft, trefnu "*taith gerdded amser cinio, yn lle bloc deg wythnos o sesiynau i wella eich bywyd*".

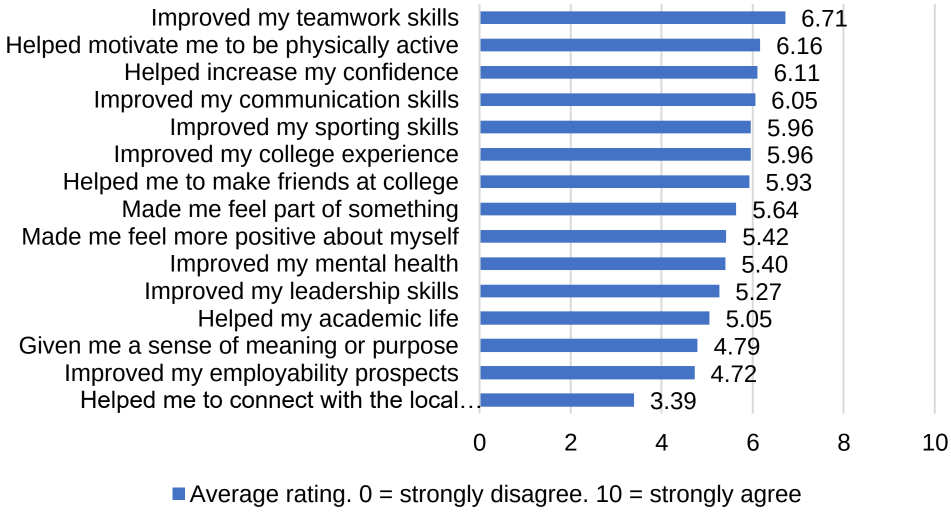
Mantais cerdded a gweithgareddau awyr agored yw nad oeddent yn ddibynnol ar gyfleusterau a chyfyngiadau capasiti yn ystod y pandemig. Ystyriwyd mai darpariaeth *"strwythuredig, ond anffurfiol*" oedd fwyaf effeithiol ar yr adeg benodol hon. Soniodd dysgwyr am bwysigrwydd cael mynediad at weithgareddau cymdeithasol a thîm (yn hytrach na darpariaeth chwaraeon tîm traddodiadol yn unig). Roedd y rhain yn allweddol o ran cefnogi eu lles a chaniatáu iddynt ddod i adnabod pobl eraill. Dyma'r mathau o ddarpariaethau a allai gefnogi eu hiechyd meddwl, ac mae'r adborth hwn i'w weld yng nghanfyddiadau arolwg ComRes diweddaraf Chwaraeon Cymru, a ddangosodd fod cyfran yr oedolion a ddywedodd eu bod 'yn mwynhau ymarfer corff ar eu pen eu hunain' yn is nag a welwyd mewn unrhyw rownd flaenorol yr arolwg.

<u>Effaith cymryd rhan mewn gweithgareddau lles actif</u>

Gofynnwyd i ddysgwyr "*Sut ydych chi'n teimlo am weithgareddau lles actif y coleg?*" a rhoddwyd cyfres o osodiadau iddynt sgorio, lle mae 0 = anghytuno'n gryf a 10 = cytuno'n gryf. Mae Siart 2 yn dangos y canfyddiadau.

© BlwBo Limited 2022

Siart 2: Effeithiau cymryd rhan mewn gweithgareddau lles actif – canlyniadau dysgwyr



Translation of Chart 2, above:

Wedi gwella fy sgiliau gwaith tîm

Wedi fy nghymell i fod yn gorfforol actif

Wedi helpu i gynyddu fy hyder

Wedi gwella fy sgiliau cyfathrebu

Wedi gwella fy sgiliau chwaraeon

Wedi gwella fy mhrofiad coleg

Wedi fy helpu i wneud ffrindiau yn y coleg

Wedi gwneud i fi deimlo yn rhan o rywbeth

Wedi gwneud i fi deimlo'n fwy positif am fy hunan

Wedi gwella fy iechyd meddwl

Wedi gwella fy sgiliau arweinyddiaeth

Wedi helpu fy mywyd academaidd

Wedi rhoi synnwyr o ystyr neu bwrpas i mi

Wedi gwella fy sgiliau cyflogadwyedd

Wedi fy helpu i gysylltu â'r gymuned leol

Average rating = Sgôr Cyfartalog

Strongly diasgree = Anghytuno'n gryf

Strongly agree = Cytuno'n gryf

Nodwyd bod cymryd rhan yn y cyfleoedd yn helpu gyda theimladau o straen, gorbryder a dicter. Soniodd y dysgwyr amdano yn sbarduno lefelau egni, bod yn hwyl, yn bleserus ac yn gyfle i gymdeithasu. *"Dim ond ychydig o hwyl ydyw." "Mae'n seibiant." "Nid yw'n ddifrifol." "Rydych chi'n teimlo'n ffit ac yn iach ar ôl. Rydych chi'n teimlo'n well."* Darparodd y gweithgareddau gyfle i "*adael popeth ar ôl"* ac roedd sylwadau cyson am *"ddianc o fywyd bob dydd"*, sydd o bosib yn pwysleisio'r pwysau cynyddol y mae dysgwyr yn ei deimlo ar yr adeg hon. Unwaith eto, gwnaeth y myfyrwyr y cysylltiad rhwng lles corfforol a lles emosiynol ac iechyd meddwl a sut y gallai hyn eu cefnogi'n academaidd.

© BlwBo Limited 2022

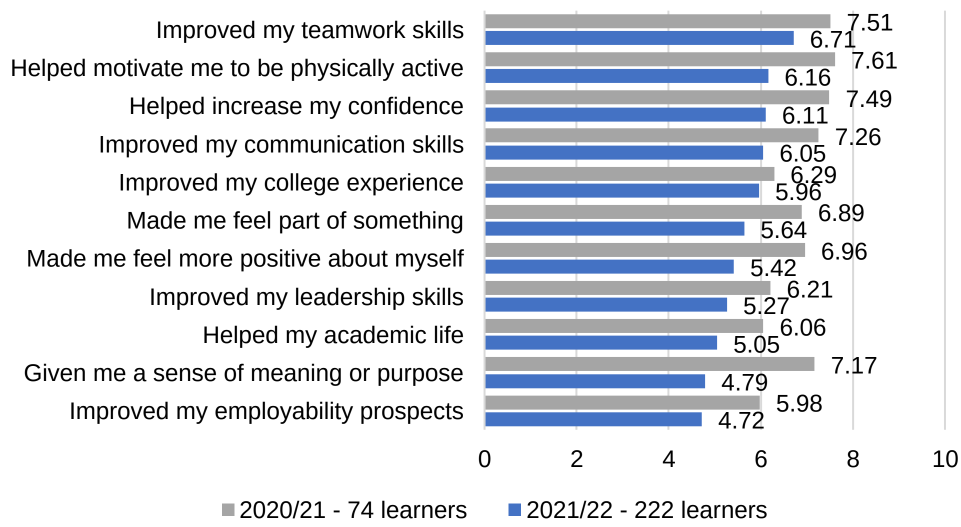
Rwy'n meddwl bod y pethau sy'n eich cadw'n heini – sy'n eich cadw'n iach ac yn cadw'ch meddwl yn iach - bob amser yn mynd i fod yn beth da i'w wneud. Nid yw byth yn beth drwg mewn gwirionedd. Pe bai gennym ni fwy o hynny yn y coleg, dwi'n meddwl y byddai'n helpu... Byddai'n rhoi awr o amser i ganolbwyntio arnoch chi'ch hun ac nid y coleg.

Mae'n help mawr gyda fy hyder. Rwy'n teimlo cymaint yn well os ydw i wedi gwneud gweithgaredd - dan lai o straen, rwy'n teimlo y gallaf fynd i'r afael â'r diwrnod -mae'n rhoi gwell meddylfryd i mi ac rwy'n teimlo cymaint yn hapusach ac yn llawn cymhelliant. Mae'n fy ngwneud yn well mewn aseiniadau.

Sut mae'r canlyniadau hyn yn cymharu ag astudiaethau blaenorol?

Gofynnwyd cwestiynau tebyg yn astudiaeth Lles Actif 2020-2021, a gallwn gymharu'r ymatebion yn uniongyrchol i rai o'r meysydd effaith posibl, fel y dangosir yn Siart 3 isod. Mae hyn yn dangos patrwm tebyg iawn o ganfyddiadau (er bod yr astudiaeth gyntaf yn cynnwys ymatebion o sampl llai) gyda 'sgiliau gwaith tîm', 'cymhelliad i fod yn gorfforol actif' a 'helpu i gynyddu hyder' i gyd yn sgorio'n uchel. Un anghysondeb yw sut roedd darpariaeth wedi 'rhoi synnwyr o ystyr neu bwrpas i mi' a gallai hyn fod yn arwydd o amseriad gwaith maes 2020/2021, lle'r oedd llawer mwy o gyfyngiadau ar gymysgu ag eraill oherwydd y pandemig, a chyfleoedd cyfyngedig ar gyfer gweithgareddau i'w gwneud yn ystod amser hamdden.

Siart 3: Cymhariaeth o effaith canfyddedig o gamau gwaith maes 2020-2021 a 2021-2022



Translation of Chart 3, above:

Wedi gwella fy sgiliau gwaith tîm

© BlwBo Limited 2022

Wedi fy nghymell i fod yn gorfforol actif

Wedi helpu i gynyddu fy hyder

Wedi gwella fy sgiliau cyfathrebu

Wedi gwella fy mhrofiad coleg

Wedi gwneud i fi deimlo yn rhan o rywbeth

Wedi gwneud i fi deimlo’n fwy positif am fy hunan

Wedi gwella fy sgiliau arweinyddiaeth

Wedi helpu fy mywyd academaidd

Wedi rhoi synnwyr o ystyr neu bwrpas i mi

Wedi gwella fy sgiliau cyflogadwyedd

74 learners = 74 dysgwr

222 learners = 222 dysgwr

I rai dysgwyr, er efallai eu bod yn ymwybodol o’r manteision cyffredinol, mae’r trafodaethau’n awgrymu bod myfyrwyr wedi cymryd rhan oherwydd bod y coleg wedi trefnu’r sesiynau ar eu cyfer, heb feddwl pam eu bod yn cynnal y sesiynau. Nid oedd o reidrwydd yn ymwneud â lles yn eu meddyliau. Efallai bod rhywbeth i feddwl amdano wrth gynllunio sesiynau sy’n mynd ati’n rhagweithiol i ymgorffori esboniad o’r manteision yn ogystal â chynnig y cyfle corfforol. Mae defnyddio sesiynau lles actif a gwneud y cysylltiad â chyflogaeth yn y dyfodol yn gyfle pellach, gan mai datblygu sgiliau cyflogadwyedd oedd y flaenoriaeth uchaf i ddysgwyr mewn unrhyw gynllun lles actif yn y dyfodol, o gymharu â’r effaith y mae’r ddarpariaeth bresennol yn ei chael.

<u>Darpariaeth lles staff</u>

Mae Strategaeth Lles Actif ColegauCymru i bawb, ac mae tiwtoriaid ac aelodau staff a gymerodd ran yn yr astudiaeth wedi disgrifio eu straen eu hunain a sut y gallant elwa o les actif. Mae effeithiau’r pandemig ar addysg yn parhau yn 2022, ac mae’n rhaid i staff gydbwyso dulliau dysgu cyfunol newydd a chyfnewidiol, lefelau uchel o absenoldeb staff a salwch, yn ogystal â helpu dysgwyr i ‘ddal i fyny’ â’r amser a gollwyd. Soniodd aelodau staff am ba mor bwysig oedd cael eu hystyried wrth ddylunio ac annog gweithredu cynigion lles actif fel nad oedd yn cael effaith groes ac yn ychwanegu at bwysau a disgwyliadau ar ben y llwyth gwaith presennol.

Er bod darpariaeth staff yn ogystal â darpariaeth i ddysgwyr, roedd rhai o’r trafodaethau’n awgrymu y gallai fod gormod o ragdybiaeth ynghylch yr hyn y mae staff ei eisiau o ran cynnig cymorth iddynt, yn hytrach na gofyn iddynt. Yn yr un modd â phwysigrwydd llais y dysgwr, *“mae trafod yn ogystal â chyfranogiad yn bwysig”*. Rhywbeth i'w ystyried yw a yw staff yn cael yr un ffocws â dysgwyr o ran cyflwyno'r Strategaeth Lles Actif a chyflawni'r canlyniadau strategol. Gellid dadlau mai lles staff yw’r flaenoriaeth gyntaf gan fod eu gallu i gefnogi dysgwyr ac annog cyfranogiad yn ffactor galluogi allweddol wrth gyflawni lles dysgwyr. Fel yr awgrymodd un aelod staff, mae dysgwyr yn y coleg am

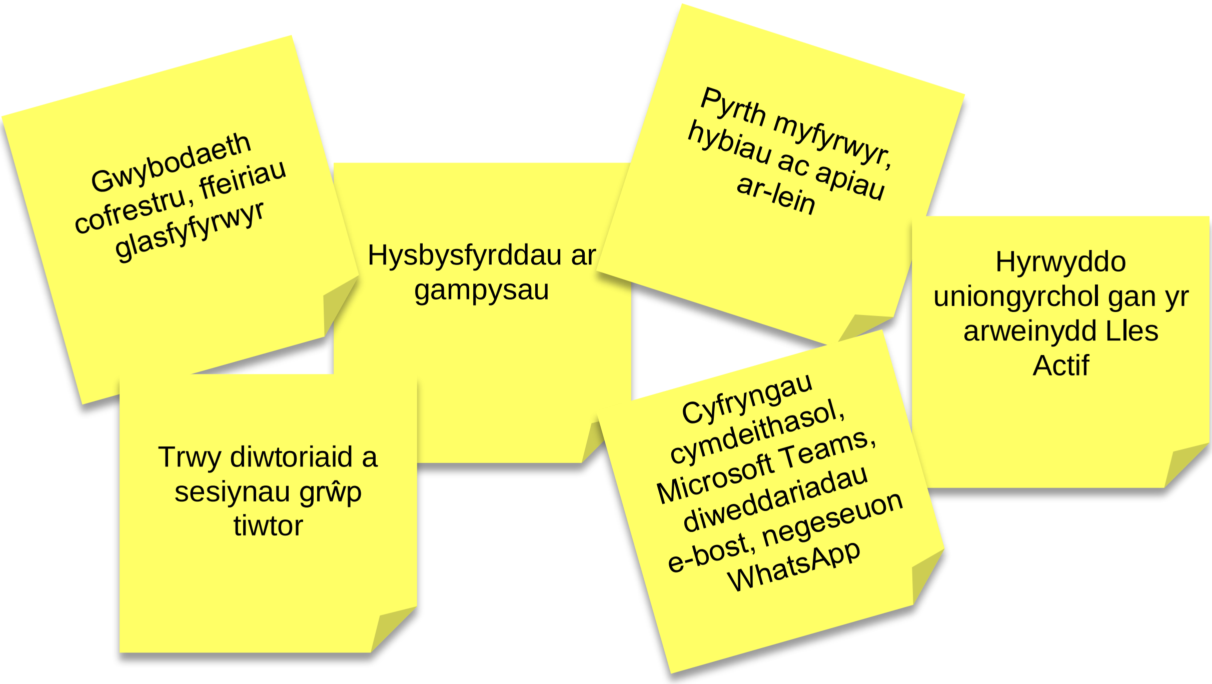
© BlwBo Limited 2022

gyfnodau cymharol fyr o amser, tra bod llawer o staff yno yn y tymor hir ac wedi gweld mentrau'n mynd a dod, felly mae cysondeb cymorth ac adnoddau ar gyfer y maes gwaith hwn yn bwysig er mwyn iddo gael effaith sefydlog ar y gweithlu. Mae'n bosibl y bydd yn rhaid i aelodau staff brofi manteision llesiant o fod yn actif a chymryd rhan mewn cyfleoedd sy'n newydd iddynt er mwyn eu gwerthfawrogi a rhannu'r manteision posibl gyda dysgwyr – os ydynt yn deall ac yn mwynhau'r cynnig, maen nhw'n datblygu i fod yn eiriolwyr.

Awgrymwyd yn un o'r grwpiau ffocws staff y gellid cynnig cyfleoedd lles actif i'r holl staff fel rhan o'u DPP a gynhelir ar ddiwedd yr haf. Soniodd grŵp arall am ei gynnwys mewn Diwrnodau Dysgu dan Arweiniad (GLD) sy'n cael eu cynnal 5-7 gwaith y flwyddyn ar gyfer datblygiad staff. Fel rhan o gynnig mwy parhaus, weithiau mae cyfleoedd i staff a dysgwyr gymryd rhan mewn darpariaeth lles actif gyda'i gilydd, ac roedd hyn yn cael ei weld fel rhywbeth cadarnhaol. *"Mae cynhyrchiant yn cynyddu pan fyddwch yn gwneud rhywbeth hollol wahanol".* Helpodd y dull hwn i staff a dysgwyr ddatblygu perthnasoedd ac ymddiriedaeth.

<u>Cyrhaeddiad a chynwysoldeb</u>

Yn yr un modd â'n hadroddiadau diwethaf, roedd lefelau ymwybyddiaeth isel o hyd o raddau'r cynnig, er gwaethaf y dulliau amrywiol ac eang o hyrwyddo. Roedd gan ddysgwyr ar wahanol fathau o gyrsiau lefelau gwahanol o fynediad ac ymwybyddiaeth ac weithiau, roedd y sesiynau grŵp ffocws a gynhaliwyd fel rhan o'r gwaith ymchwil hwn yn gyfle i godi proffil y cynnig ac i aelodau staff rannu'r hyn oedd ar gael. Roedd tiwtoriaid, ac weithiau dysgwyr, yn gallu esbonio bod gweithgareddau yn cael eu hyrwyddo trwy ystod eang o sianeli:



© BlwBo Limited 2022

Er gwaethaf yr ymdrechion hyn, nid oedd cyfran o ddysgwyr yn y grwpiau ffocws yn ymwybodol o'r hyn y gallent ei gyrchu a phryd, ac nid oedd y cynnig bob amser yn cyrraedd y rhai a allai elwa fwyaf. Dywedodd un myfyriwr: *"Dydw i ddim yn gwybod ble i fynd i gael y wybodaeth hon, na phwy y dylwn ofyn iddo. Rwy'n dod i'r coleg i astudio, ac oherwydd fy mod hefyd yn gweithio, nid oes gennyf amser i hela am y wybodaeth hon. Pam nad oes gwefan syml sy'n dweud wrthych bopeth sydd angen i chi ei wybod?"* Cyfaddefodd y tiwtor nad yw llawer o'r wybodaeth sy'n cael ei ddosbarthu yn cyrraedd y cynulleidfaoedd arfaethedig, *"Rwy'n ceisio dweud wrth bawb am yr hysbysfyrddau, ac mae mwy a mwy o bethau yn cael eu rhannu ar yr hysbysfwrdd, ond nid yw'r neges yn cyrraedd"*. Roedd amseriad rhai gweithgareddau hefyd yn rhwystr i rai, gan fod ganddynt ymrwymiadau eraill (gwaith, gofal plant, ac ati), felly mae darpariaeth hyblyg yn allweddol. Dywedodd tiwtor ac arweinydd prosiect arall: *"mae angen i ni ddod o hyd i ddulliau mwy nodedig ac ymroddedig o gyfleu'r wybodaeth hon, gan ei bod yn mynd ar goll ar hyn o bryd".*

Mae'n ymddangos bod ffocws wedi bod ar hyrwyddo'r gweithgareddau mewn ffeiriau glasfyfyrwyr ac yn ystod y cyfnod ymsefydlu, ac ymdeimlad y gallai fynd ar goll ar adeg pan fo gwybodaeth helaeth yn cael ei dosbarthu. Nid yw'n glir a yw'r gwaith o hyrwyddo darpariaeth lles actif yn digwydd yn rheolaidd drwy gydol pob tymor ac mae gallu staff prosiect i gyrraedd carfannau mawr o ddysgwyr yn uniongyrchol yn gyfyngedig ac mae angen iddynt flaenoriaethu eu hymdrechion. Mae dysgwyr yn awgrymu mai un o'r ffyrdd gorau o gael gwybod am y cynnig yw trwy eu grwpiau tiwtor, sy'n darparu dull safonol o gyrraedd pobl waeth beth fo'r math o gwrs a lleoliad coleg. Mae hyn yn codi'r cwestiwn a oes mecanweithiau ar waith i'r tiwtoriaid eu hunain gael gwybod beth sydd ar gael, i bwy, a phryd, er mwyn iddynt allu rhannu'r negeseuon hynny'n gywir ac yn gyson.

Roedd amlygrwydd y gweithgareddau yn bwysig ac mae'n chwarae rhan mewn 'normaleiddio' lles actif ym mywyd y coleg – i ddysgwyr a staff. *"Rwy'n eistedd yn yr atriwm felly rwy'n eu gweld (y gweithgareddau) yno"* meddai un dysgwr. Mae gwelededd yn amlwg yn allweddol ar gyfer cyfleoedd anstrwythuredig ar gyfer cyfranogiad, megis darpariaeth tennis bwrdd, yn ogystal â gweithgareddau a arweinir gan eraill. Mae'r broses o gyflwyno'r grwpiau ffocws ei hun wedi helpu i godi proffil cyfleoedd penodol, gyda staff yn disgrifio'r cynnig a dysgwyr yn sôn am bethau yr oeddent yn ymwybodol ohonynt - neu beidio: *"Mae'n rhy anodd dod o hyd i'r wybodaeth hon", "Doeddwn i byth yn gwybod bod yna dîm pêl-rwyd hyd yn oed."* Mewn sesiwn arall, roedd dysgwyr yn meddwl y byddai hyrwyddo yn gweithio'n llawer gwell pe baent yn cael eu cyflwyno i'r gweithgareddau fel grŵp yn hytrach na rhoi cynnig arni fel unigolion. Byddai cael sesiynau blasu hefyd yn helpu. Fodd bynnag, mae hefyd yn bwysig nodi y bydd rhai cyfranogwyr yn teimlo'n fwy cyfforddus yn cymryd rhan mewn sesiynau nad ydynt yn cael eu hanwybyddu gan eraill. Gallai argaeledd y mathau hyn o leoedd a sesiynau helpu i ddenu cyfranogwyr newydd, yn ogystal â darparu ar gyfer y rheini sydd eisoes yn hapus i fod yn actif mewn mannau agored, cyhoeddus.

Cyrraedd mathau gwahanol o gyrsiau

I rai grwpiau a mathau o gyrsiau, mae darpariaeth lles actif yn chwarae rhan arbennig o bwysig ac mae ein gwaith ymchwil blaenorol wedi amlygu'r manteision – a'r rhwystrau – i ddysgwyr Saesneg ar gyfer Siaradwyr Ieithoedd Eraill (ESOL) ac SBA. Clywsom negeseuon tebyg eto yn y rownd hon o grwpiau ffocws. I ddysgwyr SBA, roedd yn rhan fawr o'u strwythur a'u trefn arferol. Roedd gan y grwpiau y clywsom ganddynt lefelau da o fynediad at gyfleoedd lles actif trwy eu colegau, nad oedd ganddynt o bosibl yn unman arall. Roedd un grŵp SBA yn glir, os nad oedden nhw'n gwneud 'gweithgaredd' eu bod nhw'n teimlo'n drist, yn ansicr, wedi diflasu, yn isel eu hysbryd, yn ofidus, ac yn rhwystredig: *"nid oes dim i edrych ymlaen ato os nad oes gennym ni weithgaredd".*

Mae grwpiau o ddysgwyr ESOL wedi siarad am sut maen nhw'n mwynhau cyfleoedd i gwrdd â phobl eraill, rhannu gwybodaeth ac ymarfer eu sgiliau iaith, a gellir hwyluso hynny trwy les actif. Mae'r grŵp yn treulio llawer o amser gyda'i gilydd, felly maen nhw'n gwerthfawrogi gallu ehangu eu rhwydweithiau a phrofi pethau newydd. Mewn un enghraifft benodol, teimlai grŵp ESOL eu bod weithiau'n cael eu gwahanu oddi wrth weddill y coleg ac yr hoffent fwy o gyfleoedd i gwrdd ag unigolion eraill o gefndiroedd gwahanol. Cytunodd tiwtor â hyn, gan nodi bod noson ffilm wedi'i threfnu yn ddiweddar, lle cafodd myfyrwyr ESOL a myfyrwyr ag anableddau dysgu eu grwpio gyda'i gilydd. Er bod hyn yn dda, roedd yn dangos y duedd i wahanu grwpiau sy'n 'wahanol' i gymuned ehangach y coleg.

Roedd datblygu cysylltiadau mwy effeithiol â chymunedau yn bwynt pwysig arall a godwyd. Byddai hyn yn caniatáu i fyfyrwyr deimlo'n rhan o'r cymunedau y maent yn byw ynddynt, i gwrdd â phobl newydd, yn helpu eraill, ac yn teimlo'n fwy cysylltiedig ac integredig. *"Mae angen i ni ddatblygu cysylltiadau cryfach â grwpiau cymunedol llawr gwlad. Mae angen y cysylltiadau hyn arnom i rannu â myfyrwyr, a all wedyn gymysgu ag eraill a rhyngweithio â phobl yn eu hardaloedd*".

Yn yr un modd ag astudiaethau cynharach, clywsom am rai rhwystrau at gynhwysiant penodol i ddysgwyr benywaidd ac roedd ychydig o sylwadau mewn perthynas â dysgwyr benywaidd yn cael llai o fynediad i'r cyfleusterau a chwaraeon a chystadlaethau penodol - naill ai mewn gwirionedd neu ganfyddiad. Roedd nifer y dysgwyr benywaidd a gofrestrodd ar gyrsiau chwaraeon yn ystod yr ychydig flynyddoedd diwethaf wedi cwympo, gan olygu nad oedd nifer ddigonol bob amser i ffurfio tîm neu i gael lefel briodol o gystadleuaeth. Efallai y bydd y niferoedd yn gwella ar gyfer y flwyddyn academaidd nesaf. Fel y nodwyd ar achlysuron blaenorol, gall lefelau hyder ymhlith menywod hefyd fod yn is o ran cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgareddau corfforol, a nododd un grŵp y byddai mynediad merched yn unig i'r gampfa yn beth da.

Nid oedd lles actif trwy gyfrwng y Gymraeg yn thema a godwyd yn eang yn ystod y cam ymchwil hwn, ond fe glywsom ni gan rai siaradwyr Cymraeg (iaith gyntaf) benywaidd bod y gallu i wneud pethau yn eu hiaith ddewisol yn ffactor bwysig o ran dylanwadu ar eu penderfyniadau i gymryd rhan mewn sesiynau chwaraeon ai peidio, yn enwedig pan mae'r iaith a ddefnyddir yn adlewyrchu'r gymdeithas a'r gymuned ehangach. Mewn coleg arall, soniodd tiwtor am gyflwyno cyfleoedd cyfrwng Cymraeg trwy les actif, gan gynnwys menter #FelMerch yr Urdd, sy'n cael ei ariannu gan Chwaraeon Cymru[13]. Mae'r defnydd o Gymraeg mewn lles actif yn arbennig o bwysig pan fydd hyn yn adlewyrchu'r gymdeithas / gymuned ehangach. Gall cyfleoedd lles actif ddarparu cyd-destun gwahanol i bobl ddysgu ac ymarfer ac ymgorffori'r defnydd o Gymraeg, cefnogi un o'r nodau yn y Rhaglen i'r Llywodraeth 'wthio ymlaen tuag at filiwn o siaradwyr Cymraeg, a galluogi diwydiannau twristiaeth, chwaraeon a chelfyddydau i ffynnu'.

Yn ogystal â rhwystrau sy'n effeithio ar ddysgwyr sydd â nodweddion gwarchodedig, gwnaethom nodi eto llawer o ffactorau sy'n atal cymryd rhan mewn cynigion lles actif. Roedd y rhain yn gymysgedd o rwystrau mewnol a phersonol, ynghyd â rhwystrau logistaidd, sydd y tu hwnt i reolaeth dysgwyr i raddau helaeth.

Rhwystrau Logistaidd

Amserlen a rhaglennu: Roedd hwn yn fater cyffredin ac yn un o'r themâu allweddol a godwyd yn y gwaith ymchwil hwn. Clywsom am yr heriau gan ddysgwyr a'u tiwtoriaid ar ystod o wahanol gyrsiau. Ni wnaeth strwythur eu diwrnod coleg - neu wythnos - eu gadael â digon o amser i gymryd rhan mewn unrhyw gyfleoedd allgyrsiol. O ganlyniad i symud i ddulliau dysgu ar-lein, o bell a chyfunol oherwydd y pandemig, mae yna sefyllfa bellach lle mae rhai dysgwyr yn mynychu gwersi desg / ar-lein dwys - roedd rhai dysgwyr ar-lein mewn gwersi am saith awr y dydd. Mae angen rhoi ystyriaeth ddifrifol i'r byd ôl-Covid er mwyn osgoi'r risg o fynd tuag yn ôl a chael effaith andwyol ar les.

"Nid oes amser gennym ni. Mae'r cwrs yn rhedeg rhwng 9am a 4pm – gyda 30 munud yn unig am ginio. Dim amser, dim egni". Gofynnodd un tiwtor a fyddai'r myfyrwyr yn ystyried gwneud rhywbeth gartref, ac ymatebodd un myfyriwr trwy ddweud: *"Os rydym yn gorffen am 3.30pm neu 4pm, rydw i mor flinedig erbyn hynny ac mae'n dywyll felly ni allaf fynd am dro. Os rydym ni'n cael egwyl 25 munud o hyd, rydw i'n mynd i fwyta fy nghinio, neu baratoi, yn hytrach na mynd am dro".*

Ar rai cyrsiau, mae dysgwyr bellach yn mynychu'r coleg am ddau ddiwrnod yr wythnos yn unig, felly maen nhw'n annhebygol iawn i deithio'n ôl ar ddyddiau arall ar gyfer darpariaeth lles actif os nad yw'n

---

[13] Urdd (2022). *#FelMerch*. Urdd. [Ar-lein] Ar gael o: https://www.urdd.cymru/en/sports/felmerch/beth-yw-felmerch/ (Cyrchwyd 2 Chwefror 2022).

ffitio mewn gyda'u hamserlenni. Disgrifiwyd yr anawsterau amserlennu hyn gan ddysgwyr sy'n astudio gofal plant, astudiaethau busnes, Safon Uwch a theithio a thwristiaeth, ymhlith eraill: *"Byddai pawb yn gwneud gweithgareddau lles petaent yn cael eu hymgorffori fel rhan o'n dyddiau dysgu" (Grŵp Gofal Plant); "Oherwydd maen nhw'n fyfyrwyr Safon Uwch, mae eu hamserlenni'n brysur tu hwnt ac yn anhyblyg iawn. Rhaid i ni gael caniatâd arbennig er mwyn iddynt fynychu darpariaeth chwaraeon ar brynhawn dydd Mercher, felly nid yw'n sefyllfa ddelfrydol" (Tiwtor Safon Uwch).* Ar rai campysau, nid oes llawer o weithgareddau yn cael eu cynnal – dim màs critigol o ddysgwyr, a dim cyfleusterau penodol ar gael.

Soniodd un arweinydd coleg am gysylltu â phenaethiaid adran i edrych ar ddull tiwtorial o ddarparu lles actif, ond dim ond un ymateb cadarnhaol gafodd e. Roedd mynd yn uniongyrchol at diwtoriaid yn gweithio yn well ac mae newidiadau gweithredol o gynnig darpariaeth dydd Mercher 'dewisol ac anghyson' i'w ymgorffori mewn tiwtorialau dwy awr o hyd bellach yn gweithio'n dda iawn. *"Mae'n hawdd dod o hyd i reswm i beidio â mynd os ydych yn ddysgwr sy'n gweithio i derfynau amser tynn"*. Roedd y dull tiwtorial wedi arwain at bethau cadarnhaol annisgwyl a 'llwyddiannau heb eu cynllunio' gyda llu o gyfranogwyr newydd yn cyrchu darpariaeth: *"Mae'r ymgysylltiad gorau wedi bod gan ferched, trinwyr gwallt, ESOL a grŵp adeiladu"* gyda buddion cymdeithasol a diwylliannol o lawer o wahanol grwpiau ethnig sy'n mynychu gyda'i gilydd. *"Unwaith y mae pobl yn dechrau gweld pethau ar gyfryngau cymdeithasol, mae'n creu bwrlwm ac, ar hyn o bryd, mae'n gwerthu ei hun, ac mae pobl (staff a dysgwyr) eisiau cymryd rhan".*

Roedd myfyrwyr gwasanaethau cyhoeddus ymhlith y rhai a hoffai weld mwy o ddarpariaeth amser cinio, er mwyn caniatáu iddynt gymryd rhan tra yn y coleg. *"Ar hyn o bryd mae gennym amseroedd cinio hir, ac rydym ni'n eistedd o gwmpas yn gwneud dim, sy'n ddiflas"*. Tynnodd y tiwtor sylw at y ffaith y byddai 'Dewisiadau Amser Cinio' cyn-Covid, lle byddai tiwtoriaid yn cynnal gweithgareddau i fyfyrwyr. Fodd bynnag, daeth pwysau staffio a Covid â hyn i ben. Clywsom am amserlenni a blociau cyfoethogi 'gorlawn' yn cael eu gollwng dros dro, a slotiau prynhawn dydd Mercher a gafodd eu neilltuo'n flaenorol ar gyfer gweithgareddau bellach yn cael eu defnyddio ar gyfer arholiadau TGAU (ailsefyll). Roedd yn amlwg bod angen ymdrechion pellach i ymgorffori lles actif yn y cwricwlwm, yn hytrach na'i fod yn rhywbeth a oedd yn ysbeidiol o ran mynediad. Soniodd staff coleg am ymgorffori rhan o'r cynnig lles actif yn y rhaglen diwtorial er mwyn sicrhau bod myfyrwyr yn gallu cael mynediad cyson ato. *"Mae angen ymdrech cydlynol arnom i gynnwys y gweithgareddau hyn yn yr amserlen ac i'w gwneud nhw'n weladwy".*

Nid oedd eglurder yn yr adborth cyffredinol ynghylch pryd y dylid cynnal sesiynau ac nid oedd dysgwyr ar yr un cwrs a grŵp tiwtor bob amser yn gytûn ynghylch yr hyn a weithiodd orau, gan amlygu

© BlwBo Limited 2022

pwysigrwydd llais y dysgwr ac ymgynghori parhaus o ran y ffordd orau o gynnig gweithgareddau lles actif.

Cydbwyso pwysau amser: Roedd diffyg amser y tu allan i'r coleg yn gyffredin ymhlith mwyafrif helaeth y dysgwyr, oherwydd yr angen i weithio ac ennill arian mewn unrhyw amser hamdden, a / neu ar gyfer gofal plant a theuluoedd ac ymrwymiadau gofalu. Soniwyd am ddiffyg amser yn amlach fel rheswm dros beidio â chymryd rhan, yn hytrach na difaterwch at les actif ac eisiau gwneud pethau arall yn lle. Mae'n werth nodi y gallai dylunio cynigion cynhwysol ar gyfer y rheini sydd â chyfrifoldebau gofalu fod yn arbennig o bwysig, gyda chyfraddau iechyd meddwl ac iechyd corfforol gwael yn gyffredinol uwch ymhlith gofalwyr o gymharu â'r person ifanc cyffredin ac yn fwy tebygol o adael y coleg cyn gorffen eu cyrsiau. Bydd rhai grwpiau o ddysgwyr galwedigaethol hefyd yn dod o hyd i amser i wirfoddoli fel rhan o'u hastudiaethau, er bod tystiolaeth i awgrymu y gall gwirfoddoli ei hun wella lles gwirfoddolwr unigol, yn ogystal â'r rheini sy'n cael eu cefnogi gan wirfoddolwyr, a gallai gwirfoddoli fod yn rhan o gynnig lles actif. Mae'r buddion a amlygwyd ym mholisi gwirfoddoli Llywodraeth Cymru, *Cefnogi Cymunedau, Newid Bywydau,* yn cynnwys:

- Adeiladu rhwydweithiau cymdeithasol a pherthnasoedd, gan greu ymdeimlad o berthyn;
- Mwynhau gweithgareddau pwrpasol, gan gynnwys gweithgareddau 'hamdden difrifol' fel hyfforddi chwaraeon;
- Datblygu profiad a sgiliau - e.e. ar gyfer cyflogaeth neu ddatblygiad gyrfa, neu, yn syml, yr her o wneud rhywbeth newydd;
- Gwella iechyd a lles; a
- Datblygiad personol, gan gynnwys magu hyder a hunan-barch.

Mynediad: Mae mynediad i neuaddau chwaraeon a champfeydd yn amlwg yn amrywio'n fawr o goleg i goleg ac ar draws campysau - naill ai oherwydd rhwystrau cysylltiedig â lleoliad, teithio a chostau, neu oherwydd y diffyg gofod / amser wrth raglennu'r defnydd o'r cyfleusterau, neu oherwydd diffyg ymwybyddiaeth ymhlith unigolion nad ydynt yn fyfyrwyr chwaraeon sydd ddim yn sylweddoli eu bod ar gael iddynt hefyd. Mewn sawl grŵp, awgrymodd dysgwyr y gellir gwella'r cynnig lles actif trwy gynnal sesiynau mynediad agored yn y gampfa, neu sicrhau bod y gampfa ar gael ar ôl y coleg. Roedd y gost o ddefnyddio'r gampfa yn rhwystr. Nid oedd rhai dysgwyr yn ymwybodol eu bod yn gymwys i gael gostyngiad. Dywedodd un tiwtor: *"Mae cael mynediad i'r neuadd chwaraeon bob amser wedi bod yn broblemus".* Mae hyn yn cefnogi'r angen i ystyried ymgorffori lles actif mewn lleoliadau ystafell ddosbarth a chwricwlaidd ac fel rhan o wahanol feysydd pwnc.

Mae mynediad i ystafelloedd newid yn rhwystr pellach a bydd diffyg cyfleusterau ategol ar gyfer newid neu storio offer yn effeithio ar y math o gynnig y gellir ei ddarparu yn ôl y lleoliad, fel yr amlygwyd gan sgwrs mewn un grŵp. *"Fyddwn i ddim eisiau gwneud sesiwn ymarfer corff llawn, chwysu trwy'r dydd ac yna parhau â gwaith. Byddwn i'n drewi"*. Cytunodd y myfyrwyr y byddent yn bendant yn defnyddio'r cawodydd pe byddent ar gael iddynt.

Yn ogystal â diffyg mynediad gwirioneddol, mae yna gysylltiad rhwng canfyddiad o ddiffyg mynediad a lefelau hyder (isod), tra bod rhai cyfleusterau'n teimlo'n anhygyrch i lawer, a soniodd staff yn ogystal â dysgwyr bod terminoleg fel 'academi' a chyfleusterau anghyfarwydd fel y gromen yn annymunol ac yn gallu bod yn rhwystr. Nid yw'n glir bod rhai cyfleusterau fel neuaddau chwaraeon a champfeydd ar gael i ddysgwyr cyrsiau nad ydynt yn gyrsiau chwaraeon.

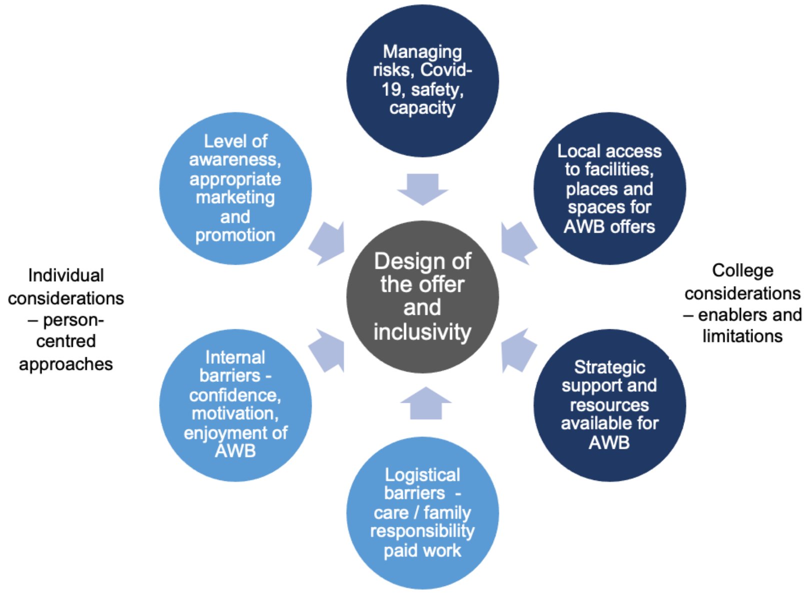
Rhwystrau mewnol

Mae lefelau hyder yn thema gyffredin a all atal cyfranogiad, er mai dyma un o'r canlyniadau cadarnhaol a nodwyd fwyaf aml o ran cymryd rhan mewn gweithgareddau lles actif os yw'r cynnig yn iawn. Efallai y bydd rhai dysgwyr yn ymwybodol iawn o gyfleoedd ond nid ydyn nhw'n teimlo'n ddigon hyderus neu gyffyrddus i gamu i'r amgylcheddau newydd hyn oherwydd eu bod nhw'n "teimlo fel llefydd bygythiol". Mae dysgwyr yn teimlo bod angen rhywfaint o gefnogaeth arnyn nhw i gael eu cyflwyno i wahanol weithgareddau. *"Mae angen mynd y tu hwnt i neges e-bost neu neges yn dweud, 'Mae angen i chi fynd ddydd Mercher ar yr adeg hon'. Mae'n eithaf brawychus."* Ychwanegodd tiwtor: "*Pan fydd myfyrwyr yn dechrau coleg, gyda thiwtoriaid a chyd-ddisgyblion newydd, mae'n annheg taflu pethau eraill atynt hefyd. Os ydym yn mynd â nhw i lawr yno fel myfyrwyr ac yn eu cyflwyno nhw i'r Swyddog Lles, gallai hynny helpu i wneud y cyfan yn fwy hygyrch".* Codwyd amheuon tebyg am gyfleoedd anffurfiol y bwriedir iddynt fod ar gael i unrhyw un: *"Rwy'n dyfalu os ydych chi'n swil, efallai na fyddech chi eisiau mynd at y byrddau tenis bwrdd oherwydd bod llawer o bobl o'u cwmpas yn barod ac nid ydych yn teimlo'n hyderus". "Efallai eich bod yn teimlo na allwch wneud pethau penodol oherwydd bydd pobl yn eich beirniadu chi. Ni fydd hynny'n digwydd, mwyaf tebyg, ond mae'r pethau hyn yn gallu cael effaith ar y ffordd rydych chi'n meddwl".*

I'r gwrthwyneb, mae'n bwysig nodi y bu effeithiau cadarnhaol o ganlyniad i'r newidiadau i ddulliau cyflwyno oherwydd y pandemig. I'r dysgwyr hynny sy'n wynebu rhwystrau amser rheolaidd ac anawsterau o ran cyrchu darpariaeth lles actif allgyrsiol, efallai y bydd cynigion o bell ac ar-lein wedi lleddfu'r pwysau ac wedi arwain at gyfleoedd iddynt - er y gallai fod yn anodd o hyd i gyrchu gweithgareddau lles mewn lleoliadau wyneb yn wyneb. Mewn trafodaethau ynghylch a gafodd pob dysgwr yr un cyfleoedd i gymryd rhan yn y coleg, nododd un tiwtor fod yn rhaid i chi werthfawrogi

hefyd y bydd yn well gan rai dysgwyr ddarpariaeth o bell / ar-lein bob amser, ac mae'n rhoi cyfle i rai na fyddai byth yn cael mynediad iddo fel arall.

Yr hyn rydym ni'n ei wybod sy'n gweithio yw bod dysgwyr eisiau bod yn rhan o'r dewisiadau y maen nhw'n eu gwneud a'r cynigion sy'n cael eu darparu. Mae angen i les actif gael ei arwain gan alw. Mae gan wahanol garfanau o ddysgwyr ganfyddiadau gwahanol o beth yw lles, a beth sy'n gweithio iddyn nhw yn eu cyd-destun. Wrth ddylunio cynnig lles actif cynhwysol, dylai gael ei lywio gan ddealltwriaeth o'r rhwystrau a'r ystyriaethau a ddangosir isod yn y cyd -destun lleol.



© BlwBo Limited 2022

5. Gwerth a chydnabyddiaeth lles actif

Dull strategol o les actif?

Mae'n ymddangos bod pwysigrwydd darpariaeth iechyd meddwl, adnoddau ychwanegol a ffocws polisi cenedlaethol wedi rhoi hwb i broffil lles actif a pherthnasedd Strategaeth Lles Actif ColegauCymru. “*Rhaid i les barhau i fod yn flaenoriaeth*” oedd y neges gan brif arolygydd Estyn ym mis Rhagfyr 2021[14], gyda thrafodaethau ymgysylltu Estyn gydag arweinwyr colegau yn 2022-2021 yn ffocysu ar les dysgwyr a staff. Fodd bynnag, nid yw’r adroddiad blynyddol[15] yn gwneud cysylltiadau pendant â rôl posib ‘lles actif’ yn y cymorth cyffredinol hwn, felly mae yna gyfle i godi ei broffil yn y ffyrdd y gellir mesur a gwella lles a phrofiadau coleg.

Disgrifiodd partneriaid sy'n cyfrannu at yr ymchwil fod llawer mwy o ffocws ar iechyd meddwl nag o'r blaen ac, ‘oddi ar gefn y cyllid iechyd meddwl’, soniodd un grŵp am y gorgyffwrdd sy’n bodoli rhwng y cynnig lles actif, swyddogaeth gwasanaethau myfyrwyr a strategaethau iechyd a lles colegau. Mewn grŵp ffocws gwahanol, soniwyd bod y cysylltiad rhwng gwirfoddoli a’r rhaglen llysgenhadon yn fuddiol iawn i iechyd meddwl, gyda *“darpariaeth chwaraeon a gweithgareddau corfforol yn fanteisiol i'r cyfleoedd hyn, a dyna pam mae pethau fel y rhaglen llysgenhadon ifanc yn gweithio cystal”.*

Yn ein grwpiau ffocws staff a phartneriaid, archwiliom ni i ba raddau yr oedd rhanddeiliaid yn teimlo bod lles actif yn cael ei werthfawrogi ac a oes dull strategol i’r maes gwaith hwn mewn colegau unigol ac yn genedlaethol. Roedd teimlad cyffredinol ymhlith staff y coleg y bu newid cadarnhaol dros y pedair neu bum mlynedd diwethaf, gyda lles actif yn datblygu proffil uwch mewn colegau. Gwelwyd hyn gan y cynnydd a wnaed o ran ei wneud yn gynhwysol *“ers yr amser pan oedd mwy o ffocws ar ddysgwyr chwaraeon yn unig. Nawr mae'n ddull sy’n cynnwys pob myfyriwr”*. Dywedodd un arweinydd prosiect fod lles actif yn flaenoriaeth strategol yn ei goleg. Trwy ein gwaith ymchwil desg, rydym wedi gweld bod gan sawl coleg les actif, neu ei frand lleol cyfatebol, wedi'i nodi ar eu gwefannau gyda gwybodaeth gyswllt ar gyfer y swyddog / swyddogion, adnoddau, cefnogaeth a'r gweithgareddau a'r cyfleusterau sydd ar gael yn cael eu hyrwyddo. Mae rhai colegau wedi datblygu strategaethau iechyd a lles sy'n hygyrch i'r cyhoedd, sy'n cynnwys darpariaeth lles actif. Mae rhai gwefannau colegau yn tynnu sylw at y cysylltiadau lles y gellir eu cefnogi trwy academïau chwaraeon, gweithgareddau cyfoethogi, rhaglenni llysgenhadon lles actif myfyrwyr a gwasanaethau cymorth dysgwyr eraill - mae'r

---

[14] Estyn (1 Rhagfyr 2021) *Mae’n rhaid i les barhau i fod yn flaenoriaeth meddai’r Prif Arolygydd wrth iddi gydnabod gwydnwch addysgwyr*. Estyn. [Ar-lein]. Ar gael o: Mae’n rhaid i les barhau i fod yn flaenoriaeth meddai’r Prif Arolygydd wrth iddi gydnabod gwydnwch addysgwyr | Estyn (llyw.cymru) (Cyrchwyd 2 Chwefror 2022).
[15] Estyn (2021) *Adroddiad Blynyddol Prif Arolygydd Ei Mawrhydi dros Addysg a Hyfforddiant yng Nghymru*. Estyn. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.estyn.gov.wales/sites/www.estyn.gov.wales/files/2021-11/Estyn%20Annual%20Report%202020-2021.pdf (Cyrchwyd 2 Chwefror 2022).

© BlwBo Limited 2022

rhain i gyd yn bethau y gallai myfyrwyr cyfredol neu ddarpar fyfyrwyr fod yn chwilio amdanynt wrth ddewis rhaglenni astudio a phenderfynu i gofrestru. Fodd bynnag, nid oedd gwelededd polisïau lles actif a'r gallu i chwilio amdanynt yn gyson, er y gallai hyn fod yn fwy amlwg ar hybiau a phyrth myfyrwyr caeedig. Mae hyn yn cefnogi'r angen am ddull ar lefel systemau, yn ogystal â dull myfyrwyr cyfan, gydag ardaloedd rhyng-gysylltiedig a rhyng-ddibynnol - gall 'lles' deimlo'n eithaf ynysig ar hyn o bryd.

Tu hwnt i bartneriaid coleg, ni allai'r partneriaid allanol y buom yn siarad â nhw weld eu hunain yn y Strategaeth Lles Actif fel y mae. Gallent weld y cysylltiadau o ran blaenoriaethau cenedlaethol a rennir i fynd i'r afael ag iechyd a lles a grwpiau heb gynrychiolaeth ddigonol, ond ni chafwyd awgrym clir ar sut y gallai hyn gael ei weithredu. Roedd partneriaid allanol yn credu bod ymwybyddiaeth gyffredinol o strategaeth ColegauCymru yn eithaf isel, yn enwedig ymhlith staff 'ar lawr gwlad' ac roeddent yn ymwybodol nad oedd lefel yr ymwybyddiaeth wedi cael ei helpu gan yr angen i ymateb i'r pandemig. Fodd bynnag, roedd cyfle "*diamodol*" i ddatblygu gwell cysylltiadau gyda ColegauCymru a cholegau o ran 'lles' fel thema graidd. Hyd yn hyn, mae'r gwaith wedi bod "*yn eithaf ad-hoc ac adweithiol"*. Roedd synergedd amlwg gyda ffocws cenedlaethol ymhlith partneriaid ar gynhwysiant, mynd i'r afael â bylchau cyfranogi a thargedu meysydd amddifadedd.

Roedd amseriad lansiad y Strategaeth Lles Actif yn cyd-daro â dechrau'r pandemig. Fel yr amlygwyd gan argymhelliad yn ein hastudiaethau cynharach, mae cyfle bellach i ail-hyrwyddo'r strategaeth ac adolygu'r mecanweithiau gorau ar gyfer ei gweithredu. Teimlai partneriaid allanol y gallai fod yn fwy uniongyrchol ei naws, gan eu bod yn ei chael hi'n anodd nodi eu rôl ynddo, gan deimlo bod yr iaith ar hyn o bryd yn fwy gweledigaethol nag eglur. Roedd y gwaith hyd yma wedi bod yn *"eithaf ad-hoc ac adweithiol"* ac, er y bu rhai prosiectau lleol, yn strategol, nid oes perthynas uniongyrchol na chyson rhwng Cyrff Llywodraethu Cenedlaethol (CLIC) a sefydliadau fel Chwaraeon Anabledd Cymru (ChAC) a StreetGames, sy'n rhan o Grŵp Partneriaid Cenedlaethol Chwaraeon Cymru. Roedd partneriaid allanol yn credu bod ymwybyddiaeth gyffredinol o strategaeth ColegauCymru yn eithaf isel, yn enwedig ymhlith staff 'ar lawr gwlad' ac roeddent yn ymwybodol nad oedd lefel yr ymwybyddiaeth wedi cael cymorth gan yr angen i ymateb i'r pandemig.

Datganodd partneriaid bod cyfle "*diamodol*" i ddatblygu gwell cysylltiadau gyda ColegauCymru a cholegau o ran 'lles' fel thema graidd. Roedd synergedd amlwg gyda ffocws cenedlaethol cyffredin ymhlith partneriaid i wella iechyd a lles y genedl, i fynd i'r afael â chynhwysiant a grwpiau heb gynrychiolaeth ddigonol, ond ni chafwyd awgrym clir ar sut y gallai hyn gael ei weithredu.

Rydym yn awgrymu y gallai ColegauCymru gynnal adolygiad rhanddeiliaid i nodi rolau a chyfrifoldebau partneriaid a sut y byddai modd ymgysylltu â sefydliadau cenedlaethol - ac a fydd yr ymgysylltiad hwn yn cael ei arwain gan ColegauCymru fel dull cenedlaethol, neu a fydd yn cael ei

arwain gan y coleg, yn dibynnu ar amgylchiadau lleol, capasiti ac angen. Mae yna wahanol fathau o gysylltiadau y gellir eu gwneud gyda'r sefydliadau hynny sy'n darparu ac yn hwyluso gweithgareddau lles actif / chwaraeon, o'u cymharu â'r rheini nad ydyn nhw'n darparu'n uniongyrchol, ond sy'n cydgysylltu, uwchsgilio a chefnogi rhwydwaith ehangach o staff a sefydliadau cymunedol.

Cyfleoedd i gydweithredu ac i weithio mewn partneriaeth

Dywedodd partneriaid nad oedd y bwlch mewn gweithio mewn partneriaeth yn benodol i ColegauCymru, a thynnwyd sylw at y ffaith y gallai fod mwy o rannu a gweithio mewn partneriaeth yn gyffredinol, a gweithredu ar y ffyrdd o weithio a amlygwyd trwy Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru). Mae rhai o'r rhesymau pam na fu llawer o gysylltiad hyd yma yn ymwneud ag ymateb i'r pandemig, a llwythi gwaith cyfredol a phwysau recriwtio.

Awgrymodd partneriaid rai cyfleoedd posibl i fynd i'r afael â lles actif ar y cyd a chyflawni nodau sefydliadol a rennir. Er enghraifft, roedd Ymddiriedolaeth Cymdeithas Bêl-droed Cymru (FAWT) yn cydnabod, er bod cysylltiadau sefydliadol â SAB trwy academïau a chyrsiau chwaraeon, nad oes llawer o gysylltiad o ran cynigion hamdden, ac maent yn cydnabod hyn fel bwlch. Fe wnaethant awgrymu bod datblygu cyfleusterau yn un mecanwaith lle gall CLIC gydweithio ag addysg bellach, ac un arall yw trwy addysg hyfforddwyr.

I StreetGames, er nad oes perthynas uniongyrchol â cholegau, mae'r sefydliad wedi gweithio gyda ColegauCymru o'r blaen ond nid yn y 'gofod' lles actif. Er nad yw StreetGames yn darparu gweithgareddau, mae'n cefnogi rhwydwaith i wneud hynny. Un o'r ffyrdd y gallai gysylltu yn y dyfodol yw trwy ei gynnig hyfforddiant a'i gefnogaeth i ymarferwyr, a allai gynnwys staff colegau. Cynigir modiwlau hyfforddi cymwys mewn iechyd meddwl a lles fel 'Pum Ffordd at Les' a 'Sgyrsiau Iechyd Meddwl'. Efallai mai dyma ble gallai gefnogi'r gweithlu a'r arweinwyr.

Nid yw ChAC yn sefydliad cyflenwi ychwaith, ond mae lles ac iechyd meddwl yn uchel iawn ar agenda eu tîm craidd ac mae ganddynt rwydwaith o swyddogion ar lefel awdurdod lleol sydd â chysylltiadau da â cholegau mewn rhai rhanbarthau ac sydd wedi darparu addysg a chymorth / hyfforddiant i fyfyrwyr, e.e. DIT. Iddynt hwy, roedd y cysylltiad yn ymwneud mwy â chynhwysiant. Ar lefel genedlaethol a pherfformiad, teimlai ChAC fod llai o gysylltiad ag AB a'r Strategaeth Lles Actif.

O safbwynt y coleg, yn ystod yr ychydig flynyddoedd diwethaf, mae'r cyfleoedd i elwa o gysylltiadau cymunedol wedi'u gohirio. Soniodd cynrychiolwyr y coleg am yr angen i fod yn arloesol yn y modd y mae darpariaeth lles yn cael ei chynnig a sut yr oeddent yn creu cysylltiadau â phartneriaid allanol. Un enghraifft oedd Gweilch yn y Gymuned: a gynigiodd hyfforddeiaeth 10 wythnos gan ddefnyddio

© BlwBo Limited 2022

rygbi fel cyfrwng a rhagflas ar gyfer sgiliau cyflogadwyedd. Roedd cynigion a oedd yn ymgorffori cynaliadwyedd amgylcheddol fel bachyn hefyd yn cael cryn ddylanwad, gyda thystiolaeth i ddangos manteision ailgysylltu â natur ar les.

Mae'r pandemig wedi cael rhai buddion trwy'r newid i weithio ar-lein, gan ganiatáu i bobl i arbed amser a chyfarfod yn amlach, a chyda mwy o bartneriaid nag o'r blaen. Gallai fod rôl i rannu mwy o ddysgu a datblygu partneriaethau ag AB trwy gyfarfodydd partneriaid cenedlaethol Chwaraeon Cymru, lle mae ColegauCymru yn cael ei gynrychioli. Gallai hyn godi lefelau ymwybyddiaeth o'r posibiliadau ar gyfer cydweithio. Fel y dywedodd un sefydliad yn ystod grŵp ffocws, mae angen cydweithio gan fod partneriaid yn aml *"i gyd yn mynd ar ôl yr un bobl. A allwn ni feddwl amdano o gynnig seiliedig ar le?"*

Unwaith eto, mae hyn yn codi'r pwysigrwydd a amlygwyd yn y Strategaeth Lles Actif o fabwysiadu dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Byddai cyfeirio rhwng partneriaid yn cefnogi anghenion unigolion ac yn helpu i osgoi dyblygu ymdrechion ac adnoddau. Teimlai partneriaid na ddylai fod yn rhaid iddynt gystadlu yn erbyn ei gilydd, sydd efallai'n cael ei yrru'n rhannol gan dargedau sefydliadol a gofynion ariannu allanol, a'r ffyrdd y mae sefydliadau a CLlC sy'n cefnogi lles actif yn cael eu hariannu a'u mesur.

Adnoddu a gwreiddio darpariaeth

Amlygodd staff a chynrychiolwyr partneriaid yn ein grwpiau ffocws nad yw'n ddigon i gael strategaeth lles actif yn unig, mae angen adnoddu cyson hefyd. Mae'r cyllid ar gyfer staff lles actif wedi bod yn bwysig ac wedi'i groesawu – mae'r cyllid sbarduno cychwynnol gan Chwaraeon Cymru ac, wedi hynny, y cyllid gan Lywodraeth Cymru yn helpu i ddileu risg, yn darparu arweiniad a chyfeiriad, ac yn rhoi cyfle i golegau brofi pethau a threialu rhai rhaglenni. Lle mae pethau wedi gweithio'n dda, ac yn cael eu gwerthfawrogi, mae'n fwy tebygol y cânt eu gwreiddio a'u cynnal. Clywsom enghraifft o swydd a ariennir yn allanol a wnaed yn barhaol ac a ariennir gan un coleg o ganlyniad i'r cyllid sbarduno cychwynnol.

Mae disgrifiadau swydd amrywiol ar gyfer yr arweinwyr hyn – ble maen nhw'n 'eistedd', pa fath o sgiliau sy'n berthnasol. Mae rhai yn eistedd mewn adrannau chwaraeon, a gallant fod yn ynysig, tra gall arweinwyr llesiant fod wedi'u lleoli mewn adrannau eraill, a chlywsom am rai staff yn defnyddio cyfleoedd celfyddydol yn ogystal â chwaraeon a gweithgareddau corfforol fel rhan o'r dull llesiant. Gall Swyddogion Lles Actif weithio rolau mwy penodol (ac felly rolau mwy bregus?), lle gellir symud y rheini sy'n meddu ar sgiliau mwy trosglwyddadwy, e.e. rheoli prosiectau, i rolau gwahanol os daw cyllid i ben. Nid oes cyfathrebu mewnol a dulliau cydgysylltiedig bob amser. Codwyd y pwynt hwn

© BlwBo Limited 2022

hefyd gan gynrychiolydd Llywodraeth Cymru mewn grŵp ffocws partner: *“Mae llawer o golegau’n cyflogi swyddogion lles – a ydyn nhw’n cysylltu â swyddogion lles actif?”*

Roedd swyddogion lles actif yn cael eu gwerthfawrogi’n fawr gan y cynrychiolwyr coleg y siaradom â nhw, ond fe’u disgrifiwyd fel adnodd bychan iawn o ran eu gallu i gydlynu neu gyflwyno arlwy eang gan y coleg. Er enghraifft, disgrifiodd un aelod o staff fod un swyddog lles actif ymhlith 1,500 o staff a 12,000 o ddysgwyr. Fel ateb rhannol, awgrymwyd bod angen cynnwys lles actif yn yr amser a ariennir gan staff: roedd staff yn arfer cael tair awr o amser heb ei ariannu i wneud gweithgareddau ehangach, a fyddai’n cynnwys lles actif lle’r oedd gan staff y sgiliau a’r diddordeb. Yn gyffredinol, roedd staff yn awr yn teimlo bod llai o gapasiti yn y gweithlu cyfredol i gefnogi lles actif. Byddai angen hyrwyddwyr ac eiriolwyr i gynyddu’r ddarpariaeth ymhellach o lawer, pobl sy’n naturiol awyddus i wneud rhywbeth ychwanegol i’w rolau, oni bai bod newidiadau’n cael eu gwneud a fydd yn helpu i wreiddio’r cynnig drwy ryddhau capasiti yn y strwythurau staff presennol.

Mae’n ymddangos mai diffyg capasiti staff yn hytrach na diffyg cyllid yw’r her fwyaf sylweddol, gydag awydd i wario’r cyllid diweddaraf sydd ar gael yn dda yn hytrach nag yn gyflym. Gall fod gormod o ymyriadau tymor byr a sesiynau blasu ar gyfer cyfleoedd lles actif sydd â chyrhaeddiad cyfyngedig ac sy’n rhedeg allan o stêm yn gyflym. Er bod dysgwyr yn aml yn eu mwynhau, roedd rhai yn sinigaidd gan na fyddent yn para'n hir. Unwaith eto, amlygwyd heriau cylchoedd cyllido tymor byr a chyllidebau anghyson o un flwyddyn i’r llall gan staff, ac mae cylchoedd ariannu tair blynedd fel hyn yn gweithio’n well, gydag amser i gynllunio ac ystyried cynaliadwyedd y ddarpariaeth a’r capasiti i’w darparu yn y tymor hir. Nododd ymatebwyr bod llawer o arbenigedd ymhlith staff y coleg eisoes i gyflwyno ystod eang o ddarpariaeth lles actif, hyd yn oed os nad yw’n uniongyrchol gysylltiedig â’u rôl gyflogedig. Nid yw prynu arbenigedd i mewn gan ddefnyddio cyllid craidd (nodwyd £9,000 y coleg gan ColegauCymru) yn mynd yn bell os oes llawer o safleoedd i ddarparu ar eu cyfer, ac awgrymwyd y gallai defnyddio’r adnoddau staff presennol yn well wneud y ddarpariaeth yn fwy cynaliadwy - os caiff yr amser ar gyfer darpariaeth DPP ei ymgorffori yn rolau a chyfrifoldebau staff y coleg. Mae Llysgenhadon Ifanc yn adnodd gweithlu ychwanegol i'w ychwanegu at y cymysgedd.

© BlwBo Limited 2022

6. Ymchwil a arweinir gan gymheiriaid

Un o nodau'r prosiect hwn oedd darparu cymorth pellach ar ddatblygu ymchwil grŵp fel arf i werthuso effaith cymryd rhan mewn gweithgareddau prosiect ar-lein ac wyneb yn wyneb. Yn wreiddiol, y cynnig gan ColegauCymru oedd i golegau gynnal nifer fach o grwpiau ffocws ym mlwyddyn academaidd 2021-2022 wedi'u hwyluso gan ddysgwyr a / neu aelodau staff y coleg (fel y dangosir yn Ffigur 1 uchod). Byddai BlwBo a ColegauCymru yn darparu hyfforddiant ac yn cynnig offer ymchwil megis canllaw pwnc diwygiedig ac opsiynau Mentimeter. Oherwydd effaith barhaus Covid-19 a chyfyngiadau eraill ar amser ac adnoddau, mae'r rhan hon o'r prosiect a arweinir gan gymheiriaid wedi'i gohirio tan hydref 2022.

Serch hynny, bu cyfle i BlwBo a ColegauCymru archwilio'r dull gweithredu arfaethedig hwn gydag arweinwyr prosiectau (nid oedd dysgwyr a llysgenhadon ifanc yn gallu bod yn bresennol). Ym mis Mehefin a mis Gorffennaf 2021, cynhaliwyd dwy sesiwn ar-lein i egluro ein dull ymchwil ac i roi trosolwg byr o gasgliadau cryno'r cam gwaith maes a hwyluswyd gan BlwBo. Yn y cyfarfod cyntaf, awgrymodd arweinwyr prosiect a oedd yn bresennol y dylid defnyddio dull mwy graddol o hyfforddi staff prosiect a thiwtoriaid yn gyntaf, ac yna hyfforddi dysgwyr yn ddiweddarach. Yn yr ail gyfarfod, roedd y sesiwn yn cynnwys rhedeg trwy hyfforddiant arfaethedig (fformat a chynnwys, yn hytrach na manylion) a chael rhywfaint o adborth ar y ffordd orau i fynd ar drywydd y syniad o werthuso gweithgareddau o dan arweiniad cymheiriaid / coleg.

Daeth yn amlwg bod y grŵp o'r farn mai'r peth mwyaf ymarferol i'w wneud byddai dechrau'r broses hon gydag arweinwyr prosiect a thiwtoriaid fel hwyluswyr, gyda'r potensial i rai llysgenhadon ifanc gyfranogi os yn bosibl. Awgrymodd y grŵp y canlynol:

- Mae symudiad tuag at ddangos tystiolaeth o effaith darpariaeth lles actif ar ddysgwyr, ac mae cynnal grwpiau ffocws ac ymchwil ansoddol yn ffordd o ddangos hyn.
- Gallai staff, yn ogystal â dysgwyr ac Arweinwyr Prosiect, gynnal grwpiau ffocws. Mae staff hefyd yn barod i weithio gyda dysgwyr i hwyluso'r dull.
- Gallai dysgwyr wneud elfennau o ymchwil fel rhan o gyrsiau presennol / dyfodol, lle mae modiwlau yn addas ar gyfer y dull hwn. Mae enghreifftiau yn cynnwys astudiaethau busnes a marchnata.
- Gallai hyfforddi tiwtoriaid i ymgymryd â'r grwpiau eu hunain fod yn fodd o godi ymwybyddiaeth am les actif a helpu dysgwyr i gael gwell dealltwriaeth o'r manteision posibl – proses addysgol yn ogystal â chymryd rhan yn y cyfleoedd i fod yn actif.

© BlwBo Limited 2022

- Yn gyffredinol, ychwanegiad i'w groesawu / dewis amgen i gynnal arolygon o ddysgwyr, gyda'r dull ansoddol yn ffordd o gasglu sgiliau meddal a chanlyniadau cymdeithasol - mae angen y ddau ddull ymchwil.
- Roedd yr adborth yn awgrymu y gallai sesiynau byrrach, 30-40 munud, fod yn ddefnyddiol ac y byddai grwpiau 'ymgysylltiol' a 'llai actif' yn darparu mewnwelediad defnyddiol.
- Mae rhai arweinwyr colegau yn y broses o ddatblygu eu rhaglen llysgenhadon felly bydd mwy o gyfleoedd i roi'r mathau hyn o opsiynau / hyfforddiant i lysgenhadon ifanc addysg bellach yn y flwyddyn academaidd nesaf a thu hwnt.
- Mae profiad wedi dangos bod unigolion sy'n dod yn llysgenhadon yn aml yn gorfforol actif eu hunain, ac felly mae angen iddynt fod yn empathetig â chyfoedion llai actif ac anactif os ydynt yn ymgymryd â gwaith ymchwil ac ymgynghori.
- Gall partneriaid allanol, e.e. cydweithwyr awdurdodau lleol, CLIC a darparwyr cymunedol, weithredu darpariaeth lles actif– mae angen ystyried y partneriaid hyn hefyd os oes elfen addysgol (y cysylltiad rhwng lles actif a chanlyniadau ehangach) yn fod cael ei hyrwyddo fel rhan o'r ddarpariaeth.

Rydym ni wedi archwilio rhai o'r pethau cadarnhaol a negyddol am ddefnyddio'r dull grwpiau ffocws yn ein gwaith ymchwil blaenorol[16] ac mae'r rhain yn cael eu crynhoi isod, ynghyd â rhai ystyriaethau rhagarweiniol a allai godi o waith ymchwil o dan arweiniad cymheiriaid. Nid yw hwn yn ystyried materion amser cyffredin, capasiti ac adnoddu sy'n gallu effeithio ar unrhyw brosiect ymchwil.

Manteision dull ansoddol (ar-lein)

- ✓ Y defnydd o systemau canolog a meddalwedd Microsoft Teams ColegauCymru i hwyluso grwpiau i sicrhau diogelwch digidol ac i fod yn gydnaws â gofynion colegau lleol.
- ✓ Gall ColegauCymru recordio'r sesiynau'n ddiogel i gefnogi'r broses ddadansoddi (gyda chaniatâd wedi'i geisio o'r cychwyn cyntaf).
- ✓ Cost effeithiol – mae arbedion teithio ac amser, ac mae manteision amgylcheddol i weithio ar-lein.
- ✓ Mwy o fynediad i amrywiaeth o wahanol garfanau o ddysgwyr a mathau o gyrsiau.
- ✓ Codi proffil lles actif ar yr un pryd ag ymgynghori a hwyluso cyfleoedd i lais y dysgwr gael ei glywed.
- ✓ Yn osgoi'r risg o drosglwyddo Covid-19.
- ✓ Mae dysgwyr a thiwtoriaid wedi dod yn gyfarwydd â dulliau ar-lein ac, yn gyffredinol, mae technoleg a chysylltedd addas ar waith.

---

[16] Blwbo Limited (Mehefin 2021) *The value to learners of Active Wellbeing in FEI in Wales*. Ar gael o: https://www.colleges.wales/en/blog/post/further-education-active-wellbeing-projects (Cyrchwyd 2 Chwefror 2022).

© BlwBo Limited 2022

- ✓ Mae tîm ymchwil allanol yn darparu dull cyson a phrofiadol o hwyluso. Gall ymchwilwyr allanol dynnu ar yr hyn sydd wedi'i nodi gan golegau gwahanol i hyrwyddo a rhannu canfyddiadau gyda dysgwyr a staff, ac maen nhw'n ymwybodol o dystiolaeth ehangach i lywio'r drafodaeth.
- ✓ Mae gan dimau allanol y capasiti a'r arbenigedd i gynnal y broses ddadansoddi o ran y data meintiol ac ansoddol a gasglwyd.
- ✓ Fodd bynnag, mae angen i ymchwilwyr allanol dreulio amser cyn / yn ystod y sesiwn yn ymgyfarwyddo â'r cyd-destun lleol er mwyn gwneud y defnydd gorau o adborth. Mae dulliau sy'n cael eu harwain gan gymheiriaid / colegau yn fwy tebygol o fod yn 'gyfarwydd' â hyn, a allai arbed ychydig o amser.

Anfanteision

- ✘ Gall dysgwyr deimlo o dan bwysau i gytuno i recordio / cymryd rhan a bod yn llai agored nag y gallent fod mewn sefyllfa wyneb yn wyneb. Gallai'r gwrthwyneb fod yn wir, gan fod y dull hwn yn golygu y gall dysgwyr gyfrannu oddi ar y camera os yw'n well ganddynt, a thrwy flwch sgwrsio neu ymarferion Mentimeter dienw.
- ✘ Heriau hwyluswyr – weithiau mae'n anodd meithrin cydberthynas ac ymgysylltu â'r holl gyfranogwyr os nad ydynt yn weladwy ar y sgrin, yn enwedig mewn grwpiau mawr. Mae'n well gan rai dysgwyr fod oddi ar y camera ac aros yn dawel.
- ✘ Gall trefniadau dosbarth cyfan ble mae grŵp ar un sgrin / system weithiau wneud dysgwyr yn anodd eu clywed. Mae dyfeisiau unigol yn well os yw'r cysylltiadau'n dda.

Bydd gwahanol fanteision ac anfanteision i'w hystyried yn dibynnu a yw'r ymchwil yn cael ei wneud gan ymchwilwyr allanol, aelodau staff, neu'r dysgwyr eu hunain. Unwaith y bydd y dull a arweinir gan gymheiriaid wedi'i brofi yn ystod hydref blwyddyn academaidd 2022-2023, gellir ailedrych ar y manteision a'r anfanteision hyn. Yn ogystal, bydd BlwBo yn adolygu allbynnau a recordiadau sampl bach o'r grwpiau y mae colegau'n ymgymryd â nhw ac yn cynhyrchu papur diweddaru byr. Bydd hyn yn cwblhau gweddill y prosiect ymchwil lles actif cyffredinol ar gyfer Llywodraeth Cymru a ColegauCymru.

© BlwBo Limited 2022

7. Casgliadau ac argymhellion

Mae'r prosiect ymchwil hwn wedi coladu mewnwelediad pellach i'r cysylltiad rhwng gweithgaredd a lles dysgwyr AB a staff, a sut y gall lles actif gael effaith cadarnhaol ar iechyd meddwl. Nod y prosiect oedd gwerthuso effaith cyfranogiad mewn cynigion lles actif, er nad yw pob coleg wedi gallu cynnal gweithgareddau fel y bwriadwyd oherwydd Covid-19. Mae gwaith ymchwil sy'n archwilio lles actif bellach wedi'i gynnal ar wahanol adegau yn ystod y pandemig, sy'n ein galluogi i adeiladu cronfa o dystiolaeth ar fanteision a heriau ymwreiddio lles actif ym mywyd y coleg. Er bod ffocws y gwaith hyd yma wedi bod ar ddysgwyr, mae'r prosiect hwn hefyd wedi cynnwys gwaith ymchwil gyda staff a sefydliadau partner. Byddai gwaith ymchwil a thrafodaethau pellach gyda staff mewn SAB a phartneriaid allanol yn ychwanegu at y canfyddiadau newydd hyn:

Cyllid ac adnoddu: Mae colegau wedi gwerthfawrogi'r capasiti ychwanegol a alluogwyd gan gyllid allanol ar gyfer mentrau lles actif, gan ariannu aelod o staff yn y tymor hir mewn rhai achosion. Fodd bynnag, mae'r dull yn anghyson ar draws colegau yng Nghymru. Yn ein hastudiaethau blaenorol, gwnaethom argymell a) y dylai Llywodraeth Cymru ystyried cyflwyno lles actif fel thema yn ei chyllid craidd i golegau, a b) gan fod mynediad at weithgareddau sy'n gwella lles personol yn hawl, mae achos i'w wneud i sicrhau bod cyllid hirdymor a chysondeb adnoddau staff ledled Cymru i'r hawl fod yn realiti. Rhaid i hyn hefyd ddod â mwy o atebolrwydd.

Byddai adnewyddu'r Strategaeth Lles Actif yn cyflwyno cyfle i wneud hyn. Yn strategol, mae lles actif wedi dod yn bwysicach i golegau yn y blynyddoedd diwethaf ac mae'n datblygu proffil uwch, gyda chymorth cyllid allanol i'w gefnogi. Fel y nodwyd mewn adroddiadau cynharach, mae'n gyfle amserol i ddefnyddio canfyddiadau'r gwaith ymchwil hwn i adolygu a mireinio Strategaeth Llesiant Actif ColegauCymru a lansiwyd ym mis Ionawr 2020. Mae'r strategaeth yn parhau i fod yn berthnasol iawn a dylai ColegauCymru adolygu eu dysgu hyd yma a'u hymrwymiadau parhaus i sicrhau eu bod yn ymateb yn ddigonol i'r heriau a wynebir gan AB a sectorau eraill yng Nghymru.

Dylai rhan o'r adolygiad hwn gynnwys gweithio ar y cyd â phartneriaid a cheisio mapio'r rhanddeiliaid / partneriaid sy'n ymwneud â chyflawni'r strategaeth. Canfu'r gwaith ymchwil hwn, er bod partneriaid allanol yn cefnogi'r canlyniadau strategol a nodwyd yn y strategaeth, nad oeddent yn glir o ran sut a ble y gallent chwarae rhan i'w cyflawni. Er enghraifft, mae'r gwaith rhwng ColegauCymru a CLIC yn eithaf gweithredol ac mae cyfle i gymryd golwg mwy strategol a hirdymor. Dylai ColegauCymru a CLIC geisio ffurfioli'r berthynas. Bydd llwybrau ymadael cymunedol yn bwysig i'w datblygu i sicrhau cynaliadwyedd cyfranogiad ac i ychwanegu at gapasiti cyfleusterau a gweithlu presennol.

© BlwBo Limited 2022

Mae cynhwysiant, ymestyn cyrhaeddiad lles actif a gwreiddio darpariaeth yn parhau i fod yn themâu allweddol sy'n codi o'r gwaith ymchwil a ffocws parhaus ar y gwaith sy'n cael ei wneud gan staff. Wedi'i amlygu gan ddysgwyr a staff, mae math a lleoliad darpariaeth lles actif yn amrywio o goleg i goleg ac mae mynediad dysgwyr yn cael ei effeithio gan eu dewis o gwrs ac anawsterau amserlennu. Lle bo modd, mae achos i'w wneud i ymgorffori'r cynnig o fewn y cwricwlwm a strwythur y diwrnod coleg. Gall hyn helpu i wella mynediad, cyrhaeddiad a chynwysoldeb a sicrhau bod dysgwyr sy'n astudio pynciau gwahanol yn gallu cael yr un manteision o gymryd rhan. Er enghraifft, mae'n ymddangos bod darpariaeth dda ar gyfer dysgwyr SBA ac maent yn nodi buddion cadarnhaol lles actif oherwydd bod hyn wedi'i ymgorffori yn eu profiad coleg o ddydd i ddydd, nid yn ychwanegiad dewisol.

Mae'r Gweinidog Addysg a'r Iaith Gymraeg wedi amlygu sut mae Llywodraeth Cymru a'r sector AB yn cydweithio ar hyn o bryd ar y diwygiadau mwyaf pellgyrhaeddol i addysg ôl-16 y mae ein cenedl wedi'u gweld. Bydd cynllun cwricwlwm newydd ôl-16 yn gyfrifoldeb ar y cyd rhwng Llywodraeth Cymru a'r Comisiwn Addysg Drydyddol ac Ymchwil newydd (CADY)[17]. Mae'r Gweinidog yn nodi lles a gwytnwch fel meysydd pwysig i ddysgwyr a'r gweithlu[18]. Mae angen rhoi ystyriaeth ddifrifol i sut mae lles actif yn cael ei gefnogi mewn byd ar ôl Covid. Mae risg o fynd tuag yn ôl os bydd SAB / cyrsiau yn parhau i amserlennu diwrnodau wedi'u llenwi â darlithoedd desg / ar-lein. Mae'r cwricwlwm newydd a'r byd ôl-Covid yn rhoi cyfle amserol i adolygu a mabwysiadu'r ffyrdd gorau o weithio.

Camau gweithredu i wella mynediad ac ymwybyddiaeth o les actif: Rydym wedi nodi sut mae mynediad ac ymwybyddiaeth o les actif yn anghyson ymhlith dysgwyr a staff. Roedd ymwybyddiaeth o'r hyn oedd ar gael yn eithaf isel ymhlith rhai carfannau o ddysgwyr. Dylid gwneud pob ymdrech i normaleiddio lles actif, ac fel rhan o'i ymgorffori yn y cwricwlwm, gall fod yn rhan o diwtorialau. Mae rhai colegau'n gweld y dull tiwtorial yn llwyddiannus iawn o ran cynyddu cyfranogiad. Mae dysgwyr yn awgrymu bod grwpiau tiwtor yn ffordd dda o ddod i wybod am les actif– ffordd gyson o gyrraedd pobl. Mae hyn yn codi'r cwestiwn a oes ffyrdd cyson i diwtoriaid eu hunain gael gwybod beth sydd ar gael, ar gyfer pwy, a phryd, er mwyn iddynt allu rhannu'r negeseuon hynny'n gywir.

Byddai cyfnod ymsefydlu gan golegau ar gyfer dysgwyr yn helpu i esbonio'r cysylltiad rhwng gweithgaredd a lles. Byddai hyn wedi bod yn arbennig o ddefnyddiol wrth i fyfyrwyr symud o'r ysgol (lle'r oedd cynnig strwythuredig) i'r coleg (lle nad oes llawer o strwythur) yn ystod Covid. Dylid canolbwyntio ar ddarparu 'profiad llyfn' a dulliau gweithredu sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn - mae

[17] Llywodraeth Cymru (4 Tachwedd 2021) *Y Comisiwn Addysg Drydyddol ac Ymchwil*. Cymru: Llywodraeth Cymru. [Ar-lein]. Ar gael o: Y Comisiwn Addysg Drydyddol ac Ymchwil | LLYW.CYMRU (Cyrchwyd 2 Chwefror 2022).

[18] FE News (11 Mawrth 2022). *A vision for further education in Wales*. [Ar-lein]. Ar gael o: https://www.fenews.co.uk/exclusive/re-jeremy-miles-waless-minister-for-education/ (Cyrchwyd 2 Chwefror 2022).

© BlwBo Limited 2022

angen i'r cymorth gael ei deilwra i sicrhau ei fod yn hygyrch ac yn bleserus ac yn ymgysylltu â gwahanol unigolion.

Cyfleoedd cymdeithasol a hybu sgiliau cyflogadwyedd: Yn olaf, clywsom am ba fath o ddulliau yr oedd dysgwyr am eu gweld mewn darpariaeth lles actif yn y dyfodol a sut y gellid cefnogi iechyd meddwl. Roedd defnyddio gweithgareddau cymdeithasol, ac nid cynigion chwaraeon traddodiadol yn unig, yn allweddol, a soniodd staff am gyfleoedd strwythuredig, ond anffurfiol, gan gynnwys gweithgareddau awyr agored a cherdded. Gweithgareddau tîm a chyfleoedd i ddod i adnabod pobl eraill trwy gynigion lles actif oedd y pethau roedd dysgwyr yn meddwl y gallent gael (ac a gafodd) yr effaith fwyaf. Mae dylunio'r cynnig yn y ffyrdd hyn yn fodd o ddatblygu'r sgiliau cyfathrebu ac adeiladu tîm sy'n cysylltu â chyflogadwyedd – rhywbeth yr oedd dysgwyr yn awyddus i'w weld yn cael ei ddatblygu mewn cynigion yn y dyfodol. Mae dysgwyr sydd wedi cymryd rhan yn gadarnhaol am gyfraniad lles actif at brofiad cyffredinol y coleg ac yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi. Fel estyniad o'r cymorth hwn, gall cysylltu'r cynnig lles actif â chyfleoedd a phartneriaid sy'n gweithredu y tu allan i'r coleg (cyfleoedd a gollwyd yn aml yn ystod y pandemig) ddarparu cyfrwng i fyfyrwyr integreiddio yn eu cymunedau lleol, meithrin perthnasoedd a chreu llwybrau ymadael i gyfleoedd gwirfoddoli a chyflogaeth yn y dyfodol.

Argymhellion polisi

Argymhelliad 1: Cyllid ac adnoddu

Dylai Llywodraeth Cymru ymdrechu i fuddsoddi yn y tymor hwy i annog colegau a'r sector cyffredinol i gynllunio a darparu dulliau strategol a mwy cyson o sicrhau lles actif ar gyfer staff a dysgwyr. Gallai newid y model ariannu helpu i gynyddu'r siawns o wireddu canlyniadau tymor hwy drwy gydweithio ac osgoi rhaglenni cymorth sy'n cychwyn ac yn stopio a ffyrdd adweithiol o weithio.

Argymhellion strategol

Argymhelliad 2: Gwreiddio lles actif

Dylai'r sector AB roi pwyslais ar wreiddio lles actif i wella ei gyrhaeddiad a'i gynwysoldeb. Er bod y ffocws presennol ar ddysgwyr amser llawn a staff, dylai mynd i'r afael ag anghenion dysgwyr rhan-amser a dysgwyr seiliedig ar waith fod yn nod tymor hwy ac ystyried sut y gellir darparu adnoddau a chefnogi hyn.

© BlwBo Limited 2022

Argymhelliad 3: Safle strategol a phwysigrwydd lles actif

Dylai uwch reolwyr mewn SAB ystyried lle mae lles actif yn eistedd o ran strategaethau a strwythurau staff y coleg i sicrhau atebolrwydd ac ystyriaeth o sut mae darpariaeth yn cyfrannu at ddeilliannau cyffredinol y coleg a phrofiadau dysgwyr a staff.

Argymhelliad 4: Adolygiad Strategaeth Lles Actif a mapio rhanddeiliaid

Dylai ColegauCymru adolygu’r Strategaeth Lles Actif, i gynnwys ymarfer mapio rhanddeiliaid, i egluro sut y gellir ei weithredu wrth i'r sector adfer o'r pandemig. Dylid nodi blaenoriaethau tymor byr, tymor canolig a thymor hir.

Argymhellion gweithredol

Argymhelliad 5: Rhaglennu ac adnoddu

Mae angen i golegau edrych ar raglennu ac adnoddu staff yn eu cyfanrwydd, a sut maent yn blaenoriaethu mynediad dysgwyr a staff i gyfleusterau lle gall chwaraeon a gweithgaredd corfforol ddigwydd.

Argymhelliad 6: Gwybodaeth staff a rhannu gwybodaeth

Mae angen rhoi amser i diwtoriaid gydlynu a threfnu darpariaeth – hyd yn oed os mai dim ond cysylltu â swyddogion lles actif neu swyddogion cyfatebol yw hynny. Mae angen i diwtoriaid fod yn ymwybodol o'r hyn sydd ar gael er mwyn ei hyrwyddo.

Argymhelliad 7: Gwybodaeth dysgwyr a rhannu gwybodaeth

Er mwyn helpu i oresgyn y problemau diffyg ymwybyddiaeth a hyder, cynhaliwch sesiynau ymsefydlu wedi'u hwyluso a sicrhau eu bod yn cael eu cynnig ar gamau gwahanol trwy gydol y flwyddyn academaidd er mwyn sicrhau nad yw’r wybodaeth yn mynd ar goll oherwydd y gorlwytho gwybodaeth ar adeg cofrestru. Gellid trefnu sesiynau ymsefydlu trwy swyddogion lles actif, tiwtoriaid a / neu lysgenhadon ifanc addysg bellach.

Argymhelliad 8: Manteisio i’r eithaf ar fuddion lles actif

Dylai colegau sicrhau bod cynigion lles actif yn cynnwys elfennau cymdeithasol, adeiladu tîm a chyfleoedd i ddatblygu sgiliau cyflogadwyedd. Mae darpariaeth lles actif hefyd yn gyfrwng i gyflawni themâu allweddol eraill, gan gynnwys defnyddio’r Gymraeg a phwysigrwydd cynaliadwyedd amgylcheddol.

Argymhelliad 9: Gwreiddio dull ymchwil ansoddol a rhannu arfer gorau rhwng colegau

Dylai colegau brofi’r dull ymchwil a arweinir gan gymheiriaid yn hydref 2022 i gwblhau elfen dros ben y prosiect hwn a ariennir gan Lywodraeth Cymru. Bydd hyn yn galluogi'r tîm ymchwil i adolygu prosesau ac allbynnau a arweinir gan gymheiriaid. Yna, byddant yn cynnig unrhyw argymhellion pellach a fydd yn helpu i fonitro, tystiolaethu a rhannu effaith darpariaeth lles actif y coleg a’r Strategaeth Lles Actif genedlaethol.

© BlwBo Limited 2022

Blw
Bo.