

Blw Bo.

Gwerth Lles Actif mewn SABau yng Nghymru

Adroddiad terfynol

Mehefin 2021



Tabl Cynnwys

Crynodeb gweithredol	3
1. Cyflwyniad.....	6
2. Cyd-destun Ymchwil.....	7
3. Dull	9
4. Canfyddiadau	12
5. Y cynnig lles yn y dyfodol	20
6. Mesur canlyniadau – ymagwedd ansoddol	23
7. Argymhellion.....	28

Crynodeb gweithredol

Cyflwyniad

Cafodd Lles Actif¹ ei lansio ym mis Chwefror 2020, gan sefydlu cyfeiriad strategol newydd i GolegauCymru a Sefydliadau Addysg Bellach (SABau) yng Nghymru. Canlyniad strategol allweddol yw *“Hawl. Sicrhau bod gan bawb yn y Sector AB fynediad at weithgareddau sydd yn gwella eu lles personol”*. Rhwng Ebrill a Mehefin 2021, comisiynodd ColegauCymru BlwBo Limited i gynnal ymchwil ansoddol i archwilio’r cysylltiad rhwng gweithgaredd a lles ewdemonaid (twf a hunansylweddoliad ystyrlon, a dysgwyr yn sylweddoli eu potensial ac yn cael bywydau gweithredol llawn) fel sylfaen ar gyfer mesur effaith gweithgaredd ar ddysgwyr Addysg Bellach (AB). Mae cyfoeth o ddata meintiol yn dangos perthynas gadarnhaol rhwng gweithgaredd corfforol a lles. Gallai creu amgylchedd lle mae gan ddysgwyr a cholegau wybodaeth a dealltwriaeth well o’r buddion corfforol, emosiynol a lles cymdeithasol, gefnogi twf pellach cyfranogiad lles actif ar draws y sector AB yng Nghymru.

Mae cyfleu llais dysgwyr i ddeall y cysylltiad rhwng cyfranogiad ac effaith yn rhan o’r broses hon. Cynhaliwyd cyfres o grwpiau ffocws ar-lein gyda dysgwyr o 11 Sefydliad Addysg Bellach (SABau) yng Nghymru. Cyfrannodd 87 o ddysgwyr i gyd at yr ymchwil, yn astudio ystod o gyrsiau gwahanol, yn cynrychioli grwpiau blwyddyn a lleoliadau gwahanol: myfyrwyr athrawon cynorthwyol aeddfed yn astudio’n rhan-amser, Saesneg i Siaradwyr Ieithoedd Eraill (ESOL), y celfyddydau perfformio, iechyd a gofal cymdeithasol, gofal plant, Cychwyn Iach, Sgiliau Byw’n Annibynnol (ILS) a dysgwyr ar gyrsiau Gwasanaethau Cyhoeddus. Cymerodd tiwtor a Swyddog Lles Actif ran ym mhob grŵp hefyd.

Prif ganfyddiadau

Lles ewdemonaid a hedonaidd. Mae dysgwyr i ddechrau yn disgrifio eu lles mewn termau hedonaidd fel ‘hapus’, ‘da’, a ‘mwynhau’ – roedd y derminoleg yma yn flaenllaw yn eu meddyliau. Wrth gael eu holi’n fanwl, gwnaeth y dysgwyr y cysylltiad rhwng cyfranogiad lles actif a theimlad o berthyn. Roeddent yn gallu cyfleu cysyniadau ewdemonaid ystyr, diben, ymarferoldeb a dealltwriaeth o’r hyn y gallai lles actif eu helpu i gyflawni. Fel y disgrifiodd un dysgwr, roedd gweithgaredd iddyn nhw yn golygu *“Rwy’n teimlo’n llawn y tu mewn”*.

Gwella dealltwriaeth o fuddion dysgu achlysurol. Canfuwyd bod cwmbras i wella dealltwriaeth dysgwyr o agweddau ewdemonaid a’r buddion addysgol achlysurol y gellir eu cael trwy fod yn actif, a gellir ymgorffori hyn yn nyluniad cynigion yn y dyfodol. Os oes dealltwriaeth dda, gallai’r dysgwyr gydnabod yr effaith ar eu datblygiad personol a chanlyniadau cyflogadwyedd: *“Mae’r ffordd yr ydych yn teimlo amdanoch chi eich hun yn cael effaith ddomino ar gyflawniad a chyflogadwyedd.”* Mae lles actif yn cefnogi cyfoethogi ar gyfer dysgwyr y tu hwnt i’r academiaidd – yn hwyluso cyfleoedd i wella gwaith tîm, arweinyddiaeth, annibyniaeth, hyder ac i ychwanegu gwerth at y profiad dysgu.

¹ Strategaeth Lles Actif ColegauCymru (2020) 2020-25. Ar gael yn: <http://ow.ly/i9QU50Cgg1t> (Cyrchwyd Mehefin 2021)

Cynhwysiant: Mynd i'r afael ag anghydraddoldebau a chydabod amrywiaeth. Mae hyn yn dal yn ffocws allweddol yn y Strategaeth Lles Actif. Atgyfnerthodd canfyddiadau ein hymchwil bwysigrwydd cydnabod amrywiaeth dysgwyr a'u hanghenion wrth ddatblygu darpariaeth Lles actif. Clywsom gan ystod eithriadol o amrywiol o ddysgwyr o ran eu cefndiroedd, profiadau bywyd, ethnigrwydd, oed a maes astudiaeth, ond nodwyd 'lles actif' fel maes oedd yn dod â dysgwyr a chymunedau at ei gilydd. Nodwyd anghenion penodol ar gyfer myfyrwyr aeddfed, dysgwyr ESOL a'r rheiny ag amserlenni llawn o wersi sydd yn cael eu dysgu. Roedd rhwystrau amser, dewisiadau personol a chydbwysedd rhwng bywyd a gwaith yn bwysig ac roedd angen dylunio Lles actif yn unol â hynny er mwyn i grwpiau penodol o ddysgwyr ymgysylltu: *"Pe na byddwn gyda grŵp o fyfyrwyr aeddfed ni fyddwn yn mynd ar fy mhen fy hun."* I ddysgwyr ESOL yn benodol, efallai mai'r coleg yw'r unig gyfle i gyfarfod â phobl a rhoi cynnig ar weithgareddau newydd gyda phobl newydd a dylai SABau werthfawrogi'r cyfleoedd hyn yn fwy. Esboniodd un ei fod: *"Yn anodd dod i adnabod pobl ...Unwaith eich bod yn cyfarfod mewn sefydliad yma mae ychydig mwy o ymddiriedaeth, man sydd gennych yn gyffredin."* Dywedodd un arall: *"Os oes gennych ddisbarthiadau ymarfer corff wyneb yn wyneb, yr un peth ag ar-lein, byddai hynny'n berffaith. Byddai'n gymuned fawr i ddysgwyr ddod o hyd i ffrindiau."*

Iechyd Meddwl ac ymagweddau ataliol. Atgyfnerthodd y dystiolaeth a ddarparwyd gan ddysgwyr y cysylltiad rhwng Lles actif ac iechyd meddwl gwell. Dylid croesawu a chynyddu cydnabod bod 'actif' yn golygu pethau gwahanol i bobl wahanol fel rhan o ymagwedd sydd yn canolbwyntio ar y person. Soniodd dysgwyr am y pwysau cynyddol ar iechyd meddwl dros y flwyddyn ddiwethaf, gyda Covid-19 yn cael effaith sylweddol ar eu lles. Mae gweithgaredd wedi eu helpu: *"Mae bod yn weithredol bob dydd yn cadw'r straen allan o fy mhen – a chyda Covid, roedd lefelau straen i fyny fan hyn (ystum uchel)!"* Trwy gymorth gan swyddog Lles actif, dywedodd un dysgwr wrthym: *"Rwy'n deall mwy am fyfyrrio ac ymarfer corff a'r angen i fwyta'n iach. Nawr rwy'n ceisio gwneud hynny. (Sut wyt ti'n teimlo?) Wedi newid. Teimlo llai o straen a llai o orbryder – newid mawr o'm hamgylch. Dysgu gweld bywyd mewn ffyrdd gwahanol."* Roedd llawer yn teimlo y dylai ymyriadau gael eu gwneud yn rhagweithiol i atal heriau yn nes ymlaen i ddysgwyr a staff. Nid yw Lles yn rhywbeth y dylid ymateb iddo pan y gallai fod yn rhy hwyr a bydd cysylltu darpariaeth Lles actif â gwasanaethau dysgwyr presennol yn helpu i ddarparu system holistaidd o gymorth.

Ymwybyddiaeth. Roedd yn glir bod mesurau sylweddol bellach ar waith i gefnogi Lles actif dysgwyr ar draws y SABau oedd yn gysylltiedig yn yr adolygiad. Fodd bynnag, roedd yr ystod o ymyriadau, y raddfa a'r amlygrwydd ar draws ac o fewn colegau i gyd yn amrywiol, yn arbennig pan mae campysau a chyfleusterau lluosog i ymdopi â nhw. Nid yw'n ymwneud â chael gweithgareddau i gefnogi dysgwyr yn unig; mae'n rhaid i'r dysgwyr – a'u tiwtoriaid – fod yn ymwybodol ohonynt. Mae'n rhaid iddynt fod yn hawdd cael mynediad atynt a bod ganddynt ymagwedd sydd yn canolbwyntio ar y person ac yn ymwybodol o'r amodau sydd yn galluogi dysgwyr i gymryd rhan. I gynorthwyo'r broses hon, dylai Colegau Cymru ailrannu eu pecyn cymorth Cyfathrebu Lles Actif fel arweiniad.

Tystiolaeth o gynnydd. Er bod data meintiol yn ddefnyddiol ac yn gallu cael ei gasglu trwy systemau presennol fel Upshot ac arolygon cenedlaethol, mae'n bwysig bod hyn yn cefnogi ymagwedd ddysgu sydd yn canolbwyntio ar dystiolaeth i wella, nid profi. Byddai o werth adolygu'r strategaeth Lles Actif – a lles dysgwyr yn gysylltiedig â'u lles actif – trwy sesiynau dysgu adlewyrchol parhaus sydd yn rhoi

tystiolaeth o gynnydd, yn amlygu dysgu ac yn arwain at weithredu prydlon. Mae'r ymagwedd grŵp ffocws a ddefnyddir yn y gwaith ymchwil hwn yn un fyddai'n cefnogi'r broses hon.

Gwerthfawrogi lles actif, datblygu gallu a sicrhau cynaliadwyedd. Mae'n rhaid rhoi amser ac adnoddau i normaleiddio darpariaeth lles actif ym mhob SAB. Mae amser yn cael ei weld fel rhwystr yn aml, ond dim ond pan mae lles actif yn cael ei weld fel 'ychwanegiad' neu'n 'rhywbeth ychwanegol' – mae angen i'r iaith a'r ymagwedd hon newid i un o les sydd yn ganolog i ddysgwyr a staff. Mae sefydliadau AB yn amrywio, o ran y gwerth y maent yn ei roi ar les actif a'u dealltwriaeth a'u hymwybyddiaeth o effaith lles actif ar eu dysgwyr. Cafwyd cyllid sylweddol mewn rolau a gweithgareddau lles dros y misoedd diweddar, ond mae'n rhaid i hyn fod yn fuddsoddiad hirdymor a chael ei sefydlu ar draws SABau a'u staff, fel defnyddio sesiynau tiwtorial, er mwyn peidio â syrthio i mewn i'r fagl o'i adael i rywun arall. Dangosodd yr ymchwil fod ymagweddau lles actif wedi parhau i ddatblygu ar draws SABau er gwaethaf heriau'r flwyddyn ddiwethaf. Mae cwmpas ar gyfer gwaith pellach ar bob lefel er mwyn sicrhau bod lles actif yn cael ei werthfawrogi ar draws y sector AB, a bod yn rhaid cydnabod, cefnogi a buddsoddi yn ei bwysigrwydd a'i werth ar lefel Llywodraeth Cymru ac ymysg tiwtoriaid unigol a gwerthfawrogi'r effaith ar eu dysgwyr.

Lledaenu. Caniataodd y fethodoleg grwpiau ffocws i rychwantu ystod o SABau ar draws Cymru, ar draws ystod o ddysgwyr a mathau o gyrsiau. Er mwyn cynyddu canlyniadau'r adolygiad, bydd angen i ganfyddiadau'r adroddiad gael eu rhannu ar lefelau gwahanol gyda negeseuon pwrpasol, wedi eu teilwra ar gyfer rhanddeiliaid gwahanol: Colegau Cymru (yn cynnwys y Grŵp Lles Actif); Chwaraeon Cymru; Llywodraeth Cymru, colegau unigol; Llysgenhadon Ifanc a'u rhaeadru i gyfranogwyr ymchwil a dysgwyr eraill.

Casgliad

Mae'r 15 mis diwethaf wedi ailosod y cyd-destun y bydd y strategaeth Lles Actif yn cael ei chyflwyno ynddo. Gellir dadlau bod mwy fyth o angen yn 2021 i weithredu ar ei gweledigaeth a'i diben. Er bod canfyddiadau'r gwaith ymchwil hwn wedi amlygu meysydd oedd yn hysbys yn flaenorol h.y. bod bod yn actif yn cael effaith gadarnhaol ar ddysgu, ynghyd â'r angen cynyddol i gynorthwyo iechyd meddwl a lles pobl ifanc, mae'n bwysig nad yw hyn yn cael ei drin fel 'hen newyddion'. Gall darpariaeth lles actif amrywio'n fawr oherwydd amgylchiadau colegau o feintiau, ystod, cyfleusterau a gallu staff gwahanol i gefnogi'r maes gwaith pwysig hwn. Cydnabyddir bod Colegau Cymru a'r SABau eisoes yn gwneud cryn dipyn o waith i gynorthwyo dysgwyr trwy gyfleoedd lles actif yn gorfforol, yn ogystal â'r cymorth sydd ar gael ar gyfer iechyd meddwl. Mae ein hymchwil wedi clywed yn uniongyrchol oddi wrth ddysgwyr a staff am heriau presennol a buddion posibl cymorth lles actif. Mae eu hadborth wedi atgyfnerthu'r angen i waith lles actif barhau ac i ddal i fod yn flaenoriaeth uchel gydag adnoddau priodol ar gyfer y sector.

1. Cyflwyniad

Mae ymagwedd Colegau Cymru tuag at chwaraeon, gweithgaredd corfforol a lles wedi bod yn datblygu ers 2014. Lansiwyd Strategaeth Lles Actif 2020-25² Colegau Cymru ym mis Chwefror 2020, wedi ei datblygu mewn partneriaeth â Chwaraeon Cymru a rhwydwaith sefydliadol ehangach i osod cyfeiriad strategol newydd ar gyfer y sefydliad a'i aelod-golegau. Mae gweledigaeth strategol *Colegau Gweithredol, Bywydau Gweithredol, Cymru Weithredol* yn cynnwys diben ar y cyd: i “wella lles emosiynol, cymdeithasol a chorfforol cymuned y Coleg trwy Les Actif” a chaiff ei dywys gan y gred “y dylai pawb yn y gymuned addysg bellach (AB) fod â'r hawl i gymryd rhan, gan ysbrydoli mwynhad gyddorol oes o weithgaredd sydd yn cynorthwyo lles emosiynol, cymdeithasol a chorfforol cadarnhaol”. Mae'r strategaeth yn annog colegau i fabwysiadu ymagwedd sydd yn canolbwyntio ar y person gyda lles yn greiddiol i wneud penderfyniadau strategol. Dros y blynyddoedd diweddar, mae colegau unigol wedi datblygu strategaethau penodol i gefnogi'r maes gwaith hwn a gweithredu prosiectau i gynyddu mynediad at weithgareddau lles. Mae'r camau a gymerwyd wedi cynnwys cyflogi staff prosiect penodol sydd yn gysylltiedig â gweithgaredd corfforol a lles, buddsoddi mewn adnoddau a chyfleusterau newydd, a defnyddio rhaglenni tiwtorial, llysgenhadon ac arweinwyr i ymgysylltu â staff a dysgwyr. Mae cynhwysiant yn ysgogwr allweddol, ac rydym yn ymwybodol bod gwaith prosiect yn cysylltu â chyllid ehangach Llywodraeth Cymru ar gyfer prosiectau'n ymwneud ag iechyd meddwl a Fframwaith Colegau a Phrifysgolion Iach a Chynaliadwy.

Mae lles yn flaenllaw mewn polisi yng Nghymru a datblygwyd y Strategaeth Lles Actif cyn Covid-19, yng nghyd-destun cenedlaethol ehangach Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru 2015³, sydd yn rhoi'r “uchelgais, y caniatâd a'r ddyletswydd gyfreithiol ar gyrff cyhoeddus ac eraill i wella ein lles cymdeithasol, diwylliannol, amgylcheddol ac economaidd.”⁴ Mae'r strategaeth hefyd yn cyd-fynd â strategaeth Llywodraeth Cymru, *Pwysau Iach, Cymru Iach*⁵, yn arbennig mewn perthynas ag uchelgais Amgylchedd Egnïol, ac mae'n amlygu rôl allweddol sefydliadau addysg bellach (SABau) yn cyfrannu at y Weledigaeth ar gyfer Chwaraeon yng Nghymru⁶ a strategaeth Chwaraeon Cymru⁷.

Mae cyfoeth o dystiolaeth i ddangos bod cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol a chwaraeon yn cael effaith gadarnhaol ar les, ond er bod gan Colegau Cymru ymagweddau meintiol wedi eu sefydlu'n dda i asesu effaith eu gwaith⁸, mae llawer llai o bwyslais wedi bod ar fesur canlyniadau gan ddefnyddio ymagweddau ansoddol. Felly, ym mis Mawrth 2021, rhoddodd Colegau Cymru wahoddiad i dendro⁹ i gynnal ymchwil i bennu effaith gweithgaredd prosiect ar les dysgwyr AB. Fel y nodwyd yn y gwahoddiad i dendro, mae'r astudiaeth ymchwil yma'n mynd i'r afael â'r themâu canlynol:

² Colegau Cymru (2020) Strategaeth Lles Actif 2020-25. Ar gael yn: <http://ow.ly/i9QU50Cgg1t> (Cyrchwyd Mehefin 2021)

³ Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru. Ar gael yn: <https://www.futuregenerations.wales/about-us/future-generations-act/> (Cyrchwyd 10 Mai 2021).

⁴ Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru. Ar gael yn: <https://www.futuregenerations.wales/about-us/future-generations-act/> (Cyrchwyd 10 Mai 2021).

⁵ Pwysau Iach: Cymru Iach. Llywodraeth Cymru. Ar gael yn: https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-10/healthy-weight-healthy-wales_0.pdf (Cyrchwyd 10 Mai 2021).

⁶ Chwaraeon Cymru. Y weledigaeth ar gyfer chwaraeon yng Nghymru. Ar gael yn: <https://visionforsport.wales/> (Cyrchwyd 10 Mai 2021).

⁷ Chwaraeon Cymru. Y weledigaeth ar gyfer chwaraeon yng Nghymru. Ar gael yn: <https://futures.sport.wales/#1> (Cyrchwyd 10 Mai 2021).

⁸ Mae Upshot ac arolwg cenedlaethol AB, chwaraeon a lles yn enghreifftiau.

⁹ Gwahoddiad i dendro Colegau Cymru.

- Darparu mewnwelediad i'r cysylltiad rhwng gweithgaredd a Lles dysgwyr AB;
- Ymchwil i'r defnydd o les Ewdemonaid a Hedonaidd fel offer mesur newydd yn erbyn canlyniadau ar lefel strategol;
- Adnabod dealltwriaeth dysgwyr o fuddion hirdymor gweithgaredd;
- Sut i ddefnyddio ymchwil yn seiliedig ar grŵp yn well i roi tystiolaeth o effaith gweithgaredd o brosiectau ar les unigol; a
- Datblygu ymagweddau ymchwil o bell (ar-lein) sydd yn croesawu sgiliau arweinwyr ifanc mewn colegau.

Canlyniad strategol allweddol i ColegauCymru yw'r "Canlyniad Gweithgaredd: **Hawl. Sicrhau bod gan bawb yn y Sector AB fynediad at weithgareddau sydd yn gwella eu lles personol**". Mewn trafodaethau gyda rheolwr prosiect ColegauCymru ar gyfer yr astudiaethau hyn, mae wedi ei gydnabod bod y pandemig wedi amharu ar ddarpariaeth Lles Actif colegau. Mae llawer o ddysgwyr wedi methu profi gweithgareddau cyfoethogi profiad a chyfleoedd i fod yn actif yn yr un ffordd ag yr oedd colegau (a'r gwaith ymchwil hwn) wedi ei fwriadu'n wreiddiol. Mae hyn wedi arwain at rywfaint o symud o ran ffocws y gwaith. Felly, mae ein trafodaethau gyda dysgwyr yn ymwneud â'u profiad o 'les actif' dros y 15 mis diwethaf wedi defnyddio ymagwedd ehangach lle bo angen, gan ehangu'r briff gwreiddiol. Wrth i ni fynd trwy'r grwpiau ffocws, archwiliwyd y gweithgareddau y gallai dysgwyr fod wedi bod yn cymryd rhan ynddynt yn eu bywydau personol oedd yn cael eu hystyried i fod yn cyfrannu at les. Gallai'r diddordebau personol hyn helpu i lywio'r hyn sydd yn cael ei gynnig mewn colegau yn y dyfodol.

Yn ystod y cyfnod amser hwn, rydym wedi bod yn cynnal prosiect perthnasol ar gyfer ColegauCymru, sydd yn archwilio effaith Covid-19 ar les dysgwyr AB sydd yn gwneud cyrsiau chwaraeon¹⁰. Cynhaliwyd y gwaith maes ar yr un pryd ac mae hyn wedi ein galluogi i drawsgyfeirio'r canfyddiadau, gwella'r cyfleoedd dadansoddi ar gyfer pob astudiaeth ac ychwanegu gwerth arwyddocaol i'r adolygiad. Bydd y wybodaeth yr ydym wedi ei chasglu ar draws y ddwy astudiaeth yn cael ei defnyddio i gynorthwyo ColegauCymru i lywio strategaeth ac ariannu prosiectau yn y dyfodol ar gyfer y sector AB yng Nghymru. Rhagwelir y bydd y gwaith ymchwil hwn yn llywio datblygiad mesurau ansoddol newydd Lles Actif ymysg pobl ifanc i'r dyfodol.

2. Cyd-destun Ymchwil

Lles yw 'sut ydym' fel unigolion, sefydliadau, cymunedau ac fel cenedl, a pha mor gynaliadwy yw hyn i'r dyfodol. Caiff ei ddiffinio fel 'cyflwr corfforol, cymdeithasol a meddyliol cadarnhaol'.¹¹ Mae buddion bod yn actif bob amser wedi bod yn hysbys i'r rheiny sydd yn gysylltiedig â/neu yn cymryd rhan mewn gweithgaredd rheolaidd ond mae her bob amser wedi bodoli ynghylch yr iaith y mae 'gweithwyr gweithgaredd proffesiynol' wedi ei defnyddio i alluogi dealltwriaeth well o fuddion 'lles

¹⁰ BlwBo (2021) AB, Chwaraeon a Lles. Adroddiad ar gyfer ColegauCymru

¹¹ Yr Adran Iechyd (2010). *Healthy Lives, Healthy People: Our strategy for public health in England*. Llundain: Y Llyfrfa. Ar gael yn: https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/216096/dh_127424.pdf (Cyrchwyd 10 Mai 2021).

actif' – mewn byd o ddatblygiad iechyd, addysg a chymunedol. Rydym erbyn hyn yn gwybod ac yn deall yn glir bod gweithgaredd corfforol o fudd i'ch iechyd a'ch lles meddwl hefyd¹². Mae angen i ni newid y ffordd yr ydym yn gweld gweithgaredd er mwyn peidio ei weld fel rhywbeth yr ydym yn 'gorfod ei wneud', neu y 'dylem ei wneud' ar gyfer ein hiechyd, ond fel rhywbeth yr ydym yn ei wneud am ein bod yn gwerthfawrogi yn bersonol ei fuddion i'n lles.

Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, mae dysgwyr a staff ar draws y system addysg wedi wynebu amharu sylweddol o ganlyniad i'r pandemig ac mae wedi cael effaith niweidiol ar bobl ifanc yn arbennig. Fel y nodir yn ein hastudiaeth gysylltiedig, rydym yn ymwybodol iawn o ystod o dystiolaeth sydd wedi dangos bod dysgwyr wedi profi ffactorau fel:

- Pwysau ar iechyd meddwl a lles emosiynol;
- Colli ffitrwydd corfforol, hyder ac ysgogiad i fod yn actif yn gorfforol;
- Cyfleoedd cyfyngedig iawn i gymdeithasu a chysylltu â dysgwyr eraill;
- Anawsterau ymarferol wrth ddysgu ac anghyfartaledd oherwydd amddifadedd digidol; a
- Cholli profiad gwaith, cyflogaeth â thâl a mynediad at lwybr cyflogaeth.

Mae hyn yn golygu bod nodau'r Strategaeth Lles Actif a'r cysylltiad rhwng bod yn weithredol yn gorfforol a'r effeithiau cadarnhaol posibl ar les wedi dod yn bwysicach nag erioed. Ers mis Mawrth 2020, mae'r holl ddarparwyr wedi gwneud newidiadau sylweddol i'r ffyrdd y maent yn cyflwyno addysgu ac yn cefnogi iechyd meddwl a chorfforol dysgwyr a'u lles emosiynol. Mae'r rhan fwyaf o'r cymorth wedi parhau i gael ei gyflwyno o bell oherwydd cyfyngiadau'r cyfnod clo. Yn ystod cyfnod cyfan y pandemig, mae pob darparwr bron wedi gwneud lles dysgwyr a staff yn brif flaenoriaeth ac wedi gweithio'n galed i gynnal parhad y cymorth yn ogystal â'r addysgu, y dysgu a'r asesu¹³. Mae gan gyfleoedd lles actif y potensial i gynnig ymagwedd ragweithiol, ataliol tuag at gefnogi iechyd meddwl. Nid yw lles yn rhywbeth y dylid ymateb iddo pan gallai fod yn rhy hwyr a bydd cysylltu darpariaeth lles actif â gwasanaethau a sesiynau tiwtorial presennol dysgwyr yn helpu i ddarparu system holistaidd o gymorth.

Wrth i ni symud i mewn i gyfnod newydd yn y pandemig gyda'r cyfyngiadau ar draws y DU yn dechrau llacio, mae SABau yn chwarae rhan alluogi trwy ddarparu amgylchedd sydd yn galluogi pob dysgwr i gael mynediad at gyfleoedd lles actif. Mae'r hyn sydd yn effeithio ar les yn wahanol i bawb. Mae cyfleoedd lles actif yn annog dysgwyr a staff i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol ac mae lles actif wedi dod yn rhan o'r ymagwedd cyfoethogi colegau. Dylai fod gan bob dysgwr ôl-16 o bob oed hawl i les – waeth beth fo'u sefyllfa addysg, eu hamgylchedd a'r math o gwrs. Amlygodd podlediad diweddar fod angen i Lywodraeth newydd Cymru gydnabod bod SABau yn gweld hyn fel rhan annatod o'r hyn y maent yn ei gynnig a'u bod eisiau gweld adnoddau ar gyfer gwneud hyn yn gyson ar draws Cymru er mwyn osgoi cynigion annheg a mynediad anghyfartal." Yn yr hinsawdd sydd ohoni, soniodd y cynrychiolwyr am y ffordd y maent yn gweld angen ac eisiau:

¹² Sefydliad Iechyd Meddwl (2020) How to look after your mental health using exercise. Ar gael yn:

<https://www.mentalhealth.org.uk/publications/how-to-usingexercise#:~:>

text=Physical%20activity%20has%20a%20huge,can%20reduce%20stress%20and%20anxiety (Cyrchwyd 10 Mai 2021).

¹³ Estyn (Mawrth 2021) Cymorth ar gyfer iechyd meddwl a lles emosiynol dysgwyr. Gwaith darparwyr addysg bellach, dysgu yn y gwaith a dysgu oedolion yn y gymuned yn ystod pandemig COVID-19. Ar gael yn:

[https://www.estyn.gov.wales/system/files/2021-](https://www.estyn.gov.wales/system/files/2021-03/Learner%20Mental%20Health%20and%20Emotional%20Wellbeing%20in%20the%20Post-16%20sectors%20.pdf)

[03/Learner%20Mental%20Health%20and%20Emotional%20Wellbeing%20in%20the%20Post-16%20sectors%20.pdf](https://www.estyn.gov.wales/system/files/2021-03/Learner%20Mental%20Health%20and%20Emotional%20Wellbeing%20in%20the%20Post-16%20sectors%20.pdf)

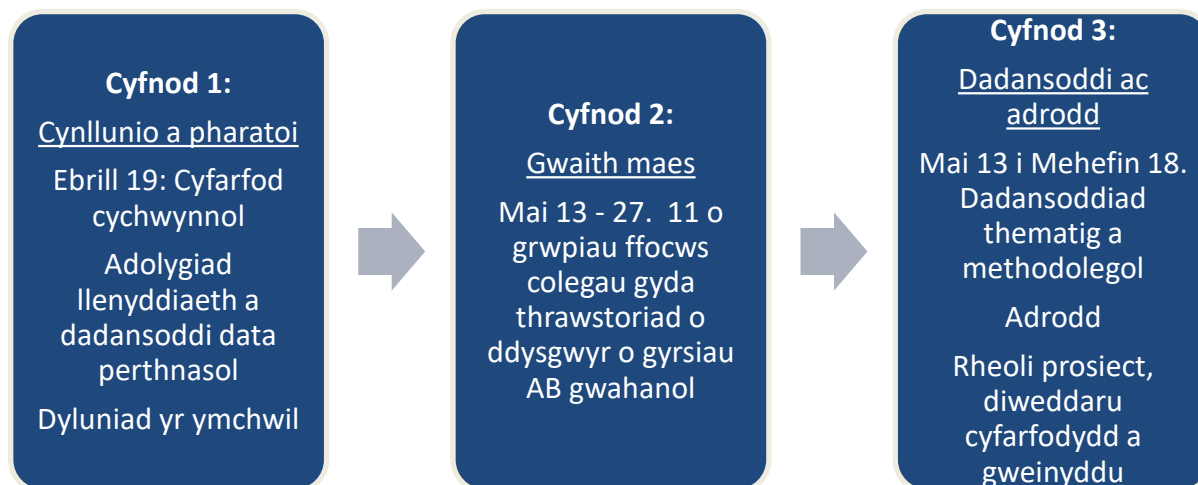
(Cyrchwyd 10 Mai 2021).

- Ffocws ar fod yn fwy rhagweithiol yn hytrach nag yn adweithiol er mwyn mynd i'r afael ag anghenion iechedd meddwl a lles;
- Cydnabod pwysigrwydd a buddion cydweithredu, rhannu dysgu ac arfer da;
- Trwy wneud hynny, mynd y tu hwnt i ffiniau rhanbarthol a chysylltu â chymunedau – gall lles SAB gyfrannu at les cymunedau lleol;
- Canolbwyntio'n amlwg ar gynhwysiant, deall bod anghydraddoldebau presennol a mynediad wedi cael eu gwaethygu gan Covid-19 ac y dylai mwynhad a chyfleoedd ar gyfer gweithgareddau lles corfforol a chwaraeon fod ar gyfer pob myfyriwr, nid y rheiny ar gyrsiau chwaraeon ac mewn academiâu yn unig; ac
- Na ddylid ystyried lles y gweithle, neu les dysgwyr, yn ynysig – maent yn gysylltiedig. Mae sicrhau lles y gweithlu yn rhan o ymagwedd alluogi tuag at gyflawni lles myfyrwyr.

3. Dull

Ystyriodd yr astudiaeth ymchwil yma themâu lles ewdemonaid, lle mae lles yn canolbwyntio nid yn unig ar gyrraedd hapusrwydd heconaid ac osgoi poen, ond ar hunansylweddoliad a thwf ystyrion, a'r gallu i ddysgwyr ifanc wireddu eu potensial unigryw – gyda bywydau cwbl weithredol. Canolbwyntiodd yr astudiaeth ar drawstoriad eang o ddysgwyr o ran eu blwyddyn yn y coleg, oed, math o gwrs a'u hamgylchedd dysgu. Mae Diagram 1 yn dangos ymagwedd ein hymchwil.

Diagram 1: Ein ymagwedd



3.1 Cynllunio a pharatoi

Cynhaliwyd cyfarfod cychwynnol ar 19 Ebrill ac fe'i dilynwyd gan gyfarfod pellach rhwng yr ymchwilwyr a rheolwr prosiect ColegauCymru ar 7 Mai i archwilio cwestiynau i'w holi i'r grwpiau ffocws i ddod. Fe wnaeth BlwBo baratoi canllaw testun oedd yn cynnwys tair tasg Mentimeter ar gyfer dysgwyr, i'w defnyddio'n hyblyg, a chafodd hwn ei gymeradwyo gan ColegauCymru.

Yn ystod y cyfnod hwn, cafodd llenyddiaeth yn ymwneud ag effaith Covid-19 ar bobl ifanc, poblogaeth Cymru ei harchwilio er mwyn llywio trafodaethau a sicrhau bod y tîm yn ymgyfarwyddo â rhai o'r themâu disgwylidig a'r materion a allai godi. Cafodd y defnydd o ymagweddau ansoddol i gasglu data lles ei ystyried a'r mesurau lles amrywiol sydd yn cael eu defnyddio i asesu'r maes hwn yn genedlaethol. Mae'r tîm yn gyfarwydd â methodoleg a chanlyniadau Arolwg Cenedlaethol Cymru¹⁴, Arolwg Chwaraeon Ysgolion¹⁵ ac Arolygon Addysg Bellach¹⁶ sydd wedi cael eu cynnal yn rheolaidd dros y 5-10 mlynedd diwethaf. Fe wnaethom hefyd ystyried y 46 o ddangosyddion lles cenedlaethol presennol a ddefnyddir yng Nghymru a gwaith yr ONS ar gyfer adolygiad Dangosydd Lles Plant y DU:2020, oedd yn cynnwys rhywfaint o waith grŵp ffocws gyda phobl 10-15 oed¹⁷.

3.2 Gwaith maes

Trefnodd ColegauCymru y cyfarfodydd grŵp ffocws a'r cyfathrebu gyda cholegau, yn cynnwys cadarnhau cyfranogwyr a chydysnio ar gyfer ymchwil. Rhoddodd BlwBo hysbysiad preifatrwydd a ffurflen gydsynio i ColegauCymru i esbonio diben yr astudiaeth a sut byddai adborth dysgwyr yn cael ei ddefnyddio. Cysylltodd Rheolwr Prosiect Chwaraeon ColegauCymru yn uniongyrchol â chydweithwyr a hwyluso archebu grwpiau ffocws wedi eu trefnu ymlaen llaw o ddysgwyr AB mewn 11 o golegau. Cynhaliwyd y grwpiau ffocws ar-lein gan ddefnyddio Microsoft Teams rhwng 13 a 27 of Mai 2021, gyda chyfanswm o 87 o ddysgwyr yn cymryd rhan. Roedd y dysgwyr yn astudio ystod o gyrsiau gwahanol ac yn cynrychioli grwpiau blwyddyn a lleoliadau gwahanol. Clywsom gan fyfyrwyr cynorthwyrwyr dysgu aeddfed oedd yn astudio'n rhan-amser, Saesneg i Siaradwyr Ieithoedd Eraill (ESOL), y celfyddydau perfformio, iechyd a gofal cymdeithasol, gofal plant, Cychwyn Iach, Sgiliau Byw'n Annibynnol (ILS) a dysgwyr ar gyrsiau Gwasanaethau Cyhoeddus.

Mynychodd tiwtor a/neu Swyddog Lles Actif sesiynau grŵp. I'r aelodau hynny o staff oedd yn cynorthwyo dysgwyr ESOL ac ILS, cafodd canllaw testun wedi ei fyrhau ei rannu ymlaen llaw i helpu'r cyfranogwyr i baratoi ar gyfer y grŵp ffocws. Hwylusodd dau ymchwilydd BlwBo bob sesiwn, un yn hwyluso'r trafodaethau a'r llall yn cefnogi – gweithredu tri chwestiwn Mentimeter a'r swyddogaeth sgwrsio ac yn cofnodi'r nodiadau yr holl amser. Ceisiwyd caniatâd gan ddysgwyr ac unrhyw staff i gofnodi'r sesiynau ar Microsoft Teams, a chytunodd y grwpiau i gyd. Roedd y recordiadau'n cael eu cadw'n ddiogel mewn ffolder SharePoint ColegauCymru a'u defnyddio ar gyfer dadansoddi'r adroddiad hwn yn unig ac ar gael i'r ymchwilwyr cysylltiedig yn unig.

Roedd y canllaw testun yn cynnwys y canlynol:

- Amgyffrediad dysgwyr o'r hyn y mae lles yn ei olygu iddyn nhw;

¹⁴ Llywodraeth Cymru (2020) Arolwg Cenedlaethol Cymru. Ar gael yn: <https://gov.wales/national-survey-wales> (Cyrchwyd 10 Mai 2021).

¹⁵ Chwaraeon Cymru (2018) Arolwg ar Chwaraeon Ysgol. Ar gael yn: <https://www.sport.wales/content-vault/school-sports-survey-2018/> (Cyrchwyd 10 Mai 2021).

¹⁶ Chwaraeon Cymru (2018) Arolwg Addysg Bellach. Ar gael yn: <https://www.sport.wales/content-vault/further-education-survey/> (Cyrchwyd 10 Mai 2021).

¹⁷ Swyddfa Ystadegau Gwladol. Children's well-being indicator review, UK: 2020. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/childrenswellbeingindicatorreviewuk2020/20-09-02> (Cyrchwyd Mehefin 2021)

- Y newidiadau i'w hamgylchedd dysgu dros y 12-15 mis diwethaf;
- Y math o gyfleoedd lles actif yn y coleg sydd ar gael i ddysgwyr a lefel eu cyfranogiad;
- Effaith y gweithgareddau hyn ar eu lles; a
- Eu safbwyntiau ar y cymorth sydd yn ofynnol ar gyfer dysgwyr / colegau yn y misoedd i ddod.

Gan fod y cyfleoedd i golegau ddarparu eu rhaglenni cyfoethogi a'r cyfleoedd lles actif a fwriadwyd wedi cael eu heffeithio gan ddysgu ar-lein a chyfyngiadau, penderfynwyd y byddai'r grwpiau ffocws hefyd yn archwilio profiadau y tu allan i'r coleg mewn gweithgareddau yr oedd y dysgwyr yn teimlo eu bod yn cyfrannu at eu lles, ynghyd â safbwyntiau dysgwyr o'r hyn y gallent ei ddisgwyl ei gael fel cynnig.

3.3 Dadansoddi ac adrodd

Archwiliwyd lles emosiynol, cymdeithasol a chorfforol y dysgwyr yn ein cwestiynau a'n dadansoddiad ond roeddem hefyd yn awyddus i gael ein harwain gan derminoleg a disgrifwyr lles y dysgwyr eu hunain yn hytrach na chyflwyno diffiniad o'r dechrau. Teimlwyd bod hyn yn bwysig i helpu i ddiffinio a ffurfio unrhyw ymagweddau ansoddol yn y dyfodol i fesur 'lles', ac yn arbennig 'lles actif' fel cysyniad. Ni wnaethom gyflwyno'r termau 'hedonaidd' ac 'ewdemonaid' yn ein trafodaethau, ond yn hytrach trafod y sgwrs yr oedd y dysgwyr wedi ei chael yn nhermau hyn yn ystod ein dadansoddiad o'r themâu a'r gwahaniaethau oedd yn dod i'r amlwg. Cyflwynodd y sgysiau gysylltiadau posibl rhwng canlyniadau lles a datblygiad personol a'r rhagolygon cyflogaeth i weld safbwyntiau dysgwyr ynghylch a oedd lles actif yn debygol o gael effaith ar y meysydd hyn.

Cafodd y data ansoddol ei ddadansoddi gan ddefnyddio ymagwedd dadansoddi thematig. Cafodd y prif themâu a thestunau eu nodi trwy ganllawiau trafod y grwpiau ffocws a thrwy adolygiad ar y cyd o sesiynau'r grŵp gyda'r holl ymchwilwyr oedd yn bresennol, gan ein galluogi ni i gymharu'r canfyddiadau o fewn ac ar draws y grwpiau gwahanol yr oeddem wedi eu mynychu.

Roeddem hefyd yn gallu defnyddio canfyddiadau ymchwil cysylltiedig yr astudiaeth AB, Chwaraeon a Lles¹⁸. Yn ystod yr astudiaeth hon, cwblhawyd 12 o grwpiau ffocws gyda dysgwyr chwaraeon y gofynnwyd cwestiynau tebyg iddynt am eu hamgyffrediad o les, eu profiadau o weithgareddau lles actif cyn ac ar ôl y cyfnodau clo a'u hanghenion cymorth yn y dyfodol. Roedd hyn yn ein galluogi i gymharu'r materion a godwyd gan fyfyrwyr chwaraeon gyda dysgwyr yn yr ystod o gyrsiau gwahanol ar gyfer yr astudiaeth Lles Actif. Mae 180 o ddysgwyr i gyd wedi rhoi adborth ar gyfer y ddwy astudiaeth gysylltiedig.

Agwedd arall o'n dadansoddiad yw i adolygu'r broses o ddefnyddio ymagwedd ansoddol i archwilio a mesur lles dysgwyr. Byddwn yn archwilio sut gellir datblygu'r broses grŵp ffocws a ddefnyddiwyd yma yn y dyfodol i asesu a deall y mesurau canlyniad strategol a geir yn Strategaeth Lles Actif ColegauCymru.

¹⁸ BlwBo (2021) AB, Chwaraeon a Lles. Adroddiad ar gyfer ColegauCymru.

Fel y nodir yn y gwahoddiad i dendro, mae'r adroddiad hwn yn nodi'r wybodaeth fydd o gymorth i Colegau Cymru a Chwaraeon Cymru:

- Nodi ffyrdd newydd o fesur canlyniadau Lles Actif;
- Rhoi mewnwelediad i effaith cyflwyno'r prosiect ar les Dysgwyr a'u dealltwriaeth o'r ffactorau Ewdemonaid a Lles ehangach;
- Cael dealltwriaeth well o'r cysylltiad rhwng gweithgaredd a Lles cenedlaethau'r dyfodol;
- Datblygu offeryn / methodoleg asesu cadarn ar gyfer ymchwil Lles Actif.

4. Canfyddiadau

Yn yr adran hon rydym yn cynnwys y meysydd canlynol:

- I. **Diffiniadau Lles** – dealltwriaeth dysgwyr o les a'r derminoleg a ddefnyddir;
- II. **Yr Amgylchedd Dysgu** – sut mae hyn yn cefnogi neu'n atal canlyniadau Lles.
- III. **Gweithgaredd Lles Colegau** – y gweithgareddau y gwnaeth dysgwyr eu dewis yn bersonol i gefnogi eu Lles dros y 15 mis
- IV. **Effaith** – effeithiau y gweithgaredd hwn (neu prinder ohono) ar nodau a datblygiad personol

Rydym yn edrych ar yr adborth y soniodd y dysgwyr amdano ar gyfer pob maes, cyn archwilio awgrymiadau ar gyfer sut gallai cymorth yn y dyfodol gael ei lunio yn Adran 5.

4.1 Diffiniadau Lles

Yn dilyn cyflwyniadau i'r broses grŵp ffocws, cyflwynodd yr hwyluswyr y cysyniad o les a rhannu neges allweddol a ffeithlun o'r Strategaeth Lles Actif, yn dangos y cysylltiadau â bywyd coleg a'r cysylltiadau rhwng Lles corfforol, cymdeithasol ac emosiynol¹⁹. Rhoddwyd Mentimeter dienw i'r dysgwyr a gofynnwyd iddynt, *“Pa eiriau neu frawddegau sydd yn dod i'r meddwl pan fyddwch yn clywed y term ‘lles?’”*. Atgoffwyd y dysgwyr na ddylid gallu eu hadnabod trwy unrhyw beth yr oeddent yn ei awgrymu ac nad oedd unrhyw atebion cywir nac anghywir. Mae Diagram 2 isod yn dangos cwmwl geiriau cyfunol o'r ymatebion a roddwyd ar draws yr 11 o grwpiau ffocws colegau.

Diagram 2: *“Pa eiriau neu frawddegau sydd yn dod i'r meddwl pan fyddwch yn clywed y term ‘lles?’”*

¹⁹ Rhannwyd y ffeithlun ar dudalen 4 o'r Strategaeth Lles Actif.

Diagram 3: Gwybodaeth ac ymwybyddiaeth dysgwyr o les a disgrifwyr



Canfuwyd bod y term 'lles actif' fel y'i ddefnyddir yn y strategaeth, yn llai cyfarwydd: *"Ddim yn gyfarwydd â'r term 'lles actif', ond 'lles', ie, trwy'r coleg a therapi"*. Roedd gan un dysgwr dehongliad ychydig yn wahanol o'r gair 'actif' fel rhywbeth mwy 'parhaus': Disgrifiwyd lles fel *"edrych ar ôl eich hun a sicrhau eich bod yn iach. Os nad ydych yn iawn yn eich hun sut gallwch ofalu am eraill a'ch teulu? Weithiau mae angen amser i adfywio. Mae lles actif yn gwneud hynny'n barhaus yn rheolaidd"*. Gallai cyfathrebu mwy cyson gan golegau gan ddefnyddio'r iaith hon helpu i gynyddu ymwybyddiaeth a chynorthwyo mesur darpariaeth 'lles actif' yn y dyfodol, a chaiff hyn ei drafod ymhellach isod.

4.2 Yr amgylchedd dysgu

Strwythur: Yn y garfan hon o ddysgwyr a'r myfyrwyr chwaraeon, roedd y dysgwyr yn teimlo eu bod wedi cyrraedd cyfnod lle'r oedd 'gormod o gyflwyno ar-lein' a 'gormod o ddamcaniaeth'. Roeddent yn deall pam, ac yn cydnabod ei fod y tu hwnt i reolaeth y colegau i newid ar hyn o bryd, ond roedd yn teimlo fel "asesiad ar ôl asesiad" a daeth yn anodd cyflawni lles holistaidd a chynnal lefel o ysgogiad. Mae'r dysgwyr wedi 'colli cyfleoedd' eleni heb unrhyw deithiau, gwibdeithiau ac alldeithiau – yr holl agweddau fyddai wedi rhoi cyfleoedd i gymdeithasu gyda phobl eraill ar draws y coleg ac mae hyn wedi cael effaith negyddol.

Yn gyffredinol, mae cyflwyno ar-lein wedi bod yn heriol i lawer o ddysgwyr gyda'r rhan fwyaf yn teimlo eu bod wedi colli'r cyswllt dyddiol ac wyneb yn wyneb gyda'u 'timau': *"Nid wyf yn hoffi ar-lein. Mae'n gwneud i chi deimlo'n ynysig."* Cafodd y diffyg strwythur gorfodol o godi a mynd i'r coleg effaith wirioneddol ar ddysgwyr am eu bod wedi arfer â threfn ddyddiol a gwahanu gofod cartref â dysgu allanol. Mae hyn, yn ôl rhai, yn cynyddu eu siawns o gymryd rhan mewn gweithgareddau. Dywedodd myfyriwr o Goleg Merthyr, *"Y peth gorau fyddai cael ein gwersi gweithredol arferol yn ôl unwaith eto. Roedd y flwyddyn gyntaf cyn Covid yn wych."* Dywedodd grŵp o fyfyrwyr ILS o Goleg Sir Gâr mai "yr

unig beth yr oeddent yn gallu ei wneud yn ystod y cyfnod clo oedd cerdded a beicio". Roeddent felly yn gadarnhaol iawn yn dychwelyd i'r coleg. Nododd myfyrwyr yn NPTC fod y gweithgareddau chwaraeon yn bwysig iawn. "Heb y nod o gystadlu, mae'n anodd iawn cadw ysgogiad." Roedd yr effeithiau negyddol yn cael eu profi gan staff hefyd ac roedd y dysgwyr yn ymddangos fel pe baent yn ymwybodol o hyd ac yn werthfawrogol o'r ymdrechion a wnaed ar eu rhan. Fel y disgrifiodd un swyddog i'w grŵp, "Roedd dim wyneb yn wyneb yn anodd iawn i mi fel swyddog ymgysylltu. Roedd yn anodd bod o flaen sgrîn drwy'r dydd, fel anifail mewn cawell. Rwy'n hoffi bod allan yn gwneud pethau ymarferol."

Fodd bynnag, i rai, roedd darpariaeth o bell a dysgu ar-lein yn alluogwr pwysig oedd yn caniatáu iddynt barhau â'u haddysg mewn amgylchedd oedd yn addas iddyn nhw. "Gwnaeth i mi weithio'n well, nid oedd gennyf unrhyw beth arall i'w wneud." Clywsom enghreifftiau gan fyfyrwyr aeddfed o'r ffordd yr oedd yr ymagwedd ar-lein wedi dileu rhwystr amser sylweddol, yn arbennig y dysgwyr hynny oedd â phlant, ac yn ei chael hi'n anodd (yn ymarferol ac yn bersonol) i flaenoriaethu eu cyfleoedd eu hunain i ddysgu uwchlaw anghenion aelodau'r teulu. "Mae gallu gwneud y cwrs yn ystod Covid wedi rhoi mwy o amser i mi... byddai prysurdeb bywyd bob dydd gyda phlant wedi bod." Yn hyn o beth, mae dysgu ar-lein wedi agor mynediad i fyny a chlywsom enghreifftiau o'r ffordd yr oedd unigolion yn teimlo eu bod wedi gwella eu cyfleoedd o lwyddiant addysgol a chyfleoedd i'r dyfodol.

Creu profiadau cymdeithasol ac ar y cyd: Er gwaethaf y buddion i rai yn ymwneud â darpariaeth o bell, roedd dymuniad o hyd i brofi cyfleoedd lles fyddai'n datblygu cyfleoedd cymdeithasol wrth ddychwelyd ar ôl Covid. Er bod nifer o fyfyrwyr (y rheiny nad oeddent yn dysgu chwaraeon) yn mwynhau'r elfen gystadleuol yr oedd chwaraeon yn ei chynnig, esboniodd nifer o fyfyrwyr eraill nad oedd cymryd rhan mewn gweithgareddau lles yn ymwneud â chystadleuaeth – i'r myfyrwyr hyn, roedd yr elfen gystadleuol yn eu hannog i beidio â chymryd rhan yn y gweithgaredd. Yr agwedd gymdeithasol oedd yn allweddol, gyda rhai myfyrwyr yn disgrifio'r ffordd yr oeddent yn mwynhau cyfarfod â phobl ar gyrsiau gwahanol. Siaradodd y myfyrwyr hefyd am effaith gadarnhaol dychwelyd i'r coleg ar ôl y cyfnod clo. Dywedodd un myfyriwr ILS o Goleg Gwent, "Roedd ofn arnaf... rwyf wedi colli mam fy nhad... mae dychwelyd i'r coleg wedi fy nghodi i fyny. Rwy'n hapus, yn llawn cyffro ac yn teimlo'n dda am y dyfodol. Rwy'n methu aros... rwyf wrth fy modd i fod yn rhan o'r criw."

Galluogi dysgwyr i 'berthyn': Dylai colegau hefyd ystyried, lle y bo'n bosibl, darparu cyfleoedd i gymysgu ar draws campysau a chysiau lle mae dysgwyr o'r farn y byddai hyn o fudd. I rai carfanau, mae hyn yn hanfodol i'w lles cyffredinol. Mae cyfleusterau'r coleg yn creu amgylchedd sydd yn llawer mwy na phrofiad addysgol 'yn unig'. I ddysgwyr ESOL, mae'n darparu gofod cymunedol dibynadwy, profiad cyffredin a thestun siarad ar gyfer cyfarfod â phobl a chael 'teulu' newydd a ffrindiau a chael teimlad o berthyn. "Byw bywyd go iawn fel fy hen fywyd pan wnes i ddod yma. Pan wnes i ddod yma roedd yn anodd dechrau popeth o'r newydd, roedd y llynedd yn anodd iawn i mi. Cefais asthma oherwydd y straen ond wrth ddechrau (y coleg) newidiodd popeth a dechreuais deimlo fel oeddwn o'r blaen. Helpodd y coleg i gael hynny yn ôl." Mae rhai dysgwyr wedi cyrraedd y wlad neu'r coleg ac yn adnabod neb ac fe wnaethant siarad am yr anawsterau o geisio cyfarfod â phobl newydd pan mae diffyg ymddiriedaeth cyffredinol mewn dieithriaid yn dechrau sgwrs fel hyn: "Cytuno'n llwyr. Mae'n anodd dod i adnabod pobl, yn arbennig wrth symud i lawr y stryd. Unwaith y byddwch yn cyfarfod mewn sefydliad yma, mae ychydig mwy o ymddiriedaeth, rhywbeth sydd gennych yn gyffredin". Mae cyfleoedd o'r fath hefyd yn rhoi dull angenrheidiol o ymarfer sgiliau iaith newydd gyda siaradwyr

cynhenid mewn sefyllfaoedd o ddydd i ddydd. Ond i eraill, fel dysgwyr aeddfed, roedd yn well ganddynt gymryd rhan mewn cyfleoedd lles actif (gydag elfennau cymdeithasol wedi eu hymgorffori) yn eu grwpiau tiwtor a'u meysydd pwnc eu hunain – ni fyddai un ohonynt a siaradodd â ni wedi teimlo'n gyfforddus yn cymryd rhan mewn amgylchedd gyda grwpiau mawr o ddysgwyr iau. *“Pe na byddwn gyda grŵp o fyfyrwyr aeddfed ni fyddwn yn mynd ar fy mhen fy hun”*. Fe wnaethant ddweud eu bod yn hoffi cyfarfod i fynd i gerdded, yfed gwin, cael picnic, gweithgareddau awyr agored hwyliog ac yn llawer mwy tebygol o gymryd rhan mewn gweithgareddau oedd wedi eu cynllunio ar eu cyfer yn eu grŵp tiwtor.

4.3 Gweithgaredd Lles Colegau

Roedd yr holl ymatebwyr yn teimlo bod cysylltiadau arwyddocaol – ac amlwg – rhwng gweithgaredd corfforol a lles. Gan ddatblygu ar agweddau sydd yn cefnogi lles ewdemonaid, bydd yn bwysig i golegau barhau ag ymagwedd o wrando ar ddysgwyr a gallai clywed am y gweithgareddau y maent yn dewis cymryd rhan ynddynt yn annibynnol a'r mathau o weithgareddau yr hoffent eu hymgorffori i fywyd coleg, fod yn rhan o hyn. Nododd llawer fod gweithgareddau dyddiol fel cerdded, mwynhau natur, cerdded cŵn, bod gyda theulu yn arwain at 'gyfeiriad meddwl' gwell ac roedd dealltwriaeth ac atgyfnerthiad o'r cysylltiad rhwng gweithgaredd yn helpu'r meddwl ac iechyd meddwl yn ogystal ag iechyd corfforol. Soniwyd am rai chwaraeon a chymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol ar lefel uwch, yn cynnwys pêl-rwyd, dawnsio, loncian, rhedeg, beicio, pêl-droed, pêl-fasged, nofio, caiacio – a dyma bethau yr oedd dysgwyr wedi eu gwneud yn gyffredinol y tu allan i amgylchedd y coleg. Mewn rhai achosion, roedd y rhain yn ddewisiadau cyn Covid ac roedd rhai cyfleoedd wedi cael eu colli ers hynny o ganlyniad i'r pandemig a'r cyfyngiadau ar gymryd rhan.

Amrywiaeth: Pwysleisiodd un tiwtor ei fod yn bwysig arbrofi a rhoi cynnig ar weithgareddau newydd. Esboniodd efallai na fyddai rhai o'r gweithgareddau hyn yn gweithio gyda myfyrwyr ond y byddent yn cael llawer o wersi trwy gael y profiad. Roedd llawer yn cytuno mai'r coleg, efallai, fyddai'r unig lle y byddai dysgwyr yn cael cyfle i gael mynediad at ystod eang o weithgareddau. Ategodd y dysgwyr y pwynt yma ac awgrymu eu bod yn fwy tebygol o roi cynnig ar weithgareddau newydd yn ystod y blynyddoedd ffurfiannol hyn, ac y gallai cyflwyniad i weithgareddau newydd arwain at ddi-ddordeb gwirioneddol a llwybr i mewn i gymryd rhan yn y tymor hwy. Roedd rhai dysgwyr yn meddwl yn rhagweithiol ynghylch sut i annog eraill i gymryd rhan, fel y disgrifiodd grŵp o fyfyrwyr y celfyddydau perfformio: *“Rydym yn meddwl cael criw dawnsio stryd newydd er mwyn i bobl nad ydynt yn cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol i ddod i wneud awr o ddawnsio amser cinio.”*

Mannau Lles: Ceir astudiaethau academaidd sydd yn edrych ar ddamcaniaeth ac ymarfer dysgu dylunio gofod ar gyfer plant ysgol a myfyrwyr. Mae'r ymchwil yn amlygu'r berthynas hanfodol, sydd yn cael ei diystyrru, rhwng yr amgylchedd dysgu ac addysg a lles myfyrwyr. Canmolodd y dysgwyr mewn rhai colegau y gofod oedd wedi cael ei greu i fyfyrwyr ymlacio a chymryd rhan mewn gweithgareddau. *“Rydym bob amser yn yr ystafell les, rydym yn mynd yno'n aml, mae'n dawel, nid yn lle i sgwrsio. Gallwch gael sgwrs dawel ond mae'n ystafell i glirio eich meddyliau, i ffwrdd o fywyd y coleg.”* Ychwanegodd rhywun arall *“Cawsom ein cyflwyno iddi gan ein tiwtor a'n cynghorodd i fynd yno os oeddem yn teimlo o dan straen.”* Pwysleisiodd eraill y byddai *“ystafell i bawb ymlacio a gwrando ar gerddoriaeth hwyliog”* yn cyfrannu'n sylweddol at eu profiadau a'u lles yn y coleg.

Ymwybyddiaeth: Rydym wedi canfod mai ymwybyddiaeth gyfyngedig sydd o'r gweithgareddau lles sydd ar gael i ddysgwyr yn y coleg. Gallai hyn fod oherwydd gwahaniaethau rhwng colegau o ran y cyllid ar gyfer lles staff a newidiadau staff, cyfathrebu anghyson, nid oedd hawl i unrhyw beth ddigwydd, neu bod gormod o wybodaeth ar-lein wedi bod. Yn wir, daeth yn amlwg yn rhai o'r grwpiau ffocws bod cyfleoedd wedi cael eu hyrwyddo, ond bod hyn wedi cael ei ddiystyrru neu heb daro tant gyda'r dysgwyr. *"Mae angen iddynt hysbysebu'r cyfle yn fwy. Mae angen iddynt ei wneud yn fwy hygyrch fel eich bod yn gwybod ble i fynd os ydych yn teimlo'n isel. Rydym yn gwybod ble i fynd ar Teams, ond nid yn y coleg."* Roedd un coleg wedi rhannu trefnydd lles o weithgareddau ar-lein gyda myfyrwyr, ond nid oedd gan lawer yn y grŵp ffocws 'unrhyw syniad', gyda rhai yn nodi eu bod wedi cael eu gorlwytho gan wybodaeth ar y sgrîn a gormod o negeseuon ebost fel eu bod mwy na thebyg wedi ei fethu. Roedd rhai amgyffrediaidau hefyd gan fyfyrwyr nad ydynt yn astudio chwaraeon bod y cyfleusterau sydd ar gael yn eu colegau ond ar gael ar gyfer y rheiny ar gyrsiau eraill: *"A oes hawl gennym ddefnyddio'r gampfa? Os oes, byddaf yn bendant yn ei defnyddio"* (amgyffrediad ei fod ar gyfer myfyrwyr chwaraeon yn unig). Dywedodd rhywun arall: *"Mae neuadd chwaraeon yma hefyd ond gall pobl eraill ar wahân i'r chwaraeon fynd?"* ac wrth ganfod gan y swyddog lles bod gweithgareddau ar gael trwy eu coleg, dywedodd: *"Byddaf yn bendant yn ymuno â sesiynau pan fyddaf yn dod o hyd iddynt."* I'r perwyl hwn, fel wnaeth y grwpiau ffocws roi cyfle i'r staff lles ymgynghori, hyrwyddo'r cynnig a chanfod mwy am y rhwystrau yr oedd dysgwyr gwahanol yn eu profi. Mae angen i gyfathrebu fod yn uniongyrchol ac yn bwrpasol, ac mae nifer o rwydweithiau a sianeli presennol ar gyfer gwneud hyn, fel y rheiny a nodir ym Mhecyn Cymorth Cyfathrebu Lles Actif ColegauCymru²⁰, y gellir ailymweld ag ef gyda staff er mwyn eu hatgoffa o'r canllawiau sydd eisoes ar gael.

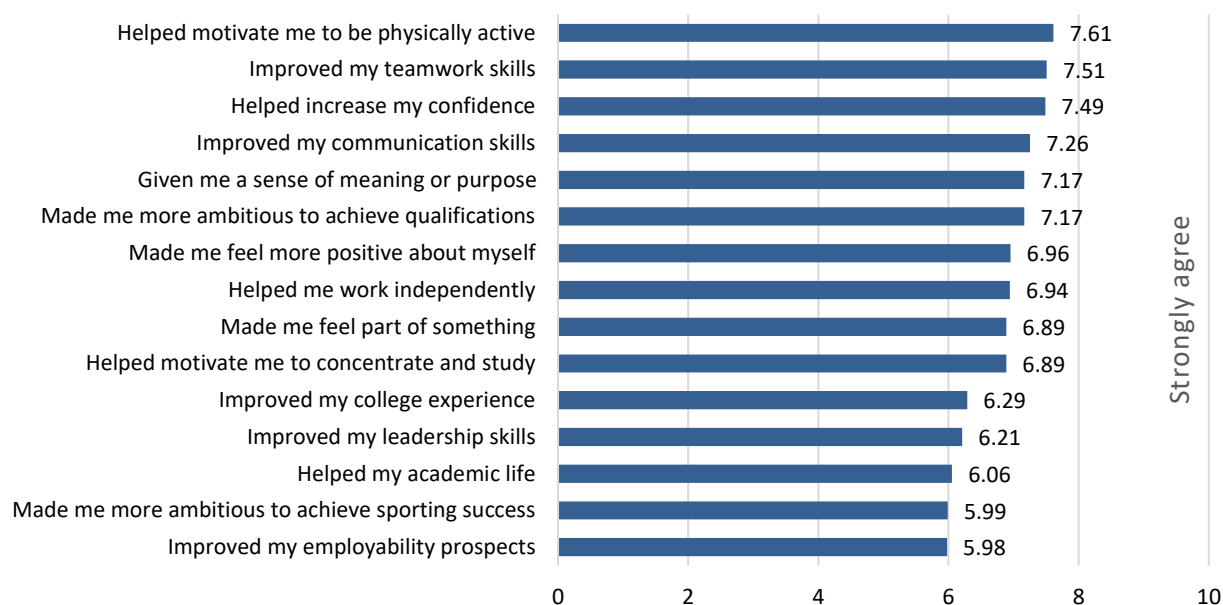
Buddion darpariaeth colegau: Er gwaetha'r diffyg ymwybyddiaeth mewn rhai grwpiau, roedd enghreifftiau eraill gan ddysgwyr oedd wedi cael budd mawr o'r cymorth y cawsant gan y tiwtor neu'r swyddog lles actif yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, gydag aelodau o'r staff yn darparu dosbarthiadau ymarfer corff ar-lein, ciniawau rhithiol, nosweithiau ffilm, karaoke, cyfleoedd i fyfyrion a ioga a chyfleoedd cyffredinol i grwpiau tiwtor gyfarfod a datblygu perthynas gyda phobl eraill. Disgrifiodd un dysgwr ESOL: *"Eleni roeddwn adref heb unrwy beth i'w wneud. Helpodd fi gymaint gyda dosbarthiadau ymarfer corff (ar-lein), dychwelyd i wneud ymarfer corff eto ac edrych ymlaen at noson ffilmiau unwaith eto... ydw, rwy'n gweld y cysylltiad rhwng gwneud ymarfer corff a lles. Dechreuais ddihuno am 8 eto, cyn hynny, roedd yn 11..."*. Nododd dysgwr arall: *"Rwy'n deall mwy am fyfyrion ac ymarfer corff a'r angen i fwyta'n iach. Rwy'n ceisio gwneud hynny nawr. (Sut wyt ti'n teimlo?) Wedi newid. Rwy'n teimlo llai o straen a llai o orbryder – popeth wedi newid o'm cwmpas. Dysgu gweld bywyd mewn ffyrdd gwahanol."*

Nododd y dysgwyr hyn eu bod yn ymwybodol o gymorth a'i wneud yn glir pa mor fuddiol a phwysig oedd y cymorth yma i fyfyrwyr. Cafwyd cryn dipyn o adborth cadarnhaol am y ffordd yr oedd staff coleg wedi gwneud ymdrech i ddarparu'r cyfleoedd hyn a chadw mewn cysylltiad â nhw fel grŵp ac yn unigol hefyd. Rhannodd un dysgwr eu bod wedi cael mynediad at gymorth therapi proffesiynol. Cytunodd pawb y byddai angen mwy o'r 'math' yma o gymorth wrth i ni ddod allan o Covid-19.

²⁰ ColegauCymru (Tachwedd 2020): Pecyn Cymorth Cyfathrebu Prosiect Lles Actif. Ar gael yn: <https://www.colleges.wales/search/communications%20toolkit> (Cyrchwyd 20 Mehefin 2021).

Gofynnwyd i'r dysgwyr gwblhau ail ymarfer Mentimeter lle'r oeddent yn graddio i ba raddau yr oeddent yn cytuno bod y gweithgareddau yr oeddent wedi eu gwneud (trwy ddarpariaeth coleg neu'n annibynnol) wedi cael effaith ar gyfres o opsiynau, gyda gradd 1 = 'anghytuno'n gryf', a 10 = 'cytuno'n gryf'. Cwblhaodd 74 o ddysgwyr y dasg hon, gyda'r canlyniadau'n cael eu dangos yn Diagram 5.

Diagram 5: I ba raddau yr ydych yn cytuno bod gweithgareddau lles wedi effeithio ar yr opsiynau hyn?



Roedd cytundeb cadarn ei fod yn helpu gydag ysgogiad i fod yn weithredol yn gorfforol – ac unwaith mae'r effeithiau'n cael eu profi, gellir atgyfnerthu lefelau ysgogiad, fel y disgrifiodd y dysgwr yma: *“Nid wyf yn berson actif mewn gwirionedd ond roeddwn eisiau colli pwysau felly gorfodais fy hun i fynd i gerdded, ac yna dechreuais fwynhau gwneud hynny. Roedd yn fy ymlacio ac yn therapiwtig.”* Roedd y cysylltiadau iechyd meddwl a phwysigrwydd gweithgaredd corfforol yn cynnal iechyd meddwl da yn thema trwy gydol y trafodaethau. *“Mae bod yn actif bob dydd yn cadw'r straen allan o 'mhen – a gyda Covid, roedd lefelau straen i fynd fan hyn (ystum uchel). Cyn Covid, pêl-rwyd oedd fy niddordeb. Nawr, rwy'n cerdded i glirio fy mhen.”*

Roedd cydberthynas benodol rhwng bod yn actif a'i effaith ar hapusrwydd, ysgogiad a hyder, a thystiolaeth o gytundeb y gallai gweithgareddau lles wella sgiliau cyfathrebu.

Yn ôl myfyrwyr, dylai fod ffocws ar ddarparu gweithgareddau lles actif hwyliog sydd yn rhoi mwynhad. Mae'r rhain yn datblygu hyder a gallai gweithgareddau o'r fath gael eu targedu tuag at y rheiny sydd yn newydd neu â phrofiad cyfyngedig ohonynt. Ni chafwyd llawer o effaith ar uchelgais dysgwyr i gyflawni llwyddiant mewn chwaraeon, oedd yn weddol ddisgwyliedig gan fod y dysgwyr wedi cael eu tynnu o gysiau nad oeddent yn gysylltiedig â chwaraeon.

Cafwyd lefel uchel o gytundeb y gallai gweithgaredd wella sgiliau gwaith tîm. Mae hyn wrth gwrs wedi bod yn fwlch yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. Roedd y rhan fwyaf o ddysgwyr yn teimlo bod y prinder gweithgareddau tîm wedi effeithio ar eu hymroddiad i barhau'n actif ac wedi cael effaith negyddol ar y sgiliau hyn. Daeth yn amlwg yn ystod y grwpiau trafod bod myfyrwyr wedi dod i arfer â chyfathrebu ar-lein, ond hefyd bod rhai dysgwyr yn tynnu'n ôl o gyfathrebu'n rhagweithiol gydag eraill. Er ei fod

yn arbennig o bwysig mewn diwydiannau sy'n ymwneud yn uniongyrchol â chwsmeriaid, mae cyfathrebu da yn sgil defnyddiol iawn sydd yn rhan bwysig o bob rôl – sydd yn cyfrannu at redeg unrhyw weithle yn ddidrafferth. Dylid rhoi ystyriaeth i rôl gweithgareddau lles wrth ddatblygu sgiliau trosglwyddadwy newydd a phresennol, yn arbennig sgiliau gwaith tîm. *“Os byddwn yn cymdeithasu mwy gyda'n gilydd, gallai ein helpu ni i gydweithio fel grŵp. Gwaith tîm. Mae ei angen bob amser, nid yn ystod Covid yn unig.”*

Cafwyd hefyd teimlad da o ganlyniadau ewdemonaid fel *“rhoi teimlad o ystyr neu ddiben i mi”* ac uchelgais i gyflawni cymwysterau. Yn gyffredinol, nid yw'r cyfnod clo wedi effeithio ar gynlluniau dysgwyr i'r dyfodol. Mewn gwirionedd i rai (h.y. gwasanaethau cyhoeddus a gofal iechyd) mae wedi ysgogi penderfynoldeb i barhau â'u cynlluniau o fynd i mewn i wasanaeth cyhoeddus.

Gweithgaredd alumni: Amlygodd y myfyrwyr hŷn hefyd y byddai gweithgareddau alumni yn cael eu croesawu. Dros y flwyddyn ddiwethaf a thrwy'r cyfleoedd lles a hwyluswyd trwy eu tiwtor, soniwyd am greu cysylltiadau trwy'r coleg fydd yn mynd y tu hwnt i'r cwrs ac awgrymwyd y gallai colegau hwyluso cyfleoedd i gyfarfod unwaith eto ar ôl i bobl gymhwyso: *“Rhwydwaith cymorth”* fyddai'n mynd y tu hwnt i brofiad coleg.

Fel ein hastudiaeth gysylltiedig, yr opsiynau lle'r ystyriwyd bod gweithgareddau lles yn cael yr effaith leiaf oedd 'cyflogadwyedd' a 'bywyd academaidd', er bod sylwadau oedd yn dangos dealltwriaeth y dysgwyr o'r cysylltiadau: *“Mae'r ffordd yr ydych yn teimlo amdanoch chi eich hun yn cael effaith ddomino ar gyflawniad a chyflogadwyedd”*. Rydym yn credu bod hyn yn gyfle i ymestyn datblygiad y lefel hon o ddealltwriaeth a'r ystod eang o fuddiannau addysgol achlysurol y gellir eu cyflawni trwy les actif wrth i ddarpariaeth colegau ddechrau dychwelyd. Gellid ymgorffori hyn i ddyluniad cynigion yn y dyfodol. Lle'r oedd dealltwriaeth dda, gallai'r dysgwyr weld effaith gweithgaredd ar eu datblygiad personol a'u canlyniadau cyflogadwyedd.

5.Y cynnig lles yn y dyfodol

Rydym wedi clywed nad oedd y dysgwyr hynny oedd yn newydd i'r coleg yn 2020 mewn gwirionedd yn gwybod sut brofiad yw'r coleg. Nid ydynt wedi profi'r pontio o'r ysgol i fywyd coleg yr oeddent wedi ei ddisgwyl. Wrth i ni ddychwelyd i fwy o ddysgu wyneb yn wyneb a chyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau lles, mae sawl agwedd y gall colegau eu hystyried wrth ddylunio cynnig i'r dyfodol.

Mae angen i gyfathrebu fod yn uniongyrchol a sefyll allan

Yn ystod y cyfnod clo, clywsom enghreifftiau o'r ffordd yr oedd gweithgareddau lles yn cael eu hanfon at fyfyrwyr dros ebost. Er bod rhai dysgwyr wedi cymryd sylw o'r negeseuon hyn, roedd eraill heb wneud. Ar ôl ychydig, nid oedd yr holl wybodaeth oedd yn dod o'r coleg ar ebost yn cael ei ystyried yn flaenoriaeth ac felly mae angen i gyfathrebu fod mor uniongyrchol â phosibl. Soniodd dysgwyr o golegau gwahanol am rôl yn tiwtor yn eu hysbysu am weithgareddau. Nododd y dysgwyr hefyd fod rhai gweithgareddau yn weladwy ar y campws e.e. llwyfan adloniant lle mae pobl yn perfformio, ac o

adolygiadau blaenorol o ddarpariaeth lles actif²¹ rydym wedi gweld bod gweithgareddau yn gweithio'n dda pan fyddant yn digwydd mewn gofod a rennir ar y campws fel ffreutur, neu ardaloedd hamdden mewnol ac awyr agored. Mae gwelededd yn cael ei ystyried o gymorth i wneud lles gweithredol yn norm mewn bywyd coleg ac ar gael i bawb.

Mae sefydlu da yn helpu i gyflwyno gweithgareddau

Mae dysgwyr eleni wedi colli'r cyfle o gael ffeiriau'r glas a phrosesau sefydlu wyneb yn wyneb lle gallai cysylltiadau fod wedi cael eu gwneud a chynigion lles actif wedi cael eu hyrwyddo. Eleni, soniodd dysgwyr eu bod yn hoffi'r syniad o drefnydd y gellid ei gyflwyno ar ddechrau'r flwyddyn. Eboniodd un coleg eu bod yn mynd i edrych ar y broses sefydlu ar gyfer myfyrwyr, a'r posibilrwydd o ddatblygu trefnydd i fyfyrwyr yn nodi natur y gweithgareddau a phryd maent ar gael. Byddai hyn o gymorth i sicrhau bod dysgwyr yn gwybod ble, pryd a sut y gallant gael mynediad at gyfleoedd, ac yn helpu i osgoi enghreifftiau yr ydym wedi clywed amdanynt lle mae dysgwyr yn amgyffred mai dim ond myfyrwyr chwaraeon fyddai'n cael mynediad at weithgareddau penodol neu ddarpariaeth lles actif. Byddai atgyfnerthu'r cyfathrebu yma trwy sesiynau tiwtorial o gymorth i'r holl ddysgwyr gael mynediad at yr un wybodaeth, a gall cyfathrebu fod yn fwy parhaus yn hytrach na phroses sefydlu untro.

Mae angen i weithgareddau fod yn ehangach a mynd y tu hwnt i'r chwaraeon traddodiadol

Trafododd y dysgwyr eu diddordebau mewn mathau gwahanol o weithgareddau lles gweithredol. Soniodd rhai eu bod yn mwynhau cerdded y ci tra byddai eraill yn cymryd rhan yn y celfyddydau, crefftau a maeth a gweithgareddau coginio, cynigion awyr agored sydd yn cysylltu â natur. Gallai fod cyfle i gysylltu â natur. Gallai fod cyfle i ddatblygu dewislen o opsiynau sy'n amrywio o'r chwaraeon traddodiadol (pêl-droed, rygbi, pêl-fasged, pêl-rwyd, ac ati). Mae gwranddo ar ddysgwyr yn dal yn allweddol i greu cynnig hygyrch, boddhaus sydd yn cynnwys opsiynau sy'n apelio at ddysgwyr ag anghenion a rhwystrau gwahanol o ran cyfranogiad.

Ymgorffori gweithgareddau i fywyd coleg gymaint â phosibl

Mae tuedd i edrych ar weithgareddau lles fel rhywbeth y mae angen i ddysgwyr newid a pharatoi ar ei gyfer. Gellir cynnig rhai gweithgareddau yn hawdd fel rhan o fywyd bod dydd y coleg. Soniodd rhai dysgwyr eu bod yn chwarae tennis bwrdd neu'r Wii er enghraifft. Dylid goresgyn unrhyw rwystrau i gymryd rhan lle y bo'n bosibl.

Ymagwedd ystyriol a chydlynus wrth drefnu gwersi a sesiynau tiwtorial

Roedd argaeledd staff i gyflwyno gweithgareddau yn ffactor pwysig yn ôl rhai tiwtoriaid. Esboniodd un y byddent yn cael budd o sesiynau tiwtorial yn cyd-fynd er mwyn gallu cael nifer ddigonol o staff i helpu gyda gweithgareddau lles. Mae angen rhoi ystyriaeth i amseru ar gyfer gweithgareddau wedi eu trefnu a'u strwythuro, a sut mae hyn yn cyd-fynd ag argaeledd cyfleusterau i roi mynediad teg i ddysgwyr ar gysiau a champysau gwahanol. Mae trefnu cyfleoedd trwy grwpiau tiwtor yn rhoi buddion i'r rheiny ag amserlenni dysgu llawn, dysgwyr rhan-amser, dysgwyr aeddfed a dysgwyr yn y gwaith.

²¹ BlwBo (2018). Adolygiad i effaith prosiectau wedi eu hariannu gan Chwaraeon Cymru mewn colegau addysg bellach o 2014 i 2017. Adroddiad ar gyfer ColegauCymru.

Mae'r prinder amser yn rhwystr i fyfyrwyr

Disgrifiodd y myfyrwyr fod ganddynt fwy o amser i gymryd rhan mewn gweithgareddau fel cerdded a beicio yn ystod y cyfnod clo. Soniodd rhai myfyrwyr rhan-amser hefyd eu bod yn mwynhau gweithgareddau gyda'u plant a'u hwyron. Roedd hyn wedi gwneud iddynt werthfawrogi pwysigrwydd gweithgareddau lles iddyn nhw eu hunain a'u plant a'u hwyron. Roeddent yn ofni dychwelyd i wneud llai wrth ddod allan o'r cyfnod clo. Dywedodd un myfyriwr, "*Mae bywyd yn mynd yn brysur unwaith eto gyda gweithgareddau'r plant yn aildechrau.*" Dylid felly ystyried y cydbwysedd rhwng astudio a gweithgareddau lles, yn arbennig gyda chyfrifoldebau ychwanegol teulu a bywyd bob dydd. Mae cyfle i ddatblygu'r dysgu am weithgareddau lles yn hytrach na'i ddefnyddio fel ychwanegiad ond ei weld fel rhywbeth sy'n cyfrannu at y profiad dysgu ffurfiol – un enghraifft yw coleg sy'n defnyddio ymarferion loga yn y dosbarth i gefnogi dysgwyr ILS.

Gweithio mewn partneriaeth

Gallai fod cyfle i gyflwyno gweithgareddau fel Gwobr Dug Caeredin ar draws colegau ar ryw adeg yn y dyfodol (ôl-Covid). Gallai hyn fod yn fwy effeithiol mewn ardaloedd fel De Ddwyrain Cymru lle mae nifer o gampysau yn agos at ei gilydd. Ceir cyfleoedd hefyd i gysylltu â darparwyr cymunedol yn cynnwys Cyrff Llywodraethu Cenedlaethol. Mae dysgwyr a gymerodd ran yn yr astudiaeth AB a Chwaraeon, sydd heb gael y cyfle eleni i wirfoddoli a hyfforddi mewn sesiynau ymarferol, wedi bod yn llai ymwybodol o'r ysgod eang o ddarpariaeth gymunedol y gallant gymryd rhan ynddi a chyfrannu ati, tra'n datblygu sgiliau ar gyfer cyflogaeth yn y dyfodol ar yr un pryd.

Mae rôl technoleg yn allweddol

Gellir cyflwyno sesiynau nawr gan ddefnyddio cymysgedd o gyfryngau ar-lein ac wyneb yn wyneb. Gallai'r defnydd o dechnoleg fod yn ddefnyddiol wrth gynnig cymorth cwnsela neu gyfryngu er enghraifft. Byddai'n ddiddorol gweld a yw'r ymgymriad yn uwch ac yn fwy hygyrch wrth gyflwyno ar-lein, ac archwilio a yw'n well gan ddysgwyr gyfleoedd ar-lein ar unrhyw gyrsiau neu nodweddion demograffig penodol.

Dylai cwnsela a chyfryngu ffurfio rhan o'r cynnig yn y dyfodol

Mae'r pryderon cynyddol a phwysigrwydd cymorth ar gyfer iechyd meddwl wedi bod yn thema barhaus a godwyd yn yr astudiaethau hyn. Dywedodd rhai myfyrwyr eu bod yn fwy ymwybodol o eraill ac yn gofyn am les (iechyd meddwl). "*Roeddwn yn arfer dweud: 'dywedwch nad ydych yn iawn os yw hynny'n wir'. Mae'r cyfnod clo wedi fy nysgu bod pobl yn dda iawn yn esgus ac yn dweud eu bod yn iawn pan nad yw hynny'n wir.*" Mewn grŵp arall, awgrymodd un dysgwr "*Rwy'n teimlo bod angen mwy o grwpiau cylch arnom i gyfathrebu â'n gilydd a siarad mwy. Cadw'r meddwl yn weithredol yn ogystal â'r corff.*" Rhannodd nifer o fyfyrwyr straeon a brwydrau personol yn ystod trafodaethau a disgrifio'r ffordd yr oedd cwnsela wedi chwarae rôl bwysig ar yr adeg iawn. "*Yn bersonol i mi yr hyn sydd yn helpu fy lles yw nid ymarfer corff ond rwy'n cael cwnsela sydd yn helpu fy lles. Gallaf wyntyllu, gwyntyllu i rywun heb deimlo'n euog.*" Disgrifiodd rai y ffordd yr oedd cyfryngu wedi eu helpu i 'waredu straen'. Roedd y cyfnod clo yn amlwg yn gyfnod anodd i lawer o fyfyrwyr. Dylai'r agweddau hyn, yn ddelfrydol, ffurfio rhan o unrhyw gynnig lles yn y dyfodol.

6. Mesur canlyniadau – ymagwedd ansoddol

O'i gymharu â'r astudiaeth gysylltiedig ar effaith Covid-19 ar chwaraeon, mae gan yr astudiaeth hon nod tymor hwy o nodi ffyrdd newydd o fesur canlyniadau Lles Actif a datblygu offeryn / methodoleg asesu gadarn ar gyfer ymchwil Lles Actif. Yn yr adran hon rydym yn adolygu ac yn adlewyrchu ar y broses o ddefnyddio grwpiau ffocws ar-lein ansoddol i gasglu mewnwelediad ar Les Actif a mesur cynnydd strategol.

Roedd manteision ac anfanteision o ddefnyddio'r ymagwedd hon, yn arbennig ar adeg pan mae'r mwyafrif helaeth o fywyd coleg a gwaith wedi cael ei wneud o bell. Fodd bynnag, rydym o'r farn bod llawer o fanteision i'r ymagwedd hon fydd yn parhau i'r hirdymor, ac yn cynnig rhai awgrymiadau ar gyfer gwella'r broses gyda charfanau dysgwyr yn y dyfodol. Rydym yn edrych ar agweddau canlynol yr ymagwedd, cyn troi at argymhellion penodol yn gyffredinol:

- Sefydlu'r grwpiau;
- Cynnal y grwpiau – elfennau ymarferol, cynnwys ac arddull;
- Dadansoddiad ac adrodd parhaus; a
- Chyfleoedd i ychwanegu gwerth.

6.1 Sefydlu'r grwpiau

Cafodd y gweinyddu ar gyfer y prosiect hwn a'r cyswllt â cholegau unigol ei reoli yn yr achos hwn gan reolwr prosiect ColegauCymru. Roedd sawl mantais i hyn o ran tîm ymchwil allanol a sicrhodd fod y prosiect yn cael ei gynnal yn ddidrafferth a chafodd ei sefydlu a'i gwblhau mewn cyfnod byr o amser: o dan dri mis o'r cyfarfod dechreuol ym mis Ebrill, i gwblhau'r adroddiad ym Mehefin 2021. Yn ogystal ag arbed amser, roedd y manteision ymarferol yn cynnwys:

- Cael budd o'r berthynas bresennol rhwng rheolwr y prosiect a cholegau – mae hyn yn cynyddu'r tebygolrwydd o gael ymateb cadarnhaol i'r broses ymchwil ac ymrwymiad staff prysur y coleg o'r dechrau;
- Gall rheolwr y prosiect siarad yn fras am nodau ehangach ac 'addasrwydd' yr ymchwil yn y coleg a chyd-destunau strategol, a sut gall gyfrannu ac ychwanegu gwerth;
- Roedd y defnydd o systemau canolog a meddalwedd Microsoft Teams ColegauCymru i hwyluso grwpiau yn sicrhau diogelwch digidol a chyd-fynd â gofynion colegau lleol;
- Gallai ColegauCymru oruchwylio prosesau er mwyn sicrhau bod diogelu data a gweithdrefnau cydsynio ar sail penderfyniadau cytbwys wedi eu cynnwys. Darparodd BlwBo ddogfennau gafodd eu rhannu wedyn trwy reolwr y prosiect; a
- Gallai ColegauCymru gofnodi'r sesiynau yn ddiogel i gynorthwyo'r broses ddadansoddi (gan gael caniatâd ar y dechrau).

6.2 Cynnal y grwpiau

Presenoldeb y tiwtor/swyddog lles actif: Roedd gennym rai pryderon cychwynnol y gallai cael tiwtor neu swyddog lles actif yn bresennol annog cyfranogwyr i beidio â chodi llais os oeddent eisiau codi pethau y gellid eu hystyried yn adborth negyddol ar eu profiad yn y coleg neu deimlo'n lletchwith am siarad am brofiadau personol o flaen staff. Fodd bynnag, nid oedd hyn yn ymddangos yn wir yn yr achos hwn. Roedd y dysgwyr yn agored am roi safbwyntiau ar yr hyn nad oedd yn gweithio'n dda, yn ogystal â'r hyn oedd yn gweithio'n dda. Roedd hyn yn dangos lefel o deimlo'n gyfforddus ac yn agored rhwng staff a'r dysgwyr, ac ar sawl achlysur, siadaodd y dysgwyr am y ffordd yr oeddent yn gallu mynd at staff (y rheiny yn y sesiynau ac eraill) a theimlo eu bod yn cael cefnogaeth dda. Roedd hyn yn gadarnhaol iawn.

Fel ymchwilwyr, roedd cynnwys y tiwtor yn ychwanegu gwerth i ganlyniadau'r gwaith maes. Roedd y tiwtoriaid yn gallu ehangu ar rai o'n cwestiynau i holi ac atgoffa'r dysgwyr am rai o'r darpariaethau yn y coleg lleol nad oeddent wedi eu hystyried efallai, am nad oedd y derminoleg 'lles actif' a ddefnyddiwyd o reidrwydd yn symbylu cysylltiad â'r hyn yr oeddent yn gysylltiedig ag ef. Atgoffodd y tiwtoriaid y dysgwyr am bethau fel gofod ffisegol yn y coleg, a sesiynau ar-lein, prosiectau a chyfleoedd penodol oedd wedi eu dylunio i gefnogi lles cyffredinol dysgwyr. Roedd y dysgwyr wedyn yn ymestyn y pwyntiau hyn.

Sgiliau hwyluso: Daeth yn amlwg yn gynnar iawn y byddai pob grŵp ffocws yn gweithredu ac yn datblygu mewn ffyrdd ac arddulliau gwahanol. Er ein bod wedi clywed rhai negeseuon cyson am les, roedd angen addasu'r broses ar gyfer dod â'r adborth i'r golwg yn unol ag anghenion a lefel cyfathrebu ac ymgysylltu'r grŵp. Mewn rhai achosion, roedd hyn yn heriol i'r hwyluswyr, oedd angen defnyddio eu profiadau yn rheoli sefyllfaoedd o'r fath. Roedd y sampl o ddysgwyr oedd yn gysylltiedig â phob grŵp yn amrywiol iawn. Gofynnwyd i'r colegau wahodd 5-10 dysgwr fesul grŵp yn dibynnu ar argaeledd, er bod ein grwpiau yn cynnwys rhwng 5 a 20+. Fel arfer mae 6-8 mewn grŵp yn gweithio'n effeithiol ac yn rhoi cyfle i bob cyfranogwr siarad mewn amgylchedd nad yw'n rhy frawychus, er mwyn teimlo eu bod yn gallu cyfrannu. Roedd rhai grwpiau yn dawel iawn ac wedi ymddieithrio'n rhannol o'r broses ac roedd angen cryn dipyn o holi, meddwl cyflym a defnydd o amrywiaeth o ymagweddau i gael y sgwrs i lifo. Roedd enghreifftiau yn cynnwys hwyluso symud rhwng y Gymraeg a'r Saesneg mewn sesiwn gyda dysgwyr oedd yn ymddangos yn fwy agored trwy gyfrwng y Gymraeg, aralleirio cwestiynau, bod yn hyblyg i beidio â dilyn y 'sgript', defnyddio profiadau tiwtoriaid a defnyddio hyn i olrhain gyda dysgwyr, a defnyddio'r swyddogaeth sgwrsio i siarad â dysgwyr wnaeth nodi eu bod eisiau cyfrannu yn y ffordd hon.

Roedd yn rhaid addasu a newid ein harddull o holi a'r defnydd o dasgau Mentimeter hefyd yn unol â'r ystafell rithiol a sefydlwyd a'r math o gwrs/grwpiau blwyddyn yr oedd y dysgwyr yn eu cynrychioli. Trafodwyd y posibiladau a'r sefyllfaoedd wrth greu ein canllaw testun er mwyn gallu addasu ar unwaith o ran y cwestiynau y byddem yn eu gofyn, a'r fformat gofyn cwestiynau. Oherwydd cyfyngiadau Covid-19, roedd gennym gymysgedd o ddysgwyr yn y dosbarth a dysgwyr oedd yn bresennol yn y grŵp ffocws o bell yn eu cartrefi. Eto, roedd manteision ac anfanteision i'r ddau. Mantais o gael grwpiau yn y dosbarth oedd eu gallu i gyfathrebu ymysg ei gilydd a chyda'u tiwtoriaid i'w hatgoffa am bwyntiau penodol yr oeddent eisiau eu cyfrannu. Roedd yn rhaid i ddysgwyr o bell ymgysylltu'n fwy annibynnol, er y gallai'r tiwtoriaid annog lle bo angen o hyd. Fodd bynnag, roedd yn anodd i'r ymchwilwyr allu gweld y dosbarthiadau cyfan weithiau a gwybod yn union pwy oedd yn

siarad (yn arbennig pan oedd angen i'r dysgwyr wisgo masgiau) ac i bob dysgwr allu cyfrannu at ymarferion Mentimeter os nad oedd ganddynt ddyfais ar gael gerllaw.

Rydym eisiau i'r dysgwyr fwynhau'r profiad ymchwil, yn arbennig pan maent yn rhoi o'u hamser i gyfrannu at ymarfer nad yw'n ymddangos yn berthnasol iddynt ar y pryd. Rydym yn deall ei fod wedi dod yn norm mewn dysgu ar-lein i ddysgwyr ddiffodd eu camerâu a'u microffonau wrth gymryd rhan mewn sesiynau (ac weithiau mae hyn yn angenrheidiol am fod defnyddio'r camera yn gallu arafu systemau a chyflymderau cysylltu). Mae rhan fawr o'r broses ymchwil a hwyluso yn ystyried awgrymiadau nad ydynt yn llafar ac iaith yr 'ystafell' felly roedd peidio â gallu gweld yr unigolion yn ychwanegu at yr her o hwyluso sesiwn grŵp effeithiol y gallai pawb gael gwerth ohono. Ar ôl adlewyrchu ar y sesiynau cychwynnol, fe wnaethom oresgyn hyn i raddau helaeth trwy annog dysgwyr i roi eu camerâu ymlaen ar y dechrau er mwyn cael cyflwyniadau byr, anffurfiol iawn. Nod hyn oedd torri'r garw a gwneud y dysgwyr yn gyfforddus, ein galluogi ni i weld pwy oedd yn yr ystafell er mwyn gallu eu cynnwys a'u hannog i gymryd rhan trwy gydol y sesiwn. Roedd hefyd yn ein galluogi ni i ddeall ein sampl, eu hamgylchedd dysgu ac unrhyw rwystrau. Awgrymwyd bod y dysgwyr yn gadael eu camerâu ymlaen drwy'r amser os oeddent yn hapus i wneud hynny. Cynorthwyodd ColegauCymru y broses hon hefyd trwy ofyn i'r tiwtoriaid annog rhai cyfranogwyr i fod ar gamera drwy'r amser pan oeddent yn gwybod y byddent yn gyfforddus yn gwneud hynny. Mae hyn yn rhoi'r budd o osod y 'cywair' ac annog cyfoedion i ddilyn. Fodd bynnag, roeddem yn glir os nad oedd y dysgwyr yn teimlo'n gyfforddus wrth fod yn weledol – neu godi llais – y gallent gyfrannu trwy'r swyddogaeth sgwrsio neu trwy eu gweithiwr cymorth mewn rhai achosion. I'r rheiny a allai deimlo wedi eu llethu, rhoddwyd cyfeiriad ebost iddynt er mwyn gallu olrhain y gwaith ar ôl y grŵp os oeddent eisiau cyfrannu – neu anfon sylwadau pellach. Ni chafodd hyn ei ddefnyddio, ond roedd yn ychwanegu at yr amrywiaeth o ddewisiadau cyfathrebu yr ydym yn teimlo ei fod yn bwysig eu darparu.

Mae ymagweddau ar-lein wedi dod yn gyfarwydd i ni i gyd erbyn hyn. Er y gall ymagweddau wyneb yn wyneb weithio'n well gyda rhai grwpiau (a gellir eu cynnwys mewn mesuriadau yn y dyfodol) bydd yr ymagwedd ar-lein yn dal yn rhan o fywyd gwaith yn y dyfodol ac mae'n sgil y mae dysgwyr yn debygol o'i gael yn hanfodol yn y dyfodol, hyd yn oed os yw'r broses yn teimlo rhywfaint yn anghyfforddus i rai nawr. Mae cyflymder a rhwyddineb defnyddio ymagweddau ar-lein i wneud gwaith ansoddol wedi bod o fantais. At ddibenion a nodau'r astudiaeth hon rydym yn gweld yr ymagwedd yn parhau i weithio'n effeithiol yn y dyfodol, yn arbennig wrth adlewyrchu'n barhaus ac opsiynau ychwanegol yn cael eu hychwanegu i sicrhau hygrychedd i bob dysgwr allu codi eu llais.

6.3 Dadansoddi ac adrodd

Canfu ein dadansoddiad fod materion lles a amlygwyd yn ein harolygon meintiol ac astudiaethau ymchwil diweddar yn ymwneud â Covid wedi cael eu hadlewyrchu yn ein canfyddiadau ansoddol. Mae'r broses gwaith maes wedi rhoi set gyfoethog o ddata i ni sydd yn ddigon cyfredol i weithredu'r awgrymiadau a wnaed yn lleol (cafodd rhai gweithredoedd eu nodi ar unwaith gan swyddogion lles actif gan godi ymwybyddiaeth o'r cyfleoedd lleol) ac i ddarparu sylfaen ar gyfer nodi ffactorau lles pwysig y gellir eu defnyddio i fonitro llwyddiant parhaus buddsoddiadau lles actif lleol a chenedlaethol.

Gallai dadansoddi ac adrodd yn y dyfodol gael budd o ychwanegu grŵp ffocws ychwanegol i ddod â staff Lles Actif ynghyd ar draws colegau i archwilio eu safbwyntiau eu hunain a chanfyddiadau'r gwaith

ymchwil hwn. Gall y ddau gyfrannu adborth a chymryd rhan yn y broses ddadansoddi ac adrodd. Gellid cael ymagwedd debyg gyda llysgenhadon ifanc AB. Mae'r prosiect hwn wedi cynnwys creu adroddiad llawn o ganfyddiadau. Gallai templedi adrodd byrrach gael eu hystyried hefyd i roi adborth ar y canlyniadau yn glir ac yn gyflym i gydweithwyr unigol yn ogystal ag yn genedlaethol. Mae ffyrdd amgen (ychwanegol) o adrodd ar ganfyddiadau, fel cyflwyniadau, podlediadau a gweithdai yn cael eu hystyried hefyd.

Bydd y rhwystrau i les actif a'r awgrymiadau gan ddysgwyr o gymorth i ColegauCymru gyflawni canlyniadau strategol twf a hawl, gan anelu at gyfrannu yn y pen draw at eu datblygiad personol, eu mwynhad a'u hymgysylltiad hirdymor mewn gweithgaredd. Rydym wedi clywed am ffactorau allweddol fel iechyd meddwl a lles, hyder ac ymwybyddiaeth, mwynhad ac ansawdd profiad. Mae defnyddio'r rhain fel dangosyddion canlyniad ansoddol yn sicrhau cyswllt clir i fesurau a ddefnyddir gan Chwaraeon Cymru trwy arolygon cenedlaethol ac o'u mewnwelediad i'r naw amod pwysig²² sydd angen bod yn eu lle i alluogi cyfranogiad ac ymgysylltiad mewn gweithgaredd. Mae archwilio'r rhain trwy ymagweddau ansoddol yn ogystal â'r mesurau meintiol presennol yn ychwanegu gwerth am ei fod yn ein galluogi i ddadwneud ac amlygu cymhlethdod a manylder anghenion unigolion a grwpiau gwahanol. Mae ganddo'r budd hefyd o helpu i gysylltu a chydgrynhoi'r ystod o fewnwelediadau a gasglwyd gan bartneriaid gwahanol yn y sector a rhannu canfyddiadau'n ehangach ar draws y rhwydwaith lles actif. Rydym yn awgrymu bod y ffactorau a amlygir yma yn dal i gael eu harchwilio a'u mireinio trwy gwestiwn 'effaith' Mentimeter (neu debyg) a nodir yn Diagram 5 i gasglu data ac ysgogi trafodaeth. Gellir ailymweld â chanlyniadau hyn dros amser i weld newidiadau, awgrymiadau ac agweddau dysgwyr gwahanol dros amser. Rydym hefyd yn awgrymu cynnwys mesur 'bodlonrwydd bywyd'²³ mewn trafodaethau sydd yn caniatáu meincnodi/cymharu â data Arolwg Cenedlaethol Cymru²⁴ a'r ONS. Bydd hyn yn darparu data i ddeall sut mae dysgwyr yn cymharu ag eraill nad ydynt mewn addysg, yn ogystal â chymharu adborth dysgwyr sydd yn gysylltiedig â darpariaeth lles actif â'r rheiny nad ydynt. Ynghyd â hyn, gellir defnyddio grwpiau ffocws fel cyfle i ddysgu, i godu ymwybyddiaeth o'r cysylltiadau rhwng gweithgaredd a datblygiad personol a chyflogadwyedd, oedd yn fwch a nodwyd yn y ddwy astudiaeth.

6.4 Cyfleoedd i ychwanegu gwerth

Cynyddu adnoddau a sicrhau cysondeb: Rydym yn teimlo bod yr ymagwedd gyffredinol wedi defnyddio adnoddau yn effeithlon ac yn effeithiol ac wedi rhoi sylfaen gadarn ar gyfer datblygu a gwella'r defnydd o'r ymagwedd hon i fesur a monitro lles actif trwy ColegauCymru a bydd angen dod o hyd i ffyrdd o wrando ar lais dysgwyr ac ymgynghori ynghylch lles yn barhaus. Gallai'r ymagwedd grŵp ffocws gael ei gynnwys mewn strwythurau colegau ac o bosibl, cael ei weinyddu trwy waith grŵp tiwtor, a allai ddarparu'r strwythur mwyaf cyson yn genedlaethol tra'n darparu adnoddau lles actif a staffio nad yw'n rhan o'r cynnig craidd eto. Byddai gan hyn hefyd y budd o godi proffil lles ar draws yr holl diwtoriaid a'r dysgwyr. Mae gan yr ymagwedd y potensial i ychwanegu gwerth ac arbed adnoddau

²² Mae'r rhain yn ysgogiad, hyder, sgiliau, ymwybyddiaeth, cyfleoedd ac adnoddau, mynediad at leoedd, profiadau cadarnhaol, ysbrydoli pobl a deall gwerth chwaraeon (yn achos y maes gwaith hwn, mae gan 'les actif' debygrwydd i 'chwaraeon').

²³ What works wellbeing (2020) Wellbeing in policy: exploring issues of measurement and methodology. Ar gael yn: <https://whatworkswellbeing.org/resources/wellbeing-in-policy-exploring-issues-of-measurement-and-methodology/> (Cyrchwyd 20 Mehefin 2021).

²⁴ Llywodraeth Cymru (2020) Arolwg Cenedlaethol Cymru. Ar gael yn: <https://gov.wales/national-survey-wales> (Accessed 10 Mai 2021).

coleg trwy roi cyfleoedd ymgynghori wedi eu hwyluso'n allanol. Mae lefel o annibyniaeth yn roi ymagwedd barhaus i waith maes, dadansoddi ac adrodd ar draws Cymru – sy'n ei wneud yn fwy priodol cymharu a gwrthyferbynnu canfyddiadau ar draws colegau a champysau gwahanol. Mae hwyluso allanol yn rhyddhau'r baich ar golegau (a swyddogion lles actif) i sefydlu, dylunio, gweinyddu a dadansoddi 14 prosiect SABau ar wahân os gellir cynnwys yr ymagwedd ymchwil hon yn y system gyffredinol.

Os yw sesiynau yn y dyfodol yn parhau i gael eu cefnogi gan hwyluswyr ac ymchwilwyr annibynnol, byddai'r broses yn elwa ar rywfaint o waith paratoi ychwanegol i ddeall pa gyfleoedd lles actif sydd wedi cael eu darparu ac y cymerwyd rhan ynddynt yn lleol ac yn genedlaethol cyn cynnal y sesiwn grŵp. Byddai trafodaeth gyda swyddog yn y coleg cyn y sesiynau yn ychwanegu gwerth at holi – pa faterion byddai'r swyddog yn codi eu hunain neu'n hoffi cael adborth arnynt – a oes ymyriadau lles actif lleol penodol ar waith y bydd y broses grŵp ffocws o gymorth i'w gwerthuso neu eu llunio? Byddai hyn o gymorth i lywio'r cyd-destun a'r drafodaeth a'r holi dilynol sydd yn digwydd. Gallai'r paratoi ychwanegol gynnwys i) adolygiad o'r data monitro Upshot sydd ar gael a ii) trafodaeth gychwynnol rhwng ymchwilwyr a thiwtor/swyddog lles actif lleol. Gallai hyn gael ei gynnwys yn y cyfnod cynllunio a pharatoi a byddai'n cael effaith gyfyngedig ar y raddfa amser gyffredinol.

Cau'r ddolen: Mae rhoi adborth i ddysgwyr a cholegau am ganlyniadau'r gwaith hwn yn fwy pwysig hyd yn oed fel rhan o'r ymagwedd gyffredinol fel eu bod yn ymwybodol ac efallai'n cael eu sicrhau am y ffordd y mae eu hadborth wedi cael ei ddefnyddio a gwerth hyn i ymyriadau mewn colegau yn y dyfodol. Os ydynt yn gallu ei weld yn cael ei werthfawrogi ac efallai ei weithredu hyd yn oed yn ystod eu cyfnod yn y coleg, mae hyn yn debygol o wella ymgysylltu â'r broses yn y dyfodol – mae casglu a rhannu gwybodaeth yn barhaus yn dod yn rhan arferol a'r disgwyliad o brofiad coleg.

Sefydlu'r ymagwedd hon trwy fentora ac uwchsgilio: Pe bai cyfnod nesaf yr ymagwedd ansoddol hon yn cael ei gyflwyno ymhellach, rydym yn gweld cyfle i gynnwys rôl fentora i ddysgwyr (ac efallai swyddogion lles actif) gymryd rhan yn y broses ymchwil. Gallai hyn roi cymorth i ddatblygu sgiliau trosglwyddadwy ychwanegol sydd yn cyfrannu at eu datblygiad personol ac opsiynau cyflogaeth i'r dyfodol. Gallai dysgwyr a allai gael budd o'r cyfle gael eu cefnogi gan ymchwilwyr annibynnol i gymryd rhan yn y broses ymchwil gyfan o'r dechrau i'r diwedd, ond yn arbennig y gwaith maes. Gallai dysgwyr/llysgenhadon rannu hwyluso, gan ryddhau adnoddau ymchwilwyr i gynnal sesiynau grŵp ychwanegol. Gallai'r dysgwyr hefyd ailadrodd y sesiynau gyda'u cyfoedion a chasglu data lleol a mewnwleidiad ychwanegol. Gallai rhai dysgwyr fod yn fwy agored yn siarad â chyfoedion yn hytrach nag oedolyn, neu i garfan sy'n benodol i ryw / oed / crefydd / ethnigrwydd /anabledd. Dylid ceisio pob cyfle i wneud y broses ymchwil mor gynhwysol â phosibl a chynnwys ystod amrywiol o ddysgwyr o gyrsiau, cefndiroedd a phrofiadau bywyd gwahanol.

Cyfrannu at yr agenda genedlaethol: Mae mesur lles yn torri ar draws ffrydiau cyllid a meysydd polisi gwahanol. Mae gwaith Lles Actif Colegau Cymru yn cyfrannu at fewnwleidiad Chwaraeon Cymru i'r naw amod pwysig y cyfeirir atynt uchod y mae angen iddynt fod wedi eu sefydlu er mwyn galluogi cyfranogiad ac ymgysylltu mewn gweithgaredd. Rydym wedi clywed yn benodol bod datblygu hyder dysgwyr a'u helpu i gael ysgogiad unwaith eto wedi dod yn bwysicach fyth ar yr adeg hon. Gall y mewnwleidiad a geir gan ddysgwyr (nad ydynt yn gwneud chwaraeon) sydd yn cynrychioli ystod o feysydd pwnc gwahanol ychwanegu gwerth i fewnwleidiad Chwaraeon Cymru i'r rhwystrau y mae

rhannau gwahanol o boblogaeth Cymru'n eu hwynebu. Mae'r canfyddiadau yn cynnig rhai atebion ac yn cefnogi syniadau a awgrymir gan ddysgwyr fyddai o gymorth i'w hannog i gymryd rhan, parhau i gymryd rhan a mwynhau bod yn actif, gan alluogi'r sector i gynyddu cyfranogiad a chyfrannu at iechyd corfforol a meddyliol y genedl.

Mae Llywodraeth Cymru wedi darparu cyllid i gefnogi iechyd meddwl a lles staff a dysgwyr ar gyfer 2020 i 2021 a 2021 i 2022 ac mae Estyn wedi argymhell y dylai "Llywodraeth Cymru sicrhau bod canlyniadau prosiectau iechyd meddwl a ariennir gan Lywodraeth Cymru yn cael eu gwerthuso'n llawn a bod y canfyddiadau'n cael eu rhannu ar draws yr holl sectorau ôl-16." Mewn ymateb, mae Llywodraeth Cymru wedi nodi "Ein bod yn gweithio gyda Grŵp Lles Actif ColegauCymru a thrwy Hwb i gynorthwyo rhannu profiadau ac arfer da. Fel rhan o'r broses ymgeisio ar gyfer pob prosiect iechyd meddwl a ariennir, mae'n rhaid i ddarparwyr ddangos sut byddant yn gwerthuso canlyniadau eu gweithgareddau."²⁵ Er nad yw'r gwaith ymchwil hwn yn ymwneud â chyllid iechyd meddwl yn unig, gall helpu i lywio ymagweddau a dyluniad prosiectau i'r dyfodol, yn unol â'n hamcan o roi gwybodaeth i ColegauCymru fydd yn cefnogi datblygiad hyfforddiant ac adnoddau cyflwyno ar gyfer Lles Actif i'r dyfodol.

7. Argymhellion

Mae'r 15 mis diwethaf wedi ailosod y cyd-destun ar gyfer cyflwyno'r strategaeth Lles Actif. Gellir dadlau bod mwy fyth o angen yn 2021 i weithredu ei weledigaeth a'i ddiben. Mae'r gwaith ymchwil hwn wedi amlygu meysydd oedd yn hysbys yn flaenorol h.y., bod bod yn actif yn cael effaith gadarnhaol ar ddysgu, a bod angen cynyddol i gynorthwyo iechyd meddwl a lles pobl ifanc. Mae'n bwysig nad yw hyn yn cael ei drin fel 'hen newyddion'. Cydnabyddir bod ColegauCymru a'r SABau eisoes yn gwneud cryn dipyn o waith i gynorthwyo dysgwyr trwy gyfleoedd lles actif, yn ogystal â'r cymorth sydd yn ei le ar gyfer iechyd meddwl a lles trwy'r sector AB yng Nghymru. Gall darpariaeth lles actif amrywio'n sylweddol oherwydd amgylchiadau maint colegau gwahanol, amrywiaeth o gampysau, gallu cyfleusterau a staff i gefnogi'r maes gwaith pwysig hwn. Mae ein hymchwil wedi clywed yn uniongyrchol gan ddysgwyr a staff am heriau presennol a buddion posibl cymorth lles actif. Mae eu hadborth wedi atgyfnerthu'r angen i waith lles actif barhau ac i fod yn flaenoriaeth uchel o hyd i'r sector.

Mae'r astudiaeth yn cynnig 12 argymhelliad i'r rhanddeiliaid allweddol eu hystyried i'r dyfodol.

Strategaeth

1. Lansiodd ColegauCymru Strategaeth Lles Actif pum mlynedd ym mis Ionawr 2020. Er bod y strategaeth yn dal yn berthnasol mewn byd sydd yn newid yn gyflym, dylai ColegauCymru adolygu eu dysgu hyd yma a'u hymrwymadau i sicrhau bod y strategaeth yn ymateb yn ddigonol i'r heriau

²⁵ Llywodraeth Cymru (2021) Cymorth ar gyfer iechyd meddwl a lles emosiynol: ymateb y llywodraeth. Ar gael yn: <https://gov.wales/support-learners-mental-health-and-emotional-wellbeing-government-response.html> (Cyrcwyd 21 Mai 2021).

y mae AB a sectorau eraill yng Nghymru'n eu hwynebu. Dylid nodi blaenoriaethau tymor byr, tymor canolig a hirdymor.

2. Mae cael gweledigaeth hirdymor a strategaeth drosfwaol wedi bod yn allweddol i'r ymagweddau sydd yn cael eu mabwysiadu mewn colegau. Dylai ColegauCymru a cholegau AB ystyried sut gallant fynd i'r afael yn rhagweithiol ag anghenion lles a sicrhau atebolrwydd ar draws y sector AB yng Nghymru. Dylid datblygu cynlluniau hefyd i fynd i'r afael â chynhwysiant, yn arbennig o ystyried bod mynediad ac anghydraddoldebau presennol wedi cael eu gwaethygu gan Covid-19.
3. Dylai ColegauCymru barhau i weithio gyda Llywodraeth Cymru i sicrhau bod ffocws ar les actif ac mae annog myfyrwyr i fod yn weithredol yn gorfforol yn ystyriaeth sylfaenol. Er mwyn helpu i osgoi cyllid tymor byr ac anghysondeb y cymorth, dylai Llywodraeth Cymru gyflwyno lles actif fel thema yn eu cyllid craidd ar gyfer colegau

Darparu adnoddau a chyflwyno

4. Gan fod "Hawl" i weithgareddau sydd yn gwella lles personol yn cael ei ystyried fel canlyniad lefel strategol ar gyfer Lles Actif, mae achos dros sicrhau bod cyllid hirdymor a chysondeb adnoddau staff ar draws Cymru er mwyn i'r hawl i les actif fod yn realaeth. Dylid rhoi mwy o ystyriaeth i ffactorau a allai wella ac ymestyn y cynnig presennol i ddarparu profiad didrafferth a mynediad ar gyfer dysgwyr fel rhan o'r ymarfer hwn
5. Mae colegau wedi datblygu enw da cadarn o gyflwyno gweithgareddau lles actif dros amser a dylai ColegauCymru gynorthwyo staff i lenwi bylchau mewn gwybodaeth a gwella perfformiad trwy rannu arfer da ac arfer sydd yn dod i'r amlwg, gan anelu at les actif yn cael ei werthfawrogi'n barhaus ar draws amgylchedd y coleg, o'r dysgwyr i diwtoriaid ac ar lefel coleg. Dylid sefydlu cyllid hirdymor i gynorthwyo gweithwyr arwain profesiynol ym maes lles ym mhob coleg, sydd â'r rôl o ddwyn colegau i gyfrif ynghylch y flaenoriaeth y maent yn ei rhoi i gyflwyno yn erbyn y strategaeth Lles Actif, yn ogystal â chynnal gweithgareddau.
6. Dylai colegau geisio integreiddio gweithgareddau lles actif i gynlluniau gwersi a dysgu ffurfiol lle y bo'n ymarferol bosibl. Gallai cyfathrebu a chyflwyno lles actif gael ei sefydlu mewn sesiynau tiwtorial er enghraifft. Mae'r dystiolaeth yn awgrymu y byddai'r ymagwedd hon o fudd mawr i grwpiau gwahanol, yn cynnwys ILS a dysgwyr rhan-amser.

Ymagweddau a chyfathrebu cynhwysol sydd yn canolbwyntio ar y person

7. O ystyried bod rhai dysgwyr wedi symud o ddarpariaeth addysg uwchradd Gymraeg, dylid gwneud pob ymdrech i sicrhau bod y Gymraeg yn cael ei gweld a'i chlywed yn ystod gweithgareddau lles actif. Mae gan y sector AB rôl arwyddocaol yn cyflwyno nod Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol o 'Gymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu'.
8. Clywodd yr astudiaeth hon gan ystod amrywiol o ddysgwyr â chefnidiroedd, profiadau bywyd, ethnigrwydd, oeddrannau a mathau gwahanol o gyrsgiau, ond nodwyd 'lles actif' fel maes oedd yn dod â dysgwyr a chymunedau ynghyd. Nodwyd anghenion penodol ar gyfer myfyrwyr aeddfed,

dysgwyr ESOL a'r rheiny ag amserlenni llawn o wersi a ddysgir. Roedd rhwystrau amser, dewisiadau personol a chydbwysedd rhwng bywyd a gwaith yn bwysig ac roedd angen i ddyluniad lles actif gael ei ffurfio yn unol â hynny er mwyn i grwpiau penodol o ddysgwyr ymgysylltu a phrofi'r buddion y gallent eu nodi o gymryd rhan. Mae parhau â'r prosesau cyfathrebu da sydd wedi cael eu sefydlu yn hanfodol. Dylid rhoi mwy o feddwl i golegau o ran yr ymagweddau a allai dargedu grwpiau allweddol. Dylai colegau geisio mabwysiadu ymagwedd wedi ei theilwra sydd yn canolbwyntio'n fwy ar y person lle y bo'n bosibl tuag at gyflwyno a chyfathrebu a hybu'r cyfleoedd sydd ar gael.

9. Dylai ColegauCymru annog rhannu canfyddiadau ymchwil gyda dysgwyr, yn arbennig y rheiny a gyfrannodd yn uniongyrchol at yr astudiaeth ymchwil yma, a llysgenhadon AB sydd yn gallu trosglwyddo'r prif negeseuon i gyfoedion.

Mesur a gwerthuso perfformiad

10. Dylai lles dysgwyr fod yn faes/thema i'w hystyried wrth fesur/dangos llwyddiant darpariaeth/profiad coleg. Mae ymagweddau lles yn cynnig ymagwedd ataliol a gall y cyfranogwyr gael buddion dysgu cysylltiedig. Dylai bod ffocws ar ansawdd profiad y dysgwr wrth gynllunio darpariaeth i'r dyfodol a mesur canlyniadau'r ddarpariaeth. Mae sicrhau bod dysgwyr yn gadael gyda lles corfforol a meddyliol cadarnhaol ac wedi mwynhau profiad lles actif o ansawdd yn y coleg yr un mor bwysig â llwyddo mewn arholiadau.
11. Dylai profiad dysgwyr o gynrychioli nodweddion gwarchoddedig gwahanol gael ei gynnwys mewn prosesau mesur.
12. Mae ymagweddau ansoddol ar-lein tuag at archwilio lles actif gyda dysgwyr wedi gweithredu'n effeithiol. Dylid parhau â'r rhain a'u datblygu fel dull o gefnogi mesur canlyniadau ar gyfer y Strategaeth Lles Actif. Mae'r ymagwedd grŵp ffocws hefyd yn gyfle i staff gael mewnwelediad amserol dysgwyr i lunio'r cynigion lles lleol a darparu dull cenedlaethol parhaus ar gyfer clywed llais dysgwyr. Mae cyfle hefyd i gynnwys cymorth mentora i ddysgwyr fel rhan o ymagwedd ymchwil i'r dyfodol.

Blw
Bo.