

Blw Bo.

Craffu ar les, dysgwyr chwaraeon AB ac adferiad
COVID-19 – cefnogi dyfodol Chwaraeon Cymru

Adroddiad terfynol
Mehafin 2021



Tabl Cynnwys

Crynodeb gweithredol	3
1. Cyflwyniad	6
2. Cyd-destun ymchwil	7
3. Materion posibl o ran lles myfyrwyr	8
4. Dull.....	11
5. Canlyniadau	13
6. Yr effaith	16
7. Llwybrau at newid	23
8. Argymhellion.....	26

Crynodeb gweithredol

Cyflwyniad

Dros y flwyddyn ddiwethaf, mae'r system addysg wedi cael ei hamharu'n sylweddol o ganlyniad i bandemig Covid-19. Mewn Sefydliadau Addysg Bellach (SABau), mae dysgwyr mewn rhaglenni academi a chwaraeon wedi cael eu heffeithio'n sylweddol wrth gollu cyfleoedd ymarferol i roi'r hyn y maent yn ei ddysgu ar waith ac i gymryd rhan, gwirfoddoli, hyfforddi, arwain, a chystadlu yn eu disgyblaethau dewisol. Comisiynodd ColegauCymru BlwBo Limited i adolygu effaith y 15 mis diwethaf ar ddysgwyr chwaraeon addysg bellach (AB).

Rhwng Ebrill a Mehefin 2021, cynhaliwyd grwpiau ffocws ar-lein gyda dysgwyr o 12 SAB yng Nghymru, gan roi cyfle pwysig i gyfleu llais dysgwyr. Dadansoddwyd adborth dysgwyr mewn perthynas â cholli chwaraeon o ran eu lles cymdeithasol, emosiynol a chorfforol, a'r cysylltiadau rhwng hyn a'u datblygiad personol a'u rhagolygon cyflogadwyedd. Clywsom gan gymysgedd o gynrychiolwyr gwrywaidd a benywaidd, ail a thrydedd blwyddyn, a'u tiwtoriaid a/neu Swyddogion Lles Actif. Cyfrannodd 93 o ddysgwyr i gyd at yr ymchwil.

Prif ganfyddiadau

Colli strwythur

Mae rhaglenni coleg ar gyfer dysgwyr chwaraeon yn cynnig profiad chwaraeon o ansawdd, gyda chymorth, hyfforddiant a chyfleoedd i gystadlu a chael profiad gwaith ac yn cael eu marchnata felly. Mae dysgwyr wedi colli'r cyfle o gael strwythur a threfn y byddai ymrestru ar gwrs chwaraeon yn ei ddarparu fel arfer. Roedd y dysgwyr yn cydnabod bod colegau wedi gwneud yr hyn y gallent o dan yr amgylchiadau, ac roeddent yn awyddus i bwysleisio eu bod wedi teimlo eu bod yn cael eu cefnogi'n dda gan staff y coleg. Fodd bynnag, roedd cryn dipyn o gytundeb bod colli cyfleoedd chwaraeon yn cael effaith negyddol ar eu gallu i gyflawni eu nodau chwaraeon, eu bywyd cymdeithasol yn gyffredinol a'r profiad cyffredinol o fod yn y coleg. Roedd gan ddysgwyr chwaraeon lefel dda o ddealltwriaeth o'r cyswllt rhwng chwaraeon coleg a'r buddion o ran lles cymdeithasol, emosiynol a chorfforol y byddent yn eu profi fel arfer. Roedd y straen o ganlyniad ar iechyd meddwl a lles yn brif thema a godwyd ym mhob grŵp ffocws. Dylai ColegauCymru a Chwaraeon Cymru barhau i weithio gyda Llywodraeth Cymru i sicrhau bod lles myfyrwyr yn brif ystyriaeth wrth gynllunio i ddychwelyd at chwaraeon yn y dyfodol. Mae darpariaeth chwaraeon yn cyfoethogi profiad y dysgwr ac mae'n chwarae rôl allweddol yn cyflawni canlyniadau academiaidd.

Colli mynediad at gyfleusterau hyfforddi a chystadlu – ysgogiad a ffitrwydd

Effeithiodd diffyg hyfforddiant wyneb yn wyneb a'r cyfle i gystadlu ar deimlad dysgwyr o ddiben. I rai, roedd teimlad gwirioneddol o ddiffyg ysgogiad a cholli ffitrwydd a nododd y dysgwyr fod rhai

cyfoedion wedi gadael chwaraeon yn gyfan gwbl. *“Y peth gwaethaf oedd peidio â chwarae. Roedd hyfforddi am flwyddyn gyfan heb unrhyw beth i weithio tuag ato, heb nodau, yn yn lladd egni.” Mae’n anodd cadw’n heini ac ysgogi eich hun... mae popeth yn troi’n ddiwrnod ‘yfory’.*” Pwysleisiodd y dysgwyr a’r tiwtoriaid yr anghysondeb o ran mynediad ar gyfer myfyrwyr mewn rhanbarthau gwahanol ac ar draws y ffin gyda Lloegr, lle gallai cystadleuwyr fod wedi cael mwy o gyfleoedd i ddychwelyd i gyfleusterau hyfforddiant a hyfforddi gyda phobl eraill.

Soniodd y dysgwyr a’r tiwtoriaid am fynediad anghyson i gyfleusterau ar draws campysau yn ogystal â rhai o’r amserau teithio oedd yn angenrheidiol: roedd cynnal ffitrwydd a lefelau sgiliau yn dibynnu ar fynediad at gyfarpar a chyfleusterau arbenigol. I’r perwyl hwn, dylai colegau baratoi cynlluniau tymor byr sydd yn canolbwyntio ar gyflwyno ymarferol, tra’n cydnabod buddion cynigion dysgu cyfunol hyblyg. Dylai colegau ystyried manteision ac anfanteision modiwlau grwpio y gellir eu cyflwyno ar-lein i ryddhau a chynyddu mynediad at gyfleusterau y mae’n debygol y bydd galw mawr amdanynt.

Cynhwysiant

Mae hawl a mynd i’r afael ag anghydraddoldeb yn parhau i fod yn flaenoriaeth ar gyfer y sector. Soniodd nifer fach o ddysgwyr sut roedd dychwelyd i ddarpariaeth wedi ei strwythuro a chyfleoedd hyfforddiant (yn y coleg a thu allan iddo) yn ffafrio darpariaeth wrywaidd dros ddarpariaeth fenywaidd. Roedd amgyffrediad hefyd ymysg rhai dysgwyr benywaidd nad oedd cyfleusterau chwaraeon a ffitrwydd mor hygyrch i fyfyrwyr benywaidd â rhai gwrywaidd. Cododd rhai dysgwyr ddarpariaeth Gymraeg fel elfen bwysig yn eu helpu i ymgysylltu a phontio o brofiadau chwaraeon mewn ysgolion cyfrwng Cymraeg. Er nad oedd cyfeiriadau at anghydraddoldebau yn eang, roedd yn bwysig bod rhai dysgwyr yn codi’r pwyntiau hyn er mwyn i golegau fod yn ymwybodol o’r logisteg y gallent eu hystyried wrth i gyfleusterau ailagor a gellir rhaglennu gweithgareddau ar gyfer dysgwyr mewn ffyrdd sydd yn cynnwys ac yn ymgysylltu pawb.

Mynediad at brofiad gwaith a rhagolygon cyflogaeth i’r dyfodol

Mae cyrsiau chwaraeon colegau yn flaenorol wedi galluogi dysgwyr i wirfoddoli, arwain a hyfforddi mewn ysgolion a lleoliadau cymunedol ac i ymgysylltu â gweithdai gyda chorff Llywodraethu Cenedlaethol a phartneriaid sector eraill. Mae colli’r cyfleoedd hyn dros y flwyddyn ddiwethaf wedi arwain at ddiffyg ymwybyddiaeth gan ddysgwyr am y cyfleoedd sy’n bodoli i weithio ym maes chwaraeon a llesiant yng Nghymru a thu hwnt. Dylai AB a’r sector chwaraeon geisio gweithredu’n rhagweithiol i gyfathrebu a chryfhau’r cyswllt rhwng dysgwyr ac NGB a darparwyr eraill yn y sector. Mae’n debygol y bydd mwy o alw am chwaraeon cymunedol wrth i’r cyfyngiadau lacio, ac felly bydd angen cymorth gwirfoddol a gweithlu ychwanegol. Gall y garfan o ddysgwyr chwaraeon AB ddarparu cymorth sydd ei angen yn fawr tra’n cael profiad ymarferol gwerthfawr a chael mynediad at lwybrau cyflogaeth i’r dyfodol.

Dychwelyd at chwaraeon

Ymateb cyffredin gan ddysgwyr wrth i’r wlad ddod allan o’r cyfnod clo oedd *‘rhyddhad’*, *‘cyffro’* a *‘gobaith’* ynghyd â theimlo wedi eu *‘llethu’*, *‘yn bryderus’*, *‘yn nerfus’* ac yn ofnus y byddai’r sefyllfa yn

dychwelyd. Wrth gollu ysgogiad a ffitrwydd, soniodd llawer o fyfyrwyr am gollu hyder yn eu sgiliau a'u perfformiad chwaraeon: *"a fyddaf cystal ag oeddw'n o'r blaen?"*. Roedd hyn yn effeithio ar eu lles ac wedi cael ei waethgu o ganlyniad i gollu cyfleoedd cymdeithasol, datblygu cyfathrebu a sgiliau gwaith tîm y byddai chwaraeon wedi eu darparu fel arfer.

Cynigiodd y dysgwyr atebion oedd yn disgrifio ymagweddau sydd yn canolbwyntio ar y person tuag at hyfforddi a darpariaeth lles actif. Roedd angen i staff sicrhau eu bod yn hawdd mynd atynt ac yn barod i roi cyngor un i un adeiladol. *"Mae angen i hyfforddwyr gydnabod a deall sefyllfa bersonol pawb a chyd-fynd â'r unigolyn."* Roedd gwneud pethau'n *"ddymunol"* i'r rheiny oedd wedi colli ffitrwydd/sgiliau yn bwysig i ddysgwyr: *"Cael rhai sesiynau sylfaenol gyntaf i weld ble mae sgiliau pobl – ond mewn ffordd gadarnhaol, ei wneud yn amser hwyliog."* Mae'r meddyliau hyn yn cyd-fynd yn agos â'r naw amod ar gyfer ymgysylltu a amlygwyd gan astudiaeth graffu Chwaraeon Cymru. Gall staff greu'r ymagwedd hon sydd yn galluogi trwy barhau i wrando ar ddysgwyr a datblygu dulliau o ddeall effaith darpariaeth. Bydd hyn o gymorth i golegau ddarparu cynnig chwaraeon a lles dilys, priodol a chynhwysol.

Casgliad

Mae amrywiaeth o astudiaethau yng Nghymru a gynhaliwyd dros y flwyddyn ddiwethaf i gyd wedi amlygu effeithiau negyddol y pandemig ar bobl ifanc, y sector chwaraeon a gweithlu'r dyfodol. Mae chwaraeon a gweithgaredd corfforol yn cael effaith gadarnhaol ar ddysgu a lles, ac mae colli'r cyfleoedd hyn dros y 15 mis diwethaf wedi cael effaith niweidiol sylweddol ar ddysgwyr. Mae dysgwyr wedi bod yn agored ac yn onest yn eu cyfraniadau, ac ategodd canfyddiadau'r gwaith ymchwil hwn y negeseuon hyn. Mae'n bwysig nad yw'r canfyddiadau hyn yn cael eu trin fel 'hen newyddion' – dyma brofiadau diweddar dysgwyr AB cyfredol sydd angen mwy o gymorth nawr a gweithredu ataliol yn y dyfodol. Nid yw lles yn rhywbeth y dylid ymateb iddo pan y gallai fod yn rhy hwyr. Lansiodd Colegau Cymru Strategaeth Lles Actif bum mlynedd yn Ionawr 2020 mewn cyd-destun cyn Covid-19 ac mae wedi achub ar y cyfle hwn i wrando ar brofiadau dysgwyr chwaraeon. Mae'r astudiaeth hon wedi codi nifer o argymhellion, ac mae cyfle bellach i rannu'r canfyddiadau gyda cholegau, tiwtoriaid a dysgwyr er mwyn sicrhau bod y strategaeth yn ymateb yn ddigonol i'r heriau a wynebier ac i lunio'r gweithredoedd tymor byr, canolig a hirdymor sydd eu hangen. Dylai hyn hefyd ddod gyda mwy o atebolrwydd ar gyfer y sector AB yn gyffredinol ac fel sefydliadau unigol.

1. Cyflwyniad

Mae pandemig coronafeirws wedi bod yn sioc sylweddol i wledydd ar draws y byd. Mae'r effaith wedi treiddio'n ddwfn i'n bywydau, gan effeithio ar iechyd, incwm, diogelwch swydd a chyswllt cymdeithasol pobl. Dros y flwyddyn ddiwethaf, mae dysgwyr a staff ar draws y system addysg wedi wynebu amharu sylweddol o ganlyniad i'r pandemig. Mewn Sefydliadau Addysg Bellach (SABau), mae dysgwyr mewn rhaglenni academi a chwaraeon wedi cael eu heffeithio'n ddifrifol trwy golli cyfleoedd i gymhwyso dysgu a chymryd rhan, gwirfoddoli, hyfforddi, arwain a chystadlu yn eu disgyblaethau dewisol. Ers mis Mawrth 2020, mae pob darparwr wedi gwneud newidiadau sylweddol i'r ffyrdd y maent yn cynorthwyo iechyd meddwl a lles corfforol ac emosiynol dysgwyr. 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 cymorth parhaus yn ogystal ag addysgu, dysgu ac asesu¹.

Ym mis Mawrth 2021, cyflwynodd Colegau Cymru wahoddiad i dendro² er mwyn archwilio effeithiau'r pandemig yn fanylach ar ddysgwyr ar raglenni academi a chwaraeon. Mae'r rhaglenni hyn wedi parhau mewn ffordd ddiogel ac arloesol yn ystod y pandemig trwy sesiynau diogel o ran covid, ac er bod hyn wedi bod yn gadarnhaol, caiff ei gydnabod yn glir bod profiadau a datblygiad personol dysgwyr, yn addysgol ac yn gystadleuol, wedi effeithio'n ddifrifol ar y ddarpariaeth a fwriadwyd i ddysgwyr ddatblygu mewn amgylchedd chwaraeon, cael profiad trwy'r cyfleoedd i wirfoddoli, hyfforddi, arwain a chystadlu yn eu disgyblaethau perthnasol. Fel yr amlygir yn y gwahoddiad i dendro, mae'r math yma o waith fel arfer yn chwarae rôl fawr yn datblygu hyder, sgiliau cyfathrebu ac arweinyddiaeth, gan gyfrannu, yn y pen draw, at addysg dysgwyr yn y dyfodol a'u cyfleoedd cyflogaeth.

Cafodd y gwaith ymchwil hwn felly ei ddylunio i bennu effaith y pandemig ar les dysgwyr addysg bellach (AB) sydd yn gysylltiedig â chwaraeon a gwirfoddoli, gyda'r bwriad o alluogi Colegau Cymru a Chwaraeon Cymru i:

- Nodi effaith pandemig coronafeirws ar les dysgwyr AB sydd yn gysylltiedig â chwaraeon a gwirfoddoli.
- Nodi sut i gynorthwyo lles y dysgwyr hyn yn well tra'n pontio allan o'r pandemig i gyflogaeth ac addysg i'r dyfodol.
- Cael dealltwriaeth well o brofiad y dysgwr o ddarpariaeth ar-lein a chyflwyno amgen.
- Rhoi arweiniad ar ddatblygu hyfforddiant i'r dyfodol a chyflwyno adnoddau yn seiliedig ar graffu ar ymchwil.

¹ 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/2021-03/Learner%20Mental%20Health%20and%20Emotional%20Wellbeing%20in%20the%20Post-16%20sectors%20.pdf>

(Cyrchwyd 10 Mai 2021).

² Gwahoddiad i dendro Colegau Cymru

Yn ystod y cyfnod amser hwn, rydym wedi bod yn cynnal prosiect cysylltiedig ar gyfer ColegauCymru, sydd yn archwilio'r cysylltiad rhwng gweithgareddau sydd yn cael eu cynnwys trwy AB a lles dysgwyr AB o ystod o fathau gwahanol o gyrsgiau sydd yn cael eu cynnig yng Nghymru. Roedd y gwaith maes ar gyfer y ddau brosiect yn rhedeg ar yr un pryd, ac mae hyn wedi ein galluogi i drawsgyfeirio canfyddiadau a gwella'r cyfleoedd dadansoddi ar gyfer pob astudiaeth.

2. Cyd-destun ymchwil

Mae wedi ei sefydlu bod buddion lluosog i fod yn actif, i unigolion, teuluoedd a chymunedau. Mae pobl sydd yn ymgysylltu mewn gweithgaredd corfforol rheolaidd yn gweld eu hunain gyda mwy o ymreolaeth, twf personol, meistrolaeth amgylcheddol, diben mewn bywyd, cysylltiadau cadarnhaol gydag eraill, hunan-dderbyn, cymhwysedd chwaraeon a chyflyru na'r rheiny nad ydynt yn gwneud ymarfer corff³. Mae tystiolaeth dda i ddangos, trwy gymryd rhan mewn chwaraeon, gwirfoddoli, hyfforddi ac arwain, y gall pobl ifanc ddatblygu hyder, mwynhad, lles a sgiliau ar gyfer cyflogaeth yn y dyfodol⁴.

Cafodd Strategaeth Lles Actif ColegauCymru 2020-25⁵ ei lansio ym mis Chwefror 2020, gan osod cyfeiriad strategol newydd ar gyfer chwaraeon, gweithgaredd corfforol a lles yn y sector AB yng Nghymru o 2020-2025. Mae gweledigaeth strategol *Colegau Actif, Bywydau Actif, Cymru Actif* yn cynnwys diben cyffredin: i "wella lles emosiynol, cymdeithasol a chorfforol cymuned y Coleg trwy Les Actif" a chaiff ei arwain gan y gred y dylai pawb yn y gymuned AB gael yr hawl i gymryd rhan, gan ysbrydoli mwynhad gydol oes o weithgaredd sydd yn cefnogi lles emosiynol, cymdeithasol a chorfforol".

Datblygwyd y Strategaeth Lles Actif cyn Covid-19, yng nghyd-destun cenedlaethol ehangach Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, sydd yn rhoi'r "uchelgais, y caniatâd a'r ddyletswydd gyfreithiol" i gyrff cyhoeddus ac eraill "wella ein lles cymdeithasol, diwylliannol, amgylcheddol ac economaidd."⁶ Mae'r strategaeth hefyd yn ategu strategaeth Llywodraeth Cymru sef, *Pwysau Iach, Cymru Iach*⁷, yn arbennig mewn perthynas â dyheadau Amgylchedd Egniol.

Gyda dyfodiad Covid-19 fel pandemig byd-eang yn 2020, mae'r cysylltiad rhwng bod yn actif yn gorfforol a'r effeithiau ar les wedi dod yn bwysicach nag erioed. Mae darparu ar gyfer chwaraeon yn gyffredinol, wrth gwrs, wedi dioddef yn fawr ar draws Cymru trwy gydol y flwyddyn gyda chyfnod clo statudol o 26 Mawrth 2020 a chanolfannau hamdden/ffitrydd, pyllau a champfeydd ar gau hyd at

³ Edwards SD, Ngcobo HS, Edwards DJ, et al. Exploring the relationship between physical activity, psychological well-being and physical self-perception in different exercise groups. *South African J Res sport Phys Educ Recreat* 2005;27 <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.597.7447&rep=rep1&type=pdf> (Cyrchwyd 10 Mai 2021).

⁴ British Active Students Survey: Further Education 2019-20. Ar gael yn: <https://www.ukactive.com/wp-content/uploads/2020/08/BASS-2019-FE-Report-2.pdf> (Cyrchwyd 25 Mawrth 2021).

⁵ ColegauCymru (2020) Strategaeth Lles Actif 2020-25. Ar gael yn: <http://ow.ly/j9QU50Cgg1t> (Cyrchwyd Mehefin 2021).

⁶ 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).

⁷ 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).

10 Awst, pan gafodd darpariaeth oedd wedi ei gyfyngu ei adfer, gyda gweithgaredd o dan do wedi ei gyfyngu i 15 o bobl. Mae dysgwyr wedi wynebu amharu sylweddol ar eu haddysg trwy gydol blwyddyn academaidd 2020-21. Fel y nodwyd gan Estyn, gallai'r rhan fwyaf o ddysgwyr ôl-16 ddychwelyd i ryw fath o ddysgu wyneb yn wyneb ym mis Medi 2020 ond dilynwyd hyn gan y cyfnod atal byr yng Nghymru o 6pm ar 23 Hydref, hyd at 9 Tachwedd 2020. Yn dibynnu ble roedd y dysgwyr wedi eu lleoli, cafwyd cymhlethdodau pellach gydag amrywiadau rhanbarthol a lleol a gwahaniaethau ar draws ffiniau. Ym mis Medi 2020, cyflwynwyd cyfyngiadau clo lleol, gan ddechrau yng Nghaerffili ac yna Rhondda Cynon Taf ac, yn y pen draw, roedd 17 ardal o Gymru wedi eu heffeithio. I ddysgwyr chwaraeon yng Nghymru, cafwyd rhwystrau ychwanegol o ganlyniad i reolau Covid-19 caeth ynghylch cymryd rhan mewn chwaraeon wedi eu trefnu – a rhai gwahaniaethau o ran amseru/canllawiau gyda'r sefyllfa yn Lloegr – ac mae hyn wedi effeithio ar allu dysgwyr i hyfforddi, cystadlu a theithio i wneud chwaraeon.

Ar 20 Rhagfyr 2020, symudodd Cymru i Lefel Rhybudd 4 a chafodd cyfleusterau eu cau unwaith eto. Dim ond yn ddiweddar y mae'r cyfyngiadau wedi llacio ychydig. Symudodd Cymru i Lefel Rhybudd 3 ar 8 Ebrill, ac roedd cyfleusterau chwaraeon fel canolfannau hamdden yn gallu ailagor (gyda chyfyngiadau ar niferoedd) o 3 Mai 2021. Mae dysgwyr wedi parhau i ddysgu o gartref yn ystod tymor y gwanwyn 2021 er, o 12 Ebrill, roedd dysgwyr yn gallu dychwelyd trwy fabwysiadu ymagwedd gyfunol o ddysgu⁸. Mae rhai dysgwyr galwedigaethol wedi gallu mynychu safleoedd i gwblhau dysgu ymarferol ac asesiadau. Rydym wedi clywed o'n hymchwil bod dysgwyr wedi eu cyfyngu i sgwigod felly nid oes llawer o gyfle wedi bod i ddod â grwpiau mwy ynghyd nac i gymysgu ar draws blynnyddoedd, cyrsiau a grwpiau tiwtor gwahanol.

3. Materion posibl o ran lles myfyrwyr

Roeddem yn ymwybodol o waith ymchwil a wnaed dros y 15 mis diwethaf y gallai nifer o faterion godi yn ystod y grwpiau ffocws, er enghraifft:

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

Rhwng 16 Tachwedd a 20 Rhagfyr 2020, cynhaliodd Llywodraeth Cymru arolwg ar-lein i ddarparu llinell sylfaen a gwella eu dealltwriaeth o'r effaith y mae'r pandemig wedi ei gael ar ddysgwyr yng Nghymru⁹. Roedd tri maes ffocws i'r arolwg: (1) dysgu a dewisiadau dysgu presennol a chyn Covid-19, (2) profiad dysgu a dysgu ar-lein a (3) lles a diogelwch. Datgelodd y dadansoddiad o sylwadau agored a roddwyd

⁸ Addysg bellach: coronafeirws. Llywodraeth Cymru. Ar gael yn: <https://gov.wales/further-education-coronavirus-guidance> (Cyrchwyd 10 Mai 2021).

⁹ Roedd yr arolwg wedi ei anelu at ddysgwyr presennol 16 oed neu'n hŷn, mewn chweched dosbarth mewn ysgol, addysg bellach neu ddysgu yn y gwaith neu i oedolion mewn coleg neu yn y gymuned, a derbyniwyd 6,088 o ymatebion. Ar gael yn: <https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2021-03/survey-of-effect-of-covid-19-on-learners-2020-results-summary.pdf> (Cyrchwyd 10 Mai 2021).

yn yr arolwg nifer o heriau i weithio ar-lein / gweithio o bell, teimlad cyffredinol o atgasedd tuag at weithio ar-lein (er y dylid nodi bod yn well gan rai y ffordd yma o weithio) a'r farn bod y pandemig yn cael effaith niweidiol ar iechyd meddwl unigolion. Rydym yn arbennig o ymwybodol bod y flwyddyn ddiwethaf wedi cael effaith negyddol ar iechyd meddwl a lles pobl ifanc a gall amgyffrediad o bwysau academiaidd a phwysigrwydd cael cymwysterau waethygu materion negyddol. Canfu ymchwil ddiweddar gan y Comisiynydd Plant, o ganol yr ardegau ymlaen, bod arwyddion o drallod ychwanegol yn cael eu cymhlethu gan bryderon am arholiadau a'r dyfodol. Roedd 30% o bobl ifanc 17 a 18 oed yn poeni 'y rhan fwyaf o'r amser'¹⁰. Roedd iechyd meddwl a lles emosiynol yn cael eu nodi'n helaeth fel achos pryder ar draws y DU hyd yn oed cyn pandemig Covid-19, ac mae'r pandemig wedi cyflwyno llawer o heriau ychwanegol i gymdeithas ac wedi rhoi mwy o bwysau ar iechyd meddwl a lles emosiynol unigolion. Canfu'r Sefydliad Iechyd Meddwl a Phrifysgol Abertawe fod iechyd meddwl pobl ifanc 13-19 oed ym Mhrydain o dan bwysau difrifol ar draws ystod o ddangosyddion ac mae wedi gwaethygu yn ystod y pandemig. Pan gawsant eu harolygu ar ddiwedd haf 2020, dywedodd tua un mewn deg o ardegwyr fod eu hiechyd meddwl wedi bod yn 'wael' cyn y cyfnod clo. Pan gawsant eu holi eto ym mis Tachwedd 2020, roedd y gyfran oedd yn disgrifio eu hiechyd meddwl i fod yn 'wael' wedi cynyddu i bron un mewn chwech. Amlygodd yr astudiaeth hefyd fod ardegwyr o gefndiroedd llai breintiedig, yn cynnwys y rheiny â rhieni sydd yn ddiwaith, yn ymddangos mewn perygl arbennig o uchel o brofi symptomau gorbryder ac iselder¹¹.

Unwaith eto, mae hyn yn gwneud nodau'r Strategaeth Lles Actif yn fwy perthnasol byth ac mae cyfraniad gweithgaredd corfforol tuag at les cyffredinol wedi dod yn fwy perthnasol mewn polisi traws-sector yng Nghymru. Yn ystod y cyfnodau clo, roedd pwysigrwydd ymarfer corff yn neges allweddol gan lywodraethau'r DU, ac yng Nghymru, ar lefel rhybudd 4, cyfeiriwyd at hyn yn benodol: "Mae ymarfer corff yn bwysig i iechyd corfforol a meddyliol. Tra bod cyfyngiadau lefel rhybudd 4 yn eu lle gallwch adael eich cartref cymaint ag y dymunwch i wneud ymarfer corff"¹². Mae gweithgaredd corfforol hefyd yn cael ei ystyried yn ymyrraeth dderbyniol i gynorthwyo myfyrwyr i reoli eu hiechyd meddwl a gall ddarparu cymorth addas ynghyd â gwasanaethau iechyd meddwl. Mae arolwg British Active Students yn nodi ei fod wedi cael ei ddadlau y dylai myfyrwyr colegau a phrifysgolion gael cymorth i gynyddu eu lefelau gweithgaredd corfforol, a bod hyn yn gyfrifoldeb a rennir rhwng y sefydliadau addysgol, gwneuthurwyr polisiau, a sefydliadau lles¹³.

Ynghyd â phwysau ar iechyd meddwl a lles emosiynol, gallai diffyg cyfleoedd cyflogaeth yn y dyfodol agos gael effaith anghymesur ar bobl ifanc sydd yn mynd i mewn i'r farchnad heb lawer o brofiad gwaith, ac sydd eisoes yn wynebu heriau yn cael cymwysterau. Dangosodd arolwg Llywodraeth Cymru fod 57% o'r ymatebwyr yn cytuno â'r datganiad – "Mae gennyf bryderon am ddyfodol fy opsiynau

¹⁰ Comisiynydd Plant Cymru (Ionawr 2021) Coronafeirws a Fi: Ail arolwg cenedlaethol o safbwyntiau a phrofiadau plant a phobl ifanc yng Nghymru. Ar gael yn: <https://www.childcomwales.org.uk/coronavirus-our-work/coronavirus-and-me-survey-results-2021/> (Cyrchwyd Chwefror 2021).

¹¹ 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/2021-03/Learner%20Mental%20Health%20and%20Emotional%20Wellbeing%20in%20the%20Post-16%20sectors%20.pdf> (Cyrchwyd 10 Mai 2021).

¹² Canllawiau Coronafeirws. Llywodraeth Cymru. Ar gael yn: <https://gov.wales/leaving-your-home-and-seeing-other-people-alert-level-4> (Cyrchwyd 2 Mehefin 2021).

¹³ Arolwg British Active Students: Further Education 2019-20. Ar gael yn: <https://www.ukactive.com/wp-content/uploads/2020/08/BASS-2019-FE-Report-2.pdf> (Cyrchwyd Mawrth 2021).

cyflogaeth o ganlyniad i Covid-19” a chytunodd 61% fod “gennyf bryderon am ddyfodol fy addysg neu hyfforddiant o ganlyniad i Covid-19”. Fel gweddill y DU, mae gan Gymru grynodiad uwch o weithwyr ifanc mewn swyddi â thâl isel. Mae cyfran y gweithwyr ifanc sy'n oedolion mewn sectorau tâl isel (fel manwerthu, lletygarwch a hamdden) wedi cynyddu yng Nghymru dros y degawd diwethaf¹⁴. Mae'r sectorau hyn wedi cael eu heffeithio'n wael gan y pandemig. Mae'r ONS yn adrodd bod pobl ifanc 18-24 oed wedi gweld y gostyngiad mwyaf yn y niferoedd ar y gyflogres rhwng Chwefror 2020-21¹⁵. Gallai llai o gyfleoedd cyflogaeth¹⁶ yn y dyfodol gael effaith anghymesur ar bobl ifanc, sydd yn mynd i mewn i'r farchnad heb lawer neu ddim profiad gwaith ac sydd eisoes yn wynebu heriau yn cael cymwysterau o ganlyniad i'r amhariad ar eu haddysg. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi adrodd bod “pobl ifanc, a'r rheiny mewn gwaith ansicr wedi cael eu nodi i fod yn arbennig o agored i newidiadau mewn cyflogaeth a achosir gan y pandemig, gyda lles meddwl ac anawsterau yn canfod neu'n cadw gwaith yn cael eu nodi fel pryderon sylweddol.”¹⁷

Mae pryderon hefyd bod anghydraddoldebau presennol a bylchau mewn cyfranogiad yn debygol o gynyddu o ganlyniad i'r pandemig a bod y rheiny sydd yn byw mewn cymunedau difreintiedig wedi cael eu heffeithio'n anghymesur¹⁸. Mae gan y sector chwaraeon a gweithgaredd corfforol rôl werthfawr i'w chwarae yn cynorthwyo pobl ifanc i ddatblygu'r sgiliau hanfodol sydd eu hangen ar gyfer cyflogaeth yn y dyfodol, trwy ddarparu cyfleoedd i gymryd rhan er mwyn datblygu hyder a gwaith tîm, ond hefyd trwy hyfforddiant anffurfiol a chymwysterau. Er mwyn llwyddiant hirdymor chwaraeon hefyd, mae datblygiad gweithlu'r dyfodol yn hanfodol ac mae'r pandemig wedi amharu ar hyn. Mae'r Cynghrair Chwaraeon a Hamdden wedi nodi bod strwythur hyfforddi cymunedol wedi cael ei effeithio'n ddifrifol gan y pandemig, ac mai hyfforddwyr â thâl oedd y gweithlu oedd wedi ei effeithio waethaf dros y flwyddyn ddiwethaf. O'i gymharu â lefelau cyn y pandemig, cafwyd gostyngiad o 63% yn lefelau rolau hyfforddi yn ystod y pandemig a rhagwelir y byddant yn dychwelyd 14% yn is ar ôl i'r cyfyngiadau lacio¹⁹.

Gyda chydabyddiaeth glir o'r materion a wynebir, mae Llywodraeth Cymru'n buddsoddi £9.4m pellach i gynorthwyo plant a phobl ifanc sydd yn cael anhawster gydag effaith y pandemig²⁰. Mae Colegau Cymru a Sefydliadau AB yn chwarae rôl allweddol yn cefnogi dysgwyr ifanc trwy gyrsiau yn ymwneud â chwaraeon a chysylltiadau â chymunedau lleol, ac mae Colegau Cymru wedi amlygu'r angen i ddysgwyr a staff mewn sefydliadau addysg bellach (SABau) yng Nghymru dderbyn darpariaeth

¹⁴ The Resolution Foundation (2020). Charlie McCurdy. From locking down to levelling up. The past, present and future of Welsh living standards. Ar gael yn <https://www.resolutionfoundation.org/publications/from-locking-down-to-levelling-up/> (Cyrchwyd Chwefror 2021).

¹⁵ Trosolwg o'r Farchnad Lafur y Swyddfa Ystadegau Gwladol, DU: Chwefror 2021. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peopleinwork/employmentandemployeetypes/bulletins/uklabourmarket/february2021#main-points> (Cyrchwyd Chwefror 2021).

¹⁶ Gwefan y BBC (27 Mai 2021) 'Covid: Young people 'worried about jobs' after pandemic. Ar gael yn: <https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-57253556> (Cyrchwyd 28 Mai 2021).

¹⁷ Gwefan Iechyd Cyhoeddus Cymru (27 Mai 2021) 'Mae mynd i'r afael â heriau cyflogaeth pobl ifanc yn bwysig ar gyfer iechyd da ar ôl y pandemig. Ar gael yn: <https://phw.nhs.wales/news/addressing-young-peoples-employment-challenges-important-for-good-health-after-pandemic/> (Cyrchwyd 28 Mai 2021).

¹⁸ Gweler enghreifftiau o Gemau Stryd (Ebrill 2021) Adroddiad Effaith Covid-19 Cymru. Yr Effaith ar Bobl Ifanc sydd yn byw mewn ardaloedd incwm isel a chwaraeon a gweithgaredd corfforol yng Nghymru.

¹⁹ Gwefan y Cynghrair Chwaraeon a Hamdden (28 Mai 2021) 'Community coaching structure expected to be severely hit by COVID'. Ar gael yn: <https://www.sportandrecreation.org.uk/news/covid-19/community-coaching-structure-expected-to-be-s> (Cyrchwyd 29 Mai 2021).

²⁰ Cyhoeddiad Llywodraeth Cymru 1 Chwefror 2021. Ar gael yn: <https://gov.wales/pledge-support-youth-extra-ps94m-investment-children-and-young-people-mental-health-services> (Cyrchwyd 25 Mai 2021).

les ac iechyd meddwl o ansawdd uchel²¹. Mae SABau mewn sefyllfa dda i helpu i sicrhau parhad cyfleoedd i weithgaredd anffurfiol ddigwydd wrth i ddysgwyr symud o'r amgylchedd ysgol i addysg bellach a dysgu yn gwaith.

4. Dull

Archwiliodd y gwaith ymchwil hwn bum maes, a nodir yn Diagram 1:

Diagram 1: Meysydd archwilio lles

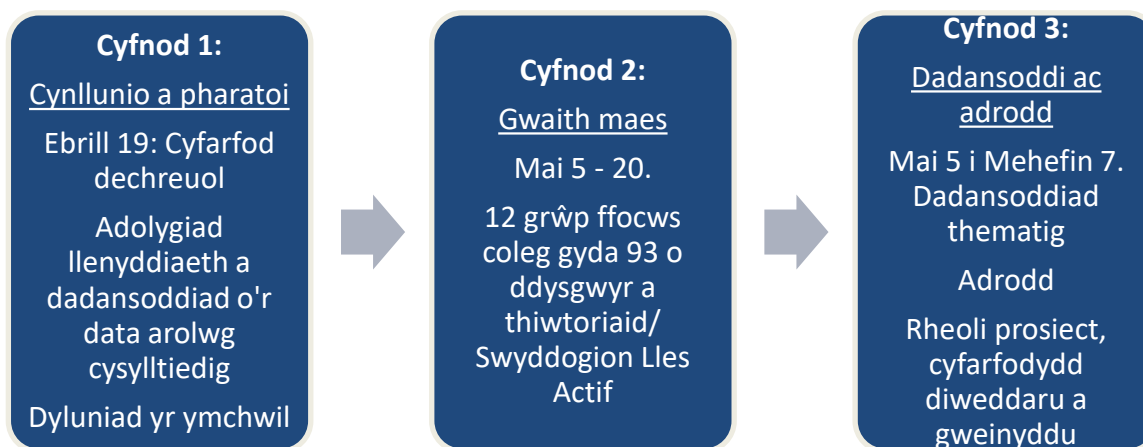


Cyflwynodd ein cwestiynau a'n dadansoddiad y pum maes yma ac archwilio safbwyntiau dysgwyr am y berthynas a'r cysylltiadau rhyngddynt a sut maent yn rhyng-gysylltiedig. Sut gallai colli cyfleoedd i ddatblygu lles mewn un maes effeithio'r siawns o gyflawni eraill? Pa feysydd y mae dysgwyr yn eu hystyried yn flaenoriaeth yn y misoedd i ddod? Pa feysydd sydd angen y cymorth mwyaf, ac i ba grwpiau?

Bydd yr archwiliad hwn yn ein helpu ni i adnabod a deall y galluogwyr allweddol, a bydd hyn yn ffurfio'r adnoddau a'r cymorth sydd yn cael ei ddatblygu er mwyn cael y cyfle gorau i leddfu unrhyw effeithiau negyddol. Mae Diagram 2 isod yn dangos ein hymagwedd ymchwil.

²¹ColegauCymru Gofynion Polisi ar gyfer Llywodraeth nesaf Cymru, Thema 3, Hawl i les ar gyfer dysgwyr a staff (Mawrth 2021) gwefan ColegauCymru. Ar gael yn: <https://www.colleges.wales/image/publications/briefings/Policy%20Asks%20Senedd%20Elections%202021/Eng/Theme%203%20brief.pdf> (Cyrchwyd Mawrth 2021).

Diagram 2: Ein hymagwedd



4.1 Cynllunio a pharatoi

Cynhaliwyd cyfarfod dechreuol ar 19 Ebrill ac fe'i dilynwyd gan gyfarfod pellach rhwng yr ymchwilwyr a rheolwr prosiect ColegauCymru ar 27 Ebrill i archwilio'r trywydd holi ar gyfer y grwpiau ffocws i ddod. Paratodd BlwBo ganllaw testun oedd yn cynnwys tair tasg Mentimeter ar gyfer dysgwyr, a chafodd hyn ei gymeradwyo gan ColegauCymru.

Yn ystod y cyfnod hwn, cafodd llenyddiaeth yn ymwneud ag effaith Covid-19 ar bobl ifanc, poblogaeth Cymru ac yn arbennig yr effaith ar gymryd rhan mewn chwaraeon²² eu harchwilio i helpu i lywio trafodaethau ac i'r tîm allu ymglyfarwyddo â rhai o'r themâu a'r materion yr oedd disgwyl iddynt godi.

Roedd y canllaw testun yn cynnwys y canlynol:

- Amgyffrediad dysgwyr o'r hyn y mae lles yn ei olygu iddyn nhw;
- Eu safbwyntiau ar weithgareddau (yn arbennig gweithgareddau lles actif) yr oeddent wedi eu mynychu yn ystod y cyfnod clo;
- Effaith y 15 mis diwethaf a sut roeddent yn teimlo wrth i'r cyfyngiadau ddechrau llacio; a'u
- Safbwyntiau ar y cymorth sydd ei angen ar ddysgwyr /colegau dros y misoedd i ddod.

4.2 Gwaith maes

Trefnodd ColegauCymru gyfarfodydd grŵp ffocws a chyfathrebu gyda cholegau, yn cynnwys cadarnhau'r cyfranogwyr a chydysyniad ar gyfer yr ymchwil. Rhoddodd BlwBo hysbysiad preifatrwydd a ffurflen gydsynio i ColegauCymru yn esbonio diben yr astudiaeth a sut byddai adborth y dysgwyr yn cael ei ddefnyddio. Cysylltodd Rheolwr Prosiect Chwaraeon ColegauCymru yn uniongyrchol â'r cydweithwyr a hwyluso'r gwaith o archebu grwpiau ffocws wedi eu trefnu ymlaen llaw ar gyfer dysgwyr AB mewn 12 o golegau. Cynhaliwyd y grwpiau ffocws ar-lein gan ddefnyddio Microsoft Teams rhwng 5 a 20 Mai 2021, gyda chyfanswm o 93 o ddysgwyr yn cymryd rhan. Roedd y dysgwyr yn gymysgedd o'r flwyddyn gyntaf a'r ail flwyddyn ac roedd ychydig dros ddwy ran o bump yn fenywaidd.

²² Yn cynnwys presenoldeb yn nigwyddiad CLIP ar-lein Chwaraeon Cymru ar 27 Ebrill 2021: 'ComRes research - how do people feel about returning to sport?'

Mynychodd tiwtor a/neu Swyddog Lles Actif y sesiynau grŵp. Hwylusodd dau ymchwilydd BlwBo bob sesiwn, un yn hwyluso'r trafodaethau a'r llall yn cefnogi – gan weithredu tri chwestiwn Mentimeter a'r swyddogaeth sgwrsio a chofnodi nodiadau drwy'r amser. Cafwyd caniatâd gan ddysgwyr ac unrhyw staff i recordio'r sesiynau ar Microsoft Teams, a chytunodd y grwpiau i gyd. Defnyddiwyd y recordiadau ar gyfer dadansoddi'r adroddiad hwn yn unig ac roeddent ond ar gael i'r ymchwilydd cysylltiedig.

4.3 Dadansoddi ac adrodd

Cafodd y data ansoddol ei ddadansoddi gan ddefnyddio ymagwedd ddadansoddi thematig, ac ystyriodd themâu lles ewdemonaid, lle mae lles yn canolbwyntio nid yn unig ar hapusrwydd hedoniadd a mwynhad, ond ar dwf a hunansylweddoliad ystyrlon a gallu dysgwyr ifanc i wireddu eu potensial unigryw eu hunain. Cafodd y prif themâu a'r testunau eu nodi trwy ganllawiau trafod y grwpiau ffocws a thrwy adolygu'r sesiynau grŵp gyda'r holl ymchwilydd yn bresennol, gan ein gallogi ni i gymharu canfyddiadau'r grwpiau gwahanol yr oeddem wedi mynychu.

Roeddem hefyd yn gallu defnyddio canfyddiadau ymchwil cysylltiedig yr astudiaeth Lles Actif. Yn ystod yr astudiaeth hon, cwblhawyd deg grŵp ffocws gyda dysgwyr y gofynnwyd yr un cwestiynau iddynt ynghylch eu hamgyffrediad o les, eu profiadau o weithgareddau lles actif cyn ac ar ôl y cyfnodau clo a'u hanghenion cymorth i'r dyfodol. Galluogodd hyn ni i gymharu'r materion a godwyd gan fyfyrwyr chwaraeon ar amrywiaeth o gyrsiau gwahanol.

5. Canlyniadau

Rydym yn ystyried y canlynol yn eu tro:

- Amgyffrediad dysgwyr o'r hyn y mae lles yn ei olygu iddyn nhw;
- Safbwyntiau dysgwyr am weithgareddau (yn arbennig gweithgareddau lles actif) y maent wedi eu mynychu yn ystod y cyfnod clo;
- Effaith y 15 mis diwethaf ar emosiynau wrth i'r cyfyngiadau ddechrau llacio; a
- Safbwyntiau dysgwyr am y cymorth sydd ei angen yn y misoedd i ddod.

5.1 Diffinio lles

Yn ystod y grwpiau ffocws, roeddem yn awyddus i glywed am safbwyntiau dysgwyr a'u diffiniadau o'r hyn yr oedd 'lles' yn ei olygu iddyn nhw. Cyn trafod agweddau ar les cymdeithasol, emosiynol a chorfforol, gofynnwyd i'r dysgwyr gymryd rhan mewn ymarfer cwmwl geiriau dienw trwy Mentimeter. Gan ddefnyddio ffonau clyfar neu liniaduron, gofynnwyd i'r dysgwyr, *"Pa eiriau neu frawddegau sydd yn dod i'r meddwl pan fyddwch yn clywed y term 'lles?'"*. Cafodd y dysgwyr eu hatgoffa na allent gael eu hadnabod gan unrhyw beth yr oeddent yn ei awgrymu ac nad oedd unrhyw atebion cywir neu anghywir. Mae Diagram 3 isod yn dangos cwmwl geiriau cyfunol o'r ymateb ar draws y 12 grŵp ffocws coleg.

cymdeithasol a cholli'r cyfleoedd anffurfiol hyn i gysylltu â'r grŵp tiwtor a dysgwyr eraill mewn sefyllfa wyneb yn wyneb. *"Nid oeddwn yn sylweddoli pa mor bwysig oedd cymdeithasu i mi nes ein bod ddim yn ei gael"*. Yn gysylltiedig â hyn oedd y cyfle i ddarpariaeth wyneb yn wyneb ymarferol roi cyfle cymdeithasol hefyd. Soniodd un grŵp o ddysgwyr am y ffordd y byddent, cyn Covid, wedi cymryd rhan mewn amrywiaeth o chwaraeon a gweithgareddau gwahanol gyda'i gilydd, i ymarfer hyfforddi ei gilydd. Nododd un dysgwr, (a chytunodd y grŵp) *"nad oeddech yn sylweddoli cymaint yr oeddech yn ei fwynhau"* nes i chi gollu'r cyfle i gymryd rhan mewn dosbarthiadau cymysg a chael mynediad at amrywiaeth o weithgareddau.

Roedd dysgwyr yn gyffredinol yn dangos llai o wybodaeth ac ymwybyddiaeth o'r ffordd y gallai cyfleoedd lles actif gyfrannu at eu **datblygiad personol a'u cyflogadwyedd** yn y tymor hwy. Dyma'r agweddau y gall profiadau a strwythur coleg eu hamlygu a'u hwyluso. Fodd bynnag, o'n grwpiau i gyd, roedd rhywfaint o deimlad bod y profiad o'r cyfnod clo wedi rhoi rhywfaint o amser i'r dysgwyr adlewyrchu a datblygu 'hunanywybyddiaeth o les', oedd wedi ei ddisgrifio mewn amrywiaeth o ffyrdd. Soniodd y dysgwyr am gael mwy o werthfawrogiad a sylweddoliad o'r pethau oedd yn bwysig i'w lles unigol. Fodd bynnag, wrth i'r cyfyngiadau ddychwelyd a cholli strwythur, arferion a phrofiadau coleg wyneb yn wyneb, roedd hyn yn achosi effeithiau penodol, fel y disgrifir isod.

5.2 Gweithgaredd yn ystod y cyfnod clo – lefelau ymgysylltu a safbwyntiau

Cyn Covid, roedd colegau yn darparu ystod o gyfleoedd lles actif yn ogystal â darpariaeth cwricwlwm ar gyfer dysgwyr chwaraeon. Wrth i ddarpariaeth wyneb yn wyneb wedi ei strwythuro a sesiynau wedi eu trefnu mewn colegau a'r gymuned ddod i ben, soniodd y dysgwyr am y ffordd y gwnaethant addasu eu cyfranogiad mewn gweithgaredd corfforol a throi at sesiynau hyfforddiant unigol. Yn gyffredinol, mae Chwaraeon Cymru wedi dangos bod pobl ifanc (16 i 34 oed) wedi gweld cynnydd net wedi ei hunanadrodd yn lefelau cyfranogiad o'i gymharu â'r cyfnod cyn y pandemig²³. Dangosodd y garfan y gwnaethom ni ei hastudio yr un amrywioldeb a welwyd yn y boblogaeth – soniodd rhai dysgwyr am gynyddu eu lefelau gweithgaredd, cwtogodd rhai arno. Roedd newidiadau unigol hefyd o'r cyfnod clo cyntaf i'r ail. Soniodd sawl un am y newydd-deb a'r amser oedd ar gael yn ystod y cyfnod clo cyntaf i gymryd rhan mewn pethau gwahanol a chymryd mwy o ran mewn cyfleoedd hamdden awyr agored oedd yn cael eu caniatáu yn ystod y don gyntaf o gyfyngiadau Covid-19. Roedd mwy o gysylltiad ag aelodau'r teulu trwy dreulio mwy o amser gyda'i gilydd yn fudd annisgwyl i lawer. *"Rydych yn cymryd y pethau lleiaf yn fwy difrifol nawr – eich amser a'r ffordd yr ydych yn ei dreulio. Rydych yn treulio mwy o amser gyda'ch teulu."*

Fodd bynnag, roedd teimlad bod yr enillion cadarnhaol cychwynnol yn dechrau pylu dros amser. Wrth i'r wlad symud i mewn i'r ail gyfnod clo, cafwyd sylwadau bod y newyddion o ddychwelyd i gyfyngiadau yn *"tynnu'r gwynt o'ch hwyliau"* a siaradodd llawer am **ddiffyg ysgogiad** cynyddol - *"mae'n anodd cadw'n heini ac ysgogi eich hun ...mae popeth yn dod yn ddiwrnod 'yfori'", "dim ffordd o ysgogi eich hun gyda neb o'ch cwmpas"*, ac *"yn ystod y cyfnod clo cyntaf hyfforddais gartref yn fwy – yn ystod y cyfnod clo diweddaraf nid oes gennyf unrhyw ysgogiad ac nid wyf wedi gwneud llawer"*.

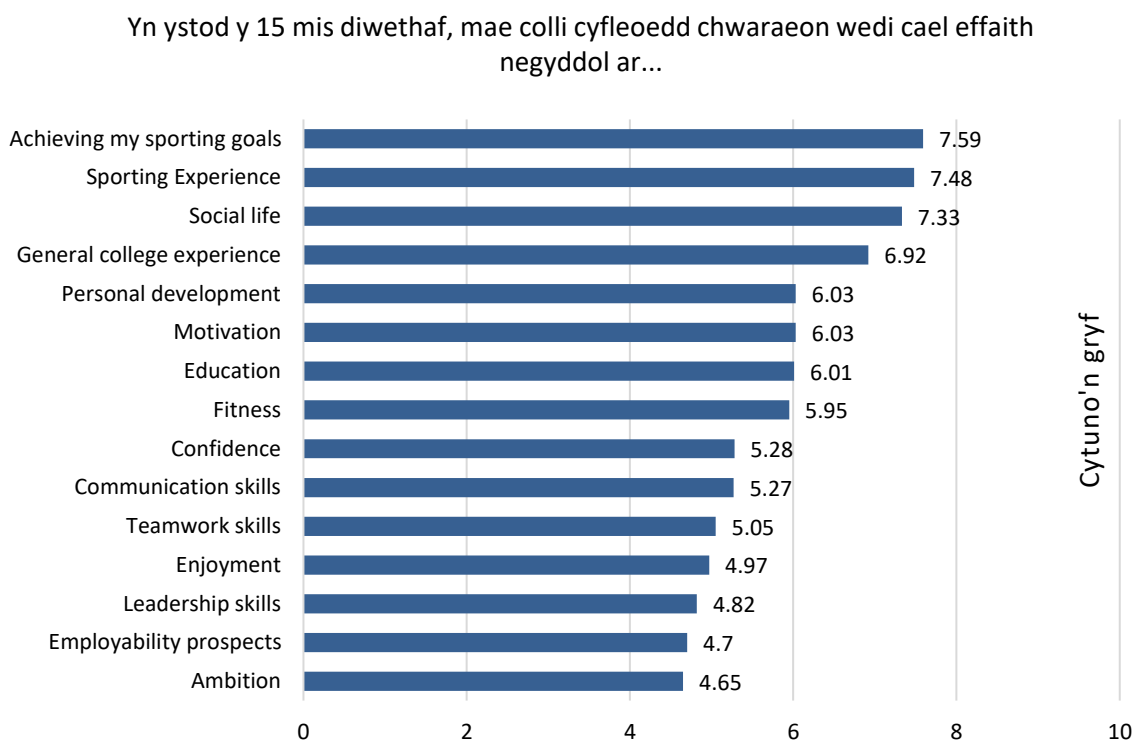
²³ Chwaraeon Cymru (2020). Arolwg ComRes – Hydref 2020. Ar gael yn: <https://www.sport.wales/comres-research/comres-survey-2-october-2020/> (Cyrchwyd 10 Mai 2021).

Mae hyn wedi cael sgîl-effaith ar lefelau hyder a soniodd llawer o ddysgwyr am **golli hyder** - “*a fyddaf mor dda ag oeddw'n o'r blaen?*” Mae hyn yn fater penodol i'r dysgwyr hynny oedd yn cystadlu'n genedlaethol – neu'n anelu at hynny – a fynegodd bryderon am gystadlu gydag eraill oedd wedi profi lefelau gwahanol o gyfyngiadau ar draws y ffin. Er enghraifft, soniodd y dysgwyr y gallai cyfranogwyr chwaraeon oedd yn hyfforddi yn Lloegr fod wedi dychwelyd i chwaraeon yn gynt na nhw yng Nghymru. Roedd y dysgwyr yn poeni y gallai cyfranogwyr eraill fod yn perfformio'n well na nhw: “*dim syniad o'r hyn i'w ddisgwyl gan unrhyw un*” ac nid oedd ganddynt unrhyw gerrig milltir/pwyntiau cyfeirio trwy fod gydag eraill yn y coleg ar gyfer mesur eu hunain. Soniwyd am bwysau cynyddol dysgu academiaidd ac aseiniadau, a chyda hynny, colli **ffitrwydd corfforol**: “*A fyddaf yn ffit?*”, “*Mae wedi bod yn anodd cadw'r corff yn heini – mae hyn yn anodd i mi*”. Mae'r gostyngiad mewn elfennau ymarferol corfforol, ynghyd â cholled sylweddol cyfleoedd cymdeithasol, wedi cael effaith negyddol gynyddol ar les emosiynol dysgwyr. Dros y flwyddyn ddiwethaf cafwyd llai o gyfleoedd datblygiad personol a chymdeithasol y gellid eu hybu fel arfer gan ddarpariaeth coleg a chymorth wedi ei strwythuro.

6.Yr effaith

Mae Diagram 4 isod yn dangos canlyniadau'r ail ymarfer Mentimeter, lle gofynnwyd i'r dysgwyr am eu safbwyntiau am y ffordd y mae colli cyfleoedd chwaraeon wedi effeithio arnynt. Rhoddwyd cyfres o opsiynau i'r dysgwyr, a nodir yn y diagram isod, a gofynnwyd iddynt raddio bob un ar raddfa o 1 i 10, gydag 1 = anghytuno'n gryf, a 10 = cytuno'n gryf. Mae Diagram 4 yn dangos y sgorau cyfartalog a roddwyd gan 79 o ymatebwyr o 12 o golegau.

Diagram 4 Safbwyntiau dysgwyr am golli cyfleoedd chwaraeon



Yr hyn sydd wedi peri'r pryder mwyaf i ddysgwyr chwaraeon yw'r effaith ar eu **profiad chwaraeon** a'r nodau yr oeddent yn anelu atynt, wedi ei ddilyn yn agos gan effeithiau negyddol **colli bywyd cymdeithasol a rhyngweithio wyneb yn wyneb** â chyfoedion. *"Colli'r cymdeithasu sylweddol hynny – mae'n effaith enfawr ar iechyd meddwl – nid yn unig y chwaraeon ond y tîm a'r cymdeithasu. Wrth i chwaraeon ddychwelyd, bydd yn dal i gael effaith sylweddol ar iechyd meddwl pobl".* Nododd un arall *"Gall peidio â rhyngweithio'n gymdeithasol am flwyddyn wneud rhai pobl yn nerfus iawn"* a nododd un y canlyniadau posibl: *"Os ydych yn cael anhawster gyda sgiliau cymdeithasol, nid ydych yn mynd i gael swydd."*

Mae'r profiad cyffredinol o'r coleg wedi bod yn gwbl wahanol wrth **golli cyfleoedd ymarferol a'r cyfle i gystadlu**. Ymddengys bod yr agweddau theori wedi bod yn gymharol hawdd i'w cyflwyno o bell ac i rai, mae manteision llai o amser yn teithio ac arbedion cost wedi bod ynghlwm wrth hyn. Fodd bynnag, mae'r gallu i roi'r theori ar waith wedi bod yn eithriadol o gyfyngedig i'r myfyrwyr hyn ac mae wedi effeithio ar eu **teimlad o ddiben**. I rai, roedd teimlad gwirioneddol o ddiffyg ysgogiad. Roedd cael mynediad at lawer o ddigwyddiadau chwaraeon yn cael ei ystyried yn rhywbeth cadarnhaol cyn Covid ac roedd cystadlaethau cenedlaethol yn arbennig o bwysig i'r dysgwyr hyn. Roedd methu cystadlu yn gollod enfawr. Soniodd y dysgwyr eu bod yn gwybod am rai pobl oedd wedi gadael chwaraeon yn gyfan gwbl. Fel enghraifft mewn un camp, mae'r colli cyfle wedi cael effaith amlwg ar les. Canfu UEFA yn ddiweddar *"fod tystiolaeth ragarweiniol bod y gostyngiad mewn cyfranogiad mewn pêl-droed 11 bob ochr o ganlyniad i bandemig Covid 19 yn gysylltiedig â gostyngiad o 20% yng ngwerth lles goddrychol ymysg y rheiny sydd yn chwarae"*.

"Y peth gwaethaf oedd peidio â chwarae. Roedd hyfforddi am flwyddyn gyfan heb unrhyw beth i weithio tuag ato, heb nod, yn draenio eich egni mewn gwirionedd." Ychwanegodd pobl eraill at hyn: *"Rydych yn hyfforddi ond nid ydych yn cael y canlyniadau."* Nododd llawer fod *"hyfforddi heb unrhyw ganlyniad"* wedi atgyfnerthu teimlad o ddiffyg pwrpas.

Mae'r cyfranogwyr academi/chwaraeon hynny oedd yn gysylltiedig â chwaraeon awyr agored wedi gallu dychwelyd i weithgaredd wedi ei drefnu yn gyflymach nag eraill ac yn manteisio ar sesiynau hyfforddi ar y cyd. Mae chwaraeon fel pêl-rwyd, nofio, paffio a gymnasteg i gyd wedi cael eu crybwyll fel camau mwy anodd i ddychwelyd atynt gyda'r cyfyngiadau parhaus yn ymwneud ag ymgynull o dan do, ac yn amlwg mae gan ran chwaraeon gyfleoedd cyfyngedig ar gyfer darpariaeth o bell a syniadau hyfforddiant amgen: *"nid oes unrhyw beth sydd yn efelychu nofio"*. Yn eu tro, amlygodd y dysgwyr y sgîl-ffeithiau ar hyder ac yn ymwneud â hyn, pryderon am yr effaith ar lefelau sgiliau a gallu i gystadlu ar lwyfan cyfartal gydag eraill. Er bod dysgwyr wedi parhau i hyfforddi, mae hyfforddi'n ynysig dros y tymor hwy wedi bod yn anodd. *"Nid wyf wedi cael cyswllt iawn mewn paffio am flwyddyn. Mae hyn wedi effeithio ar fy hyder. Rwy'n credu fy mod wedi colli fy sgîl dros y flwyddyn ddiweddar."* *"Wrth ddechrau cystadlu unwaith eto, rwy'n nerfus."*

6.1 Anghydraddoldeb mewn mynediad at ddarpariaeth

Soniodd rhai grwpiau am agweddau o ddarpariaeth coleg oedd yn awgrymu rhywfaint o anghydraddoldeb mynediad ar gyfer darpariaeth Gymraeg. Mae rhai dysgwyr wedi bod trwy addysg Gymraeg yn yr ysgol uwchradd a bellach yn gweld mwy o dermau Saesneg yn cael eu cyflwyno yn y coleg. Roeddent yn teimlo ei fod yn bwysig iawn cael pethau ar gael iddynt yn ddwyieithog. Roedd rhai cyfeiriadau hefyd at anghydraddoldeb rhwng y rhywiau:

“Fel chwaraewyr rygbi benywaidd fe wnaethom golli cyfleoedd i wneud cais i chwarae i’r Gweilch/Scarlets ac mae’n naid fawr o rygbi clybiau i rygbi rhanbarthol i ferched”.

“Mae angen yr un statws ar rygbi merched”.

“Rwyf wedi sylwi bod bechgyn wedi dychwelyd yn gyflymach i rygbi ar lefel coleg a chlwb – yn gyflymach na merched ac mae hyn wedi effeithio ar y merched a’r tîm – mae’r merched eisiau dychwelyd i rygbi cyswllt. Mae rhai o’r merched wedi gadael am fod niferoedd llai o dimau merched yn gorfod teithio ymhellach”.

Roedd amgyffrediad hefyd ymysg rhai dysgwyr benywaidd nad oedd cyfleusterau chwaraeon a ffitrwydd ar un safle mor hygyrch i fyfyrwyr benywaidd â myfyrwyr gwrywaidd, ond nid oedd y myfyrwyr gwrywaidd o’r un farn ac yn teimlo bod mynediad cyfartal.

Mae Rhagolwg Cynhwysiant Digidol Llywodraeth Cymru yn nodi bod Covid-19 wedi “tynnu sylw at yr anghydraddoldebau oedd yn ehangu a achoswyd gan allgáu digidol o ran cael mynediad i wasanaethau, derbyn gwybodaeth hanfodol a phrynu nwyddau ar-lein”²⁴. Mae rhai yn faterion ymarferol sydd hefyd yn effeithio ar fynediad at gyfleoedd dysgu. Mae amddifadedd digidol yn her wirioneddol. Ym mis Ionawr 2021, hwylusodd Comisiynydd Plant Cymru arolwg o ysgolion a cholegau yng Nghymru. Nododd dros 52% fod rhai aelwydydd heb fynediad at y rhyngwrwyd ac yn y 46% roedd gan rai aelwydydd lwfansau data annigonol²⁵. Roedd gan 12% o ysgolion o leiaf 20% o ddysgwyr heb fynediad. Nododd colegau ystod o 0-20% o ddysgwyr heb fynediad at ddyfais. Mae rhannu mynediad at ddyfais yn hytrach na mynediad uniongyrchol, yn gyffredin – roedd dros hanner y dysgwyr yn rhannu mynediad mewn 36% o ysgolion neu golegau. Mae hyn wrth gwrs nid yn unig yn cyfyngu mynediad dysgwyr at addysg, ond hefyd eu gallu i gael mynediad at ddarpariaeth chwaraeon a hamdden ar-lein, a gall diffyg mynediad at gyfarpar addas a chysylltiad gwael â’r rhyngwrwyd effeithio ar y gweithlu yn yr un modd.

Er nad oedd cyfeiriadau at anghydraddoldeb yn eang, roedd yn bwysig bod dysgwyr yn codi’r pwyntiau hyn er mwyn i gydweithwyr allu bod yn ymwybodol o’r logisteg y gallent eu hystyried wrth i gyfleusterau ailagor a gweithgareddau’n gallu cael eu rhaglennu ar gyfer dysgwyr. Yn wir, mae cynrychiolwyr y coleg wedi amlygu’r angen i ganolbwyntio ar gynhwysiant wrth ystyried

²⁴ Llywodraeth Cymru (2020). Rhagolwg Cynhwysiant Digidol: tuag at Gymru ddiigidol hyderus. Ar gael yn: <https://gov.wales/digital-inclusion-forward-look-towards-digitally-confident-wales-html> (Cyrchwyd Mawrth 2021)

²⁵ Mynd ar-lein: rhwystrau a llwyddiannau wrth ddarparu dysgu ar-lein yn ystod Cyfnod Clo Haen 4 mis Ionawr. Briff gan Gomisiynydd Plant Cymru, Ionawr 2021. Ar gae yn https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2021/01/GettingOnline_ENG_270121.pdf (Cyrchwyd Chwefror 2021).

Hawl dysgwyr i les actif ²⁶. Mae cryn dipyn o dystiolaeth gan ffynonellau lluosog bod anghydraddoldebau presennol a mynediad wedi gwaethygu oherwydd Covid-19, ac y dylai mwynhad a chyfleoedd ar gyfer gweithgareddau lles corfforol a chwaraeon fod ar gyfer pob myfyriwr.

6.2 Colli ffitrwydd

Effeithiodd prinder cyfleoedd i chwarae, ynghyd â cholli hyder ac ysgogiad mewn rhai ar lefelau ffitrwydd canfyddedig dysgwyr. Soniodd un dysgwr am hyfforddi bum gwaith yr wythnos fel golffiwr cenedlaethol ac mewn pêl-fasged – ac aeth o *“fod yn actif iawn i wneud nesaf peth i ddim – yn eisteddog. Roedd yn ergyd fawr i fy nghyfranogiad”*. Nododd un arall *“Mae’r ffordd yr ydych yn teimlo’n gorfforol yn gallu arwain at anawsterau – os nad ydych yn gwneud ymarfer corff yn rheolaidd gallwch fagu pwysau a theimlo’n llawer gwaeth.”*

Nododd yr astudiaeth *Sports in time of COVID-19: Impact of the lockdown on team activity* effeithiau dadhyfforddi – gwrthdroi rhannol neu gyfan gwbl addasiadau hyfforddiant a ddatblygwyd yn flaenorol. Mae’n cael ei dderbyn bod bob wythnos o anweithgarwch yn cyflwyno colled gyffredinol o 10% o ffitrwydd ac mae’n nodi bod effeithiau niweidiol disgwylidig eraill y cyfnod clo yn cynnwys cynnydd ym mäs y corff, canran braster y corff, colli craffter a gwydnwch meddyliol, insomnia ac iselder. Ystyriodd yr astudiaeth dystiolaeth mewn perthynas ag athletwyr ifanc a chanfu y gellir cynnal cryfder ffrwydrol uchaf ac isaf ymysg ardegwyr yn ystod 16 wythnos o lai o hyfforddiant os yw llwythi sy’n benodol i chwaraeon (gyda neidio, cyflymu, arafu a newid cyfeiriad yn gyson) yn cael eu cynnal. Fodd bynnag, canfu *“Y broblem yw nad oedd hyn yn wir am y mwyafrif helaeth o athletwyr yn ystod y cyfnod clo.”*²⁷

Mae’n bwysig nodi, er bod trafodaeth gyffredinol am golli ffitrwydd, nad oedd hyn yr un peth i bob dysgwr. Roedd un dysgwr wedi treulio mwy o amser yn rhedeg ac yn teimlo’n *“fwy ffit”* yn mynd yn ôl i bêl-droed. Roedd un arall wedi gwneud hyfforddiant codi pwysau a’i gael o fudd. Roedd addasiadau i chwaraeon hefyd wedi cael rhai effeithiau cadarnhaol – soniodd chwaraewr pêl-fasged fod ei ffitrwydd wedi cynyddu wrth fod allan ar gwrs mwy – ac mae chwarae tu allan yn mynd i fod yn fwy o opsiwn o hyn ymlaen. Fodd bynnag, mae cyflawni ffitrwydd yn dibynnu hefyd ar fynediad at gyfarpar a chyfleusterau ac ni fydd gan bob dysgwr hynny: *“ni all ymarferion pwysau’r corff gymryd lle codi pwysau”, “Roedd yn anodd iawn cael ysgogiad wrth wneud chwaraeon ar zoom ac roedd y rhan fwyaf o sesiynau mewn gymnasteg yn sylfaenol iawn ac nid oedd gan y rhan fwyaf o athletwyr le i gymryd rhan”, “Roedd yn teimlo’n anodd mynd yn ôl i hyfforddi (diffyg ffitrwydd) ond effaith gadarnhaol wrth dreulio mwy o amser ar waith academaidd. Her i ddychwelyd iddo.”*

Mewn perthynas a cholegau’n ymateb i lai o ffitrwydd a phroblemau hyder, awgrymodd y dysgwyr wneud gweithgareddau’n hwyl, gan sicrhau bod digon o wybodaeth a chyfathrebu clir a dychwelyd i weithgareddau ymarferol yn araf, er mwyn i ddisgwyr allu datblygu lefelau ffitrwydd arferol unwaith

²⁶ Pod Polisi ColegauCymru: Hawl dysgwyr a staff i lesiant. Ar gael yn:

<https://www.colleges.wales/en/blog/post/entitlement-to-wellbeing-for-learners-and-staff> (Cyrchwyd Chwefror 2021).

²⁷ Javier Peña, Albert Altarriba-Bartés, Jordi Vicens-Bordas, Beatriz Gil-Puga, Gerard Piniés-Penadés, Clàudia Alba-Jiménez, Jordi Merino-Tantiñà, Arnau Baena-Riera, Eduard Loscos-Fàbregas, Martí Casals, *Sports in time of COVID-19: Impact of the lockdown on team activity*. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1016/j.apunsm.2020.100340> (Cyrchwyd Mehefin 2021).

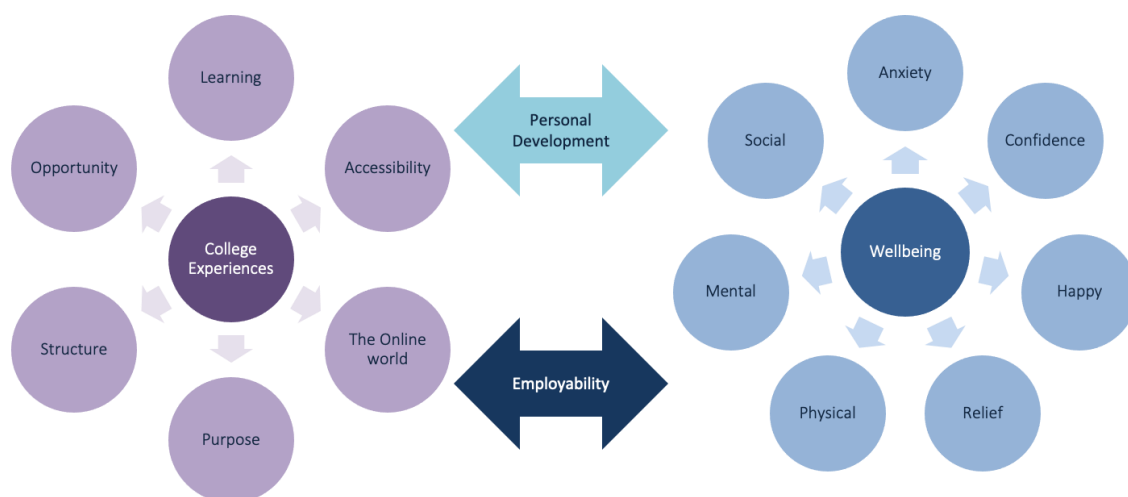
eto. “Cael rhai sesiynau sylfaenol yn gyntaf i weld ble mae sgiliau pobl – ond mewn ffordd gadarnhaol, ei wneud yn amser hwyliog.”

6.3 Cysylltu profiad coleg â lles

Fel y codwyd uchod, roedd dysgwyr yn gyffredinol yn dangos llai o wybodaeth ac ymwybyddiaeth o'r ffordd y gallai lles actif gyfrannu at gyflogadwyedd yn y tymor hwy, ac mae Diagram 4 hefyd yn dangos, (efallai'n galonogol), bod dysgwyr yn canfod llai o effaith negyddol yn sgîl colli cyfleoedd chwaraeon o ran eu sgiliau arweinyddiaeth, eu rhagolygon cyflogadwyedd a'u huchelgais.

Canfuwyd o adborth y dysgwyr bod sawl elfen o'r profiad coleg – yn y gorffennol a'r presennol – oedd yn cyfrannu at amgylchedd sydd yn galluogi lle gallai lles dysgwyr ffynnu. Roedd y profiad coleg 'arferol' yn darparu cyfleoedd dysgu academiaidd ac ymarferol, trefn a strwythur ac yn rhoi'r fframwaith hynny i helpu dysgwyr i gael teimlad o bwrpas yn eu bywydau. I'r dysgwyr hyn, roedd eu cysyniad o'u hunain fel dysgwyr chwaraeon a'u dyheadau a'u nodau chwaraeon yn rhyng-gysylltiedig. Heb y strwythur, gallent nodi sut roedd eu datblygiad personol wedi cael ei effeithio a'r ffordd yr oedd y newidiadau yn cael effaith sylweddol – da a drwg – ar eu lles cymdeithasol, emosiynol a chorfforol. Yr hyn oedd yn llai pendant oedd y wybodaeth a'r ymwybyddiaeth o allu cyfleu rhai o'r sgiliau trosglwyddadwy yr oedd cymryd rhan mewn chwaraeon a lles actif yn eu creu, gan eu galluogi i wella eu rhagolygon cyflogadwyedd yn y dyfodol. Mae'r rhain yn agweddau y mae gan golegau gyfle i ddatblygu arnynt yn y dyfodol.

Diagram 5: Cysylltiadau rhwng y profiad coleg a lles dysgwyr



6.4 Datblygiad personol, dyheadau a llwybrau cyflogadwyedd

“Yn ystod y cyfnod clo nid ydym wedi cael unrhyw brofiadau i’w rhoi ar ein CV.”

Nid yw'r dysgwyr wedi cael y cyfleoedd hyfforddi a gwirfoddoli arferol, yn arbennig mewn perthynas â chyfleoedd i gael profiad gwaith mewn lleoliadau addysgol. Roedd llawer o ddysgwyr wedi disgwyl cael profiad gwaith mewn ysgolion cynradd yn ystod cwrs blwyddyn arferol. Roedd y dysgwyr yn hapus i aildechrau rolau gwirfoddoli – ond yn canfod bod dryswch ynghylch yr hyn oedd yn cael ei ganiatáu, yn arbennig wrth hyfforddi neu wirfoddoli gyda phlant bach. Gallai darparu gwybodaeth glir a chyfeirio at y canllawiau diweddaraf helpu i feithrin hyder ac osgoi risg. Am fod gan ysgolion lefelau risg cynyddol o ran galluogi ymwelwyr allanol i ddod i mewn i ysgolion (yn cynnwys rhieni, mae cyfleoedd dysgu yn y gwaith o'r fath yn debygol o fod yn anodd am beth amser. Nid oes "ymarfer" hyfforddiant rhwng cymheiriaid wedi cael ei ganiatáu yn ystod llawer o'r flwyddyn academaidd hyd yn oed.

Er bod hyfforddiant cymunedol a chyfleoedd gwirfoddoli ar gael fel dewisiadau amgen i leoliadau addysgol, fe wnaethom ganfod nad oedd llawer o ymwybyddiaeth ynghylch sut i gymryd rhan. Cyfeiriodd rhai dysgwyr at y ffaith nad oeddent yn gwybod sut i ddechrau ar lwybr hyfforddiant na ble i ddod o hyd i'r cyfleoedd oedd ar gael. Yn adroddiad diweddar Gwobr Dug Caeredig (DofE) *A Youth Manifesto for the Covid Recovery*²⁸, roedd un o'r gofynion gan bobl ifanc yn ymwneud â 'Chyflogaeth a hyfforddiant' gydag awgrym o'r polisi "Annog cyflogwyr i weithio gydag ysgolion a cholegau i greu mwy o brofiad gwaith a chyfleoedd mentora". Mae hyn wrth gwrs yn gyfle i'r NGB a'r clybiau cymunedol niferus fydd yn chwilio am wirfoddolwyr a hyfforddwyr ychwanegol i helpu gyda'r cyflwyno wedi ei addasu fydd yn digwydd. Yn sicr, mae disgwyliad yn y sector chwaraeon y gallai colli hyfforddwyr i'r strwythur hyfforddi cymunedol gyflwyno goblygiadau mawr²⁹. Gan fod niferoedd yr hyfforddwyr a'r gwirfoddolwyr sydd ar gael i gefnogi darpariaeth chyfleoedd chwaraeon a lles yn gostwng, gallai dysgwyr AB chwarae rôl allweddol yn mynd i'r afael â'r mater hwn.

Mewn perthynas â gwirfoddoli – mae dysgwyr wedi bod yn awyddus i amlygu eu bod wedi teimlo eu bod yn cael eu cefnogi'n dda gan staff y coleg ac yn cydnabod bod colegau yn gwneud yr hyn y gallent o dan yr amgylchiadau. "Ein tiwtoriaid personol – bob wythnos maent wedi cadw cyfathrebu da iawn i fynd ac yn hapus i anfon neges os oes unrhyw broblemau." "Mae'r rhyngweithio ar-lein gydag athrawon wedi bod yn dda iawn yn ein cynnwys – mae'n bwysig nad ydym yn gallu 'llwyddo' (i beidio â chymryd rhan)", "gan fod ein darlithwyr mor gefnogol, nid oes ofn ar yr un ohonom i godi llais". Mae'r staff wedi cael eu heffeithio hefyd – disgrifiodd un y sefyllfa fel y profiad mwyaf heriol yn gorfforol ac yn emosiynol yr oeddent erioed wedi ei brofi wrth ddysgu. Ar gyfer unrhyw gyrsiau sydd yn cynnwys elfennau ymarferol a rolau sydd yn cynnwys gwaith tîm wyneb yn wyneb, mae agweddau na ellir eu hatgynhyrchu trwy ddarpariaeth o bell a dysgu unigol.

Er gwaetha'r heriau, roedd tystiolaeth wedi ei hunanadrodd o unigolion yn datblygu ac yn elwa ar eu profiadau: Awgrymodd y dysgwyr y ffordd yr oedd effaith Covid wedi eu galluogi i ddatblygu'n bersonol, "*wedi dysgu bod yn ddyfeisgar*" ac er nad oedd y gair 'cadernid' yn cael ei ddefnyddio'n helaeth, mae'n dangos nodweddion cadernid yn datblygu y gellid eu defnyddio i gefnogi rhagolygon

²⁸ DofE (Mehefin 2021). A Youth Manifesto for the Covid Recovery. Ar gael yn: https://www.dofe.org/wp-content/uploads/2021/06/DofE_Manifesto.pdf (Cyrchwyd Mehefin 2021).

²⁹ Cynghrair Chwaraeon a Hamdden (Mai 2021). 'Community coaching structure expected to be severely hit by COVID'. Ar gael yn: <https://www.sportandrecreation.org.uk/news/covid-19/community-coaching-structure-expected-to-be-s> (Cyrchwyd Mehefin 2021).

cymdeithasol, emosiynol a chorfforol – a’r gefnogaeth ofynnol – yn debygol o newid ar lefelau unigol, coleg a chenedlaethol. Rydym yn ystyried hyn ymhellach isod.

7. Llwybrau at newid

Wrth edrych ar ddatblygiad y cynnig yn y dyfodol a’r cymorth sydd yn ofynnol ar gyfer dysgwyr chwaraeon wrth i’w taith AB barhau, rydym yn gweld nifer o themâu yn dod i’r amlwg y gallai ColegauCymru a SABau fod eisiau canolbwyntio arnynt. Rydym wedyn yn troi at argymhellion penodol yn Adran 8.

7.1 Gweithredu strategaeth a dysgu

Lansiodd ColegauCymru y Strategaeth Lles Actif pum mlynedd yn Ionawr 2020. Er bydd gweledigaeth, diben a chenhadaeth y strategaeth i gyd yn parhau’n berthnasol iawn mewn byd sydd yn newid yn gyflym, mae’r 15 mis diwethaf wedi ailosod y cyd-destun ar gyfer cyflwyno’r strategaeth. Gellir dadlau bod mwy byth o angen yn 2021 i’r sector roi cyfleoedd lles actif ar waith i gefnogi dysgwyr. Mae cyfle bellach i ColegauCymru adolygu’r dysgu sydd wedi digwydd ers lansio’r strategaeth er mwyn deall yn well pa ymrwymadau strategol a gweithredol sydd yn ofynnol yn y tymor byr, canolig a’r tymor hwy. Bydd angen i’r nodau yn y strategaeth ymateb yn ddigonol i’r heriau y mae AB a sectorau eraill yng Nghymru ac, yn yr achos hwn, dysgwyr chwaraeon yn benodol, yn eu hwynebu.

Mae colegau wedi datblygu enw da cadarn o gyflwyno gweithgareddau lles actif dros amser a gall ColegauCymru gefnogi staff colegau trwy lenwi unrhyw fylchau o ran gwybodaeth a gwella perfformiad cyffredinol trwy rannu arfer da ar draws rhwydwaith colegau. Mae gwerth darpariaeth chwaraeon a lles actif mewn addysg bellach ac uwch yn sylweddol ac yn seiliedig ar dystiolaeth. Mae corff cynyddol o ymchwil yn dangos buddion gweithgaredd corfforol yn gwella galluoedd gwybyddol a dysgu myfyrwyr ac mae astudiaethau wedi dangos cysylltiad cadarnhaol rhwng myfyrwyr yn cymryd rhan mewn chwaraeon a chanlyniadau gwell o ran cyrhaeddiad academiaidd a chyflogadwyedd³⁰. Dylai’r arfer da hefyd amlygu buddion estynedig cymryd rhan mewn chwaraeon a lles i ganlyniadau ehangach colegau a dysgwyr, yn arbennig am fod gan y cynnig chwaraeon a lles actif y pŵer i wella a chyfoethogi profiad cyffredinol dysgwyr o fywyd coleg.

³⁰ Brunton, J., a Mayne, V. (2020). The value of university sport and physical activity: British Universities & Colleges Sport (BUCS) position statement and evidence. Ar gael yn: <https://shura.shu.ac.uk/27616/9/Brunton-ValueUniversitySport%28VoR%29.pdf> (Cyrchwyd Mehefin 2021).

7.2 Darparu adnoddau a modelau cyflwyno

Er bod hyblygrwydd modelau cyflwyno colegau (yn cynnwys yr anghenraid i gyflwyno ymagweddau dysgu cyfunol) wedi bod yn agwedd gadarnhaol o'r cymorth, dylid hefyd ystyried manteision ac anfanteision modelau rheoli a chyflwyno gwahanol. Dylid rhoi ystyriaeth bellach i'r ffactorau a allai wella ac ymestyn y cynnig presennol fel rhan o'r ymarfer hwn. Mae dysgwyr chwaraeon yn debygol o gael mynediad wedi ei strwythuro at gyfleusterau, gweithgareddau wedi eu trefnu a chyfleoedd i chwarae fel blaenoriaeth dros ddysgwyr nad ydynt yn ddysgwyr chwaraeon. Fodd bynnag, bydd cyfleoedd ychwanegol a mynediad at weithgaredd anffurfiol o fudd i ddysgwyr chwaraeon a'r rheiny nad ydynt yn ddysgwyr chwaraeon fel ei gilydd. Oherwydd cyfyngiadau amrywiol a'r anawsterau o weithio ar draws campysau lluosog mewn rhai enghreifftiau, ni fydd gan yr holl ddysgwyr fynediad at yr un cyfleoedd na phrofiadau o'r un ansawdd. Ble bynnag y bo'n bosibl, gallai colegau ystyried sut mae eu cynnig yn rhoi profiad didrafferth i'r dysgwyr, mor hygyrch â phosibl, ac wedi ei normaleiddio, yn weladwy ac yn cael ei werthfawrogi ym mywyd y coleg.

Mae galw mawr am gyfleoedd chwaraeon a lles, gyda phwyslais ar sesiynau ymarferol yn y tymor byr. Ar ôl treulio cymaint o amser o flaen y cyfrifiadur ac yna yn yr ystafell ddosbarth, roedd y myfyrwyr yn awyddus i ddal i fyny â'r elfennau ymarferol. Fodd bynnag, mae hyn yn cyflwyno her logistaidd ac efallai gall SABau gynyddu'r amser a'r cyfleusterau sydd ar gael iddynt trwy greu cynnig cyffredinol hyblyg. Byddai hyn yn arbennig o ddefnyddiol mewn ardaloedd gwledig, a nododd rhai dysgwyr fuddion personol i ymagwedd o bell nad oeddent eisiau ei gollu yn gyfan gwbl. Er mai dysgu wyneb yn wyneb oedd y model dewisol, dylai colegau geisio nodi'r modiwlau y gellid eu cyflwyno ar-lein ac yna eu grwpio gyda'i gilydd er mwyn i'r dysgwyr leihau eu hymrwymiad amser.

Yn ogystal â chynyddu mynediad at gyfranogiad ymarferol, mae chwaraeon cystadleuol yn dychwelyd yn allweddol i'r garfan hon o ddysgwyr ac yn cysylltu'n uniongyrchol â'u datblygiad personol a'u teimlad o ddiben. *“Does dim gwahaniaeth beth rydych yn ei wneud os nad ydych yn chwarae gemau.”* Mae cystadleuaeth yn rhoi strwythur ac yn rhywbeth i ddysgwyr anelu ato, ac roedd y strwythur yr oedd y dysgwyr wedi ei brofi yn y coleg cyn Covid-19 yn cael ei weld fel rhywbeth cadarnhaol.

7.3 Ymagweddau cynhwysol sydd yn canolbwyntio ar y person

Un o ganlyniadau bwriadol y Strategaeth Lles Actif yw hawl a sicrhau bod gan bawb yn y Sector AB fynediad at weithgareddau sydd yn gwella eu lles personol. Mae gan bob dysgwr hawl i brofi cyfleoedd chwaraeon a lles, ac ni ellir gwadu effaith chwaraeon a gweithgaredd corfforol ar les dysgwyr. Mae angen bod ffocws parhaus ar fynd i'r afael ag anghydraddoldebau, ac mae Covid-19 wedi gwaethygu'r anghydraddoldebau sydd yn bodoli mewn cymdeithas, mewn chwaraeon a bywyd coleg. Mae rhannu'r wybodaeth a'r dystiolaeth yma gyda SABau yn bwysig, a bydd angen i SABau flaenoriaethu a chyflymu ymyriadau i fynd i'r afael â'r anghydbwysedd yma a defnyddio'r cyfle i ddechrau o'r newydd er mwyn sicrhau bod y cynnig chwaraeon a gweithgaredd corfforol yn gwbl amrywiol ac yn gynhwysol. Yn ogystal â'r dystiolaeth feintiol o anghydraddoldeb sydd ar gael yn genedlaethol ac yn lleol, dylai amgyffrediad dysgwyr a'u profiadau hefyd lywio unrhyw gamau a gymerir.

Bydd gwranddo ar ddysgwyr a mabwysiadu ymagweddau sydd yn canolbwyntio ar y person (dysgwyr a staff) yn helpu colegau i ddarparu cynnig chwaraeon a lles dilys, priodol a chynhwysol. Gall SABau ddefnyddio mecanweithiau anffurfiol a ffurfiol (fel y gyfres hon o grwpiau ffocws) i sicrhau bod cyfleoedd i leisiau dysgwyr gael eu clywed – a gellir ymgorffori cyfleoedd i gasglu adborth ansoddol fel rhan rheolaidd o'r cynnig. Bydd hyn yn cefnogi mesur canlyniadau a gwelliant parhaus i wella profiad dysgwyr yn y pen draw.

Rydym wedi gweld o'r gwaith ymchwil hwn a thystiolaeth arall o'r ffactorau galluogi cymryd rhan y dylid teilwra cymorth yn y dyfodol gymaint â phosibl. Mae rhai dysgwyr yn bryderus ac yn nerfus am ddychwelyd ar ôl cyhyd allan, mae angen i diwtoriaid a hyfforddwyr sicrhau eu bod yn hawdd mynd atynt ac yn barod i roi cyngor adeiladol ac un i un. *“Mae angen i hyfforddwyr gydnabod a deall sefyllfa bersonol pawb a chyd-fynd â'r unigolyn.”* Yn wir, yn gyffredinol, cododd y dysgwyr y mater o bryderon iechyd meddwl cynyddol mewn bywyd bob dydd, sydd yn cael eu gwaethygu gan y pandemig, ac roedd galw am gymorth, cyngor ac arweiniad iechyd meddwl gan golegau. Rydym yn deall bod y maes gwaith hwn yn cael ei gefnogi trwy ColegauCymru, ac y gall fod cyfle i ddatblygu ymagweddau ataliol pellach i wella iechyd meddwl trwy ddefnyddio cynigion chwaraeon a lles actif fel rhan o'r gwaith hwn.³¹

Prif alluogwr ar gyfer cymryd rhan mewn chwaraeon a chadw pobl yw sicrhau bod y sesiynau yn hwyliog ac yn bleserus – ac yn fwy fyth felly wrth i ddysgwyr sôn am ddychwelyd i chwaraeon a'u pryderon am golli eu hyder, ffitrwydd a'u sgiliau. Dylid bod ffocws ar hwyl a mwynhad a dealltwriaeth ynghylch pam mae pobl yn cymryd rhan yn y gamp yn y lle cyntaf. Fel rhan o hyn, mae'n hanfodol canolbwyntio ar ddatblygu ac ailddatblygu perthynas gymdeithasol trwy fwy o waith grŵp. Yn ei dro, gall hyn arwain at ddatblygiad personol a sgiliau cymdeithasol a chyfathrebu, fydd yn ofynnol mewn sefyllfaoedd gwaith yn y dyfodol.

O ystyried bod rhai myfyrwyr wedi mynegi galw am ddarpariaeth Gymraeg a bod gan y sector AB rôl sylweddol i'w chwarae yn cyflwyno nod Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol 'o Gymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu,' dylid gwneud pob ymdrech i sicrhau bod y Gymraeg yn cael ei gweld a'i chlywed yn ystod gweithgareddau lles actif.

7.4 Cyfathrebu

Mae'r broses o wrando ar ddysgwyr wedi amlygu pwysigrwydd parhau i ddarparu gwybodaeth glir sydd yn cael ei chyfathrebu mewn ffordd sydd yn cyrraedd cynulleidfaoedd gwahanol ac yn taro tant gyda dysgwyr. Mae angen i'r cyfathrebu 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 ColegauCymru³² - yn ogystal â chroesawu sgiliau dysgwyr ac arweinwyr ifanc er mwyn gwneud defnydd o dechnoleg a rhannu profiadau. Cafodd agweddau syml fel darparu amserlen o'r sesiynau chwaraeon a hyfforddiant gwahanol – gan nodi'r hyn y gall ddigwydd a rhai dyddiadau - ei ystyried yn ddull o roi mwy o ysgogiad i bobl. Gall tiwtoriaid a hyfforddwyr helpu i sicrhau dysgwyr

³¹ ColegauCymru. Iechyd Meddwl. Ar gael yn: <https://www.colleges.wales/en/page/mental-health> (Cyrchwyd 10 Mehefin 2021).

³² ColegauCymru (Tachwedd 2020). Pecyn Cymorth Cyfathrebu Prosiect Lles Actif. Ar gael yn: <https://www.colleges.wales/search/communications%20toolkit> (Cyrchwyd 3 Gorffennaf 2021).

a rheoli disgygliadau trwy nodi'r hyn i'w ddisgwyl dros y misoedd i ddod. Yn bennaf, roedd y dysgwyr y clywsom oddi wrthynt yn gwerthfawrogi gonestrwydd gan staff mewn cyfnod ansicr. Maent eisiau cael eu sicrhau y byddant yn dod allan o hyd ac yn cael dyfodol cadarnhaol. Rhoddwyd Teams a WhatsApp fel enghreifftiau o sianeli effeithiol yn ystod y misoedd diwethaf. Wrth fynd ymlaen, gallai fod yn well gan ddysgwyr opsiynau eraill, felly mae parhau i wrando ar lais dysgwyr yn bwysig.

Gall staff hefyd wneud y cysylltiad rhwng gweithgareddau chwaraeon a datblygiad personol a chyfleoedd cyflogaeth yn y dyfodol. Soniodd rhai fod cyfleoedd gwirfoddoli wedi cael eu colli yn ystod Covid a bod yr haf yn gyfle i ddal i fyny. Mae cyfle i godi ymwybyddiaeth o'r math o swyddi sydd ar gael yn y sector ac yng Nghymru ac mae gan hyn y budd deul o gynorthwyo'r sector chwaraeon i fynd i'r afael â'r heriau tebygol i'r gweithlu a galw ychwanegol am gyfleoedd chwaraeon cymunedol ar ôl y pandemig. Mae angen gwneud cysylltiadau â darparwyr a Chyrff Llywodraethu Cenedlaethol (NGB) fel bod gan ddysgwyr y wybodaeth sydd ar gael a'r ymwybyddiaeth i gael mynediad at y cyfleoedd hyn a chael profiad hanfodol ar gyfer eu dyfodol.

8. Argymhellion

Mae'r astudiaeth yn cynnig 16 o argymhellion i'w hystyried wrth symud ymlaen.

Strategaeth

1. Lansiodd ColegauCymru y Strategaeth Lles Actif pum mlynedd yn Ionawr 2020. Er bod y strategaeth yn dal yn berthnasol mewn byd sydd yn newid yn gyflym, dylai ColegauCymru adolygu'r hyn y maent wedi ei ddysgu hyd yma a'u hymrwymadau er mwyn sicrhau bod y strategaeth yn ymateb yn ddigonol i'r heriau y mae AB a sectorau eraill yng Nghymru'n eu hwynebu. Dylid nodi blaenoriaethau tymor byr, tymor canolig a hirdymor.
2. O ystyried bod chwaraeon cystadleuol wedi darparu strwythur a bod maes chwaraeon ac addysg yn gylch gorchwyl i ddwy adran ar wahân o Lywodraeth Cymru, dylai ColegauCymru a Chwaraeon Cymru weithio gyda Llywodraeth Cymru i sicrhau bod lles myfyrwyr yn brif ystyriaeth wrth gynllunio dychwelyd i chwaraeon yn y dyfodol. Bydd darpariaeth chwaraeon yn gwella ac yn cyfoethogi profiad dysgwyr ac mae'n chwarae rôl allweddol yn cyflawni canlyniadau academaidd.

Darparu adnoddau a chyflwyno

3. Mae colegau wedi datblygu enw da o gyflwyno gweithgareddau lles actif dros amser a dylai ColegauCymru gynorthwyo staff i lenwi bylchau gwybodaeth a gwella perfformiad trwy hwyluso dysgu a rhannu arfer da a mewnwelediad, er enghraifft, cysylltu dysgwyr â rhwydweithiau chwaraeon rhanbarthol i godi ymwybyddiaeth o'r gwaith yn y sector, neu hyrwyddo buddion atodol dysgu a lles wrth gymryd rhan mewn chwaraeon i staff.
4. Dylai canfyddiadau ac argymhellion yr astudiaeth hon weithredu fel sylfaen ar gyfer aiddylunio gweithgareddau sydd yn mynd i'r afael ag amhariad pandemig Covid-19. Dylai colegau baratoi

cynlluniau tymor byr sydd yn canolbwyntio ar gyflwyno ymarferol os yw'n dychwelyd ar ôl cyfnod hir o ddysgu ar-lein yn y dyfodol.

5. Er i'r rhan fwyaf o ddysgwyr fynegi eu dewis o ddysgu wyneb yn wyneb, mae agweddau cadarnhaol cydnabyddedig i gynnig dysgu cyfunol hyblyg. Wrth gynllunio, dylai colegau ystyried manteision ac anfanteision grwpio modiwlau y gellir eu cyflwyno ar-lein a rhoi cyfle i ddysgwyr astudio gartref ar ddiwrnodau penodol o'r wythnos.
6. Gan fod "Hawl" i weithgareddau sydd yn gwella lles personol yn cael ei ystyried yn ganlyniad lefel strategol ar gyfer Lles Actif, gellir cyflwyno'r achos dros sicrhau bod cyllid hirdymor a chysondeb adnoddau staff ar draws Cymru er mwyn gallu gwireddu'r hawl. Mae'n rhaid i hyn hefyd gynnwys mwy o atebolrwydd. Dylid rhoi mwy o feddwl i'r ffactorau a allai wella ac ehangu'r cynnig presennol i ddarparu profiad a mynediad didrafferth ar gyfer dysgwyr fel rhan o'r ymarfer hwn.

Ymagweddau cynhwysol, sydd yn canolbwyntio ar y person

7. Dylai colegau geisio mabwysiadu ymagwedd wedi ei theilwra sydd yn canolbwyntio ar y person lle y bo'n bosibl i leddfu'r gorbryder naturiol yn ymwneud â dychwelyd i chwaraeon y mae dysgwyr wedi sôn amdano. Dylai tiwtoriaid a hyfforddwyr sicrhau eu bod yn hawdd mynd atynt ac yn barod i roi cyngor ac arweiniad adeiladol, un i un.
8. Dylai ColegauCymru archwilio a oes digon o allu o ran gweithlu a gallu o ran gwybodaeth am ymwybyddiaeth iechyd meddwl i ddarparu ymagwedd wedi ei theilwra sydd yn canolbwyntio ar y person. Mae'r gweithlu yn debygol o fod angen mwy o gymorth wrth fynd i mewn i'r flwyddyn academiaidd nesaf a gellir defnyddio lles actif fel ymagwedd ataliol.
9. Dylai fod ffocws ar hwyl a mwynhad a dealltwriaeth o'r hyn wnaeth wneud i ddysgwyr gymryd rhan mewn chwaraeon yn y lle cyntaf wrth gynllunio rhaglen o weithgareddau.
10. Dylai tiwtoriaid a hyfforddwyr roi pwyslais ar ailadeiladu perthynas gymdeithasol trwy weithgareddau grŵp yn y tymor byr.
11. Dylai fod ffocws ar ansawdd profiad y dysgwr wrth gynllunio ar gyfer darpariaeth i'r dyfodol a mesur canlyniadau'r ddarpariaeth. Dylai profiad dysgwyr sydd yn cynrychioli nodweddion gwarchoddedig gwahanol gael eu cynnwys mewn prosesau mesur hefyd.

Cyfathrebu

12. Gyda thystiolaeth sylweddol fod dysgwyr ar draws sefydliadau AB wedi colli allan ar gyfleoedd gwirfoddoli a chyflogaeth fel ffordd o gryfhau eu gwybodaeth, eu dysgu a'u profiadau, dylai colegau achub ar bob cyfle i gysylltu gweithgareddau â chanlyniadau datblygu personol. Dylai ColegauCymru gyfathrebu'r neges hon i golegau a'u hannog i gynorthwyo dysgwyr chwaraeon yn rhagweithiol i gael profiadau ymarferol cadarnhaol. Dylai hyn fod yn flaenoriaeth yn y misoedd i ddod.

13. O ystyried y diffyg ymwybyddiaeth gan ddysgwyr o'r cyfleoedd sy'n bodoli i weithio mewn chwaraeon a lles yng Nghymru a thu hwnt, dylai'r sector AB a chwaraeon geisio gweithredu'n rhagweithiol i gryfhau'r cyswllt rhwng dysgwyr ac NGB a darparwyr eraill yn y sector ac ystyried sut i gysylltu'n rhithiol yn ogystal â thrwy elfennau wyneb yn wyneb rhaglenni colegau ar gyfer chwaraeon.
14. Mynegodd rhai myfyrwyr alw am ddarpariaeth Gymraeg. Mae gan y sector AB rôl sylweddol i'w chwarae yn cyflwyno nod Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol o 'Gymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu,' a dylid gwneud pob ymdrech i sicrhau bod y Gymraeg yn cael ei gweld a'i chlywed yn ystod gweithgareddau lles actif.
15. Gallai colegau fabwysiadu ffyrdd newydd o werthuso gweithgareddau a rhoi adborth i ddysgwyr trwy gynnwys fideo ac ar-lein.
16. Dylai ColegauCymru annog rhannu canfyddiadau ymchwil gyda dysgwyr, yn arbennig y rheiny wnaeth gyfrannu'n uniongyrchol at yr astudiaeth ymchwil yma, a chyda llysgenhadon ifanc AB (FEYA) sydd yn gallu rhaeadru negeseuon allweddol i gyfoedion.

Blw
Bo.