Prifysgol Wrecsam
Wrexham University

Gwerthusiad o'r peilot Prifysgol sy'n Ystyriol o Drawma a Phrofiadau Niweidiol (TrACE)-

Gorffennaf 2023

Hyb ACE Cymru
ACE Hub Wales

Labordy Gwasanaeth Cyhoeddus Gogledd Cymru
North Wales Public Service Lab
LAB
Wedi'i alluogi gan
Enabled by
Prifysgol Wrecsam
Wrexham University

Diolch

Hoffwn ddiolch i Hyb ACE Cymru am eu cefnogaeth i'r peilot hwn, yn enwedig Vicky Jones, Natalie Blakeborough a Dr Joanne Hopkins.

Byddem hefyd yn hoffi diolch i'r holl bobl y cawsom siarad â hwy, a roddodd mor hael o'u hamser. Mae eu profiadau a'u lleisiau wedi'n helpu i ddysgu rhywfaint, a threiddio ymhellach i bethau a chael deall effeithiau'r daith y mae Prifysgol Wrecsam a'i chymuned ehangach arni tuag at ddod yn ystyriol o Drawma a Phrofiadau Niweidiol (TrACE).

Gobeithiwn y bydd y mewnwelediadau hyn yn ddefnyddiol hefyd i sefydliadau eraill ar eu taith i ddod yn ystyriol o TrACE.

Gyda diolch arbennig i Lisa Scully, Rheolwr Prosiect TrACE Prifysgol Wrecsam am ddarparu strwythur ar gyfer rhoi'r peilot ar waith.

Diolch yn fawr.

Roedd y tîm gwerthuso'n cynnwys:

Dr Rachel Hughes
Dr Caroline Hughes
Dr Sarah Dubberley
Dr Joanne Prescott
Chris White
Andrew Crawford
Lisa Formby

Crynodeb

Mae gan bawb rôl i'w chwarae o ran sicrhau bod Cymru'n dod yn genedl sy'n ystyriol o ACE (Profiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod) a thrawma (TrACE).

Mae Hyb ACE Cymru wedi datblygu Pecyn Cymorth TrACE. Mae'n cynnwys amrywiaeth o ddulliau i helpu unrhyw unigolyn, sefydliad, sector neu system i feddwl am eu harferion presennol, ac i ddatblygu strategaethau i gryfhau dulliau gweithredu sy'n ystyriol o drawma ac ACE. Mae Hyb ACE Cymru'n gweithio ag amrywiaeth o sefydliadau ar draws gwahanol sectorau i beilota'r pecyn cymorth, gyda golwg ar ddysgu yn ei gylch a'i lywio a'i addasu ar gyfer eraill.

Ym Mhrifysgol Wrecsam, ni yw'r sefydliad peilot ar gyfer y sector addysg uwch ledled Cymru a Lloegr.

Mae'n bwysig i ni gael dealltwriaeth a dysgu o'r dulliau a ddefnyddiwyd gennym hyd yma a cheisio crisialu unrhyw effeithiau cynnar. Bydd eu cyfathrebu a'u rhannu yn cefnogi sefydliadau eraill ar hyd a lled y sector ehangach ar eu taith, yn ogystal ag yn ein helpu i gadw'r momentwm i fynd ac ymgorffori dulliau gweithio sy'n ystyriol o TrACE ledled y brifysgol a'r system. Mae'r gwerthusiad hwn yn ceisio lledaenu gwersi a ddysgwyd, ynghyd â chyfres o argymhellion i arwain prifysgolion eraill a chymunedau ehangach wrth iddynt ddatblygu eu dull gweithredu sy'n ystyriol o TrACE.

Rydym wedi nodi nifer o ganfyddiadau allweddol. Cawsant eu grwpio yng nghyswllt saith thema. Y rhain yw:

1. Datblygu dealltwriaeth pobl
2. Effeithiau o ran ymarfer
3. Myfyrwyr fel partneriaid
4. Diwylliant ac arweinyddiaeth
5. Y brifysgol fel galluogydd a chysylltydd
6. Llenwi'r bwlch o ran rhoi arferion ar waith
7. Effeithiau personol
8. Storïau newid mwyaf arwyddocaol

Yn nhermau'r storïau newid mwyaf arwyddocaol, maent wedi'u clystyru o amgylch pedair prif thema:

- Dealltwriaeth a rennir
- Caniatâd ac annibyniaeth
- Dull sy'n canolbwyntio ar yn unigolyn
- Newid diwylliant

Aethom ati'n fwriadol i ganolbwyntio ar gyfleu lleisiau pobl. Gadael iddynt siarad, darparu cyfrwng iddynt gael eu clywed.

O'r cychwyn cyntaf, nid cyrraedd pen unrhyw daith oedd y nod wrth fynd ar drywydd bod yn brifysgol sy'n ystyriol o TrACE. Y bwriad bob amser oedd cyflawni cylch parhaus o adolygu a symud ymlaen. Mae'r gwerthusiad hwn yn ddefnyddiol i ni gael deall lle'r ydym arni ar hyn o bryd.

Rydym wedi nodi cyfres o argymhellion yn y gobaith y byddant o ddefnydd i unrhyw sefydliad sy'n cychwyn ar daith tuag at ddod yn ystyriol o TrACE.

1. Sicrhewch fod gan bobl ddealltwriaeth a rennir o beth yw TrACE (a'r hyn nad ydyw). Cadwch bethau'n syml.

2. Canolbwyntiwch ar apelio at galonnau pobl yn ogystal â'u meddyliau.

3. Buddsoddwch mewn rheolwr prosiect i reoli'r gwaith fel prosiect.

4. Sicrhewch fod gennych gefnogaeth uwch arweinwyr.

5. Ymrwymwch sbectrwm eang o gydweithwyr ar draws ystod o adrannau (academaidd ac anacademaidd).

6. Ymrwymwch fyfyrwyr fel partneriaid.

7. Crëwch leoedd ar gyfer dysgu ac ymarfer ar y cyd â'r sector cyhoeddus a'r gymdeithas ddinesig ehangach.

8. Adolygwch bethau a symudwch ymlaen yn barhaus.

9. Datblygwch ddulliau i gefnogi pobl i roi eu gwybodaeth ar waith.

10. Meithrinwch gysylltiadau o fewn y brifysgol a'i chymuned.

11. Chwaraewch rôl weithredol mewn hyrwyddo a chefnogi prosesau meddwl trwy systemau ac arweinyddiaeth systemau.

12. Datblygwch ddulliau i helpu cydweithwyr mewn sefydliadau sy'n bartneriaid i ymgorffori dull gweithio sy'n ystyriol o TrACE.

Rydym yn cydnabod mai'r hyn yr ydym yn ei wneud yw gweithredu o fewn system a'i chefnogi. Tra gallwn gynllunio a darparu lefel o strwythur, gall y camau a gymerir gennym a'u heffaith fod yn organig o ran natur hefyd. Rydym wedi dechrau gweld fflachiadau o weithgaredd ac effeithiau

Cefndir

sicrhau bod Cymru'n dod yn genedl sy'n ystyriol o ACE (Profiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod) a thrawma (TrACE).

Mae'r brifysgol yn gweithio mewn partneriaeth â Hyb Profiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod (ACE) Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, gyda'r nod o fod y brifysgol gyntaf sy'n ystyriol o drawma. Ymarfer sy'n ystyriol o drawma yw cydnabyddiaeth y gall unrhyw un gael profiadau o drawma ac y dylai ymagweddau o ran polisïau a gweithdrefnau gymryd hyn i ystyriaeth. Rhaid i ddull gweithredu sy'n ystyriol o drawma gynnwys caniatáu i staff a myfyrwyr eu hunain ei lywio. Gan adeiladu ar y dull gweithredu a fabwysiadwyd gennym o fewn y brifysgol, rydym hefyd yn archwilio dull gweithredu sy'n ystyriol o TrACE ar gyfer cymunedau hefyd.

Dull gweithredu TrACE yw un sy'n lleihau ACEau[1] trawma ac ail-drawmateiddio ac sy'n cydnabod y gall anghyfartaledd strwythurol, gwahaniaethu, a ffactorau eraill achosi trallod a bod yn rhwystr i fynediad teg at gymorth. Mae'n hyrwyddo cymdeithas garedig, dosturiol sy'n meithrin ein hymdeimlad o ymgysylltiad a'n cryfderau personol, fel perthnasau da â chyfoedion cefnogol, aelodau teulu, a'n cymunedau o'n hamgylch.

Mae Hyb ACE Cymru[2] wedi datblygu pecyn cymorth TrACE. Mae'n cynnwys amrywiaeth o offerynnau i helpu unrhyw unigolyn, sefydliad, sector neu system i feddwl am eu harferion presennol, ac i ddatblygu strategaethau i gryfhau dulliau gweithredu sy'n ystyriol o drawma ac ACEau. Mae Hyb ACE Cymru yn gweithio gydag amrywiaeth o sefydliadau ar draws gwahanol sectorau i beilota'r pecyn cymorth gyda golwg ar ddysgu yn ei gylch a'i lywio a'i addasu ar gyfer eraill.

Ym Mhrifysgol Wrecsam, ni yw'r sefydliad peilot ar gyfer y sector addysg uwch ledled Cymru a Lloegr, sy'n gweithio i ddod yn sefydliad sy'n ystyriol o Drawma a Phrofiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod - sef y brifysgol gyntaf o'i math yn y DU. Caiff y prosiect hwn ei gynnal mewn partneriaeth â Hyb Ace Cymru, a ariennir gan Lywodraeth Cymru, ac sy'n gweithredu dan law Iechyd Cyhoeddus Cymru i godi ymwybyddiaeth o effaith Trawma a Phrofiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod, ac i rannu meddyliau a dysg yng nghyswllt y rôl y gall pob sefydliad ei chwarae o ran creu cymdeithas fwy caredig a thosturiol.

Mae bod yn ystyriol o TrACE yn golygu datblygu'r ddealltwriaeth o drawma ac effaith trawma o ran pawb sy'n gweithio ac yn astudio yn y brifysgol. Y nod yw sicrhau bod pobl sydd efallai wedi cael trawma neu brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn cael gwell cyfle i fynd yn eu blaenau ac i ffynnu yn ystod eu cyfnod ym Mhrifysgol Wrecsam, ac i deimlo eu bod yn cael eu trin â charedigrwydd, tosturi a pharch.

Nid trin trawma a symptomau yw nod bod yn ystyriol o TrACE, mae'n ymwneud â datblygu ymagwedd sylfaenol sy'n cydnabod ei bod yn bosibl i bawb ddioddef adfyd a thrawma, fel y gallwn hyrwyddo cyfleoedd i hybu lles, iachâd, ac adfer. Mae'n ymwneud hefyd â chydnabod bod gan bob un ohonom ran i'w chwarae o ran cefnogi hyn.

1 Mae Profiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod (ACEau) yn brofiadau straenus sy'n digwydd yn ystod plentyndod sy'n niweidio plentyn yn uniongyrchol (e.e., cam-drin rhywiol neu gorfforol) neu sy'n effeithio'r amgylchedd y mae'n byw ynddo (e.e. cael ei fagu o fewn aelwyd lle ceir trais domestig). (Bellis et al 2016).

2 Mae Hyb ACE Cymru yn cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru, ac yn cael ei redeg o dan law Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Y Cyd-destun Cenedlaethol

Yng Ngorffennaf 2022, lansiwyd Fframwaith Cymru sy’n Ystyriol o Drawma. Roedd Prifysgol Wrecsam yn falch o allu cefnogi ei ddatblygiad fel rhan o’r Grŵp Cyfeirio Arbenigol.

Nod y fframwaith yw helpu pobl, sefydliadau a systemau i atal adfyd a thrawma a’u heffeithiau negyddol cysylltiedig. Bydd yn hwyluso camau i ddatblygu ymagwedd systemau cyfan at gefnogi anghenion pobl sydd wedi profi adfyd a thrawma, ac yn ceisio sicrhau cysondeb a chydlyniad i hybu’r ymdrech honno a sicrhau ei fod yn ateb anghenion pobl sy’n cael eu heffeithio gan drawma.

Mae hyn yn deillio o’r angen am ymatebion empathig, tosturiol ar draws holl gymdeithas Cymru ynghyd ag ymyriadau mwy acíwt ac arbenigol y gall fod eu hangen i gefnogi’r rhai sydd ag anghenion clinigol yn dilyn profiadau o drawma. Mae’r Fframwaith yn darparu diffiniadau cytûn a dealltwriaeth gyson o’r hyn a olygir gan y gwahanol lefelau o ymarfer wrth atal adfyd a thrawma a chefnogi pobl y mae’n effeithio arnynt[3].

“Ar ei lefel fwyaf syml mae dull i Gymru sy’n ystyriol o drawma yn cydnabod ac yn deall y profiadau niweidiol a thrawmatig a all ddod i ran pobl o bob oed ac yr effeithir arnynt ganddynt”[4] . Mae set o bum egwyddor ymarfer yn sail iddo (gweler Ffigur 1) y mae Prifysgol Wrecsam wedi’u mabwysiadu fel rhan o’n gwaith TrACE ein hunain.

3 Hyb ACE Cymru (2022a) https://traumaframeworkcymru.com cafwyd mynediad yng Ngorffennaf 2023

4 Hyb ACE Cymru (2022b) Trauma-Informed Wales: A Societal Approach to Understanding, Preventing and Supporting the Impacts of Trauma and Adversity

Ffigur 1: Y 5 egwyddor ymarfer

Ffynhonnell: Hyb Ace Cymru (2022b)[5]

5 Hyb ACE Cymru (2022b) Trauma-Informed Wales: A Societal Approach to Understanding, Preventing and Supporting the Impacts of Trauma and Adversity

Cenhadaeth Ddinesig - y brifysgol ddefnyddiol

Mae prosiect y brifysgol o ran bod yn ystyriol o TrACE yn gweithio ochr yn ochr â gwaith parhaus y brifysgol, a law yn llaw â'r gwaith hwn, yng nghyswllt cynhwysiant cymdeithasol, ein hymrwymiad cadarn i iechyd meddwl a lles, ynghyd â'n hymgyrch i hyrwyddo cydraddoldeb, amrywiaeth, a chynhwysiant ym mhopeth a wnawn. Mae bod yn ddefnyddiol i'n partneriaid a'n cymunedau, adeiladu ar ein cysylltiad â'r lleoedd a'r bobl a wasanaethir gennym, yn un o flaenoriaethau allweddol ein cenhadaeth ddinesig.

Mae ein cenhadaeth ddinesig sydd wedi'i chyd-greu wedi'i llywio gan ymgysylltiad helaeth â phartneriaid, cymunedau, archwilio tystiolaeth, data, a mewnwelediad. O ganlyniad i hyn, rydym yn gwybod mai un o'r pethau sydd wrth wraidd heriau'r rhanbarth yw anghydraddoldeb cymdeithasol. Ein cenhadaeth felly yw gweithio ar y cyd i roi terfyn ar anghydraddoldeb cymdeithasol ar draws Gogledd Cymru erbyn 2030. Rydym yn hoelio ein sylw ar alluogi arloesedd, cyd-greu, a phrofi a chyflenwi dulliau gweithredu newydd yng nghyswllt tair blaenoriaeth:

1. Arweinyddiaeth, llywodraethu a gwaith system gyfan.
2. Meithrin gwytnwch cymunedol.
3. Cadw'n iach.

Mae gweithio mewn partneriaeth â Hyb ACE Cymru a pharhau â'n taith tuag at fod y brifysgol gyntaf sy'n ystyriol o TrACE yn y DU yn cyd-fynd â thair blaenoriaeth ein cenhadaeth ddinesig.

Gan gydnabod, i raddau helaeth, bod Prifysgol Wrecsam wedi'i leoli mewn un lle, dylai bod yn ystyriol o TrACE ymestyn y tu hwnt i ffiniau ein campws. Trwy adeiladu ar y dull gweithredu a fabwysiadwyd gennym o fewn y brifysgol rydym felly'n archwilio dull gweithredu sy'n ystyriol o TrACE ar gyfer cymunedau yng Ngogledd Cymru. Nod hyn yw creu newid mewn systemau trwy gael cydweledigaeth, mynd i'r afael ag anghydraddoldebau y gellir eu hosgoi o ran iechyd a thai trwy ddull sy'n rhoi'r cyfle i bobl dyfu wrth hyrwyddo lles, iachâd ac adferiad.

Fel y trafodwyd yn yr adroddiad, Cymunedau Ystyriol o Drawma: Astudiaeth Gymharol o Fodelau Ymarfer Cymru[6], ategir ein cenhadaeth gan y ddealltwriaeth na fydd unrhyw sefydliad neu grŵp unigol yn gallu ymgymryd â hyn ar ei ben ei hun, ac mae gweithio mewn partneriaeth yn galluogi dull system gyfan.

Y Pecyn Cymorth

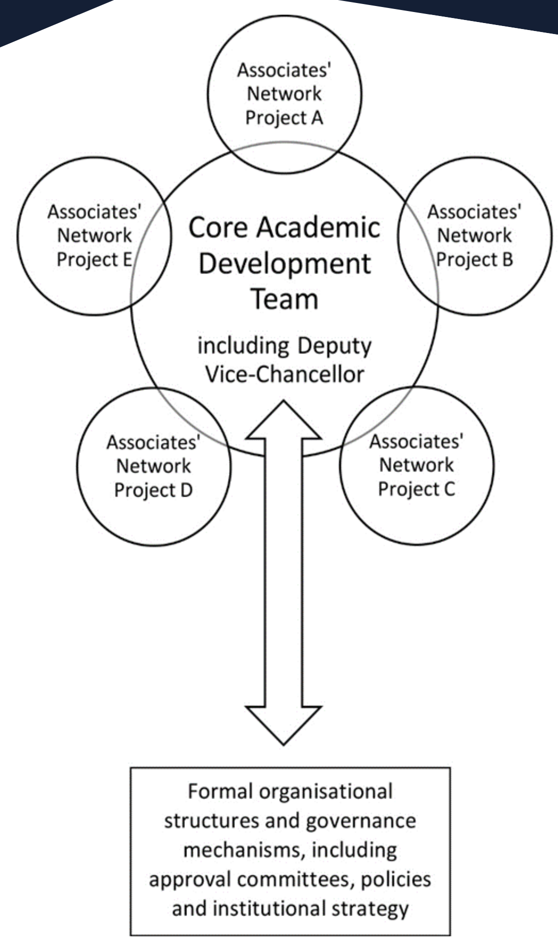
Mae'r pecyn cymorth yn cynnwys offeryn hunanasesu a dogfen ganllawiau. Mae o wedi'i strwythuro o amgylch 6 parth gweithredu, y mae bob un yn feysydd pwysig i'w hystyried yn nhermau dod yn ystyriol o TrACE. Y parthau yw:

1. **Llywodraethu, Arweinyddiaeth a Diwylliant Trefniadaeth.** Mae'r parth hwn yn ymwneud â'r cymorth cyffredinol ar gyfer gweithredu a chynnal ymagwedd sy'n ystyriol o drawma ynghyd â'r buddsoddiad ynddi.
2. **Polisïau a Gweithdrefnau**. Mae'r parth hwn yn ymwneud â sut mae polisïau a gweithdrefnau sefydliadol yn dangos ymrwymiad, ac yn galluogi systemau mewnol i adlewyrchu gwerthoedd ac egwyddorion sylfaenol arferion sy'n ystyriol o drawma.
3. **Hyfforddiant a Chymorth i'r Gweithlu.** Mae'r parth hwn yn ymwneud â sicrhau gwybodaeth a sgiliau o fewn y gweithlu, gan alluogi ymgorffori egwyddorion sy'n ystyriol o drawma mewn cylch dysgu cefnogol parhaus sy'n cydnabod pwysigrwydd lles a diogelwch y gweithlu.
4. **Yr Amgylchedd Ffisegol.** Mae'r parth hwn yn ymwneud â'r hyn y mae'r amgylcheddau ffisegol a chymdeithasol yn ei ddarparu i hyrwyddo diogelwch ynghyd â darparu adnoddau priodol i gyflawni hyn.
5. **Dylunio a Chyflenwi Gwasanaethau.** Mae'r parth hwn yn ymwneud â sicrhau y caiff egwyddorion sy'n ystyriol o drawma eu hymgorffori ym mhob agwedd ar ddarparu gwasanaethau.
6. **Monitro a Gwerthuso.**

Rydym wedi ymgymryd â'r hunanasesiad ac wrthi'n defnyddio'r pecyn cymorth i archwilio a datblygu ein dulliau gweithredu ym mhob parth o safbwynt sy'n ystyriol o TrACE. Mae gennym gynllun gweithredu ac is-grwpiau prosiect ar waith i gefnogi hyn. Mae'r grwpiau'n cynnwys pob aelod o'r gymuned - staff academaidd, staff cyfleusterau, Adnoddau Dynol, myfyrwyr, a rhanddeiliaid fel rhan o rwydwaith Aelodau Cyswllt Tîm Datblygu Academaidd. Bu'r amrywiaeth hwn yn bwysig i ni, yn yr un modd â'r ffaith bod y cynllun gweithredu wedi'i gydgynhyrchu. Mae'n adlewyrchu gwerthoedd a phwrpas y brfysgol.

Strwythur a dull gweithredu'r prosiect TrACE

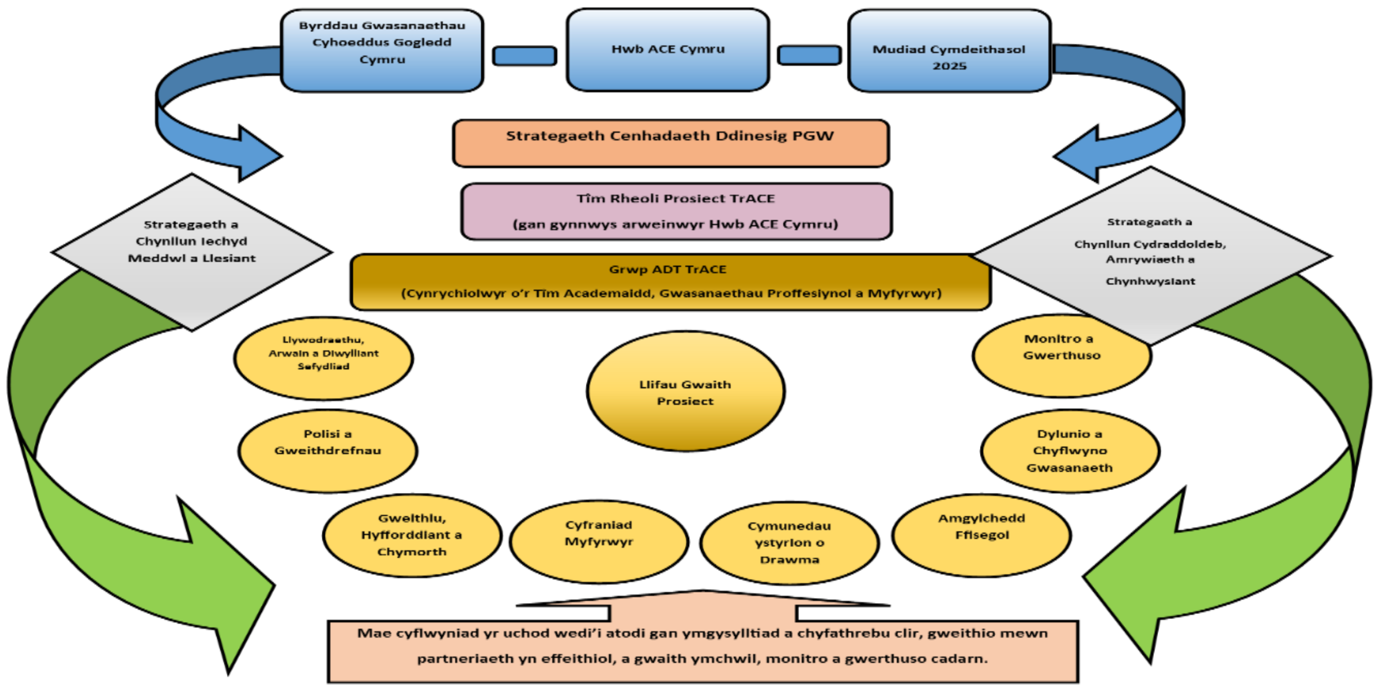
Yn gynnar yn y prosiect, er mwyn achosi newid diwylliannol, penderfynwyd gennym ei bod yn bwysig ymgysylltu â chydweithwyr ar draws y brifysgol, sy'n gweithio o fewn gwasanaethau proffesiynol a rolau academaidd, yn ogystal â'n corff myfyrwyr a'n partneriaid. Ym Mhrifysgol Wrecsam, rydym wedi dosbarthu trefniadau ar gyfer gwaith datblygu academaidd, sy'n cynnwys Tîm Datblygu Academaidd (TDA) craidd o unigolion academaidd, y mae gan bob un rolau parhaol yng nghyswllt dysgu ac addysgu, ynghyd â rhwydwaith gwasgaredig o Aelodau Cyswllt o'r Tîm Datblygu Academaidd. Trwy gyfrwng diagram, mae Ffigur 2 yn dangos y modd y mae'r Tîm Datblygu Academaidd a'r Rhwydwaith Aelodau Cyswllt yn ffitio â'i gilydd.



Ffigur 2

[6] Addis, S. et al., 2023 Trauma-Informed Communities: A Comparative Study of Welsh Models of Practice. Hyb ACE Cymru

[7] Kotter, J.P. (2014) Accelerate: building strategic agility for a faster moving world. Harvard Business Review Press



Ffigur 3

Mae'r strwythur a'r ymagwedd hon yn mabwysiadu egwyddorion system weithredu ddeuol Kotter[7] sy'n golygu bod angen sefydlu a defnyddio rhwydwaith hyblyg ac arloesol o wirfoddolwyr a drefnir yn dimau prosiect bach, dan arweiniad aelodau TDA craidd.

Bydd cydweithwyr yn gweithio ar draws systemau yng nghyswllt prosiectau datblygu integredig, gan weithio mewn modd gwasgaredig i fwrw ymlaen ag amrywiaeth o brosiectau sy'n hyrwyddo newid diwylliannol a gwaith datblygu sefydliadol.

Sefydlwyd Rhwydwaith Aelodau Cyswllt TDA TrACE trwy alw ar gydweithwyr ym mhob rhan o'r brifysgol a chanddynt ddiddordeb mewn ymwneud â'r gwaith pwysig hwn. Arweiniodd hyn at gydweithwyr mewn amryw rolau'n gwneud cais i fod yn aelod o'r Rhwydwaith Aelodau Cyswllt TDA, a bu'r cyfoeth a'r amrywiaeth hon o gyfranogwyr, a adlewyrchir yn y canfyddiadau, yn ogystal â'r ffaith bod y cynllun gweithredu wedi'i gydgynhyrchu, yn bwysig i ni.

Mae Ffigur 3 yn dangos strwythur y Rhwydwaith Aelodau Cyswllt TDA TrACE, ynghyd â'r modd y mae wedi'i leoli o fewn strategaethau'r brifysgol (strategaethau a chynlluniau Iechyd Meddwl a Lles, Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant, a'r Genhadaeth Ddinesig), ynghyd â gweithgareddau allweddol ar lefel ranbarthol a chenedlaethol (Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus, Mudiad 2025, Hyb ACE Cymru).

Mae'r rhwydwaith hwn o staff, myfyrwyr a phartneriaid yr ymgysylltwyd â hwy wedi ymgymryd â'r broses hunanasesu a gynhwysir gyda Phecyn Cymorth TrACE Hyb ACE Cymru i'n helpu i fyfyrio ynghylch ein diwylliant, ein harferion a'n prosesau presennol. Yn dilyn ymlaen o hyn, rydym wedi sefydlu cyfres o ffrydiau gwaith sy'n adlewyrchu meysydd allweddol yr hunanasesiad ac wedi datblygu cynllun gweithredu ar gyfer prosiect sy'n nodi gweithgaredd ar gyfer rhoi ragor o ddulliau gweithredu sy'n ystyriol o drawma, ac sy'n ymateb i drawma, ar waith. Caiff y cynllun hwn ei adolygu'n rheolaidd, ac mae wedi esblygu i ddiwallu anghenion a blaenoriaethau sy'n dod i'r amlwg o safbwynt sefydliadol, gan sicrhau ei fod yn dal i fod yn berthnasol i'n taith tuag at fod yn ystyriol o drawma.

Mae Tîm Rheoli Prosiect TrACE (sy'n cynnwys cydweithwyr o Hyb ACE Cymru) yn darparu rôl allweddol yn nhermau rheoli a llywodraethu'r prosiect. Nod y tîm yw:

- Darparu eglurder o ran deall ein cenhadaeth i fod yn brifysgol sy'n ystyriol o drawma.
- Caniatáu cynllunio effeithiol sy'n gysylltiedig â blaenoriaethau a chynlluniau strategol eraill.
- Galluogi rhoi newid ar waith mewn modd amserol.
- Cefnogi dulliau clir o gyfathrebu a rhoi adborth.

Ymchwil, Monitro a Gwerthuso

Mae ymchwil, monitro a gwerthuso ystyrlon yn sail i'r prosiect, a chaiff yr agweddau hyn eu hystyried ar bob lefel o weithgaredd o fewn y prosiect. Fel y gellir gweld yn Ffigur 3, rydym wedi sefydlu ffrwd waith benodol ar gyfer monitro a gwerthuso. Trwy gyfrwng hyn, ymgymerir â'r gwaith a ganlyn:

- Caiff gwybodaeth am brofiadau pobl ei chasglu a'i defnyddio'n rheolaidd i lywio gwaith cynllunio.
- Cynhelir gwerthusiad rheolaidd o bolisïau ac arferion fel rhan o'r broses adolygu a chynllunio, ac fe'i defnyddir i roi newidiadau ar waith lle bo hynny'n berthnasol.
- Mae prosesau ar waith i sicrhau dysgu a gwelliannau parhaus.
- Mae gwaith monitro a gwerthuso'n ystyried mecanweithiau i hyrwyddo cydweithio traws sector a pha mor ystyriol o drawma yw'r system

Y gwerthusiad

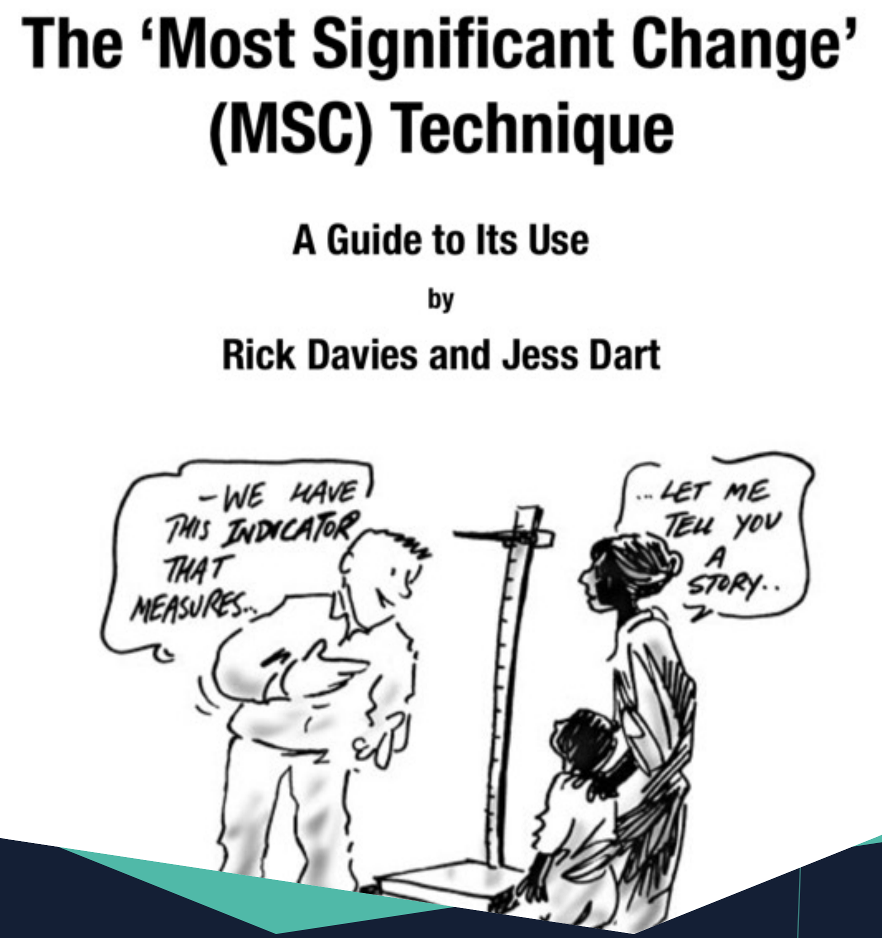
Mae'n bwysig i ni gael dealltwriaeth a dysgu o'r dulliau a ddefnyddiwyd gennym hyd yma, a cheisio crisialu unrhyw effeithiau cynnar. Bydd cyfathrebu a rhannu'r rhain yn cefnogi sefydliadau eraill gyda'u taith, yn ogystal ag yn ein helpu i gadw'r momentwm i fynd ac ymgorffori dulliau gweithio sy'n ystyriol o TrACE ledled y brifysgol a'r system.

Ein dull methodolegol

Roeddem eisiau cadw'r gwerthusiad yn gymharol syml. Ond o fewn y symlrwydd hwn, y nod oedd caniatáu i gyfoeth ac amrywiaeth o storïau a phrofiadau gael eu hadrodd. Gyda hyn mewn golwg, penderfynwyd y byddem yn defnyddio Techneg y Newid Mwyaf Arwyddocaol.

Yn ei hanfod, mae techneg y Newid Mwyaf Arwyddocaol yn ymwneud â chyfleu storïau pobl yng nghyswllt newid. Eu storïau, pa newid(iadau) a welwyd ac a deimlwyd ganddynt. Mae'n cyfoethogi ein dealltwriaeth ac yn manylu ynghylch yr hyn sydd wedi newid a pham. Mae hi hefyd yn darparu storïau pwerus y gellir eu defnyddio i'w rhannu ag eraill.

Felly mae'r Newid Mwyaf Arwyddocaol yn fath o fonitro a gwerthuso cyfranogol sy'n digwydd trwy gydol rhaglen o newid (hoffem ailadrodd yr ymarfer hwn i gael deall sut a pham y mae pethau wedi datblygu) ac mae'n darparu gwybodaeth i helpu i reoli'r rhaglen o newid. Mae'n cyfrannu at y gwerthusiad oherwydd ei fod yn darparu data ynghylch yr effaith a'r canlyniadau y gellir eu defnyddio i


The 'Most Significant Change' (MSC) Technique

A Guide to Its Use

by

Rick Davies and Jess Dart

Ffigur 4

helpu i asesu perfformiad y rhaglen yn ei chyfanrwydd.

Roedd y cyfranogwyr ar gyfer yr astudiaeth hon yn gydweithwyr o fewn y brifysgol o wasanaethau academaidd a phroffesiynol, yn fyfyrwyr a oedd yn ymwneud â'r prosiect, ac yn bartneriaid allanol a fu'n ymgysylltu â gweithgaredd yng nghyswllt Peilot y Brifysgol sy'n Ystyriol o Drawma. Fe'u dewiswyd oherwydd eu bod mewn sefyllfa dda i werthuso eu hymgysylltiad â'r gwaith yng nghyswllt bod yn Brifysgol sy'n Ystyriol o Drawma.

Rydym wedi gweithio ar y cyd i ganfod amrywiaeth o bobl o fewn y brifysgol a thu hwnt sydd naill ai'n alluogwyr a/neu'n rhanddeiliaid allweddol yng nghyswllt datblygu'r prosiect a'i roi ar waith. O'r bobl hyn, bu modd i ni siarad â phedwar ar hugain ohonynt.

Gofynnwyd nifer fechan o gwestiynau i bob un ohonynt. Mae'r rhain wedi'u rhestru isod (gweler Ffigur 5 am y cwestiynau ac Atodiad A am Drefn y Cyfweliad).

Cwestiwn archwiliadol yw'r cwestiwn cyntaf yn bennaf. Roedd yn bwysig i ni gael darlun o'r graddau yr oedd bobl yn ymwneud â'r prosiect a'u profiad ohono, ynghyd â safbwyntiau gwahanol bobl a'u taith hyd yma.

Roeddem yn gobeithio y byddai pobl yn gallu nodi ystod o effeithiau/newidiadau hyd yma (nid oedd pa mor fawr neu fach oeddent yn bwysig, maent i gyd yn ddilys). Y cwestiwn allweddol yw (cwestiwn 3), pa rai o'r rhain (o'u safbwynt hwy) fu'r rhai mwyaf arwyddocaol. O brofiad, gwelir fod pobl yn ei chael yn anodd rhoi eu bys ar hyn. Fodd bynnag, mae'n helpu i nodi'r prif effaith hyd yma ynghyd â'r gwerthoedd a'r safbwyntiau sy'n bodoli.

Cynhaliwyd pob sgwrs dros Microsoft Teams. Roedd defnyddio'r feddalwedd hon wedi caniatáu i ni recordio (a thrawsgrifio) y sgwrs. Roedd yn bwysig i ni gyfleu manylion yr hyn yr oedd pobl yn ei ddweud ynghyd â'u lleisiau/geiriau eu hunain.

Cawsom gymeradwyaeth foesegol ar gyfer y prosiect gan Is-bwyllgor Moeseg Ymchwil Prifysgol Wrecsam. Mae hyn yn golygu bod y dulliau a'r cwestiynau a ddefnyddiwyd wedi'u hadolygu gan gymheiriaid i sicrhau ein bod yn parchu annibyniaeth pobl, ein bod yn gwneud y mwyaf o'r manteision, yn lleihau niwed, yn bod yn deg, ac yn ymddwyn ag uniondeb. Mae'r tîm gwerthuso wedi gweithio o fewn Safonau Moesegol Ymchwil Cod Ymarfer y Brifysgol.

Wrth adrodd lleisiau pobl, defnyddiwyd dynodyddion gennym. Roedd y rhain ar ffurf U ar gyfer prifysgol/'university' (cydweithiwr neu fyfyriwr o fewn y brifysgol), ac C ar gyfer cymuned/'community' (cydweithiwr sy'n gweithio o fewn y gymuned ehangach) ac mae'r digid yn nodi dynodydd cydweithiwr unigol y brifysgol neu gymuned.

Risgiau posibl

Tra nad oedd unrhyw ofyniad i feddwl am unrhyw brofiadau personol o drawma, neu rai'n ymwneud â gwaith, neu eu trafod, roedd posibilrwydd bach y gallai'r astudiaeth olygu bod angen trafod testun sensitif a oedd yn ymwneud ag ACEau a thrawma. I sicrhau y byddid yn lleihau'r risg hwn gymaint ag y bo modd, roedd chwarae rhan yn yr astudiaeth yn wirfoddol, a gallai cyfranogwyr dynnu'n ôl o'r astudiaeth ar unrhyw adeg hyd at y pwynt pryd yr oedd data'n cael ei anonymeiddio.

Cynhaliwyd y gwerthusiad yn unol â Pholisi Rheoli Trallod Prifysgol Wrecsam.

Cafodd y wybodaeth hon ei chyfathrebu i gyfranogwyr ar ddechrau'r astudiaeth a'i hegluro yn y daflen wybodaeth ynghylch cyfranogi (Atodiad C). Roedd y daflen wybodaeth yn hysbysu cyfranogwyr hefyd bod yr holl ddata'n ddienw, a bod eu hunaniaeth, a hunaniaeth eu sefydliadau, yn cael eu cadw'n gyfrinachol.

Ffigur 5

- **Allech chi rannu gyda mi'r modd y buoch yn ymwneud â'r prosiect prifysgol/cymunedol sy'n ystyriol o TrACE hyd yma?**
  Pryd? Sut wnaethoch chi ddod yn rhan o'r prosiect? Pam wnaethoch chi ddod yn rhan ohono?
- **Pa effeithiau ydych chi wedi'u gweld neu eu profi hyd yma?**
  Sut ddigwyddodd y rhain? Pa bethau a arweiniodd at yr effeithiau hyn?
- **Ers i'r prosiect gychwyn, beth ydych chi'n meddwl fu'r newid mwyaf arwyddocaol a welsoch a/neu a brofwyd gennych?**
- **Sut y mae cael ymwneud â'r prosiect wedi'ch helpu i fabwysiadu dull gweithredu sy'n ystyriol o TrACE?**
- **Oes yna unrhyw beth arall yr hoffech ei rannu?**

Trefniadau o ran cyfrinachedd a diogelwch data

Cymerwyd y camau a ganlyn i sicrhau bod gwybodaeth yr ymchwil yn cydymffurfio â Deddf Diogelu Data 1998:

- Dim ond yr ymchwilwyr sy'n cael mynediad i'r data.
- Ni chaiff hunaniaeth y cyfranogwyr ei ddatgelu o fewn yr ymchwil hwn. Caiff bob cyfranogwr ffugenw i amddiffyn ei hunaniaeth yn unrhyw ddeunydd a gyhoeddir o ganlyniad i'r ymchwil.
- Eglurwyd yr angen am gyfrinachedd yn nhaflen wybodaeth yr ymchwil. Mae cyfrinachedd cyfranogwyr yn golygu na fyddant yn cael eu hadnabod neu eu cyflwyno mewn unrhyw fodd sy'n golygu y gellid eu hadnabod o fewn yr astudiaeth ymchwil ac yn unrhyw adroddiadau ysgrifenedig neu erthyglau mewn cyfnodolion.

Dadansoddiad

Cafodd yr holl storïau eu trawsgrifio a'u dadansoddi yn ôl themâu gan y tîm gwerthuso, yn unigol ac ar y cyd. Defnyddiwyd sesiynau dadansoddi data gyda'r cyfranogwyr eu hunain ynghyd â Jamboard[8] i wneud hyn.

O blith y storïau newydd mwyaf arwyddocaol, rydym wedi nodi pedair stori newid arwyddocaol.

Canfyddiadau

Rydym wedi nodi nifer o ganfyddiadau allweddol. Cafodd y rhain eu grwpio yng nghyswllt saith thema. Y rheiny yw:

1. Datblygu dealltwriaeth pobl
2. Effeithiau o ran ymarfer
3. Myfyrwyr fel partneriaid
4. Diwylliant ac arweinyddiaeth
5. Y brifysgol fel galluogydd a chysylltydd
6. Llenwi'r bwlch o ran rhoi arferion ar waith
7. Effeithiau personol
8. Storïau newid mwyaf arwyddocaol

Aethom ati'n fwriadol i ganolbwyntio ar gyfleu lleisiau pobl. Gadael iddynt siarad, darparu cyfrwng iddynt gael eu clywed.

8 Bwrdd gwyn rhyngweithiol digidol yw Jamboard sy n gadael i chi gydweithio mewn amser real.

Ffigur 6

Ffigur 7

Datblygu dealltwriaeth pobl

O'm sgyrsiau, un o'r effeithiau o'r peilot fu datblygu dealltwriaeth pobl o beth yw TrACE (a'r hyn nad ydyw), beth yw natur bod yn ystyriol o TrACE a sut mae hynny'n teimlo.

Bu dryswch ymhlith pobl o ran os ydym yn brifysgol sy'n ystyriol o drawma, mae hynny'n golygu ein bod yna i ddarparu ymyriadau trawmatig a medrus i bobl. Cafwyd ychydig o wrthwynebiad ar adegau - pobl yn dweud ein bod yn sefydliad addysgol, nad ydym yn gymuned therapiwtig. Felly roedd yn wirioneddol bwysig i bobl ddeall yr hyn yr ydym yn siarad amdano wrth i ni siarad am fod yn ystyriol o drawma. (U2)

Un o'r pethau a ganfuwyd gennym yn gynnar oedd hwnnw yng nghyswllt yr iaith a ddefnyddir gennym ... oherwydd, mewn gwirionedd, os ydym am sicrhau bod ceisio bod yn brifysgol sy'n ystyriol o drawma yn rhywbeth o bwys, yna roedd angen i ni helpu pobl i'w ddeall a theimlo y gallent gymryd rhywfaint o gyfrifoldeb yng nghyswllt hyn. Gall pob un ohonom fod yn garedig. Gall pob un ohonom fod yn dosturiol. (C2)

Mae'n gymharol newydd i lawer o sefydliadau, felly rwy'n meddwl nad yw nifer o staff yn siŵr iawn beth mae hynny'n ei olygu a sut mae hynny am gael ei ymgorffori o fewn eu hamgylchedd gweithio. (U5)

Fel rhan o'r ymateb hwnnw, ac mewn partneriaeth â Hyb Ace Cymru, datblygwyd animeiddiad Llywio Trwy'r Storm gennym (yn Ffigur 7 ceir delwedd o'r animeiddiad). Roedd hyn yn seiliedig ar gysyniad a ddatblygwyd gan Dr Tegan Brierley-Sollis ac a ddatblygwyd yn animeiddiad gan fyfyrwyr celf a dylunio yn y brifysgol. Datblygwyd fersiwn cyfrwng Cymraeg hefyd, Llywio trwy'r Storm, ac mae o ar gael ar myf.cymru – sef adnodd iechyd meddwl a lles sydd wedi'i anelu at fyfyrwyr addysg uwch sy'n siarad Cymraeg.

Mae'r animeiddiad yn darlunio'r modd y gallai gweithio trwy gyfrwng bod yn ystyriol o drawma greu cysylltiadau ystyrlon ac amlygu cryfderau'r naill a'r llall. Mae Llywio Trwy'r Storm yn archwilio'r modd y gallwn ddechrau ar y daith tuag at fod yn fwy ystyriol o drawma ac yn fwy ymatebol. Ni ellir rhagweld yr hyn a wnawn, a byddwn i gyd yn profi bywyd mewn modd gwahanol, ond gallwn weithio gyda'n gilydd i feithrin cymdeithas ac i arwain gyda chwilfrydedd a dealltwriaeth bwyllog.

Lansiwyd yr animeiddiad ar 20fed Ionawr

2022 fel rhan o ddigwyddiad ar-lein i nodi partneriaeth gyffrous rhwng Prifysgol Wrecsam a Hyb ACE Cymru i godi ymwybyddiaeth o effaith TrACE, ac i rannu meddyliau a dysg yng nghyswllt y rôl y gall pob sefydliad ei chware o ran creu cymdeithas fwy caredig a thosturiol. Roedd y digwyddiad yn cynnwys trafodaeth panel a gadeiriwyd gan Ddirprwy Is-Ganghellor Prifysgol Wrecsam ar y pryd, yr Athro Claire Taylor, ac roedd yn cynnwys Lynne Neagle AS, y Dirprwy Weinidog Iechyd Meddwl a Llesiant, Sophie Howe, Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol ar y pryd, sef Benjamin Perks, Pennaeth Ymgyrchoedd ac Eiriolaeth UNICEF, Dr Joanne Hopkins, Cyfarwyddwr Cenedlaethol Hyb ACE Cymru, Clare Budden, Prif Weithredwr Cymdeithas Tai Clwyd Alyn, a Dr Tegan Brierley-Sollis o Brifysgol Wrecsam.

Rwy'n meddwl bod Llywio Trwy'r Storm yn rhan wirioneddol arwyddocaol o'r hyn a gyflawnwyd mewn gwirionedd, yn nhermau cyfleu rhywbeth sydd yn aml yn gallu bod yn eithaf cymhleth ar ffurf trosiad gwirioneddol ddealladwy y gellir ei ddefnyddio'n gyffredinol a'i ddeall yn gyffredinol. (C2)

Rwy'n meddwl bod y ffilm yn chwalu dirgelion yr holl gysyniad ac yn dileu'r angen i ganolbwyntio ar iaith. Mae'n ennyn rhyw fath o ymateb a meddwl. (U1)

Fe allai'r animeiddiad wneud i chi feddwl, oherwydd ei fod yn edrych fel leiner hardd, dydych chi ddim yn gwybod beth sy'n digwydd, beth arall sy'n digwydd o'i gwmpas. Felly rwy'n meddwl, fel animeiddiad sy'n gwneud i chi feddwl, os nad dim arall, os nad ydyn nhw'n deall unrhyw beth am drawma, os gallai gael pobl i stopio a meddwl am eiliad am eu bywydau eu hunain neu eu ffrindiau, eu cydweithwyr, neu ddisgyblion eraill, yna rwy'n meddwl ein bod wedi cyflawni ein nod. (U11)

Blaenoriaethwyd pwysigrwydd ymgysylltu â chydweithwyr a myfyrwyr i ddatblygu eu dealltwriaeth o ddull TrACE, ac roedd tîm y prosiect wedi penderfynu canolbwyntio ar hyn, cyn, er enghraifft, rhoi rhaglen hyfforddi ar waith, er mwyn hwyluso ymgysylltiad cynaliadwy a newid diwylliant.

Yr hyn y gwnaethom ni ganolbwyntio arno oedd ennill cefnogaeth pobl. Fe wnaed llawer o waith gennym o ran gwneud cyflwyniadau mewn cynadleddau staff, mewn sesiynau dysgu dros ginio a thrwy ddatblygu fideo am y prosiect. Roedd ennill y gefnogaeth hon yn hanfodol. (U2)

Roedd ein gweithgareddau'n cynnwys gwneud cyflwyniadau i staff mewn tair cynhadledd staff, digwyddiad Addysg Oedolion Cymru, cyfarfod ymarfer sy'n ystyriol o drawma trawslywodraethol Swyddfa Gartref y DU, yr Uwchgynhadledd Trawma 2022 yn Belfast, cynhadledd yn 2025, Cymuned Ymarfer Cenedlaethol TrACE, yn ogystal â chael gwahoddiad i fynychu trafodaeth bord gron yng nghynhadledd Llafur Cymru yn 2023, gyda Gweinidog y Gymraeg ac Addysg.

Cawsom gyfarfod hefyd ag amrywiaeth o sefydliadau i rannu ein profiadau, gan gynnwys Heddlu Gogledd Cymru, Theatr Clwyd (maent yn cychwyn ar eu taith tuag at fod y theatr gyntaf yn y DU sy'n ystyriol o drawma), Prifysgol Aberystwyth, Hyb Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant Prifysgol Caerdydd, Ysgol Clywedog, ac arweinyddion gwasanaethau o fewn Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr.

Tra bo offerynnau fel Llywio Trwy'r Storm yn gallu helpu, ceir cydnabyddiaeth bod dealltwriaeth pobl o'r hyn y mae'n ei olygu i fod yn ystyriol o drawma yn esblygu, fel y mae rhoi'r ddealltwriaeth honno ar waith wrth ymarfer pob dydd.

Mae fy nealltwriaeth i o fod yn ystyriol o drawma yn esblygu hefyd, felly mae llawer mwy y mae angen i mi ei ddysgu yn ôl pob tebyg. (U5)

Rydym ni'n fwy cymwys erbyn hyn, yn llawer mwy ymwybodol o beth mae'n ei olygu i fod yn ystyriol o drawma. Felly rwy'n meddwl fod ganddo wir ymdeimlad o werth i addysgwyr. UI5)

Yn wir, mewn ystyr ailadroddus iawn, mae Llywio Trwy'r Storm wedi annog datblygiad cyfres o lawlyfrau i gefnogi sefydliadau i ddod yn ystyriol o drawma. Mae llawlyfrau'n cael eu creu ar sail animeiddiad Llywio Trwy'r Storm, a chynhelir prosiect peilot gyda disgyblion Cyfnod Allweddol 2. Os gwelir bod y llawlyfr yn ddefnyddiol, caiff ei addasu i fod yn berthnasol i wahanol gynulleidfaoedd y tu hwnt i leoliadau addysgol. Mae'r llawlyfr yn dilyn cysyniadau morwrol yr animeiddiad, gan archwilio themâu o ran rheoli emosiynau, ymddygiad fel modd o gyfathrebu, perthnasau, a gwerthfawrogi cryfderau unigol. Gobeithir hefyd y bydd y llawlyfr yn cefnogi'r rheiny sy'n cyflwyno'r sesiynau i werthfawrogi bod ymddygiad yn aml yn arwydd o ofid neu angen.

Mae'r llawlyfr yn cynnwys amrywiaeth o weithgareddau ar gyfer bob thema sy'n gynhwysol, a gellir eu haddasu ar gyfer sesiynau 1:1 a gwaith grŵp. Nid oes rhaid dilyn y llawlyfr mewn unrhyw drefn; y syniad yw y gellir defnyddio'r gweithgareddau a gynhwysir ynddo ar adegau priodol, a darperir sawl un o'r adnoddau ar ffurf atodiad. Ymhlith y gweithgareddau yn y llawlyfr y mae ioga, celf a chrefft, deunyddiau myfyriol, gweithgareddau i hyrwyddo caredigrwydd a meddwlgarwch.

Effeithiau o ran ymarfer

Mae effeithiau trwy newid arferion yn dechrau dod i'r amlwg, yn rhannol oherwydd y dull gweithredu a'r strwythur a roddwyd ar waith i gefnogi'r peilot. Mae hyn wedi galluogi amrywiaeth eang o bobl i gymryd rhan, sydd wedi cymryd cyfrifoldeb dros arwain ar weithgareddau. Yma, roedd tîm y prosiect yn rhesymu, er mwyn ymgorffori newid ar hyd a lled y brifysgol, bod natur wasgaredig rhwydwaith Aelodau Cyswllt y TDA yn gyfrwng mwy effeithiol i hyrwyddo newid na gweithgor neu strwythur pwyllgorau. Mae ymgorffori dull gwasgaredig wedi galluogi'r brifysgol i fwrw ymlaen â datblygiadau mewn modd mwy atyniadol, hyblyg ac effeithiol, gyda phrosiectau sy'n hyrwyddo newid yn cael eu perchnogi gan staff sy'n gweithio ar lawr gwlad, ar draws ffiniau disgyblaethol ac adrannol, trwy bob lefel o'r sefydliad[9].

Y strwythur cyfan a roddwyd ar waith gyda'r Timau Datblygu Academaidd a'r modd y mae hynny wedi'i gysylltu'n gyfan gwbl â'r brifysgol. Pobl yn gwneud cais i gymryd rhan oherwydd eu bod eisiau gwneud hynny. Yn yr achos hwn, rydym yn gweithio gyda rhai sy'n barod i gymryd rhan. Mae gennych chi ystod eang iawn yma, ac rwy'n meddwl bod hynny'n fodd gwirioneddol effeithiol o weithio. (C2)

Cyhoeddwyd galwad gennym [gofyn i bobl p'un a oeddent eisiau bod yn rhan o'r Tîm Datblygu Academaidd] ac fe gawsom bobl yn ymateb a chanddynt ddiddordeb ac arbenigedd na fydden ni fyth wedi gwybod amdanyn nhw heb gyflwyno'r alwad honno. Felly, er enghraifft, mae gennym ni bobl o faes recriwtio sydd wedi chwarae rhan fawr yn y llawlyfrau yr ydym ni'n eu llunio, cydweithwyr sy'n newydd i'r brifysgol a oedd yn brofiadol ac wedi ymchwilio i drawma yn eu rolau blaenorol. (U2)

Cafwyd ymateb brwdfrydig i'r alwad am Aelodau Cyswllt TrACE ar gyfer y TDA, a arweiniodd at greu rhwydwaith mawr o Aelodau Cyswllt, a oedd yn amlygu'r diddordeb a'r arbenigedd ym maes profiadau niweidiol yn ystod plentyndod a dulliau gweithredu sy'n ystyriol o drawma ar hyd a lled y brifysgol. I'r perwyl hwn, penderfynodd tîm y prosiect y byddent yn creu is-grwpiau, a fyddai'n caniatáu i Aelodau Cyswllt ddewis pa agweddau o'r gwaith y dymunent ganolbwyntio arnynt, a oedd felly'n hyrwyddo eu gallu i newid pethau. Mae Wenger et al. (2011) yn amlygu mai prif dderbynyddion gwerth o fewn rhwydweithiau

9 Taylor, C. (2020) The distributed educational development team: a case study, chapter in Devecchi, C.and Potter, J. (eds) Delivering Educational Change in Higher Education. London: Routledge.

10 Wenger, E., Trayner, B. and de Laat, M. (2011) Promoting and assessing value creation in communities and networks: a conceptual framework. Ruud de Moor Centrum

yw'r cyfranogwyr eu hunain, yn unigol ac ar y cyd a, heb brofi'r gwerth hwn, bydd y rhwydweithiau'n methu, felly mae'r dull gweithredu hwn wedi helpu i gynnal y sbardun ar gyfer y prosiect TrACE[10].

Roedd y Tîm Datblygu Academaidd yn grŵp mawr. Yr hyn a oedd wirioneddol wedi gwneud gwahaniaeth oedd y ffaith ein bod wedi datblygu is-grwpiau, ffrydiau gwaith a oedd yn berthnasol i wahanol elfennau yn y cynllun gweithredu... Roeddem yn dechrau gweld y rhwydwaith yn cymryd cyfrifoldeb ac yn arwain y gwahanol weithgareddau hynny. Roedd hwnnw'n drobwynt mawr mewn gwirionedd. (U2)

Bu penodi Rheolwr Prosiect ar gyfer y prosiect TrACE yn fodd i sicrhau cynnydd rhwydd y prosiect, fel yr amlygwyd yn yr hyn a ddywedwyd gan gyfranogwyr.

Diolch byth, mae gennym [reolwr prosiect] sydd wedi bod yn ffantastig. Mae cael y sgiliau rheoli prosiect hynny wedi bod yn hanfodol mewn gwirionedd. Y modd y mae wedi symbylu'r gweithgorau hynny i fwrw ymlaen â'u gwaith, y modd y mae'n cofnodi popeth... Felly, o ran yr hyn y gall eraill ei ddysgu, mae honno'n rôl allweddol. (U2)

Gallu trefnu cyfarfodydd a strwythuro'r cyfarfodydd hynny mewn modd a oedd yn caniatáu i ni fod yn greadigol, ond ar yr un pryd yn golygu ein bod yn gallu delio â'r materion a oedd gennym dan sylw. (U4)

Mae penodi rhywun a chanddo sgiliau rheoli prosiect wedi hwyluso trefniadau a phenderfyniadau clir, gan sicrhau bod pawb sy'n ymwneud â'r prosiect o fewn y gymuned academaidd a'r gymuned ehangach yn cael gwybod am y cynnydd a wneir, ac mae'r hyn a ddysgir yn cael ei rannu'n barhaus.

Rhwydwaith Aelodau Cyswllt TDA TrACE sydd â'r nifer fwyaf ar hyn o bryd o aelodau o blith rhwydweithiau Aelodau Cyswllt TDA y Brifysgol. Mae ei ddyluniad yn adlewyrchu system weithredu ddeuol Kotter - dwy system, un cysyniad o ran trefniadaeth - lle bo rhwydweithiau hyblyg ac addasadwy yn gweithredu fel y sbardunau sy'n ysgogi'r gallu i ddatrys problemau, ynghyd â chydweithrediad, a chreadigrwydd[11]. Rydym wedi meithrin cynghrair arweiniol sef tîm traws-ddisgyblaethol a ffurfiwyd o bob lefel o fewn y sefydliad, ac mae gan bob aelod o'r tîm statws a dylanwad cyfartal.

Yma, roedd cyfranogwyr yn siarad am y modd y mae rhwydwaith TDA TrACE yn effeithio sut mae'r brifysgol yn strwythuro ei Thimau Datblygu Academaidd eraill - mae ei effaith yn ymestyn yn ehangach na hynny a ragwelwyd ganddo.

Mae'r Tîm Aelodau Cyswllt Datblygu Academaidd wedi cael effaith o ran llywio'r Timau Datblygu Academaidd eraill oherwydd ei fod i'w weld yn gweithio mor dda. Yn ddiamod, derbyniwyd mai hwn yw'r model y dylem fwrw ymlaen ag o gyda Thimau Aelodau Cyswllt Datblygu Academaidd eraill. (U2)

Gwelir rhai effeithiau cynnar a syml o ran ymarfer. Yn 2022, roedd Prifysgol Wrecsam wedi datblygu Modiwl Cynefino Myfyrwyr - Paratoi ar Gyfer Eich Astudiaethau a chanddo gynnwys sy'n ymwneud â TrACE, ac sy'n cyfeirio ymlaen at wasanaethau sy'n cefnogi myfyrwyr. Cynigir hyn i unrhyw israddedigion llawn amser a rhan amser, gyda'r nod o ddatblygu dealltwriaeth o'r hyn y mae'n ei olygu i astudio o fewn prifysgol sy'n ystyriol o drawma ar ddechrau eu hastudiaethau, ynghyd â chefnogi'r cyfnod pontio i addysg uwch. Roedd cyfranogwyr yn yr astudiaeth yn siarad hefyd am yr arferion a roddwyd ar waith ganddynt ar lefel rhaglen, er enghraifft, o ran amseru terfynau amser ar gyfer aseiniadau, ynghyd ag adborth i wneud y gorau o'r cyfle i gefnogi myfyrwyr gymaint ag y bo modd, meithrin hunanofal o fewn gweithgareddau dysgu, a rhoi hysbysiadau ynghylch unrhyw beth a allai sbarduno gofid o fewn cynnwys darlithoedd.

Soniodd myfyrwraig am dderbyn canlyniadau [ar gyfer aseiniadau] ar ddydd Gwener... dywedodd bod gorfod delio â hyn ar ei phen ei hun dros benwythnos yn anodd iawn... Felly fe aethom ati i newid y dyddiadau rhyddhau i ddyddiau Llun, fel bod wythnos

Mae terfynau amser a'r adegau y rhoddir adborth wedi'u newid i ganol y dydd fel nad oes rhaid i fyfyrwyr orfod disgwyl yn rhy hir am eu hadborth ac, yn yr un modd, o ran eu hadborth, os ydy hynny'n creu gofid iddyn nhw, mae ganddyn nhw amser i ofyn am gymorth. (U6)

Yn amlwg, erbyn hyn, ar ein cynnwys mae gennym hysbysiadau ynghylch unrhyw beth a allai sbarduno gofid. (U6)

Rydym yn meithrin llawer mwy o hunanofal o fewn ein gweithgareddau dysgu. Felly weithiau, o fewn sesiynau, byddaf yn cynnal gweithgaredd i roi seibiant i'r meddwl neu weithgaredd creadigol. Mae hyn yn darparu cyfrwng i fyfyrwyr gael prosesu pethau a meddwl, ac yn rhoi cyfle weithiau i weithio mewn modd aneiriol. (U6)

Roedd tueddiad yn flaenorol i homogeneiddio grwpiau o fyfyrwyr. Ac, i raddau helaeth erbyn hyn, mae sesiynau'n cael eu cyflwyno mewn modd pwrpasol ar gyfer yr unigolyn. (U5)

Mae TrACE yn cael ei ymgorffori o fewn 'y system' hefyd, o fewn polisïau a gweithdrefnau'r brifysgol, sef ail barth y Pecyn Cymorth i Sefydliadau sy'n Ystyriol o TrACE. [Galluogir y gweithgaredd hwn gan Ganllawiau Hyb ACE ar gyfer Polisïau ac Arferion sy'n Ystyriol o Drawma]() a gydgynhyrchwyd gyda chydweithwyr o Hyb ACE Cymru, Prifysgol Wrecsam, Coleg Cambria, a Coleg Gwent, ac sy'n ceisio cefnogi'r gwaith o roi arferion sy'n ystyriol o TrACE ar waith.

Ym Mhrifysgol Wrecsam, yn dilyn cyflwyniad i gydweithwyr o fewn y timau Adnoddau Dynol, Datblygu Sefydliadol, ac Ansawdd Academaidd, rydym yn peilota'r defnydd o'r Canllawiau yn yr adolygiad o bolisïau ar gyfer staff a myfyrwyr yn ystod 2023.

Pan fydd pobl yn gwneud yr asesiadau EDI, Iaith Gymraeg hynny, mi fyddan nhw hefyd yn gwneud TrACE. (U2)

Mae'r coleg hwn a'r brifysgol yn gweithio ar y cyd i ryw raddau. (C7)

Fel y disgrifiwyd uchod, mae parth yr Amgylchedd Ffisegol yn ymwneud â'r hyn y mae'r amgylcheddau ffisegol a chymdeithasol yn eu darparu i hyrwyddo diogelwch, ynghyd â'r ddarpariaeth o adnoddau i gyflawni hyn.

Rydym yn datblygu prosesau i'n galluogi i ystyried newidiadau i'r amgylchedd ffisegol o safbwynt bod yn ystyriol o drawma, bo hyn trwy gyfrwng y rhaglenni cynnal a chadw sydd wedi'u cynllunio, neu trwy raglenni gwaith mwy sylweddol, gan gynnwys gwaith ôl-osod ac adeiladu o'r newydd, sy'n cael ei gyflenwi trwy raglen Campws 2025. Bydd hyn yn cynnwys hyfforddi gwirfoddolwyr o blith staff a myfyrwyr i adolygu mannau ffisegol gan ddefnyddio pecyn cymorth sy'n seiliedig ar egwyddorion dylunio sy'n ystyriol o drawma. Byddwn hefyd yn darparu arweiniad a hyfforddiant i benseiri, peirianwyr, a chontractwyr perthnasol eraill, er mwyn iddynt allu ystyried yr egwyddorion hyn wrth ddylunio a datblygu'r amgylchedd ffisegol.

Mae aelodau staff wedi dechrau meddwl hefyd am yr amgylchedd a pha mor groesawus ydy'r amgylchedd hwnnw, pa mor ddiogel y mae'r amgylchedd yn teimlo, ond hefyd y modd y mae'n ffitio o fewn y strategaeth ehangach o ran lles ac iechyd meddwl. (C2)

Rydym yn edrych ar wahanol agweddau ar yr amgylchedd ffisegol... Felly, yn wir, mi allwn ni ystyried hynny o safbwynt TrACE. (U8)

Mae a wnelo ein dull gweithredu sy'n ystyriol o TrACE gymaint â chyflawni newid positif o fewn ein cymuned ehangach a'r partneriaid a'r sefydliadau yr ydym yn gweithio â nhw - ein cenhadaeth ddinesig - ag y mae â'r gwaith a wnawn o fewn y brifysgol. Er ein bod yn dal i fod mewn cyfnod cymharol gynnar yn ystod ein taith tuag at fod yn ystyriol o TrACE, mae

11 Kotter, J.P. (2014) Accelerate: building strategic agility for a faster moving world. Harvard Business Review Press

sefydliadau eisoes yn gweld rhai effeithiau o ran newid eu harferion:

Mae gennym garfan fechan o droseddwyr mynych a phobl ifanc sy'n dod i'n sylw, felly roedd angen i ni ystyried modd gwahanol o weithredu. Fe welsom fod llawer o bethau positif yn deillio o'r model sy'n ystyriol o TrACE, ynghyd â'r modd hwnnw o weithio ac edrych ar berthnasau, gan edrych ar effaith trawma. Fe welsom rai canlyniadau gwirioneddol i blant a phobl ifanc yn nhermau cyflawni llai o droseddau, defnyddio llai o bwerau gorfodi, a threfniadau gwell o ran pontio i asiantaethau eraill a chael mynediad i gymorth ychwanegol. (C1)

O ran rhai o'r bobl ifanc a oedd yn brwydro â'u haddysg, mae athrawon wedi nodi eu bod yn ymddwyn yn wahanol, maen nhw'n dod i mewn gyda mwy o hyder. (C3)

Myfyrwyr fel partneriaid

Mae Prifysgol Wrecsam yn gwerthfawrogi myfyrwyr fel partneriaid a chyd-gynhyrchwyr. Caiff hyn ei ddangos yn sylw U2 isod:

Hyrwyddwr TrACE
TrACE Champion

Mae gennym egwyddor o ystyried myfyrwyr fel partneriaid, ac roedd ymrwymo myfyrwyr yn wirioneddol bwysig. Ni yw'r Tîm Datblygu Academaidd cyntaf i gael aelodau sy'n fyfyrwyr. (U2)

Fel y soniwyd eisoes, myfyrwyr oedd wedi arwain animeiddiad Llywio Trwy'r Storm. Yn ogystal â hyn, a thrwy ein ffrwd waith benodedig ar gyfer ymrwymo myfyrwyr, dechreuodd Undeb Myfyrwyr Prifysgol Wrecsam Ymgyrch Caredigrwydd a gynhaliwyd yn ystod 2020 a 2021, ac a oedd yn ymwneud â myfyrwyr yn darparu tystiolaeth o garedigrwydd er mwyn dod yn Hyrwyddwr Caredigrwydd. Mae hyn wedi esblygu ar ffurf Hyrwyddwyr TrACE - sy'n canolbwyntio ar gysylltiadau a pherthnasau - ac sy'n elfen allweddol o fewn arferion sy'n ystyriol o drawma.

Yn 2022, enillodd y Brifysgol Wobr Caredigrwydd Mewn Addysg. Cafodd Llywio Trwy'r Storm a'r Hyrwyddwyr Caredigrwydd eu hamlygu fel enghreifftiau o'n hymrwymiad i ddod yn brifysgol sy'n ystyriol o TrACE.

Bu myfyrwyr yn rhagweithiol o ran helpu i ddatblygu ac ymgorffori dull gweithredu sy'n ystyriol o TrACE ar hyd a lled y brifysgol gyfan, ac yn enwedig ymhlith y boblogaeth o fyfyrwyr. Bu rhywfaint o'r gweithgaredd hwn yn ymwneud â chael stondin TrACE yn Ffair y Glasfyfyrwyr, ble cafwyd 60 o fyfyrwyr yn mynegi diddordeb mewn dod yn Hyrwyddwr TrACE. Gwnaed cysylltiadau ganddynt â sefydliadau gwirfoddol, a gwnaed cyflwyniadau mewn cynhadledd seicoleg, cynhadledd myfyrwyr, digwyddiad Hyb ACE Cymru ym Mhrifysgol Aberystwyth, ac yn ystod sesiwn dysgu dros ginio i staff.

Mae myfyrwyr hefyd wedi rhoi camau ar waith i sicrhau dulliau cyfathrebu ymarferol a gweladwy o amgylch y brifysgol, er enghraifft, ychwanegu stribedi llofnod at negeseuon e-bost, sydd hefyd yn cynnwys dolen i animeiddiad Llywio Trwy'r Storm, ac mae negeseuon allweddol ynghylch TrACE yn cael eu harddangos bellach ar sgriniau o gwmpas y campws.

Mewn erthygl a gyhoeddwyd ar Deeside.com, roedd gan Deborah Robert, myfyrwraig ac aelod o rwydwaith Aelodau Cyswllt TDA TrACE, hyn i'w ddweud am y rhan a chwaraeodd yn Nigwyddiad Lansio Adroddiad Cymunedau sy'n Ystyriol o Drawma Hyb ACE Cymru ar 30ain Mawrth 2023:

"Roedd cael y cyfle, fel myfyriwr, i wneud cyflwyniad mewn digwyddiad ar gyfer Cymru gyfan yn fraint fawr - roedd yn rhyfeddol bod y brifysgol wedi rhoi'r cyfle i ni gael llais ar lefel genedlaethol. Roedd yn brofiad ffantastig, yn enwedig yn nhermau bod yng nghwmni llu o unigolion ysbrydoledig, yn ogystal â gallu rhannu beth rydym yn ei wneud ym Mhrifysgol Wrecsam. Roedd hon yn enghraifft ardderchog o'r rhan a chwaraeir gan fyfyrwyr mewn cyd-gynhyrchu a rhoi gwybodaeth ddamcaniaethol a sgiliau cyflwyno ar waith yn y byd go iawn."

Yr hyn sy'n glir yn yr achos hwn yw manteision amlweddog ymrwymo myfyrwyr - o ganlyniad i hyn, yn ogystal ag ychwanegu gwerth at y prosiect TrACE, ceir effeithiau personol gweladwy a rhai datblygiadol o safbwynt proffesiynol.

Diwylliant ac arweinyddiaeth

Llywodraethu, arweinyddiaeth a diwylliant trefniadaeth yw un o'r parthau o fewn Pecyn Cymorth TrACE. Mae Prifysgol Wrecsam wedi cydnabod bod yr ymdrech i fod yn ystyriol o drawma o fewn sefydliad yn gofyn am ymgorffori diwylliant o ddealltwriaeth ym mhob agwedd ar y sefydliad (ymhlith myfyrwyr a staff), a defnyddiwyd Pecyn Cymorth TrACE i ddatblygu ein dull gweithredu ar gyfer y sefydliad. Ceir cydnabyddiaeth bod yr agweddau hyn yn bwysig o ran y gefnogaeth gyffredinol a'r buddsoddiad ar gyfer rhoi dull gweithredu sy'n ystyriol o drawma ar waith a'i gynnal. Yn wir, dangoswyd hyn yn y sgyrsiau a gynhaliwyd gennym.

Fel prifysgol, buom yn ymwneud â chyfathrebu parhaus yng nghyswllt y Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma newydd gyda golwg ar hysbysu'r uwch dîm arweinyddiaeth yn ei gylch, a rhaeadru newid sefydliadol ar hyd a lled y brifysgol.

Mae'n ymwneud â hybu'r ymagwedd arweinyddiaeth am fod honno'n wirioneddol ganolog. O safbwynt y tîm, rwy'n meddwl y bu'r arweinyddiaeth yn arbennig. Fydden ni ddim wedi mynd ymlaen i'r lefelau hyn. Rwy'n meddwl mai'r hyn y mae [enw] wedi'i alluogi ydy'r gefnogaeth gan yr uwch arweinyddion, oherwydd bod y tîm wedi gwneud cyflwyniad i Fwrdd yr Is-Ganghellor. (C2)

Dwi'n meddwl, o ran unrhyw ddarn allweddol o waith, mae'n rhaid i chi gael y gefnogaeth. Mae [enw] yn sbardun mawr ar gyfer y prosiect hwn, sy'n grêt, ac mae gennym ni gynrychiolaeth ar y tîm arweinyddiaeth. (U4)

Yn bendant, mae treulio amser gyda'r tîm arweinyddiaeth, cael eu cefnogaeth a'u dealltwriaeth, yn bwysig, ynghyd â gofyn iddyn nhw sut mae hyn yn cysylltu â'ch gwaith chi? (U4)

gymorth, a hefyd rhannu anawsterau â'r staff, er mwyn i ni allu gwneud addasiadau neu roi cymorth iddyn nhw gyda'u hastudiaethau. (U7) Yn ogystal â hyn, sicrhau y caiff TrACE ei drafod ar hyd a lled busnes y brifysgol:

Mae o ar yr agenda'n barhaus erbyn hyn, ac rwy'n meddwl mai cael y gyd-ddealltwriaeth honno ydy'r newid mwyaf. (U6)

Fel yr amlygwyd, mae'r model sy'n ystyriol o drawma yn gweithio ochr yn ochr â gwaith parhaus y brifysgol yng nghyswllt cynhwysiant cymdeithasol, sydd wedi arwain at weld y brifysgol yn cael ei chategoreiddio fel yr un orau o safbwynt cynhwysiant cymdeithasol yng Nghymru a Lloegr gan Good University Guide y Times a'r Sunday Times am y bumed flwyddyn yn olynol. Mae prosiect TrACE yn adeiladu ar ymrwymiad Prifysgol Wrecsam i ehangu mynediad a chyfranogiad:

Gwrthwynebu'r math o awgrym mai gwaith i unigolyn ydy hwn, oherwydd ni ellir gwneud dim o hyn ar ei ben ei hun. Ac roedd Prifysgol Wrecsam wirioneddol wedi cadarnhau hynny i mi. Rwy'n meddwl bod hynny'n deillio o'r ffaith bod y diwylliant eisoes ar ei ffordd i fod yn rhan o hyn beth bynnag. (C6)

Rwy'n meddwl bod y prosiect yn helpu i roi newid diwylliant ar waith yn nhermau creu amgylchedd lle mae'n iawn i siarad am brofiadau anodd, lle mae pawb yn dechrau cydweld eu bod yn cydnabod nad ydym ni'n gwybod beth mae pobl wedi'i brofi neu fynd trwyddo. (U1)

Mae arweinyddiaeth yn bodoli ledled y system. Bu cael myfyrwyr fel arweinyddion yn Nhîm Datblygu Academaidd rhwydwaith Aelodau Cyswllt TDA TrACE yn hanfodol i'w lwyddiant - o ran darparu safbwynt gwahanol ar gyfer y prosiect a llywio'r gweithgareddau - sy'n arwain ymagwedd sy'n ystyriol o TrACE tuag at fywyd prifysgol, ynghyd â'i gwreiddio'n bellach.

Y brifysgol fel galluogydd a chysylltydd

Agwedd bwysig ar y peilot hwn yw'r gydnabyddiaeth nad yw'r brifysgol wedi'i chyfyngu gan y campws. Yn y bôn, mae'r brifysgol yn seiliedig ar le mae hi wedi'i lleoli yn ei hardal ac yn ffrwyth yr ardal honno. Yn gysylltiedig â'r ffaith bod y brifysgol yn arwain y ffordd yn nhermau ei gwaith mewn perthynas â'i chenhadaeth ddinesig, mae hyn yn golygu bod ei dylanwad yn ymestyn ledled y gymuned.

Bu gweithio mewn partneriaeth, a'r ffaith bod y brifysgol yn chwarae ei rhan o ran bod yn ddefnyddiol i'w chymuned, yn nodwedd o waith y brifysgol yng nghyswllt ei chenhadaeth ddinesig ers nifer o flynyddoedd. Mae'r diwylliant a'r arweinyddiaeth hon wedi 'braenaru'r tir' ar gyfer y brifysgol, trwy gyfrwng partneriaid ac ar y cyd â hwy, i alluogi dulliau gweithredu sy'n ystyriol o TrACE ar hyd a lled Gogledd Cymru. Erbyn hyn, mae TrACE yn nodwedd allweddol o gynlluniau a dulliau gweithredu Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus, Gogledd Cymru Actif, Mudiad 2025, a Phrifysgol y Plant Gogledd Cymru a ariennir gan Gyngor Cyllid Addysg Uwch Cymru (CCAUC) er enghraifft.

Yr hyn a oedd yn wirioneddol ddiddorol oedd y ddynameg gyfan yng nghyswllt y genhadaeth ddinesig, ac yn wir edrych ar y modd yr oedd y brifysgol yn estyn allan i'r gymuned, a sut, oherwydd ei bod yn sefydliad angori, ac oherwydd ei bod yn gwneud cymaint yn nhermau agendâu Byrddau Gwasanaethau Lleol a phopeth yng nghyswllt lleihau anghydraddoldebau a Mudiad 2025, a dweud y gwir roedd yn teimlo fel pe bai hyn yn rhywbeth mwy i mi. (C2)

Mae'r materion a godwyd gan [enw] yn Asesiadau Llesiant y Byrddau Gwasanaethau Lleol ymhell ar y blaen o gymharu â lle'r oeddem arni'n flaenorol, pryd yr oedd meddylfryd seilo yn ddylanwadol iawn. Erbyn hyn, mae [enw] wedi canfod anghydraddoldebau a'r modd y maen nhw'n croestorri iechyd meddwl, y newid yn yr hinsawdd, a bod yn ystyriol o drawma. (C4) Mae'r dull arweinyddiaeth systemau [y mae'r brifysgol yn arwain arno] yn rhoi'r cyfle hwnnw i bobl, ond hefyd yr iaith i allu cael y sgyrsiau hynny ynghylch trawma. (C4)

Mi wnes i'r modiwl arweinyddiaeth systemau y maen nhw'n ei gynnig yn y brifysgol. Trwy hwn, mi ddysgais sgiliau naratif cyhoeddus a'r pŵer i ddylanwadu. (C3)

Mae llawer o hyn yn ymwneud â'r gwaith y bu'r brifysgol yn ei wneud yng nghyswllt arweinyddiaeth systemau. (C4)

Partneriaeth Mewnwelediadau Gogledd Cymru [a drefnir gan y brifysgol] ydy lle mae gwir newid yn digwydd, yn enwedig o ran y cymunedau ymarfer. (C4)

Yng Ngogledd Cymru, rydym wedi'n cysylltu â chymaint o bartneriaethau a'r isadeiledd hwnnw. Nid unigolion sydd wrth wraidd hyn. Mae'n ymdrech tîm sy'n gweithredu mewn partneriaeth yng ngwir ystyr y gair. (U3)

Yn amlwg, mae hyn wedi arwain at ddatblygu ac ymgorffori dulliau gweithredu TrACE yn rhaglen beilot newydd Prifysgol y Plant Gogledd Cymru - sef rhaglen a ariennir gan Gyngor Cyllido Addysg Uwch Cymru sy'n annog ac yn gwobrwyo pobl ifanc am gymryd rhan mewn gweithgareddau dysgu a gwirfoddoli ychwanegol yn eu hysgolion, eu cymuned ac ar-lein, er mwyn codi dyheadau, darparu profiadau newydd i bobl ifanc, ynghyd â sgiliau, ffrindiau ac ennyn brwdfrydedd mewn pethau.

Mae ymagwedd TrACE yn cael ei gwreiddio ym mhrosiect Prifysgol y Plant - sef cyfrwng arloesol sy'n hyrwyddo newid i gefnogi plant. (U3)

Mae'n ffurfio rhan ganolog o gynlluniau llesiant Byrddau Gwasanaethau Lleol Gogledd Cymru, gyda buddsoddiad ariannol cyfatebol i'r brifysgol, mewn partneriaeth ag eraill, gefnogi datblygiad cymuned ymarfer TrACE.

Ac yn sefydlu meysydd gwaith eraill:

Yn dilyn ymlaen o hynny, rydym wedi dechrau adeiladu ar brosiectau eraill. Rwy'n dechrau gweithio gyda [enw] i greu prosiectau ar gyfer plant sy'n fwy agored i niwed, plant sy'n derbyn gofal. (C3)

Mae'r ymdeimlad o ymgysylltiad ar hyd a lled y system, ynghyd â'r ymddiriedaeth a'r cysylltiadau a feithrinwyd dros amser wedi golygu ein bod bellach yn dechrau gweld symudiadau mewn sefydliadau eraill.

Mae o wedi caniatáu'r gallu i gael sgwrs fwy o lawer, y tu hwnt i'r brifysgol. (C3)

Gallwch weld pobl yn siarad mwy am hyn. Rwy'n ymwneud â nifer o wahanol gymunedau, ac mae'n codi trwy'r amser bellach, a byddwch yn gweld uwch reolwyr yn cyfeirio ato. (U14)

Roeddwn wedi cynnal gweithdy i Aelodau yr wythnos ddiwethaf, roedd rhai o'r aelodau'n siarad am drawma. Fydden nhw fyth wedi gwneud hynny ychydig o flynyddoedd yn ôl. (C5)

Gan ystyried rhywfaint o'r hyn a ddysgwyd o'r brifysgol, yr hyn a wnaethant, ac edrych ar sut y gallem, fel bwrdd iechyd, gefnogi hynny a thyfu mewn meysydd eraill. (C3)

Roeddem eisiau ei wreiddio o fewn ein lleoliad ac yn amlwg eisiau cydweithredu â phobl eraill, ynghyd â rhannu arferion a cheisio gwneud y gwahaniaeth gorau i gymaint o bobl ag y gallwn. (C7)

Mae'r tîm yn hoffi'r dull hwn o weithio a'r rhyddid a'r hyblygrwydd hwnnw, y gefnogaeth y mae'r ymchwil yn ei roi iddyn nhw wneud hynny. (C1)

Mae TrACE yn cyd-fynd â'r hyn yr ydym ni'n ceisio ei hyrwyddo yn nhermau cynhwysiant ar hyd a lled y cwricwlwm, ar hyd a lled y wlad. Mae'n adlewyrchu'r holl werthoedd yr ydym ni'n ceisio gweithio tuag atyn nhw. (U8)

Agwedd allweddol ar genhadaeth ddinesig y brifysgol yw bod yn ddefnyddiol - yn ddefnyddiol

12 Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yn rhoi dyletswydd ar gyrff cyhoeddus penodol i weithredu ar y cyd i wella llesiant amgylcheddol, diwylliannol, cymdeithasol ac economaidd eu hardal trwy Fyrddau Gwasanaethau Lleol. Rhaid i bob Bwrdd Gwasanaethau Lleol asesu cyflwr eu hardal o safbwynt llesiant – sef yr asesiad llesiant. Defnyddir yr asesiad llesiant wedyn fel sail i ddatblygu cynllun llesiant yr ardal.

Mae yna sefydliadau eraill sydd eisiau chwarae rhan, fel Cyfiawnder Ieuenctid, Ymestyn yn Ehangach. Maen nhw'n wirioneddol awyddus i'w ymgorffori. (U11)

Gan fynd ymlaen a datblygu yn dilyn yr animeiddiad [Llywio Trwy'r Storm], sut ydym ni'n defnyddio hyn ar gyfer gwahanol leoliadau? Rydym yn gweithio gyda'r Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid, ac wedi datblygu llawlyfrau i ysgolion cynradd. (U2)

Mae'n ddefnyddiol i gael y math o her allanol hwnnw hefyd, i'n helpu i feddwl yn wahanol am sut y gallwn fynd i'r afael â hyn. (C1)

Rydym ni eisiau adeiladu ar beth rydym yn ei wneud a sicrhau y gall pobl eraill deimlo mor hyderus ag yr ydym ni. Felly mae cael cefnogaeth gan y brifysgol i allu gwneud hynny'n allweddol o ran creu rhywbeth y gellir ei dyfu yng Ngogledd Cymru, ac yng Nghymru gobeithio. (C3)

Llenwi'r bwlch o ran rhoi arferion ar waith

Fel yn achos unrhyw newid mewn ymagwedd, bydd y modd y caiff ei fabwysiadu'n wasgarog. Ceir cydnabyddiaeth bod gwahanol garfanau o bobl ar wahanol fannau cychwyn a bod angen cymorth i'w helpu.

O ran y gwaith TrACE a'r gymuned ymarfer, mae'n amlwg bod gennych grwpiau a charfannau o weithwyr proffesiynol sy'n ei ddeall yn barod, ac sydd ymhell ar y blaen, ond sut ydym yn ymrwymo'r gweddill ohonom ac yn sicrhau mai'r ymagwedd TrACE ydy agenda bob sefydliad? (C4)

Y sialens fwyaf ydy ceisio sefydlu'r ymagwedd honno ar gyfer y brifysgol gyfan. Fel arall, dim ond llond llaw o unigolion sy'n gyfrifol amdani ac wedyn dydych chi ddim yn cael cymaint o effaith. (U8)

Sut alla' i gael cydweithwyr sy'n gweithio yn yr adran cynllunio neu'r amgylchedd i ddeall hyn ac iddo fod yn berthnasol iddyn nhw, i fod yn rhan o'u trafodaethau? O hynny a wela' i, dydyn ni ddim wedi cael y sgyrsiau hynny mewn gwirionedd, mae'n dal i fod yn rhywbeth sy'n teimlo'n eithaf academaidd. (C4)

Dwi wir yn ceisio deall sut mae staff wedi mynd i'r afael â hynny, a sut maen nhw'n ei roi ar waith o fewn eu harferion gweithio o ddydd i ddydd. (C5)

Ac efallai erbyn hyn, gydag arferion sy'n ystyriol o TrACE yn cael eu hamlygu [yn yr asesiadau llesiant], rydym bellach mewn cyfnod o fod wedi cynnau diddordeb. Roedd y partneriaid i gyd yn cyflwyno materion i'w trafod ond doedd dim modd i ni fynd i'r afael â nhw, felly bydd y lefel hon o gefnogaeth yn galluogi Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus i wneud gwahaniaeth. (C4)

Mae rhai pobl wedi awgrymu rhywfaint o atebion o ran sut i lenwi'r bwlch o ran rhoi arferion ar waith. Mae hyn yn ymwneud â darparu hyfforddiant a chyfleoedd i ddysgu a myfyrio.

Gallai hyfforddiant gorfodol fod yn wirioneddol ddefnyddiol yn ôl pob tebyg. (U8)

Dwi'n meddwl y dylid cael modiwl ar sut i ddod yn ystyriol o drawma oherwydd bod hyn mor werthfawr. (U5)

Rydym ni meddwl am ddefnyddio'r fframwaith i ganfod pwy sydd angen beth, ac ar ba lefel, beth sy'n briodol? Felly, i rai, codi ymwybyddiaeth fydd hynny. (C5)

Bydd cael y cyfle hwnnw wedi'i ddiogelu i gael meddwl am ein harferion ac adeiladu arnyn nhw yn wirioneddol bwysig, ac yn rhywbeth sydd ddim ar gael i ni ar hyn o bryd a dweud y gwir. (U6)

I rai, mae Cymuned Ymarfer TrACE Gogledd Cymru sydd newydd sydd ei sefydlu, yn ogystal â'r Gymuned Ymarfer TrACE genedlaethol, yn helpu i ddarparu'r cyfle hwnnw:

Dydw i ddim yn meddwl bod Prifysgol Wrecsam ar ei phen ei hun oherwydd ein bod wedi'n cysylltu mor dda â'n hamryw bartneriaid trwy'r genhadaeth ddinesig. Ond o ran cael cymuned ymarfer arbennig ar gyfer TrACE, roedd y ddwy awr yn wirioneddol dda oherwydd bod cymaint i feddwl amdano. Yn llythrennol, roedd gen i un ochr o bapur A3 rhoddais fy holl syniadau ar hwnnw, syniadau am bethau a allai weithio. (U4)

Cael y rhwydwaith ehangach hwnnw, a chyfle i rannu syniadau o ran beth sy'n gweithio, beth sydd ddim yn gweithio, ac unrhyw fath o rwystr penodol o ran cymuned ehangach. (C8)

Mae'r broses o rannu dysg yn sbarduno rhagor o syniadau a dysg, yn ogystal ag yn darparu rhwydwaith o gydweithwyr sy'n cefnogi ei gilydd.

Effeithiau personol

Yn y bôn, mae bod yn ystyriol o TrACE yn ymagwedd sy'n ymwneud â pherthnasau - y modd yr ydym yn datblygu'r perthnasau hynny â'n myfyrwyr, ein cydweithwyr, ein partneriaid. Wrth wneud hynny, mae'n bwysig cydnabod yr unigolion o fewn y perthnasau hyn. Pobl sy'n gwneud y gwahaniaeth, pobl sy'n gwneud i bethau ddigwydd, pobl sy'n llywio'r ymarfer. Dyma'r rheswm pam mai testun sylw cychwynnol y peilot oedd canolbwyntio ar ennill cefnogaeth pobl.

Agwedd bwerus ar y gwerthusiad felly fu crisialu naratifau personol pobl - y modd y mae cael chwarae rhan yn y prosiect TrACE wedi effeithio arnynt yn bersonol. Mae rhywfaint o hyn yn ymwneud â phobl yn meddwl am eu harferion proffesiynol eu hunain:

Mae o wedi gwneud i ni feddwl hyd yn oed mwy am sut ydw i, a sut ydw i'n delio â phethau gyda phobl, yr hyn y gellir ei ystyried, a phwysigrwydd peidio â barnu a meddwl am bwysigrwydd gwrando a'r gallu i gyfeirio pobl ymlaen hefyd. (U4)

Roedd o wedi gwneud i mi edrych ar fy arferion fy hun, sy'n gallu bod yn eithaf difrifol oherwydd fy mod wedi bod ym myd addysg ers tro byd. Mae'n ddefnyddiol i ddysgu o'ch camgymeriadau a'u cydnabod. (U13)

Yr effaith fwyaf i mi fu ystyried fy ngwybodaeth a'm datblygiad fy hun o safbwynt proffesiynol, a meddwl am hynny, a gweld yr agweddau y gallaf eu gwella, ond hefyd ceisio sicrhau'r canlyniadau gorau i ddysgwyr a phobl y byddaf yn dod ar eu traws bob dydd mewn gwirionedd. (C7)

O safbwynt personol a phroffesiynol, mae hyn o gymorth mawr. Ac mae o wedi datgloi holl faes theorïau yng nghyswllt bod yn ystyriol o drawma, ynghyd â geneteg a niwrowyddoniaeth a seicoleg. I mi, roeddwn i'n medru gweld y budd yn nhermau cefnogi gwahanol agweddau ac ymddygiadau. (U1)

I eraill, mae o wedi cyfleu'r angen am naratif gwahanol, modd gwahanol o siarad am bobl eraill a siarad gyda hwy:

Mae o wedi fy ngwneud yn ymwybodol o'r angen i fod yn llawer mwy tosturiol a deallgar. A dwi wirioneddol yn meddwl am fy agweddau i hefyd. (U5)

Dwi bob amser yn sôn am dosturi a charedigrwydd ac mae'r modd y gallaf siarad am hynny erbyn hyn yn wahanol iawn. Ac mae'n gliriach o lawer. Felly, ie, i mi'n bersonol, mae'r hyn a ddysgais wedi bod yn rhyfeddol. (U4)

Mae o wedi fy nysgu i fod yn fwy caredig tuag ataf i fy hun. (U5)

Ar lefel bersonol, mae o'n ymwneud â bod yn llawer mwy ymwybodol o sut i fod yn garedig ac yn dosturiol mae'n debyg, a malio am bethau. (U5)

Ac mae'r prosiect wedi galluogi eraill i fagu hyder - i ddefnyddio'r asedau y maent yn eu cyfrannu i'r prosiect, a'u gwerthfawrogi, bo hyn yn ymwneud â herio pethau neu

fanteisio ar amryw nodweddion.

O'm safbwynt i, yn bersonol, roeddwn yn arfer meddwl mai fi fy hun oedd y broblem, ac o ystyried gwahanol amgylcheddau a hygyrchedd, yr amgylchedd ydi'r hyn sy'n ein hanablu. Mae o wedi rhoi mwy o hyder i mi ddweud, wyddoch chi, tydi hyn ddim yn iawn. (U12)

Mae'r prosiect wedi fy helpu i ddefnyddio fy nodweddion da... ac mewn gwirionedd, fy mwriad i erioed oedd ysgogi pobl a'u hysbrydoli, felly mae'n fy ysbrydoli fi i fod eisiau ysbrydoli eraill. (U9)

Newid Mwyaf Arwyddocaol

Mae'r dechneg Newid Mwyaf Arwyddocaol yn ymwneud â chyfleu storïau pobl yng nghyswllt newid. Eu storïau, pa newid(iadau) a welwyd ac a deimlwyd ganddynt. Yn ogystal â chyfoethogi ein dealltwriaeth, mae'n ein helpu i rannu'r newidiadau mwyaf arwyddocaol hyd yma ag eraill sydd ar daith debyg. Mae storïau'r newid mwyaf arwyddocaol yn clystyru o amgylch pedair prif thema.

Dealltwriaeth a rennir

Y newid yn agweddau pobl, ac mae'r animeiddiad wedi bod yn allweddol o ran newid yr agweddau hynny, mi fyddwn i'n dweud... Unwaith y maen nhw'n gweld yr animeiddiad ac yn dweud oce, mae o'n gwneud synnwyr i ni rŵan, rydyn ni'n deall beth rydych chi'n siarad amdano, felly rydyn ni'n ei ddeall rŵan. (U2)

Dwi'n meddwl mai'r ddealltwriaeth honno a rennir ydi'r newid mwyaf yn ôl pob tebyg. (U6)

Caniatâd ac annibyniaeth

Mae o wedi rhoi caniatâd, y cyfle a'r annibyniaeth i gyflawni pethau fel y maen nhw eisiau eu cyflawni. Mae ganddo'r potensial i roi rhagor o annibyniaeth i'r unigolyn ifanc yn nhermau rheolaeth dros sut maen nhw eisiau gweithio gyda ni hefyd. (C1)

Dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn

Dwi'n meddwl ei fod yn ymwneud ag ystyried safbwynt yr unigolyn hwnnw, wrth gerdded i mewn trwy'r drws. Sut mae hynny'n edrych ac yn teimlo? Pwy fydd yn eu cyfarch? Sut ydym ni'n cyfarfod ein myfyrwyr wrth iddyn nhw ddod i mewn i'n lle ni? Sut mae'n teimlo? A fydd yna unrhyw bethau a allai sbarduno gofid? Allwn ni ddim meddwl am bob posibilrwydd, ond dwi'n meddwl ei fod yn ymwneud â'r meddylfryd hwnnw o fod yn ymwybodol o'r math o brofiad y gallai hynny fod i'r unigolyn hwnnw. (U8)

Newid diwylliant

Dwi'n meddwl bod y prosiect yn helpu i roi newid diwylliant ar waith yn nhermau creu amgylchedd lle mae'n iawn i siarad am brofiadau anodd, lle mae pawb yn dechrau cydweld eu bod yn cydnabod nad ydym ni'n gwybod beth mae pobl wedi'i brofi neu fynd trwyddo. Oherwydd mae hynny'n newid sut mae aelodau staff a myfyrwyr unigol yn gweld y byd os mynnwch chi, yn tydi? Ynghyd â barnau a disgwyliadau o fewn ein cymdeithas. (U1)

Mae'r storïau newid mwyaf arwyddocaol yn debygol o newid dros amser. Dyma pam mae'n bwysig parhau i grisialu'r hyn sy'n cael ei ddysgu a'r mewnwelediadau a geir ar hyd y daith - i olrhain o le'r ydym wedi dod, ac i ddefnyddio'r mewnwelediad hwnnw i lywio lle'r ydym yn mynd. Bydd hefyd yn darparu arweiniad i eraill sy'n cychwyn ar daith tuag at fod yn ystyriol o TrACE.

Argymhellion

Rydym wedi nodi cyfres o argymhellion yn y gobaith y byddant o ddefnydd i unrhyw sefydliad sy'n cychwyn ar daith tuag at ddod yn ystyriol o TrACE.

1. Sicrhewch fod gan bobl ddealltwriaeth a rennir o beth yw TrACE (a'r hyn nad ydyw). Cadwch bethau'n syml.
2. Canolbwyntiwch ar apelio at galonnau pobl yn ogystal â'u meddyliau.
3. Buddsoddwch mewn rheolwr prosiect i reoli'r gwaith fel prosiect.
4. Sicrhewch fod gennych gefnogaeth uwch arweinwyr.
5. Ymrwymwch sbectrwm eang o gydweithwyr ar draws ystod o adrannau (academaidd ac anacademaidd).
6. Ymrwymwch fyfyrwyr fel partneriaid.
7. Crëwch leoedd ar gyfer dysgu ac ymarfer ar y cyd â'r sector cyhoeddus a'r gymdeithas ddinesig ehangach.
8. Adolygwch bethau a symudwch ymlaen yn barhaus.
9. Datblygwch ddulliau i gefnogi pobl i roi eu gwybodaeth ar waith.
10. Meithrinwch gysylltiadau o fewn y brifysgol a'i chymuned.
11. Chwaraewch rôl weithredol mewn hyrwyddo a chefnogi prosesau meddwl trwy systemau ac arweinyddiaeth systemau.
12. Datblygwch ddulliau i helpu cydweithwyr mewn sefydliadau sy'n bartneriaid i ymgorffori dull gweithio sy'n ystyriol o TrACE.

Sylwadau terfynol

O'r cychwyn cyntaf, nid cyrraedd pen unrhyw daith oedd y nod wrth fynd ar drywydd bod yn brifysgol sy'n ystyriol o TrACE. Y bwriad bob amser oedd cyflawni cylch parhaus o adolygu a symud ymlaen. Mae'r gwerthusiad hwn yn ddefnyddiol i ni gael deall lle'r ydym arni ar hyn o bryd.

Rydym wrthi'n gwneud rhywfaint o waith i geisio cloriannu gweithgareddau'r prosiect, o ran yr hyn a wnaed hyd yma, pa weithgareddau sydd ar waith ar hyn o bryd, a pha weithgareddau sydd ar y gweill o ran cynllunio. Bydd canfyddiadau'r gwerthusiad hwn yn cyfrannu at y broses hon.

Yr hyn yr ydym yn ei wybod yw y byddwn yn defnyddio dulliau cyfathrebu clyfar, ynghyd ag ymgysylltiad a hyfforddiant, i wreiddio'r agenda a'r ymagwedd hon ymhellach ymhlith aelodau staff, myfyrwyr, a'n cymunedau ehangach.

Rydym yn cydnabod mai'r hyn yr ydym yn ei wneud yw gweithredu o fewn system a'i chefnogi. Tra gallwn gynllunio a darparu lefel o strwythur, gall y camau a gymerir gennym a'u heffaith fod yn organig o ran natur hefyd. Rydym wedi dechrau gweld fflachiadau o weithgaredd ac effeithiau ar hyd a lled y system, a thrwy gyfrwng y gwaith hwn, byddwn y parhau i ddysgu, rhannu ac ailystyried pethau gyda'n gilydd.

Gan gydnabod bod strwythurau ac amgylchiadau'n amrywio o fewn sefydliadau, gobeithiwn y bydd yr hyn a ddysgir o ganlyniad

ATODIAD A

Trefn Cyfweliad y Cyfranogwr / Canllaw i'r Testunau

Cyflwyniad

Mae gen i ddiddordeb mewn clywed am eich meddyliau a'ch profiadau a'r rhan a chwaraewyd gennych ym mheilot y brifysgol sy'n ystyriol o TrACE a/neu'r gymuned sy'n ystyriol o TrACE.

Mae'r cyfweliad hwn yn debygol o bara tua 30-60 munud. Os ydych eisiau stopio neu gael saib ar unrhyw adeg, rhowch wybod i mi.

Os ydych yn cytuno, byddaf yn cychwyn recordio.

Ar ôl cychwyn recordio, bydd yr ymchwilydd yn dweud: 'rydyn ni'n recordio rŵan, a fedrwch chi gadarnhau eich bod wedi rhoi'ch cydsyniad i'r cyfweliad hwn gael ei recordio?'.

A fedrwch chi hefyd gadarnhau eich bod wedi darllen y daflen wybodaeth ac wedi llofnodi eich cydsyniad ar gyfer y cyfweliad hwn?

Cofiwch os gwelwch yn dda, nid oes unrhyw atebion cywir neu anghywir.

Oes gennych chi unrhyw gwestiynau cyn i ni gychwyn?

- **Allech chi rannu gyda mi'r modd y buoch yn ymwneud â'r prosiect prifysgol/cymunedol sy'n ystyriol o TrACE hyd yma?**
  Pryd? Sut wnaethoch chi ddod yn rhan o'r prosiect? Pam wnaethoch chi ddod yn rhan ohono?
- **Pa effeithiau ydych chi wedi'u gweld neu eu profi hyd yma?**
  Sut ddigwyddodd y rhain? Pa bethau a arweiniodd at yr effeithiau hyn?
- **Ers i'r prosiect gychwyn, beth ydych chi'n meddwl fu'r newid mwyaf arwyddocaol a welsoch a/neu a brofwyd gennych?**
- **Sut y mae cael ymwneud â'r prosiect wedi'ch helpu i fabwysiadu dull gweithredu sy'n ystyriol o TrACE?**
- **Oes yna unrhyw beth arall yr hoffech ei rannu?**

ATODIAD B

Taflen Wybodaeth i Gyfranogwyr

Teitl yr astudiaeth ymchwil
Gwerthusiad o'r peilot prifysgol sy'n ystyriol o Drawma ac ACE (TrACE).

Gwahoddiad a chrynodeb
Fe'ch gwahoddir i gyfranogi mewn astudiaeth ymchwil. Cyn i chi gytuno i wneud hynny, mae'n bwysig i chi ddeall beth yw pwrpas a natur yr ymchwil a beth fydd eich cyfranogiad yn ei gynnwys, os ydych yn cytuno. Darllenwch y wybodaeth a ganlyn yn ofalus, ac mae croeso i chi ofyn am ragor o wybodaeth neu holi am unrhyw beth nad ydych yn ei ddeall. Rhoddir manylion cysylltu ar ddiwedd y daflen wybodaeth hon.

Pwrpas yr astudiaeth
Mae gan bawb rôl i'w chwarae o ran sicrhau bod Cymru'n dod yn genedl sy'n ystyriol o ACE (Profiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod) a thrawma (TrACE). Mae Hyb ACE Cymru[13] wedi datblygu Pecyn Cymorth TrACE. Mae'n cynnwys amrywiaeth o ddulliau i helpu unrhyw unigolyn, sefydliad, sector neu system i feddwl am eu harferion presennol, ac i ddatblygu strategaethau i gryfhau dulliau gweithio sy'n ystyriol o drawma ac ACE. Mae Hyb ACE Cymru'n gweithio ag amrywiaeth o sefydliadau ar draws gwahanol sectorau i beilota'r pecyn cymorth gyda golwg ar ddysgu yn ei gylch a'i lywio a'i addasu ar gyfer eraill.

Ym Mhrifysgol Wrecsam, ni yw'r sefydliad peilot ar gyfer y sector addysg uwch. Gan gydnabod bod Prifysgol Wrecsam, i raddau helaeth, wedi'i lleoli mewn un lle, dylai bod yn ystyriol o TrACE ymestyn y tu hwnt i ffiniau ein campws. Trwy adeiladu ar y dull gweithredu a fabwysiadwyd gennym o fewn y Brifysgol rydym felly'n archwilio dull gweithredu sy'n ystyriol o TrACE ar gyfer cymunedau.

Mae'n bwysig i ni gael dealltwriaeth a dysgu o'r dulliau a ddefnyddiwyd gennym hyd yma a cheisio crisialu unrhyw effeithiau cynnar. Bydd eu cyfathrebu a'u rhannu ag eraill yn cefnogi sefydliadau eraill ar hyd a lled y sector ehangach ar eu taith, yn ogystal ag yn ein helpu ni i gadw'r momentwm i fynd ac ymgorffori dulliau gweithio sy'n ystyriol o TrACE ledled y brifysgol a'r system.

Pam ydw i wedi cael fy newis i gymryd rhan?
Cawsoch eich dewis i gymryd rhan yn yr astudiaeth oherwydd eich bod wedi chwarae rhan mewn gweithgaredd sy'n ymwneud â pheilot y brifysgol sy'n ystyriol o TrACE.

Oes rhaid i mi gymryd rhan?
Mae eich cyfranogiad yn gwbl wirfoddol. Eich penderfyniad chi yw p'un ai i gymryd rhan ai peidio. Os ydych yn cytuno i gymryd rhan, gofynnir i chi arwyddo ffurflen gydsyniad. Os ydych yn cytuno i gymryd rhan gallwch dynnu'n ôl ar unrhyw adeg hyd at yr adeg y bydd y data wedi'i anonymeiddio, heb roi rheswm.

Beth fydd cymryd rhan yn ei gynnwys?
Gofynnir i chi gymryd rhan mewn cyfweliad ansoddol a fydd yn para rhwng 30-60 munud ac yn cael ei recordio. Byddwn yn gofyn i chi rannu'r modd yr ydych wedi chwarae rhan yn y prosiect TrACE hyd yma, pa effeithiau yr ydych wedi'u gweld neu eu profi hyd yma, beth ydych chi'n meddwl yw'r newid mwyaf arwyddocaol a welwyd a/neu a brofwyd gennych, a'r modd y mae cael bod yn rhan o'r prosiect wedi eich helpu i feithrin ymagwedd sy'n ystyriol o TrACE.

13 Caiff Hyb ACE Cymru ei ariannu gan Lywodraeth Cymru a'i redeg o dan law Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Beth yw'r risgiau a'r manteision posib o ganlyniad i gymryd rhan?

Nid oes unrhyw risgiau cydnabyddedig o ganlyniad i gymryd rhan oherwydd mai'r testun sydd dan sylw yw eich profiadau chi o chwarae rhan mewn gweithgareddau sy'n ymwneud â pheilot y brifysgol sy'n ystyriol o TrACE. Mae eich cyfranogiad yn wirfoddol (gallwch dynnu'n ôl ar unrhyw adeg), a gellir eich sicrhau y caiff eich atebion eu parchu a'u cadw'n gyfrinachol.

Mantais bosib yr ymchwil arfaethedig yw'r cyfle i gyfrannu at yr ymagwedd sy'n ystyriol o drawma sy'n cael ei datblygu yn y brifysgol. Mantais arall o gymryd rhan yn yr ymchwil hwn yw'r cyfle i gyfrannu at y wybodaeth yng nghyswllt datblygu prifysgolion a chymunedau sy'n ystyriol o drawma. Bydd cyfranogwyr yn darparu sylwadau gwerthfawr ynghylch y modd y maent wedi profi a chyfrannu at weithgaredd sy'n ymwneud â'r peilot yng nghyswllt bod yn ystyriol o drawma, a dylanwadu ar ddatblygiadau at y dyfodol. O ganlyniad i'r profiadau a rennir, bydd yr ymchwil hwn yn llywio datblygiad arferion sefydliadol o fewn y brifysgol a'r sector Addysg Uwch ehangach ynghyd â chymunedau.

A fydd fy nghyfranogiad yn gyfrinachol?
Mae cyfrinachedd a chael cyfranogi'n ddienw o'r pwys mwyaf wrth gynnal ymchwil, ac felly caiff yr holl wybodaeth amdanoch chi a'r sefydliad yr ydych yn gweithio iddo ei chadw'n hollol gyfrinachol. Caiff unrhyw wybodaeth o'r fath ei storio'n ddiogel yn unol â'r Ddeddf Diogelu Data. Yr unig bobl a fydd yn gwybod amdanoch chi fydd yr ymchwilwyr. Caiff yr holl ddata, p'un a yw'n electronig neu ar bapur, neu ar unrhyw ffurf arall, ei ddinistrio unwaith y bydd ein gwerthusiad wedi'i gwblhau.

Beth fydd yn digwydd i ganlyniadau'r astudiaeth?
Ein bwriad yw cyhoeddi canlyniadau'r astudiaeth mewn adroddiad a chyfnodolyn/chyfnodolion a adolygwyd gan gymheiriaid. Ni fydd modd eich adnabod chi a'ch sefydliad o'r canlyniadau.

Beth fydd yn digwydd os ydw i eisiau rhoi'r gorau i gymryd rhan?
Gallwch dynnu eich cyfranogiad yn ôl ar unrhyw adeg. Mae hyn yn golygu, os ydych yn newid eich meddwl, gallwch gysylltu â'r ymchwilwyr i roi gwybod iddynt. Nid oes angen i chi egluro eich penderfyniad.

Beth fydd yn digwydd os ydw i'n anhapus neu os oes problem?
Os ydych yn anhapus, neu os oes problem, mae croeso i chi roi gwybod i ni trwy gysylltu â

Dr Rachel Hughes: rachel@dotiau.org or
Dr Sarah Dubberley s.dubberley@glyndwr.ac.uk

byddwn yn ceisio helpu. Os ydych yn dal i fod yn anhapus, neu os oes gennych gŵyn yr ydych yn teimlo na allwch ei thrafod gyda ni, yna dylech gysylltu â'r Is-bwyllgor Moeseg Ymchwil yn rescadmin@glyndwr.ac.uk. Wrth gysylltu â'r Is-bwyllgor Moeseg Ymchwil darparwch fanylion o ran enw neu ddisgrifiad o'r astudiaeth (er mwyn gallu ei hadnabod), ynghyd â'r ymchwil(wyr) sy'n gysylltiedig â hi, a manylion y gŵyn yr hoffech ei gwneud.

Manylion cysylltu i gael rhagor o wybodaeth
Os oes unrhyw beth nad yw'n eglur, neu os ydych eisiau cael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â ni:

Prif Ymchwilydd
Dr Rachel Hughes
rachel@dotiau.org

Cyd-ymchwilydd
Dr Sarah Dubberley
s.dubberley@glyndwr.ac.uk

TAFLEN WYBODAETH YR HYSBYSIAD PREIFATRWYDD AR GYFER CYFRANOGWYR MEWN PROSIECTAU YMCHWIL

<table>
<tr><td colspan="2">Cyflwyniad</td></tr>
<tr><td colspan="2">Nodwch os gwelwch yn dda y dylid ystyried y wybodaeth safonol hon ochr yn ochr â gwybodaeth a ddarperir gan yr ymchwilydd ar gyfer bob prosiect, a geir fel arfer ar ffurf Taflen Wybodaeth i Gyfranogwyr (TWG). Bydd y TWG yn cynnwys rhagor o fanylion ynghylch y modd y caiff gwybodaeth bersonol ei phrosesu o fewn y prosiect penodol, gan gynnwys: pa ddata sy'n cael ei brosesu; sut mae'n cael ei storio, am faint y bydd yn cael ei gadw, ynghyd ag unrhyw rai eraill a fydd yn derbyn y wybodaeth bersonol. Caiff ei rhoi i gyfranogwyr fel arfer, cyn iddynt benderfynu p'un a ydynt eisiau cymryd rhan yn yr ymchwil ai peidio.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Y Rheolwr Data a'r Swyddog Diogelu Data</td></tr>
<tr><td colspan="2">Prifysgol Wrecsam yw'r rheolwr data o dan ddeddfwriaeth diogelu data. Mae hyn yn golygu bod y brifysgol yn gyfrifol am y modd y defnyddir eich data personol, ac am ymateb i unrhyw geisiadau gennych chi yng nghyswllt eich data personol. Dylid gwneud unrhyw ymholiadau ynghylch eich gwybodaeth bersonol i Swyddog Diogelu Data'r Brifysgol yn dpo@glyndwr.ac.uk</td></tr>
<tr><td colspan="2">Y Sail Gyfreithiol dros brosesu eich gwybodaeth bersonol</td></tr>
<tr><td colspan="2">Os ydych yn cymryd rhan mewn prosiect ymchwil gallwn gasglu eich gwybodaeth bersonol. Bydd y math o wybodaeth a gesglir gennym yn amrywio yn ôl y prosiect. Amlinellir isod ein sail dros gasglu'r wybodaeth hon:</td></tr>
<tr><td>Math o Wybodaeth</td><td>Y Sail Dros ei Phrosesu</td></tr>
<tr><td>Eich gwybodaeth bersonol a data ymchwil cysylltiedig a gesglir at ddibenion cynnal ymchwil</td><td>Mae ei hangen ar gyfer cyflawni tasg a wneir er budd y cyhoedd</td></tr>
<tr><td>O ran mathau penodol o wybodaeth bersonol, fel gwybodaeth am eich hil, eich tarddiad ethnig, gwleidyddiaeth, crefydd, aelodaeth o undeb llafur, geneteg, biometreg (os caiff ei defnyddio at ddibenion ID), iechyd, bywyd rhywiol, cyfeiriadedd rhywiol, maent yn cael eu diffinio fel data 'categori arbennig' o dan y ddeddfwriaeth</td><td>Mae ei hangen ar gyfer cyflawni tasg a wneir er budd y cyhoedd, ac

Mae ei hangen at ddibenion ymchwil wyddonol neu hanesyddol yn unol â'r ddeddfwriaeth berthnasol (Deddf Diogelu Data 2018. Atodlen 1, Rhan 1 Para 4)</td></tr>
<tr><td>Data ynghylch euogfarn droseddol/trosedd</td><td>Mae ei hangen ar gyfer cyflawni tasg a wneir er budd y cyhoedd, a
Caiff ei phrosesu yn unol ag Erthygl 10 o'r Rheoliad Cyffredinol ar Ddiogelu Data a Deddf Diogelu Data 2018, Atodlen 1 Rhan 1 Para 4</td></tr>
<tr><td colspan="2">Cadw ffurflenni cydsynio</td></tr>
<tr><td colspan="2">Os ydych yn cymryd rhan mewn prosiect ymchwil efallai y gofynnir i chi arwyddo ffurflen gydsyniad ar gyfer cyfranogwr. Fel arfer, bydd y brifysgol yn cadw ffurflenni cydsyniad am gyfnod sydd o leiaf cyn hired â'r cyfnod y cedwir y data ymchwil adnabyddadwy. Yn y mwyafrif o achosion, fe'u cedwir am gyfnod hwy, caiff yr union gyfnod amser ei benderfynu yn ôl yr angen i gael mynediad i'r wybodaeth hon os bydd achos anffodus yn codi yn sgil problem neu gŵyn annisgwyl chwe (6) blynedd ar ôl cwblhau'r ymchwil i sawl prosiect, ond ystyrir cyfnod o dros 20 mlynedd ar gyfer unrhyw astudiaethau hydredol neu 'risg uchel' sy'n ymwneud â phlant, oedolion heb alluedd, neu ganlyniad ymchwil dadleuol.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Eich Hawliau</td></tr>
<tr><td colspan="2">Mae gennych hawl: i gael gwybod am y modd y cesglir ac y defnyddir eich data personol; i ofyn am gael gweld y data personol yr ydym yn ei gadw amdanoch; mae gennych hawl i ofyn am gael cywiro data personol os ydyw'n anghywir neu'n anghyflawn; mae gennych yr hawl i ofyn am gael gwrthwynebu i'ch data gael ei brosesu, a gallwch ofyn am gael cyfyngu'r modd y caiff eich data personol ei brosesu. I arfer yr hawliau hyn, cysylltwch â dpo@glyndwr.ac.uk</td></tr>
<tr><td colspan="2">Yr hawl i gwyno i awdurdod goruchwylio</td></tr>
<tr><td colspan="2">Os oes gennych unrhyw bryderon/problemau o ran y modd y mae'r brifysgol wedi prosesu eich data personol, gallwch gysylltu â'r swyddog diogelu data yn dpo@glyndwr.ac.uk. Mae gennych yr hawl hefyd i gyflwyno cwyn yn erbyn y brifysgol ynghylch materion diogelu data i Swyddfa'r Comisiynydd Gwybodaeth (https://ico.org.uk/concerns/)</td></tr>
</table>

ATODIAD C

Ffurflen Gydsynio

Teitl y prosiect ymchwil: Gwerthusiad o'r peilot prifysgol sy'n ystyriol o Drawma ac ACE (TrACE)

Enwau'r ymchwilwyr a'u manylion cysylltu:

Prif Ymchwilydd
Dr Rachel Hughes
rachel@dotiau.org

Cyd-ymchwilydd
Dr Sarah Dubberley
s.dubberley@glyndwr.ac.uk

Rwy'n cadarnhau fy mod wedi darllen a deall y Daflen Wybodaeth, dyddiedig 30.8.22, ar gyfer yr astudiaeth uchod, neu y cafodd ei darllen i mi. Os ydw i wedi gofyn am eglurhad neu am ragor o wybodaeth, rwyf wedi derbyn ymatebion boddhaol.	☐
Rwy'n deall bod cymryd rhan yn yr astudiaeth yn cynnwys cymryd rhan mewn cyfweliad ansoddol.	☐
Rwy'n deall bod fy nghyfranogiad yn wirfoddol a fy mod yn rhydd i roi'r gorau i gymryd rhan, a gallaf dynnu'n ôl o'r astudiaeth ar unrhyw adeg hyd at yr adeg y caiff y data ei anonymeiddio, heb roi unrhyw reswm a heb effeithio ar fy hawliau. Yn ogystal â hyn, rwy'n deall fy mod yn rhydd i wrthod ateb unrhyw gwestiwn neu gwestiynau penodol.	☐
Rwy'n deall y gallaf ofyn am gael mynediad i'r wybodaeth a ddarperir gennyf, a gallaf ofyn am gael dinistrio'r wybodaeth honno, hyd at yr adeg y caiff ei hanonymeiddio. Rwy'n deall, erbyn yr adeg y mae data wedi'i anonymeiddio, ni fyddaf mwyach yn gallu gofyn am gael mynediad i'r wybodaeth a ddarperir gennyf neu ei thynnu'n ôl.	☐
Rwy'n deall y gellir cynnwys dyfyniadau o'r wybodaeth a ddarperir gennyf o fewn deunydd a gynhyrchir o ganlyniad i'r ymchwil, fel cyhoeddiad mewn cyfnodolyn a adolygir gan gymheiriaid er enghraifft. Rwy'n deall na fyddaf yn cael fy adnabod/enwi trwy gyfrwng y dyfyniadau hyn.	☐

Prifysgol **Wrecsam**
Wrexham University