CYFIAWNDER
THE SOCIAL INCLUSION RESEARCH INSTITUTE

Prifysgol Wrecsam
Wrexham University

Canllawiau ar gyfer Ymarfer Ymchwil sy’n Ystyriol o Drawma

Cynnwys

Canllawiau ar gyfer Ymarfer Ymchwil sy'n Ystyriol o Drawma 1

Cyflwyniad 3

Egwyddorion Craidd 5

Diwylliant Ymchwil 6

Sut mae diwylliant ymchwil yn cydgysylltu â diwylliant cyffredinol y sefydliad? 6

Creu Diwylliant Ymchwil *sy'n Ystyriol o Drawma* - ystyriaethau sefydliadol 7

Timau 7

Ystyriaethau Trawma Anuniongyrchol 9

Defnyddio Lens Sy'n Ystyriol o Drawma wrth Gynnal Ymchwil 10

Ystyriaethau pellach 13

Cadw pawb yn ddiogel 15

Iaith 16

Technegau Ymlacio i Ymchwilwyr 18

Ystyriaethau Pellach: 19

Atodiad 1 - Cynllun Llesiant Personol 20

Atodiad 2 - Cwestiynau Myfyriol 21

Cyfeiriadau 22

Prifysgol Wrecsam Wrexham University

Hyb ACE Cymru ACE Hub Wales

GIG Cymru NHS Wales | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

ISBN: 978-1-9195061-0-4

Datganiad hawlfraint: © 2026 Prifysgol Wrecsam a Hyb ACE Cymru

Datganiad Trwydded: Trwyddedir y cyhoeddiad hwn o dan Drwydded Ryngwladol Priodoliad Creative Commons 4.0 (CC BY 4.0)

Cynhyrchwyd y ddogfen arweiniad hon ar y cyd â staff o Brifysgol Wrecsam, Hyb ACE Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Ymwadiad: Bwriedir i'r arweiniad hwn gefnogi ymarfer ymchwil sy'n ystyriol o drawma ac nid yw'n gyngor cyfreithiol neu glinigol.

Cyflwyniad

Mae'r gair 'trawma' yn dod o darddiad Groegaidd, mae'n golygu 'anaf' ac yn perthyn i titrōskein, sy'n golygu 'anafu' a tetrainein, sy'n golygu tyllu (Kolaitis ac Olff, 2017). Cysylltwyd trawma ag anaf corfforol, ond mae dealltwriaeth gyfoes o drawma nawr yn ymestyn i anafu emosiynol. Mae trawma'n cyfeirio at ddatgeliad profiad trawmatig ac effeithiau datgeliad o'r fath (The National Traumatic Stress Network, 2021). Diffinnir trawma gan y Substance Abuse and Mental Health Services administration (SAMHSA) fel a ganlyn:

> "...digwyddiad, cyfres o ddigwyddiadau, neu set o amgylchiadau a brofir gan unigolyn mewn ffordd sy'n niweidiol yn gorfforol neu'n emosiynol, neu'n bygwth bywyd, ac yn arwain at effeithiau niweidiol parhaus ar weithrediad a llesiant meddyliol, corfforol, cymdeithasol, emosiynol neu ysbrydol unigolyn". (SAMSHA, 2014, t. 7).

Nod y ddogfen ganllaw hon yw cynnig cefnogaeth i'r rheiny sy'n rhan o weithgarwch ymchwil a rhennir y ddogfen yn ddwy ran; nod y rhan gyntaf yw cefnogi'r broses ymchwil i fod yn ystyriol o drawma o safbwynt cyfranogwyr, a nod yr ail ran yw cefnogi'r ymchwilydd a'u llesiant. Er bod y ddogfen yn mynd i'r afael â materion yn eang, mae'n cydnabod y gall strwythurau ar draws sefydliadau amrywio, ac o'r herwydd, gall fod angen ei haddasu i weddu anghenion a hunaniaeth pob sefydliad unigol. Mae'r canllaw hwn yn seiliedig ar Fframwaith 'Cymru sy'n Ystyriol o Drawma: Dull Cymdeithasol o Ddeall, Atal a Chefnogi Effeithiau Trawma ac Adfyd' 2022 a Phecyn Cymorth Sefydliadau sy'n Ystyriol o Drawma a Phrofiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod (TrACE) Hyb ACE Cymru (2023).

O fewn Cymru, diffinnir dull sy'n ystyriol o drawma fel a ganlyn:

> 'Mae dull sy'n ystyriol o drawma'n cydnabod bod gan bawb rôl mewn hwyluso cyfleoedd a chyfleoedd bywyd mewn modd sensitif i bobl sy'n cael eu heffeithio gan drawma ac adfyd. Mae'n ddull lle mae person, teulu, cymuned, sefydliad, gwasanaeth neu system yn ystyried effaith eang adfyd a thrawma ac yn deall y ffyrdd posibl o atal, gwella a goresgyn hyn fel unigolyn neu gyda chymorth eraill, gan gynnwys cymunedau a gwasanaethau. Dyma lle mae pobl yn cydnabod arwyddion niferus cael eich effeithio gan drawma mewn unigolion, teuluoedd, cymunedau, staff ac eraill mewn sefydliadau a systemau ar draws cymdeithas Cymru gyfan. Yn y dull hwn caiff gwybodaeth am drawma a'i heffeithiau ei hintegreiddio i bolisïau, gweithdrefnau ac arferion. Mae'n ceisio atal achosi trawma i bobl eto mewn modd gweithredol ac atal a lleihau canlyniadau niweidiol, gan flaenoriaethu diogelwch corfforol ac emosiynol ac ymrwymo i 'beidio niweidio' yn ymarferol a chefnogi a helpu pobl sydd wedi cael eu heffeithio i wneud eu penderfyniadau gwybodus eu hunain yn rhagweithio' (Hyb ACE Cymru a Straen Trawmatig Cymru, 2022, t. 10).

Caiff ei gydnabod o fewn Sefydliadau sy'n Ystyriol o Drawma a Phrofiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod (TrACE) bod chwe maes a ddylai gael eu hystyried gan sefydliadau ar eu taith ystyriol o drawma:

Llywodraethu, Arweinyddiaeth a Diwylliant Sefydliadol	Mae'r maes hwn yn ymwneud â'r gefnogaeth/ buddsoddiad angenrheidiol i sefydlu a chynnal dull sy'n ystyriol o drawma
Polisïau a Gweithdrefnau	Mae'r maes hwn yn ymwneud ag ymrwymiad y sefydliad i adlewyrchu egwyddorion ymarfer sy'n ystyriol o drawma drwy bolisïau/gweithdrefnau
Hyfforddiant a Chefnogaeth i'r Gweithlu	Mae'r maes hwn yn ymwneud â'r cylch dysgu cefnogol a myfyriol parhaus a ddylai ddigwydd i alluogi ymgorffori egwyddorion sy'n ystyriol o drawma
Amgylchedd Ffisegol	Mae'r maes hwn yn ymwneud â hyrwyddo amgylcheddau ffisegol a chymdeithasol diogelwch corfforol a seicolegol ym mhob rhan o sefydliad
Dyluniad a Darpariaeth Gwasanaeth	Mae'r maes hwn yn ymwneud â phlethu egwyddorion sy'n ystyriol o drawma i bob elfen o ddarpariaeth gwasanaeth, gan gynnwys ariannu strategaethau i alluogi ymrwymiad cynaliadwy
Monitro a Gwerthuso	Mae'r maes hwn yn ymwneud â defnyddio ymarfer myfyriol er mwyn monitro a gwerthuso ymgorfforiad dulliau sy'n ystyriol o ddulliau TrACE yn barhaus a rhoi cyfleoedd i'r rheiny sy'n cael profiad o'r sefydliad gymryd rhan

Mae pob maes yn cael sylw yn ei dro o fewn y Pecyn Cymorth Sefydliadau sy'n Ystyriol o Drawma a Phrofiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod (TrACE).

Egwyddorion Craidd

Yn sail i ddull sy'n ystyriol o drawma yng Nghymru, mae set o bump o brif egwyddorion fel yr eglurir o fewn Fframwaith sy'n Ystyriol o Drawma Cymru:

Ymagwedd gyffredinol nad yw'n gwneud unrhyw niwed – cynhwysir dulliau a mentrau amrywiol addas er mwyn cefnogi unigolion.

Dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn – mae'r unigolyn bob amser yn ganolog ac mae dewis a chydweithrediad yn cael eu hyrwyddo. Mae bod yn agored ac yn onest gydag unigolion yn helpu i hyrwyddo diogelwch corfforol a seicolegol.

Yn canolbwyntio ar berthynas – mae perthnasau'n deg, yn dosturiol ac yn meithrin.

Canolbwyntio ar gryfderau a gwydnwch – caiff cryfderau a gwydnwch eu cydnabod a'u datblygu lle bo hynny'n bosibl.

Cynhwysol – mae dull sy'n ystyriol o drawma yn deall effaith anghydraddoldeb (gan gynnwys hil, diwylliant, rhywedd a hanesyddol), amrywiaeth a gwahaniaethu a'i nod yw bod yn gynhwysol i bawb.

Diwylliant Ymchwil

Mae diwylliant ymchwil yn cynnwys sut y caiff cyfraniadau ymchwil eu cydnabod, y ffordd y caiff ansawdd ymchwil ei werthuso, ei gefnogi a'i wobrwyo a sut yr anogir gwahanol lwybrau gyrfa. Ochr yn ochr â hyn, mae diwylliant ymchwil cadarnhaol yn cynnwys yr ymddygiadau, gwerthoedd, disgwyliadau, agweddau a normau sy'n diffinio cymunedau ymchwil. Mae'n meithrin amgylchedd sy'n arwain at archwiliad agored o syniadau ac yn hwyluso lledaenu arferion gorau.

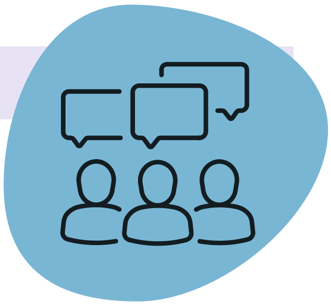
Mae diwylliant ymchwil yn ddylanwadol o ran sut y caiff ymchwil ei chynnal a'i chyfathrebu a llwybrau gyrfa unigol ymchwilwyr. Mae elfennau amrywiol yn ysgogi diwylliant ymchwil, yn fewnol ac yn allanol. Er enghraifft, ym Mhrifysgol Wrecsam, mae'r elfennau ysgogol mewnol yn cyd-fynd â'n gwerthoedd craidd o ragoriaeth, cynhwysiant, cydweithrediad, trawsnewidiad a chynaliadwyedd. Diwylliant ymchwil a menter gynhwysol, rhyng-ddisgyblaethol, sy'n meithrin ac yn adeiladu doniau a galluoedd staff a myfyrwyr i gyflawni canlyniadau rhagorol. Un o'r elfennau ysgogi allanol yw'r Fframwaith Rhagoriaeth Ymchwil (REF), sy'n asesu ansawdd ymchwil mewn prifysgolion yn y DU ac yn sicrhau cyfrifoldeb am sut y caiff arian cyhoeddus ei wario ar ymchwil. Dyluniwyd y fframwaith i fodelu buddion ac effaith ymchwil ar gymdeithas; asesu ansawdd ymchwil a deilliannau a sicrhau cyfrifoldeb o safbwynt buddsoddiad y cyhoedd mewn ymchwil. Mae Prifysgol Wrecsam yn llofnodwyr y Concordat i Gefnogi Datblygiad Gyrfaoedd Ymchwilwyr, ochr yn ochr â'r Concordat i Gefnogi Uniondeb Ymchwil, sy'n cadarnhau ymrwymiad y Brifysgol i helpu ymchwilwyr ddatblygu i fod y gorau y gallant fod, yn ogystal â gwella galluoedd ymchwil sy'n effeithio ac yn cyd-fynd â chynhaliaeth ymchwil a llywodraethu da. Elfen ysgogol allanol ychwanegol yw'r Siarter Cydraddoldeb Hil, sy'n golygu y dylai Prifysgol Wrecsam adolygu, gwerthuso a gweithredu yng nghyd-destun arferion gwrth-hiliaeth ar draws y brifysgol, gyda datblygiad academaidd ac ymchwil wedi'u cynnwys yn y cynllun.

Sut mae diwylliant ymchwil yn cydgysylltu â diwylliant cyffredinol y sefydliad?

Dylai'r diwylliant ymchwil adlewyrchu gwerthoedd y sefydliad a dylai ddod yn rhan o hunaniaeth gyffredinol y sefydliad, sy'n cynnwys y staff a'r unigolion sy'n defnyddio'r gwasanaeth. Wrth ddefnyddio'r canllaw hwn, dylid rhoi ystyriaeth i isadeiledd cyfredol y sefydliad. Er enghraifft, gallai rhai awgrymiadau o fewn y canllaw hwn fod yn anodd i'r rheiny sydd mewn amgylchedd gwaith nad yw'n iach, gyda rheolaeth linell wael/ diffyg dealltwriaeth o drawma a dulliau sy'n ystyriol o drawma. Yn ddelfrydol, dylid meithrin diwylliant sy'n cefnogi diogelwch seicolegol. Mae diogelwch seicolegol mewn amgylchedd gwaith yn cyfeirio at unigolion yn cael eu derbyn fel ag y maent, galluoedd yn cael eu parchu, unigolion yn rhannu bwriadau cadarnhaol â'i gilydd, unigolion yn gallu cymryd rhan mewn gwrthdrawiadau adeiladol ac unigolion yn teimlo'n ddiogel i gymryd risgiau rhyngbersonol cadarnhaol (e.e rhoi cynnig ar rywbeth newydd) o fewn yr amgylchedd gwaith (Edmondson 1999).

Creu Diwylliant Ymchwil *sy'n Ystyriol o Drawma* - ystyriaethau sefydliadol

Timau



Wrth weithio mewn tîm gydag ymchwilwyr eraill, rhaid ystyried tôn yr hinsawdd tîm i sicrhau ei bod yn hyrwyddo diogelwch seicolegol. Mae hyn yn cynnwys defnyddio arddulliau arwain sy'n ymgynghorol ac yn gefnogol ac annog timau i werthfawrogi cyfraniadau ei gilydd. Mae hinsawdd tîm cadarnhaol hefyd yn golygu galluogi mewnbwn gan holl aelodau'r tîm ar sut y cynhelir y gwaith a gofalu am lesiant ei gilydd yn rhagweithiol. Mae hinsawdd tîm cadarnhaol yn elfen ysgogol bwysig o ran diogelwch seicolegol, ynghyd â thrin aelodau tîm mewn modd sy'n cyd-fynd â'u dewisiadau a'u hanghenion personol e.e arddull gyfathrebu, amlder gwiriadau etc., gan gynnal ymwybyddiaeth o'r hyn sy'n bosibl ac yn rhesymol i sefydliad a rheolwyr llinell ar yr un pryd. Gweithred awgrymedig, o bosibl, fyddai i aelodau tîm gymryd rhan mewn gweithgaredd adeiladu tîm cyn ymgymryd ag ymchwil (lle bo hynny'n bosibl) a chyflawni hyfforddiant a gynigir i gefnogi dealltwriaeth ar bynciau fel cydraddoldeb hil, niwroamrywiaeth, cydraddoldeb ac amrywiaeth etc. i sicrhau dealltwriaeth ar draws y tîm.

Mae gwrthdaro rhwng aelodau tîm yn anochel wrth weithio'n rhyngbersonol (Madalina, 2016) gan hynny, pan mae'n digwydd, dylid gwneud ymdrechion i sicrhau bod amodau'n caniatáu iddo ddigwydd yn barchus ac yn adeiladol. Mae datrys gwrthdaro'n cynnwys cydweithrediad rhwng y rheiny sydd yn dadlau i gyrraedd canlyniad sy'n fuddiol i'r ddwy ochr (Rahim, 2015; Rahim, 1983). Er y gwerthfawrogir efallai nad yw cydweithrediad yn bosibl ym mhob sefyllfa, ystyrir cydweithredu fel y datrysiad sy'n arwain at y canlyniadau gorau ac yn hyrwyddo perthnasoedd cadarnhaol (Tjosvold et al., 2014). Mae'n ymddangos bod ymarfer technegau ymwybyddiaeth ofalgar amrywiol (e.e gwaith anadlu, tasgau ymwybyddiaeth ofalgar dan gyfarwyddyd, myfyrio, ymarfer corff etc.) hefyd yn arwain at fuddion o ran gwrthdaro yn y gweithle, fel gwella ymwybyddiaeth o bersbectif (Hafenbrack et al., 2020) ac empathi (Block-Lerner et al., 2007), yn ogystal â hyrwyddo tosturi a chysylltiad â'r hunan ac eraill (Berry a Brown, 2017; Condon et al., 2013). Efallai y bydd unigolion yn gweld cadw cyfnodolyn myfyriol drwy gydol y cyfnod yn fuddiol, fel y gallant fyfyrio ar y broses, ond hefyd, rhannu gyda'r tîm os ydynt yn dymuno gwneud hynny.

Mae ystyried y ffyrdd y gofynnir cwestiynau i aelodau'r tîm yn allweddol, er enghraifft, sicrhau bod syniadau newydd yn cael eu hannog a bod bai yn cael ei roi o'r neilltu. Er gwaethaf yr uchod, mae'n bwysig cofio bod gwahaniaethau cyfathrebu'n bodoli rhwng unigolion ac y dylid osgoi gwneud rhagdybiau am alluoedd unigolyn yn seiliedig ar ddiagnosis y gallant fod wedi ei gael, neu heb ei gael. Dylai cyfathrebu fod mor glir a digamsyniol â phosibl. Fel rheol gyffredinol, efallai y byddai'n well defnyddio iaith heb unrhyw fwytheiriau, coegni ac amhendantrwydd a dylid defnyddio iaith heb rywedd pan nad yw microymosodiadau ac idiomau'n cael eu defnyddio. Mae'n bwysig osgoi iaith gydag ystyron gwladychol, ac yn lle hynny, ymarfer defnyddio iaith yn ofalus ac yn ddiwylliannol ymwybodol. Mae gwahaniaethau'n amrywio o berson i berson o ran cyfathrebu (p'un a yw'n ysgrifenedig neu ar lafar) ac mae angen ystyried hyn er mwyn creu diwylliant niwrogynhwysol sy'n cyd-fynd â diwylliant a chydraddoldeb hil.

Pan fydd problemau'n codi, dylid mynd i'r afael â hwy mewn ffordd sy'n cefnogi pawb sy'n ymwneud â'r sefyllfa. Efallai y bydd hyn yn edrych yn wahanol i bob tîm, ac o'r herwydd, dylid teilwra rheolaeth o'r datrysiad i ystyried dynameg benodol y tîm dan sylw (Adham, 2023). Mae anghytundebau wrth gynnal ymchwil hefyd yn anochel, ond dylid edrych arnynt drwy lens twf lle bo hynny'n bosibl. Er enghraifft, efallai y bydd manteision nodedig i wrthdaro os yr ymdrinnir ag o'n gywir, fel dod â phroblemau i'r amlwg a galluogi i ddatrysiadau derbyniol gael eu canfod.

Mae adeiladu, cadw ac ymgorffori ymddiriedaeth yn hanfodol, a dylid ymestyn hyn i'r holl gydweithwyr. Mae rhai ffyrdd y gellir adeiladu a chadw ymddiriedaeth yn cynnwys cyfaddef gwallau; egluro prosesau meddwl; cwblhau gweithredoedd; bod yn ymwybodol o ymatebion; amserlennu rhyngweithiadau wyneb yn wyneb rheolaidd a chydnabod bod ymddiriedaeth yn cymryd amser ac ymdrech i'w hadeiladu a'i chynnal. Gallai fod yn fuddiol i greu contract neu brif reolau y gellir eu hadolygu'n rheolaidd ac ymgynghori arnynt os oes anghytundeb, os oes person newydd yn ymuno (i reoli deinameg newydd) neu os oes rhywun yn gadael (i sicrhau eu bod yn parhau i gael credyd am eu gwaith/mewnbwn).

Bydd meithrin diogelwch seicolegol yn yr amgylchedd gwaith yn galluogi cydweithwyr i fod yn nhw eu hunain. Gellir creu'r math hwn o amgylchedd drwy arwain drwy esiampl. Mae hyn yn golygu bod yn agored a rhannu emosiynau a phrofiadau gydag eraill. Dylid

ymestyn empathi i bawb a sicrhau bod cydweithwyr yn cael eu meithrin mewn ffordd sy'n eu galluogi i fod yn falch o'u hunain. Mae dilysrwydd perthynol (bod yn driw i chi'ch hun o fewn perthnasoedd proffesiynol) yn creu rhan hanfodol o ddilysrwydd cyffredinol, a gellir cefnogi hyn drwy sefydlu diwylliant o ddealltwriaeth a pherthyn.

Mae'n ddefnyddiol ystyried a oes angen hyfforddiant i gefnogi unigolion/timau os nad yw'n cael ei gynnig eisoes, er enghraifft hyfforddiant 'Datrys Gwrthdaro', 'Diogelwch Seicolegol', 'Cydraddoldeb hil', 'Niwroamrywiaeth', 'Cydraddoldeb ac Amrywiaeth' (sydd oll yn cael eu darparu gan sefydliadau amrywiol ar draws y DU mewn fformatau cydamserol ac anghydamserol).

Ystyriaethau Trawma Anuniongyrchol

Gall trawma anuniongyrchol ddigwydd pan fydd unigolyn (er enghraifft, ymchwilydd) yn cael ei amlygu i adroddiadau o ddigwyddiadau trawmatig drwy wylio deunyddiau neu wrando ar fanylion, ond heb brofi na gweld y digwyddiad neu'r amgylchiad trawmatig yn uniongyrchol (Knight, 2013). Defnyddir amrywiaeth o derminoleg i ddisgrifio'r modd y gall trawma anuniongyrchol effeithio ar unigolion, o amryw leoliadau, mewn ffyrdd gwahanol, gan gynnwys Straen Trawmatig Eilaidd neu Drawma Dirprwyol. Mae Straen Trawmatig Eilaidd yn digwydd pan fo mynegiant o straen ôl-drawmatig ar draws parthau biolegol, seicolegol a chymdeithasol (Bride, 2007). Mae trawma anuniongyrchol yn cynnwys trosglwyddo teimladau emosiynol o un unigolyn i'r llall ar ôl datgelu trawma, fel arfer mewn modd graffig a manwl (McCann a Pearlman, 1990). Mae risg o drawma anuniongyrchol ar rheiny sy'n cysylltu ag eraill mewn perthnasoedd empathig (e.e ymchwilwyr sy'n cynnal ymchwil ynghylch bodau dynol ac yn rhyngweithio â hwy nifer o weithiau). Mae straen trawmatig eilaidd yn rhannu tebygrwydd â thrawma anuiongyrchol, fodd bynnag, gall ddigwydd ar ôl un datgeliad i naratif gan unigolyn nad ydynt yn ei adnabod yn dda (e.e ymchwilwyr sy'n cynnal ymchwil ynghylch bodau dynol ac yn rhyngweithio â hwy unwaith). Efallai bod gan ymchwilwyr brofiad personol o'r pwnc y maent yn ymchwilio iddo (e.e trawma plentyndod, hiliaeth, homoffobia, gwahaniaethu etc.), ac o ganlyniad, gall y risg o drawma anuniongyrchol a thrawma eilaidd gynyddu. Er mwyn cefnogi ymchwilwyr ac atal trawma anuniongyrchol, gallai sefydliadau ystyried defnyddio ymyriadau amrywiol. Er bod diffyg astudiaeth o ymyriadau trawma anuniongyrchol i ymchwilwyr, gellir defnyddio ymyriadau ymarferwyr fel hyfforddiant mewn trawma anuniongyrchol i normaleiddio'r effeithiau, gwydnwch dirprwyol, a chreu ymyriadau arddull cefnogaeth cyfoedion (Frey et al., 2017; Molnar et al., 2017). Mae cysylltiad, boed yn ffurfiol (ôl-drafodaeth, goruchwyliaeth glinigol, goruchwyliaeth â rheolwyr/cyfoedion) neu anffurfiol (cwrdd â chydweithwyr y tu hwnt i amser gwaith, cysylltu â ffrindiau/teuluoedd/anifeiliaid anwes) yn cael ei ystyried yn ddefnyddiol i leihau effeithiau trawma dirprwyol a straen trawmatig eilaidd (AbiNadar *et al.*, 2023).

Mae'r canllaw hwn nawr yn rhannu i adran ar sut y gall y broses ymchwil fod yn ystyriol o drawma i unigolion sy'n rhan o'r ymchwil, gydag adran ar lesiant ymchwilwyr i ddilyn.

Defnyddio Lens Sy'n Ystyriol o Drawma wrth Gynnal Ymchwil

Gellir defnyddio lens sy'n ystyriol o drawma gyda llawer o elfennau'r broses ymchwil. Dylid nodi efallai nad yw'n bosibl neu'n briodol i ddefnyddio bob un o'r egwyddorion gyda phob darn o ymchwil, serch hynny, dylid eu hystyried ar y sail y gallai cyfranogwyr a chyd-ymchwilwyr/cydweithwyr elwa.

Mae'r safonau canlynol yn seiliedig ar egwyddorion ystyriol o drawma Elliott et al., (2005) ac fe'i haddaswyd i'w defnyddio mewn ymchwil gyda dioddefwyr trais rhywiol gan Campbell et al., (2019). Mae hyn yn rhoi enghraifft o sut y gellir plethu dulliau sy'n ystyriol o drawma i'r broses ymchwil:

1. Cydnabyddiaeth o effaith trawma ar ddatblygiad a strategaethau ymdopi (e.e dangos dealltwriaeth a disgwyl clywed am ddulliau ymdopi a adnabyddir gan gyfranogwyr a'r effaith mae trawma wedi ei chael ar eu bywydau)
2. Adnabod adferiad o drawma fel prif amcan (e.e darparu llinell gymorth/gwybodaeth gymorth ar daflenni gwybodaeth cyfranogwyr)
3. Defnyddio model grymuso (e.e defnyddio iaith eglur a phroses ganiatâd wybodus)
4. Gwneud y gorau o ddewisiadau ac ymdeimlad o reolaeth unigolion (e.e rhoi gwybodaeth am gyfrinachedd, anhysbysrwydd a rhoi rheolaeth i'r unigolion sy'n cymryd rhan yn y broses ymchwil lle bo hynny'n bosibl)
5. Cydweithrediad Perthynol (e.e ystyried achosion o anghydbwysedd pŵer a sut i'w lleihau)
6. Creu amgylchedd sy'n hyrwyddo diogelwch a pharch (e.e rhoi gwybodaeth glir ynghylch disgwyliadau cyfranogiad)
7. Pwysleisio cryfderau a gwydnwch unigolion (e.e defnyddio technegau gwrando gweithredol a phwysleisio cryfderau)
8. Lleihau posibiliadau o ail-fyw'r trawma (e.e casglu gwybodaeth gefndirol lle bo hynny'n bosibl, a bod yn ymwybodol hefyd nad yw pob trawma'n cael ei ddatgelu, ac o ganlyniad, mae angen sensitifrwydd)
9. Bod yn gymwys yn ddiwylliannol a chael persbectif cyflawn o'r unigolyn o fewn cyd-destun eu profiadau a'u cefndir o ran hil a diwylliant (e.e ystyried sut mae hunaniaeth cyfranogwr yn gysylltiedig â'u trawma a bod yn ystyriol o iaith a ddefnyddir a allai ysgogi teimladau negyddol yn ymwneud â chyfranogiad ymchwil)
10. Ceisio cael mewnbwn cyfranogwyr i'r broses ymchwil (e.e cael cymeradwyaeth foesegol i ymgynghori ag unigolion sy'n rhan o ymchwil a cheisio plethu eu syniadau yn y broses ymchwil (lle bo hynny'n bosibl ac yn briodol)

Dyma rai ffyrdd ymarferol o ymgorffori'r pum egwyddor ymarfer sy'n ystyriol o drawma yn eich ymchwil. Nid yw hon yn rhestr gyflawn, a dylech anelu at ddatblygu arferion sy'n ystyriol o drawma o fewn y broses ymchwil yn barhaus:

Dull cyffredinol nad yw'n gwneud niwed (lle bo hynny'n bosibl)

- Gwiriwch y cwestiynau rydych yn ystyried eu gofyn - ydych chi'n gofyn i unigolion rannu gwybodaeth sensitif yn ddiangen?
- Dylai cynlluniau fod yn eu lle ar gyfer y posibilrwydd o unigolion yn mynd yn ofidus, gan gynnwys rhoi gwybod i gyfranogwyr beth yw eu hopsiynau os ydynt angen cymryd seibiant; mae hyn yn cynnwys sesiynau casglu data grŵp hefyd (e.e grwpiau ffocws)
- Dylai cyfranogwyr gael yr opsiwn i weld y cwestiynau neu'r canllaw testunau ymlaen llaw
- Dylid ystyried deinameg pŵer, nid yn unig rhwng yr ymchwilydd a'r unigolyn dan sylw ond hefyd lle cesglir data grŵp lle gall unigolion fod gyda rheolwyr, gweithwyr etc. - a oes angen grwpiau ffocws ar wahân? - gweler yr adran 'Cadw pawb yn ddiogel' am fwy o fanylion
- Dylid cyfathrebu'r broses gyfrinachedd ac anhysbysrwydd yn glir cyn, yn ystod ac ar ôl y broses ymchwil
- Os yw eich ymchwil yn ethnograffig, ystyriwch unigolion a all beidio bod eisiau cael eu harsylwi a rhowch orau i arsylwi lle bo hynny'n briodol
- Dylid dweud wrth unigolion sy'n rhan o ymchwil sut y bydd gwybodaeth yn cael ei rhannu a, lle bo hynny'n bosibl, rhoi'r cyfle iddynt weld y canfyddiadau yn gyntaf i sicrhau bod eu llais wedi cael ei glywed ac wedi cael gwrandawiad
- Dylid ystyried opsiynau cyfeirio ac ôl-drafodaeth, a'u rhannu gyda chyfranogwyr

Canolbwyntio ar yr unigolyn

- Dylid ystyried dewisiadau cyfranogwyr, lle bo hynny'n bosibl ac yn briodol, wrth ddewis y gofod corfforol neu ar-lein
- Dylid gofyn i unigolion sy'n rhan o'r ymchwil a ydynt yn teimlo'n gyfforddus i gael eu recordio a dylid eu gwneud yn ymwybodol y gallant dynnu unrhyw beth y maent yn ei rannu yn ôl tan i'r canfyddiadau gael eu rhannu
- Teilwra'r dyluniad ymchwil ar gyfer anghenion unigol ac addasu lle bo hynny'n bosibl
- Dylid rhoi'r cyfle i gyfranogwyr ychwanegu unrhyw beth maen nhw'n teimlo sy'n bwysig a chael eu hysbysu os allant barhau i gyfrannu mewn unrhyw ffordd (a sut y gallant wneud hyn)

Canolbwyntio ar berthynas

- Mae cyfranogwyr wedi derbyn digonedd o wybodaeth am yr ymchwil a beth i'w ddisgwyl wrth gymryd rhan
- Rhoddir cyfle i gwrdd â'r ymchwilydd/ymchwilwyr ymlaen llaw lle bydd posibilrwydd i'r testun pwnc arwain at ail-fyw trawma
- Dywedir wrth gyfranogwyr a fydd y sesiynau'n cael eu recordio ai peidio. Os cant eu recordio, dylid dweud wrth gyfranogwyr lle mae'r recordwyr a phryd y maent ymlaen ac wedi eu diffodd lle bo hynny'n bosibl ac yn briodol. Dylid rhoi ystyriaeth i'r opsiynau amgen y gellid eu defnyddio e.e cymryd nodiadau creadigol, crynodebau myfyriol ar ôl sesiwn, efallai y bydd unigolion sy'n rhan o'r ymchwil yn dymuno creu nodiadau neu gyfnodolion
- Dylai'r ymchwilydd/ymchwilwyr roi sylw gofalu i arwyddion aneiriol o ofid ac ymateb yn briodol
- Diolchir i gyfranogwyr am eu hamser a'u hegni

Canolbwyntio ar Gryfderau a Gwydnwch

- Dylid ystyried p'un a yw'n briodol i gyfranogwyr ymwneud â'r broses o gychwyn cyntaf y gwaith cynllunio ymchwil a thrwy gydol y broses ymchwil e.e drwy fodelau bwrdd cynghori neu gyfleoedd cyd-ymchwilydd.
- Os cesglir data mewn amgylchedd grŵp, dylai unigolion gydweithio i greu cyswllt grŵp sy'n amlinellu sut i gadw'r gofod yn ddiogel, yn gefnogol ac yn barchus i bawb
- Dylid rhoi'r cyfle i gyfranogwyr wneud sylwadau ar ganfyddiadau a dylid rhoi gwybod iddynt pan fydd adroddiadau/canlyniadau cychwynnol ar gael
- Ystyriwch gyfleoedd i feithrin gallu cyfranogwyr (e.e cyfleoedd dysgu neu hyfforddiant) neu opsiynau ad-dalu

Cynhwysol

- Dylai'r ymchwilydd/ymchwilwyr ymarfer gwrando a dilysu'n weithredol
- Dylid cynnwys lleisiau amrywiol yn y cam dylunio lle bo hynny'n bosibl
- Caniatewch amser a lle ar ddiwedd y sesiwn i ofyn cwestiynau i'r rheiny a fu'n cymryd rhan am eu profiadau o'r ymchwil er mwyn gwella ymarfer wrth symud ymlaen. Gallech ystyried gofyn 'Beth fyddai'n gwella'r profiad?' 'Beth weithiodd yn dda?' 'Beth fyddai'n eich helpu i gymryd rhan mewn ymchwil yn y dyfodol?' Yn ddelfrydol, dylid rhoi dewis i gyfranogwyr o sut yr hoffent roi adborth (wyneb yn wyneb, ar-lein, drwy e-bost etc.)
- Cynlluniwch am gyfrifoldeb ac effaith gynhwysol. Sicrhewch fod canlyniadau'n cael eu rhannu mewn ffyrdd hygyrch - a ellid creu allbwn mwy creadigol? Ystyriwch sut y gall ymchwil herio, yn hytrach nag atgyfnerthu, anghydraddoldeb sydd eisoes yn bodoli.

Fel a nodwyd yn flaenorol, ni fydd yr egwyddorion a restrir isod yn addas ar gyfer pob ymchwil, fodd bynnag, dylai'r ymchwilydd ystyried pob achos yn ei dro a defnyddio'r egwyddorion os bydd angen.

Ystyriaethau pellach

- **Dylid ystyried anghenion hygyrchedd unigolion sy'n rhan o ymchwil i wneud y gorau o broses ymchwil deg.** Er enghraifft, wrth egluro'r broses ganiatâd, gellid cynnig fformat amgen y tu hwnt i ffurflen ganiatâd neu daflen wybodaeth i gyfranogwyr fel clip fideo neu boster.

- **Dylid ystyried hygyrchedd os defnyddir proses wyneb yn wyneb** (e.e os cesglir data yn bersonol). Dylid ystyried y lleoliad ffisegol. Er enghraifft, dylai'r lleoliad fod yn hawdd i unigolion deithio iddo a dylid meddwl am sut y gallai eraill deimlo am ddod i ardaloedd penodol (e.e a fyddant yn teimlo'n ddiogel?)

- **Dylid hefyd ystyried hygyrchedd os defnyddir mecanwaith ar-lein** (e.e cesglir data drwy blatfform ar-lein fel Teams neu Zoom). Lle bo hynny'n bosibl, dylid rhoi opsiynau o ran platfformau ar-lein i sicrhau bod unigolion yn gyfarwydd â hwy ac yn gyfforddus. Efallai y bydd angen cymorth technolegol a dylid ystyried y gall fod angen i unigolion ddibynnu ar ffonau clyfar felly dylai platfformau fod yn gydnaws â ffonau symudol. Dylai ymchwilwyr ystyried maes pwnc cynnwys yr ymchwil a dylent fod yn ymwybodol o'r posibilrwydd nad yw unigolion sy'n cymryd rhan yn yr ymchwil mewn amgylchedd priodol i allu siarad yn rhydd. Dylid rhoi dewis i droi camera ymlaen neu ei ddiffodd yn ystod y cyfnod casglu data ar-lein.

- **Dylid ystyried proses ôl-ofal yn weithredol,** sy'n cynnwys protocol Datgelu a Diogelu, a dylai unigolion sy'n cymryd rhan mewn ymchwil gael sesiwn ôl-drafodaeth a thaflen/dolen i gyrchu cymorth os oes angen hynny arnynt. Gellid cynnwys y broses hon yn unol â moeseg ac mewn 'Polisi Rheoli Gofid' i sicrhau bod cyfranogwyr yn cael eu cefnogi yn ystod y broses ac ar ei hôl.

- **Dylid cymryd gofal wrth ddefnyddio gwasanaethau cyfieithu iaith** i sicrhau nad yw'r ystyr yn cael ei newid a bod y negeseuon a'r wybodaeth yn parhau i gael eu cyflwyno mewn tôn briodol. Dylid cydnabod bod rhai pynciau/testunau yn rhy sensitif i gael camarweiniad drwy gyfieithu a dylid cyflwyno'r wybodaeth yn yr iaith gyntaf yn unig.

- **Dylai ymchwilwyr addysgu eu hunain a'u timau am drawma a'i effaith ar unigolion, cymunedau a sefydliadau.** Dylid blaenoriaethu gofal, parch ac uniondeb i bawb wrth ddylunio ymchwil a gwneud penderfyniadau methodolegol.

- **Dylai ymchwilwyr ystyried sefyllfa unigolion,** sy'n cynnwys 'gwirio' braint yn ogystal â phrofiadau fel na fyddant yn ail-fyw trawma yn anfwriadol ac na fyddant yn gadael i'w trosolwg o'r byd atgyfnerthu tueddiadau anymwybodol.

- **Dylai ymchwilwyr sicrhau bod egwyliau digonol yn cael eu cynnwys** mewn prosesau cyfweliadau a grwpiau ffocws a bod dŵr yn cael ei ddarparu drwy gydol yr amser, lle bo hynny'n bosibl.

- **Dylid hefyd rhoi ystyriaeth i'r broses adeiladu ymddiriedaeth rhwng yr ymchwilydd a'r unigolion sy'n rhan o'r ymchwil.** Nid yn unig y mae ymddiriedaeth ryngbersonol yn bwysig, ond mae ymddiriedaeth unigolion sy'n rhan o'r ymchwil mewn sefydliadau (er enghraifft, y brifysgol sy'n cynnal yr ymchwil) hefyd yn bwysig. Gallai pawb sy'n rhan o'r ymchwil ymateb yn wahanol yn seiliedig ar faint maent yn ymddiried yn yr ymchwil, yr ymchwilwyr a'r sefydliadau. Gallai diffyg ymddiriedaeth arwain at anhawster o ran ymgysylltiad yr unigolyn â'r ymchwil. O ganlyniad, gall fod angen gwahanol ddulliau i helpu i feithrin perthnasoedd o'r fath. Er enghraifft, gellid sefydlu Bwrdd Cynghorol i groesawu'r rheiny a all fod â diddordeb neu'n cael eu heffeithio gan yr ymchwil i roi mewnbwn i ddyluniad a phroses yr ymchwil a chefnogi'r broses o feithrin perthnasoedd. Mae'r cyfle i ymuno â Bwrdd Cynghorol hefyd yn rhoi'r cyfle i unigolion nad ydynt eisiau bod yn rhan weithredol o'r ymchwil barhau i chwarae rhan, gan greu amgylchedd mwy cynhwysol a chyfranogol o ganlyniad.

Cadw pawb yn ddiogel

Mae creu gofod diogel mewn ymchwil yn hanfodol ac mae'n bwysig cynllunio sut i ymateb yn feddylgar i wahanol sefyllfaoedd a allai godi. Ym Mhrifysgol Wrecsam, mae'n bwysig dilyn canllawiau 'Adrodd Digwyddiadau Niweidiol ar Astudiaethau', sydd wedi'i gymeradwyo gan Bwyllgor Moeseg Ymchwil Prifysgol Wrecsam. Gall meddwl am gynllun, naill ai ar eich pen eich hun neu gyda chydweithwyr, yn dibynnu ar yr ymchwil, i'ch helpu i baratoi hefyd fod yn ddefnyddiol. Dyma dabl enghreifftiol. Gallai creu eich tabl eich hun ac ystyried sefyllfaoedd a allai godi yn eich ymchwil chi fod yn ddefnyddiol.

Sefyllfa	Ymateb
Unigolyn yn datgelu camdrin sy'n parhau i ddigwydd yn ystod cyfweliad	• Cydnabyddwch a dilyswch - ymatebwch yn ddigynnwrf ac yn dosturiol • Rhowch amser i'r unigolyn gael ei glywed, a darparwch adnoddau lle bo hynny'n briodol • Byddwch yn ymwybodol o rwymedigaethau adrodd eich sefydliad - os oes angen adrodd, eglurwch hyn mewn modd clir a sensitif i'r unigolyn • Gofynnwch i'r unigolyn a hoffent barhau â'r cyfweliad os yw'n briodol neu ail-drefnu/tynnu'n ôl • Os bydd y cyfweliad yn parhau, cynigiwch egwyl ac atgoffwch yr unigolyn am y cynllun os ydynt yn mynd yn ofidus • Cynnig cyswllt dilynol ac atgyfeiriadau priodol os hoffai'r unigolyn eu cael • Sicrhau bod yr ymchwilydd/ymchwilwyr yn cael amser a lle i gael ôl-drafodaeth a chymorth yn ôl yr angen
Mae'r unigolyn yn teimlo'n anniogel yn siarad mewn grŵp ffocws gyda'u rheolwr yn bresennol	• Cydnabyddwch y deinamig yn breifat a gwiriwch a ydy'r unigolyn yn iawn • Cynigwch ffyrdd amgen o gymryd rhan (cyfweliadau un i un neu adborth ysgrifenedig) • Rhowch sicrwydd o gyfrinachedd drwy atgoffa'r grŵp am reolau cyfrinachedd a bod cymryd rhan yn wirfoddol • Ystyried a oes angen grwpiau ar wahân i annog deialog agored
Unigolyn yn gofyn i dynnu'n ôl a chael gwared ar unrhyw ddata ar ôl cymryd rhan	• Parchwch eu cais i dynnu'n ôl heb orfod rhoi rheswm ar unrhyw adeg • Eglurwch beth y gellir ei wneud drwy egluro'r cam prosesu data presennol a beth mae tynnu'n ôl yn ei olygu'n ymarferol • Rhowch wybodaeth gyfeiriol i'r unigolyn os oes angen • Diweddarwch y cofnodion i dynnu eu data'n ôl cymaint â phosibl a gwnewch gofnod o'r tynnu'n ôl • Myfyriwch ar y broses ymchwil ac ystyriwch a oes angen gwneud gwelliannau ar sail y profiad hwn

Iaith

Dylid ystyried yr iaith a ddefnyddir mewn ymchwil a thrwy gydol y broses ymchwil drwy lens sy’n ystyriol o drawma. Er enghraifft, mae rhai enghreifftiau o iaith yn rhydwytho ac yn labelu unigolion e.e ‘troseddwr’, ‘dioddefwr’ etc. Yn hytrach, yn dibynnu ar y cyd-destun, dylai iaith ystyried y person cyfan yn hytrach na dim ond un rhan o’i stori e.e ‘unigolyn sy’n ymwneud â chyfiawnder’, ‘unigolion â phrofiad personol’ etc. Lle bo hynny’n bosibl, ac os yw’n briodol, dylai’r ymchwilydd ofyn i’r unigolyn sy’n rhan o’r ymchwil pa iaith y byddai’n well ganddynt ei defnyddio.

Ni ddylai iaith fod yn annynol fel ‘testun ymchwil’ sy’n rhoi’r argraff fod y cyfranogwr yn oddefol heb rym yn hytrach na bod yn rhan weithredol o’r ymchwil. Mae cafeat yn bodoli yma mewn rhai enghreifftiau o ymchwil e.e treial rheolaeth ar hap lle mae gofyn am oddefolrwydd. Dylid rhoi ystyriaeth i derminoleg sydd ar ôl yr oes y gall fod angen ei haddasu os yw hynny’n bosibl. Mae iaith yn sefydlu realiti, ac o ganlyniad, dylid myfyrio’n ofalus ar iaith drwy gydol y daith ymchwil.

Dylai iaith fod yn gynhwysol sy’n golygu na ddylai gynnwys rhywedd na gwahaniaethu ac y dylid lleihau defnydd o acronymau lle bo hynny’n bosibl. Mae’n bwysig osgoi iaith gydag ystyron gwladychol, ac yn lle hynny, ymarfer defnyddio iaith yn ofalus ac yn ddiwylliannol ymwybodol.

Mae’n bwysig nodi bod iaith yn benodol i’r cyd-destun a’r pwnc, ac o’r herwydd, mae’n bosibl nad yw’n bosibl neu’n briodol i wneud newidiadau o’r fath. Er enghraifft, mewn sefyllfa/dogfen gyfreithiol, rhaid defnyddio’r term ‘achwynydd’. Mewn amgylchiadau o’r fath, gallai ymchwilwyr gynnig eglurhad ynghylch defnydd o eiriad/iaith benodol.

Nodyn ar fregusrwydd:

Gall cymryd bregusrwydd yn ganiataol mewn ymchwil wthio unigolion i’r cyrion yn anfwriadol, gan atgyfnerthu stereoteipiau o oddefolrwydd ac analluogrwydd. Mae’r dull hwn yn creu risg o’u lleihau i bynciau astudio yn hytrach na chydnabod eu grym a’u persbectif. Eiriolir dros ddealltwriaeth gyd-destunol o fregusrwydd, gan bwysleisio pwysigrwydd asesu amgylchiadau ac anghenion unigryw bob cyfranogwr. Dylai ymchwilwyr ymgysylltu’n uniongyrchol â chyfranogwyr, gan sicrhau bod eu lleisiau’n cael eu clywed a’u hystyried drwy gydol y broses ymchwil. Nid yn unig y mae’r dull hwn yn cynnal safonau moesegol, ond mae’n hyrwyddo amgylchedd ymchwil mwy cynhwysol a pharchus hefyd.

Isod, cynhwysir astudiaeth achos lle mae ymchwilydd wedi rhannu eu profiadau o ymarfer gofal drwy’r broses ymchwil.

Astudiaeth Achos

Mae'r enghraifft hon o astudiaeth ymchwil yn cyfleu ystyriaethau a gymerwyd i gyfrif wrth gyfweld unigolion i ddeall eu taith ddiagnostig a arweiniodd at ddiagnosis canser.

Cyfranogwr

- Cynhaliwyd cyfweliadau ar **adeg a lle a ddewiswyd gan yr unigolyn**. Roedd cydnabod natur sensitif y cyfweliad ac ystyried ffyrdd o helpu i wneud yr unigolyn deimlo mor gyfforddus â phosibl yn teimlo'n bwysig. Roedd lleoliadau'n cynnwys cartrefi unigolion ac ysbytai.
- Gwahoddwyd unigolion i ddod â **rhywun arall gyda nhw i'w cefnogi** yn ystod y cyfweliadau. Roeddent yn cael eu cynnwys yn llawn o fewn y broses foesegol; fodd bynnag, gwnaethpwyd yn glir iddynt nad oedd eu mewnbwn yn cael ei ddadansoddi. **Croesawyd hyn gan unigolion** ac roedd y rhwydwaith cymorth yn cynnwys partneriaid, aelodau teulu a ffrindiau.
- **Amserlen cyfweld hyblyg** a oedd yn galluogi seibiannau angenrheidiol yn ystod cyfweliadau os oedd unigolion neu rywun oedd yn eu cefnogi yn mynd yn ddigalon neu'n ofidus. Anelwyd y dull hwn i sicrhau eu bod yn cael amser i brosesu eu teimladau gan atgyfnerthu ymrwymiad didwyll i wrando a gofal gweithredol ar yr un pryd. Rhoddwyd **gwybodaeth gyfeiriol briodol** i unigolion ar gyfer gwasanaethau cymorth ychwanegol hefyd.
- Gwneud i'r **unigolyn deimlo ei fod yn cael ei werthfawrogi**. Rhoddwyd amser i aros ar ôl yn dilyn y cyfweliad os y rhoddwyd gwahoddiad, i ateb unrhyw gwestiynau neu am sgwrs gyffredinol. Roedd hyn yn cynnwys teithiau tywys o amgylch gerddi, cwrdd ag anifeiliaid anwes ac edrych ar luniau teulu.
- Profwyd y **canllaw testunau** gydag unigolion a oedd wedi bod drwy ddiagnosis canser yn flaenorol ac yn ddi-ganser erbyn hyn. Roedd hyn yn helpu i fireinio sensitifrwydd a geiriad cwestiynau, gan **leihau gofid posibl**.
- Anfonwyd cerdyn diolch i bob unigolyn ar ôl y cyfweliad fel **arwydd o werthfawrogiad**, gan gydnabod eu cyfraniadau a chynnig dymuniadau gorau ar gyfer eu taith.

Ymchwilydd

Gan gydnabod effaith emosiynol yr ymchwil, cymerwyd camau i gefnogi llesiant yr ymchwilydd hefyd:

- Cadwyd **dyddiadur myfyrdodau** i gofnodi meddyliau, emosiynau a mewnwelediadau o'r broses ymchwil.
- Rhoddodd **sesiynau adborth wythnosol** gyda goruchwyliwr gyfle strwythuredig am drafodaeth ac arweiniad.
- Neilltuwyd **amser** pwrpasol i brosesu unrhyw emosiynau personol a oedd yn codi, heb feirniadaeth, gan sicrhau dull cytbwys a chynaliadwy o fynd i'r afael â'r ymchwil.
- Oherwydd natur hyblyg lleoliad cyfweliadau, datblygwyd **cynllun diogelwch ymchwilydd** i ddarparu diogelwch ychwanegol a **hunan ofal.**

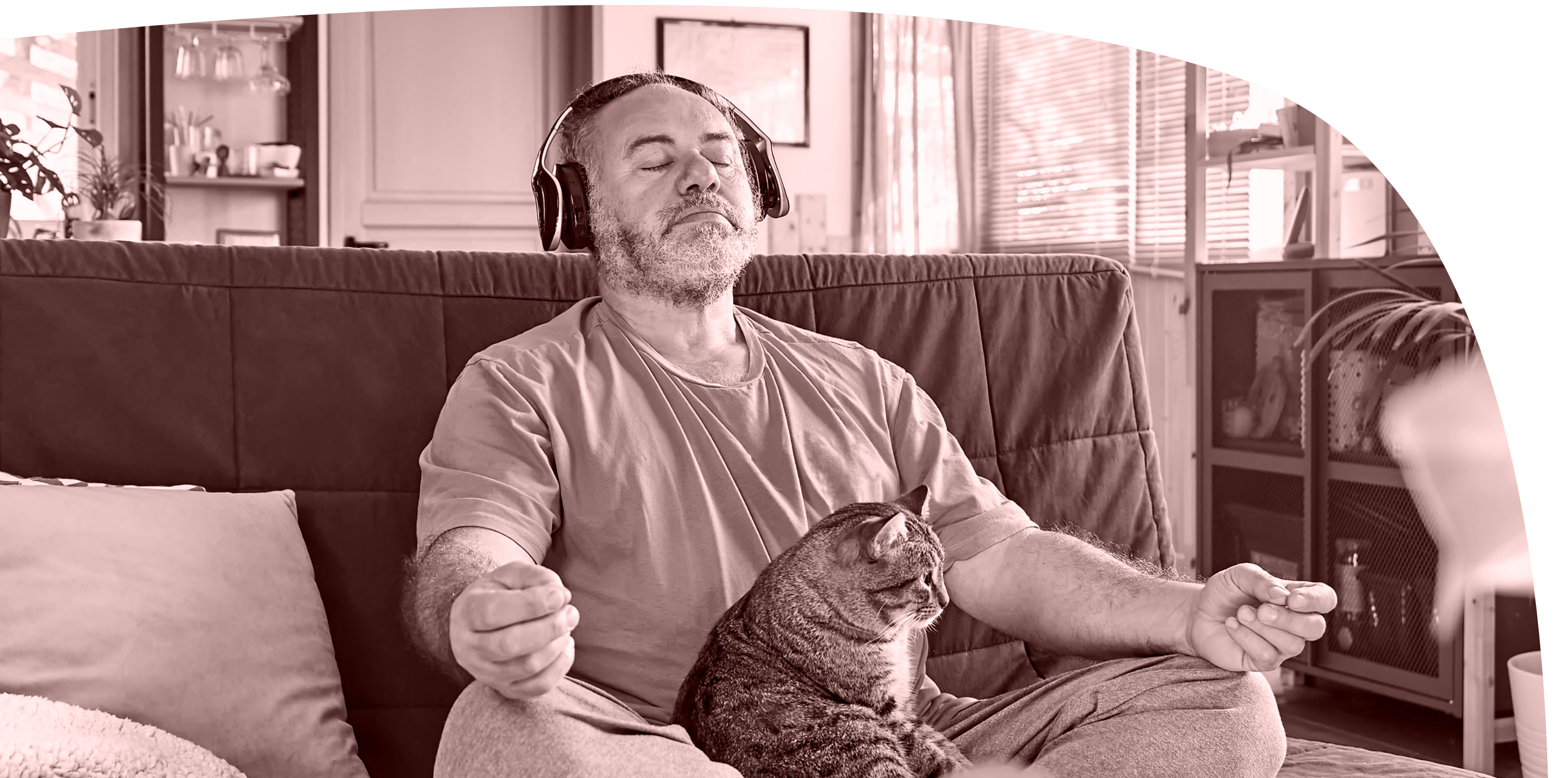
Lisa Formby - Ymchwilydd Ansoddol (Prifysgol Wrecsam)

Technegau Ymlacio i Ymchwilwyr

Dylai pawb sy'n ymwneud ag ymchwil gael y cyfle i ymarfer ymlacio. Wrth ymgymryd ag ymchwil â natur drawmatig neu gydag unigolion sydd wedi dioddef trawma, mae hyn yn arbennig o bwysig oherwydd y risg uwch o straen trawmatig eilaidd a chael eich llethu. Mae straen trawmatig eilaidd yn cynnwys datblygiad symptomau anhwylder straeon wedi trawma o ganlyniad i ddioddef trawma. Gall trawma dirprwyol hefyd fod yn risg os yw ymchwil yn hydredol, ac os yw ymchwilwyr yn datblygu perthnasoedd empathig gyda chyfranogwyr.

Mae rhan sylweddol o ymlacio fel ymchwilydd yn cynnwys gweld yr hunan yn gyfannol ac yn fwy nag un elfen o'r hunan yn unig (er enghraifft, 'academydd' neu 'ymchwilydd'). Mae hyn yn golygu meithrin y rhannau 'anacademaidd' o'r hunan a darganfod beth sy'n bwysig y tu hwnt i oriau gwaith. Mae'n cynnwys ystyried gyda phwy i dreulio amser, pa weithgareddau sydd o ddiddordeb a sut y gellir ymgorffori diddordebau i mewn i'r diwrnod. Gallai hyn gynnwys elfennau o weithgarwch corfforol, creadigrwydd a rhyw ffurf ar ymwybyddiaeth ofalgar.

Gall adnabod straen bersonol helpu gyda llesiant personol oherwydd, unwaith y bydd y straen wedi cael ei hadnabod, gellir datblygu strategaeth i leihau'r straen gyda chefnogaeth rheolwr llinell. Gall cadw cyfnodolion a gwneud nodyn o bob tro y teimlir straen (a sut yr ymdrinnir â'r straen) fod yn ddefnyddiol i ganfod beth allai fod yn achosi'r straen ac i weld a yw strategaethau presennol yn gweithio. Gall unigolion weld cysylltu â'n rhwydwaith ymchwilwyr o gymunedau ymarfer, lle gellir rhannu profiadau a thechnegau ymlacio, yn ddefnyddiol. Gallai ymchwilwyr weld cymryd rhan mewn therapïau siarad drwy eu gweithleoedd neu eu meddyg teulu yn ddefnyddiol. Dylid tynnu sylw rheolwr llinell neu gydweithiwr y gellir ymddiried ynddo mewn rhai achosion o straen, fel profi micro-ymosodiadau, bwlio yn y gweithle etc., fel y gellir cydnabod y materion a mynd i'r afael â hwy mewn modd priodol. Gall yr ymchwil ei hun fod yn



achos straen os yw'n arwain at ail-fyw trawma. Mewn achosion fel rhain, dylid gwneud penderfyniadau pwysig o ran pryd mae'n briodol i barhau ac, os yw'n briodol, beth y gellir ei roi ar waith i leihau ail-fyw trawma.

Gall creu cynllun llesiant personol yn ystod camau cynllunio prosiect ymchwil fod yn ddefnyddiol. Mae'r cynllun llesiant sydd i'w weld yn Atodiad 1 yn darparu templed ar-lein. Mae'n ddefnyddiol cynnwys elfennau amrywiol ar y cynllun a ffyrdd y gellir cynnwys hunan ofal ynddo. Er enghraifft, gallai hyn gynnwys elfennau proffesiynol (cymryd rhan mewn prosesau goruchwylio rheolaidd), corfforol (blaenoriaethu cwsg), seicolegol (cysylltu â diddordeb nad yw'n ymwneud â gwaith), emosiynol (cysylltu ag eraill), ysbrydol (ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar - teithiau cerdded/ioga a pherthynol (blaenoriaethu perthnasoedd agos). Mae mecanweithiau ymlacio a all fod yn ddefnyddiol, ac sydd wedi cael eu defnyddio gan gynorthwywyr ymchwil (AbiNadar et al., 2023) yn cynnwys cysylltiad (ffurfiol fel therapi neu anffurfiol fel cysylltu â chydweithwyr/ffrindiau/anifeiliaid anwes), symudiad (ymarfer corff), y cyfryngau (gwrando ar gerddoriaeth, chwarae gemau, gwylio ffilmiau), arferion (goleuo cannwyll, glanhau, bod allan yn yr haul), creadigrwydd (paentio, coginio) a chymryd seibiannau rheolaidd/egwyliau gorfodol.

Ystyriaethau Pellach:

- Gall myfyrio fod yn rhan o'r broses ymchwil wrth i'r ymchwilydd fod yn onest gyda'i ddehongliad i amlygu p'un a ydynt yn y sefyllfa orau i gynnal yr ymchwil a chynrychioli grwpiau'n ddigonol ai peidio. Yn ddelfrydol, dylai myfyrdod gael ei gefnogi gan unigolion priodol a phrofiadol a dylid rhoi amser i fyfyrio ddigwydd. Bydd myfyrio hefyd yn galluogi'r ymchwilydd i ystyried unrhyw hyfforddiant neu arweiniad ychwanegol y gall fod eu hangen i gefnogi gwaith sy'n ystyriol o drawma. Gallwch ddefnyddio'r Cwestiynau Myfyriol sydd i'w gweld yn Atodiad 2 i'ch helpu i gychwyn arni.

Atodiad 1 - Cynllun Llesiant Personol

Fy arwyddion o straen (ee.e Beth ydw i’n sylwi arno amdanaf i fy hun?) Sut mae fy nghorff yn teimlo? Ydy fy ymddygiad yn newid? Beth ydw i’n sylwi arno o ran fy meddyliau a theimladau? Beth mae eraill yn sylwi arno amdanaf i?)

Pa fecanweithiau ymlacio sy’n fy helpu i? (e.e. Beth ydw i wedi rhoi cynnig arno yn y gorffennol sydd wedi gweithio? A oes unrhyw fecanweithiau y gallaf roi cynnig arnynt yn y dyfodol?)

Gyda phwy allaf i gysylltu am gymorth? (e.e Gyda phwy allaf i gysylltu yn y gweithle? A oes unrhyw deulu neu ffrindiau y gallaf siarad â nhw? A allaf i sgwrsio â fy meddyg teulu neu unrhyw ffynonellau cymorth proffesiynol eraill? A oes unrhyw sefydliadau a allai gynnig cefnogaeth?)

Nodiadau atgoffa defnyddiol (e.g. A oes unrhyw eiriau neu ymadroddion sy’n ddefnyddiol i mi? A oes llun a all fy helpu i ymlacio?)

Atodiad 2 - Cwestiynau Myfyriol

Petai'r sesiwn ymchwil honno'n seiliedig arnaf i, sut allwn i fod yn teimlo?

Sut wnaeth fy nghymeriadau, yr ymatebion neu fy ymddygiad i ddylanwadu ar y broses ymchwil a'r ffordd y rhannodd unigolion eu straeon?

Sut oeddwn i'n teimlo fel yr ymchwilydd a beth allai fod wedi achosi'r teimladau hynny? A ydw i angen cefnogaeth nawr? (Gellir cyfeirio'n ôl at y cynllun llesiant personol)

Sut wnaeth materion anghydraddoldeb a phrofiadau o wahaniaethu ddod i'r amlwg yn ystod yr ymchwil a sut wnaethom ni ymateb i sicrhau bod llais pawb yn cael ei gynnwys a'i barchu?

Cyfeiriadau

AbiNadar, M. A., Messing, J. T., Pizarro, J., Mazzio, A. K., Turner, G. B. a Tomlinson, L. (2023), 'Attending to Our Own Trauma: Promoting Vicarious Resilience and Preventing Vicarious Traumatization among Researchers', *Social Work Research*, Vol. 47, No. 4, tt. 237-249

Hyb Ace Cymru (2023), *Dogfen Ganllaw Pecyn Cymorth Sefydliadau sy'n Ystyriol o Drawma a Phrofiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod (TrACE): Canllaw ymarferol i ddechrau'r daith tuag at ddod yn Sefydliad sy'n Ystyriol o Drawma ac Ymwybodol o Brofiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod*, Ar gael o: https://acehubwales.com/trace-toolkit/

Dogfen Hyb ACE Cymru a Straen Trawmatig Cymru (2022), *Cymru sy'n Ystyriol o Drawma: Dull Cymdeithasol o Ddeall, Atal a Chefnogi Effeithiau Trawma ac Adfyd*, Ar gael o: https://traumaframeworkcymru.com/

Adham, T. K. I. (2023), 'Conflict Resolution in Team: Analyzing the of Conflicts and Best Skills for Resolution', *Scholars Journal of Engineering and Technology*, Vol. 11, No. 8, tt. 152-162.

Berry, D. R. a Brown, K. W. (2017), 'Reducing separateness with presence: How mindfulness catalyzes intergroup prosociality', in Karremans, J. C. a Papies, E. K. (Eds.), *Mindfulness in social psychology*, New York: Routledge/Taylor and Francis Group, tt. 153-166.

Block-Lerner, J., Adair, C., Plumb, J. C., Rhatigan, D. L., a Orsillo, S. M., (2007), 'The case for mindfulness-based approaches in the cultivation of empathy: Does nonjudgemental, present-moment awareness increase capacity for perspective-taking and empathic concern?', *Journal of Marital and Family Therapy*, Vol. 33, No. 4, tt. 501-516.

Bride, B. E. (2007) 'Prevalence of secondary traumatic stress among social workers', Social Work, Vol. 52, No. 1, tt. 63–70.

Campbell, R. Goodman-Williams, R. a Javorka, M. (2019), 'A Trauma-Informed Approach to Sexual Violence Research Ethics and Open Science', *Journal of Interpersonal Violence*, Vol. 34, No. 23-24, tt. 4765-4793.

Condon, P., Desbordes, G., Miller, W. B. a DeSteno, D. (2013), 'Meditation increases compassionate responses to suffering', *Psychological Science*, Vol. 24, No. 10, tt. 2125-2127.

Edmondson, A. C. (1999), Psychological safety and learning behavior in work teams', *Administrative Science Quarterly*, Vol. 44, tt. 350-383

Elliott, D. Bjelajac, P. Fallot, R. Markoff, L. a Glover Reed, B. (2005), 'Trauma-informed or Trauma-denied: Principles and Implementation of Trauma-informed Services for Women', *Journal of Community Psychology*, Vol. 33, No.4, tt. 461-477.

Frey, L. L., Beesley, D., Abbott, D. a Kendrick, E. (2017), 'Vicarious resilience in sexual assault and domestic violence advocates', *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, Vol. 9, tt. 44–51.

Hafenbrack, A. C., Cameron, L. D., Spreitzer, G. M., Zhang, C., Noval, L. J. a Shaffakat, S. (2020), 'Helping people by being in the present: mindfulness increases prosocial behavior', *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, Vol. 159, tt. 21-38.

Knight, C. (2013), 'Indirect trauma: Implications for self-care, supervision, the organization, and the academic institution', The Clinical Supervisor, Vol. 32, No. 2, tt. 224–243

Kolaitis, G. a Olff, M. (2017), 'Psychotraumatology in Greece', *European Journal of Psychotraumatology*, Vol. 8, No. 4, tt. 1-4.

Madalina, O. (2016), 'Conflict Management, a new challenge', *Procedia Economics and Finance*, Vol. 39, tt. 807-814.

McCann, I. L. a Pearlman, L. A. (1990), 'Vicarious trauma: a framework for understanding the psychological effects of working with victims', *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 3, No. 1, tt. 131-149.

Mishouri, R., Mujawar, I. a Ravi, N. (2014), 'Self-reported vicarious trauma in asylum evaluators: A preliminary survey', *Journal of Immigrant and Minority Health*, Vol. 16, tt. 1232-1237.

Molnar, B. E., Sprang, G., Killian, K. D., Gotfried, R., Emery, V. a Bride, B. E. (2017), 'Advancing science and practice for vicarious traumatization/secondary traumatic stress: A research agenda', *Traumatology*, Vol. 23, tt. 129-142.

The National Child Traumatic Stress Network, (2021), *The National Child Traumatic Stress Network: Complex Trauma*, Ar gael o: https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/complex-trauma

Rahim, M. A. (2015), *Managing conflict in organizations*, New Brunswick, NJ, Transaction.

Rahim, M. A. (1983), 'A measure of styles of handling interpersonal conflict', *Academy of Management Journal*, Vol. 26, No. 2, tt. 368-376.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2014), *SAMHSA's Working Concept of Trauma and Framework for a Trauma-informed Approach*, Rockville, MD: National Centre for Trauma-Informed Care.

Tjosvold, D., Wong, A. S. H., Chen, N. Y. F. (2014), 'Constructively Managing Conflicts in Organizations', *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, Vol. 1, No. 1, tt. 545-568.

CYFIAWNDER
THE SOCIAL INCLUSION RESEARCH INSTITUTE

Prifysgol Wrecsam
Wrexham University