



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Ymchwil a Gwerthuso



CymruWellWales

Ymateb i ACEs mewn Chwaraeon

Gwerthusiad o ddau weithdy ymwybyddiaeth o ACE i ffurfio'r ymateb i atal a lliniaru ACE yn y sector chwaraeon



Genevieve Riley a James Bailey

Ymateb i ACEs mewn Chwaraeon: gwerthusiad o ddau weithdy ymwybyddiaeth o ACE i ffurfio'r ymateb i atal a lliniaru ACE yn y sector chwaraeon

Awduron

Genevieve S. Riley a James W. Bailey

Cysylltiadau

Adran Ymchwil a Gwerthuso, Cyfarwyddiaeth Gwybodaeth, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Cydnabyddiaethau

Hoffem ddiolch i'r holl ymatebwyr am gymryd rhan yn y gweithdai a chyfweiliadau gwerthuso; ein cydweithwyr yn yr Adran Ymchwil a Gwerthuso am gymorth ychwanegol, yn cynnwys Ed Casey, Alisha Davies; ac aelodau Canolfan Gymorth Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE) Cymru Well Wales am adborth.

Cyllid

Cafodd y gwerthusiad hwn ei ddarparu gan y Tîm Gwerthuso ac Effaith, Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Cyfeiriad a Awgrymir

Riley GS a Bailey JW (2019). Ymateb i ACEs mewn Chwaraeon: gwerthusiad o ddau weithdy ymwybyddiaeth o ACE i ffurfio'r ymateb i atal a lliniaru ACE yn y sector chwaraeon. Caerdydd: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

ISBN 978-1-78986-154-99

© 2019 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae deunydd yn y ddogfen hon yn gallu cael ei atgynhyrchu o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/ ar yr amod ei fod yn cael ei wneud yn gywir ac nad yw'n cael ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Cydnabyddiaeth i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru i'w ddatgan.

Mae hawlfraint yn y trefniant teipograffyddol, cynllun a gosodiad yn perthyn i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Cyfarwyddiaeth Gwybodaeth
Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru
Rhif 2 Capital Quarter
Stryd Tyndall
Caerdydd CF10 4BZ
Tel: +44 (0)29 2022 7744

Cynnwys

Rhagair	4
1. Crynodeb Gweithredol	5
Cefndir	5
ACEs a Chwaraeon	5
Ymwybyddiaeth o ACE mewn chwaraeon: cynllun gweithdy	6
Cynllun gwerthuso	6
Cyfyngiadau'r gwerthusiad	6
Canfyddiadau	7
Goresgyn rhwystrau i ddod yn ymwybodol o ACE mewn chwaraeon	8
Camau Nesaf	8
2. Cefndir	9
2.1 Y Ganolfan Gymorth ACE Cymru Well Wales	9
3. Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs) a Chwaraeon	10
4. Ymwybyddiaeth o ACE mewn chwaraeon: cynllun gweithdy	11
5. Nodau ac Amcanion Gwerthuso	12
6. Dull	13
6.1. Cynllun	13
6.2. Gweithdrefnau	13
6.3 Sampl ar gyfer y cyfweiliadau	14
6.4. Dadansoddiad	14
6.5 Cyfyngiadau'r gwerthusiad	14
6.6. Moeseg	14
7. Canlyniadau	15
Data meintiol	15
Data ansoddol	17
- Ymwybyddiaeth flaenorol o ACEs ac ysgogiad i ymgysylltu	17
- Effaith yr hyfforddiant	18
- Cynnal yr agenda ACE	21
8. Trafodaeth	23
Gwybodaeth ac ymwybyddiaeth gynyddol o ACEs a'u heffeithiau	23
Safbwyntiau ar hyfforddiant gwybodus am ACE mewn chwaraeon	24
Goresgyn rhwystrau i ddod yn ymwybodol o ACE mewn chwaraeon	25
9. Camau Nesaf	27
10. Cyfeiriadau	28



Laura Whapham
Uwch Ymgynghorydd Diogelu
Plant mewn Chwaraeon (Cymru)

Diogelu Plant mewn Uned
Chwaraeon

Rhagair

Mae hyfforddwyr chwaraeon, ac oedolion eraill, sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon ieuencid yn chwarae rôl ganolog ym mywydau plant a phobl ifanc. Trwy greu amgylcheddau diogel a hwyliog i blant gymryd rhan, mae oedolion yn gallu ysgogi, cynnwys ac ysbrydoli plant i gymryd rhan mewn chwaraeon am oes.

Yn ogystal ag ysgogi plant i gymryd rhan mewn chwaraeon, mae hyfforddwyr chwaraeon ac oedolion eraill sydd ynghlwm â chwaraeon ieuencid mewn lle unigryw i gynnig cymorth i blant a allai fod yn profi ystod o anawsterau, trawma plentyndod neu fod ganddynt Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs).

Mae'n hanfodol bwysig fod yr holl oedolion sydd ynghlwm â chwaraeon ieuencid yn cael y cyfle i ddysgu am ACEs, datblygu strategaethau ar gyfer rhoi dull gwybodus am drawma ar waith a dod yn fodel rôl cyson, cadarnhaol a dibynadwy sydd ei angen ar lawer o blant.

Gyda chymorth Canolfan Gymorth ACE Cymru Well Wales (CWW), Cyrff Llywodraethu Chwaraeon Cenedlaethol a phartneriaid eraill, rydym wedi ymrwymo ar y lefel uchaf i weithredu rhaglen o addysg a hyfforddiant mewn perthynas ag ACEs i'r holl oedolion sy'n gweithio mewn chwaraeon ieuencid yng Nghymru yn 2020 a thu hwnt.



1 Crynodeb Gweithredol



Cefndir

Fel yng ngweddill y Deyrnas Unedig (DU) ac ar draws y byd, mae iechyd a lles pobl Cymru yn cael ei effeithio'n arwyddocaol gan Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs). Yn gynnar yn 2016, cyhoeddodd Iechyd Cyhoeddus Cymru yr astudiaeth Gymreig gyntaf o ACEs, a ddatgelodd fod 47% o oedolion yng Nghymru wedi dioddef o leiaf un ACE yn eu plentyndod a 14% wedi dioddef pedwar neu fwy.

Mae ACEs fel cam-drin, esgeulustod ac amgylcheddau cartref camweithredol, yn gallu cael effaith niweidiol ar gyfleoedd bywyd unigolyn. Mae ACEs yn gysylltiedig â chyrhaeddiad addysgol gwael a datblygiad ystod eang o ymddygiadau niweidiol, yn cynnwys ysmegu, cymeriant uwch o alcohol, defnyddio cyffuriau, ymddygiad rhywiol rhyfygus, trais a throseddau. Mae ACEs hefyd yn gallu cyfrannu at risg gynyddol o ddatblygu cyflyrau fel diabetes, salwch meddwl, canser, afiechyd cardiofasgwlaidd, a marwolaeth gynamserol. Tra bod profi ACEs yn gallu cael effaith ar botensial bywyd unigolyn, mae is-set sylweddol o bobl sy'n dioddef ACEs ac yn osgoi yn rhannol (neu'n llwyr) y canlyniadau iechyd a chymdeithasol negyddol. Mae tystiolaeth sy'n codi yn awgrymu bod ystod o ffactorau yn gallu helpu cydnherthedd plentyndod gan gynnwys o leiaf un berthynas sefydlog rhwng plentyn ac oedolyn, sgiliau hunanreoleiddio wedi'u datblygu'n well ac ymdeimlad o reolaeth dros amgylchiadau personol.



ACEs a Chwaraeon

Tra bod effeithiau ACEs ar iechyd corfforol yn ogystal â meddyliol wedi eu cofnodi'n well, ychydig sy'n hysbys ynglŷn â pha ffactorau sy'n gwella canlyniadau tymor hir i'r rheiny sy'n agored i ACEs. Mae gweithgaredd corfforol mewn plentyndod a glaslencyndod wedi cael eu dangos i gael buddion i iechyd meddwl, gan gynnwys gwelliannau mewn symptomau iselder, straen, a hunan-barch. Credir bod chwaraeon timau yn arbennig yn arwain at iechyd meddwl gwell oherwydd eu natur cymdeithasol a chefnogaeth gymdeithasol o ganlyniad i hynny. Mae'r rheiny sy'n gweithio o fewn y sector chwaraeon wedi eu lleoli'n dda i gynorthwyo plant a allai fod yn profi ACEs, ac mae gan agwedd chwaraeon sy'n ymwbyddol o ACE y potensial i arfogi lleoliadau chwaraeon â gwybodaeth a sgiliau perthnasol i ymateb i blant sy'n profi ACEs neu drawma, yn ogystal â chefnogi'r profiad 'hyfforddwr cyfan' a gymeradwyir gan Chwaraeon Cymru.

Canfu adroddiad Iechyd Cyhoeddus Cymru ar ffynonellau cydnherthedd a'u perthnsoedd cymedroli â niweidiau gan ACEs fod cymryd rhan mewn chwaraeon yn rheolaidd yn gysylltiedig ag effaith warchodol i blant yn erbyn datblygu problemau iechyd meddwl yn ddiweddarach mewn bywyd. Roedd pobl oedd wedi cael plentyndod trawmatig hefyd yn fwy tebygol o fod yn iach yn feddyliol os oeddent yn cymryd rhan mewn chwaraeon fel oedolion.



Ymwybyddiaeth o ACE mewn chwaraeon: cynllun gweithdy

Dechreuodd Canolfan Gymorth CWW ACE weithio gyda'r rhanddeiliaid o'r sector chwaraeon i ffurfio syniadau ar gyfer datblygu hyfforddiant i ffurfio gwybodaeth gweithwyr proffesiynol sgiliau a chwaraeon ynglŷn â beth yw ACEs, a'r effaith y gallant gael ar blant yn ogystal ag oedolion yn ddiweddarach mewn bywyd. Cafodd dau weithdy (n=21) eu trefnu i ddarparu sesiwn hyfforddi rhyngweithiol un diwrnod. Parhaodd y gweithdai hyfforddi am y diwrnod a chynhwysent gymysgedd o gyflwyniadau sleid, gwaith grŵp a thrafodaethau.



Cynllun gwerthuso

Roedd hyn yn werthusiad dulliau cymysg yn defnyddio holiaduron ar ôl hyfforddi a chyfweliadau ansoddol i ddilyn gyda chyfranogwyr. Anelodd y gwerthusiad at asesu sut roedd hyfforddiant ymwybyddiaeth o ACE wedi cyseinio â staff oedd yn gweithio yn y sector chwaraeon, y potensial i ddatblygu'r hyfforddiant ymhellach yn y diwydiant a pha newidiadau (os o gwbl) oedd wedi digwydd ar ôl yr hyfforddiant. Yn ystod y diwrnod, gofynnwyd i gyfranogwyr gwblhau ffurflen hyfforddiant gyffredinol ar ddiwedd y gweithdy.

Allan o'r 21 unigolyn a fynychodd y gweithdai, cytunodd 14 i dderbyn cysylltiad, ac yn dilyn e-bost yn gwahodd, cytunodd 7 i gymryd rhan mewn cyfweiliad lled strwythuredig dros y telefon. Cafodd cyfweiliadau eu cynnal rhwng Ionawr a Chwefror 2019 (o fewn 6 wythnos o gwblhau'r hyfforddiant) naill ai wyneb yn wyneb neu dros y telefon, a chymerasant ar gyfartaledd 20-30 munud. Roedd sampl ar gyfer cyfweld yn bwrpasol ac wedi ei ddylanwadu gan argaeledd a pharodrwydd staff chwaraeon i gynnig eu hamser ychwanegol ar gyfer y gwerthusiad.

Cafodd peilot yr hyfforddiant ymwybyddiaeth o ACE o fewn y sector chwaraeon ei ddarparu ar draws dau weithdy oedd yn cynnwys grwpiau chwaraeon aml-ddisgyblaethol a swyddogion proffesiynol yn gynnar yn 2019. Archwiliodd ein gwerthusiad gynnwys a darpariaeth yr ymwybyddiaeth o ACE, a defnyddioldeb yr elfennau addysgol penodol i gynorthwyo agwedd wybodus am ACE mewn lleoliadau chwaraeon. Mae'r canfyddiadau a gyflwynwyd yn yr adroddiad hwn yn cynnig dehongliad i gynorthwyo datblygiad agweddau gwybodus am ACE yn y dyfodol sy'n gallu cael eu sefydlu'n gadarn o fewn isadeiledd chwaraeon.



Cyfyngiadau'r gwerthusiad

Mae cyfyngiadau o'r gwerthusiad hwn a ddylai gael eu hystyried yn nehongliad y canfyddiadau a gyflwynwyd. I raddau helaeth mae hwn yn werthusiad o ddichonoldeb hyfforddiant ymwybyddiaeth o ACE gyda gweithwyr proffesiynol chwaraeon, ac ni all ein canfyddiadau gael eu cyffredinoli fel y cyfryw. Mae'r gwerthusiad yn cynnwys nifer fach o gyfranogwyr oherwydd natur peilot yr hyfforddiant, felly nid ydynt yn gynrychioladol o'r sector chwaraeon ehangach.



Canfyddiadau

Gwybodaeth ac ymwybyddiaeth gynyddol o ACEs a'u heffeithiau

Canfu ein gwerthusiad lefelau uchel o hyder cyfranogwyr yn eu gwybodaeth ac ymwybyddiaeth o ACEs yn syth ar ôl mynychu'r gweithdy. Y meysydd adrodd hyder uchaf ynglŷn â deall beth yw ACEs, eu heffaith ar ddatblygiad plentyn ac effeithiau tymor hirach ACEs i mewn i laslencyndod a dod yn oedolyn. Adroddodd cyfranogwyr am y lefelau isaf o hyder mewn adnabod plentyn yn dioddef trawma a sut i gymhwyso agwedd wybodus am ACE/trawma mewn gweithle. Mae'r canfyddiadau hyn yn unol â chanfyddiadau gwerthuso hyfforddiant ymwybyddiaeth ACE mewn ysgolion uwchradd, gan awgrymu tra bod staff yn teimlo'n fwy hyderus yn eu hadnabyddiaeth o ACEs a'u heffeithiau, teimlant yn llai hyderus fel arfer yn eu dealltwriaeth i gyfieithu'r wybodaeth hon i gymhwyso ymarferol o fewn y gweithle.

Canfu'r mwyafrif o gyfranogwyr yn y gweithdai fod strwythur a chynnwys yr hyfforddiant o fewn y gweithdai ar y lefel gywir, er yr adroddodd traean o'r cyfranogwyr fod yr hyfforddiant wedi cynyddu eu hyder i fabwysiadu agwedd wybodus am ACE i'w gwaith yn rhannol yn unig.

Safbwyntiau ar hyfforddiant gwylbodus am ACE mewn chwaraeon

Ymhlith y rhai a gyfwelwyd, ymddangosai cefnogi anghenion pobl ifanc yn ffactor ysgogi pwysig mewn dysgu rhagor am ACEs a'u heffeithiau. Cydnabu'r cyfranogwyr fod gan chwaraeon, yn gyffredinol, y potensial i chwarae rôl bwysig mewn hyrwyddo lles ac ysgogodd y gweithdy ddirnadaeth bersonol i'r modd y gallent helpu'r rheiny a effeithir gan ACEs, yn ogystal â'r sefydliadau maen nhw'n gweithio iddynt.

Roedd y ddirnadaeth newydd o fregusrwydd plant wedi annog cyfranogwyr i ystyried sut y gall eu cyfraniad proffesiynol mewn chwaraeon i'r agenda helpu i leihau'r baich posibl y gallai ACEs gael ar boblogaeth Cymru. Adroddodd rhai cyfranogwyr fod yr hyfforddiant wedi dechrau cael dylanwad ar eu hymarfer yn y gwaith yn barod, fel ystyried y sgiliau gofynnol gan unigolion yn y cam recriwtio. Roedd eraill wedi adeiladu'r wybodaeth ymwybyddiaeth o ACE i mewn i brosiectau dan arweiniad swyddogion chwaraeon, ac wedi adolygu'r ffordd y cydweithiant gyda sefydliadau eraill i gynorthwyo plant agored i niwed.



Goresgyn rhwystrau i ddod yn wybodus am ACE mewn chwaraeon

Amlygodd ein harchwiliadau ansoddol ar yr hyfforddiant ymwybyddiaeth o ACE i gyfranogwyr fod rhai unigolion o fewn eu sefydliadau heb eu hyfforddi'n ddigonol i ddelio â materion ynghlwm ag ACE. Mynegwyd hyn fel tyndra rhwng y cymwysterau chwaraeon proffesiynol oedd gan staff a beth sy'n cael ei ddisgwyl gan y rheiny sy'n gweithio yn y sector chwaraeon gyda phlant sy'n agored i niwed. Mae hyn yn pwysleisio angen am hyfforddiant gwybodus am ACE ychwanegol ac o bosibl ymriadau wedi'u targedu sy'n gallu cael eu defnyddio gan staff chwaraeon. Cafodd nifer y staff gwirfoddol sy'n gweithio yn y sector chwaraeon ei weld fel rhwystr posibl rhag adeiladu ymwybyddiaeth o ACE-ar draws y gweithlu ehangach, gan awgrymu bod cydbwysedd pwysig lle mae anghenion hyfforddiant swyddogion proffesiynol a'r rheiny yn y clybiau gwirfoddol yn torri ar draws ei gilydd.

Daeth cyfranogwyr i'r casgliad fod y gweithdy wedi gweddu i'w lefel broffesiynol / strategol ond y dylai unrhyw hyfforddiant yn y dyfodol ganolbwyntio ar ymarferoldeb adnabod a chynorthwyo plentyn a effeithir gan ACEs, sy'n gymesur â'u rôl.



Camau nesaf

Mae'r gwerthusiad hwn wedi amlygu gwaith y Ganolfan Gymorth CWW ACE mewn hyrwyddo ymwybyddiaeth o ACEs a ffurfio'r ymateb i liniaru ACE ar gyfer chwaraeon yng Nghymru. Dylai'r canfyddiadau yn yr adroddiad hwn helpu i ffurfio datblygiad hyfforddiant yn y dyfodol o fewn y sector chwaraeon, a dylent gymryd y canlynol i ystyriaeth:

- 1 Cynyddodd hyfforddiant yn y gweithdai hyn wybodaeth ac ymwybyddiaeth cyfranogwyr o ACEs a'u heffeithiau, ond roeddent yn llai hyderus i gymhwyso'r sgiliau newydd hyn mewn modd gwybodus am ACE/ trawma. Dylai hyfforddiant newydd ganolbwyntio ar ddatblygu sgiliau meddalach ar gyfer hyfforddwyr/staff chwaraeon (fel y nodweddion personol sy'n galluogi rhywun i gyflawni ei rôl) sy'n cynnwys sut i gynorthwyo plentyn a allai fod wedi profi ACEs neu drawma, a sut i siarad â'r plentyn hwnnw yn sensitif.
- 2 O ystyried ystod a maint clybiau chwaraeon ledled Cymru, a bod y gweithlu yn wirfoddolwyr yn aml, dylai ystyriaeth gael ei rhoi i'r pwyslais gwahanol sy'n cael ei roi ar y rheiny sy'n gweithio'n broffesiynol a gwirfoddol o fewn y sector chwaraeon, yn nhermau'r cyd-destun hyfforddiant a'r sgiliau mae'n ceisio datblygu mewn staff ynglŷn â bod yn wybodus am ACE ac yn briodol i'r cyd-destun.
- 3 Dylai hyfforddiant ychwanegol adeiladu ar y ffyrdd ymarferol y gall unigolion a sefydliadau penodol ddatblygu eu rôl yn yr agenda ACE, gydag agwedd fwy gydlynedig ymhlith pob sector sy'n torri ar draws ei gilydd gyda phlant a chwaraeon, ac yn ystyried sut y gall yr hyfforddiant gael ei sefydlu i mewn i systemau cynaliadwy o fewn chwaraeon fel trwy raglenni diogelu sy'n bodoli.

2 Cefndir

Fel yng ngweddill y Deyrnas Unedig (DU) ac ar draws y byd, mae iechyd a lles pobl Cymru yn cael ei effeithio'n arwyddocaol gan Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs). Yn gynnar yn 2016, cyhoeddodd Iechyd Cyhoeddus Cymru yr astudiaeth Gymreig gyntaf o ACEs, a ddatgelodd fod 47% o oedolion yng Nghymru wedi dioddef o leiaf un ACE yn eu plentyndod a 14% wedi dioddef pedwar neu fwy.

Mae ACEs fel cam-drin, esgeulustod ac amgylcheddau cartref camweithredol, yn gallu cael effaith niweidiol ar gyfleoedd bywyd unigolyn. Mae ACEs yn gysylltiedig â chyrhaeddiad addysgol gwael a datblygiad ystod eang o ymddygiadau niweidiol, yn cynnwys ysmegu, cymeriant uwch o alcohol, defnyddio cyffuriau, ymddygiad rhywiol rhyfygus, trais a throseddau (2-3). Mae ACEs hefyd yn gallu cyfrannu at risg gynyddol o ddatblygu cyflyrau fel diabetes, salwch meddwl, canser, afiechyd cardiofasgwlaidd, a marwolaeth gynamserol (2-3). Yn 2015, adnabu'r asudiaeth genedlaethol Gymreig gyntaf o ACE hyd a lled bod yn agored i ACE ymhlith oedolion yng Nghymru, a'r perthnasoedd cryf cronol rhwng ACEs ag afiechydon sy'n niweidio iechyd, cyflyrau iechyd a defnydd o'r gwasanaeth iechyd (1,5).

Tra bod profi ACEs yn gallu cael effaith ar botensial bywyd unigolyn, mae is-set sylweddol o bobl sy'n dioddef ACEs ac yn osgoi yn rhannol (neu'n llwyr) y canlyniadau iechyd a chymdeithasol negyddol. Mae tystiolaeth sy'n codi yn awgrymu bod ystod o ffactorau yn gallu helpu cydnherthedd plentyndod gan gynnwys o leiaf un berthynas sefydlog rhwng plentyn ac oedolyn, sgiliau hunanreoleiddio wedi'u datblygu'n well ac ymdeimlad o reolaeth dros amgylchiadau personol (4). Mae'r canfyddiadau hyn yn dylanwadu ar bolisi iechyd lleol a chenedlaethol yng Nghymru ac yn gyrru gwaith amlasiantaethol i atal ACEs a chynorthwyo'r rheiny sy'n cael eu heffeithio ganddynt.

2.1 Y Ganolfan Gymorth ACE Cymru Well Wales

Er mwyn mynd i'r afael ag ACEs ar lefel poblogaeth, sefydlodd Cymru Well Wales (CWW) y Ganolfan Gymorth ACE, wedi ei chyllido o Fawrth 2017-2020, i helpu gyrru cyflawni'r weledigaeth ar y cyd o Gymru fel arweinydd mewn plentyndod rhydd o ACE. Ei thasg fu helpu i greu'r amgylchedd ar gyfer newid, galluogi a chynorthwyo unigolion, cymunedau a sefydliadau i gyflawni ei huchelgeisiau lleol ynglŷn ag atal ACEs a diogelu rhag effaith ACEs (5).

// Mae ACEs fel cam-drin, esgeulustod ac amgylcheddau cartref camweithredol, yn gallu cael effaith niweidiol ar gyfleoedd bywyd unigolyn. Mae ACEs yn gysylltiedig â chyrhaeddiad addysgol gwael a datblygiad ystod eang o ymddygiadau niweidiol, yn cynnwys ysmegu, cymeriant uwch o alcohol, defnyddio cyffuriau, ymddygiad rhywiol rhyfygus, trais a throseddau.

// Tra bod profi ACEs yn gallu cael effaith ar botensial bywyd unigolyn, mae is-set sylweddol o bobl sy'n dioddef ACEs ac yn osgoi yn rhannol (neu'n llwyr) y canlyniadau iechyd a chymdeithasol negyddol.

Mae Canolfan Gymorth CWW ACE wedi datblygu ei model wrth weithio ochr yn ochr â rhwydweithiau a rhaglenni sy'n bodoli a cheisio trawsnewid strategaethau sefydliadol, gwasanaethau a phobl i fod yn wybodus am ACE; gyda systemau integredig i fynd i'r afael â chanlyniadau sy'n gysylltiedig ag ACE yn eu sectorau. Fel rhan o'r trawsnewidiad hwn, mae rhaglen o waith wedi dechrau yng Nghymru i ddechrau darparu hyfforddiant ymwybyddiaeth o ACE o fewn lleoliadau ynghlwm â chwaraeon (ac wedi'u hanelu'n benodol at hyfforddi) i fabwysiadu agwedd wybodus am ACE i wella ymwybyddiaeth, gwybodaeth a sgiliau hyfforddwyr a staff sy'n gweithio yn y sector chwaraeon.

Mae'r gwerthusiad hwn yn adrodd ar weithredu peilot hyfforddiant ymwybyddiaeth o ACE mewn dau weithdy a gynhaliwyd gyda chyfranogwyr o sectorau chwaraeon gwahanol.

3 Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs) a Chwaraeon

Tra bod effeithiau ACEs ar iechyd corfforol yn ogystal â meddyliol wedi eu cofnodi'n well, ychydig sy'n hysbys ynglŷn â pha ffactorau sy'n gwella canlyniadau tymor hir i'r rheiny sy'n agored i ACEs. Mae gweithgaredd corfforol mewn plentyndod a glaslencyndod wedi cael eu dangos i gael buddion i iechyd meddwl, gan gynnwys gwelliannau mewn symptomau iselder,(6-8) straen,(6) a hunan-barch (9-11). Credir bod chwaraeon timau yn arbennig yn arwain at iechyd meddwl gwell oherwydd eu natur cymdeithasol a chefnogaeth gymdeithasol o ganlyniad i hynny.

Canfu adroddiad Iechyd Cyhoeddus Cymru ar ffynonellau cydnerthedd a'u perthnsoedd cymedroli â niweidiau gan ACEs fod cymryd rhan mewn chwaraeon yn rheolaidd yn gysylltiedig ag effaith warchodol i blant yn erbyn datblygu problemau iechyd meddwl yn ddiweddarach mewn bywyd. Roedd cyfranogwyr a gafodd ACEs ond a gymerodd ran mewn chwaraeon yn rheolaidd yn blant yn llai tebygol o gael salwch meddwl (14) fel oedolyn. Roedd pobl oedd wedi cael plentyndod trawmatig hefyd yn fwy tebygol o fod yn iach yn feddyliol os oeddent yn cymryd rhan mewn chwaraeon fel oedolion Mae'r perthnasoedd a ganfuwyd yn awgrymu y dylai cyfranogaeth gynyddol mewn chwaraeon gael ei harchwilio ymhellach fel modd o ddatblygu cydnerthedd a diogelu iechyd meddwl. Canfu'r adroddiad fod oedolion oedd yn aelodau o glybiau a grwpiau cymuned hefyd yn fwy tebygol o fod yn feddyliol iach. Helpodd cymryd rhan mewn chwaraeon oedolion hefyd, gyda'r gyfran o bobl yn cael eu trin am salwch meddwl os oeddent yn cymryd rhan mewn chwaraeon bron hanner y rheiny oedd ddim.

Mae cyfoeth o ymchwil sy'n adnabod buddion cymryd rhan mewn chwaraeon i iechyd meddwl mewn plentyndod ac fel oedolyn (10) ac enghreifftiau o sut mae cymryd rhan mewn chwaraeon yn gallu darparu ffocws a chymorth i blant sy'n tyfu mewn amgylcheddau anodd (12). Mae cymryd rhan mewn chwaraeon tîm yn ystod glaslencyndod wedi cael ei ddangos i fod yn arwyddocaol gysylltiedig â gwell iechyd meddwl fel oedolyn, yn enwedig i fechgyn. Gallai bod yn agored i ffactorau diogelu mewn plentyndod fod yn gysylltiedig â gwell iechyd meddwl yn y tymor hir yn y boblogaeth fregus hon (13), gan awgrymu y gallai plant sy'n cael eu heffeithio gan ACEs gael budd o gymryd rhan mewn chwaraeon tîm a rhaglenni eraill sy'n darparu cymorth seicogymdeithasol.

4 Ymwybyddiaeth o ACE mewn chwaraeon: cynllun y gweithdy

Dechreuodd Canolfan Gymorth CWW ACE weithio gyda'r rhanddeiliaid o'r sector chwaraeon i ffurfio syniadau ar gyfer datblygu hyfforddiant i ffurfio gwybodaeth a sgiliau gweithwyr chwaraeon proffesiynol ynglŷn â beth yw ACEs, a'r effaith y gallant gael ar blant yn ogystal ag oedolion yn ddiweddarach mewn bywyd. Cafodd dau weithdy eu trefnu i ddarparu sesiwn hyfforddi rhyngweithiol un diwrnod.

GWEITHDY 1

Roedd y gweithdy hwn yn cynnwys staff o'r elusen ledled y DU StreetGames, sy'n anelu at harnesu pŵer chwaraeon i greu newid cadarnhaol ym mywydau pobl ifanc dan anfantais ledled y DU. Roedd y cyfranogwyr yn cynnwys staff uwch, rheolwyr tîm a gweithwyr chwaraeon ieuenctid (n=12)

GWEITHDY 2

Roedd y gweithdy hwn yn cynnwys staff chwaraeon mewn rolau awdurdod lleol yn bennaf, ond roedd hefyd yn cynnwys staff uwch o Chwaraeon Cymru, y corff cenedlaethol sy'n gyfrifol am ddatblygu a hyrwyddo chwaraeon a gweithgaredd corfforol yng Nghymru. Mae Chwaraeon Cymru yn gweithio ochr yn ochr â phartneriaid fel cyrff llywodraethu chwaraeon ac awdurdodau lleol (n=9).

Parhaodd y gweithdai hyfforddi am y diwrnod a chynhwysent gymysgedd o gyflwyniadau sleid, gwaith grŵp a thrafodaethau. Roedd sleidiau ar gyfer y sesiwn wedi cael eu haddasu o gynnwys hyfforddiant a ddefnyddiwyd ar gyfer hyfforddiant y sector ieuenctid, sydd wedi bod yn destun gwerthuso blaenorol. Cafodd y sleidiau eu haddasu i adlewyrchu'r newid cyd-destun o wasanaethau ieuenctid i chwaraeon a chawsant eu harwain gan yr Arweinydd Perthynas Ymgysylltu â Chymuned o'r Ganolfan Gymorth CWW ACE. Cafodd y gweithdai eu datblygu i fod yn rhyngweithiol ac i annog trafodaeth ynglŷn â sut y gallai'r sector chwaraeon ddatblygu agweddau gwybodus am ACE ymhellach o fewn ei wasanaethau.

Tabl 1: Cynnwys y gweithdy hyfforddiant ymwybyddiaeth o ACE

Hyfforddiant Ymwybyddiaeth o ACE	
Hyfforddwr: Arweinydd Perthynas Ymgysylltu â Chymuned Canolfan Gymorth CWW ACE	
• Beth yw ACE?	
• Straen/trawma gwenwynig a datblygu'r ymennydd	
• Effaith ACEs ar iechyd a lles	
• Effaith ACEs rhwng cenedlaethau	
• Y dystiolaeth: ymchwil Iechyd Cyhoeddus Cymru o ACEs ym mhoblogaeth Cymru	
• ACEs a phobl ifanc ac ACEs dros gwrs bywyd	
• Ffynonellau cydnerthedd	
• Mynd i'r afael ag ACEs a thorri'r cylch	
• ACEs a chwaraeon	
• Ymarfer gwybodus am ACE	

5 Nodau ac Amcanion Gwerthuso

Mae gan Ganolfan Gymorth y CWW ACE amcan gwerthuso trosfwaol (6) i 'ddatblygu'r wybodaeth a sgiliau ymhlith gweithwyr proffesiynol, darparu hyfforddiant ar eu cyfer i alluogi eu hunain a'u sefydliadau i dyfu eu rhwydweithiau mewnol ac allanol i newid ymarfer.'

Nod y gwerthuso cyflym hwn oedd deall effeithiolrwydd prospectws hyfforddiant y Ganolfan a photensial am drosglwyddo gwybodaeth (mewn lleoliadau chwaraeon ledled Cymru) i gynyddu ymwybyddiaeth o ACEs ymhlith gweithwyr proffesiynol allweddol a ffurfio'r ymateb i atal a lliniaru ACEs.

1

Cafodd yr amcanion canlynol eu hamlinellu i gyflawni hyn:

- Archwilio a arweiniodd cymryd rhan yn y rhaglen hyfforddiant addasedig ymwybyddiaeth o ACE at ymwybyddiaeth gynyddol o ACE a thrawma ymhlith staff.
- Deall sut yr effeithiodd yr hyfforddiant ar sgiliau ac agweddau staff; ac unrhyw newid arfaethedig i ymarfer.

2

Lle'n bosibl, cafodd yr amcan eilaidd canlynol ei archwilio hefyd:

- Datblygu dealltwriaeth o sut y gall agwedd wybodus am ACE mewn lleoliadau chwaraeon gael ei chynnal o fewn cyd-destunau gwahanol.

6 Dull

6.1. Cynllun

Roedd hyn yn werthusiad dulliau cymysg yn defnyddio holiaduron ar ôl hyfforddi a chyfweliadau ansoddol i ddilyn gyda chyfranogwyr. Anelodd y gwerthusiad at asesu sut roedd hyfforddiant ymwybyddiaeth o ACE wedi cyseinio â staff oedd yn gweithio yn y sector chwaraeon, y potensial i ddatblygu'r hyfforddiant ymhellach yn y diwydiant a pha newidiadau (os o gwbl) oedd wedi digwydd ar ôl yr hyfforddiant. Nid ystyriodd y gwerthusiad ganlyniadau (gweler cyfyngiadau yn 6.5).

6.2. Gweithdrefnau

Yn y gweithdai, cafodd cyfranogwyr eu briffio ynglŷn â nodau'r gwerthuso, wedi ei ddarparu gyda dalen wybodaeth a gofynnwyd iddynt gwblhau ffurflen ganiatâd i gysylltu i ddangos parodrwydd i ymchwilydd gysylltu o Dîm Gwerthuso ac Effaith Iechyd Cyhoeddus Cymru am gyfweliad lled strwythuredig ar ôl y gweithdy. Yn ystod y diwrnod, gofynnwyd i gyfranogwyr gwblhau ffurflen hyfforddiant gyffredinol ar ddiwedd y gweithdy.

Allan o'r 21 unigolyn a fynychodd y gweithdai, cytunodd 14 i dderbyn cysylltiad, ac yn dilyn e-bost yn gwahodd, cytunodd 7 i gymryd rhan mewn cyfweliad lled strwythuredig dros y teleffon. Cafodd cyfweliadau eu cynnal rhwng Ionawr a Chwefror 2019, naill ai wyneb yn wyneb neu dros y teleffon, a chymerasant ar gyfartaledd 20-30 munud. Darparodd pob cyfranogwr gydsyniad cyn cymryd rhan. Roedd un cyfranogwr wedi gwrthod i'w gyfweliad gael ei awdiorecordio, felly gyda chaniatâd y cyfranogwr, cafodd nodiadau manwl eu cymryd a'u defnyddio yn nadansoddiad thematig y data. Cafodd cyfweliadau eu trawsgrifo air am air.



Tabl 2: Cyfranogwyr a wahoddwyd a'r rheiny'n cyfrannu at y dadansoddiad

Cyfweliadau lled strwythuredig	Cyfranogwyr	a Wahoddwyd
Gweithdy 1	12	3
Gweithdy 2	9	4
Cyfanswm	21	7

6.3 Sampl ar gyfer y cyfweliadau

Roedd samplo ar gyfer cyfweld yn bwrpasol ac wedi ei ddylanwadu gan argaeledd a pharodwydd staff chwaraeon i gynnig eu hamser ychwanegol ar gyfer y gwerthusiad. Roedd cyfranogwyr wedi ymuno â'r gweithdy o amrywiol ranbarthau daearyddol ledled Cymru, felly nid oedd yn bosibl i gael pob cyfranogwr ynghyd ar gyfer grŵp ffocws, ac felly dewiswyd cyfweliadau unigol.

6.4. Dadansoddiad

Cafodd y data meintiol a gafwyd o fewn y gwerthusiad hwn ei gofnodi i Ystadegau ar gyfer Windows IMB SPSS, Fersiwn 24.0. Mae ystadegau disgrifiadol yn cael eu cyflwyno.

Cafodd trawsgrifiadau'r cyfweliadau eu dadansoddi'n thematig (15) ac yn anwythol, gan ddefnyddio'r meddalwedd ansoddol Atlas.ti.7. Mae cynnwys semantig a chudd y data yn cael ei gynnwys o fewn yr adroddiad hwn.

6.5 Cyfyngiadau'r gwerthusiad

Mae cyfyngiadau o'r gwerthusiad hwn a ddylai gael eu hystyried yn nehongliad y canfyddiadau a gyflwynwyd. I raddau helaeth mae hwn yn werthusiad o ddichonoldeb hyfforddiant ymwybyddiaeth o ACE gyda gweithwyr proffesiynol chwaraeon, ac ni all ein canfyddiadau gael eu cyffredinoli fel y cyfryw. Mae'r gwerthusiad yn cynnwys nifer fach o gyfranogwyr oherwydd natur peilot yr hyfforddiant, felly nid ydynt yn gynrychioladol o'r sector chwaraeon ehangach. Roedd y dadansoddiad meintiol yn cynnwys 18 cyfranogwr yn unig, a gallai eu safbwyntiau beidio â bod yn gynrychioladol o bawb a gymerodd ran. Fodd bynnag, mae'r safbwyntiau a fynegir yn yr adroddiad hwn yn cynnig dirnadaeth at ddatblygu gwaith rhaglen ychwanegol yn y sector chwaraeon a ffurfio cynnwys hyfforddiant newydd.

6.6. Moeseg

Cafodd y gwerthusiad hwn ei gofrestru trwy Swyddfa Ymchwil a Datblygu Iechyd Cyhoeddus Cymru, a chafwyd cadarnhad nad oedd cymeradwyaeth foesegol GIG yn ofynnol. Roedd holl weithrediadau'r astudiaeth hon yn unol â chanllawiau moesegol GIG.



7 Canlyniadau

Data meintiol

Ar ôl cwblhau'r gweithdy, gofynnwyd i gyfranogwyr ddangos eu hyder ar Raddfa Likert 5-pwynt ar ystod o eitemau - gydag 1 yn dangos 'dim hyder', 3 yn dangos 'hyder' a 5 yn dangos 'hyder uchel'. Mae Tabl 3 yn dangos y teimlai mwyafrif yr ymatebwyr naill ai'n hyderus neu'n hyderus iawn am fwyafrif yr eitemau.

Tabl 3. Sgoriau Hyder ar ôl gweithdy (n = 21)

Cwestiwn: pa mor hyderus ydych chi i / mewn.....	M	SD
Eich dealltwriaeth o beth yw profiadau niweidiol yn ystod plentynodod	4.19	0.6
Eich dealltwriaeth o'r effeithiau y gall ACEs gael ar ddatlygiad plentyn	4.1	0.7
Eich dealltwriaeth o effeithiau tymor hirach ACEs i mewn i laslencyndod a dod yn oedolyn	4.1	0.7
Eich dealltwriaeth o achosion isorweddol ymddygiad anodd	3.95	0.8
Eich dealltwriaeth o effaith straen a thrawma ar yr ymennydd	3.86	0.79
Rhannu unrhyw bryderon am blentyn gyda chydweithwyr	3.76	0.54
Eich gallu i siarad â phlentyn yn briodol ac yn sensitif	3.67	0.73
Eich gallu i gynorthwyo plentyn yn briodol sydd wedi ei adnabod wedi cael ACEs	3.43	0.75
Adnabod plentyn sy'n profi trawma	3.38	0.86
Eich dealltwriaeth o sut i gymhwyso agwedd wybodus am ACE/ trawma yn eich gweithle	3.38	0.86

A phan ofynnwyd i fyfrio ymhellach ar y gweithdy, fel y'i cyflwynwyd yn Nhabl 4, adroddodd fwyafrif y cyfranogwyr am ganlyniadau da.

Tabl 4: Adborth Cyfranogwyr (n = 21)

Cynnwys y Cwrs	Go agos ati (%)	Gormod (%)	Rhy ychydig (%)
Swm y cynnwys am y diwrnod	95	5	0
Dyfnder/cwmpas y cynnwys	91	5	5
Manylion technegol y cynnwys	95	0	5
Nifer y cyfleoedd trafod	100	0	0
	Yn bendant (%)	Nid mewn gwirionedd (%)	Dim o gwbl (%)
Roedd yn ddefnyddiol i fy maes gwaith	100	0	0
Amcanion y cwrs	Yn llawn (%)	Yn rhannol (%)	Heb eu cyflawni (%)
Atebais fy amcanion dysgu ar gyfer heddiw	86	14	0
Cynyddais fy ymwybyddiaeth o ACEs, trawma ac effaith cysylltiedig ar draws cwrs bywyd	91	10	0
Cynyddais fy hyder i fabwysiadu agwedd wybodus am ACE i fy gwaith	67	33	0
Cynyddais fy mharoddrwydd i gefnogi agwedd system gyfan gyda phartneriaid i atal a lliniaru ACEs fel rhan o fy rôl	86	14	0
Darparu cwrs	Yn llawn (%)	Yn rhannol (%)	Heb ei gyflawni
Cafodd fy nysgu ei wella gan yr hwylusydd	100	0	0
Atebodd fy hwylusydd fy anghenion dysgu ar gyfer heddiw	100	0	0
Roedd yr hwylusydd yn sylwgar i anghenion cynulleidfia ynglŷn â natur sensitif cynnwys	100	0	0
Addasrwydd lleoliad y cwrs	100	0	0
Hwylusydd	Yn bendant (%)	Nid mewn gwirionedd (%)	Dim o gwbl (%)
Cyfrannodd arddull cyflwyno'r hwylusydd at fy mhrofiad dysgu	100	0	0

Adroddodd 57% eu bod wedi dysgu llawer o gynnwys newydd o'r gweithdy, a phan ofynnwyd am eu hyder i weithredu ymarfer gwybodus am ACE o fewn eu sefydliad, adroddodd 52% gynnydd bach ac adroddodd 48% gynnydd arwyddocaol.

57%

eu bod wedi dysgu llawer o
gynnwys newydd o'r gweithdy

52%

gynnydd bach yn eu hyder i
weithredu ymarfer gwybodus
am ACE o fewn eu sefydliad

48%

gynnydd arwyddocaol yn
eu hyder i weithredu ymarfer
gwybodus am ACE o fewn eu
sefydliad

Pan ofynnwyd am ba ddiwygiadau y byddent yn eu gwneud i'r gweithdy, roedd consensws ymhlith cyfranogwyr y byddai wedi bod yn ddefnyddiol pe byddai'r gweithdy wedi'i deilwra i'r amgylchedd chwaraeon. Ac wedyn pan ofynnwyd ynglŷn â pha gymorth y bydd ei angen arnynt i weithredu dysgu am ACE, awgrymodd rhai y bydd angen hyfforddiant ychwanegol arnynt ac i'w staff, prynu i mewn ar lefel uchel o bob asiantaeth a chymorth gan y Ganolfan ar gyfer cyfeiriad y dyfodol.

Data ansoddol

Yn dilyn dadansoddiad thematig, cafodd tair thema eu hadnabod: 1) ymwybyddiaeth flaenorol o ACEs ac ysgogiad i ymgysylltu, 2) effaith hyfforddiant, a 3) chynnal yr agenda ACE. Mae'r adran ganlynol yn adrodd ar bob thema.

Ymwybyddiaeth flaenorol o ACEs ac ysgogiad i ymgysylltu

Ar ddechrau pob cyfweiliad gofynnwyd i gyfranogwyr ynglŷn â'u hymwybyddiaeth o ACEs cyn y gweithdy. Dangosodd canlyniadau fod gan y mwyafrif ryw faint o wybodaeth flaenorol, er yn gyfyngedig, ond i eraill roedd ACEs yn gysyniad newydd:

"Dw i wedi gweithio mewn meysydd angen cymdeithasol o'r blaen a gweithio gyda grwpiau anodd i'w cyrraedd trwy gyfrwng chwaraeon o'r blaen, ond yn benodol gyda'r math hwn o agenda, yn gyffredinol roeddwn i'n ddechreuwr." - Cyfweiliad 1

"Wel, roeddwn i wedi gwneud ychydig bach o waith ar stwff ACEs o'r blaen felly roedd gen i ychydig bach o syniad, ond dim yn agos cymaint o fanylion ag a gafodd eu rhoi ar y cwrs, er enghraifft wyddoch chi, union natur beth yw ACEs a'r nifer o ACEs." - Cyfweiliad 2

Pan ofynnwyd ynglŷn â'u hysgogiad i ymgysylltu â gweithgareddau'r Ganolfan Gymorth ACE, ymddangosai cefnogi anghenion pobl ifanc yn ffactor ysogi arwyddocaol. Roedd consensws ymhlith cyfranogwyr y gall chwaraeon chwarae rôl fawr mewn hyrwyddo lles a chredwyd y gallai'r gweithdy ddarparu rhywfaint o ddirnadaeth werthfawr i'r ffordd y gallent hwy a'u sefydliad helpu'r rheiny sy'n cael eu heffeithio gan ACEs:

"Ond yn nhermau perthnasoldeb...mae'n sicr yn berthnasol oherwydd y grŵp targed rydyn ni wedi dymuno gweithio gyda hwy bob amser....Mae llawer o fy ngwaith tîm mewn rhai ysgolion anodd, heb ymadrodd gwell, a dw i'n meddwl i fod yn ymwybodol fod rhai o'r pobl ifanc maen nhw'n gweithio gyda hwy yn debygol o fod wedi mynd trwy'r profiadau hyn wedi bod yn ddefnyddiol...yn bersonol doeddwn i ddim yn deall pa mor gyffredin yr oedd hyn...mae bron fel lefel arall...bron ar wahân o ddiogelu." - Cyfweiliad 1

Effaith yr hyfforddiant

Gofynnwyd i gyfranogwyr ddangos beth roedden nhw wedi dysgu o'r gweithdy a sut roedd hyn wedi cael effaith ar eu hymarfer yn y gwaith.

Ymwybyddiaeth o ACEs, bregusrwydd ac effaith ar iechyd

Un o agweddau'r gweithdy a grybwyllwyd fwyaf a'u hadrodd gan gyfranogwyr oedd yr ymwybyddiaeth y rhoddodd iddynt o ba mor gyffredin oedd ACEs o fewn poblogaeth Cymru:

"...yn bersonol doeddwn i ddim yn deall... pa mor gyffredin oedd hyn. Wyddoch chi, y canrannau uchel o bobl ifanc sydd wedi dioddef y pethau hyn." - Cyfweiliad 4

Yn ogystal â'r effaith y gall ACEs gael ar les unigol:

"Un yw bod â gwerthfawrogiad, dealltwriaeth o'r cachu mae plant wedi bod trwyddo, dych chi'n gwybod beth dw i'n feddwl, a dyna'r ffordd hawddaf i grynhoi ACEs, bydd plant yn wynebu cachu wrth iddyn nhw dyfu a pho fwyaf o gachu a wynebant, bydd x, y a z yn fwy tebygol o ddigwydd...Ac wedyn gallwch ddehongli hynny yn nhermau iechyd, yn nhermau iechyd meddwl neu iechyd corfforol, felly mae mater...bregusrwydd cyfan yna hefyd on'd oes." - Cyfweiliad 1





Yn y pen draw, trwy ymwybyddiaeth gynyddol yn y meysydd hyn, ymddangosai fel petai cyfranogwyr wedi dechrau creu cysyniad o beth maen nhw'n ei wneud ar hyn o bryd, a beth y gallent wneud yn y dyfodol, i leihau'r baich posibl y gall ACEs gael ar boblogaeth Cymru:

"Roedd gen i ddealltwriaeth o hanfodion ACEs ond doeddwn i ddim wir yn siwr sut roedd hynny'n clymu i mewn yn benodol gyda'r ffordd mae pethau'n mynd, lle mae cyllid yn cael ei leoli a lle roedd ein cyfrifoldeb mewn chwaraeon. Ac roedd hynny... ar ôl yr hyfforddiant roedd hynny, cafodd y cwbl ei roi gyda'i gilydd ac roeddwn i'n rhyw fath o, efallai... ie, esbonio pethau dw i'n eu gwneud yn barod efallai ond bod gen i ddealltwriaeth fy mod i wirioneddol yn y broses hefyd, dw i'n cymryd rhan yn y broses hon, felly roedd yn rhoi gwybodaeth yn sicr." - **Cyfweliad 6**

Newid strategol

Pan ofynnwyd ynglŷn â sut roedd y gweithdy wedi dylanwadu ar eu hymarfer yn y gwaith, myfyriodd cyfranogwyr ar sut roedden nhw wedi dechrau ailystyried eu strategaeth ar gyfer delio â bregusrwydd. I un unigolyn, roedd wedi dylanwadu arno ef a'i sefydliad i recriwtio unigolion gyda sgiliau gwahanol:

"...gwthiodd ni yn sicr i - o ganlyniad i'r hyfforddiant ACE - gwthiodd ni ac roedd fel darn arall yn y pos i wthio ymlaen gyda golwg ar recriwtio pobl â sgiliau ychydig yn wahanol ac efallai na fyddai wedi cael eu recriwtio o'r blaen." - **Cyfweliad 6**

I un arall, roedd wedi ysgogi ei hun i drosglwyddo'r wybodaeth i'w gydweithwyr fel y gall y rheiny ar y 'llinell flaen' ddeall anghenion y plant maen nhw'n gweithio gyda hwy yn well:

"Mae gennym ni gwpl o brosiectau yn barod lle mae swyddogion yn awr yn defnyddio'r wybodaeth ACEs i'w helpu gyda dealltwriaeth o'r plant maen nhw'n gweithio gyda hwy." - Cyfweliad 5

Ac i eraill, roedd yr hyfforddiant wedi newid y ffordd roedden nhw a'u sefydliad yn cydweithio â phartneriaid eraill i gynorthwyo plant agored i niwed:

"...ers yr hyfforddiant a gawsom ni, rydyn ni wedi cysylltu â'n tîm... cymdeithasol ein tîm gwasanaethau plant a theuluoedd o fewn yr awdurdod lleol ... a cheisio dysgu beth maen nhw'n ei wneud yn uniongyrchol, ac rydyn ni wedi llwyddo i gael cysylltiad da i ni'n hunain o fewn y tîm plant dan ofal...ac mae gennym ni yn awr amcan ar beth maen nhw'n ei alw yn fwrdd rhiantu corfforaethol...i sicrhau bod plant sy'n derbyn gofal yn cael mynediad at chwaraeon, cyfleoedd gweithgaredd corfforol yn uniongyrchol, a byddwn yn rhoi adnoddau i mewn i'r maes hwnnw. Felly... rydyn ni wedi agor sianel o waith ffurfiol a ffurfioli sianel waith nad oedd gennym ni o'r blaen." - Cyfweliad 1

Gan adeiladu ar y myfyrdodau hyn, daeth yn amlwg hefyd i rai cyfanogwyr nad oedd llawer o'r unigolion o fewn eu sefydliad wedi eu hyfforddi'n ddigonol i ddelio â materion ynglŷn ag ACE:

"[Yr hyfforddiant] mae'n debygol yr amlygodd y wybodaeth ein bod mewn gwirionedd wedi'n tangymhwyso mewn rhai ffyrdd ac wedi'n tanharfogi i weithio gyda rhai o'r pobl ifanc sydd gennym ni. Dw i'n meddwl weithiau y ffordd mae hyn wedi cael ei gyfathrebu a beth sy'n cael ei ddisgwyl ohonom ni nad yw hynny o reidrwydd yn cyfateb yn union â lle rydym ni mewn gwirionedd yn nhermau cymwysterau proffesiynol. Felly buaswn i wrth fy modd yn defnyddio'r Ganolfan ACE a'r adnoddau i wthio i ddysgu beth rydyn ni'n ei fethu a beth sydd angen i ni... pa fylchau sydd angen i ni lenwi i sicrhau ein bod ni'n gymwys a gwybodus wrth ddelio ag ACEs." - Cyfweliad 6

O ganlyniad, golygai hyn fod rhai yn ceisio hyfforddiant ychwanegol ynglŷn ag ACE i ateb y fath ofynion, ac wedyn o hynny, yn cynhyrchu ymyriadau wedi eu targedu:

"Felly y bwriad ymhellach ymlaen yw, wedi i'n staff ymgymryd â'r cyrsiau ACE achrededig, sydd yn gam nesaf ymlaen yn fy marn i ar y cwrs ymwybyddiaeth, cyn gynted â'u bod wedi gwneud hynny byddwn ni'n edrych ar wneud rhai ymyriadau wedi'u targedu, gyda'r wybodaeth sydd gennym ni ynglŷn â lleoedd allweddol." - Cyfweliad 5



Cynnal yr agenda ACE

Gofynnwyd i gyfranogwyr ddangos beth roedden nhw wedi dysgu o'r gweithdy a sut roedd hyn wedi cael effaith ar eu hymarfer yn y gwaith.

Cynnig gweithdy gwahanol i staff llinell flaen

Er fod y gweithdy wedi cael ei adrodd i fod yn fuddiol iawn gan bawb, credwyd y gallai fod angen math gwahanol o agwedd ar staff llinell flaen; gan fod y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr o fewn yr astudiaeth hon yn dal swydd reoli a bod darparu'r gweithdy ddim ond yn gweddu i'w rôl hwy (mwy ar lefel uwch). Wrth ystyried agwedd amgen, awgrymwyd y dylid rhoi rhagor o sylw ar ystyriaethau ymarferol sut y gall rhywun adnabod a chynorthwyo plentyn a effeithir gan ACEs:

"...cafodd ei anelu ar y lefel gywir, fodd bynnag, os oedd fy staff i fynd arno, byddai angen iddo fod yn fwy ymarferol, wyddoch chi, oherwydd...a delio yn aml â phobl ifanc sy'n aml wyddoch chi, yng nghanol pethau, a beth i chwilio amdano, sut i ymateb i ymddygiad penodol, pethau felly. Felly o ran targedu, roedd yn dda i ni fel rheolwyr o'r stand...fodd bynnag, felly siaradon ni am ychydig ar y grŵp rhanbarthol y dydd o'r blaen am yr angen am, wyddoch chi, pobl ar y ddaear, yn rhedeg y clybiau, rhedeg grwpiau wedi'u targedu a phethau fel hynny i gael rhywbeth wedi'i deilwra ychydig yn fwy, mae'n debyg." - Cyfweliad 2

Deall rôl chwaraeon ac ACEs

Er y gwerthfawrogodd gyfanogwyr y rôl bwysig y gall chwaraeon gael mewn helpu unigolion i oresgyn effeithiau ACEs, yn enwedig wrth ystyried y gyfran uchel o staff gwirfoddol mewn sefydliadau chwaraeon, ac ai eu rôl hwy yw cynorthwyo unigolion sy'n cael eu heffeithio gan ACEs, codwyd y cwestiwn ynglŷn â 'beth oedd rôl y sector chwaraeon ac ACEs':

"...dydyn nhw ddim o reidrwydd wedi mynd trwy'r math hwnnw o hyfforddiant ac ni fuaswn i'n dymuno eu rhoi nhw na pherson ifanc mewn sefyllfa chwithig wrth gael math o un i un ar eu cefn gan amau bod un person wedi... dioddef pedwar ACE neu ragor. Fuaswn i ddim yn dymuno rhoi fy aelod staff neu'r person ifanc hwnnw yn y sefyllfa honno heb iddynt fod yn gwbl ymwybodol, wyddoch chi, o'r canlyniadau a'r math yna o beth. Ar ddiwedd y dydd, dydyn nhw ddim yn weithwyr cymdeithasol..." - Cyfweliad 1

Cafodd ei awgrymu felly fod angen cydweithredu helaethach ag asiantaethau a sefydliadau eraill er mwyn deall lle gall chwaraeon gefnogi'r agenda ACE. Fodd bynnag, nid oedd hyn yn syml bob amser; yn enwedig yng nghyd-destun awdurdodau lleol a sut mae gwasanaethau wedi'u strwythuro'n wahanol:

"Mae pob awdurdod lleol... yn delio â phethau'n wahanol ac wedi ffurfweddu'n wahanol, mewn rhai awdurdodau lleol mae eu gwasanaeth gweithgaredd corfforol yn eistedd o fewn gwasanaethau cymdeithasol. Mae rhai yn eistedd o fewn addysg, gyda fi rydym ni'n eistedd yn diwylliant. Felly mae'r cwbl yn wahanol iawn yn nhermau pa mor hawdd neu beidio y mae hi i weithio gyda'r grwpiau mae angen i ni i weithio gyda hwy." - Cyfweliad 1

Ymddangosai fod llawer o brosiectau ynglŷn ag ACE yn mynd rhagddynt ar hyn o bryd yng Nghymru, gyda gorgyffwrdd posibl:

"Dw i ddim am weld pobl yn eistedd o gwmpas bwrdd, fel petai, wythnos ar ôl wythnos, yn cael hyfforddiant ACEs. Felly os ydyn ni'n ei gyflwyno a'r... yn dod iddo, ac maen nhw'n dweud, o, aethon ni i rywbeth ar hyn wythnos diwethaf, wyddoch chi beth dw i'n ei feddwl, dydy e ddim yn edrych yn wych i ni dyna'r cwbl." - Cyfweliad 3

Fodd bynnag, mewn ymdrech i wrthweithio hyn, mae un unigolyn wedi dechrau ymarfer mapio gyda chydweithwyr yn eu hardal leol:

"Beth rydym ni wedi gofyn o'n gilydd yw mynd i ffwrdd a gwneud ychydig o ymarfer mapio, felly i'r holl awdurdodau lleol hynny, ardal canolbarth a gorllewin Cymru i ddod yn ôl i'n cyfarfod rhanbarthol nesaf mewn tua mis gydag ychydig o ddealltwriaeth o beth sy'n digwydd yn ein hardal leol yn gysylltiedig ag ACEs. Felly mae adrannau eraill, gwasanaeth ieuencid, felly er enghraifft ysgolion, oes pethau sy'n digwydd mewn adrannau eraill neu feysydd sy'n gysylltiedig ag ACEs, felly dim ond ceisio cael dealltwriaeth o ba ymwybyddiaeth sydd yna ac a oes unrhyw brosiectau neu ganlyniadau sydd wedi eu gosod yn eu lle yn barod." - Cyfweliad 5

8 Trafodaeth

Ystyried pa mor gyffedin mae ACEs yng Nghymru ac effaith calyniadau iechyd negyddol sydd wedi'i sefydlu'n dda (1-4), mae'n hanfodol i'r rheiny sy'n gweithio gydag unigolion a effeithir gan ACEs i fod yn wybodus a hyderus yn y gofal a'r gwasanaeth a ddarparant. Gall canlyniadau gwael yn ddiweddarach mewn bywyd gael eu priodoli i brofiadau plentyndod sy'n cael effaith andwyol ar ddatblygiad plant. Mae'r rheiny sy'n gweithio o fewn y sector chwaraeon wedi eu lleoli'n dda i gynorthwyo plant a allai fod yn profi ACEs, ac mae gan agwedd chwaraeon sy'n ymwybodol o ACE y potensial i arfogi lleoliadau chwaraeon gyda gwybodaeth a sgiliau perthnasol i ymateb i blant sy'n profi ACEs neu drawma, yn ogystal â chefnogi'r profiad 'hyfforddwr cyfan' a gymeradwyir gan Chwaraeon Cymru.

Cafodd peilot yr hyfforddiant ymwybyddiaeth o ACE o fewn y sector chwaraeon ei ddarparu ar draws dau weithdy oedd yn cynnwys grwpiau chwaraeon amlddisgyblaethol a swyddogion proffesiynol yn gynnar yn 2019. Archwiliodd ein gwerthusiad gynnwys a darpariaeth yr ymwybyddiaeth o ACE, a defnyddioldeb yr elfennau addysgol penodol i gynorthwyo agwedd wybodus am ACE mewn lleoliadau chwaraeon. Mae'r canfyddiadau a gyflwynwyd yn yr adroddiad hwn yn cynnig dehongliad i gynorthwyo datblygiad agweddau gwybodus am ACE yn y dyfodol sy'n gallu cael eu sefydlu'n gadarn o fewn isadeiledd chwaraeon.

8.1 Gwybodaeth ac ymwybyddiaeth gynyddol o ACEs a'u heffeithiau

Canfu ein gwerthusiad lefelau uchel o hyder cyfranogwyr yn eu gwybodaeth ac ymwybyddiaeth o ACEs yn syth ar ôl mynychu'r gweithdy. Y meysydd adrodd hyder uchaf ynglŷn â deall beth yw ACEs, eu heffaith ar ddatblygiad plentyn ac effeithiau tymor hirach ACEs i mewn i laslencyndod a dod yn oedolyn. Adroddodd cyfranogwyr am y lefelau isaf o hyder mewn adnabod plentyn yn dioddef trawma a sut i gymhwyso agwedd wybodus am ACE/trawma yn eu gweithle. Mae'r canfyddiadau hyn yn unol â chanfyddiadau gwerthuso hyfforddiant ymwybyddiaeth ACE mewn ysgolion uwchradd, gan awgrymu tra bod staff yn teimlo'n fwy hyderus yn eu hadnabyddiaeth o ACEs a'u heffeithiau, teimlant yn llai hyderus fel arfer yn eu dealltwriaeth i gyfieithu'r wybodaeth hon i gymhwyso ymarferol o fewn y gweithle.

Trwy ein gwaith ansoddol adroddodd cyfranogwyr am wybodaeth flaenorol, ond cyfyngedig, o ACEs; i rai roedd yn lens cwbl newydd i wyllo'r rhyngweithrediadau â phlant trwyddo.





Canfu ein gwerthusiad lefelau uchel o hyder cyfranogwyr yn eu gwybodaeth ac ymwybyddiaeth o ACEs yn syth ar ôl mynychu'r gweithdy.



Cydnabu cyfranogwyr fod gan chwaraeon, yn gyffredinol, y potensial i chwarae rôl bwysig mewn hyrwyddo lles.



Mae gofyn am ddealltwriaeth ddyfnach o anghenion diwylliannol y gweithwyr proffesiynol hynny sy'n gweithio yn natblygiad deunyddiau hyfforddi'r dyfodol.

Canfu'r mwyafrif o gyfranogwyr yn y gweithdai (n=21) fod strwythur a chynnwys yr hyfforddiant o fewn y gweithdai ar y lefel gywir, er yr adroddodd traean o'r cyfranogwyr fod yr hyfforddiant wedi cynyddu eu hyder i fabwysiadu agwedd wybodus am ACE i'w gwaith yn rhannol yn unig. Ar lefel ymarfer da ehangach, mae bod yn wybodus am ACE yn cynnwys agweddau wedi'u canoli ar yr unigolyn a gofal thrugarog – elfen hanfodol y tu ôl i'r uchelgais am ymwybyddiaeth ehangach o ACE. Tra bod hyfforddiant ymwybyddiaeth o ACE yn cynnig y cyfle am ddatblygu gweithlu, ar ei ben ei hun ni fydd yn cyflawni'r newid sefydliadol trawsffurfiol sy'n ofynnol i fynd i'r afael ag ACEs ar lefel iechyd poblogaeth. Mae gofyn am ddealltwriaeth ddyfnach o anghenion diwylliannol y gweithwyr proffesiynol hynny sy'n gweithio yn natblygiad deunyddiau hyfforddi'r dyfodol.

8.2 Safbwyntiau ar hyfforddiant gwybodus am ACE mewn chwaraeon

Ymddangosai fod cynorthwyo anghenion pobl ifanc yn ffactor ysgogi pwysig mewn dysgu am ACEs a'u heffeithiau. Cydnabu'r cyfranogwyr fod gan chwaraeon, yn gyffredinol, y potensial i chwarae rôl bwysig mewn hyrwyddo lles ac ysgogodd y gweithdy ddirnadaeth bersonol i'r modd y gallent helpu'r rheiny a effeithir gan ACEs, yn ogystal â'r sefydliadau maen nhw'n gweithio iddynt.

O fewn y gweithwyr chwaraeon proffesiynol a fynychodd y gweithdy, roedd ymwybyddiaeth gyfyngedig o ba mor gyffredin oedd ACEs yng Nghymru, yn ogystal â'r effaith y gallant gael ar les unigol. Roedd y ddirnadaeth newydd hon i fregusrwydd plant wedi annog cyfranogwyr i ystyried sut y gall eu cyfraniad proffesiynol mewn chwaraeon i'r agenda ACE helpu i leihau'r baich posibl y gallai ACEs gael ar boblogaeth Cymru. Adroddodd rhai cyfranogwyr fod yr hyfforddiant wedi dechrau cael dylanwad ar eu hymarfer yn y gwaith yn barod, fel ystyried y sgiliau gofynnol gan unigolion yn y cam recriwtio. Roedd eraill wedi adeiladu'r wybodaeth ymwybyddiaeth o ACE i mewn i brosiectau dan arweiniad swyddogion chwaraeon, ac wedi adolygu'r ffordd y cydweithiant gyda sefydliadau eraill i gynorthwyo plant agored i niwed.



8.3 Goresgyn rhwystrau i ddod yn wybodus am ACE mewn chwaraeon

Roedd yr hyfforddiant ymwybyddiaeth o ACE hefyd wedi amlygu i gyfranogwyr, bod rhai unigolion o fewn eu sefydliadau heb eu hyfforddi'n ddigonol i ddelio â materion ynghlwm ag ACE. Mynegwyd hyn fel tyndra rhwng y cymwysterau chwaraeon proffesiynol oedd gan staff a beth sy'n cael ei ddisgwyl gan y rheiny sy'n gweithio yn y sector chwaraeon gyda phlant sy'n agored i niwed. Mae hyn yn pwysleisio angen am hyfforddiant gwybodus am ACE ychwanegol ac o bosibl ymyriadau wedi'u targedu sy'n gallu cael eu defnyddio gan staff chwaraeon. Cafodd nifer y staff gwirfoddol sy'n gweithio yn y sector chwaraeon ei weld fel rhwystr posibl rhag adeiladu ymwybyddiaeth o ACE ar draws y gweithlu ehangach, gan awgrymu bod cydbwysedd pwysig lle mae anghenion hyfforddiant swyddogion proffesiynol a'r rheiny yn y clybiau gwirfoddol yn torri ar draws ei gilydd.

Daeth cyfranogwyr i'r casgliad fod y gweithdy wedi gweddu i'w lefel broffesiynol / strategol ond y dylai unrhyw hyfforddiant yn y dyfodol ganolbwyntio ar ymarferoldeb adnabod a chynorthwyo plentyn a effeithir gan ACEs, sy'n gymesur â'u rôl. Mae hyn yn cefnogi'r canfyddiadau o arolwg cenedlaethol diweddar o grwpiau proffesiynol ar eu hymwybyddiaeth a gwybodaeth o ACEs, a nododd y dylai hyfforddiant ynglŷn ag ACE yn y dyfodol gynnwys rhagor o wybodaeth ar sut i gynorthwyo plant a theuluoedd, oedolion a chymunedau i atal a lliniaru effaith ACEs. Awgrymodd canfyddiadau yr angen am hyfforddiant mwy pellgyrhaeddol i ddarparu'r ffyrdd ymarferol y gall unigolion a sefydliadau penodol chwarae eu rôl yn yr agenda ACE, gydag angen i agwedd fwy cydlynedig gael ei sefydlu ymhllith pob sector (16).



// Mae angen am hyfforddiant gwybodus am ACE ychwanegol ac o bosibl ymyriadau wedi'u targedu sy'n gallu cael eu defnyddio gan staff chwaraeon. Cafodd nifer y staff gwirfoddol sy'n gweithio yn y sector chwaraeon ei weld fel rhwystr posibl rhag adeiladu ymwybyddiaeth o ACE-ar draws y gweithlu ehangach, gan awgrymu bod cydbwysedd pwysig lle mae anghenion hyfforddiant swyddogion proffesiynol a'r rheiny yn y clybiau gwirfoddol yn torri ar draws ei gilydd. **//**

9 Camau Nesaf

Mae'r gwerthusiad hwn wedi amlygu gwaith y Ganolfan Gymorth CWW ACE mewn hyrwyddo ymwybyddiaeth o ACEs a ffurfio'r ymateb i liniaru ACE ar gyfer chwaraeon yng Nghymru. Dylai'r canfyddiadau yn yr adroddiad hwn helpu i ffurfio datblygiad hyfforddiant yn y dyfodol o fewn y sector chwaraeon, a dylent gymryd y canlynol i ystyriaeth:

- Cynyddodd hyfforddiant yn y gweithdai hyn wybodaeth ac ymwybyddiaeth cyfranogwyr o ACEs a'u heffeithiau, ond roeddent yn llai hyderus i gymhwyso'r sgiliau newydd hyn mewn modd gwybodus am ACE/ trawma. Dylai hyfforddiant newydd ganolbwyntio ar ddatblygu sgiliau meddalach ar gyfer hyfforddwyr/staff chwaraeon (fel y nodweddion personol sy'n galluogi rhywun i gyflawni ei rôl) sy'n cynnwys sut i gynorthwyo plentyn a allai fod wedi profi ACEs neu drawma, a sut i siarad â'r plentyn hwnnw yn sensitif.
- O ystyried ystod a maint clybiau chwaraeon ledled Cymru, a bod y gweithlu yn wirfoddolwyr yn aml, dylai ystyriaeth gael ei rhoi i'r pwyslais gwahanol sy'n cael ei roi ar y rheiny sy'n gweithio'n broffesiynol a gwirfoddol o fewn y sector chwaraeon, yn nhermau cynnwys yr hyfforddiant a'r sgiliau mae'n ceisio datblygu mewn staff ynglŷn â bod yn wybodus am ACE ac yn briodol i'r cyd-destun.
- Dylai hyfforddiant ychwanegol adeiladu ar y ffyrdd ymarferol y gall unigolion a sefydliadau penodol ddatblygu eu rôl yn yr agenda ACE, gydag agwedd fwy gydlynedig ymhlith pob sector sy'n torri ar draws ei gilydd gyda phlant a chwaraeon, ac yn ystyried sut y gall yr hyfforddiant gael ei sefydlu i mewn i systemau cynaliadwy o fewn chwaraeon fel trwy raglenni diogelu sy'n bodoli.



10 Cyfeiriadau

1. Ashton K, Bellis MA, Davies A, Hardcastle KA, Hughes K. Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod a'u cysylltiad â chlefydau cronig a'r defnydd o'r gwasanaeth iechyd ymysg poblogaeth Cymru sy'n oedolion. *Iechyd Cyhoeddus Cymru*. 2016. Ar gael o: [cliciwch yma](#) [Cyrchwyd 8 Mehefin 2020]
2. Ashton K, Bellis MA, Hardcastle KA, Hughes K, Mably S, Evans M. Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod a Lles Meddwl Oedolion yng Nghymru. *Iechyd Cyhoeddus Cymru*. 2016. Ar gael o: [cliciwch yma](#) [Cyrchwyd 8 Mehefin 2020]
3. Felitti VJ, Anda RF, Nordenberg D, Williamson DF, Spitz AM, Edwards V, Marks JS. Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*. 1998; 14(4):245-58. Ar gael o: [cliciwch yma](#) [Cyrchwyd 8 Mehefin 2020]
4. Bellis MA, Hughes K, Ford K, Hardcastle KA, Sharp CA, Wood S, Homolova L, Davies A. Adverse childhood experiences and sources of childhood resilience: a retrospective study of their combined relationships with child health and educational attendance. *BMC Public Health*. 2018; 18(1):792. Ar gael o: [cliciwch yma](#) [Cyrchwyd 8 Mehefin 2020]
5. Riley G. ACE Fframwaith Gwerthuso Canolfan Gymorth Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod. *Iechyd Cyhoeddus Cymru*. 2018. Adroddiad Mewnol: Heb ei gyhoeddi.
6. Salmon P. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical Psychology Review*. 2001; 21(1):33-61. Ar gael o: [cliciwch yma](#) [Cyrchwyd 8 Mehefin 2020]
7. Motl RW, Birnbaum AS, Kubik MY, Dishman RK. Naturally occurring changes in physical activity are inversely related to depressive symptoms during early adolescence. *Psychosomatic Medicine*. 2004; 66(3):336-42. Ar gael o: [cliciwch yma](#) [Cyrchwyd 8 Mehefin 2020]
8. Dishman RK, Hales DP, Pfeiffer KA, Felton GA, Saunders R, Ward DS, Dowda M, Pate RR. Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. *Health Psychology*. 2006; 25(3):396. Ar gael o: [cliciwch yma](#) [Cyrchwyd 8 Mehefin 2020]
9. Crews DJ, Lochbaum MR, Landers DM. Aerobic physical activity effects on psychological well-being in low-income Hispanic children. *Perceptual and Motor Skills*. 2004; 98(1):319-24. Ar gael o: [cliciwch yma](#) [Cyrchwyd 8 Mehefin 2020]
10. Eime RM, Young JA, Harvey JT, Charity MJ, Payne WR. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2013; 10(1):98. Ar gael o: [cliciwch yma](#) [Cyrchwyd 8 Mehefin 2020]

11. Taliaferro LA, Rienzo BA, Miller MD, Pigg Jr RM, Dodd VJ. High school youth and suicide risk: exploring protection afforded through physical activity and sport participation. *Journal of School Health*. 2008; 78(10):545-53. Ar gael o: [cliciwch yma](#) [Cyrchwyd 8 Mehefin 2020]
12. Massey WV, Whitley MA. The role of sport for youth amidst trauma and chaos. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*. 2016; 8(5):487-504. Ar gael o: [cliciwch yma](#) [Cyrchwyd 8 Mehefin 2020]
13. Easterlin MC, Chung PJ, Leng M, Dudovitz R. Association of team sports participation with long-term mental health outcomes among individuals exposed to adverse childhood experiences. *JAMA Pediatrics*. 2019; 173(7):681-8. Ar gael o: [cliciwch yma](#) [Cyrchwyd 8 Mehefin 2020]
14. Hughes K, Ford K, Davies AR, Homolova L, Bellis MA. Ffynonellau gwydnwch a'u cysylltiadau lliniarol gyda'r niwed sy'n cael ei achosi gan brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod. Adroddiad 1: Salwch meddwl. Astudiaeth o Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod a Gwydnwch yng Nghymru. *Iechyd Cyhoeddus Cymru*. 2018. Ar gael o: [cliciwch yma](#) [Cyrchwyd 8 Mehefin 2020]
15. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*. 2006; 3(2):77-101. Ar gael o: [cliciwch yma](#) [Cyrchwyd 8 Mehefin 2020]
16. Riley GS, Bailey JW, Bright, D, Davies AR. Gwybodaeth am ac ymwybyddiaeth o Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod yng ngweithlu'r gwasanaeth cyhoeddus yng Nghymru: arolwg cenedlaethol. *Iechyd Cyhoeddus Cymru*. 2019. Ar gael o: [cliciwch yma](#) [Cyrchwyd 8 Mehefin 2020]



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Is-adran Ymchwil a Gwerthuso

Is-adran Ymchwil a Gwerthuso
Cyfarwyddiaeth Gwybodaeth
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Rhif 2, Capital Quarter
Stryd Tyndall
Caerdydd
CF10 4BZ

Tel: +44 (0)29 2022 7744

 /PublicHealthWales

 @PHREWales

Canolfan Gymorth ACE

 ACE@wales.nhs.uk

 @acehubwales

 /acehubwales/

 @acehubwales