

ASTUDIAETH ACHOS TraCE: Prifysgol Wreccsam

Mae gan Brifysgol Wreccsam yng Ngogledd-ddwyrain Cymru gampysau yn Wreccsam, Llaneurgain a Llanelwy. Mae'n cynnig graddau israddedig ac ôl-raddedig, yn ogystal â chysiau proffesiynol. Roedd gan y brifysgol 6,045 o fyfyrwyr yn 2022/23. Fel un o brifysgolion ieuengaf y DU o hyd (a hithau wedi'i sefydlu yn 2008), eu cenhadaeth yw ysbrydoli a galluogi; trawsnewid pobl a lleoedd ac ysgogi llwyddiant economaidd, cymdeithasol a diwylliannol. Mae eu gweithgarwch wedi'i ategu gan eu gweledigaeth, sef 'I fod yn brifysgol ddinesig fodern o'r radd flaenaf, sy'n ymgysylltu'n rhanbarthol ac yn fyd-eang, gan ddarparu sgiliau ac ymchwil effeithiol sy'n ysgogi twf economaidd ac arloesi er lles cenedlaethau'r presennol a'r dyfodol'.

Newidiadau a wnaed yn unol â Phecyn Cymorth TrACE

Llywodraethu, arweinyddiaeth a diwylliant sefydliadol



Datganiad o ymrwymiad

"Ym Mhrifysgol Wreccsam (WU), rydym yn gweithio i ddod yn sefydliad sy'n ystyriol o Drawma a Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (TrACE). Mae'r prosiect hwn yn cael ei gynnal mewn partneriaeth â Hyb ACE Cymru, sy'n cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru a'i gynnal gan Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mae bod yn ystyriol o TrACE yn golygu datblygu gwell dealltwriaeth o drawma ac effaith trawma i bawb sy'n gweithio ac yn astudio yn y brifysgol er mwyn galluogi pobl a allai fod wedi profi trawma neu brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn well i wneud cynnydd a ffynnu tra byddant yn y Brifysgol a theimlo eu bod yn cael eu trin â charedigrwydd, tosturi a pharch.

Nid yw dod yn bod yn ystyriol o TrACE yn ymwneud â thrin trawma a symptomau; mae'n ymwneud â datblygu dull sylfaenol sy'n cydnabod bod adfyd a thrawma yn bosiblirwydd i bawb, fel y gallwn hyrwyddo cyfleoedd ar gyfer lles, iachâd ac adferiad. Mae hefyd yn ymwneud â chydabod y gallwn ni i gyd chwarae rhan i gefnogi hyn.

Mae'r prosiect sy'n ystyriol o TrACE yn gweithio ochr yn ochr ac ar y cyd â gwaith cynhwysiant cymdeithasol parhaus y brifysgol, ein hymrwymiad cryf i iechyd meddwl a lles a'n hymgyrch i hyrwyddo cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant ym mhopeth a wnawn. Mae'n flaenoriaeth allweddol yn ein strategaeth partneriaeth cenhadaeth ddinesig, sy'n gweithio mewn partneriaeth i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau cymdeithasol ledled Gogledd Cymru."

Penderfynodd Prifysgol Wreccsam alinio eu Prosiect TrACE a'u defnydd o Becyn Cymorth TrACE â'u rhaglen Cenhadaeth Ddinesig. Mae'r dull strategol hwn wedi galluogi'r Brifysgol i weithio y tu hwnt i'w sefydliad a dod â sefydliadau a sectorau eraill ynghyd, gan gynnwys addysg, iechyd a

pholisi cymdeithasol. Enghraifft o hyn yw pan sefydlwyd Prifysgol Plant Gogledd Cymru, ac roedd ymrwymiad i ddylunio a chyflwyno'r rhaglen beilot o safbwynt sy'n ystyriol o drawma.

O ganlyniad i'w gwaith yn y maes hwn, mae Prifysgol Wrecsam yn cael ei hystyried yn eang fel arloeswyr y dull hwn mewn Addysg Uwch yng Nghymru. Maen nhw wedi mabwysiadu pum egwyddor ymarfer Cymru sy'n Ystyriol o Drawma¹ i arwain eu gweithgareddau sy'n ystyriol o drawma ac ACE:

- Dull gweithredu cyffredinol nad yw'n gwneud niwed i neb
- Yn canolbwyntio ar yr unigolyn
- Yn canolbwyntio ar berthnasoedd
- Yn canolbwyntio ar wydnwch a chryfderau
- Cynhwysol

Wrth siarad â staff yn ystod cyfnod cyfweld y gwerthusiad hwn, cydnabuwyd yn eang fod trawma ac ACEs yn cael eu trafod ar lefel yr uwch arweinyddiaeth a Bwrdd y Llywodraethwyr, a bod bod yn wybodus am drawma, yn dosturiol ac yn garedig yn rhan o Strategaeth a Chenhadaeth Ddinesig y Brifysgol. Gwelwyd bod gwelededd y prosiect, drwy gynadleddau staff a thrafodaethau'r arweinwyr, yn chwarae rhan allweddol wrth hyrwyddo syniadau o lesiant ac arferion sy'n ystyriol o drawma, er y cydnabyddir bod angen mwy o waith i gyrraedd pawb yn y brifysgol.

Polisïau a gweithdrefnau



Mae Prifysgol Wrecsam wedi gwneud cynnydd sylweddol wrth adolygu eu polisïau a'u gweithdrefnau yn unol â dull sy'n ystyriol o drawma ac ACE. Roedd aelodau o dîm prosiect TrACE yn rhan o'r gwaith i gyd-gynhyrchu 'Canllawiau ar gyfer Polisi ac Ymarfer sy'n Seiliedig ar Drawma', ar y cyd â Hyb ACE Cymru. Nod y canllawiau yw sicrhau bod polisïau'n hygyrch a'u bod wedi'u hysgrifennu mewn ffordd y gellir ei deall mewn cyfnodau o straen. Mae gwaith y tîm prosiect gyda'r Tîm Sicrhau Ansawdd wedi cael ei gydnabod gan yr Asiantaeth Sicrhau Ansawdd, sydd bellach wedi cyhoeddi astudiaeth achos am Becyn Cymorth TrACE yn eu hadnoddau.

Mae enghreifftiau o bolisïau sydd wedi cael eu diweddarau yn cynnwys:

- Gweithdrefn Apêl Academaidd (Medi 2024)
- Gweithdrefn Uniondeb Academaidd (2024/25)
- Polisi Asesu (2024/25)
- Gweithdrefn Amgylchiadau Esgusodol (2024/25)
- Gweithdrefn Cydnabod Dysgu Blaenorol a/neu Brofiadol (2024/25)

Yn y sesiwn Mapio Effeithiau Ehangach² (REM), eglurodd y staff fod myfyrwyr wedi bod yn rhan o'r broses adolygu polisïau, gan arwain at newidiadau yn y polisïau Amgylchiadau Esgusodol ac Ymddygiad Academaidd.

1 [Cymru sy'n Ystyriol o Drawma](#)

2 Sesiwn a hwyluswyd gan y tîm gwerthuso oedd hon, gydag aelodau staff a oedd wedi bod yn rhan o'r gwaith o weithredu Pecyn Cymorth TrACE. Pwrpas y sesiwn oedd deall a oedd newidiadau wedi arwain at effeithiau, a sut y gwnaethant hynny.

Hyfforddiant a chymorth i'r gweithlu



Darn allweddol o waith a wnaed yn y maes hwn oedd creu'r animeiddiad Llywio'r Storm. Ariannwyd y gwaith gan Hyb ACE Cymru ac fe'i cynlluniwyd i helpu i gyfleu'r neges am drawma ac ACEs; cafodd ei ddatblygu ochr yn ochr ag adolygiad o derminoleg a dealltwriaeth o'r cysyniadau hyn. Mae'r animeiddiad wedi'i rannu'n genedlaethol ac yn rhyngwladol, ac mae wedi arwain at ddatblygu adnoddau ychwanegol (gan gynnwys Llyfrau Gwaith Addysgol a 'Phrosiect mewn Blwch').

Datblygiad pellach yn y maes hwn fu cyflwyno hyrwyddwyr TrACE myfyrwyr. Ar hyn o bryd, mae 50 o Hyrwyddwyr TrACE gweithredol (gan gynnwys 6 cyn-fyfyrwr) sy'n eirioli dros ddull sy'n ymwybodol o drawma ac ACE ledled corff y myfyrwyr. Yn ogystal, mae gweithdy rhyngweithiol 'Dod yn Ystyriol o Drawma' wedi'i ddatblygu a'i gyflwyno i dros 250 o bobl, gan gynnwys staff, grwpiau myfyrwyr a staff addysgu a gweinyddu o ysgolion.

Mae cyfleoedd hyfforddi a datblygu hefyd yn cael eu darparu gan staff academiaidd sydd ag arbenigedd mewn trawma ac ACEs. Fe wnaethon ni gyfweld â nifer o academyddion a staff cymorth sydd wedi cyflwyno gweithgareddau hyfforddi ac ymwybyddiaeth i staff a myfyrwyr ar draws y Brifysgol.

Yr amgylchedd ffisegol



Mae'r Brifysgol wedi bod yn gweithio gyda sefydliad yn UDA o'r enw Cymdeithas TiD (Dylunio sy'n Ystyriol o Drawma) i ddatblygu teclyn archwilio'r amgylchedd ffisegol ar gyfer darparwyr addysg uwch. Bydd hyn yn llywio penderfyniadau ynghylch rhaglenni cynnal a chadw, adnewyddu ac adeiladu newydd, gan hyrwyddo llesiant a diogelwch.

Dylunio a darparu gwasanaethau



Yn eu Hadroddiad Iechyd Meddwl a Llesiant (2024), mae'n amlwg bod gan fyfyrwyr fynediad at ystod o wasanaethau cymorth, gan gynnwys Llyw-wyr Cymorth Myfyrwyr (a gyflwynwyd yn 2022/2023). Mae'r rolau hyn yn darparu cyswllt hanfodol rhwng aelodau academiaidd o staff a thimau cymorth Bywyd Myfyrwyr a'r Campws i sicrhau bod myfyrwyr yn cael eu cyfeirio at y gwasanaethau neu'r ymyriadau mwyaf priodol (y tu fewn a'r tu allan i'r Brifysgol).

Yn ystod cyfweiliadau, disgrifiodd staff eu cyfraniad at adolygiadau polisi a newidiadau gweithdrefnol o fewn gwasanaethau myfyrwyr, gan gynnwys cefnogi datblygiad presgripsiynu cymdeithasol sy'n seiliedig ar natur. Trwy symleiddio arferion sy'n ystyriol o drawma ac ymgysylltu ag amrywiol grwpiau, maent wedi helpu i ymgorffori'r egwyddorion hyn ar draws nifer o fentrau. Soniodd un arall am integreiddio hyfforddiant TrACE i hyfforddiant tiwtoriaid personol, sydd bellach yn cynnwys cwestiynau llesiant i fyfyrwyr.

Monitro a gwerthuso



Cyhoeddodd Prifysgol Wrecsam adroddiad gwerthuso yn 2023. Mae'r adroddiad yn rhannu canfyddiadau o gyfweiliadau â 24 o bobl o fewn ac y tu allan i'r Brifysgol sy'n alluogwyr neu'n rhanddeiliaid allweddol yn y gwaith o ddatblygu neu weithredu prosiect TrACE. Gofynnwyd nifer fach o gwestiynau i bawb trwy Microsoft Teams am eu cyfranogiad yn TrACE, yr effeithiau y maent wedi'u gweld hyd yn hyn, y newid mwyaf arwyddocaol y maent wedi'i brofi a sut mae'r prosiect wedi'u helpu i fabwysiadu dull sy'n ystyriol o TrACE.

Yn ogystal â'r gwaith hwn, cadarnhaodd staff eu bod wedi cwblhau adolygiad ar raddfa fach o'r gwaith monitro a gwerthuso cyfredol ar draws y Brifysgol, ac maent bellach yn gweithio gydag adrannau perthnasol i fapio data ac asesu ei effaith. Roedd rhai'n cydnabod yr angen i wella'r gwaith monitro a chofnodi, ond er gwaethaf rhai bylchau, mae'r tîm yn cynnal log taith a rennir sy'n dogfennu cynadleddau, hyfforddiant, gweithdai ac adrodd i dimau iechyd meddwl a chydaddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant, sydd wedi bod yn ddefnyddiol. Nodwyd bod y Rheolwr Prosiect yn dod â'r holl waith monitro a gwerthuso at ei gilydd.

Tystiolaeth o'r effaith

Adborth Hyrwyddwyr TrACE

Yn ystod y gwerthusiad, fe wnaethom gyfweled â hyrwyddwr TrACE i ddeall ei rôl a'i farn am yr hyfforddiant a'r gefnogaeth a gafwyd.

Disgrifiwyd yr hyfforddiant a ddarparwyd gan y brifysgol mewn termau cadarnhaol, a gwelwyd ei fod wedi'u paratoi ar gyfer y rôl.

"Felly, yn amlwg cyn i mi gael hynny [yr hyfforddiant], mae'n debyg na fyddwn i wedi teimlo'n barod i wneud yr hyn rwy'n ei wneud nawr."

"Roeddwn i wir yn mwynhau gallu siarad â phobl eraill. Rydw i wedi bod trwy'r hyfforddiant, rydw i'n hoffi'r ffordd mae'r hyfforddwyr yn amlwg yn cael eu hwyluso gan bobl sydd wedi bod trwy'r hyfforddiant eu hunain."

Ailadroddwyd hyn mewn data adborth a ddarparwyd i ni ar gyfer Gweithdai Pencampwriaeth TrACE 2023/24 a hyfforddiant TrACE Undeb y Myfyrwyr, lle cafwyd adborth cadarnhaol gan y cyfranogwyr:

"Roeddwn i wir yn gwerthfawrogi pa mor rhyngweithiol oedd y sesiwn, ac roedd yn sesiwn hamddenol lle cafodd pobl gyfle i leisio eu barn a'u profiadau."

"Rwy'n edrych ymlaen at ddod yn rhan o grŵp hyrwyddwyr TrACE. Rwy'n edrych ymlaen at ddyfnhau fy ngwybodaeth a'm dealltwriaeth a'i rhoi ar waith yn effeithiol."

"Mae cael gwell dealltwriaeth o beth yw TrACE wedi bod yn werthfawr i mi."

"Roedd y dull anffurfiol, wedi'i gydbwyso â chyflwyniad strwythuredig, yn dda. Roedd rhannau rhyngweithio'r sesiwn yn llawn hwyl."

Gofynnwyd i hyrwyddwr TrACE a oedd mwy y gallai'r brifysgol ei wneud i ymgorffori TrACE yn fwy effeithiol. Mae ei ymateb yn awgrymu mai mater o barhau â'r gwaith yw hi:

“Dw i'n meddwl mai mater o barhau i bledio'r achos yn unig ydyw. Rwy'n ei gyflwyno i fwy a mwy o adrannau, gan sicrhau bod mwy o bobl yn ymwybodol ohono. Mae yna ymdrech wirioneddol, ymdrechion i newid y diwylliant.”

Gwerthusiad Prifysgol Wrecsam

Yn eu gwerthusiad o Becyn Cymorth TrACE yn 2023³, roedd Prifysgol Wrecsam yn gallu nodi nifer o ganlyniadau a oedd yn dod i'r amlwg, gan gynnwys:

- **Datblygu dealltwriaeth pobl** – canfu'r gwerthusiad fod ymwybyddiaeth gynyddol o beth yw TrACE a'i bwysigrwydd. Teimlwyd hefyd fod gweithgareddau codi ymwybyddiaeth ac addysg wedi helpu i egluro camsyniadau am arferion sy'n ystyriol o drawma.
- **Effaith ar ymarfer** – adroddodd y gwerthusiad am newidiadau ym mholisiau a gweithdrefnau'r brifysgol i adlewyrchu egwyddorion sy'n ystyriol o drawma. Roedd hyn yn cynnwys gweithredu arferion newydd megis rhybuddion sbardun ar gynnwys darlithoedd ac addasiadau i derfynau amser aseiniadau.
- **Myfyrwyr fel partneriaid** – roedd myfyrwyr yn cymryd rhan weithredol ym mhrosiect TrACE. Cyflawnwyd hyn drwy wahanol fentrau fel yr Ymgyrch Caredigrwydd a Phencampwyr TrACE.
- **Diwylliant ac arweinyddiaeth** – teimlwyd bod cefnogaeth gref gan yr arweinwyr ac ymrwymiad gan uwch reolwyr. Teimlai'r cyfranogwyr fod egwyddorion TrACE yn cael eu hymgorffori yn niwylliant y brifysgol.
- **Y brifysgol fel galluogwr a chysylltydd** – bu cydweithio sylweddol â phartneriaid allanol ac integreiddio dulliau TrACE mewn prosiectau cymunedol. Awgrymodd y gwerthusiad fod hyn yn helpu i ddylanwadu ar bolisiau ac arferion rhanbarthol a chenedlaethol.
- **Llenwi'r bwlch gweithredu ymarfer** – cydnabu'r gwerthusiad yr angen am hyfforddiant a chefnogaeth barhaus. Roedd cymuned ymarfer Gogledd Cymru wedi'i sefydlu i rannu dysgu a phrofiadau.
- **Effeithiau personol** – i'r rhai a gymerodd ran yn y gwerthusiad, disgrifiodd rhai newidiadau cadarnhaol yn eu harferion proffesiynol a'u hagweddau personol. Roedd hyn yn cynnwys mwy o dosturi, dealltwriaeth a hyder.

3 [Wrexham University TrACE Project Evaluation](#)