Our Bright Future

Monitro Llesiant

Gorffennaf 2018

Beth yw llesiant?

Darperir y diffiniad canlynol o lesiant gan y Gronfa Loteri Fawr[1]:

Gellir deall llesiant fel **sut mae pobl yn teimlo a sut maent yn gweithredu**, ar lefel bersonol a chymdeithasol, a sut maent yn gwerthuso eu bywydau yn gyffredinol. I ddadansoddi hyn, mae sut mae pobl yn teimlo'n cyfeirio at **emosiynau** fel **hapusrwydd** neu **bryder**. Mae sut mae pobl yn gweithredu'n cyfeirio at bethau fel eu hymdeimlad o **fedrusrwydd** neu eu **hymdeimlad o fod yn gysylltiedig** â'r rhai o'u cwmpas. Mae sut mae pobl yn gwerthuso eu bywyd yn gyffredinol yn cael ei gofnodi yn eu **boddhad gyda'u bywydau**, neu sut maent yn mesur eu bywydau o gymharu â'r bywyd gorau posib.

Mae llesiant y meddwl yn disgrifio cyflwr positif o fodoli, meddwl, ymddwyn a theimladau ac mae iechyd y meddwl yn cael ei ddefnyddio'n aml i ddisgrifio amrywiaeth o gyflyrau, o iechyd meddwl rhagorol i broblemau iechyd meddwl difrifol, ac mae'n cynnwys llesiant emosiynol, seicolegol, gwybyddol a chymdeithasol. Weithiau defnyddir y term 'iechyd meddwl' i olygu absenoldeb anhwylder meddyliol.

Pam mae'n bwysig monitro llesiant?

Mae manteision ymgysylltu â'r amgylchedd naturiol a gwirfoddoli i lesiant wedi'u cofnodi'n dda[2,3,4,5]. Gan feddwl am y gweithgareddau y cymerwyd rhan ynddynt drwy brosiectau Our Bright Future, mae llesiant positif yn debygol o fod yn fantais allweddol i gyfranogwyr y Rhaglen. Yn benodol, mae llesiant yn cysylltu â chanlyniad cyntaf Our Bright Future mewn perthynas ag effeithiau positif i bobl ifanc: ***Mae cymryd rhan yn rhaglen Our Bright Future wedi cael effaith bositif ar bobl ifanc gan feithrin eu sgiliau a rhoi iddynt brofiad a hyder i arwain newid amgylcheddol.*** Hefyd mae llawer o brosiectau'n targedu'n benodol bobl ifanc a fyddai'n elwa o wella eu llesiant. Mae rhai o'r bobl ifanc yma'n agored i niwed neu'n ddifreintiedig oherwydd diweithdra, tlodi, pryder ac ynysu, neu oherwydd anableddau corfforol neu ddysgu.

[1] https://b.3cdn.net/nefoundation/7a378df45fafe612cc_a3m6i6g49.pdf
[2] https://www.wildlifetrusts.org/sites/default/files/2018-05/r1_literature_review_llesiant_benefits_of_wild_places_lres.pdf
[3] http://publications.naturalengland.org.uk/category/127020
[4] http://blogs.lse.ac.uk/careers/files/2016/02/res_well_being_impact_volunteering_factsheet.pdf
[5] https://www.wildlifetrusts.org/sites/default/files/2018-05/r3_the_health_and_llesiant_impacts_of_volunteering_with_the_wildlife_trusts_-_university_of_essex_report_3_0.pdf

Gall casglu data sylfaen a dilynol ddweud llawer wrthym am y strategaethau sy'n gweithio orau a beth sy'n helpu pobl i wella a chynnal llesiant y meddwl. Gall cydnabod newidiadau mewn llesiant o ganlyniad i brosiect helpu i ddangos ei effaith a'r potensial ar gyfer manteision tymor hwy i bobl ifanc. Mae'r dystiolaeth hon yn dynodi gwerth y prosiect i gymdeithas a gall helpu i gefnogi'r achos dros gyllid a buddsoddi yn y dyfodol.

Hefyd gall monitro llesiant mewn cydweithrediad â chyfranogwyr gefnogi adlewyrchu a'u helpu i gydnabod eu datblygiad personol eu hunain a'r manteision maent wedi'u cael o gymryd rhan.

Sut gallwch chi fonitro llesiant?

Mae sawl model ar gael i fonitro a thracio newidiadau mewn llesiant, a phob un â'u rhinweddau a'u cyfyngiadau. Mae Our Bright Future fel rhaglen yn annog y defnydd o **Raddfa Llesiant y Meddwl Warwick Caeredin (WEMWS)**. Mae WEMWS yn raddfa a ddefnyddir yn aml gan wyddonwyr a seicolegwyr er mwyn mesur llesiant. Hefyd rydym yn gwybod bod o leiaf pump o brosiectau Our Bright Future eisoes yn defnyddio Warwick Caeredin, neu elfennau ohoni, wrth fonitro cyfranogwyr.

Ei chryfderau yw ei bod wedi'i geirio'n bositif gan gynrychioli nodweddion positif llesiant. Mae'n cynnwys teimlo a gweithredu. Mae defnydd helaeth o'r raddfa wedi dangos ei bod yn hawdd ei chwblhau ac yn casglu cysyniadau o lesiant sy'n gyfarwydd i boblogaethau cyffredinol a lleiafrifol.

Ceir esiampl o ddau ddatganiad yn y raddfa isod.

Ticiwch (√) y bocs sy'n disgrifio orau eich profiad chi yn ystod y pythefnos diwethaf.

Datganiadau	Dim o gwbl	Pur anaml	Weithiau	Yn aml	Drwy'r amser	Sgôr =
Rydw i wedi bod yn teimlo'n optimistig am y dyfodol	1	2	3	√	5	4
Rydw i wedi bod yn teimlo'n ddefnyddiol	1	2	3	4	√	5

Mwy am Raddfa Llesiant y Meddwl Warwick-Caeredin

Mae **WEMWBS** yn raddfa 14 eitem sy'n cael ei sgorio drwy ofyn am ymatebion i bob datganiad (e.e. *Rydw i wedi bod yn teimlo'n optimistig am y dyfodol*) sy'n cael eu hateb ar **raddfa Likert 1-5** i ddarparu sgôr sengl yn amrywio o 14 i 70.

Mae **SWEMWBS** yn fersiwn byrrach o WEMWBS yn seiliedig ar raddfa saith eitem y mae angen trawsnewid sgoriau ar eu cyfer (gweler y cyfarwyddyd). Mae'r saith eitem yn ymwneud mwy â gweithredu na theimlo ac felly'n cynnig persbectif ychydig yn wahanol o ran llesiant y meddwl.

Ar gyfer pwy mae?

Mae datblygwyr WEMWBS yn pwysleisio mai dim ond gan bobl **13 i 74 oed** mae wedi cael ei dilysu ac nid ydynt yn argymell ei defnyddio gyda phlant iau na 13 oed oherwydd nid yw wedi cael ei dilysu gyda'r grŵp hwn. Fodd bynnag, mae'n argymell graddfa arall ar gyfer plant 8 i 13 oed. Graddfa Llesiant Plant Stirling yw hon.

Pryd ddylid ei defnyddio?

Yn ddelfrydol, gweinyddir y raddfa **sawl gwaith** e.e. cyn cymryd rhan, wrth gymryd rhan, ar ôl cymryd rhan a/neu beth amser ar ôl gorffen cymryd rhan. Y cyfnod o amser y byddech yn gofyn i gyfranogwyr feddwl amdano wrth ateb y datganiadau yw'r pythefnos blaenorol, hyd at gwblhau'r raddfa.

Sut ddylid ei gweinyddu?

Cafodd y raddfa ei chynllunio i gael ei gweinyddu fel **arolwg hunangwblhau** ac nid fel cyfweliad lle mae cyfwelydd yn darllen yr eitemau i'r ymatebwyr ac yn llenwi eu hymatebion ar eu rhan. Fodd bynnag, rydym yn cydnabod y gallai hyn fod yn angenrheidiol ar gyfer rhai pobl ifanc oherwydd anawsterau dysgu a/neu lythrennedd.

Beth arall ddylid ei ofyn ochr yn ochr â'r raddfa?

Rydych chi'n debygol o fod eisoes yn casglu **data cymdeithasol-ddemograffig** gan gyfranogwyr a byddai'n ddefnyddiol i chi eu casglu ochr yn ochr â'r raddfa er mwyn cymharu e.e. rhwng oedran, rhyw a grwpiau demograffig eraill amrywiol. Hefyd bydd yn bwysig nodi lle nad yw cyfranogwr wedi rhoi ymateb i ddatganiad.

Byddem yn awgrymu hefyd **gofyn cwestiwn (cwestiynau) agored ochr yn ochr â'r raddfa** er mwyn cefnogi dealltwriaeth. Gallai hyn helpu i sefydlu priodoliad h.y. sefydlu i ba raddau mae unrhyw newidiadau mewn ymateb wedi bod yn ganlyniad gweithgareddau prosiect Our Bright Future neu ffactorau allanol eraill. Hefyd gall helpu i ddeall y rhesymau penodol dros wahanol newidiadau mewn ymateb.

Beth fydd y data'n ei ddangos?

Dylid cynhyrchu cyfanswm ar gyfer pob person, gan ddarparu sgôr sengl yn amrywio o 14 i 70. Cafodd WEMWBS ei **chynllunio a'i dilysu'n wreiddiol ar gyfer ei defnyddio gyda phoblogaethau** ac felly dylid sicrhau cyfartaledd ar gyfer grŵp o bobl. Yn ôl

canllaw defnyddwyr a gyhoeddwyd yn 2008, sgôr gymedrig y boblogaeth ar gyfartaledd yw tua 51, yn amrywio yn unol â'r grŵp poblogaeth a astudir.

Yr agwedd bwysig i chi ei hasesu yw'r **newid rhwng sgoriau'r un grŵp o bobl ar ddau bwynt mewn amser** oherwydd gall hyn ddynodi bod eich prosiect wedi gwneud gwahaniaeth (byddai'n rhaid i chi ystyried a ellid priodoli'r newid hwn i ffactorau eraill yn ogystal â'ch prosiect). Dylid cyflwyno'r canlyniadau fel sgôr gymedrig ar gyfer y boblogaeth o ddiddordeb, gyda naill ai wyro safonol neu egwyl hyder 95% (gweler: 'Find Confidence Interval' ar https://www.surveysystem.com/sscalc.htm). Hefyd anogir profion ystadegol pellach er mwyn asesu pa mor debygol yw'r gwahaniaethau o fod wedi codi drwy siawns. Mae'r canlyniadau'n fwy tebygol o fod yn arwyddocaol os yw'r grwpiau sy'n cael eu cymharu'n fawr, ac yn llai tebygol os yw'r grwpiau'n fach. Gweler y canllaw defnyddwyr swyddogol am ragor o fanylion am asesu newid grŵp.

Fodd bynnag, mae WEMWBS wedi cael ei defnyddio **ar lefel unigol** mewn rhai astudiaethau ac awgrymir hefyd y gall newid o ryw dri neu fwy o bwyntiau gael eu hystyried yn arwyddocaol. Os yw sgôr unigolyn wedi cynyddu dri neu fwy o bwyntiau, byddai WEMWBS yn dangos bod llesiant y meddwl wedi gwella'n ystyrlon yn ystod y cyfnod o amser, ond byddai gostyngiad o dri i wyth o bwyntiau'n dangos dirywiad ystyrlon yn llesiant y meddwl. Mae'r datblygwyr yn awgrymu y dylid dehongli newidiadau yn sgôr unigolyn yn ofalus.

Beth yw cyfyngiadau WEMWBS?

Mae WEMWBS wedi cael ei defnyddio a'i dilysu'n helaeth gan ddatblygwyr ond mae'n bwysig nodi ei chyfyngiadau. Nid yw'r adnodd yn caniatáu ar gyfer priodoli i ymyriad penodol ac, o'i ddefnyddio fel adnodd ar ei ben ei hun, nid oes unrhyw dystiolaeth yn cael ei chasglu i gynnig dealltwriaeth o'r canlyniadau. Mae hyn yn golygu nad oes unrhyw ffordd o ddehongli newidiadau mewn sgôr oni bai eich bod wedi cynnal ymchwiliad pellach.

Hefyd gall y canlyniadau ar gyfer unrhyw ddiwrnod penodol gael eu heffeithio gan sut mae unigolyn yn teimlo ar unrhyw un adeg penodol e.e. efallai ei fod wedi cael bore gwael neu frecwast arbennig o dda a gallai hyn ddylanwadu ar sut mae'n adrodd yn ôl yn erbyn pob datganiad.

Mae cyfyngiadau pwysig a gydnabyddir mewn llenyddiaeth yn ymwneud â bod yn agored i ragfarn dymunoldeb cymdeithasol, afreidrwydd eitem, a hyd y raddfa (20 datganiad ac 20 ansoddair).

Defnyddio WEMWBS

Caniatâd i gymryd rhan

Dylai'r cyfranogwyr fod yn ymwybodol o gynnwys a phwrpas y cwestiynau a ofynnir iddynt cyn iddynt gytuno i gymryd rhan mewn unrhyw fonitro. Dylech eu sicrhau y bydd pob ymateb yn parhau'n gyfrinachol ac yn ddienw wrth ei roi. Os gofynnir i chi, ar unrhyw adeg, rannu eich data gyda'r Rhaglen, gofynnwn i chi eu gwneud yn ddienw. Hefyd dylech esbonio i'r cyfranogwyr bod y cwestiynau'n ymwneud â'u meddyliau a'u teimladau yn ystod y pythefnos diwethaf a'ch bod, yn ddelfrydol, yn dymuno parhau i gysylltu â hwy yn y dyfodol.

Gofyn am ganiatâd

Mae WEMWBS am ddim i'w defnyddio ond NHS Health Scotland a Phrifysgolion Warwick a Chaeredin biau'r hawlfraint. Gellir gofyn am ganiatâd drwy gofrestru i ddefnyddio'r raddfa â hawlfraint ar-lein gan ddefnyddio'r ffurflen gofrestru ar dudalen gwe WEMWBS Prifysgol Warwick.

Os atgynhyrchir y raddfa, rhaid iddi gynnwys datganiad hawlfraint sydd i'w weld isod, heb newid ei eiriad, y categorïau ymateb na'r cynllun.

Datganiad hawlfraint

Hefyd rhaid i unrhyw adroddiad ynghylch y defnydd o WEMWBS gynnwys y testun canlynol:

'Cyllidwyd Graddfa Llesiant y Meddwl Warwick-Caeredin gan Raglen Genedlaethol Gweithrediaeth yr Alban ar gyfer gwella iechyd a llesiant y meddwl. Fe'i comisiynwyd gan NHS Health Scotland a'i datblygu gan Brifysgol Warwick a Phrifysgol Caeredin, ac mae'n eiddo ar y cyd i NHS Health Scotland, Prifysgol Warwick a Phrifysgol Caeredin.'

Darllen pellach

Defnyddiwyd y ffynonellau canlynol i ddatblygu'r canllaw hwn. Edrychwch arnynt am ragor o wybodaeth, yn enwedig o ran dadansoddi ac adrodd yn ôl ar eich data, gan gynnwys sut i ddelio â data coll.

https://warwick.ac.uk/fac/med/research/platform/wemwbs

https://www.corc.uk.net/media/1244/wemwbs_practitioneruserguide.pdf