

I'ch cadw mewn cysylltiad â'r
Ysgol Seicoleg a Gwyddor Chwaraeon



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY

Y MEDDWL A'R CORFF

GAEAF 2024 | RHIFYN 2.



CYNNWYS

- 03. Y Meddwl a'r Corff
- 04. Newyddion yr Ysgol Seicoleg a Gwyddor Chwaraeon
- 10. Newyddion Cyn-fyfyrrwyr
- 14. Newyddion Myfyrwyr
- 18. Newyddion am Leoliadau a Chyflogadwyedd
- 20. Newyddion Ymchwil Ôl-radd
- 24. Digwyddiadau
- 26. Uchafbwyntiau Ymchwil ac Effaith
- 36. Llwyddiant Grant
- 38. Dymuno y Gorau i Chi

Golygwyd gan
Dr. Paloma Mari-Beffa



Y MEDDWL A'R CORFF

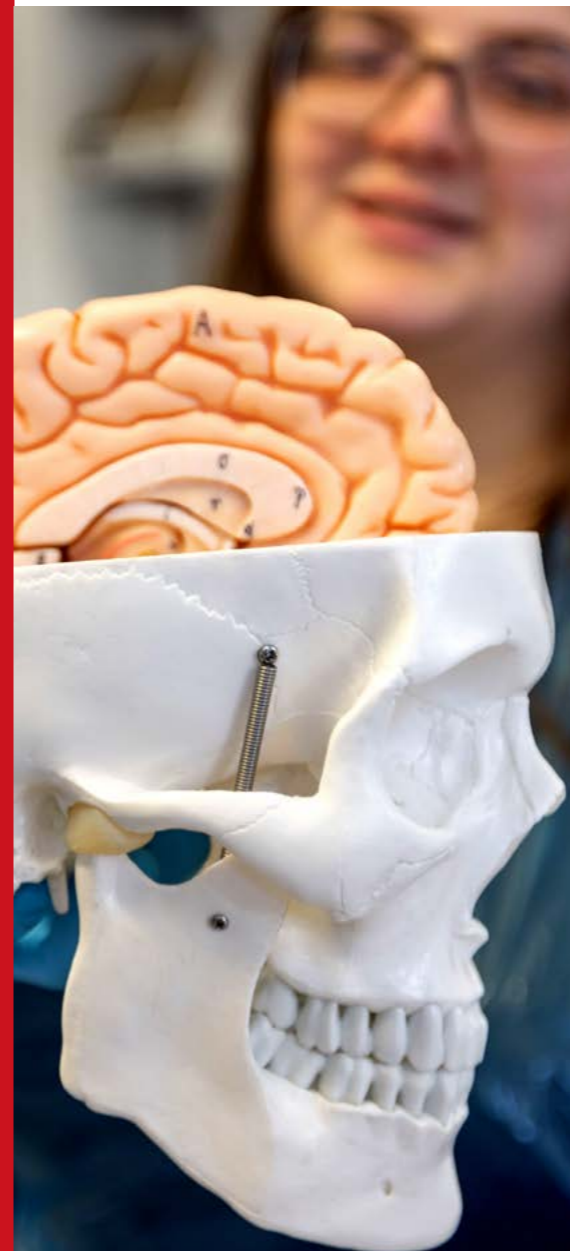
Cylchlythyr yr Ysgol
SEICOLEG A GWYDDOR CHWARAEON.

Y newyddion diweddaraf gan Seicoleg a
Gwyddor Chwaraeon, staff a chyn-fyfyrrwyr.

Y MEDDWL A'R CORFF GAEAF 2024

Os oes gennych unrhyw newyddion yr hoffech i ni ei gynnwys yn y
rhifyn nesaf, anfonwch hwy i spss-news@bangor.ac.uk

Croeso i rhifyn y gaeaf (rhifyn 2) o gylchlythyr Ysgol Seicoleg a Gwyddoniaeth Chwaraeon



Roedd y rhifyn cyntaf yn gyflwyniad gwych i'r Ysgol sydd newydd ei ffurfio a'i henwi o'r newydd, felly mae gan y rhifyn hwn lawer i'w wneud i gadw'r safon. Mae Rhifyn 2 yn crisialu amrywiaeth ein gwaith, ehangder ein portffolio, a chyrhaeddiad ac effaith fyd-eang ein ymchwil, gweithgarwch ysgolheigaidd, ac arbenigedd a dylanwad academiaidd.

Mae ein hymdrech barhaus i gael ein cydnabod yn fyd-eang fel Ysgol sy'n arwain y byd sy'n holi'r corff a'r meddwl wrth geisio gwella iechyd, lles, a pherfformiad ar gyfer ein cymunedau lleol, cenedlaethol a rhyngwladol wedi'i amlygu gan ein gwaith yn cael ei ddathlu a'i gydnabod. ar draws y byd o Fangor i Brasil. Yn y cylchlythyr hwn rydym yn arddangos cyfraniadau'r Ysgol i feysydd rheoli straen, hybu llythrennedd, diogelwch chwaraeon, niwroadborth, atal bwlio yn yr ysgol, a seicoleg perfformiad. Mae ein hawydd i gael mwy o ddylanwad a phroffil yn y sector hefyd yn cael ei gydnabod gan benodiad yr Athro Michaela Swales yn Lywydd cyntaf Cymdeithas Therapi Ymddygiad Dilechdidol y Byd (WDBTA), cynnal y Gynhadledd Ymwybyddiaeth Ofalgar yn yr haf, ac uwchgyfeirio ein bwriad strategol i ymdreiddio i fyd y gynhadledd ryngwladol gyda phresenoldeb Ysgol Seicoleg a Gwyddor Chwaraeon.

Mae'r rhifyn hwn hefyd yn rhoi ymdeimlad hyfryd o atgofion gan ein cyn-fyfyrrwyr a rhywfaint o fewnwelediad i aduniad y cyn-fyfyrrwyr. Byddwch hefyd yn dod o hyd i adran sy'n cyfleu ein hymgyrch o gwmpas cyflogadwyedd i feithrin hyder byd go iawn yn ein myfyrwyr, darparu profiad dysgu trawsnewidiol, lleoliadau effeithiol a mentrau allgymorth, a dathlu eu cyflawniadau priodol. Mae'r ciplun hwn o weithgarwch yn tanlinellu ein rôl wrth lunio unigolion, meithrin twf academiaidd, profiad dysgu ymarferol, datblygu gwybodaeth gymhwysol a chael effaith gadarnhaol ar gymdeithas.

Gobeithiaf y byddwch yn gweld bod y cylchlythyr hwn yn parhau i ddangos ein dymuniad i bontio arbenigedd academiaidd â chymwysiaidau'r byd sydd ohoni, gan hyrwyddo lles cymdeithasol a chyflawniadau perfformiad uchel. Mwynhewch...

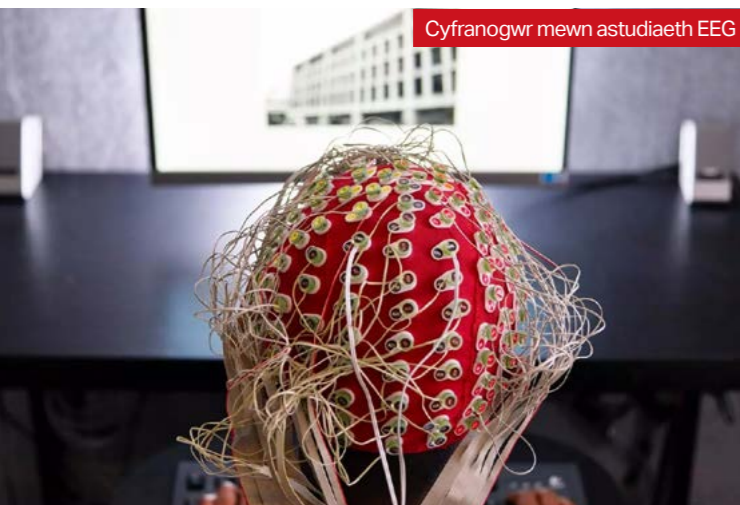


Dymuniadau Nadoligaidd
Dave

Yr Athro Dave Richardson
Pennaeth Ysgol

NEWYDDION YR YSGOL SEICOLEG A GWYDDOR CHWARAEON

Prifysgol Bangor ymhlith yr adrannau seicoleg yr oedd galw mawr amdanynt yn y Deyrnas Unedig yn 2023/2024



Cyfranogwr mewn astudiaeth EEG

Meddai'r Athro Dave Richardson, Pennaeth yr Ysgol, "Mae cyrraedd y pum safle uchaf yn adlewyrchu cryfder ein hymchwil, y rhaglenni ôl-radd arloesol a gynhigiwn ac ymroddiad ein tîm. Mae'n braf gweld bod myfyrwyr ôl-radd yn cydnabod hyn ac yn chwilio am gyfleoedd ym Mangor."

Casglwyd y data y tu ôl i'r safleoedd hyn gan ddefnyddio algorithm pwrpasol Postgrad.com, sy'n cyfuno sawl metrig i ganfod lefel y diddordeb gan ddarparu fyfyrwyr ôl-radd.

Roedd y ffactorau allweddol a ddylanwadodd ar y safleoedd yn cynnwys:

- Amledd termau chwilio o flwch chwilio Postgrad.com
- Traffig uniongyrchol i restrau adrannau seicoleg o chwiliadau organig
- Cyfanswm nifer y troeon yr edrychwyd ar broffil pob prifysgol ar Postgrad.com dros y 12 mis diwethaf

Mae'r safleoedd hyn yn unigryw gan eu bod yn deillio'n gyfan gwbl o safbwynt myfyrwyr ôl-radd. Mae hyn yn cyferbynnu â thablau cynghrair prifysgolion traddodiadol, sy'n tueddu i ganolbwyntio ar raglenni israddedig. Trwy flaenoriaethu data ôl-radd-benodol, mae safleoedd Postgrad.com yn cynnig cipolwg gwerthfawr ar y galw presennol am adrannau seicoleg a'u rhaglenni ôl-radd ledled y Deyrnas Unedig.

Tynnodd Rob Houghton, Cyd-sylfaenydd Postgrad Solutions, sylw at bwysigrwydd y canfyddiadau hyn, "Mae seicoleg yn parhau i fod yn ddewis ôl-radd poblogaidd, ac mae myfyrwyr yn awyddus i ddod o hyd i'r cwrs perffaith. Rydym yn falch iawn o dynnu sylw at ganlyniadau ein hymchwil gyda'r pum ysgol hyn, y rhai y chwiliwyd amdanynt fwyaf yn gyson ar Postgrad.com. Mae gan bob adran gryfderau unigryw ac amrywiaeth wych o gyrsiau, sy'n darparu ar gyfer y maes hwn sy'n esblygu'n barhaus."

Mae adran seicoleg Prifysgol Bangor wedi ei henwi'n un o'r pum adran seicoleg y mae'r mwyaf o chwilio amdani yn y Deyrnas Unedig.

Gwnaeth Postgrad Solutions Ltd, y cwmni y tu ôl i'r porth addysg ôl-radd byd-eang Postgrad.com, gyhoeddi safleoedd yr adrannau seicoleg yr oedd y galw mwyaf amdanynt yn y Deyrnas Unedig i gyrsiau ôl-radd yn 2023/2024.

Yn bumed yn y Deyrnas Unedig, mae adran seicoleg Prifysgol Bangor wedi dangos ei bod yn ddewis gwych i fyfyrwyr ôl-radd, gan gadarnhau ymhellach ei henw da am ddarparu addysg o ansawdd uchel a chyfleoedd ymchwil ym maes seicoleg.

Gweithdy rhyngwladol yn trafod trawsnewidiadau cynaliadwy ar gyfer dyfodol teg

Cynhaliwyd gweithdy arloesol yn canolbwyntio ar ddulliau amlddisgyblaethol o ran trawsnewidiadau cynaliadwy ar 28 Awst ym Mhrifysgol Bangor, gan ddod ag ymchwilwyr ac academyddion o bob rhan o'r byd ynghyd i drafod llwybrau tuag at ddyfodol mwy cytbwys a theg ar gyfer tir, pobl a diwylliant. Mae'r digwyddiad, a gynhelir mewn cydweithrediad â Lleoliadau Newid Hinsawdd (Ploc), Sefydliad Ymchwil Lles yr Adran Seicoleg ym Mhrifysgol Bangor, a Universidade CEUMA ym Maranhão, Brasil, yn cydfynd â galwad cyllido 'Just Transitions' yr Academi Brydeinig o dan eu "Ffiniau Gwybodaeth: Projectau Ymchwil Rhyngddisgyblaethol Rhyngwladol 2025"

Dechreuodd y gweithdy, a arweinwyd gan yr Athro John Parkinson, gyda chinio bwffe, gan roi cyfle i gyfranogwyr rwydweithio a chyfnwio syniadau cyn cymryd rhan mewn cyflwyniadau ymchwil a thrafodaethau. Roedd y cymysgedd disgyblaethol academiaidd yn cynnwys seicoleg, anthropoleg, ieithyddiaeth, coedwigaeth, gwyddor daear, economeg iechyd, hanes, peirianeg a mwy o bosib! Traddodwyd y prif gyflwyniad gan yr Athro Carlos Tomaz o Universidade CEUMA, a gynhigiodd gipolwg ar ymchwil y brifysgol ar fion yr Amazon, gan bwysleisio pwysigrwydd arferion cynaliadwy yn un o ecosystemau mwyaf hanfodol y byd.



Y Dirprwy Is-ganghellor, Oliver Turnbull; Yr Athro Carlos Tomaz a'r Athro John Parkinson.



Cyfranwyr gweithdai

Wrth adfyfrio ar bwysigrwydd y gweithdy, dywedodd yr **Athro Carlos Tomaz**: "Roedd yn gyfle da i gyfnwio arbenigedd a cheisio adeiladu cydweithrediad hirdymor rhwng Bangor a CEUMA. Mae hyn yn atgyfnerthu ymhellach y berthynas rhwng Cymru a Brasil o ran yr amgylchedd, iechyd a chynaliadwyedd, gan gynnwys nid yn unig ymchwil ond hefyd addysg rhyngwladol a chynlluniau cyfnwio rhwng myfyrwyr ac ymchwilwyr o'r ddwy ochr. Prifysgol CEUMA yw'r brifysgol breifat fwyaf yng ngogledd Brasil gyda dros 30,000 o fyfyrwyr ac mae wedi ei lleoli mewn ardal drosiannol rhwng Amazonia drofannol a'r safana yng Ngogledd Ddwyrain Brasil. Mae'r maes hwn yn gyfle da iawn i ymchwil ac addysg ar ecosystemau naturiol ac effaith dynoliaeth."

Roedd sesiwn y prynhawn yn cynnwys cyfres o gyflwyniadau 10 munud ar bynciau amrywiol, gan gynnwys yr amrywiad gofodol ac amseryddol mewn datgoadwigo yn yr Amazon, rôl disgwrs ac ymlyniad at le mewn ymchwil newid hinsawdd, ac effaith manau gwyrdd a glas ar iechyd a lles dynol, gydag astudiaethau achos o ogledd Cymru a thu hwnt. Cafwyd cyflwyniadau hefyd a oedd yn trafod dysgu o drawsnewidiadau ynni yng Nghymru a'r Unol Daleithiau, y defnydd o rwydweithiau synwryddion diwif i rymuso ffermwyr Fietnam, ac ymchwil arloesol i fawndiroedd i frwydro yn erbyn rhyddhau nwyon tŷ gwyr.

Yn dilyn y cyflwyniadau, roedd sesiwn i gloi yn caniatáu i gyfranogwyr gymryd rhan mewn trafodaeth ddeinamig am yr heriau a'r cyfleoedd ar gyfer trawsnewidiadau cynaliadwy. Daeth y gweithdy i ben gyda sesiwn wedi ei neilltuo i nodi themâu newydd, cyfleoedd ar gyfer y dyfodol, a chamau gweithredu ar gyfer cydweithredu parhaus rhwng Prifysgol Bangor ac Universidade CEUMA.

Wrth gloi'r gweithdy, dywedodd yr **Athro John Parkinson**: "Mae Prifysgol Bangor yn ganolfan ragoriaeth ar gyfer ymchwil i gynaliadwyedd, wedi ei ddiffinio'n fras, ac rydym wedi dod o hyd i bartner rhagorol yn CEUMA Universidade sydd â diddordebau a chryfderau ymchwil tebyg. Rwy'n gobeithio y bydd y gweithdy hwn yn rhoi sylfaen gadarn ar gyfer cyfleoedd ymchwil a chydweithio yn y dyfodol. Uchelgais allweddol i'r bartneriaeth yw cynnal symposiwm y flwyddyn nesaf yn uwchgynhadledd COP 30 y Cenhedloedd Unedig yn Belém, gogledd Brasil."

Am ragor o wybodaeth neu i fynegi diddordeb mewn digwyddiadau yn y dyfodol, cysylltwch â'r Athro John Parkinson ym Mhrifysgol Bangor.

Michaela Swales yn cael ei hethol yn llywydd cyntaf y World Dialectical Behaviour Therapy Association

Mae Michaela Swales, Cyfarwyddwr Rhaglen Seicoleg Glinigol Gogledd Cymru yn yr Ysgol Seicoleg a Gwyddor Chwaraeon, wedi ei hethol yn llywydd cyntaf y World Dialectical Behaviour Therapy Association (WDBTA). Mae gan Michaela dros 30 mlynedd o brofiad ym maes therapi ymddygiad dialectig, ac mae'n dod â chyfoeth o arbenigedd i'r swydd bwysig hon.

Mae'n cael ei chefnogi gan fwrdd amrywiol a daw'nus o glinigwyr ac ymchwilyr o wyth gwlad, sy'n cynrychioli pedair o bum cangen WDBTA. Mae pob aelod o'r bwrdd yn chwarae rhan arweiniol yn eu cangen ranbarthol neu'n cyfrannu at is-grwpiau arbenigol sy'n canolbwyntio ar feysydd allweddol fel ymchwil, uniondeb triniaeth, hyfforddiant, gweithredu a lledaenu gwybodaeth.

Dyma ddywedodd **Michaela** am ei phenodiad: *"Dechreuodd fy mhrofiad o therapi ymddygiad dialectig dros ddeng mlynedd ar hugain yn ôl pan oeddwn, fel seicolegydd clinigol newydd gymhwyso, yn ddigon ffodus i fynd ar yr ail gwrs hyfforddiant dwys a gynhaliwyd dan arweiniad Dr Marsha Linehan. Pe baech wedi dweud wrthyf bryd hynny y byddwn yn llywydd cymdeithas therapi ymddygiad dialectig fyd-eang ryw ddydd, ni fyddwn byth wedi credu'r peth!"*



Professor Michaela Swales

Estynnodd **yr Athro Dave Richardson**, Pennaeth yr Ysgol Seicoleg a Gwyddor Chwaraeon, ei longyfarchiadau: *"Llongyfarchiadau i Michaela ar gael ei hethol i'r swydd hon. Wrth iddi ddatlu 32 mlynedd ym Mangor y mis hwn, mae'n amlwg ei bod yn aelod amhrisiadwy o'n hysgol. Mae ei phenodiad fel llywydd yn destament gwirioneddol i'w hymroddiad a'i chyfraniadau ardderchog at faes therapi ymddygiad dialectig"*.

Nod Michaela yw adeiladu ar gyflawniadau WDBTA, gan ganolbwyntio ar hybu gwaith pwyllgorau sefydlog y gymdeithas, hyrwyddo amrywiaeth a chynhwysiant a meithrin cydweithredu ar draws rhanbarthau. Mae cynlluniau cyffrous ar gyfer y gynhadledd therapi ymddygiad dialectig gyntaf yn 2026 eisoes ar y gweill, a bydd y gynhadledd yn cynnig cyfle unigryw ar gyfer ymgysylltu ac arloesi byd-eang yn y maes.



Bangor yn cynnal Cynhadledd Ryngwladol ysbrydoledig am Ymwybyddiaeth Ofalgar

Roedd yn bleser cynnal y Gynhadledd Ryngwladol ar Ymwybyddiaeth Ofalgar ym Mhrifysgol Bangor ym mis Awst 2024, ac mae'n bleser gennym rannu'r



fideo byr hwn o'r uchafbwyntiau sy'n cyfleu'r cyfoeth, yr amrywiaeth, yr ansawdd, y llawenydd, y tynerwch, y cysylltiad a'r ymdeimlad o gymuned a gafwyd yn y gynhadledd.

Gyda chyfranogwyr a siaradwyr yn ymuno ar-lein ac yn y cnaud ym Mangor, roedd y gynhadledd hon yn wirioneddol ryngwladol ac yn galluogi pobl o bob rhan o'r byd i rannu ymchwil ac ymarfer. Roedd y rhaglen yn hynod ddifyr ac ysbrydoledig, ac rydym yn bwriadu sicrhau bod y recordiadau o'r cyflwyniadau ar gael i gynulleidfa mor eang â phosib ac rydym hefyd am ymdrechu i ddod o hyd i ffyrdd o barhau â'r trafodaethau pwysig a ddechreuwyd yn y gynhadledd.

Llyfr newydd ar "Mythau Perfformiad Chwaraeon"



Lansiad Llyfr

Yn ddiweddar, cyhoeddodd **Vicky Gottwald**, aelod o staff IPEP, ynghyd â chyn-fyfyriwr IPEP **Dr Robin Owen** a **Marianne Davies** o UK Coaching bennod yn y llyfr gwyddoniaeth boblogaidd 'Myths of Sport Performance'.

Nod y llyfr yw dadansoddi rhai o'r mythau, camsyniadau a realiti mwyaf treiddiol ynghylch sut, beth a pham i wella perfformiad mewn chwaraeon. Teitl y bennod hon oedd 'Harnesio pŵer sylw: archwilio damcaniaethau, arfer, a mythau 'ffocws sylw' ac mae'n canolbwyntio ar fythau ynghylch cyfarwyddiadau hyfforddi. Isod mae ychydig o luniau o lansiad y llyfr.



Llwyddiant i seicolegwyr chwaraeon ac ymarfer mewn cynhadledd ryngwladol

Rhwng 14 a 20 Gorffennaf, bu tîm o 14 aelod staff ac ymchwilwyr ôl-radd o Sefydliad Seicoleg Perfformiad Elit (IPEP) yr adran Gwyddor Chwaraeon i gynhadledd y Ffederasiwn Ewropeidd Seicoleg Chwaraeon ac Ymarfer (FEPSAC) yn Innsbruck, Awstria. Mae'r digwyddiad pwysig hwn yn digwydd bob dwy flynedd ac yn denu dros 1,000 o ymchwilwyr ac ymarferwyr seicoleg chwaraeon ac ymarfer o bob rhan o'r byd. Thema'r gynhadledd eleni oedd "Performing under Pressure."

Mae'r Sefydliad Seicoleg Perfformiad Elit yn enwog am eu hymchwil o'r radd flaenaf a'u hymarfer cymhwysol ym maes pwysau a pherfformiad, a chawsant effaith sylweddol ar y gynhadledd. Cyflwynodd y tîm nifer o sesiynau, gan gynnwys tair sesiwn yn trafod seicoffisioleg perfformio dan bwysau, canolbwyntio sylwgar a pherfformiad a hyfforddiant bio/niwroadborth. Yn ogystal, bu iddynt gynnal gweithdy yn cynnig atebion ymarferol i leihau pryder wrth siarad yn gyhoeddus.



Cyfranogwyr SPSS yn FEPSAC

Rhoddod y Sefydliad Seicoleg Perfformiad Elit hefyd wyth cyflwyniad llafar a deg cyflwyniad poster ar eu hymchwil arloesol, yn rhychwantu iechyd meddwl mewn chwaraeon elit, effeithiau rhyngweithiol personoliaeth ar ymddygiad, seicoleg rhedeg dygn iawn, effeithiau arweinwyr ar berfformiad tîm a dulliau unigolyddol o ddatblygu talent.

Daeth y gynhadledd i ben gyda seremoni gloi a gwobrau, lle cafodd ôl-raddedigion y Sefydliad Seicoleg Perfformiad Elit cyntaf, ail a thrydydd, canlyniad gwych. Enillodd **Alex McWilliam** y wobwr gyntaf yn y gystadleuaeth "Young Practitioners" am ei waith "The Improv Self-Efficacy and Skills Programme: A Novel Treatment to Reduce Public Speaking Anxiety." Enillodd **Joe Varga** yr ail wobwr, a **Charlotte Welch** y drydedd wobwr yn y gystadleuaeth "Young Researchers" am eu cyflwyniadau "Maximizing Performance Under Pressure: A Comprehensive Multidisciplinary Approach to Individualizing Pressure Training in Elite Sport" a "Running on Anxiety: Emotion Dysregulation Drives Exercise Dependence in Alexithymic Ultrarunners," yn y drefn honno.



Charlotte Welch, Alex McWilliam a Joe Varga

Mae'r gwobrau pwysig hyn yn dilyn llwyddiannau eraill i'r grŵp yn ddiweddar. Yn y gynhadledd ECSS yn Glasgow, enwebwyd **Marley Willegers** a **Michael Ewalts** am yr ECSS Young Investigator Award. Cyflwynwyd 278 o gynnodebau i'w hystyried, a dewiswyd 66 o gyflwyniadau llafar a 21 o gyflwyniadau poster i'w hasesu yn y gynhadledd. Ar ôl hyn, dewiswyd 10 yn y rownd derfynol a gwahoddwyd y pedwar gorau i gyflwyno i'r gyngres gyfan ar y prynhawn olaf, ac enillodd **Marley Willegers** y wobwr 1af yng nghystadleuaeth "Young Investigator" 2024 Coleg Gwyddorau Chwaraeon Ewrop am ei hymchwil o'r enw "Shelter Me from the Storm: An Attachment Perspective of Individuals' Relationship with Their Sporting Activities." Ym mis Mai, enillodd **Alex McWilliam** y wobwr am y "Cyflwyniad Llafar Gorau" gan yr European Network of Young Specialists in Sport Psychology am ei ymchwil ar bryder ynglŷn â siarad yn gyhoeddus a gyflwynodd yn eu cynhadledd yn Estonia yn 2024. Yn ogystal, enillodd **George Ely** fedal efydd 2024 Cwmni'r Brethynwyr am gyfraniad eithriadol at Brifysgol Bangor. Archwiliodd ei ymchwil, mewn partneriaeth â Bwrdd Criced Cymru a Lloegr, iechyd meddwl cricedwyr proffesiynol ledled y wlad, gan arwain at newidiadau polisi ac ymarfer i gefnogi iechyd meddwl chwaraewyr yn well. Cyflwynwyd gwobrau hefyd i'r aelodau staff **Dr Sophie Harrison** (Best Menstrual Cycle Work) a **Dr Melissa Jones** (Best Applied Work) o Sefydliad Ffisioleg Ddynol Gymhwysol Bangor, yng nghynhadledd y Women in Sport and Exercise Academic Network yn Portsmouth yn ddiweddar.

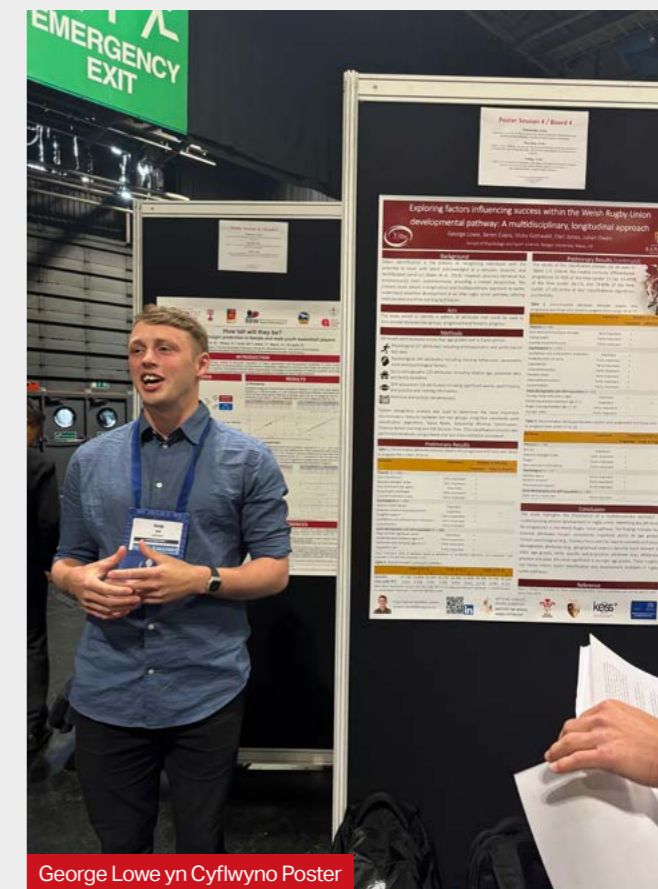


Marley Willegers gyda'r wobwr

Mae'r llwyddiannau hyn yn adeiladu ar gyflwyniad uned asesu 24 (gwyddorau chwaraeon ac ymarfer) hynod llwyddiannus y brifysgol i REF2021, lle gosodwyd Bangor yn y 5 uchaf yn y Deyrnas Unedig gyda 100% o'r ymchwil gyda'r gorau yn y byd neu'n rhagorol yn rhyngwladol.

Mae cyngres FEPSAC yn nodi penllanw blwyddyn hynod llwyddiannus o waith ymchwil ac effaith. Llongyfarchiadau i holl aelodau'r grŵp am eu gwaith caled, a diolch i'r Adran Gwyddor Chwaraeon ac Ymarfer ehangach a'r Ysgol Seicoleg a Gwyddorau Chwaraeon am eu cefnogaeth.

Mae'r gwaith a'r llwyddiannau hyn yn cadarnhau statws Bangor fel canolfan sydd gyda'r gorau yn y byd ar gyfer seicoleg chwaraeon ac ymarfer ac ymchwil gwyddor chwaraeon.



George Lowe yn Cyflwyno Poster



Sophie Harrison yn rhoi sgwrs

NEWYDDION CYN-FYFYRWYR



Llythyr gan gyn-fyfyriwr

Gan Dr Ashleigh Johnstone, Darlithydd Seicoleg ym Mhrifysgol Arden

Rwy'n un o'r bobl hynny a ddaeth i Fangor i wneud BSc Seicoleg (gyda Niwroseicoleg) ac yna wedi anghofio gadael. Yn 2012, cyrhaeddais Fangor i wneud fy ngradd gyntaf, yna penderfynais aros i wneud gradd Meistr a doethuriaeth, gan gwblhau fy noethuriaeth yn 2021.

Yn dilyn fy noethuriaeth, es i weithio i ddiwydiant, gan weithio fel arbenigwr cynnyrch yn Gorilla, yr adeiladwr arbrofion ar-lein. Rwyf bellach yn ôl yn y byd academaidd ac yn ddarlithydd seicoleg dysgu o bell ym Mhrifysgol Arden ac yn mwynhau gyrfa sy'n canolbwyntio ar addysgu a gweithio'n uniongyrchol gyda myfyrwyr.

Pan ofynnodd Dr Paloma Mari-Beffa i mi ysgrifennu'r golofn hon, dechreuais feddwl yn ôl ar fy amser fel myfyriwr ym Mhrifysgol Bangor - ac nid yn unig oherwydd mai Paloma oedd goruchwyliwr fy MSc a PhD! Mae cymaint o bwy ydw i fel academydd wedi deillio o fy mhrofiadau fel myfyriwr ym Mangor, ac felly roeddwn yn meddwl i byddai'n hwyli rhannu gyda chi dri pheth allweddol wnes i eu dysgu ym Mangor.

Dr. Ashleigh Johnstone



1. Effeithiolrwydd dysgu gyda hwyl

Wrth edrych yn ôl ar fy amser ym Mangor, un o'r pethau cyntaf rwy'n meddwl amdano yw'r hwyl ges i yno. Y dosbarthiadau rwy'n eu cofio orau yw'r rhai lle cawsom hwyl ac oedd â dos go lew o hiwmor yn y cynnwys. Rwy'n cofio'r adegau pan oedd y cyrsiau'n teimlo'n heriol a doeddwn i ddim yn siŵr a fyddwn i'n cyrraedd y diwedd, a sut gwnaeth y staff roi hwb i fi a'm ysgogi drwy fy atgoffa bod seicoleg yn gallu bod yn hwyl. Fel darlithydd fy hun erbyn hyn, rwy'n defnyddio fy mhrofiadau fel myfyriwr ym Mangor i'm hatgoffa am bwysigrwydd cael hwyl wrth ddysgu er mwyn cadw myfyrwyr i fynd.

2. Sut i fod digon hyderus i roi cynnig ar bethau newydd

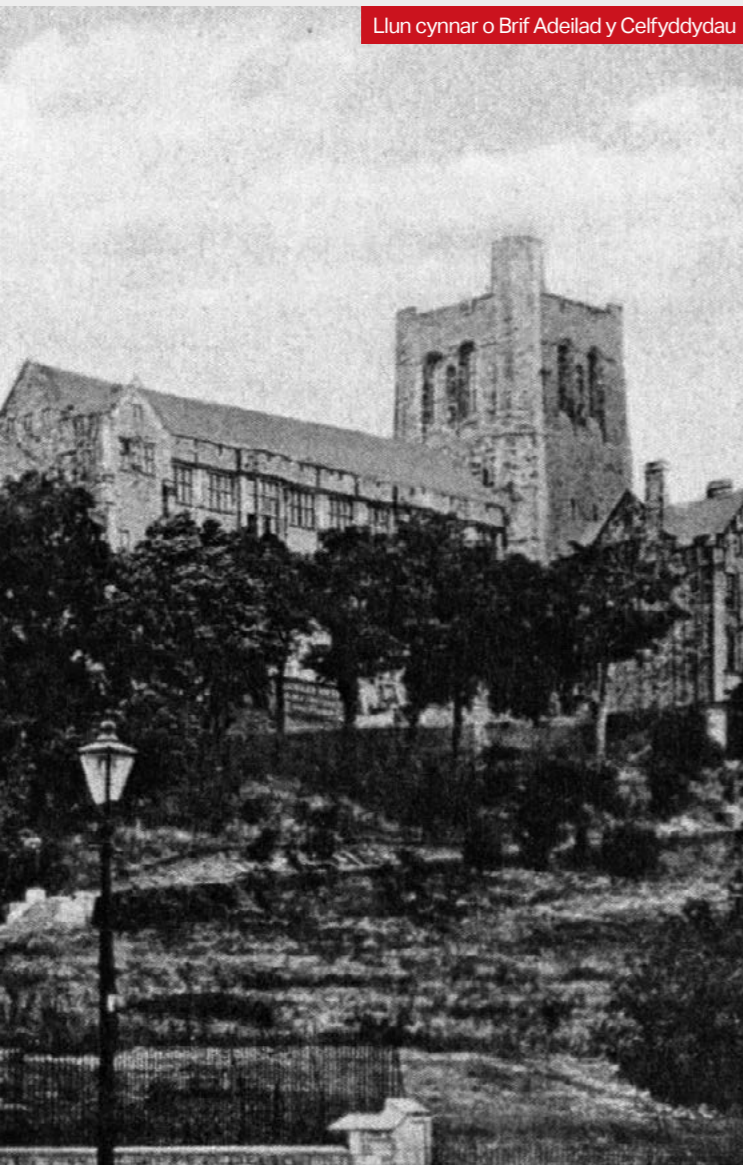
Rwy'n cofio bod yn fyfyriwr israddedig yn y flwyddyn gyntaf a oedd yn llawn brwdfrydedd ond yn amlwg ddim yn hyderus iawn. Yn wir, yn fy semester cyntaf wnes i anfon neges destun at fy nhad a dweud wrtho fy mod eisiau gadael a dod adref oherwydd fy mod wedi clywed bod rhaid i ni wneud dosbarthiadau cyflwyno! Yn ffodus, roedd fy nhad yn gwybod yn well a gwnaeth fy annog i ddal ati am ychydig yn hirach. Gyda chefnogaeth fy ffrindiau newydd a staff Bangor, gwnes fwynhau'r dosbarthiadau cyflwyno yn y diwedd a mentora myfyrwyr eraill oedd hefyd yn teimlo pryder am siarad yn gyhoeddus. Dysgodd hyn i mi fod modd cyflawni llawer iawn os ydym yn fodlon rhoi tro ar bethau (hyd yn oed os yw'r pethau hynny'n ein dychryn).

3. Dilyn eich diddordebau

Yn ystod yr haf eleni, roeddwn yn un o lawer o bobl a oedd yn edrych ymlaen yn ofnadwy at daith Eras Taylor Swift yn y Deyrnas Unedig a dechreuais feddwl am y seicoleg y tu ôl i boblogrwydd Taylor a'r daith. Yn y pen draw, rhoddais sylwebaeth i'r cyfryngau am seicoleg Taylor Swift ac roedd yn gymaint o hwyli! Mae hyn yn rhywbeth fyddwn i byth wedi ei ystyried pe na bawn i wedi gweld cymaint o staff ym Mangor yn cymryd y pethau maen nhw'n ymddiddori ynddynt ac yn edrych arnynt o safbwynt seicolegol. Gwnaeth fy ysbrydoli i ddilyn fy niddordebau a mwynhau fy hun yn fy ngwaith!

Aduniad Alumni Dathlu 140 Mlynedd

Llun cynnar o Brif Adeilad y Celfyddydau



Ar 13 a 14 Medi 2024, dychwelodd dros 140 o gyn-fyfyrwyr i Fangor i ymuno â dathliadau 140 y brifysgol. Dechreuodd raglen yr aduniad arbennig hwn gyda chwis tafarn ym Mar Uno, y bar myfyrwyr ar safle Ffriddoedd, gyda thimau o gyn-fyfyrwyr yn brwydro trwy bedair rownd o gwestiynau gwybodaeth gyffredinol, hanes y brifysgol, enwi'r cyn-fyfyrwr / cymrawd er anrhydedd, a lleoedd ym Mangor. Llongyfarchiadau i 'SABE all your kisses for me' ar eu buddugoliaeth!

Dechreuodd dydd Sadwrn gyda'r Is-ganghellor, yr Athro Edmund Burke, yn croesawu'r cyn-fyfyrwyr. Ar ôl hynny, bu'r Athro Mike Larvin yn trafod newyddion cyffrous am Ysgol Feddygol Gogledd Cymru, a rhannodd Lywydd Undeb y Myfyrwyr, Nida Ambreen, wybodaeth am weithgareddau diweddaraf yr undeb.

Yna gwahoddwyd y cyn-fyfyrwyr i Siambr y Cyngor yn y brifysgol i seremoni ddadorchuddio'r portread dwbl o'r Athro David Thoday a Gladys Thoday, botanegwyr a gafodd effaith fawr ar Brifysgol Bangor, ac a baentiwyd gan yr artist Meinir Mathias.

Yna cafodd y cyn-fyfyrwyr gyfle i gwrdd â staff a myfyrwyr yr ysgol a chael eu tywys o amgylch y cyfleusterau a chlywed am yr ymchwil sy'n cael ei wneud gan staff a myfyrwyr.

Ymweliad Alumni â'r Uned Niwroddelweddu



Dyma broffiliau rhai o'n gwesteion:



Dr Peter Woods (Seicoleg 1970, MSc, 1973 a PhD, 1976)

Mae Peter yn seicolegydd clinigol ymgynghorol wedi ymddeol.

Bu'n rheolwr cyffredinol cynorthwyol (datblygu gwasanaeth anabledd dysgu) yn Uned Iechyd Cymunedol Gwynedd a daeth yn gyfarwyddwr clinigol gwasanaethau seicoleg ac anabledd dysgu. Ef oedd pennaeth gwasanaethau seicoleg a chyfarwyddwr clinigol cynorthwyol (AD a seicoleg) Ymddiriedolaeth GIG Gogledd Orllewin Cymru ac ymddeolodd yn 2016 o Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr fel Cyfarwyddwr Seicoleg Glinigol a Therapiau Seicolegol.

Mae Peter yn gadeirydd etholedig grŵp arbennig seicoleg, iechyd a gofal cymdeithasol Cymdeithas Seicoleg Prydain ac mae'n aelod o senedd y gymdeithas honno.

Yn 2000, prynodd Peter a'i ddiweddar wraig Susannah hen reithordy Fictoraidd, Neuadd Lwyd, ym Mhenmynydd, Ynys Môn, a'i ddatblygu'n westy pum seren, a enillodd nifer o wobrau. Mae'r busnes wedi ei werthu bellach.

Aeth Peter i dderbyniad cyn cyngerdd RLPO 2023, derbyniad cyn-fyfyrwyr yn Nhŷ'r Arglwyddi a chyngerdd corawl Prifysgol Bangor ym mis Ebrill.



Yr Athro Chris Cullen (Seicoleg, 1971)

Athro Emeritws Seicoleg Glinigol, Prifysgol Keele.

Mae Christopher Noel Cullen yn seicolegydd sy'n arbenigo ym maes anabledd dysgu.

Cwblhaodd Cullen ei doethuriaeth ym Mhrifysgol Bangor a oedd bryd hynny yn ganolbwynt i ymddygiad radical a'i gymhwysiad i faterion clinigol. Ar ôl gweithio am gyfnod byr fel cynorthwydd ymchwil, hyfforddodd fel seicolegydd clinigol a datblygodd arbenigedd mewn gweithio gyda phobl ag anableddau dysgu. Fe'i penodwyd yn Athro Anableddau Dysgu ym Mhrifysgol St. Andrews ac yna, ym 1995, symudodd i Brifysgol Keele fel Athro Seicoleg Glinigol a Chyfarwyddwr Clinigol Therapiau Seicolegol Gogledd Swydd Stafford. Ymddeolodd fel Athro Emeritws Seicoleg Glinigol.

Bu'n weithgar yng Nghymdeithas Seicoleg Prydain, a bu'n brif asesydd cenedlaethol iddi. Etholwyd ef yn llywydd y gymdeithas ym 1997. Rhoddodd ei anerchiad cyntaf fel llywydd ar y testun dadansoddi ymddygiad mewn gwaith a therapi. Fe'i hetholwyd hefyd yn llywydd Cymdeithas Brydeinig Seicotherapiau Ymddygiadol a Gwybyddol.

Mae wedi cael gwobr cyflawniad oes gan Gymdeithas Seicoleg Prydain ac mae'n gymrawd anrhydeddus, Cymdeithas Seicotherapiau Ymddygiadol a Gwybyddol Prydain.



Marie-Pascale Onyeagoro-Okonkwo (MSc Seicoleg Glinigol ac Iechyd, 2022)

Mae Marie-Pascale yn dod o Nigeria'n wreiddiol ac mae'n gynorthwydd gofal iechyd gyda Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, yn cefnogi cleifion iechyd meddwl ac anabledd dysgu. Hi hefyd yw perchennog cegin dros dro Baram Afro ym Mangor.

Ym mis Hydref 2023, cymerodd Marie-Pascale ran yn natliad mis hanes pobl dduon y brifysgol, gan berfformio monolog 'I am African Everywhere'.

Ymweliad Alumni i'r Ystafell Les



NEWYDDION MYFYRWYR

Llongyfarchiadau

I'n holl fyfyrwyr sy'n graddio yn **Haf 2023-24**



Gwobrau Myfyrwyr

Adran Gwyddorau Chwaraeon ac Ymarfer Corff

- Gwobr Sarah Smythe am y Radd Gyffredinol Uchaf ar draws holl fyfyrwyr Israddedig SES:
Holly Aitchison
- Gwobr Prosiect Israddedig am y Prosiect Ymchwil â'r sgôr uchaf:
Marit Dekker
- Gwobr Traethawd Hir Israddedig am y Traethawd Hir a gafodd y sgôr uchaf:
Holly Skelton
- Gwobr Dinasyddiaeth Ysgol am gyfraniad eithriadol i'r Adran, Dosbarth 2024:
Andrew Ayshford
- Myfyriwr graddedig gorau sy'n astudio trwy gyfrwng y Gymraeg:
Tash Matthews
- Myfyriwr gorau sy'n graddio mewn rhaglenni MSci, Dosbarth 2024:
Andrew Ayshford

Adran Seicoleg

- Gwobr Myfyriwr Prosiect Gorau, Dosbarth 2024:
Wyn Yan Loh
- Gwobr Myfyriwr Prosiect Gorau BPS, Dosbarth 2024:
Wyn Yan Loh
- Gwobr Fergus Lowe i'r Myfyriwr Graddedig Gorau, Dosbarth 2024:
Gerda Kabailaite
- Gwobr Dinasyddiaeth Ysgol Kevin Larkin am gyfraniad eithriadol i Ddosbarth Adran 2024:
Victor Tindle
- Myfyriwr Graddedig gorau sy'n astudio trwy'r Gymraeg:
Sion Elfyn
- Myfyriwr Graddedig Gorau mewn MSc mewn Cwnsela, Dosbarth 2024:
Jack Cunliffe

Prifysgol Bangor yn dyfarnu Doethuriaeth er Anrhydedd yn y Gyfraith (Hon LLD) i Syr Alan Bates cyn is-bostfeistr - am wasanaeth cyhoeddus yn ystod seremonïau graddio'r haf

Syr Alan Bates gyda Dr. Tracey Lloyd



Er ei fod yn arwr annhebygol, mae Syr Alan Bates, cyn is-bostfeistr o Landudno, wedi ymroi dau ddegawd i eiriol dros gyfiawnder a chlirio enwau rheolwyr Swyddfa'r Post a ddiodeffodd yn sgil yr hyn a ystyrir yr achos mwyaf o gamweinyddu cyfiawnder yn hanes y Deyrnas Unedig.

Sefydlodd Syr Alan y Gynghrair Gyfiawnder i Is-bostfeistri yn 2009, gan chwarae rhan flaenllaw yn y frwydr gyfreithiol i geisio cyfiawnder i'r rhai a gyhuddwyd ar gam a sicrhau iawndal iddynt.

Gyda phump arall o'r Gynghrair Gyfiawnder, aeth â Swyddfa'r Post i'r llys ar ran 555 o hawlwyd.

Dr. Paloma Mari-Beffa, Syr Alan Bates, a'r Athro Tim Woodman



Astudiaethau achos a gyhoeddwyd o broject antf

Bu Luke Sanders, myfyriwr MSc Cwnsela, yn cydweithio'n ddiweddar â Dr Beverley Pickard-Jones a'r Athro Fay Short i gyhoeddi astudiaeth achos fel rhan o broject arloesi deallusrwydd artifisial cynhyrchiol Cymdeithas Cymrodyr Addysgu Cenedlaethol (ANTF). Nod y project hwn oedd datblygu technegau hyfforddi i gwrselwyr y dyfodol, a chwaraeodd Luke ran allweddol yn ei lwyddiant.

Mae'r cydweithrediad hwn rhwng staff a myfyrrwyr yn dangos y potensial o weithio gyda myfyrrwyr fel partneriaid. Mae'n rhoi boddhad arbennig iddo fod y gwaith wedi arwain at adnodd addysgol agored cyhoeddus, sydd bellach ar gael i ysbrydoli addysgwyr ledled y byd.



sites.google.com/brookes.ac.uk/genaiheteaching/case-studies/6-developing-counselling-skills-through-ai-client-simulation?authuser=0

Yn ddiweddar, bu Mike Morris, myfyriwr BSc Gwyddor Chwaraeon, yn cydweithio â ni ar broject arloesi deallusrwydd artifisial cynhyrchiol Cymdeithas Cymrodyr Addysgu Cenedlaethol (ANTF), gan gyfrannu "pearl of wisdom"—dam cryno o gyngor ar ddefnyddio offer deallusrwydd artifisial i fireinio sgiliau ysgrifennu myfyrrwyr.

Mae ei gyfraniad yn dangos gwerth cynnwys myfyrrwyr mewn datblygiad addysgol, gan ddangos ffyrdd ymarferol y gall technoleg gyfoethogi'r profiad dysgu. Mae'r cyfraniad hwn yn cyd-fynd ag ymrwymiad Prifysgol Bangor i ddefnyddio technoleg i gyfoethogi a chefnogi dysgu myfyrrwyr.



sites.google.com/brookes.ac.uk/genaiheteaching/pearls?authuser=0



Dr Beverley Pickard-Jones



Luke Sanders



Mike Morris

Myfyrrwyr seicoleg yn cael eu dewis i gyd-greu ap iechyd meddwl

Mae grŵp o chwe myfyriwr o'r Ysgol Seicoleg: Nathaniel Hesketh, Amina Mohammad, Aya Machmachi, Pinja Marcos Erikivi, Ryan Welham a Katie Ratcliffe wedi eu dewis i gymryd rhan mewn cystadleuaeth gyffrous i gyd-ddylunio ap iechyd meddwl, mewn cydweithrediad â BfB Labs. Bydd y gweithdy hefyd yn cynnwys myfyrrwyr o'r Adran Gyfrifiadureg a Dylunio Cynnyrch, ac yn dod â gwahanol ddisgyblaethau ynghyd i annog arloesi a chydweithio ymarferol.

Wedi ei hwyluso gan BfB Labs, bydd y gystadleuaeth hon yn rhoi dealltwriaeth amhrisiadwy i fyfyrwyr seicoleg ar sut y gellir cymhwyso eu sgiliau yn ymarferol yn y sector digidol a'r sector iechyd meddwl. Trwy gydweithio ar draws disgyblaethau, bydd myfyrrwyr yn cael profiad uniongyrchol o'r broses gyd-ddylunio, gan gyfrannu at broiect ystyrlon sy'n anelu at wella cefnogaeth iechyd meddwl trwy dechnoleg. Mae'r cyfle hwn yn adlewyrchu ymrwymiad Prifysgol Bangor i brofiadau dysgu ymarferol sy'n pontio'r bwlch rhwng astudiaethau academiaidd a chymwysiadau yn y byd go iawn.



Myfyrrwyr yn cyd-ddylunio Ap Iechyd Meddwl

Fy Wythnos Gyrfa Graddedig 21^{ain}-25^{ain} Hydref 2024

Mae Wythnos Gyrfa i Raddedigion yn rhoi cyfle i fyfyrwyr ganolbwyntio ar eu sgiliau, eu profiadau, a'u dyfodol. Roedd digwyddiadau yn ystod yr wythnos yn galluogi myfyrrwyr i gwrdd â chyflogwyr o ystod o sectorau gwaith, gwrandao ar arbenigwyr yn y diwydiant a bu cyn-fyfyrwyr Prifysgol Bangor yn rhannu eu profiadau o ddatblygu eu gyrfa. Roedd myfyrrwyr hefyd yn gallu cael cyngor arbenigol ar gynllunio gyrfa, rhwydweithio ac arferion recriwtio.

Diolch i bawb a ymunodd â ni yn y Ffair Gyrfaoedd a Chyflogadwyedd. Roedd yn wych gweld cymaint ohonoch yn cysylltu â chyflogwyr ac yn archwilio cyfleoedd newydd. Gobeithiwn ei fod wedi eich helpu i gymryd y cam nesaf yn eich gyrfa.

Dr. Rudi Coetzer, Dr Carolien Lamers a'r Athro Fay Short



NEWYDDION AM LEOLIADAU A CHYFLOGADWYEDD

A oeddech yn gwybod bod myfyrwyr israddedig yn gallu cofrestru ar fodiwlau lleoliad gwaith dewisol?

Gall myfyrwyr gofrestru ar radd sy'n cynnwys blwyddyn i ffwrdd a mynd ar leoliad am flwyddyn gyfan rhwng yr ail a'r drydedd flwyddyn. Fel arall, gall myfyrwyr gofrestru ar y modiwl lleoliad gwaith tymor byr am ddim ar unrhyw adeg yn ystod gradd israddedig. Gallent weithio ar unrhyw adeg o'r flwyddyn yn eu hamser eu hun, a chael ei gydnabod fel rhan o'u gradd! Mae modiwlau lleoliad yn cyfrif fel hunan-astudio a gall myfyrwyr eu gwneud ar eu cyflymder eu hunain gyda chefnogaeth arweinydd modiwl pwrpasol.

Dr Alex Baxendale (Seicoleg) A.Baxendale@bangor.ac.uk

Dr Gavin Lawrence (Gwyddor Chwaraeon) G.P.Lawrence@bangor.ac.uk

Dyma rai o'n myfyrwyr sydd ar leoliad ar hyn o bryd:

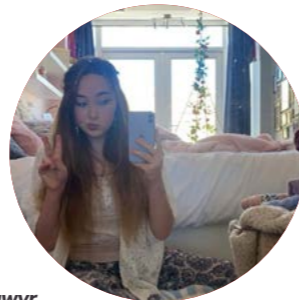
Hasib Sarker

"Rwyf ar hyn o bryd yn gweithio gyda'r Uned Diogelwch Cam-drin Domestig yng ngogledd Cymru, lle rwyf wedi bod yn ymwneud ag amrywiol agweddau ar gefnogi pobl sydd wedi dioddef cam-drin domestig. O gynorthwyo gyda chynllunio diogelwch i gydlynu mentrau allgymorth cymunedol, mae pob dydd yn cynnwys cyfleoedd newydd i wneud gwahaniaeth ym mywydau'r rhai y mae trais domestig yn effeithio arnynt. Mae rhai o'm hoff brofiadau yn ystod y lleoliad hwn yn cynnwys cymryd rhan mewn ymgyrchoedd ymwybyddiaeth mewn cymunedau lleol a gweld yn uniongyrchol effaith ein hymdrechion ar wella diogelwch a llesiant."



Shannon Wain

"Cefais y fraint o dreulio fy mlwyddyn ar leoliad yn gweithio fel seicolegydd cynorthwyol mewn tîm iechyd meddwl cymunedol yng ngorllewin Wiltshire. Roedd fy swydd yn hynod amrywiol, ac yn caniatáu i mi gysgodi amrywiaeth o weithwyr proffesiynol, gan gynnwys seicolegwyr clinigol a niwroseicolegwyr, lle gwelais asesiadau gwybyddol ac amryw o ddulliau therapiwtig wedi eu teilwra i wahanol gyflyrau clinigol. Treuliais beth amser hefyd ar un o'r wardiau cleifion mewnol, a rhoddodd hyn cipolwg gwerthfawr i mi ar gymhlethdodau gofal iechyd meddwl ac iwt a sut mae seicoleg yn gweithio yn y GIG."



Molly Johnson

"Rwyf ar hyn o bryd yn gweithio mewn ysgol uwchradd yn Swydd Gaer fel cymhorthydd dysgu. Rwy'n cefnogi myfyrwyr a all fod yn dioddef o amrywiol broblemau cymdeithasol, emosiynol a meddyliol. Mae creu perthynas â'r myfyrwyr a gweld cynnydd y gwahanol fyfyrwyr yr wyf yn eu cefnogi o ddydd i ddydd yn un o fy hoff agweddau ar y lleoliad. Mae gwybod y gallaf helpu i wneud gwahaniaeth a dysgu gan eraill o'm cwmpas a chymhwyso'r wybodaeth honno yn ystod y flwyddyn hon ac yn ystod gweddill fy ngradd ac yn y dyfodol yn werth chweil. Mae'r tîm rwy'n gweithio gyda nhw yn hynod gefnogol a byddaf yn drist i adael ar ddiwedd y flwyddyn. Rwy'n gwybod fy mod wedi cael cymaint o brofiad ac wedi dysgu cymaint o sgiliau newydd o weithio gyda nhw. Rwyf wrth fy modd bod bwrlwm yr ysgol yn gwneud pob diwrnod yn wahanol ac yn ddiddorol, ac yn sicrhau fy mod yn aros ar flaenau fy nhraed ac yn addasu mewn amgylchedd sy'n newid yn gyson."



Cronfa gymunedol Bangor yn cefnogi uwchgynhadledd cynaliadwyedd ar Yr Wyddfa

Yr Wyddfa yw copa prysuraf Cymru. Mae cannoedd o filoedd yn cyrraedd y copa bob blwyddyn. Yn anffodus, fel llawer o gyrchfannau poblogaidd ym Mharc Cenedlaethol Eryri, mae'r mynydd wedi dioddef llygredd plastig. Er enghraifft, amcangyfrifodd astudiaeth wyddonol gan CGG o samplau pridd fod hyd at 5% o gopa'r Wyddfa wedi'i lygru gan ficro-blastigau. Yn yr un modd, eleni yn unig, mae gwirfoddolwyr wedi symud tua 1.3 tunnell o sbwriel o'r mynydd - sy'n cyfateb i 700 o sachau sbwriel.

Mewn ymateb i hyn, mae Awdurdod Parc Cenedlaethol Eryri (ENPA) wedi bod yn gweithio gyda academyddion o Brifysgol Bangor i ddog o hyd i atebion i'r heriau hyn, ochr yn ochr â phenodi swyddog 'di-blastig' a gafodd y dasg o weithio gyda chlymblaid o'r rhai sy'n barod i gael gwared â phlastig na ellir eu hailddefnyddio o'r mynydd.

Roedd un o'r mentrau allweddol yn ymwneud â chydweithio â'r Athro John Parkinson, arbenigwr blaenllaw mewn seicoleg ymddygiad, a'i fyfyrwyr MSc Seicoleg, Harry Loraine a Conor Fitzpatrick. Gyda'i gilydd, maent wedi ymgymryd â chyfres o brosiectau gyda'r nod o ddeall a newid ymddygiad tuag at daflu sbwriel gan ymwelwyr â'r parc cenedlaethol.

Mewn prosiect cychwynnol a gafodd sylw ar Coast and Country ar ITV, datgelodd yr Athro Parkinson nad mater o bobl ddim yn gofalu yn unig oedd taflu sbwriel.

NEWYDDION YMCHWIL ÔL-RADD

Llwyddiant mawr ein cynhadledd ymchwil

Roedd Cynhadledd Ymchwil Flynyddol yr Ysgol Seicoleg a Gwyddor Chwaraeon 2024 yn llwyddiant mawr. Roedd yn cynnwys 15 o gyflwyniadau llafar, 9 poster a sesiwn gyflwyniadau ymchwil byr hynod ddifyr yn cynnwys sgysiaid gan Tim Woodman, Guillaume Thierry ac aelodau staff newydd, sef Melissa Jones a Tirso Alam Gonzalez. Roedd llawer iawn o bobl yn bresennol, gan gynnwys staff, myfyrwyr ôl-radd ymchwil, myfyrwyr meistr ac interniaid israddedig. Ac roedd y cinio yn flasus iawn!

Diolch i Liam Hardman, Irina Giurgea a'r cynrychiolwyr ôl-radd ymchwil eraill am yr holl waith trefnu. Ac i Vicky Gottwald ac Ayelet hefyd. Diolch i'r cadeiryddion i gyd ac i baw a ofynnodd gwestiynau craff ac adeiladol. A diolch i Yufen Wei am dynnu lluniau gwych!

I gloi, llongyfarchiadau i enillwyr gwbl haeddiannol y gwobrau, a roddodd gyflwyniadau o ansawdd eithriadol o uchel:

Poster Gorau: **Steffi Studt**

Cyflwyniad 5 munud gorau: **Kanza Jamil**

Cyflwyniad 10 munud gorau: **Charlotte Clare**



Academeiddion Bangor a myor yn hysbysu protocolau dethol yng nghylch prawf gb beach sprint rowing a digwyddiadau dethol tîm cenedlaethol



Mae rhwyfo wedi creu hanes Olympaidd yn ddiweddar gyda chynnwys Beach Sprints yng Ngemau Olympaidd a Pharalympaidd Los Angeles 2028. Mae sbrintiau traeth yn cael ei gweld fel y BMX o rwyfo: camp cyflym, llawn cyffro a pherygl. Fel camp Olympaidd yn ei fabandod, cymharol ychydig a wyddom am y protocolau dewis a datblygu talent gorau posib.

Fel rhan o brosiect cydweithredol parhaus yn cynnwys staff IPEP (Dr Vicky Gottwald, yr Athro James Hardy) a IAHP (Dr Julian Owen), ynghyd â dau fyfyrwr PhD (Jack Bickley a Ben Owen), rydym wedi bod yn ymwneud â llywio protocolau dethol ym Mhrydain Fawr ar gyfer digwyddiadau profi a dewis Tîm Cenedlaethol Rhwyfo Sbrint Traeth. Mae hyn wedi cyfrannu at rwyfwyr Tîm Prydain Fawr yn sicrhau dwy fedal Aur ym Mhencampwriaethau'r Byd eleni (Genoa ac yr Eidal) – un yn nigwyddiad y Quads ac un arall yn nigwyddiad Para PR3.



Myfyriwr yor yn cael ei ddyfarnu cronfa Partneriaethau Gwyddoniaeth Ryngwladol (ISPF) i werthuso ymchwil ar welliant presysol yn Kenya wledig

Mae Brian Murithi Humphrey, myfyriwr Ymchwil Ôl-Raddedig a oruchwyliwyd gan yr Athro Helen Henningham, yn gweithio ar hap-dreial clwstwr o raglen gwella cyn-ysgol yn Tharaka Nithi (Kenya wledig) fel goruchwyliwr ymyrraeth. Mae'r treial yn cynnwys 119 o ysgolion (60 ymyrraeth, 59 rheolaeth) a nod yr ymchwil yw cynyddu ansawdd yr amgylchedd addysgol cyn-ysgol trwy fenter hyfforddi athrawon a darparu pecyn dosbarth cost isel o ddeunyddiau addysgu a dysgu lleol.

Mae Brian wedi derbyn cyllid drwy'r ISPF i gynnal gwerthusiad ansoddol o'r rhaglen. Mae hyn yn cynnwys archwilio safbwyntiau penaethiaid, athrawon cyn-ysgol, goruchwyliwyr a swyddogion y Sir i nodi pa mor dderbyniol, dichonol ac effeithiolrwydd canfyddedig yr ymyriad, y galluogwyr a'r rhwystrau i weithredu ac awgrymiadau ar gyfer gwella.



Llongyfarchiadau i'n meddygon newydd

Addasu e-iechyd ymyrraeth "isupport" i ofalwyr o bobl â dementia prin

Bethan Naunton Morgan PhD Psych

Goruchwyliar gan yr Athro Gill Windle a Dr Carolien Lamers.



Mae iSupport yn ymyriad ar-lein a ddatblygwyd gan Sefydliad Iechyd y Byd i gefnogi gofalwyr dementia. Mae'n cynnwys adnoddau addysgol ar ddementia yn ogystal â chynngor ymarferol ar ofalu a phwysigrwydd hunanofal. Bydd fy ymchwil yn addasu rhaglen iSupport ar gyfer gofalwyr pobl â dementia math prin, a byddaf yn gweithio gyda'r elusen Cymorth Dementia Prin (RDS) fel rhan o'u Astudiaeth Effaith RDS.

Cyfieithu canfyddiadau emprigol o amseriad cymdeithasol rhyngweithiadau, er mwyn asesu a mynd i'r afael â anawsterau cydraddoldeb cymdeithasol mewn anhrefn sbectrwm awtistig (asd) a mynd i'r afael â'r anawsterau diagnostig

Awdur: Dr Judit Elias Masiques - PhD Psych

Dan oruchwyliaeth Dr Dawn Wimpory a'r Athro Kami Koldewyn.



Mae Amseru Cymdeithasol, sef cydamseru rhyngweithiadau dros dro, yn holl bwysig mewn dynameg rhiant-baban ac mae amhariad amlwg arno yn anhwylder sbectrwm awtistiaeth (ASD). Mae ASD, cyflwr niwroddatblygiadol, yn cael ei nodweddu gan anawsterau mewn cydamseriad amser, llai o sylw a rennir, a heriau mewn ymgysylltiad cymdeithasol. Mae'r traethawd ymchwil hwn yn archwilio sylw a rennir a chydamseru amserol mewn rhyngweithiadau naturiolaid gan ddefnyddio offeryn micro-codid newydd: Synchrony of Communication in Autism: Evaluation by Micro-Analysis (SCAEMA). Mae SCAEMA yn asesu Cydamseru Cyfatebol (synchroni sylw), Synchrony Dilyniannol (cwyrn ymateb lleisiol), a Deugyfeiriadol Synchrony (dadansoddiad traws-gydberthynas cyfres amser). Mae'r ymchwil hwn yn rhoi mewnwelediadau allweddol i gydamseru amser mewn TD ac ASD, gan amlgyu llwybrau datblygiadol unigryw ar potensial ar gyfer ymyriadau fel MIT.

Rhannu llyfrau dialogig a'i effaith ar iaith ac ymddygiad rhiant

Awdur: Dr Lauren King - PhD Psych

Goruchwyliaeth gan yr Athro Judy Hutchings a Dr Margiad Williams.

Archwiliad o iechyd meddwl mewn chwaraeon elite: astudiaeth achos o griced

Awdur: Dr George Ely - PhD Gwyddor Chwaraeon

Goruchwyliaeth gan yr Athro Tim Woodman, yr Athro Ross Roberts a Dr Eleri Jones.



Mae iechyd meddwl athletwyr yn cael ei gydnabod fwyfwy fel rhywbeth hanfodol mewn chwaraeon proffesiynol. Er gwaethaf ei bwysigrwydd, mae ymchwil yn parhau i fod yn gyfyngedig, yn enwedig mewn criced, lle mae adroddiadau anecdotaidd o frwydrau iechyd meddwl ymhlith chwaraewyr proffil uchel yn awgrymu bod argyfwng yn bosibl. Mae'r traethawd ymchwil hwn yn mynd i'r afael â'r angen am ymchwil sylfaenol i iechyd meddwl cricedwyr.

Mae Pennod 1 yn adolygu iechyd meddwl mewn chwaraeon, yn enwedig criced, gan bwysleisio cyfyngiadau ymchwil blaenorol ac effeithiau'r pandemig, a gynyddodd gorbryder ac iselder, a lleihau lles yn fyd-eang. Mae Pennod 2 yn archwilio swigod bioddogel a ddefnyddiwyd yn ystod y pandemig, gan ganfod eu bod wedi cynyddu pryder ac iselder tra'n lleihau lles, gyda menywod yn adrodd am fwy o effeithiau negyddol. Roedd anghenion seicolegol sylfaenol yn cyfyngu'r effeithiau hyn.

Mae Pennod 3 yn archwilio lles cricedwyr gan ddefnyddio grwpiau ffocws. Canfuwyd bod egni a chydbwysedd yn elfennau craidd o les chwaraewyr a chanfuwyd bod perthnasoedd yn effeithio'n sylweddol ar les cricedwyr. Mae Pennod 4 yn archwilio iechyd meddwl cricedwyr yn hydredol, gan wffio'r syniad bod iechyd meddwl cricedwyr mewn argyfwng, nodi cydran amserol o iechyd meddwl athletwyr a chynnig perthynas gymhleth rhwng alcohol a arwyddion iechyd meddwl eraill.

Mae'r traethawd ymchwil yn integreiddio'r canfyddiadau hyn i amlgyu goblygiadau damcaniaethol, methodolegol a chymhwysol, gan gloi gyda argymhellion ar gyfer ymchwil yn y dyfodol i iechyd meddwl a lles cricedwyr.

Cydberthnasau gweithgaredd corfforol, iechyd fasnolaidd a swyddogaeth yr arenau mewn cleifion sy'n byw â chlefydau ar yr arenau cronig

Awdur: Dr Mark Davies - PhD Gwyddor Chwaraeon

Dan oruchwyliaeth yr Athro Jamie Macdonald, a Dr Aamer Sandoo.

Mae Clefyd Cronig yr Arennau (CKD) yn gyflwr cynyddol sy'n gysylltiedig ag afiachusrwydd sylweddol, marwolaethau, a risg cardiofasgwlaidd uwch. Gall camweithrediad fasgwlaidd chwarae rhan hanfodol yn y cysylltiad hwn. Er bod opsiynau ffarmacolegol yn gyfyngedig, mae ymarfer corff wedi dod i'r amlwg fel ymyriad posibl i wella iechyd fasgwlaidd ac arafu dirywiad gweithrediad yr arenau. Mae'r traethawd ymchwil hwn yn archwilio'r berthynas rhwng gweithgaredd corfforol, iechyd fasgwlaidd, a gweithrediad yr arenau mewn clefyd cronig yn yr arenau, gan nodi targedau posibl ar gyfer ymyrraeth.

Mae Pennod 2 yn cyflwyno adolygiad systematig a meta-ddadansoddiad sy'n archwilio effaith ymarfer corff ar iechyd fasgwlaidd mewn cleifion CKD. Datgelodd meta-ddadansoddiad o hap-dreialon rheoledig welliannau mewn anystwythder rhydweliol, a amlygwyd gan gyflymder tonnau pwls is a mynegai cynyddu. Fodd bynnag, ni welwyd unrhyw welliannau cyson mewn ymlediad endothelaidd-ddibynnol, gyda heterogenedd yn cael ei briodoli i wahaniaethau yn y boblogaeth a rhaglenni ymarfer corff.

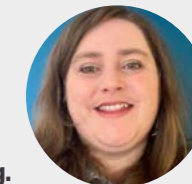
Mae Pennod 3 yn cynnwys astudiaeth arsylwadol sy'n dadansoddi effeithiau llai o weithrediad yr arenau a gweithgarwch corfforol arferol ar swyddogaeth fasgwlaidd. Dangosodd canlyniadau trawsdoriad fod gweithgaredd corfforol wedi'i wella'n annibynnol yn gysylltiedig â ymlediad endothelaidd rhydweli mawr a micro-gasgliad, a bod cydberthynas rhwng gweithgarwch corfforol a swyddogaeth yr arenau â thrwch intima-gyfringol carotid. Fodd bynnag, yn hydredol, nid oedd gweithgaredd corfforol na swyddogaeth micro-gynhwysydd yn rhagweld dirywiad yng ngweithrediad yr arenau.

Mae Pennod 4 yn manylu ar ymyriad ymarfer corff dros 12 mis. Er gwaethaf heriau dichonol anawsterau yn ymwneud â COVID-19, barnwyd bod yr astudiaeth yn ddichonadwy. Ni welwyd unrhyw wahaniaethau arwyddocaol rhwng gweithrediad yr arenau na iechyd fasgwlaidd rhwng grwpiau ymarfer corff a rheoli. Mae materion cadw a chadw yn amlgyu heriau ymyriadau ymarfer corff yn y boblogaeth hon.

Yn gyffredinol, mae'r traethawd ymchwil hwn yn tanlinellu potensial ymarfer corff ar gyfer iechyd fasgwlaidd mewn clefyd cronig yn yr arenau ond mae'n pwysleisio cymhlethdodau gwella canlyniadau arenau drwy weithgarwch corfforol.

Laura Miles yn cael ei hanrhydeddu gyda Dyfarniad Effaith Partneriaeth Myfyrwyr i fentrau iechyd meddwl trawsnewidol

Mae myfyrwraig y mae ei mentrau wedi arwain at newidiadau ar draws y sefydliad wedi derbyn Gwobr Effaith Partneriaeth Myfyrwyr gan y Gymdeithas Staff a Datblygu Addysg.



Derbyniodd Laura Miles, hyfforddai DClinPsy ym Mhrifysgol Bangor, y wobwr oherwydd yr effaith sylweddol a gafodd ym Mhrifysgol Bangor. Mae Laura wedi datblygu partneriaeth myfyrwyr-staff i wella'r gefnogaeth sydd ar gael gydag anawsterau iechyd meddwl ymhlith seicolegwyr clinigol dan hyfforddiant. Mae wedi sefydlu grŵp cefnogi cymheiriaid sy'n eirioli dros fyfyrwyr, gan fynd i'r afael â'r diffyg lle i drafod problemau iechyd meddwl. Cynhaliodd y grŵp, sy'n cynnwys staff a myfyrwyr, arolwg i ddeall profiadau a rhoi nifer o fentrau ar waith, gan gynnwys newidiadau mewn arferion addysgu a phrosesau sefydliadol i leihau stigma a gwella cefnogaeth.

Roedd y wobwr i **Laura** yn nodi **"Mae ei hymdrechion wedi arwain at newidiadau sefydliadol, gan gynnwys lle cynaliadwy i gefnogi cymheiriaid a gwaith partneriaeth parhaus i gefnogi hyfforddeion clinigol gydag anawsterau iechyd meddwl."**

Yn ogystal â'r newidiadau, mae Laura hefyd wedi datblygu fframwaith i feithrin diwylliant cefnogol a gwerthfawr fel rhan o draethawd hir ei doethuriaeth seicoleg glinigol, y mae'n gobeithio ei weld yn cael ei gyhoeddi mewn cyfnodolyn a adolygir gan gymheiriaid. Mae hi hefyd yn gobeithio rhannu ei chanfyddiadau mewn cynadleddau, yn ogystal â datblygu pecyn hyfforddi ar gyfer rhaglenni seicoleg glinigol eraill i ddilyn, y mae Rhaglen Seicoleg Glinigol Gogledd Cymru wedi ei fabwysiadu ac a allai gael ei fabwysiadu gan eraill.

"Mae'n fraint ac yn bleser mawr ennill y wobwr hon, ac rwyf eisiau cydnabod rôl fy nghyd-hyfforddeion a staff y rhaglen wrth wneud y cynnydd yr ydym wedi ei wneud. Mae symud tuag at ddiwylliant lle'r ydym yn gwerthfawrogi profiad uniongyrchol o anawsterau iechyd meddwl ymhlith seicolegwyr clinigol yn newid sylweddol yn y paradeim, a fydd yn gofyn am ddewrder ac ymrwymiad parhaus gan y gymuned seicoleg gyfan. Edrychaf ymlaen at weld beth yw'r camau nesaf a sut y bydd cenedlaethau'r dyfodol o seicolegwyr dan hyfforddiant yn adeiladu ar y gwaith sydd wedi digwydd ym Mangor."

DIGWYDDIADAU

Dr. Charlie Wiltshire yn siarad yn y Senedd



Bangor yn y Senedd

Gwahoddwyd Dr Charlie Wiltshire, ar yr 17eg o Fedi, i siarad am "Greu Dull System Gyfan ar gyfer Ymchwil Lleferydd" yn y Senedd, mewn digwyddiad a gynhaliwyd gan Gymdeithas Niwrowyddoniaeth Prydain.

Cyfnewid laith ac iaith y Gogledd



Mae Cyfnewidfa Lleferydd ac Iaith Gogledd Cymru (NWSLE) yn fenter newydd a sefydlwyd gan Dr Sam Jones a Dr Charlie Wiltshire, gan weithio ar y cyd ag arweinyddwr clinigol o fewn Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIPBC). Nod NWSLE yw meithrin ymgysylltiad rhwng clinigwyr ac ymchwilwyr sydd â diddordeb proffesiynol mewn anghenion lleferydd, iaith a chyfathrebu, a hyrwyddo Prifysgol Bangor fel arweinydd byd yn y maes hwn.

Cynhaliwyd gynhadledd gyntaf NWSLE ym Mhrifysgol Bangor ym mis Hydref 2023 ac ym mis Hydref 2024 cynhaliwyd ail gynhadledd flynyddol ym Mhrifysgol Wrecsam; canolfan hyfforddi fawr ar gyfer therapyddion lleferydd ac iaith ar draws Gogledd Cymru.

NWSLE ym Mhrifysgol Bangor ym mis Hydref 2023



Roedd y diwrnod yn cynnwys cymysgedd o sgysgiau a gweithdai dan arweiniad grwpiau gan gynnwys Coleg Brenhinol y Therapyddion Lleferydd ac Iaith (RCSLT) a BIPBC. Fel y llynedd, roedd yr adborth a dderbyniwyd yn wych, er enghraifft:

"Mae'n wych gweld Gogledd Cymru yn dod yn fwy llafar am y gwaith rhagorol sy'n mynd ymlaen yma."

"Syniad gwyb cael rhywbeth fel hyn yn y Gogledd. Rwy'n gwybod y gall popeth deimlo'n dde-ganolog iawn, ond nid wyf yn gwybod am unrhyw beth fel hyn yn y De. Gweithiais yno am 14 mlynedd ac ni chwrdais erioed â darlithydd o'r tu allan i SLT."

Hoffai'r trefnwyr ddiolch i'r Ysgol Seicoleg a Gwyddor Chwaraeon am helpu i ariannu cynhadledd gyntaf NWSLE yn 2023. Roedd y cyllid hynny'n hanfodol i sefydlu'r NWSLE, sydd bellach yn nodwedd boblogaidd a rheolaidd, ar y calendar gymunedol.

Mae holl sleidiau'r diwrnod ar gael yma: osf.io/xuh9p/



NWSLE ym Mhrifysgol Wrecsam ym mis Hydref 2024



UCHAFBWYNTIAU YMCHWIL AC EFFAITH



Seicoleg a Gwyddoniaeth Chwaraeon academaidd wedi ei rannu ymhlith gwyddonwyr mwyaf dylanwaddol y byd

Mae pump academyddion o Ysgol Seicoleg a Gwyddorau Chwaraeon (SPSS) Prifysgol Bangor wedi'i cydnabod fel rhan o'r 2% uchaf o'r gwyddonwyr mwyaf dylanwadol yn y byd, yn ôl diweddariad diweddaraf Cadwrfra Ddata Elsevier ar gyfer y "Cronfeydd Data Awduron Gwyddoniaeth-Eang Diweddaredig o Ddangosyddion Dyfyniadau Safonol."

Mae'r safle byd-eang mawreddog hwn, sy'n gweithredu fel "bwrdd sgorio" i wyddonwyr, yn gwerthuso ymchwilwyr yn seiliedig ar ba mor aml y mae eraill yn dyfynnu eu gwaith, eu rôl mewn ymchwil, a'u cynhyrchiant.

Mae'r safle'n rhychwantu 22 maes a 174 o is-feysydd ac yn cynnwys y 100,000 o wyddonwyr gorau neu'r rhai yn y 2% uchaf yn ôl sgôr dyfyniadau (c-sgôr). Mae'n cynnwys dau fath o gydnabyddiaeth: effaith gydol gyrra ac effaith un flwyddyn (ymchwil diweddar).

Mae'r rhai sy'n cael eu cydnabod o'r Ysgol Seicoleg a Gwyddor Chwaraeon wedi'u hanrhydeddu am eu cyfraniadau rhagorol i seicoleg a gwyddor chwaraeon, sy'n cynnwys: (O'r chwith i'r dde) **yr Athro Paul Downing, yr Athro James Hardy, yr Athro Paul Mullins, yr Athro Robert Rogers a'r Athro Guillaume Thierry.**

Yn nodedig, cafodd yr Athro Downing, yr Athro Rogers, a'r Athro Thierry eu cydnabod am eu dylanwad dros gwrs eu gyrfaoedd, tra bod yr Athro Downing, yr Athro Mullins, a'r Athro Hardy wedi sefyll allan am eu effaith ymchwil ddiweddar yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.

Mae'r cyflawniad hwn yn tanlinellu rôl ganolog Prifysgol Bangor wrth hyrwyddo gwybodaeth wyddonol ac yn amlygu ei heffaith ymchwil fyd-eang.



O'r chwith i'r dde: yr Athro Paul Downing, yr Athro James Hardy, yr Athro Paul Mullins, yr Athro Robert Rogers a'r Athro Guillaume Thierry.

Cyfres olaf Michael Mosley: sut y bu i ni ddangos beth sy'n digwydd i'ch corff pan ydych dan bwysau, a beth allwch ei wneud i reoli sefyllfaoedd o'r fath yn well

Mae eich calon yn dechrau curo'n gyflym, mae eich ceg yn mynd yn sych ac mae eich talcen yn dechrau chwysu. Rydym i gyd wedi bod mewn sefyllfa felly, wedi bod dan straen. Pan fyddwch mewn sefyllfa sy'n bygwth eich diogelwch, mae'n rhaid i'ch ymennydd wneud penderfyniad hollbwysig - sut i ymateb i'r perygl dan sylw - ffenomen a archwiliwyd gennym yn rhaglen Michael Mosley a ddarlledwyd yn ddiweddar: **Wonders of the Human Body** ar Channel 5, cyfres deledu olaf y diweddar feddyg a chyflwynydd. Bu farw ym mis Mehefin eleni.

Aeth yr Athro Tim Woodman a Jamie Macdonald, gyda Calum Muskett, myfyriwr PhD a thywysydd mynydd, â Michael i wneud gweithgaredd gyda chanfyddiad uchel iawn o risg – dringo creigiau yn Eryri. Yna buom yn monitro ei gorff i fesur ei ymateb i'r straen.

Er mwyn helpu gwylwyr i weld beth oedd yn digwydd y tu mewn i'w gorff, buom yn monitro cyfradd curiad calon Michael gan ddefnyddio monitor cyfradd curiad y galon wedi ei gysylltu trwy BlueTooth â glieniadur gerllaw. Gwnaethom hefyd fesur ei lefelau cortisol, sy'n arwydd o ymateb mwy hirhoedlog y corff i straen, trwy samplau poer. Ac i ddeall mwy am brofiad Michael, bu seicolegydd chwaraeon o'n tîm yn ei gyfwrdd a'i gefnogi cyn dringo, wrth ddringo ac ar ôl dringo.

Ond o wybod yr hyn a wyddom am ymateb y corff, sut gallwn ni ddefnyddio hynny i'n helpu i reoli sefyllfaoedd llawn straen? Dyma'r cyngor a roddwyd i Michael.



1. Adnabod eich corff

Pan fydd eich calon yn dechrau curo'n gyflym, mae eich anadl yn cyflymu ac rydych yn dechrau chwysu, mae'r cyfan yn rhan o ymateb ymladd neu ffoi eich corff. Er y gall hyn deimlo'n annifyr, mewn gwirionedd dyma ffordd naturiol eich corff o'ch paratoi at weithredu. Mae'r ymatebion hyn yn hollbwysig. Trwy gydnabod bod y newidiadau hyn yn normal ac yn fuddiol, gallwch leihau'r pryder sy'n aml yn cyd-fynd â hwy.

Strategaeth ddefnyddiol yw ysgrifennu'r adweithiau corfforol rydych yn eu teimlo yn ystod cyfnod o straen. Cyn wynebu sefyllfa a allai achosi straen, adolygwch y rhestr hon. Atgoffwch eich hun mai'r ymatebion hyn yw ffordd eich corff o'ch helpu i berfformio ar eich gorau.

2. Dyfal donc

Mae'r ymateb ymladd neu ffoi yn amrywio o unigolyn i unigolyn a hefyd yn dibynnu ar yr amgylchiadau. Er y gall un unigolyn deimlo dan straen mawr mewn sefyllfa benodol, prin y bydd un arall yn ymateb o gwbl.

Mae'r gwahaniaeth hwn yn aml yn dibynnu ar brofiad, hunanhyder a'r mecanweithiau ymdopi rydym yn eu defnyddio. Y newyddion da yw y gallwch ddysgu eich corff a'ch meddwl i ymdopi â straen mewn modd mwy effeithiol gydag ymarfer.

Er enghraifft, os ydych yn paratoi at arholiad, ceisiwch sefyll prawf ffug mewn amgylchedd tebyg ymlaen llaw. Os oes rhaid i chi roi cyflwyniad yn y gwaith, ymarferwch y cyflwyniad o flaen ffrindiau neu deulu yn gyntaf.

Gallwch hefyd elwa o hyfforddiant sgiliau seicolegol, fel delweddu llwyddiant, neu ddefnyddio technegau ymlacio cyn digwyddiadau sy'n achosi straen.

3. Byddwch yn garedig â chi eich hun

Er bod yr ymateb ymladd neu ffoi yn cael ei ystyried yn ddefnyddiol ac yn iach yn gyffredinol, gall yr ymateb fod yn niweidiol os bydd yn digwydd dros gyfnod hir o amser. Ac eto, bydd llawer ohonom yn dioddef cyfnodau hirfaith o straen yn ein bywydau, boed oherwydd y gwaith, yr ysgol neu sefyllfa bersonol. Gall y rhain arwain at lefelau uwch o hormonau straen, fel cortisol. Dros amser, gall hyn gynyddu'r risg o glefyd cardiofasgwlaidd a phroblemau iechyd meddwl fel gorbryder.

I gadw eich ymateb i straen dan reolaeth, mae'n syniad da defnyddio strategaethau sy'n helpu ei rwystro rhag mynd

allan o reolaeth. Gall y rhain gynnwys defnyddio technegau ymwybyddiaeth ofalgar a chymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol. Gall bwyta diet iach leihau effeithiau negyddol hormonau straen, hyd yn oed.

4. Ceisiwch gefnogaeth

Mae ymchwil yn dangos y gall cael cefnogaeth gan gyfoedion, teulu a mentoriaid leihau ymatebion ffisiolegol y corff i straen. P'un a ydych yn ceisio cyngor ynglŷn â her benodol sydd ar ddod neu ddim ond yn meithrin rhwydwaith cryf o gefnogaeth, gall presenoldeb eraill helpu i ostwng eich lefelau adrenalin a chortisol mewn sefyllfaoedd llawn straen. Mae amgylchynu eich hun gyda phobl gefnogol yn ffordd effeithiol iawn o reoli a lliniaru straen.

Mae'r potensial o ddeall a rheoli'r ymateb ymladd neu ffoi yn enfawr. Fel y dangoswyd yn y rhaglen, gall alluogi athletwyr i berfformio dan bwysau, myfyrrwyr i barato'n well at arholiadau a gweithwyr i drin straen yn y gwaith mewn modd mwy effeithiol.

Michael Mosley a Jamie Macdonald

Llun trwy garedigrwydd Huw James.

Dylunio offer ar gyfer ailsefydlu modur ar ôl strôc



Yn gweithio ar y prosiect ochr yn ochr â hi mae **Dr Gavin Lawrence, Uwch Ddarlithydd mewn Rheoli Niwronau Motor, Datblygu Talent ac Arbenigedd** sy'n ychwanegu *"Trwy integreiddio'r egwyddorion dysgu echddygol i ddyluniad yr offer adsefydlu hyn, ein nod yw gwella'r broses adfer ar gyfer goroeswyr strôc mewn ffordd. sy'n ddeniadol ac yn effeithiol. Bydd yr offer hyn nid yn unig yn hwyluso therapi hunan-gyfeiriedig ond hefyd yn mynd i'r afael â bylchau critigol mewn arferion adsefydlu presennol."*

Wrth weithio'n agos gyda thair Canolfan Adsefydlu Strôc yng Ngogledd Cymru i nodi arferion ac anghenion clinigol; bydd y tîm yn datblygu ac yn profi prototeipiau ar y safle ac yn casglu adborth gan glinigwyr a chleifion.

"Mae adsefydlu strôc yn peri heriau sylweddol, roedd sefydlu'r tair uned adsefydlu strôc cleifion mewnol y GIG yng Ngogledd Cymru yn gam sylweddol ymlaen i gleifion strôc. Trwy gydweithio'n agos â'r unedau hyn, gallwn sicrhau bod anghenion cleifion yn parhau i fod wrth wraidd yr ymchwil hwn" meddai **Dr Giovanni d'Avossa**, ymgyngorydd niwrolleg sy'n ymwneud â'r prosiect.

Bydd yr astudiaeth yn dilyn tri cham allweddol: Yn gyntaf, yn y cyfnod asesu anghenion, bydd therapyddion adsefydlu a goroeswyr strôc yn cael eu cyfnewid i nodi eu anghenion a'u disgwyliadau. Bydd y cam hwn hefyd yn gwerthuso adnoddau presennol a rhwystrau i ddefnyddio offer, gan ystyried ffactorau fel namau gwybyddol, cymhelliant, heriau ymgysylltu, a gwahaniaethau unigol. Yn yr ail gam, bydd mewnwelediadau o'r asesiad anghenion yn llywio'r gwaith o ddylunio a chynhyrchu prototeipiau, naill ai'n datblygu offer newydd neu'n addasu'r rhai sy'n bodoli eisioes yn offer adsefydlu wedi'i gamweddau sy'n briodol i'w hoedran, gan roi sylw gofalus i ymarferoldeb, diogelwch, ac ysgogiad synhwyraidd. Yn olaf, bydd y prototeipiau'n cael eu profi a'u mireinio, gan ddefnyddio adborth gan ddefnyddwyr i arwain gwelliannau ar gyfer eu defnyddio'n derfynol.

Disgwylir i'r astudiaeth hon ddatblygu adsefydlu ar ôl strôc yn sylweddol drwy gefnogi ymarfer nad yw'n cael ei oruchwilio, gan ganiatáu i gleifion chwarae rhan fwy gweithredol yn eu hadferiad. Er mwyn annog gweithrediad eang, bydd yr holl adnoddau a ddatblygir yn ffynhonnell agored, yn rhydd o gyfyngiadau eiddo deallusol, ac yn hawdd eu cyrraedd i unedau adsefydlu ledled y DU.

Mae strôc yn taro rhywun bob pum munud yn y DU ac mae'n un o brif achosion anabledd yn fyd-eang, gyda namau echddygol, yn enwedig yn yr aelodau uchaf o'r corff, sy'n gwneud gweithgareddau dyddiol yn heriol i oroeswyr. Mae adsefydlu cynnar, dwys yn hanfodol ar gyfer adferiad, ond mae amser cyfyngedig clinigwyr yn cyfyngu ar amllder y sesiynau hyn.

I fynd i'r afael â hyn, mae ymchwilwyr ym Mhrifysgol Bangor yn datblygu offer adsefydlu newydd, hunan-weinyddol sy'n caniatáu i oroeswyr strôc gyflymu eu hadferiad yn annibynnol.

Nod y prosiect hwn, a gefnogir gan Raglen Grantiau Ymchwil Bach BA/Leverhulme yr Academi Brydeinig, yw dylunio, cynhyrchu a phrofi prototeipiau adsefydlu fforddiadwy, oed-briodol a deniadol. Wedi'u harwain gan ddamcaniaethau dysgu niwronau motor ac adborth cleifion, bydd yr offer hyn yn grymuso cleifion strôc i reoli eu hadsefydliad y tu allan i sesiynau therapi dan oruchwyliaeth, gan wella canlyniadau hirdymor a lleihau straen ar wasanaethau clinigol.

Dyweddodd Dr Ayelet Sapir, Uwch Ddarlithydd mewn Seicoleg, sy'n arwain y gwaith hwn, *"Mae goroeswyr strôc yn wynebu namau echddygol sy'n rhwystro eu gallu i gyflawni tasgau dyddiol. Gall ymarferion adsefydlu presennol fod yn ailadroddus ac yn ymddieithrio heb oruchwyliaeth gyson gan glinigwyr. Ein nod yw dylunio, cynhyrchu a phrofi prototeipiau o offer adsefydlu newydd, hunan-weinyddol i gyflymu adferiad cleifion â namau echddygol ar ôl strôc."*

Prifysgol Bangor yn cael cyllid gan lywodraeth cymru i ehangu rhaglen llythrennedd i blant oed cynradd

Mae tîm ymchwil o dan arweiniad Prifysgol Bangor wedi cael cyllid ychwanegol gan Lywodraeth Cymru i ddatblygu, ehangu a gwerthuso ymyriad RILL i blant ag anawsterau darllen.

Mae RILL yn rhaglen hynod effeithiol sy'n gwella sgiliau llythrennedd ac iaith plant cynradd ac mae'n bodoli ar hyn o bryd yn y Gymraeg a'r Saesneg. Mae RILL wedi ei lunio i grwpiau bach o blant 7-9 oed ac mae'n ymyriad 20 wythnos, sy'n targedu'r rhai sydd angen cefnogaeth ychwanegol gyhda llythrennedd.

Cafodd ei lansio'n wreiddiol i fynd i'r afael â heriau addysgol yn ystod y pandemig COVID-19, ac mae RILL bellach yn ddull addysgu yn y dosbarth, sy'n cefnogi disgyblion Cymraeg a Saesneg, fel ei gilydd. Mae agweddau allweddol RILL yn cynnwys dull seiliedig ar dystiolaeth, wedi ei brofi'n drylwyr am effeithiolrwydd trwy hap-dreialon rheoledig. Mae eisoes wedi bod yn llwyddiannus o ran gwella sgiliau darllen, gyda chynnydd i'w weld o blith plant o aelwydydd Cymraeg a di-Gymraeg.

Dangosodd ymchwil fod plant a gymerodd ran yn rhaglen RILL wedi dangos cynnydd sylweddol mewn canlyniadau llythrennedd o gymharu â phlant a oedd mewn grŵp rheoli, a gymerodd rhan yn y rhaglen yn ddiweddarach. Mae hyn yn dangos effeithiolrwydd y rhaglen o ran



datblygu iaith a llythrennedd yn gyflym. Mae'r canfyddiadau'n tynnu sylw at allu RILL i ddarparu cymorth hanfodol i blant sydd â'r heriau llythrennedd mwyaf, gan eu galluogi i wneud cynnydd ystyrlon mewn cyfnod o amser cymharol fyr.

Meddai'r **Athro Manon Jones**, Athro Seicoleg sy'n arwain y rhaglen RILL, *"Rydym wedi'n calonogi'n fawr gan y dystiolaeth gadarn sy'n dangos effaith barhaus RILL ar sgiliau llythrennedd plant yn y Gymraeg a'r Saesneg. Mae llwyddiant y rhaglen i gyrraedd plant o gefndiroedd ieithyddol amrywiol yn tanlinellu ei photensial i fynd i'r afael ag anghyfartaledd llythrennedd, gan sicrhau bod pob plentyn yn cael y cyfle i wella, waeth beth eu man cychwyn"*.

Hyd yma, mae'r tîm ymchwil wedi cynnal sawl hap-dreial rheoledig ar RILL, yn cynnwys 183 o ysgolion ledled Cymru, gyda bron i 700 o blant yn cymryd rhan. Yn ogystal, mae 366 o ymarferwyr addysgol wedi cael hyfforddiant i ddysgu darllen a defnyddio'r rhaglen RILL yn effeithiol. Cynhaliwyd treialon yn ystod y pandemig COVID (RILL o bell) ac ar ôl y pandemig, a threialwyd y rhaglen yn llwyddiannus mewn lleoliadau Cymraeg a Saesneg.

Mae ysgolion a gymerodd ran yn RILL hefyd wedi rhannu adborth cadarnhaol. Canmolodd Ysgol Rhosneigr yn Ynys Môn y rhaglen am fod yn hwyl ac yn rhyngweithiol, gan nodi gwelliannau yn sgiliau iaith a hyder disgyblion. Yn yr un modd, amlygodd Ysgol Abererch yng Ngwynedd strwythur y rhaglen, gan nodi ei fod yn helpu i adeiladu hyder plant a gwella eu hysgrifennu trwy ehangu geirfa.

Yn y cam nesaf hwn o ddatblygiad, mae tîm RILL yn cydweithio ag OxEd & Assessment, darparwr blaenllaw o offer addysgol, i greu llwyfan digidol, gan wneud RILL yn hygyrch i hyd yn oed mwy o blant ledled Cymru. Bydd y cydweithio hwn hefyd yn caniatáu ar gyfer gwerthusiad pellach i archwilio ei ddefnydd ehangach ar gyfer darllenwyr sy'n cael trafferth yn y ddwy iaith.

Mynegodd yr Athro Charles Hulme, Athro Emeritws ym Mhrifysgol Rhydychen a Phrif Swyddog Gweithredol OxEd & Assessment, ei frwdfrydedd dros y cydweithio, gan bwysleisio bod gan y rhaglen y potensial i wella sgiliau darllen ac iaith plant yn sylweddol, nid yn unig yng Nghymru ond yn fyd-eang.

Canmolodd Ysgrifennydd Cabinet Cymru dros Addysg, Lynne Neagle, lwyddiant y rhaglen hefyd, gan nodi bod pob plentyn yn haeddu'r addysg orau a mynegi hyder y bydd cyllid ychwanegol gan y lywodraeth o fudd i fwy fyth o blant a phobl ifanc ledled Cymru.

Efallai na fydd cyfergyd ysgafn wrth gymryd rhan mewn chwaraeon amatur yn achosi dirywiad gwybyddol hirdymor – ond beth am anafiadau cyson?



Caiff yr erthygl hon gan Dr Julian Owen, darlithydd Chwaraeon a Ffisioleg Ymarfer a Paul Mullins, Athro Seicoleg, ei hailgyhoeddi o The Conversation o dan drwydded Creative Commons. Darllenwch yr erthygl wreiddiol yma.



Darllenwch yr erthygl wreiddiol yma
theconversation.com/a-mild-concussion-from-amateur-sports-might-not-cause-cognitive-decline-but-repeated-injuries-can-238473

Mae astudiaeth ddiweddar wedi canfod nad yw un cyfergyd ysgafn wrth chwarae chwaraeon amatur yn arwain at ddirywiad gwybyddol hirdymor.

Gall y casgliad hwn ymddangos yn groes i lawer o ymchwil ar anafiadau pen a chyfergyd mewn chwaraeon. Fodd bynnag, mae edrych yn agosach ar yr astudiaeth yn dangos nad yw ei chanfyddiadau mor wahanol wedi'r cyfan: nid yw cael cyfergyd dro ar ôl tro yn beth da.

Mae'r astudiaeth yn rhan o astudiaeth hydredol gymunedol ar raddfa fawr sy'n edrych ar sut mae ymennydd iach yn heneiddio, a pha ffactorau all gynyddu'r risg o ddementia. O ystyried yr achosion llys proffil uchel diweddar gan fabolgampwyr ag anafiadau i'r ymennydd a thystiolaeth sy'n dod i'r amlwg bod cyfergyd yn lleihau gweithrediad gwybyddol yn ddiweddarach mewn bywyd, mae edrych ar achosion o gyfergyd yn y gorffennol mewn astudiaeth mor hirdymor yn gwneud synnwr.

Gofynnodd yr astudiaeth i dros 15,000 o bobl rhwng 50-90 oed gofio achosion o gael anaf i'r pen yn y gorffennol, gan gynnwys ble neu sut y digwyddodd (er enghraifft, chwarae chwaraeon, mewn damwain car) – ynghyd â'u symptomau, megis colli ymwybyddiaeth, penysgafnder a thrafferth gweld. Buont hefyd yn profi ymddygiad a galluoedd gwybyddol y cyfranogwyr yn flynyddol dros bedair blynedd. Dangosodd y canlyniadau nad oedd un cyfergyd ysgafn yn ystod chwaraeon yn achosi unrhyw broblemau ymddygiadol neu wybyddol yn ddiweddarach mewn bywyd.

Mewn gwirionedd, perfformiodd y rhai a oedd wedi dioddef un cyfergyd ysgafn yn ystod chwaraeon ychydig yn well ar rai profion, o bosib oherwydd manteision cyffredinol o gymryd rhan mewn chwaraeon yn rheolaidd.

Fodd bynnag, wrth i nifer y cyfergydion hanesyddol gynyddu, diflannodd yr effaith hon, a dirywiad perfformiad y cyfranogwyr hynny. Roedd cyfergydion y tu allan i chwaraeon yn dangos yr un patrwm sylfaenol – nid yw un cyfergyd yn arwain at berfformiad gwaeth, ond mae mwy nag un cyfergyd yn dangos hynny. Yn y bôn, ni waeth sut y byddwch yn cael cyfergyd, po fwyaf ohonynt y byddwch yn eu cael, y mwyaf yw'r risg y byddwch yn cael canlyniad hirdymor gwael. Dyma pam mae pobl chwaraeon proffesiynol, yn enwedig mewn chwaraeon cyswllt, mewn mwy o berygl o gael anaf i'r ymennydd. Mae canfyddiadau'r astudiaeth yn gymhleth. Mae'n cynnwys cymysgedd o ganlyniadau, wedi eu rhannu ar draws gwahanol grwpiau gyda gwahanol niferoedd o gyfergydion.

Nid yw'r ffaith nad yw cael un cyfergyd yn achosi diffygion gwybyddol o reidrydd yn golygu nad oes unrhyw anaf yn digwydd. Mae yna gysyniad o warchodaeth wybyddol, y syniad bod yr ymennydd yn ddigon gwyrn i gymryd rhywfaint o niwed, a pharhau i weithredu'n normal. Mae hyn yn beth da. Mae'n debyg i'r ffordd y mae teiar yn gallu parhau i weithio ar ôl colli ychydig o aer. Os bydd y teiar yn colli gormod o aer ac yn mynd yn fflat, ni fydd yn gweithio mwyach. Yn y canol, efallai y byddwch hefyd yn sylwi ar newid ym mherfformiad y teiar.

Mae'r un peth yn wir gydag unrhyw anaf ysgafn i'r ymennydd. Gall eich ymennydd ymdopi gydag un anaf bach. Ond dros amser, os byddwch yn ychwanegu mwy o anafiadau, mae perfformiad yn dirywio, a byddwch yn cyrraedd pwynt lle gall eich ymennydd fynd yn "fflat". Dyna pam ei bod yn hanfodol "adnabod a thynnu" chwaraewyr o gêm ar ôl cyfergyd. Nid yw cael un cyfergyd yn golygu'n awtomatig y byddwch yn datblygu problemau yn ddiweddarach mewn bywyd. Fodd bynnag, po fwyaf o gyfergydion neu anafiadau trawmatig ysgafn y ceuwch i'r ymennydd, y gwaethaf y bydd y canlyniadau'n debygol o fod – p'un a ydych yn athletwr proffesiynol ai peidio.

Edrychodd yr astudiaeth hon ar gyfergydion ysgafn yn unig - sef anaf i'r pen ac yna colli ymwybyddiaeth am lai na hanner awr neu deimlo'n hurt neu'n ddryslod. Mae cyfergydion mwy cymedrol neu ddifrifol yn debygol o gael mwy o effaith, yn enwedig os ydynt yn niferus. I'r gwrthwyneb, nid yw un anaf ysgafn yn lleihau'r holl fanteision y gall gymryd rhan mewn chwaraeon eu cynnig i ieuchyd yr ymennydd. Mae'n hysbys bod ffactorau sy'n ymwneud â chymryd rhan mewn chwaraeon fel mwy o ymarfer corff a chefogaeth gymdeithasol yn cael effaith gadarnhaol ar wybyddiaeth yn ddiweddarach mewn bywyd. Gall y rhain, ynghyd â llawer o ffactorau eraill sy'n ymwneud â ffordd o fyw - fel peidio ag ysmygu, yfed alcohol yn gymedrol a bwyta diet iach - i gyd eich amddiffyn rhag trafferthion bywyd.



Pam mae athletwyr elit yn defnyddio tonnau eu hymennydd eu hunain i lwyddo mewn chwaraeon

Mae'r Gemau Olympaidd a Pharalympaidd yn cynrychioli uchafbwynt cyflawniad athletaidd, lle mae elit chwaraeon y byd yn arddangos eu gallu. Mae athletwyr modern yn elwa o hyfforddiant o'r radd flaenaf, maethiad optimaidd a strategaethau adfer. Eto i gyd, mae rhai yn troi at ddulliau mwy unigryw ar gyfer y fantais gystadleuol - hyfforddi'r ymennydd.

Un dull sy'n ennill tyniant mewn chwaraeon elitaidd yw adborth niwro-enseffalograffig. Mae'r dechneg hon yn cynnwys gosod synwryddion bach ar groen pen i gofnodi ac arddangos tonnau ymennydd mewn amser real.

Y nod yw helpu athletwyr i adnabod a chynhyrchu patrymau tonnau ymennydd sy'n gwella ffocws, ymlacio, neu gyflawni cyflwr personol optimaidd ar gyfer eu sgiliau. Mae ychydig fel dal drych i'r ymennydd. Pan fydd y dechnoleg yn arddangos yr hyn sy'n digwydd yn yr ymennydd mewn amser real, gall pobl arbrofi'n hawdd trwy ddod â gwahanol feddyliau neu ddelweddau i'r meddwl a byddant yn gweld ar unwaith sut mae signalau'r ymennydd yn newid. Trwy'r broses hon y gallant ddysgu adnabod gwahanol gyflyrau'r ymennydd a chymhwyso strategaethau seicolegol i'w helpu i gymryd rheolaeth.

Yn y Sefydliad Seicoleg Perfformiad Elitaidd ym Mhrifysgol Bangor, rydym wedi bod yn astudio effeithiau niwroadborth ers sawl blwyddyn. Mewn astudiaeth yn 2015, canfuom fod 12 o golffwyr amatur wedi gwella eu cywirdeb rhoi 21% ar ôl tair sesiwn niwroadborth awr o hyd. Mewn arbrawf 2023 a ddyluniwyd yn yr un modd, canfuom fod chwe sesiwn hyfforddi niwroadborth 30 munud o hyd wedi helpu 14 o biathletwyr elitaidd (mae'r biathlon yn gamp gaeaf sy'n cyfuno sgio

traws gwlad a saethu reiff) i hunan-reoleiddio eu tonnau ymennydd a chynyddu eu ffocws yn y eiliadau olaf cyn sychu eu reiffiau. Ond roedd cafeat. Yn y ddwy astudiaeth, roedd gwelliannau'r golffwyr a'r biathletes yn debyg i'r rhai mewn grwpiau rheoli a oedd yn ymarfer eu chwaraeon heb niwroadborth.

Daeth canlyniadau mwy addawol o astudiaeth 2021 o'n un ni gyda 40 o oedolion sy'n gwirfoddoli. Gofynnem iddyn nhw feicio tan orludded ar feic ymarfer corff ar ôl perfformio dim ond 12 munud o adborth niwroadborth. Gofynnwyd i dri ar ddeg o bobl gynhyrchu patrwm tonfedd yr oeddem ni'n meddwl fyddai'n ffafriol i ymarfer dygnwch. Gofynnwyd i'r 13 arall gynhyrchu patrwm tonnau ymennydd nad oeddem yn meddwl y byddai o fudd i berfformiad. Bu'n rhaid i'r 14 cyfranogwr arall wyllo recordiad niwroadborth heb reoli eu tonnau ymennydd o gwbl.

Roedd y canlyniadau yn drawiadol. Pedalodd y grŵp y gofynnwyd iddynt gynhyrchu'r don ymennydd bositif am 30% yn hirach na'r lleill. Mae angen i ni yn awr ddyblygu'r astudiaeth gyda sampl mwy o feicwyr sydd wedi'u hyfforddi'n well i ddeall a all y dechneg hon arwain at fanteision ym mhen mwy elitaidd y gamp.

Mae cam nesaf yr ymchwil eisoes ar y gweill, gyda rhai astudiaethau'n cymhwyso'r hyn a ddysgwyd o arbrofion niwroadborth chwaraeon i geisio gwneud gwahaniaeth mewn manau eraill. Mae canfyddiadau cynnar o'n labordy yn cyfeirio at ddichonoldeb niwroadborth fel ffordd bosibl o hwyluso adsefydlu symudiadau ac i helpu i reoli symptomau sy'n gysylltiedig â chlefyd Parkinson.

Er bod medalau Olympaidd yn cael eu gwerthfawrogi, pe gallai ymchwil niwroadborth arwain yn y pen draw at driniaethau hygyrch ac effeithiol y tu hwnt i chwaraeon, mae'n bosibl iawn mai dyna'r wobwr fwyaf oll.

Ar hynt rhagoriaeth: Seicolegwyr yn datblygu offeryn newydd i asesu parodrwydd i berfformio'n dda

Mae arbenigedd yn y prosesau seicolegol sy'n sail i'r lefelau uchaf o berfformiad dynol ym Mhrifysgol Bangor yn cael ei ddefnyddio i ddatblygu offeryn asesu seicolegol parodrwydd i berfformio'n dda sy'n gyntaf yn y diwydiant i berfformwyr elit ym myd chwaraeon a busnes.

Gan adeiladu ar hanes o gydweithio rhwng y cwmni gwasanaethau seicolegol Changing Minds a Sefydliad Seicoleg Perfformiad Elit Prifysgol Bangor, mae'r Bartneriaeth Trosglwyddo Gwybodaeth dwy flynedd yn adeiladu ar fframwaith asesu 'Perfformio'n Dda' y cwmni sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Mae'r fframwaith seicolegol unigryw hwn yn ystyried sut mae nodweddion seicolegol unigolyn yn rhyngweithio â'r amgylchedd y disgwylir iddo berfformio ynddo, a natur y tasgau y bydd yn eu cyflawni.

Mae Gwasanaethau Perfformiad Newid Meddyliau yn gweithio gyda thimau lefel elitaidd, sefydliadau ac unigolion i'w helpu i gyrraedd eu potensial neu berfformio ar eu gorau mewn amgylcheddau corfforaethol pwysedd uchel. Mae eu gwasanaethau wedi cefnogi llwyddiant ar draws pêl-droed lefel elitaidd, criced, rygbi, tennis a chwaraeon Olympaidd.

"Mae ceisio rhagoriaeth ac awydd am lwyddiant weithiau'n gwrth pobl i ymylon eu gallu, gan arwain at bwysau a gofynion sy'n golygu nad ydym bob amser yn perfformio ar ein gorau," eglura **Dr Andrew Rogers** cyd-sylfaenydd a chyd-gyfarwyddwr Changing Minds.

"Trwy ein profiad sylweddol o gymhwyso gwybodaeth seicolegol arbenigol mewn amgylcheddau chwaraeon a chorfforaethol, rydym yn credu y gallwn gynyddu ymwybyddiaeth a dylanwadu ar ymddygiadau i hyrwyddo lles a chynyddu a chynnal perfformiad seicolegol uchel, gan gyfyngu ar y risgiau o fethiant perfformiad. Dyma beth rydym ni'n ei ddisgrifio fel 'Perfformio'n Dda':"

Yn y KTP mae'r tîm wedi defnyddio'r fframwaith Perfformio'n Dda i ddatblygu'r offeryn SMART newydd, sy'n cael ei ddilysu ar hyn o bryd. Dylai defnydd dilynol o'r offeryn ganiatáu ar gyfer asesiadau mwy gwrthrychol, credadwy ac effeithiol o barodrwydd seicolegol unigolion i berfformio'n dda a galluogi Newid Meddyliau i fodloni'r galw cynyddol yn y maes hwn gan chwaraeon a busnes proffesiynol yn y DU a thramor.

"Gall gwybod pa chwaraewr dawnus i fuddsoddi ynddo neu a yw chwaraewr yn barod i gael ei ddewis ar gyfer cystadleuaeth fod yn farn anodd. Mae unrhyw beth a all lleihau ansicrwydd y penderfyniadau hynny yn gadarnhaol. Mae'r offeryn SMART yn gysyniad hynod ddiddorol ac yn ychwanegu lefel o drylwyrdd at y dyfarniadau a'r penderfyniadau hynny, a bydd hefyd yn annog systemau perfformiad uchel i ystyried pa fath o gymorth seicolegol sydd ei angen i helpu unigolyn i ffynnu."

Mo Bobat, Cyfarwyddwr Criced yn Royal Challengers Bengaluru (IPL) a chyn Gyfarwyddwr Perfformiad Criced Dynion Lloegr

Ross Roberts, Ychwanegodd Athro mewn seicoleg chwaraeon ac ymarfer corff a seicolegydd siartredig, sy'n arwain ar y KTP o Brifysgol Bangor,

"Yr hyn sy'n gyffrous am y prosiect hwn yw'r cyfle i drosglwyddo ein gwybodaeth academaidd fanwl o seicoleg chwaraeon a pherfformiad i brosiect sy'n fasnachol hyfyw gyda chwmni rydym yn ei adnabod yn dda. Mae'r effaith bosibl y gallwn ei chael gyda'n gilydd o ran y cymorth a gynigir i unigolion a sefydliadau mewn lleoliadau perfformiad uchel yn enfawr. Mae'r prosiect hwn yn ymwneud â dod â gwybodaeth gyfunol y tîm ynghyd i greu rhywbeth sy'n rhoi profiad llyfn i'r defnyddiwr terfynol yn seiliedig ar dystiolaeth empirig a chywirdeb gwyddonol cadarn."

Derbyniodd y prosiect KTP hwn gymorth ariannol gan UKRI trwy Innovate UK

Yr Athro Ross Roberts a Dr Andy Rogers



Mae trin bwlio fel problem pawb yn lleihau nifer yr achosion mewn ysgolion cynradd

Mae'r treial mwyaf o'i fath yn y Deyrnas Unedig wedi dangos sut y gall rhaglen wrth-fwlio strwythuredig, cost isel wella dynameg gymdeithasol mewn ysgolion cynradd a lleihau erledigaeth.

Rhodddwyd KiVa, sef rhaglen atal bwlio, ar waith fel rhan o dreial blwyddyn o hyd mewn dros 100 o ysgolion cynradd yng Nghymru a Lloegr a bu dros 11,000 o ddisgyblion yn rhan ohoni. Roedd yn lleihau achosion o fwlio yn sylweddol ac roedd yr un mor effeithiol ar draws ysgolion cymdeithasol-economaidd amrywiol, yn ogystal â mewn ysgolion gwledig bach a rhai mawr, trefol. Cyllidwyd yr astudiaeth gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil Iechyd (NIHR).

Mae rhaglen 'KiVa' yn canolbwyntio ar ymddygiad pob plentyn ac yn pwysleisio'r rôl y gall gwyllyddion ei chwarae. Roedd plant mewn ysgolion lle rhodddwyd y rhaglen ar waith 13% yn llai tebygol o adrodd eu bod yn cael eu bwlio, o gymharu ag ysgolion a oedd yn defnyddio gweithdrefnau safonol. Dywedodd yr ysgolion sy'n defnyddio KiVa hefyd fod eu plant yn fwy empathetig tuag at dioddefwyr a bod problemau plant gyda'u cyfoedion wedi lleihau. Canfu dadansoddiadau economaidd gan economegwyr iechyd cyhoeddus o Brifysgol Bangor fod KiVa hefyd yn ymyrraeth cost isel, sy'n arbennig o bwysig o ystyried cyfyngiadau cyllidebol mewn ysgolion.

Dywedodd **yr Athro Judy Hutchings**, Cyfarwyddwr y Ganolfan Ymyrraeth Gynnar ar Sail Tystiolaeth ym Mhrifysgol Bangor: **"Bwlio yn ystod plentyndod yw un o'r ffactorau risg mwyaf ar gyfer problemau iechyd meddwl yn hwyrach mewn plentyndod ac yn ystod llencyndod a thu hwnt. Yn anffodus, mae'n gyffredin yn ysgolion y Deyrnas Unedig; ac er ei bod yn ofynnol bod gan bob ysgol bolisi bwlio, anaml y mae'n seiliedig ar dystiolaeth. Mae dull 'ysgol gyfan' KiVa wedi cael effaith sylweddol ar fwlio mewn gwledydd eraill oherwydd ei fod yn canolbwyntio ar ymddygiad pawb, ac yn cael gwared ar y gwobrau cymdeithasol y mae'r sawl sy'n gwneud y bwlio yn eu cael fel arfer."**

Mae'r rhaglen Kiusaamista Vastaan ("gwrth-fwlio") o'r Ffindir, neu KiVa, yn seiliedig ar ymchwil sy'n dangos bod gan wyllyddion – plant sy'n bresennol, ond nad ydynt yn ymwneud yn uniongyrchol ag achosion o fwlio – ran fawr i'w chwarae wrth amddiffyn y dioddefwr, gan wneud bwlio yn llai derbyniol yn gymdeithasol, a thrwy hynny leihau cymhelliant y sawl sy'n bwlio.

Yr ymchwil hwn yw'r treial hapsamplu rheolyddedig mwyaf o'r rhaglen KiVa a gynhaliwyd y tu allan i'r Ffindir hyd yma, ac roedd yn cynnwys 118 o ysgolion ledled Cymru a Lloegr. Penderfynodd hanner yr ysgolion fabwysiadu dull KiVa, a phenderfynodd yr hanner arall barhau gyda'r ymarfer safonol. Casglwyd data gan 11,111 o ddisgyblion a lenwodd arolygon am fwlio, ac o holiaduron ymddygiad disgyblion a lenwyd gan

athrawon am 11,571 o ddisgyblion, cyn ac ar ôl y treial. Bu'r treial yn rhedeg am flwyddyn academaidd lawn. Fodd bynnag, cynlluniwyd KiVa i gael ei wreiddio'n rhan o ymarfer parhaus mewn ysgolion ac mae llawer o ysgolion a fu'n cymryd rhan yn y treial yn parhau i ddefnyddio'r rhaglen.

Roedd yr ysgolion a oedd yn dilyn KiVa fel rhan o'r treial wedi trefnu gwersi bob pythefnos i ddisgyblion, ac roedd y gwersi hynny'n canolbwyntio ar adnabod bwlio, ymateb iddo a helpu cefnogi dioddefwyr. Cynhaliwyd hefyd wasanaethau ysgol gyfan am fwlio, ymgyrchoedd posteri a rhanrwyd gwybodaeth â rhieni. Roedd yr athrawon a oedd yn goruchwyllo amser egwyl yn gwisgo siacedi llachar. Ar gyfer pob digwyddiad o fwlio a nodwyd, dilynodd staff y camau a argymhellwyd gan KiVa. Yn hytrach na'r ymateb traddodiadol o feio a chosbi'r bwli, cafodd yr ysgolion drafodaethau unigol gyda'r plant dan sylw, a gwnaethant yn siŵr bod y disgybl a oedd yn gwneud y bwlio yn ymrwymo i gamau clir i gefnogi'r dioddefwr.

Arweiniwyd y project yn gyffredinol gan Brifysgol Bangor, gan weithio gyda Phrifysgolion Caerwysg, Rhydychen, Warwick a Birmingham, a rheolwyd y treial ei hun gan Ganolfan Treialon

Ymchwil Prifysgol Caerdydd. Yr elusen Ymddiriedolaeth Ymyrraeth Gynnar Plant, sydd â thrwydded lleadau KiVa yn y Deyrnas Unedig, oedd yn gyfrifol am y costau ymyrraeth, yr hyfforddiant i ysgolion a'r gwaith gweithredu.

Mae canlyniadau'r treial yn y Deyrnas Unedig, a ddangosodd ostyngiad o 13% mewn bwlio, yn llai trawiadol na chanlyniadau astudiaethau cynharach a wnaethpwyd mewn gwledydd Ewropeaidd eraill. Fodd bynnag, cynhaliwyd treial y Deyrnas Unedig yn ystod y pandemig Covid-19, lle gwelwyd tarfu mawr ar ddisgyblion yn y dosbarth a lefelau sylweddol uwch o absenoldebau, ac mae ymchwilwyr yn credu y gallai hyn fod wedi effeithio ar y canlyniadau.

Dywedodd **Lucy Bowes**, Athro Seicopatholeg ym Mhrifysgol Rhydychen: **"Gall cael eich bwlio gael canlyniadau dinistriol i blant a phobl ifanc, gan gynnwys cynyddu'r risg o anawsterau iechyd meddwl fel gorbryder neu iselder ysbryd, yn ogystal â chanlyniadau addysgol gwael. Mae hyn yn golygu bod unrhyw welliant yn werth chweil a gall hyd yn oed newidiadau bach gael effaith sylweddol ar y plant unigol hynny, gan gyfrannu'n gronol at wella sefyllfa'r ysgol dros amser. Mae data'r Ffindir yn dangos gwelliannau fesul blwyddyn dros saith mlynedd yn yr ysgolion sy'n parhau â'r rhaglen. Mae mynd i'r afael â bwlio mewn ysgolion yn bryder iechyd cyhoeddus mawr, ac mae gwerthuso rhaglenni gwrth-fwlio a ddefnyddir yn ein hysgolion yn hanfodol bwysig."**

Cyhoeddir 'The effects and costs of an anti-bullying programme (KiVa) in UK primary schools: a multicentre cluster randomised controlled trial' yn Psychological Medicine.

LLWYDDDIANT GRANT

Datblygiad llawn a graddfa'r rill

**Arweinydd y Prosiect, yr
Athro Manon Jones, Ariennir
gan Lywodraeth Cymru**

Cafodd y prosiect RILL Cymraeg ei ddatblygu a'i brofi o ran effeithiolrwydd mewn 25 o ysgolion (hyfforddwyd 69 ysgol arall) rhwng 2022 - 2024. Mae canlyniadau RCT yn datgelu bod y rhaglen strwythuredig llythrennedd ag iaith hon yn gwella deilliannau plant 7-9 oed i lefel addysgol arwyddocaol. Mae llywodraeth Cymru yn cynnig ariannu datblygiad y rhaglen i lwyfan newydd ar y we ar gyfer cynhyrchu ac i gynnal treial effeithiolrwydd yn Gymraeg ac yn Saesneg.



Dylunio teganau ar gyfer ailsefydlu niwro motor ar ôl strôc: integreiddio theori, addas ac ystyriaethau ymarferol

**Arweinydd y Prosiect Dr Ayelet
Sapir, wedi'i ariannu gan yr Academi
Brydeinig/ Leverhulme**

Yn y DU, mae strôc yn digwydd bob pum munud, sy'n aml yn arwain at namau echddygol yn y breichiau sy'n rhwystro gweithgareddau dyddiol. Yn yr ymchwil hwn rydym yn datblygu offer adsefydlu hunan-weinyddol, a gefnogir gan Raglen Grantiau Ymchwil Bach BA/ Leverhulme yr Academi Brydeinig. Mae'r offer fforddiadwy, deniadol hyn yn integreiddio'r egwyddorion dysgu echddygol ac adborth cleifion i wneud adsefydlu yn effeithiol ac yn bleserus, gan leddfu beichiau clinigol. Gan gydweithio â thair canolfan strôc yng Ngogledd Cymru, mae'r prosiect yn dilyn tri cham: asesu anghenion, dylunio prototeipiau wedi'u gemhau, a mireinio'n seiliedig ar adborth. Nod offer ffynhonnell agored yw chwyldroi adsefydlu, gan gefnogi adferiad hygyrch sy'n cael ei yrru gan gleifion ledled y wlad.

Effaith amlygiad nicotin ac alcohol yn utero ar dryder intima-cyfyngau fasgwlaidd, swyddogaeth endotelial, a datblygiad ffactorau risg cardiometabolig mewn plant mewn lleoliad incwm isel

**Arweinydd y Prosiect Aamer
Sandoo, ac ariennir gan
Brifysgol y Western Cape**

Gall amlygiad y ffetws i nicotina ac alcohol yn ystod beichiogrwydd gynyddu'r risg o glefyd cardiofasgwlaidd (CVD) yn ddiweddarach mewn bywyd, yn enwedig mewn rhanbarthau economaidd-gymdeithasol isel lle gwelir ffactorau risg CVD mewn plant. Mae rhagdybiaeth Gwreiddiau Datblygiadol Iechyd a Chlefyd (DoHaD) yn awgrymu bod datguddiadau cyn-geni yn achosi newidiadau parhaol yn strwythur y ffetws, ffisioleg a metaboledd, gan ragdueddiad plant i CVD. Mae astudiaethau'n cysylltu amlygiad cyn-geni nicotina ac alcohol â thrwch cynyddol intima-gyfrwng (IMT) ac yn tynnu sylw at fecanweithiau fel straen ocsideiddiol a llai o ocsid nitrig (NO) sydd ar gael oherwydd hypocsia cronig.



Ymchwil i gymryd ymyriadau datblygu plant cynnar i raddfa (FFYNU)

**Yr Athro Helen Henningham,
Arweinydd y Prosiect, ac ariennir gan
Oxford Policy Management Limited**

Nid yw dros 250 miliwn o blant dan 5 oed mewn gwledydd incwm isel a chanolig yn cyrraedd eu potensial datblygiadol oherwydd tlodi, diffyg maeth, a diffyg ysgogiad cynnar. Mae datblygiad gwael mewn plentynod cynnar yn arwain at ganlyniadau gydol oes ar gyflawniad addysgol unigol ac incwm yn y dyfodol gyda goblygiadau i ddatblygiad cenedlaethol. Mae sylfaen dystiolaeth gref sy'n dangos y gall cefnogi gofawyr, teuluoedd a chymunedau i ddarparu gofal anogol gael effaith gadarnhaol ar ddatblygiad plant. Fodd bynnag, ychydig o ymyriadau sydd wedi'u darparu ar raddfa fawr ac mae bylchau yn ein gwybodaeth am sut i gymeryd dulliau llwyddiannus o gynllun peilot i raddfa.

Mae THRIVE yn rhaglen ymchwil aml-wlad 5 mlynedd sy'n ceisio cefnogi gwledydd i ddarparu rhaglenni ymarferol, graddadwy, cost-effeithiol gyda'r nod o hyrwyddo datblygiad plant ifanc. Mae THRIVE yn gweithio ar draws 5 gwlad: Bangladesh, Ghana, Kiribati, Tanzania a Sierra Leone.

Yr Athro Helen Baker-Henningham yw DP Rhyngwladol ar gyfer portffolio gwaith THRIVE ym Mangladesh ac mae'n gweithio ochr yn ochr â'r DP cenedlaethol, Dr Jena Hamadani a thim o ymchwilwyr Bangladeshaid ar sawl prosiect gan gynnwys:

- » **Nodi a gwerthuso strategaethau ar gyfer cynyddu rhaglen rhiaint plentynod cynnar sy'n seiliedig ar dystiolaeth drwy'r system gofal iechyd sylfaenol yng nghefn gwlad Bangladesh.**
- » **Archwilio dichonoldeb sefydlu cyfleusterau gofal dydd o safon i famau sy'n gweithio yn y ffatrioedd diillad yn Bangladesh.**
- » **Cynnal astudiaeth ddilydol i ymchwilio i weld a oes manteision tymor canolig i ganlyniadau plant a mamau o drosglwyddo arian parod cyfunol a rhaglen rhiaint plentynod cynnar o gymharu â grŵp a gafodd arian parod yn unig.**

DYMUNO Y GORAU I CHI

Ymddeoliad hapus athro Debbie Mills

Gan yr Athro Dave Richardson

Dechreuodd Debbie ei chyflogaeth yn yr hen Ysgol Seicoleg ym mis Hydref 2012. Roedd Debbie yn arweinydd ymchwil ôl-raddedig ar gyfer y Coleg (pan oedd yn Goleg y Gwyddorau Dynol) ac yn allweddol wrth greu cysylltiadau ymchwil ar draws y Coleg trwy ddigwyddiadau fel y gynhadledd ôl-raddedig ar draws y Coleg, a sefydlwyd ganddi yn 2019.

Fel rhan o'r rôl honno, cyfrannodd yn fawr hefyd at gefnogi ac adeiladu cryfder Partneriaeth Hyfforddiant Doethurol ESRC ym Mangor. Mae Debbie hefyd yn athrawes a goruchwyliwr ymroddedig ac ysbrydoledig, yn addysgu modiwlau israddedig a meistr mewn Niwrowyddoniaeth Wybyddol Datblygiadol, Dulliau a Dadansoddi ERP, Caffael Iaith a Dwyieithrwydd, a Seiliau Biolegol ac Ymenyddol Anhwylderau Niwroddatblygiadol. Yn ystod ei gyrfa addysgu, mae'r angerdd, yr her ddeallusol, y gofal a'r cymorth y mae wedi dangos i'w myfyrwyr yn anfesuradwy.

Mae ymchwil Debbie wedi rhoi mewnwelediadau i effeithiau profiad ar blastigrwydd yr ymennydd a gwybyddiaeth ar draws oes. Mae ei ymchwil wedi pontio meysydd niwrowyddoniaeth wybyddol a datblygiad gwybyddol gyda diddordeb arbennig mewn sut mae dysgu dwy iaith yn siapiau trefniadaeth yr ymennydd, a'r rhyngweithio rhwng profiad cymdeithasol/emosiynol a datblygiad iaith. Mae Debbie wedi cynhyrchu corff estynedig ac amrywiol o astudiaethau niwrowyddoniaeth wybyddol ar groesffordd hynod ddiddorol geneteg, dysgu, datblygiad a dwyieithrwydd, gyda diddordeb arbennig mewn syndrome Williams, ac angerdd dros ddefnyddio potensial sy'n gysylltiedig â digwyddiadau i ddal llofnodion gwybyddiaeth. wrth iddo ddatblygu. Ar ben hynny, mae Debbie hefyd wedi archwilio'r cysylltiadau rhwng genynnau, yr ymennydd, gwybyddiaeth a diwylliant.

Yn fwy diweddar, rydym wedi bod yn ddiolchgar am waith difflino Debbie fel Cadeirydd pwyllgor moeseg yr Ysgol ac yn arbennig gyda'r ymfudiad o'r system etifeddiaeth i Infonetica ac am ei arweinyddiaeth fel Cyfarwyddwr Ymchwil Canolfan Datblygiad Plant a Meithrinfa Tir na nOg.

Ar ôl gyrfa ddisglair, dymunwn ddatlu ei chyfnod gyda ni fel cydweithiwr a ffrind annwyl. Bydd colled fawr ar ei hôl gan bob un ohonom.

Dyma rai sylwadau a wnaed gan ei chydweithwyr:

Kami Koldewyn

"Byddai hwn yn gyfle i ddatlu eich hun a'ch cyflawniadau. Ac efallai y bydd ymddeoliad yn golygu bod gennych chi amser i wneud popeth rydych chi'n ei hoffi. Boed iddo fod yn llawn cerdded cŵn a marchogaeth a darllen llyfrau. Edrychaf ymlaen at eich gweld mewn seminarau a'r cyfle am drafodaethau gwyddonol mwy hamddenol."

Tracey Lloyd

"Peidiwch â mynd! Ond os oes rhaid i chi ymddeol, cewch yr amser mwyaf rhyfeddol yn gwneud y pethau rydych chi'n eu caru. Peidiwch â bod yn ddeithryn - rwy'n siŵr y gallwn sleifio cinio fewn pob hyn a hyn, felly nid wyf yn colli fy ffrind yn ormodol. Rydych chi wedi bod yn gydweithiwr gwych ac yn ysbrydoliaeth."

Thandi

"Annwyl Debbie, Llongyfarchiadau enfawr a dymuno'r gorau i chi ar eich anturiaethau!! Rwy'n gobeithio y cewch lawer o hwyl, a gorffwys a gwneud y pethau sy'n gwneud i'ch calon esgyn. Mae wedi bod yn gymaint o bleser a braint gweithio gyda chi a bydd cydweithwyr a myfyrwyr fel ei gilydd yn gweld eich colled yn fawr. Dewch i ymweld !!!"

Yr Athro Debbie Mills gyda staff SPSS yn ystod Graddio Haf 2024



Mae'r Ysgol Seicoleg a Gwyddoniaeth Chwaraeon yn dweud hwyl fawr i Rebecca Henderson

Gan yr Athro Paul Mullins

Mae Rebecca (Becca) Henderson wedi penderfynu ar ôl bron i 30 mlynedd ym Mhrifysgol Bangor, y rhan fwyaf o hynny o fewn yr Ysgol Seicoleg, ac yn awr yr Ysgol Seicoleg a Gwyddor Chwaraeon, ei bod yn bryd ymddeol a byw bywyd y fan.

Mae Becca wedi bod yn rhan o'r ysgol a'r adran dros y 30 mlynedd hynny, gan ryngweithio â sawl aelod o staff a hwyluso nifer o fenstrau a phrosesau gwahanol yn ystod y cyfnod hwnnw. Yn ymwneud â gwaith gweinyddol cyffredinol a phenodol, bydd Becca yn cael ei chofio cymaint.

Yn gyntaf am ei rôl yn recriwtio cleifion ac amserlennu ar gyfer astudiaethau niwrowyddoniaeth wybyddol a chlinigol amrywiol, lle'r oedd ei hymroddiad i sicrhau profiad y claf yn un cadarnhaol yn golygu eu bod yn aml yn troi'n "dychweledigion aml", gan gymeryd rhan mewn astudiaethau a gweithgareddau addysgu eraill. Y prif destament i ddawn Becca yma yw'r nifer o gyfranogwyr ymchwil y gorffennol sydd wedi cadw mewn cysylltiad â hi (ac weithiau'n darparu mël a nwyddau eraill). Nid stryd unffordd yn unig yw hon, gan fod Becca wedi parhau i ymgysylltu â chleifion a chyfranogwyr, gan gadw'r cyfathrebu i fynd y ddwy ffordd. Mae'r ymdrechion hyn wedi helpu sawl ymdrech ymchwil fawr yn yr ysgol, o Sefydliad Niwrowyddoniaeth Wybyddol Cymru, y rhaglen NeuroSkills, ac yn fwyaf diweddar gwaith ar adsefydlu ar ôl anaf i'r nerfau.

Roedd ei gallu trefniadol, ac yn bwysicach fyth, gwybodaeth ddiwaelod o bwy all ddarparu beth, o fewn a thu allan i'r Brifysgol, yn aml yn golygu bod galw mawr am ei gwasanaethau ar gyfer gweithdai, cynadledau a digwyddiadau eraill. Roedd rhan Becca ar raglen Visceral Minds yn rhan fawr o'r llwyddiant cychwynnol, yn trefnu Ceilidh's a Mochyn Rhost yn Neuadd Hendre, neu'r hen Westy Victoria, yn ogystal â theithiau diwrnod eraill i sicrhau bod yr ysgolheigion a oedd yn ymweld yn mwynhau gwir flas Celtaidd Cymru, yn ogystal â'r amgylchedd naturiol sy'n gwneud Bangor mor arbennig.

Y tu allan i'r gwaith, roedd Becca yr un mor hael a charedig, yn aml yn ymwneud â threfnu barbeciws a digwyddiadau cymdeithasol i staff a myfyrwyr. Roedd tripiâu i Borth Nobla neu Dre Castell ("Yr Arferion" yn ôl Becca) neu Draeth Llanddwyn, Traeth Coch, a Benllech yn gyffredin yn ystod misoedd yr haf. Fe wnaeth Becca hyd yn oed helpu i drefnu barbeciws tebyg i "flash mob" ar wersyll Rhufeinig ar gyfer y grŵp delweddu pan oedd y tywydd yn braf.

Peth hawdd yw dweud y bydd cyfraniadau Becca i'r Ysgol yn cael eu methu, ond yn yr un modd, bydd ei phersonoliaeth hyfryd a'i chalon gynnes hefyd yn cael eu colli. Dymunwn y gorau iddi wrth iddi yrru i'r machlud.

Rebecca (Becca) Henderson



Dymuniadau Nadoligaidd

gan bob un ohonom yn y

Ysgol SEICOLEG A
GWYDDOR CHWARAEON



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY



Y MEDDWL A'R CORFF

I'ch cadw mewn cysylltiad
â'r YSGOL SEICOLEG A
GWYDDOR CHWARAEON

Y newyddion diweddaraf gan
Seicoleg a Gwyddor Chwaraeon,
staff a chyn-fyfyrwyr.

Gaeaf 2024 | Rhifyn 2

Dr. Gavin Lawrence, yr Athro Paul Mullins, Dr. Vicky Gottwald,
Dr Tommie Du Preez, yr Athro James Hardy a Dr. Paloma Mari-Beffa