

Ymarfer corff ac iechyd meddwl



This item contains selected online content. It is for use alongside, not as a replacement for the module website, which is the primary study format and contains activities and resources that cannot be replicated in the printed versions.

Gwybodaeth am y cwrws am ddim hwn

Mae'r cwrws hwn yn rhan sydd wedi'i haddasu o gwrs y Brifysgol Agored, sef E233 *Seicoleg Chwaraeon ac ymarfer corff: dull astudiaeth achos* www.open.ac.uk/courses/modules/e233.

Mae'n bosib y bydd y fersiwn hon yn cynnwys fideo, delweddau a chynnwys rhwngweithiol nad ydynt wedi'u hoptimeiddio ar gyfer eich dyfais chi.

Gallwch brofi'r cwrws hwn fel yr oedd wedi'i gynllunio'n wreiddiol ar OpenLearn, cartref dysgu am ddim y Brifysgol Agored:

www.open.edu/openlearn/health-sports-psychology/health/sport-and-fitness/exercise-and-mental-health/content-section-0

Gallwch olrhain eich cynnydd yno hefyd drwy eich cofnod gweithgarwch. Gallwch ddefnyddio hwn i ddangos eich dysgu.

The Open University, Walton Hall, Milton Keynes MK7 6AA

Hawlfraint © 2016 Y Brifysgol Agored

Eiddo deallusol

Oni nodir yn wahanol, mae'r adnodd hwn yn cael ei ryddhau o dan dermau'r drwydded Creative Commons, f4.0 http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en_GB. O fewn hynny, mae'r Brifysgol Agored yn dehongli'r drwydded hon yn y ffordd ganlynol:

www.open.edu/openlearn/about-openlearn/frequently-asked-questions-on-openlearn. Mae'r hawlfraint a'r hawliau sydd y tu hwnt i delerau'r drwydded Creative Commons yn cael eu cadw neu eu rheoli gan y Brifysgol Agored. Darllenwch y testun yn llawn cyn defnyddio'r cynnwys.

Rydym yn credu mai'r prif rwystro ran cael mynediad at brofiadau addysgol o safon yw costau. Dyma pam ein bod yn bwriadu cyhoeddi gymaint o gynnwys am ddim ag y gallwn ni o dan drwydded agored. Os bydd hi'n anodd rhyddhau cynnwys o dan y drwydded Creative Commons sydd orau gennym (e.e. oherwydd nad ydym yn gallu cael neu fforddio'r caniatâd perthnasol neu ddod o hyd i ddewis arall addas), byddwn yn rhyddhau'r deunyddiau am ddim o dan drwydded defnyddiwr personol.

Mae hyn oherwydd bydd y profiad dysgu o'r un safon uchel bob amser a dylid ystyried hynny'n beth cadarnhaol - hyd yn oed os yw'r trwyddedu'n wahanol i Creative Commons o bryd i'w gilydd.

Wrth ddefnyddio'r cynnwys, mae'n rhaid i chi ei briodoli i ni (y Brifysgol Agored) ac unrhyw awdur a enwyd yn unol â thelerau'r Drwydded Creative Commons.

Defnyddir yr adran Cydnabyddiaeth i restru cynnwys trwyddedig trydydd parti (Perchnogol), ymhliith pethau eraill, sydd ddim yn berthnasol i drwyddedau Creative Commons. Dylid defnyddio (cadw) cynnwys perchnogol yn gyfan ac yn ei gyd-destun bob amser.

Defnyddir yr adran Cydnabyddiaeth hefyd i dynnu eich sylw at unrhyw Gyfyngiadau Arbennig eraill a allai fod yn berthnasol i'r cynnwys. Er enghraifft, ar adegau efallai na fydd Trwydded Creative Commons Non-Commercial Sharealike yn berthnasol i unrhyw ran o'r cynnwys, hyd yn oed os yw'r cynnwys yn eiddo i ni (y Brifysgol Agored). Yn yr achosion hyn, oni nodir yn wahanol, gellir defnyddio'r cynnwys at ddibenion personol ac anfasnachol.

Rydym hefyd wedi dynodi deunyddiau eraill yn y cynnwys sydd ddim yn berthnasol i'r drwydded Creative Commons fel deunydd Perchnogol. Mae'r rhain yn cynnwys logos ac enwau masnachu'r Brifysgol Agored ac fe allai ymestyn i rai ddelweddau ffotograffig a fideo a recordiadau sain penodol yn ogystal â deunyddiau eraill y tynnir eich sylw atyn.

Mae'n bosib y bydd defnyddio unrhyw ran o'r cynnwys heb awdurdod yn torri telerau ac amodau a/neu ddeddfau eiddo deallusol.

Rydym yn cadw'r hawl i newid neu i ddirwyn i ben unrhyw delerau ac amodau a ddarperir yma heb rybudd.

Mae'r holl hawliau sydd y tu hwnt i delerau'r drwydded Creative Commons yn cael eu cadw neu eu rheoli gan y Brifysgol Agored.

Contents

Cyflwyniad	4
Learning Outcomes	5
1 Ymarfer corff ac iechyd meddwl	6
2 Rôl ymarfer corff o ran lleihau gorbryder ac iselder	8
3 Pam fod ymarfer corff yn gwella iechyd meddwl?	9
Casgliad	11
References	11
Acknowledgements	11

Cyflwyniad

Deilliannau Dysgu

Mae gweithgarwch corfforol yn gallu cael effaith gadarnhaol ar agweddu ar iechyd meddwl a llesiant seicolegol fel iselder, hwyliau a gweithrediad gwybyddol. Yn y cwrs hwn byddwn yn edrych ar sut mae ymarfer corff yn gallu effeithio ar wahanol agweddu ar ein hiechyd meddwl. Byddwn yn defnyddio astudiaeth achos Malcolm.

Byddwn yn dechrau drwy ddiffinio beth yw ystyr y term ‘iechyd meddwl’. Mae Corbin et al. (2008, t.5) yn diffinio iechyd meddwl a lles da fel dim salwch meddwl fel iselder, a’r gallu i ymdopi â heriau bob dydd mewn ffordd gadarnhaol, optimistaidd ac adeiladol. Gan ddefnyddio’r diffiniad hwn, mae ymarfer corff yn gallu bod yn fuddiol i’ch iechyd meddwl mewn dwy ffordd. Yn gyntaf, mae ymarfer corff yn gallu atal neu leihau salwch meddwl fel iselder. Yn ail, mae ymarfer corff yn gallu gwella hwyliau a lleihau lefelau straen, gan ein galluogi i fynd i’r afael â heriau bob dydd mewn ffordd fwy cadarnhaol, optimistaidd ac adeiladol.

Mae'r cwrs OpenLearn hwn yn rhan sydd wedi'i haddasu o gwrs y Brifysgol Agored [E233 Seicoleg chwaraeon ac ymarfer corff: dull astudiaeth achos](#).

Learning Outcomes

Deilliannau dysgu

Ar ôl astudio'r cwrs hwn, dylech allu gwneud y canlynol:

- dangos ymwybyddiaeth o'r cysylltiadau rhwng gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl
- deall rhai o'r damcaniaethau arfaethedig ynghylch pam fod ymarfer corff yn fuddiol i'ch iechyd meddwl.

1 Ymarfer corff ac iechyd meddwl

Gweithgaredd 1 Manteision seicolegol ymarfer corff

Dylech ganiatáu tua 30 munud

Edrychwch ar

Ganllaw'r Sefydliaid Iechyd Meddwl ar 'Sut mae gofalu am eich iechyd meddwl gan ddefnyddio ymarfer corff'.

Gwnewch restr o'r prif fanteision seicolegol a allai fod yn gysylltiedig â gwneud gweithgarwch corfforol a rhai o'r astudiaethau ymchwil sy'n ategu'r manteision hyn.

Comment

Y prif fanteision a nodir yn y canllaw yw:

1. Mae ymarfer corff yn gysylltiedig â bod yn fwy meddyliol effro.
2. Mae ymarfer corff yn gallu arwain at fwy o egni a hwyliau da.
3. Mae ymarfer corff yn gallu arwain at fwy o hunan-dyb.
4. Mae ymarfer corff yn gallu arwain at lai o straen a gorbryder.
5. Mae ymarfer corff yn gallu atal problemau iechyd meddwl rhag datblygu.
6. Mae ymarfer corff yn gallu gwella ansawdd bywyd y rheini sy'n profi problemau iechyd meddwl.

Gweithgaredd 2 Tystiolaeth i gefnogi'r cysylltiad rhwng gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl

Dylech ganiatáu tua 30 munud

Yn y gweithgaredd blaenorol, gwnaethoch edrych ar rywfaint o'r dystiolaeth sy'n cysylltu cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol â gwell iechyd meddwl. Yn y gweithgaredd hwn byddwch yn edrych ar bwysigrwydd ymchwil o'r fath a'r mathau o dystiolaeth ymchwil sy'n bodoli.

Gwrandewch ar Drac 1, 'Gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl: beth yw'r dystiolaeth?' a gwnewch y tasgau isod. Yn y clip hwn byddwch yn clywed Dr Gaynor Parfitt a'r Athro Adrian Taylor yn trafod y dystiolaeth sy'n bodoli i gefnogi'r syniad bod cysylltiad rhwng gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl. Mae Dr Parfitt a'r Athro Adrian Taylor yn seicolegwyr ymarfer corff ym Mhrifysgol Caerwysg, gan arbenigo yn y maes ymchwil hwn.

Darparwyd y fersiwn sain Gymraeg gan artistiaid trosleisio. Mae'r ffeil sain wreiddiol ar gael [yma](#).

Audio content is not available in this format.

Gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl: beth yw'r dystiolaeth?

1. Gwnewch restr o'r mathau o ymchwil maen nhw'n eu trafod (ee ymchwil epidemiologol). Chwiliwch am ddiffiniadau ar gyfer y mathau hyn o ymchwil gan ddefnyddio'r rhyngrywd.)
2. Pam ei bod yn bwysig darparu tystiolaeth ymchwil o'r cysylltiad rhwng ymarfer corff ac iechyd meddwl?
3. Beth sy'n cael ei ddweud am ansawdd peth o'r ymchwil sy'n bodoli?

Comment

1. Dr Parfitt a'r Athro Taylor yn trafod y ddau brif fath o ymchwil:
 - **Ymchwil ymateb i ddosau.** Fel y mae'r enw'n awgrymu, mewn astudiaethau ymateb i ddos mae'r cyfranogwyr yn cael dos o rywbeth, ac ar ôl hynny mae eu hymateb yn cael ei fesur. Yn yr achos hwn, byddai'r cyfranogwyr yn cael 'dos' o weithgarwch corfforol a byddai'r effaith ar eu hiechyd meddwl (yr ymateb) yn cael ei mesur.
 - **Ymchwil epidemiologol.** Mae epidemioleg yn golygu astudio nifer yr achosion o iechyd a chlefydau a pha mor gyffredin ydyn nhw mewn poblogaeth a sut maent yn cael eu rheoli. Yng nghyd-destun y gweithgaredd hwn, byddai gan ymchwil epidemiologol ddiddordeb mewn patrymau iechyd meddwl a gweithgarwch corfforol ar draws poblogaeth.
2. Mae'r Athro Taylor yn awgrymu po fwyaf o dystiolaeth sydd i ddangos cysylltiad cadarnhaol rhwng gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl, y mwyaf tebygol yw y bydd gwasanaethau gofal iechyd yn cael eu hannog i ddarparu ymarfer corff fel triniaeth ar gyfer cyflyrau iechyd meddwl. Ond, oni bai bod modd darparu tystiolaeth, ni fydd y llywodraeth yn buddsoddi mewn ymarfer corff fel triniaeth ar gyfer cyflyrau o'r fath.
3. Mae'r Athro Taylor yn awgrymu er bod y mwyaf o bobl yn credu bod ymarfer corff yn gwneud i chi deimlo'n well, nid yw ansawdd yr ymchwil sy'n edrych ar ymarfer corff ac iechyd meddwl bob amser cystal ag y gallai fod. Mae hyn yn aml oherwydd y gall fod yn anodd rheoli gweithgarwch corfforol.

2 Rôl ymarfer corff o ran lleihau gorbryder ac iselder

Awgrymwyd bod un oedolyn o bob chwech ym Mhrydain Fawr yn dioddef o gyflwr iechyd meddwl, fel iselder neu orbryder (Cooper a Bebbington, 2006), sy'n golygu bod trin y cyflyrau hyn yn effeithiol yn fater pwysig iawn. Mae meddyginaeth gwrtiselder gwrtiselder yn cael ei rhagnodi i drin iselder yn aml, ond nid yw cydymffurfiad o ran cymryd y meddyginaethau hyn yn dda iawn yn aml ac maen nhw'n gallu cael sgil effeithiau negyddol (Lawlor a Hopker, 2001). Mae ymarfer corff wedi'i awgrymu fel triniaeth ychwanegol i feddyginaeth a thriniaethau eraill, neu yn lle'r rheini.

Gweithgaredd 3 Ffit i frwydro yn erbyn iselder

Dylech ganiatáu tua 20 munud

Gwyliwch y fideo o'r enw '*Fit to fight depression*' ar YouTube. Mae'r fideo Saesneg hwn yn amlinellu gwaith y prifysgolion yn ne orllewin Lloegr sy'n archwilio rôl ymarfer corff o ran lleihau iselder. Beth yw manteision defnyddio ymarfer corff i drin iselder yn hytrach na meddyginaeth gwrtiselder?

Os ydych yn darllen y cwrs hwn fel e-lyfr, gallwch weld y fideo yma:

[Fit to Fight Depression](#)

[Comment](#)

Mae'r fideo'n rhoi darlun diddorol o iselder yn y DU yn gyffredinol a gwaith y prifysgolion sy'n rhan o'r prosiect. Mae'r ymchwilwyr yn y fideo'n awgrymu y gallai ymarfer corff fod yn driniaeth well na meddyginaeth oherwydd mae'n gallu rhoi ymdeimlad o reolaeth a hunanreolaeth i bobl ac nid oes ganddo lawer o sgil effeithiau.

Astudiaeth achos: Malcolm

Mae Malcolm wedi bod yn cael amser anodd yn ddiweddar. Bu ei frawd farw chwe mis yn ôl wedi salwch hir. Roedd yn agos iawn at ei frawd ac mae wedi cael trafferth dod i delerau â'r golled. Yn raddol, mae Malcolm wedi mynd yn fwy mewnblwg ac isel. Rhai boreau, nid yw'n gallu wynebu gadael y tŷ a mynd i'r gwaith ac mae'n aml yn treulio'r diwrnod yn y gwely yn teimlo'n isel ac yn anhapus.

Mae meddyg Malcolm wedi dweud wrtho ei fod yn dioddef o iselder. Mae'r meddyg yn amharod i ragnodi meddyginaeth gwrtiselder i Malcolm, felly, yn hytrach, mae'n argymhell ymarfer corff. Fodd bynnag, mae Malcolm ychydig yn amheus a fydd ymarfer corff yn gallu ei helpu.

3 Pam fod ymarfer corff yn gwella iechyd meddwl?

Hyd yma, rydym wedi gweld llawer iawn o dystiolaeth yn dangos bod ymarfer corff yn gallu cael effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl, ond pam? Pam fod cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol yn arwain at well iechyd meddwl? Yn y gweithgaredd nesaf, byddwn yn ceisio ateb y cwestiwn hwn.

Gweithgaredd 4 Pam fod ymarfer corff yn fuddiol i iechyd meddwl?

Dylech ganiatáu tua 35 munud

Gnewch restr o'r rhesymau a allai egluro pam fod ymarfer corff yn gwella iechyd meddwl.

Nawr, gwrandewch ar Drac 2, 'Gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl: pam mae'n gweithio?'. Yn y clip hwn, mae Dr Gaynor Parfitt a'r Athro Adrian Taylor yn trafod rhai o'r damcaniaethau arfaethedig ynghylch pam fod ymarfer corff yn gwella iechyd meddwl.

Darparwyd y fersiwn sain Gymraeg gan artistiaid trosleisio. Mae'r ffeil sain wreiddiol ar gael [yma](#).

Audio content is not available in this format.

Gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl: pam mae'n gweithio?

Sut mae eich esboniadau'n cymharu â'r rhai a amlinellwyd yn y darnau rydych wedi'u darllen neu wedi gwrando arnyn nhw? Efallai yr hoffech ddefnyddio'r adran sylwadau isod i rannu eich safbwytiau am yr esboniadau sydd fwyaf credadwy i chi, a rhoi sylwadau ar bostiadau eraill gan aelodau o'ch grŵp.

Comment

Nid oes un ddamcaniaeth na rhagdybiaeth wedi'i derbyn yn gyffredinol i esbonio'r cysylltiad rhwng ymarfer corff ac iechyd meddwl. Yn hytrach, mae sawl rhagdybiaeth wahanol wedi'u cynnig. Gellir rhannu'r rhain yn ddau categori: (1) corfforol neu fioffisegol a (2) seicolegol neu seicogymdeithasol.



Ffigur 1 Mae ymarfer corff yn gallu gwneud i ni deimlo'n well ac mae'n gallu gwella ein hwyliau

Inga Spence/Alamy

3 Pam fod ymarfer corff yn gwella iechyd meddwl?

Mae tystiolaeth bod ymarfer corff yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl, ond yn ymarferol gall fod yn anodd nodi'r union resymau pam. Gallai hyn fod oherwydd bod cyfuniad o ffactorau yn arwain at well iechyd meddwl, yn hytrach nag un ffactor. Hefyd, oherwydd bod pawb yn wahanol, gall yr esboniadau dros well iechyd meddwl amrywio'n ôl y person dan sylw.

Casgliad

Roedd y cwrs am ddim hwn yn rhoi cyflwyniad i astudio Cymwysterau Addysg, Plant a Phobl Ifanc. Roedd yn cyflwyno cyfres o ymarferion a oedd wedi'u dylunio i ddatblygu eich dull astudio a dysgu o bell ac roedd yn helpu i wella eich hyder fel dysgwr annibynnol.

Mae'r adnodd hwn yn rhan o '[Gasgliad Llesiant ac Iechyd Meddwl](#)' wedi ei greu gan y Brifysgol Agored yng Nghymru. Gallwch ddysgu mwy a dod o hyd i gyrsiau, erthyglau a gweithgareddau eraill ar dudalen [hafan y casgliad](#).

References

Cyfeiriadau

- Cooper, C. a Bebbington, P. (2006) 'Mental health' yn Bajekal, M., Osborne, V., Yar, M. a Meltzer, H. (gol) *Focus on Health*, Basingstoke, Palgrave Macmillan.
- Corbin, C.B., Welk, G.J., Corbin, W.R. a Welk, K.A. (2008) *Concepts of Physical Fitness: Active Lifestyles for Wellness* (14eg argraffiad), Llundain, McGraw-Hill.
- Lawlor, D.A. a Hopker, S.W. (2001) 'The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: systematic review and meta-regression analysis of randomised controlled trials', *British Medical Journal (argraffiad Clinical Research)*, cyf. 322, rhif. 7289, tt. 763–7.

Acknowledgements

Cydnabyddiaeth

Mae'r deunydd a gydnabyddir isod yn ddeunydd Perchnogol sy'n cael ei ddefnyddio o dan drwydded (sydd ddim yn berthnasol i [drwyddedu Creative Commons](#)). Gweld y [Telerau ac Amodau](#).

Delwedd y cwrs: [Natalie Lucier](#) ar Flickr ar gael dan [Drwydded Creative Commons Attribution 2.0](#).

Ffigur 1: © Inga Spence/Alamy

Peidiwch â cholli'r cyfile:

Os ydych chi wedi cael eich ysbrydoli i gael gwybod mwy trwy ddarllen y testun hwn, efallai y bydd gennych ddiddordeb mewn ymuno â'r miliynau o bobl sy'n darganfod ein cymwysterau a'n hadnoddau dysgu drwy ymweld â'r Brifysgol Agored - www.open.edu/openlearn/free-courses