

Adroddiad cwmpasu – defnyddio dimnadaeth o ymddygiad mewn rhaglenni i gyflawnwyr trais domestig

Adroddiad gan Dîm Behavioural Insights

Gorffennaf 2016



Cynnwys

Crynodeb Gweithredol.....	3
Hunanatgyfeirio at raglenni.....	1
Gwella'r presenoldeb ar raglenni i gyflawnwyr trais domestig	2
Gwella a gwreiddio'r hyn a ddysgir ar raglenni i gyflawnwyr trais domestig.....	3
Canfyddiadau a syniadau.....	9
Hunanatgyfeirio i ddilyn rhaglen	9
Amseriad y neges arferol newydd	10
Cynnwys y neges: Ofn edifeirwch ac osgoi colled	12
Cynnwys y Neges: Ego ac anghyseinedd gwybyddol	12
Cyflyrau poeth ac oer	18
Gwrthgyferbynnu meddyliol, bwriadau gweithredu a dyfeisiau ymrwymo	19
Cydnabod ymdrech	21
Argymhellion	22
Atodiad A: Methodoleg	24

Crynodeb Gweithredol

Mae cam-drin domestig yn gysgod dinistriol dros fywydau ac yn achosi niwed gwirioneddol i'r rhai sy'n ei ddiodef, eu plant a'r gymdeithas yn ehangach. Yn ôl Arolwg Troseddau yng Nghymru a Lloegr cafodd 8.2% o fenywod a 4% o ddynion yng Nghymru a Lloegr brofiad o gam-drin domestig yn 2014-15. Mae gan Lywodraeth Cymru ddiddordeb yn y ffordd y gall rhaglenni ar gyfer cyflawnwyr trais domestig gyfrannu at leihau'r niwed sy'n cael ei achosi gan gam-drin domestig. Oherwydd hyn maen nhw wedi gofyn i'r Tîm Behavioural Insights lunio adroddiad cwmpasu i archwilio sut gellid defnyddio gwyddor ymddygiadol i wella canlyniadau'r rhaglenni hyn. Mae'r adroddiad yma'n egluro canfyddiadau'r gwaith cwmpasu hwn. Rydyn ni wedi canolbwyntio ar ddefnyddio ein dirnadaeth o ymddygiad i: annog cyflawnwyr i gyfeirio eu hunain at raglenni ar ôl dod i gysylltiad â'r gwasanaethau cyhoeddus, gwella presenoldeb ar y rhaglen a helpu i sicrhau bod negeseuon y rhaglenni yn bwrw gwreiddiau. Rydyn ni wedi nodi'n glir pa bwyntiau yn y system sy'n cynnig y cyfle gorau i ymyrryd yn Ffigur 1. Mae Ffigur 2 yn dangos y syniadau lefel uchel ar gyfer pob maes ymyrryd.



Ffigur 1: Diagram o'r daith gyfeirio a phryd yr awgrymwn ymyrryd

Self-referrals	<ul style="list-style-type: none">• Timing of contact• Fear of regret and loss of aversion• Ego and cognitive dissonance• Friction costs
Improve attendance	<ul style="list-style-type: none">• Grit• Growth mindsets• Value affirmations
Enhance learning	<ul style="list-style-type: none">• Hot and cold states• Commitment devices, mental contrasting and implementation intentions• Effort recognition

Figur 2: Amlinelliad o'r syniadau ar gyfer pob pwynt ymyrryd



Argymhellion

Ar sail ein gwaith cwmpasu dyma ein hargymhellion:

1. Dylai Llywodraeth Cymru ystyried cysylltu gydag unigolion fel rhan o'r drefn arferol ar ôl iddyn nhw ddod i gysylltiad gyda chorff statudol fel yr heddlu neu'r gwasanaethau plant. Pwrpas cysylltu (drwy lythyr neu neges destun fwy na thebyg) fyddai er mwyn ymyrryd yn gynnar yn achos cyflawnwyr neu ddarpar gyflawnwyr ac annog mwy o bobl i gyfeirio eu hunain. Mae'r ffordd yma o weithio'n debygol o fod yn haws i'w gweithredu na newid cynnwys rhaglenni i gyflawnwyr trais domestig a hefyd yn ffordd dda o dreialu nifer o ddulliau gweithio sy'n seiliedig ar ymddygiad er mwyn bod mor effeithiol â phosib. Yn ystod ein gwaith ymchwil, ni chawsom hyd i unrhyw wybodaeth oedd yn awgrymu fod y dull hwn eisoes yn cael ei weithredu. Ond y cam cyntaf mewn unrhyw waith yn y dyfodol fyddai cyfnod o ymchwil i ddeall yr union gyd-destun lleol a pha mor ymarferol fyddai defnyddio'r dull a amlinellir yn yr adroddiad hwn. Byddai hyn yn cynnwys:
 - a. Ymchwil pellach i asesu pa mor ymarferol yn dechnegol yw prosiect, gan gynnwys darganfod: faint o bobl sy'n cael eu cyfeirio at raglenni ar gyfer cyflawnwyr trais domestig, y data sydd ar gael (a sut gellid ei ddefnyddio i fesur pa mor effeithiol yw'r gwaith), dulliau posibl o fesur y canlyniadau, ffyrdd y gallai Llywodraeth Cymru weithio gyda sefydliadau cyfiawnder troseddol fel y Swyddfa Gartref a'r Heddlu i weithredu dull o'r fath o weithio, unrhyw bryderon moesol am gynnal prosiect o'r fath;
 - b. Asesu pa raglenni cyflawnwyr fyddai'n addas ac sy'n gallu derbyn mwy o bobl.
2. Fe fyddem ni hefyd yn argymhell fod Llywodraeth Cymru yn comisiynu asesiad o daith pobl sy'n cyflawni trais domestig drwy'r system yng Nghymru o'r digwyddiad cyntaf yr holl ffordd i'r carchar, rhaglen neu newid ymddygiad. Byddai hyn yn help i ddod o hyd i'r bylchau yn y system yn ogystal â'r pwyntiau lle daeth y cyflawnwyr i gysylltiad gyda gwasanaethau cyhoeddus. Mae'r pwyntiau cyswllt hyn yn debyg o fod yn gyfle i ymyrryd (o bosib yn seiliedig ar ein dealltwriaeth o ymddygiad) er mwyn gwella canlyniadau.
3. Yn ystod ein gwaith ymchwil roeddem yn synnu cyn lleied o dystiolaeth oedd ar gael am ba raglenni oedd yn gweithio'n dda, a chan y ffaith nad oedd diffiniad roedd pawb yn cytuno arno o beth oedd canlyniad 'llywyddiannus'. Yn hyn o beth byddem yn argymhell i Lywodraeth Cymru sefydlu set o feini prawf, o bosib yn canolbwyntio ar ymddygiad y cyflawnwr, sy'n diffinio llywyddiant rhaglenni trais domestig neu ddulliau ymyrryd eraill. Rydym hefyd yn argymhell bod y rhaglenni presennol i gyflawnwyr trais domestig yn cael eu harfarnu'n rheolaidd er mwyn helpu i roi gwybodaeth gywir wrth gynllunio polisiau yn y dyfodol. Gallai hyn gynnwys casglu data am y rhaglenni cyfredol a rhoi adborth ynglŷn â pha rai sy'n gwneud yn dda a'r rhai nad ydynt cystal.



Hunanatgyfeirio at raglenni

Mae cyflawnwyr naill ai'n cael eu cyfeirio at raglen gan sefydliad statudol neu'n cyfeirio eu hunain. Rydym o'r farn bod modd cynyddu'r nifer sy'n hunanatgyfeirio drwy gysylltu gyda'r cyflawnwr ar ôl iddynt ddod i gysylltiad â'r gwasanaethau statudol. Byddai hyn yn digwydd drwy lythyr neu neges destun gyda'r nod o helpu pobl i weld a ydyn nhw'n cam-drin, ac os ydyn nhw, sut i ofyn am help. Mae'r syniadau isod yn dangos pryd dylid gwneud hyn, beth ddylai'r neges ei dweud a sut i helpu pobl i wneud rhywbeth am y peth wedi iddyn nhw gael y neges.

Tabl 1: Argymhellion ar gyfer cynyddu'r nifer sy'n hunanatgyfeirio at raglenni i gyflawnwyr trais domestig

Tuedd Ymddygiadol	Dimadaeth o Ymddygiad	Syniadau Lefel Uchel
Trefn o gyfathrebu gyda phobl ar ôl iddynt ddod i gysylltiad gyda gwasanaethau statudol (amseru)	Mae'r profiadau mwyaf diweddar mae rhywun yn eu cael yn dylanwadu'n drwm ar eu hymddygiad a'u penderfyniadau. ¹ Golyga hyn y gall amseriad yr ymyrraeth gael effaith fawr ar y ffordd bydd pobl yn ymateb iddo. ²	Cyflwyno neges gyffredinol i gyflawnwyr yn fuan wedi iddyn nhw ddod i gysylltiad gyda chorff statudol, pan fydd y digwyddiad dan sylw yn dal ar flaen eu meddwl. Mae neges sy'n dangos i gyflawnwyr eu bod yn troedio llwybr a allai arwain at ganlyniadau negyddol pellach (e.e. colli'r hawl i weld eu plant) fod yn ysgogiad pwerus dros newid.
Cynnwys y neges: Ofn edifeirwch ac osgoi colled	Awgryma gwaith ymchwil fod unigolion yn fwy sensitif i golli rhywbeth nag i ennill rhywbeth cyfatebol, ³ ac mae ein hawydd i osgoi colled yn ysgogiad cryf wrth inni wneud penderfyniadau.	Gallai'r colledion posibl gael eu defnyddio i annog pobl i gyfeirio eu hunain at raglenni trais domestig. Gallai hyn olygu colli perthynas gyda rhywun arall, colli'r hawl i weld plant, colli swydd, colli rhyddid (carchar) neu hyd yn oed golli statws cymdeithasol. Byddai'r neges hon yn ceisio osgoi bod yn fygythiol nac yn feiriadol. Yn hytrach byddai'n ddatganiad sy'n dweud y gallai parhau i gam-drin rhywun yn y cartref arwain at golli rhywbeth tra byddai cofrestru ar raglen i gyflawnwyr trais domestig yn helpu i osgoi hynny.
Cynnwys y neges: Ego ac anghyseinedd gwybyddol	Mae anghyseinedd gwybyddol yn golygu'r gwrthdaro mae rhywun yn ei deimlo pan mae'n credu neu'n meddwl dau beth sy'n gwrthdaro â'i gilydd,	Gallai dangos beth yw cam-drin helpu cyflawnwr i sylweddoli bod ei weithredoedd yn rhai sy'n cam-drin. Ond byddai'n bwysig gwneud hyn

¹ Dolan, P., Hallsworth, M., Halpern, D., King, D., a Vlaev, I. (2010). "MINDSPACE: Influencing behaviour through public policy" Institute for Government and Cabinet Office

² BIT, 2014, East: Four simple ways to apply behavioural insights.

³ Tversky, A., a Kahneman, D. (1991). Loss aversion in riskless choice: A reference-dependent model. *The quarterly journal of economics*, 1039-1061.

	<p>neu'n gwneud rhywbeth sy'n anghyson â'u gwerthoedd. ⁴ Mae rhai pobl sy'n cyflawni trais domestig yn debyg o brofi anghyseinedd gwybyddol, ac fe allen nhw geisio datrys y gwrthdaro mewnol yma drwy osgoi, rhesymoli neu newid eu credoau.⁵</p>	<p>mewn ffordd nad yw'n dieithrio'r cyflawnwr. Rydyn ni'n hoffi cael delwedd bositif o'n hunain ac fe allai negeseuon sy'n dangos yn glir fod un math o ymddygiad yn un sy'n cam-drin herio hyn. Yn lle bygwth sancsiynau fe fyddai'r negeseuon yn dangos sut gallai rhywun gael help os ydyn nhw'n cam-drin eraill drwy eu gweithredoedd.</p> <p>Byddai galluogi cyflawnwyr i gael help yn ffordd iddynt geisio lleddfu'r gwrthdaro sy'n deillio o'u hymddygiad. Ond nid yw hyn yn debygol o weithio gyda throseddwr sy'n methu â gweld bod eu gweithredoedd yn anghywir.</p>
<p>Lleihau costau uniongyrchol ac anuniongyrchol sy'n gysylltiedig â chofrestru ar raglen i gyflawnwyr trais domestig</p>	<p>Dyma'r costau sy'n dasgau neu'n rhwystrau bach a all gael effaith anghymesur ar benderfyniadau a gwneud ymddwyn mewn rhyw ffordd neu'i gilydd yn fwy o ymdrech neu her. Fe allai prosesau sy'n gymhleth neu'n cymryd amser i'w cyflawni atal unigolion rhag gweithredu, hyd yn oed pan fo manteision clir iawn i wneud hynny.</p>	<p>Os yw cyflawnwyr yn penderfynu cymryd camau i fynd i'r afael â'u trais domestig dylai'r broses fod mor hawdd â phosib. Golyga hyn y dylai gwybodaeth am sut i gael help fod yn hawdd i'w chael a dylai hunanatgyfeirio fod yn broses syml. Gellid ystyried camau eraill yn y cyfamser hefyd fel llinellau cymorth dienw. Ddylai hyn ddim tynnu oddi ar yr angen i gyflawnwyr ddangos eu hymrwymiad i'r rhaglen.</p>

Gwella'r presenoldeb ar raglenni i gyflawnwyr trais domestig

Ychydig o ddata sydd ar gael am y nifer sy'n cwblhau rhaglenni i gyflawnwyr trais domestig er bod un astudiaeth yn awgrymu fod y ganran tua 60% yn y DU. ⁶ Y tri phrif reswm am fethu â chwblhau ydy: bod yn absennol, amharu ar bobl eraill ar y rhaglen neu ail-arestio ar ôl troseddu pellach. Gellid defnyddio dimadaeth o ymddygiad i gynyddu'r cyfraddau cwblhau drwy wella presenoldeb. Mae'r adran hon yn ystyried sut gellid gwneud hynny.

Tabl 2: Argymhellion ar gyfer gwella presenoldeb ar raglenni i gyflawnwyr trais domestig

⁴ Harmon-Jones, E., a Mills, J. (1999). An introduction to cognitive dissonance theory and an overview of current perspectives on the theory.

⁵ Henning, K., Jones, A. R., a Holdford, R. (2005). "I didn't do it, but if I did I had a good reason": Minimization, denial, and attributions of blame among male and female domestic violence offenders. *Journal of Family Violence*, 20(3), 131-139.

⁶ Probation: domestic abuse programmes and budgets. A briefing from Napo the Trade Union and Professional Association for Family Court and Probation Staff. Mawrth 2012

Tuedd Ymddygiadol	Dimadaeth o Ymddygiad	Syniadau Lefel Uchel
Dycnwch, meddylfryd twf a chadarnhau gwerthoedd	<p>Mae dycnwch yn golygu “dyfalbarhad ac angerdd tuag at amcanion hirdymor”. Mae’n helpu unigolion i ddyfalbarhau er mwyn cyflawni amcanion ac mae’n ddangosydd llwyddiant cryf.⁷</p> <p>Mae strategaethau ar gyfer meddwl yn nhermau twf yn dysgu unigolion bod yr hyn maen nhw’n gallu ei gyflawni yn medru newid a datblygu drwy ymdrech a dyfalbarhad. Gall meddwl yn y ffordd yma gael effaith fawr ar ysgogiad a chyflawniad academiaidd pobl ifanc.⁸</p> <p>Mae ymarferion i gadarnhau gwerthoedd yn annog unigolion i ystyried beth yw eu gwerthoedd craidd nhw, eu teulu a’u cymuned. Mae tystiolaeth fod ymarferion 15 munud i gadarnhau gwerthoedd yn gwella ymddygiad cymdeithasol ac yn rhoi mwy o sicrwydd mewn perthynas i rywun sy’n enbyd o ansicr a hynny am hyd at 8 wythnos ar ôl yr ymyriad cyntaf.⁹</p>	<p>Gallai cyfathrebu’n rheolaidd er mwyn meithrin dycnwch helpu unigolion i aros ar y rhaglen. Gallai hyn ddigwydd drwy anfon negeseuon testun yn pwysleisio pa mor bwysig yw’r cwrs, fod y person dan sylw’n rhan o grŵp sy’n anelu at yr un nod a bod yr amcanion yn gyraeddadwy.</p> <p>Gellid cynnwys hyfforddiant ar sut i feddwl yn nhermau twf fel rhan annatod o raglen i gyflawnwyr trais domestig er mwyn dangos iddynt ei bod yn bosib newid ymddygiad gyda gwaith caled.</p> <p>Gallai ymarferion cadarnhau gwerthoedd fod yn haen ychwanegol effeithiol i atgyfnerthu dyfalbarhad a helpu cyflawnwyr i weld sut y gallai eu hymddygiad blaenorol fod wedi gwyro oddi wrth eu gwerthoedd personol.</p>

Gwella a gwreiddio’r hyn a ddysgir ar raglenni i gyflawnwyr trais domestig

Mae’r adran ddilynol yn ystyried sut y gallai gwyddorau ymddygiadol helpu cyflawnwyr i osgoi syrthio nôl i batrymau ymddwyn camdriniol. Gellir cynnwys rhai o’r dulliau yma yn ystod y rhaglen neu ar ôl ei chwblhau.

Tabl 3: Argymhellion i helpu i gynnal gwell ymddygiad

Tuedd Ymddygiadol	Dimadaeth o Ymddygiad	Syniadau Lefel Uchel
Cyflyrau poeth ac	Mae cyflwr poeth neu oer yn cyfeirio at	Gallai helpu cyflawnwyr i ddeall pa

⁷ Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., a Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of personality and social psychology*, 92(6), 1087.

⁸ Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., a Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child development*, 78(1), 246-263

⁹ Stinson, D. A., Logel, C., Shepherd, S., a Zanna, M. P. (2011). Rewriting the Self-Fulfilling Prophecy of Social Rejection Self-Affirmation Improves Relational Security and Social Behavior up to 2 Months Later. *Psychological science*, 22(9), 1145-1149.

<p>oer</p>	<p>yr amodau gwrthgyferbyniol sydd wrth wraidd y broses o wneud penderfyniadau. Mewn ‘cyflwr poeth’ bydd rhywun yn gwneud penderfyniad ar sail ymateb emosiynol, mympwyol, angerddol a byrbwyll. Y mwyaf mympwyol yw’r penderfyniad y mwyaf y gall wrthgyferbynnu gydag amcanion hirdymor ac arwain at ganlyniadau nad oedd rhywun eu heisiau.</p> <p>Mae ‘cyflwr oer’ yn cyfeirio at weithred sydd wedi ei harwain gan resymeg fwy gochelgar, heb awgrym o emosiwn.¹⁰ Mae astudiaethau blaenorol wedi dangos y gall lleihau ymddygiad ‘cyflwr poeth’ leihau ymddygiad troseddol a chynyddu hunanreolaeth.^{11 12}</p>	<p>fath o sefyllfaoedd sy’n cynyddu’r risg o gam-drin domestig a’u helpu i adnabod yr arwyddion pan maen nhw’n mynd i ‘gyflwr poeth’ gyfrannu at leihau cam-drin domestig. Byddai’r rhaglen hefyd yn dysgu pobl sut i ymateb pan maen nhw mewn ‘cyflwr poeth’. Un ffordd o wneud hyn fyddai dysgu technegau i leddfu ymatebion mympwyol i sefyllfaoedd fel anadlu dwfn. Hefyd ceisio helpu’r cyflawnwyr i edrych ar y sefyllfa mewn ffordd fwy gwrthrychol fel dychmygu’r sefyllfa o safbwynt trydydd person niwtral.</p>
<p>Gwrthgyferbynnu meddyliol, bwriadau gweithredu a dyfeisiau ymrwymo.</p>	<p>Mae gan nifer ohonom agweddau o’n hymddygiad yr hoffem eu newid ond, gyda’n bywydau prysur, nid ydym wedi llwyddo i wneud hynny. Yr enw am y gwahaniaeth yma rhwng yr ymddygiad a fwriadwyd ac ymddygiad rhywun mewn gwirionedd yw’r ‘bwlch gweithredu’.</p> <p>Gall gwrthgyferbynnu meddyliol ein helpu i ddod dros hyn. Techneg ddarluniol ydi hi i geisio ysgogi rhywun drwy gymharu’r nod y dymunir ei gyrraedd yn y dyfodol gyda’r presennol, gan nodi’r rhwystrau allai fod yn eu stopio rhag cyrraedd nod benodol.¹³</p> <p>Gall helpu pobl i gynllunio sut i oresgyn y rhwystrau hyn, ‘bwriadau gweithredu’ yn y llynyddiaeth, hefyd eu hannog i newid eu hymddygiad.</p>	<p>Gellid ymgorffori gwrthgyferbynnu meddyliol, bwriadau gweithredu a dyfeisiau ymrwymo yn y rhaglenni presennol fel hwb ychwanegol i geisio newid ymddygiad cyflawnwyr. Er enghraifft, gellid defnyddio bwriadau gweithredu i gynllunio sut i ymateb i sefyllfaoedd sy’n peri risg er mwyn iddynt eu hosgoi. Neu gallai cyflawnwyr ymrwymo i ddangos mwy o barch tuag at eu partneriaid. Fe allen nhw ymrwymo hyn i’r grŵp neu berson neu grŵp arall maen nhw’n ymddiried ynddynt sy’n gallu eu dal i gyfrif.</p> <p>Gellid arfer gwrthgyferbynnu meddyliol, bwriadau gweithredu ac ymrwymadau ar ddechrau cwrs a’u monitro dros y cyfnod. Gellid ail-ymweld â nhw ar y diwedd a’u monitro am gyfnod o 6-12 mis ar ôl y cwrs.</p>

¹⁰ Loewenstein, G. (2005). Hot-cold empathy gaps and medical decision making. *Health Psychology*,24(4S), S49.

¹¹ Blattman, C., Jamison, J. C., a Sheridan, M. (2015). Reducing crime and violence: Experimental evidence on adult noncognitive investments in Liberia (No. w21204). National Bureau of Economic Research.

¹² Heller, S. B., Shah, A. K., Guryan, J., Ludwig, J., Mullainathan, S., a Pollack, H. A. (2015). Thinking, fast and slow? Some field experiments to reduce crime and dropout in Chicago (No. w21178). National Bureau of Economic Research.

¹³ Oettingen, G., a Gollwitzer, P.M. (2010), Strategies of setting and implementing goals. In Maddux, J.E., & Tangney, J.P. (Eds.), *Social psychological foundations of clinical psychology*. New York: The Guilford Press.

	<p>Gellir atgyfnerthu'r ddau ddull yma drwy wneud ymrwymiad cyhoeddus i newid ymddygiad. Mae ymchwil wedi profi bod dyfeisiau ymrwymo yn llwyddiannus i helpu pobl i roi'r gorau i smygu neu yfed alcohol neu golli pwysau.¹⁴</p> <p>Mae gwaith blaenorol y Tîm Behavioural Insights wedi dangos fod defnyddio bwriadau gweithredu a dyfeisiau ymrwymo gyda phobl ddi-waith wedi arwain at gynnydd yn nifer y bobl oedd ddim yn derbyn budd-daliadau mwyach.¹⁵</p>	
<p>Cydnabod ymdrech</p>	<p>Dangoswyd bod cydnabod a gwobrwyo ymdrech, yn ogystal â rhoi adborth ystyrlon, i gyd yn bethau sy'n rhoi ysgogiad cryf i newid ymddygiad.¹⁶ Mewn rhaglen ymyrryd i wella canlyniadau seicotherapi canfuwyd bod cyplau oedd yn cael adborth cyson ar eu cynnydd drwy gydol y therapi yn dangos mwy o welliannau sylweddol wedi'r driniaeth na chyplau oedd heb gael hyn.¹⁷</p>	<p>Gall integreiddio cydnabyddiaeth ymdrech ac adborth personol i strwythurau rhaglenni cyflawnwyr presennol roi cryn hwb i'r cyflawnwyr. Gellid gwneud hyn drwy greu sianel i alluogi'r rhai sydd ar y rhaglen i roi adborth i'w gilydd, drwy grŵp cefnogi cymheiriaid er enghraifft, lle gall y cyflawnwr drafod y camau positif mae wedi eu cymryd a chael cydnabyddiaeth i'w ymdrechion. Gellid creu system hefyd sy'n mesur cynnydd cyflawnwyr yn glir, gan ganiatáu iddyn nhw osod cerrig milltir, cofnodi'r camau maen nhw wedi eu cymryd a'r amcanion maen nhw wedi eu cyflawni.</p>

¹⁴ Volpp, K. G., John, L. K., Troxel, A. B., Norton, L., Fassbender, J., a Loewenstein, G. (2008). Financial incentive-based approaches for weight loss: a randomized trial. *Jama*, 300(22), 2631-2637

¹⁵ The Behavioural Insights Team Update Report 2013-2015, p.7, http://www.behaviouralinsights.co.uk/wp-content/uploads/2015/07/BIT_Update-Report-Final-2013-2015.pdf

¹⁶ Ashraf, N., Bandiera, O., a Jack, B. K. (2014). No margin, no mission? A field experiment on incentives for public service delivery. *Journal of Public Economics*, 120, 1-17.

¹⁷ Anker, M. G., Duncan, B. L., a Sparks, J. A. (2009). Using client feedback to improve couple therapy outcomes: A randomized clinical trial in a naturalistic setting. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(4), 693.



Cyflwyniad

Mae cam-drin domestig yn gysgod dinistriol dros fywydau ac yn achosi niwed difrifol i'r rhai sy'n ei ddirodded, eu plant a'r gymdeithas yn ehangach. Yn ôl Arolwg Troseddau yng Nghymru a Lloegr cafodd 8.2% o fenywod a 4% o ddynion yng Nghymru a Lloegr brofiad o gam-drin domestig yn 2014-15. Ychydig o wybodaeth sydd am faint o gam-drin domestig sydd yng Nghymru, ond mae'r data'n awgrymu bod 11% o fenywod a 5% o ddynion yng Nghymru wedi eu heffeithio gan gam-drin domestig.¹⁸ Mae'r adroddiad hwn, sydd wedi ei gomisiynu gan Lywodraeth Cymru, yn ystyried ffyrdd o ddefnyddio dealltwriaeth o ymddygiad ar y cyd â rhaglenni i bobl sy'n cyflawni trais domestig i leihau'r niwed mae cam-drin domestig yn ei achosi.

Mae cryn dipyn o lenyddiaeth ar gael eisoes sy'n trafod cam-drin domestig¹⁹ ac nid yw'r adroddiad hwn yn ceisio edrych arno i gyd. Yn hytrach mae'r adroddiad hwn yn cynnig dulliau ymddygiadol y gellid eu defnyddio ar y rhaglenni ymyrryd presennol er mwyn cael canlyniadau gwell i'r gwasanaethau hynny. Mae ein methodoleg yn cael ei egluro yn Atodiad A. Mae gweddill yr adroddiad yn cael ei drefnu fel a ganlyn: yn y rhan nesaf rydym yn rhoi manylion ein tri maes ymyrryd; cynyddu'r nifer sy'n mynychu rhaglenni i gyflawnwyr trais domestig; cynnal niferoedd presenoldeb ar y rhaglenni a gwella'r rhaglenni er mwyn i'r hyn a ddysgir wreiddio 'n llwyddiannus. Rydym yn gorffen drwy restru'r argymhellion a'r camau nesaf.

Yr heriau

Cyn bwrw ymlaen mae'n werth nodi pedwar cafeat i'r adroddiad hwn.

1. Mae'r dystiolaeth o'r rhaglenni cyflawnwyr presennol yn gymysg ac mae anghytuno ynglŷn â sut dylid mesur llwyddiant.

Mae llawer o drafod ac ychydig o dystiolaeth wedi ei seilio ar amryw dreialon wedi eu rheoli am ba mor effeithiol yw rhaglenni i gyflawnwyr trais domestig. Mae effaith y rhaglenni yn ganolog i benderfynu a fyddai'r awgrymiadau yn yr adroddiad hwn yn esgor ar ganlyniadau cymdeithasol positif. Canfu meta-ddadansoddiad o 22 o raglenni cyflawnwyr mai effaith fach iawn roeddent yn ei chael ar leihau'r nifer oedd yn llithro nôl ac nad oedd unrhyw wahaniaeth o ran effaith rhwng y gwahanol ddulliau ymyrryd.²⁰ Mae meta-astudiaethau eraill wedi canfod nad yw rhaglenni cyflawnwyr sydd wedi eu seilio ar y model

¹⁸ Seiliedig ar ddata wedi ei wahanu oddi wrth Arolwg Troseddau Cymru a Lloegr (2011/12) Robinson et al. (2012), Bil 'Diweddu Trais yn erbyn Menywod a Cham-drin Domestig (Cymru)' arfaethedig gan Lywodraeth Cymru: Argymhellion y Grŵp Gorchwyl a Gorffen.

¹⁹ Nodyn am derminoleg: Yn yr adroddiad hwn rydym yn defnyddo'r term cam-drin domestig i gynnwys trais domestig yn ogystal ag ymddygiad sy'n rheoli a gorfodi. Wrth ddefnyddio'r term cam-drin domestig felly rydym yn dilyn diffiniad y llywodraeth o gam-drin a thrais domestig: "Any incident or pattern of incidents of controlling, coercive or threatening behaviour, violence or abuse between those aged 16 or over who are or have been intimate partners or family members regardless of gender or sexuality. This can encompass, but is not limited to, the following types of abuse: psychological, physical, sexual, financial or emotional". O 'Information for Local Areas on the change to the Definition of Domestic Violence and Abuse, March 2013'

²⁰ Babcock, J. C., Green, C. E., a Robie, C. (2004). Does batterers' treatment work? A meta-analytic review of domestic violence treatment. *Clinical psychology review*, 23(8), 1023-1053.



Duluth, sy'n cael ei ddefnyddio'n helaeth, yn cael unrhyw effaith ar gyfradd y rhai sy'n llithro nôl i'w hen ffyrdd.^{21 22}

Yn hyn o beth, prin yw'r dystiolaeth i awgrymu bod rhaglenni i gyflawnwyr trais domestig yn y DU yn arwain at lai o lithro nôl yn gyffredinol.^{23 24} Mae cwestiynau hefyd am ba mor gywir yw defnyddio'r gyfradd llithro nôl fel mesur o lwyddiant rhaglenni cyflawnwyr. Mae mesurau eraill fel lleihau'r niwed cyffredinol, gwella perthynas rhwng y dioddefwr/cyflawnwr neu wneud plant yn fwy diogel i gyd yn ganlyniadau buddiol sy'n cael eu cyflwyno fel mesurau posibl. Yn ddelfrydol dylai Llywodraeth Cymru ymgynghori gyda'u rhanddeiliaid i greu Set Data Ofynnol sy'n amlinellu pa ganlyniadau y bydd yn eu defnyddio fel ffon fesur ar gyfer effeithiolrwydd.

2. Mae'r data am ba mor eang yw'r broblem yn wael

Mae tua 1 o bob 4 menyw dros 16 oed wedi dioddef trais domestig.²⁵ Er hyn, dim ond 353,100 o adroddiadau gafodd eu gwneud yn y DU o fis Mawrth 2014 i fis Mawrth 2015.²⁶ Dengys hyn un o heriau trais domestig; mae'n cael ei dan-adrodd yn ddifrifol.

Mae ymddygiad camdriniaethol yn aml yn rhan o batrwm cylchol sy'n cynyddu dros amser yn hytrach nag yn un digwyddiad ar ei ben ei hun. Gall ddechrau gyda lefel isel o reoli a throi'n araf yn gam-drin mwy difrifol gan gynnwys trais. Gall y newid graddol yma olygu fod pobl yn araf i adnabod perthynas gamdriniaethol ac felly adrodd amdani.

Mae'r diffyg data am gam-drin domestig hefyd yn ymestyn i raglenni cyflawnwyr trais domestig. Ychydig iawn o ddata sydd am y rhaglenni hyn a'u defnydd. Dim ond data dangosol y daethom ni o hyd iddo a hynny mewn meysydd allweddol fel y nifer sy'n mynd drwy raglenni fel hyn a'r nifer sy'n gadael y rhaglen cyn gorffen. Mae hyn yn golygu bod cryfder y casgliadau y gallwn eu ffurfio yn gyfyngedig ac yn golygu bod angen archwilio'r mater ymhellach cyn gallu gwneud treial.

3. Mae'r rhaglenni i gyflawnwyr trais domestig yng Nghymru a Lloegr yn amrywiol ac felly hefyd y boblogaeth maent yn eu gwasanaethu

Y rhaglen fawr gyntaf i gyflawnwyr a gynhaliwyd yng Nghymru a Lloegr oedd y Rhaglen Cam-drin Domestig Integredig. Cafodd ei chyflwyno gyntaf gan y Gwasanaeth Prawf yn 2004 ac mae'n rhaglen gwaith grŵp sydd wedi ei osod yn y gymuned. Ers hynny mae ystod eang o raglenni wedi eu defnyddio ar

²¹ Cam ymyrryd clinigol yw model Duluth sy'n defnyddio dull seicoaddysgu ffeministaidd. Mae'n cynnig mai prif achos trais domestig yw eidiolog batriarchaidd gymdeithasol a diwylliannol sydd yn hanesyddol wedi caniatáu i ddynion reoli menywod drwy bŵer a thrais. Y rhagdybiaeth yw fod trais tuag at fenywod a phlant yn deillio o'u sefyllfa wan a bregus, o'i gymharu, yn gymdeithasol, gwleidyddol, economaidd a diwylliannol.

²² What works to reduce recidivism by domestic violence perpetrators, Washington State Institute for Public Policy, Ionawr 2013

²³ Bowen, E., Gilchrist, E. A., a Beech, A. R. (2005). An examination of the impact of community-based rehabilitation on the offending behaviour of male domestic violence offenders and the characteristics associated with recidivism. *Legal and Criminological Psychology*, 10(2), 189-209.

²⁴ Sartin, R. M., Hansen, D. J., a Huss, M. T. (2006). Domestic violence treatment response and recidivism: A review and implications for the study of family violence. *Aggression and Violent Behavior*, 11(5), 425-440.

²⁵ https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/268885/h12_key_facts_about_domestic_abuse.pdf

²⁶ <http://www.bbc.co.uk/news/uk-35093837>



draws Cymru a Lloegr, gan ddefnyddio gwahanol dechnegau i fynd i'r afael ag ymddygiad cyflawnwyr. Ar hyn o bryd mae rhaglenni i gyflawnwyr yng Nghymru a Lloer yn cael eu darparu gan wasanaethau prawf, carchardai a'r sector gwirfoddol.

Dangosodd adolygiad o wasanaethau trais rhywiol yng Nghymru brinder rhaglenni i gyflawnwyr trais domestig gan danlinellu'r angen i sicrhau bod rhaglenni'n cael eu hachredu, ac yn cynnwys mwy o fonitro ac arfarnu.²⁷ Mae'n bwysig felly fod data yn cael ei ddefnyddio'n effeithiol i sicrhau bod y rhaglenni hyn yn cyflawni, unwaith y cytunwyd arnynt.

Yn yr un modd, mae'r rhai sy'n cyflawni cam-drin domestig yn grŵp amrywiol. Golyga hyn nad yw pob dull ymyrryd yn addas i bob cyflawnwr a rhaid cofio hynny wrth ddarllen yr adroddiad hwn. Mae hyn yn rhannol am fod cam-drin domestig yn cynnwys ystod o ymddygiadau – o reoli a gorfodi i ymddygiad treisgar difrifol. Cyfeiriodd adroddiad gan y Swyddfa Gartref²⁸ at ffactorau risg allweddol oedd yn gysylltiedig â throseddwr trais domestig, gan gynnwys bod yn dyst i, neu fod yn ddioddefwr, trais domestig yn eu plentyndod, dibynadwyaeth rhyngbersonol, cenfigen a diffyg empathi. Roedd yr adroddiad hefyd yn gwahaniaethu'n glir rhwng mathau o gyflawnwyr, y rheiny sy'n wrthgymdeithasol/narsisaidd (dangos diffyg empathi ac agweddau 'macho') a'r rheiny sy'n ymylol/emosiynol ddibynnol (hunanwerth isel, problemau tymer a lefelau uchel o genfigen). Mae'r categorïau hyn yn awgrymu gwahanol gymhellion dros gyflawni cam-drin domestig.

Mae nifer o astudiaethau hefyd yn dangos bod cam-ddefnyddio alcohol a chyffuriau yn cyfrannu at droseddau trais domestig²⁹, gyda thros 60% o'r achosion yr adroddir amdanynt yn cynnwys cyflawnwyr sy'n camddefnyddio alcohol³⁰. Yn ogystal nodwyd bod problemau iechyd meddwl yn nodwedd mewn trais domestig.^{31 32} Rhaid i unrhyw ymyrraeth felly ystyried sut a phryd i ddelio gyda dibyniaeth ar alcohol neu gyffuriau neu broblemau iechyd meddwl.

4. Gall dealltwriaeth o ymddygiad helpu ond nid yw'n debyg o fod yn ateb sy'n datrys popeth
Mae llawer o ddulliau ymddygiadol yn ymwneud â 'gwthio'r' person ymylol tuag at ymddygiad penodol. Mae hyn yn cydnabod na fydd gwthio yn ddigon i wneud i rai pobl fabwysiadu ymddygiad penodol. Mae'n bosib fod y sawl sy'n cyflawni cam-drin domestig yn fwy tebyg o fod yn y grŵp olaf hwn gan eu bod yn ôl y diffiniad yn dangos patrymau ymddygiad abnormal. Felly mae cwestiwn ynglŷn â pha mor effeithiol fyddai gwthio rhywun pan fo ymddygiad gwrthgymdeithasol mor greiddiol iddynt. Wedi dweud

²⁷ <http://clock.uclan.ac.uk/10728/1/140430-violence-against-women-domestic-abuse-sexual-violence-services-FULL%20report%20EN.pdf>

²⁸

<http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20110218135832/http://rds.homeoffice.gov.uk/rds/pdfs2/r217.pdf>
²⁹ What works to reduce recidivism by domestic violence perpetrators, Washington State Institute for Public Policy, January 2013

³⁰ Hester, M. (2009). Who does what to whom? Gender and domestic violence perpetrators. Violence Against Women Research Group/University of Bristol with Northern Rock Foundation.

³¹ <http://policybristol.blogs.bris.ac.uk/2015/06/11/men-experiencing-or-perpetrating-domestic-violence-linked-with-two-to-three-fold-increase-in-mental-health-problems/>

³²

<http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20110218135832/http://rds.homeoffice.gov.uk/rds/pdfs2/r217.pdf>



hynny mae'r garfan yn un amrywiol ac rydym wedi gweithio gyda phoblogaethau penodol (e.e. pobl sy'n chwilio am waith) cyn hyn ac fe gredwn fod modd defnyddio'r syniadau a drafodir yn yr adroddiad hwn a bod ganddynt y potensial i fod yn effeithiol o fewn y cyd-destun presennol.

Canfyddiadau a syniadau

Mae'r Tîm Behavioural Insights yn defnyddio canfyddiadau o wyddor ymddygiadol i awgrymu newidiadau i systemau sy'n bodoli er mwyn cyflawni amcanion polisi. At ddibenion yr adroddiad hwn, nid ein nod oedd llunio rhaglen newydd i gyflawnwyr trais domestig; yn hytrach, fe wnaethom ni ystyried sut y gellid defnyddio gwyddor ymddygiadol i wneud newidiadau i systemau sy'n bodoli er mwyn gwella canlyniadau rhaglenni i gyflawnwyr trais domestig. Rydym wedi canolbwyntio ar dair ffordd o wneud hyn. Yn gyntaf, defnyddio gwyddor ymddygiadol i gynyddu nifer yr atgyfeiriadau i raglenni i gyflawnwyr trais domestig. Yn ail, defnyddio gwyddor ymddygiadol i gynnal presenoldeb unwaith mae pobl arny nhw. Yn drydydd, defnyddio gwyddor ymddygiadol i wella cynnwys rhaglenni a gwella ac ymgorffori'r dysgu. Rydym yn ymdrin â phob un o'r rhain yn eu tro isod.

Hunanatgyfeirio i ddilyn rhaglen

Mae sawl llwybr i fynd ar raglen i gyflawnwyr trais domestig. Y prif rai yw:

1. Atgyfeiriad gan y gwasanaethau plant (e.e. Gofal Cymdeithasol i Blant neu Wasanaeth Cynghori a Chynorthwyo Llys i Blant a Theuluoedd);
2. Atgyfeiriadau gan yr heddlu, y gwasanaeth prawf neu Gynadleddau Asesu Risg Amlasiantaeth lleol (CARAA);
3. Hunan-atgyfeiriadau gan bobl sy'n cydnabod eu bod angen help.

Mae data cyfyngedig ynghylch y cyfrannau sy'n mynd drwy bob llwybr er bod rhaglenni i gyflawnwyr trais domestig yng Ngogledd-ddwyrain Lloegr yn derbyn tua 50% o gyfranogwyr drwy'r gwasanaethau plant, 20% gan yr heddlu/gwasanaeth prawf a CARAA a 30% o hunanatgyfeiriadau.³³ Dangosodd trafodaethau gyda rhanddeiliaid yng Nghymru fod cyfrannau eithaf tebyg yng Nghymru, a bod gwasanaethau plant yn benodol yn aml bellach yn gwneud y rhan fwyaf o'r atgyfeiriadau.

Yn yr adran hon rydym yn ystyried sut y gellid defnyddio gwyddor ymddygiadol i gynyddu hunanatgyfeiriadau gwirfoddol. Credwn fod y pwynt lle mae rhan o'r sector cyhoeddus yn dod yn ymwybodol gyntaf bod yna botensial o gam-drin domestig yn amser da i ymyrryd. Gallai hyn gynnwys ystod o sefydliadau, ond mae'n ymddangos mai adrannau gwasanaethau plant a'r heddlu yw'r llwybrau mwyaf tebygol. Gall hyn ei gwneud yn ofynnol i Lywodraeth Cymru weithio mewn meysydd polisi sydd heb eu datganoli ac felly mae angen gweithio mewn partneriaeth gyda'r Swyddfa Gartref a'r Heddlu.³⁴

³³ Barnardo's: domestic violence protection project, Case study of a Clinks member in the North East, Hydref 2014

³⁴ Mae Llywodraeth Cymru yn gyfrifol am bolisiau mewn perthynas ag addysg, tai, camddefnyddio sylweddau, iechyd a gwasanaethau cymdeithasol ac mae pob un o'r meysydd polisi hyn yn chwarae rôl i gefnogi pobl sydd yn y system cyfiawnder troseddol, ac er mwyn atal neu leihau ymddygiad troseddol. Fodd bynnag, nid oes gan



Yn benodol, rydym yn awgrymu creu mecanwaith lle'r anfonir llythyr neu neges destun at gyflawnwyr yn dilyn cyswllt â'r cyrff hyn lle mae rheswm i feddwl y gallai cam-drin domestig fod yn digwydd. Byddai angen i ni ystyried a fyddai'r cyfathrebu yn digwydd yn dilyn y digwyddiad cyntaf neu ddigwyddiad dilynol. Os oes nifer fawr o ddigwyddiadau untro, yna gallai anfon llythyr ar ôl yr ail drosedd fod yn fodd i'w targedu'n well.

Mae'r dull hwn yn creu cyfleoedd i brofi ystod o negeseuon sy'n seiliedig ar wybodaeth ar ymddygiad er mwyn cael yr effaith fwyaf. Mae'r Model Trawsddamcaniaethol (MTDd), model o newid ymddygiad, yn rhannu newid bwriadol yn bum cam: cyn-fyfyrdod, myfyrdod, paratoi, gweithredu a chynnal.³⁵ Gallai teilwra a thargedu'r cyfathrebu gyda chyflawnwyr, yn dibynnu ar y cam y gallant fod ynddo, gynyddu hunanatgyfeirio ar raglenni i gyflawnwyr trais domestig. Er gwaethaf tystiolaeth gyfyngedig o'r defnydd ohono yn achosion o drais domestig, mae'r MTDd wedi helpu i ragweld y cyfraddau y mae cyfranogwyr yn gadael cynllun yn gynnar mewn meysydd ymchwil eraill.³⁶

Cyn cyflwyno unrhyw drefn o gyfathrebu, mae'n hynod bwysig ystyried a allai'r dull gweithredu arfaethedig hwn greu unrhyw broblemau ychwanegol i ddiodefwyr cam-drin domestig a'u teuluoedd. Mae perygl y gallai'r rhai sy'n derbyn y llythyrau hyn ymateb yn ddig a chosbi'r rhai o'u cwmpas. Er gwaethaf hyn, rydym yn dal i feddwl bod y syniad hwn yn teilyngu ystyriaeth bellach ac o'r herwydd rydym nawr yn cynnig rhai awgrymiadau posibl ar gyfer cynnwys y negeseuon.

Rydym yn trafod pedair ffordd y gellid ymgorffori ystyriaethau ymddygiadol i'r math hwn o gyfathrebu er mwyn cynyddu hunanatgyfeiriadau. Mae'r cyntaf yn edrych ar pryd y dylid anfon y negeseuon. Yna byddwn yn ystyried dwy ffordd y gellid fframio'r neges gael. Yn olaf, rydym yn edrych ar sut i hwyluso ymuno â rhaglen i gyflawnwyr trais domestig unwaith mae pobl wedi penderfynu eu bod am wneud hynny.

Amseriad y neges arferol newydd

Problem: Anaml iawn y mae trais domestig yn ddigwyddiad ynysig. Mae ymddygiad o gam-drin yn tueddu i ddatblygu'n araf dros amser, a gall ymddangos fel y norm mewn perthynas neu mewn sawl perthynas i unigolyn.³⁷ Mae hyn yn golygu y gall fod yn anodd i'r diodefwyr a'r cyflawnwyr gydnabod bod yna gam-drin yn y berthynas.

Dirnadaeth o ymddygiad: Gall amseru gael effaith sylweddol ar y ffordd y mae pobl yn ymateb i ysgogiad.³⁸ Gwelodd astudiaeth a oedd yn asesu llwybrau chwilio am gymorth ar gyfer cyflawnwyr trais domestig fod rhai 'sbardunau i newid', yn aml yn ymwneud â digwyddiadau allweddol megis cyswllt â'r

Lywodraeth Cymru gyfrifoldeb am y systemau cyfiawnder troseddol, yr heddlu neu'r llysoedd ac felly byddai angen iddi weithio gyda chyrff cenedlaethol i newid polisïau neu brosesau yn y meysydd hyn.

³⁵ Prochaska, J.O. a DiClemente, C.C. (1992). Stages of Change in the Modification of Problem Behaviours. Newbury Park: Sage

³⁶ Brodeur, N., Rondeau, G., Brochu, S., Lindsay, J., a Phelps, J. (2008). Does the transtheoretical model predict attrition in domestic violence treatment programs?. *Violence and Victims*, 23(4), 493-507

³⁷ Taylor, A. (2012). *The handbook of family dispute resolution: Mediation theory and practice*. John Wiley & Sons.

³⁸ BIT, 2014, East: Four simple ways to apply behavioural insights.



heddlu neu'r gwasanaethau plant.³⁹ Yn ogystal, mae unigolion yn cael eu cymell fwy gan gostau a manteision sy'n cael effaith ar unwaith, yn hytrach nag effaith wedi'i gohirio. Mae gwyro tuag at y presennol, gyda'r pwyslais ar y tymor byr, ar draul y tymor hir, yn effeithio ar broses unigolion wrth wneud penderfyniadau wrth iddynt roi mwy o werth ar gostau a manteision presennol na'r rhai yn y dyfodol.⁴⁰ Mae pobl hefyd yn fwy tebygol o fabwysiadu ymddygiad cadarnhaol wrth iddynt brofi digwyddiadau arwyddocaol neu drobwyntiau yn eu bywydau. Er enghraifft, mae ymchwil wedi dangos bod pobl yn fwy tebygol o ymrwymo i ystod eang o nodau, gan gynnwys y rhai sy'n gysylltiedig â gyrfa, addysg neu berthnasoedd personol, ar ddechrau wythnos neu fis.⁴¹

Syniadau: Mae cysylltu â chyflawnwyr ar adegau pan fydd goblygiadau parhau i gyflawni camdriniaeth ddomestig yn amlwg iawn, megis ar ôl dod i gysylltiad â'r heddlu, yn rhoi cyfle i'w hannog i ofyn am help. Gallai hyn fod yn arbennig o bwerus os yw'r canlyniadau'n sylweddol neu ar fin digwydd. Er enghraifft, gallai neges yn dilyn ymweliad yr heddlu yn tynnu sylw at y perygl o gael eu harestio a'u herlyn yn y dyfodol eu hannog i hunanatgyfeirio at raglenni i gyflawnwyr trais domestig.

Fel arall, gallai cyswllt â gwasanaethau plant hefyd fod yn amser effeithiol i ymyrryd gan fod cymaint o atgyfeiriadau at raglenni i gyflawnwyr trais domestig yn y DU yn dod drwy wasanaethau plant.⁴² Gallai cyflawnwyr fod yn arbennig o barod i dderbyn negeseuon ar y pwynt hwn oherwydd yr effeithiau y gallai eu hymddygiad camdriniol gael ar eu perthynas gyda'u plant a chyswllt gyda nhw. Yn olaf, mae cysylltu â thramgwyddwr yn syth ar ôl i ddiodeffwr fod i'r ysbty, yn amser da i annog cyflawnwr i geisio cymorth.

Mae amseru'r rhyngweithio eisoes yn cael ei ddefnyddio mewn rhai ardaloedd i frwydro yn erbyn camdriniaeth ddomestig. Mae'n rhan annatod o Raglenni Ail Ymatebydd, fel y rhai a ddefnyddir gan Heddlu Swydd Gaerlŷr⁴³ a heddluoedd yn America.⁴⁴ Gyda'r rhaglenni hyn mae swyddog yr heddlu ac eiriolwr ar ran y diodeffwr yn cysylltu â'r diodeffwr a/neu'r sawl a gyflawnodd y trais domestig yn fuan ar ôl y digwyddiad, ar adeg pan fydd y ddau yn debygol o fod yn barod i dderbyn cefnogaeth a chanlyniadau cyfreithiol.

Mae cychwyn trefn o gyfathrebu hefyd yn rhoi cyfle i brofi gwahanol ddulliau o gyfathrebu (er enghraifft, llythyr neu neges destun) a negeseuon sy'n seiliedig ar wybodaeth ar ymddygiad. Gall hefyd fod yn bosibl amrywio pwy sy'n anfon y neges; gallai hyn gynnwys yr heddlu yn ogystal â chyrrff cyhoeddus eraill. Byddai defnyddio'r sector cyhoeddus ehangach yn cyd-fynd yn dda â'r strategaeth camdriniaeth

³⁹ Hester, M., a Westmarland, N. (2006). Domestic violence perpetrators. *Criminal Justice Matters*, 66(1), 34-35.

⁴⁰ Amato, P., Booth, A., McHale, S. M., a Hook, J. V. (2015). Families in an Era of Increasing Inequality. In *National Symposium on Family Issues* (Vol. 5), pg. 75.

⁴¹ Dai, H., Milkman, K. L., a Riis, J. (2014). The fresh start effect: Temporal landmarks motivate aspirational behavior. *Management Science*, 60(10), 2563-2582.

⁴² Stanley, N., Graham-Kevan, N., a Borthwick, R. (2012). Fathers and domestic violence: Building motivation for change through perpetrator programmes. *Child Abuse Review*, 21(4), 264-274.

⁴³ <http://researchbriefings.files.parliament.uk/documents/POST-PN-0515/POST-PN-0515.pdf>

⁴⁴ <http://www.campbellcollaboration.org/lib/download/233/>.



ddomestig yng Nghymru sydd bellach yn gofyn i ardaloedd lleol fod â'u strategaethau eu hunain i fynd i'r afael â cham-drin domestig yn ogystal â pholisi 'Gofyn a Gweithredu' i weithwyr proffesiynol.

Cynnwys y neges: Ofn edifeirwch ac osgoi colled

Problem: Er y gall cyflawnwr ddymuno gofyn am gymorth a chofrestru ar raglen driniaeth, gallant hefyd fod yn bryderus ynghylch canlyniadau negyddol siarad â phartïon allanol. Gall unigolion boeni ynghylch unrhyw ôl-ffeithiau cyfreithiol neu sancsiynau o ganlyniad i'w hymddygiad, ac unrhyw effaith y gall hyn ei chael ar eu bywydau personol a phroffesiynol. Mae colli mynediad a chysylltiad â phlant yn ffactor arbennig o bwysig a allai beri i gyflawnwyr ymatal rhag hunanatgyfeirio.⁴⁵

Dimadaeth o ymddygiad: Mae ymchwil yn awgrymu bod unigolion yn fwy sensitif i golledion nag i enillion cyfatebol,⁴⁶ ac mae ein hysfa i osgoi colledion yn symbyliad pwerus wrth wneud penderfyniadau. Yn ogystal, wrth wneud penderfyniadau gall unigolion ragweld edifeirwch, ac osgoi cymryd camau a allai arwain at deimlad o edifeirwch. Gwelwyd bod annormaledd a chyfiawnadwyedd ymddygiad penodol yn cynyddu'r edifeirwch a ragwelir.⁴⁷ Felly, mae unrhyw benderfyniadau y mae cyflawnwyr camdriniaeth ddomestig yn eu gwneud ynghylch ceisio cymorth yn debygol o gael eu dylanwadu gan ymdeimlad cryfach o'r edifeirwch a ragwelir. Canfu ymchwil a oedd yn archwilio effeithiau arestiadau gorfodol ar y rheini sy'n gyfrifol am drais domestig bod y rhai a oedd yn gyflogedig, wedi bod yn briod neu wedi bod yn cyd-fyw am nifer o flynyddoedd, yn llai tebygol o gyflawni troseddau dro ar ôl tro.⁴⁸ Gallai'r ofn o ragweld colli swydd neu berthynas yn chwalu fod â rôl yn yr effaith hon.

Syniadau: Gallai colledion posibl gael eu defnyddio i annog hunanatgyfeirio ar raglenni i gyflawnwyr trais domestig. Gallai hyn fod yn colli perthynas, colli mynediad at eu plant, colli swydd neu hyd yn oed golli statws cymdeithasol. Bydd angen i negeseuon fod yn glir y byddai parhad camdriniaeth ddomestig yn arwain at golled tra byddai cofrestru ar raglen i gyflawnwyr trais domestig o gymorth i gyflawnwyr osgoi'r golled honno. Gallai darparu negeseuon sy'n rhoi tawelwch meddwl i gyflawnwyr na fydd eu cyfranogiad mewn rhaglen yn arwain at gosbau yn eu hannog i hunan-gofrestru, a lleihau unrhyw edifeirwch a ragwelir. Gallai derbyn y neges gan rywun y mae'r unigolyn yn gallu uniaethu ag ef, er enghraifft, rhywun sydd eisoes wedi bod trwy raglen, fod yn fwy effeithiol. Byddai ymchwil ansoddol o ddefnydd i ddeall pa bethau y mae cyflawnwyr yn fwyaf tebygol o boeni am eu colli, ac felly pa bethau sydd fwyaf tebygol o'u symbylu i wneud newidiadau.

⁴⁵ Gibbons, L., a Paterson, D. (2000, July). Freedom from Fear campaign against domestic violence: an innovative approach to reducing crime. In Conference Reducing Criminality, July (Vol. 31).

⁴⁶ Tversky, A., a Kahneman, D. (1991). Loss aversion in riskless choice: A reference-dependent model. *The quarterly journal of economics*, 1039-1061.

⁴⁷ Reb, J., a Connolly, T. (2010). The effects of action, normality, and decision carefulness on anticipated regret: Evidence for a broad mediating role of decision justifiability. *Cognition and Emotion*, 24(8), 1405-1420.

⁴⁸ Sherman, L. W., Schmidt, J. D., Rogan, D. P., Smith, D. A., Gartin, P. R., Cohn, E. G., ... a Bacich, A. R. (1992). The variable effects of arrest on criminal careers: The Milwaukee domestic violence experiment. *The Journal of Criminal Law and Criminology* (1973-), 83(1), 137-169.



Cynnwys y Neges: Ego ac anghyseinedd gwybyddol

Problem: Gallai cydnabod a chyfaddef i ymddygiad camdriniol fod yn broses anodd, a gall pa mor hawdd y gwneir hyn ddibynnu ar y math o gyflawnwr. Mae'n debygol y bydd rhai cyflawnwyr yn teimlo gwrthdaro rhwng eu gweithredoedd a'u gwerthoedd, ac maent yn debygol o deimlo cywilydd ac euogrwydd. Fodd bynnag, yn gyffredinol, mae unigolion yn dda am leihau hunan-fai ac yn ceisio cynnal ymdeimlad eu bod yn 'bersonau da', gan resymoli neu gyfiawnhau eu hymddygiad.⁴⁹ Gall cyflawnwyr ddatrys y gwrthdaro maent yn ei deimlo drwy feio ffactorau allanol. Mae llawer o gyflawnwyr yn datblygu 'meddylfryd gwarchae', ymdeimlad cryfach o elyniaeth wedi'i gyfeirio tuag atynt, a theimlad o gael eu herlid yn annheg am eu gweithredoedd.⁵⁰ Drwy leihau'r gwrthdaro rhwng bod yn gyflawnwr cam-drin domestig ac yn 'berson da' yn eu meddyliau eu hunain, maent yn lleihau'r ysfa i ofyn am gymorth.

Dirnadaeth o ymddygiad: Mae anghyseinedd gwybyddol yn cyfeirio at yr anesmwythyd y mae unigolyn yn ei deimlo pan fydd yn arddel dau syniad neu greddo sy'n gwrthdaro, neu'n cyflawni gweithred sy'n anghyson â'i werthoedd.⁵¹ Gall anghyseinedd gwybyddol, nid yn unig gael effaith sy'n ansefydlogi hunanddelwedd yr unigolyn, ond gall hefyd effeithio ar y ffordd y mae unigolyn yn meddwl y mae pobl eraill yn ei weld. Mae rhai cyflawnwyr trais domestig yn debygol o brofi anghyseinedd gwybyddol, a gallant edrych i ddatrys y gwrthdaro mewnol hwn drwy osgoi, rhesymoli neu newid eu credoau.⁵²

Datblygodd ymchwilwyr yn Awstralia ymgyrch wedi'i hanelu at y rhai sy'n cyflawni trais domestig a chanfod bod negeseuon a oedd yn pwysleisio bod cymorth ar gael yn taro deuddeg gyda chyflawnwyr a chyfranogwyr ymhlith dynion yn gyffredinol. Canfuwyd hefyd fod negeseuon a oedd yn canolbwyntio ar yr effaith roedd cam-drin yn ei chael ar blant yn arbennig o bwerus. Roedd tynnu sylw at hunaniaeth cyflawnwyr fel tadau yn gweithredu fel ysgogydd emosiynol pwysig ac yn annog cyflawnwyr i ganolbwyntio ar y ddeuoliaeth rhwng eu hymddygiad o gam-drin a'u dyletswydd gofal fel rhieni. Yn ddiddorol, roedd canolbwyntio ar blant hefyd yn gweithio ar gyfer cyflawnwyr heb blant ac mae'r ymchwilwyr yn priodoli hyn i'r tebygolrwydd y byddai cyflawnwyr wedi bod yn dystion i gamdriniaeth neu wedi cael eu cam-drin fel plant.⁵³

Syniadau: Gallai llythyr gan asiantaeth statudol fel yr heddlu neu'r gwasanaethau plant ddefnyddio anghyseinedd gwybyddol i gynyddu atgyfeiriadau. Gallai cynyddu anghyseinedd gwybyddol sbarduno cyflawnwyr i geisio cymorth i newid eu hymddygiad. Fodd bynnag, os yw'r negeseuon yn rhy llym gallent elyniaethu cyflawnwyr a bydd sut maent yn rhesymu eu hymddygiad yn magu gwreiddiau. Credwn mai'r dull cywir yw helpu cyflawnwyr i ddeall beth yw cam-drin ac yna dangos iddynt sut i ddod o hyd i

⁴⁹ Henning, K., Jones, A. R., a Holdford, R. (2005). "I didn't do it, but if I did I had a good reason": Minimization, denial, and attributions of blame among male and female domestic violence offenders. *Journal of Family Violence*, 20(3), 131-139.

⁵⁰ Gibbons, L., a Paterson, D. (2000, July). Freedom from Fear campaign against domestic violence: an innovative approach to reducing crime. In *Conference Reducing Criminality*, July (Vol. 31).

⁵¹ Harmon-Jones, E., a Mills, J. (1999). An introduction to cognitive dissonance theory and an overview of current perspectives on the theory.

⁵² Henning, K., Jones, A. R., a Holdford, R. (2005). "I didn't do it, but if I did I had a good reason": Minimization, denial, and attributions of blame among male and female domestic violence offenders. *Journal of Family Violence*, 20(3), 131-139.

⁵³ Gibbons, L., a Paterson, D. (2000, July). Freedom from Fear campaign against domestic violence: an innovative approach to reducing crime. In *Conference Reducing Criminality*, July (Vol. 31).



gymorth. Mae eglurder negeseuon yn hanfodol. Aeth llywodraeth New South Wales ati i ail-ysgrifennu eu Gorchmynion Atal Cyflawnwyr Trais Domestig mewn Saesneg clir, er mwyn sicrhau nad oedd y camau gweithredu a fwriadwyd yn cael eu colli mewn jargon cyfreithiol.⁵⁴

Dylai rhan gyntaf y neges helpu pobl i ddeall pa ymddygiadau sy'n gyfystyr â cham-drin. Gallai datblygu set o resymau hewristig syml, hynny yw, canllawiau neu egwyddorion cyffredinol fel y gall pobl weld yn gyflym a yw eu hymddygiad yn un o gam-drin, eu helpu i ddeall a oes ganddyn nhw broblem. Gallai hon fod yn rhestr wirio fer o fathau o ymddygiad neu'n arwyddion sy'n awgrymu ymddygiad camdriniol gan weithio mewn ffordd debyg i ymgyrch The Line yn Awstralia⁵⁵ neu hunanasesiad iselder y GIG.⁵⁶ Gallai hyn gael ei ymgorffori yn ymgyrch Byw Heb Ofn Llywodraeth Cymru sydd eisoes ar waith.⁵⁷

Unwaith y bydd ymddygiad camdriniol wedi'i nodi, dylai'r neges ddangos bod cymorth ar gael yn hytrach na bygwth cosbau a allai elyniaethu pobl. Mae apelio at werthoedd mewnol cyflawnwyr, a dangos yn glir sut i gael cymorth yn debygol o fod yn ffordd fwy effeithiol o ymgysylltu â nhw. Gallai fod yn bosibl cynnwys cyfeiriad at ysgogyddion allweddol megis yr effaith ar blant er mwyn helpu i atgyfnerthu negeseuon.

Dylid nodi os yw cyflawnwyr yn credu bod camdriniaeth ddomestig yn dderbyniol neu os ydynt yn beio eu partneriaid, yna mae'r dull hwn yn annhebygol o weithio. Er enghraifft, efallai na fydd cyflawnwyr sydd ar ochr wrthgymdeithasol / narsisaidd y sbectwm yn cydnabod bod patrymau eu hymddygiad yn cyfateb i gam-drin. Byddai angen gwaith pellach i ddeall ar gyfer pwy fyddai'r mathau hyn o negeseuon yn effeithiol.

Leihau costau uniongyrchol ac anuniongyrchol sy'n gysylltiedig â chofrestru ar raglen i gyflawnwyr trais domestig

Problem: Hyd yn oed os yw cyflawnwr yn cydnabod ei gamweddau neu fod ganddo amheuan ynglŷn â'i weithredoedd, gall fod yna rwystrau i gael cymorth fel methu â deall ble i geisio cymorth neu weithdrefnau cofrestru cymhleth.

Dirnadaeth o ymddygiad: Dyma'r costau sy'n dasgau bach neu'n rhwystrau bach a all gael effaith anghymesur ar benderfyniadau a gwneud ymddwyn mewn rhyw ffordd neu'i gilydd yn fwy o ymdrech neu her. Fe allai prosesau sy'n gymhleth neu'n cymryd amser i'w cyflawni atal unigolion rhag gweithredu. Er enghraifft, cynyddodd nifer y bobl o blith grwpiau sydd heb gynrychiolaeth ddigonol mewn prifysgolion o wyth pwynt canran pan gafodd y ffurflenni eu cwblhau a'u cyflwyno ar ran yr ymgeisydd.⁵⁸ Felly, gall sicrhau bod y wybodaeth angenrheidiol yn cael ei darparu mewn fformat syml, tryloyw annog ymddygiad penodol mewn modd anghymesur.

⁵⁴ <http://www.justice.nsw.gov.au/Pages/media-news/media-releases/2015/new-advos-help-reduce-dv.aspx>

⁵⁵ <http://www.theline.org.au/>

⁵⁶ <http://www.nhs.uk/Tools/Pages/depression.aspx>

⁵⁷ <http://bywhebofn.llyw.cymru/lang=cy>

⁵⁸ Bettinger, E. P., Long, B. T., Oreopoulos, P. a Sanbonmatsu, L. (2012). The role of application assistance and information in college decisions: Results from the H&R block FAFSA experiment, *The Quarterly Journal of Economics*, 127(3), 1205-1242.



Syniadau: Y cam cyntaf wrth geisio lleihau costau uniongyrchol ac anuniongyrchol yw ei gwneud yn hawdd canfod gwybodaeth am raglenni i gyflawnwyr trais domestig. Felly dylai cynnwys y neges fod yn syml gan gyfeirio tuag at weithredu, gan osod allan yn glir y camau ymarferol i gael help. Yr ail gam yw ei gwneud mor hawdd â phosibl i geisio cymorth pe bai'r cyflawnwr yn penderfynu gwneud hynny. Mae rhan o hyn yn ymwneud â gwneud yr iaith a ddefnyddir mor syml â phosibl. Er enghraifft, roedd ein gwaith yn Awstralia yn dangos bod yr oedran darllen a oedd ei angen i ddeall negeseuon a anfonwyd at gyflawnwyr yn uwch na lefel rhai o'r cohort. Mae elfen hefyd o gwneud y broses gofrestru yn hawdd. Er enghraifft, mae ffurflen hunanatgyfeirio rhaglen i gyflawnwyr trais domestig un Canolfan Blant yn cynnwys pum tudalen o gwestiynau ffurf fer a ffurf hir.⁵⁹ Er y gallai'r wybodaeth hon fod yn angenrheidiol, gallai'r ymdrech a'r amser sydd eu hangen i gwblhau'r ffurflen hon beri i rai beidio â'i llenwi.

Dylid nodi bod rhai o'r rhanddeiliaid a gyfwelwyd gennym yn ystod ein hymchwil maes wedi ein rhybuddio yn erbyn gwneud hunanatgyfeirio yn rhy hawdd. Cyn dechrau ar raglen i gyflawnwyr trais domestig, dylai cyflawnwr ddangos ei fod yn ymrwmo i newid gan y byddai ei dderbyn cyn hynny yn aneffeithiol ar y gorau, neu, ar y gwaethaf, yn creu risgiau ar gyfer ei bartner neu'r hyfforddwr. Am y rheswm hwn rydym yn awgrymu proses dau gam gyda cham cyntaf hawdd iawn. Gallai hyn fod yn wasanaeth testun syml sy'n gofyn am alwad yn ôl gan ddarparwr rhaglen neu linell gymorth anhysbys neu'n sgwrs ar blatfform ar y we, megis y rhai a ddarperir gan yr ymgyrch Campaign Against Living Miserably (CALM).⁶⁰ Gallai'r gwasanaethau hyn fod yn ddiennw gan eu gwneud yn llefydd diogel a hawdd i gyflawnwyr drafod eu profiadau, yn ogystal â chael rhagor o wybodaeth ynghylch ceisio cymorth. Os yw cyflawnwyr wedyn yn symud i'r ail gam bydd hyn yn gofyn iddynt ddangos ymrwymiad yn ogystal ag asesiad risg. Fodd bynnag, yn yr un modd gallai'r rhain gael eu gwneud mewn ffordd sy'n lleihau costau uniongyrchol ac anuniongyrchol. Er enghraifft, os oes angen llenwi ffurflen, gellir gwneud hynny ar ffurf sgwrs gydag aelod o staff yn ysgrifennu'r atebion ar y ffurflen. Cyn llunio'r broses hon byddai angen i ni gynnal ymchwil gofalus i'r risgiau a berir gan bobl nad ydynt eto'n gwbl ymrwymedig i'r rhaglen gyda'r manteision o leihau costau uniongyrchol ac anuniongyrchol a chynyddu presenoldeb mewn rhaglenni i gyflawnwyr trais domestig yn sgil hynny.

Gwella'r presenoldeb ar raglenni i gyflawnwyr trais domestig

Mae rhaglenni i gyflawnwyr trais domestig yn rhan annatod o driniaeth ar gyfer unigolion sydd wedi arddangos ymddygiad camdriniol. Eu nod yw helpu cyflawnwyr i atal y cam-drin a thrais, ymdopi â'r sbardunau sy'n sail iddynt a dysgu sut i ymwneud â'u partneriaid mewn ffordd barchus. Mae'r rhaglenni sy'n bodoli eisoes yn amrywio o ran hyd (o 20 i 48 wythnos), dulliau cyflwyno (grŵp neu sesiynau unigol), a'r modd maen nhw'n ymdrin â chamdriniaeth, yn ogystal â ffactorau ychwanegol a all fod yn gwaethygu'r ymddygiad.⁶¹

Prin yw'r dystiolaeth ar y cyfraddau y mae cyfranogwyr yn gadael rhaglen i gyflawnwyr trais domestig yn gynnar er bod astudiaethau o'r DU ac UDA yn awgrymu y gall y cyfraddau y mae cyfranogwyr yn gadael

⁵⁹ <http://yorkshirechildrenscentre.org.uk/what-we-do/support-for-parents/domestic-violence-perpetrator-programme/>

⁶⁰ <https://www.thecalmzone.net/help/get-help/>

⁶¹ <http://www.respectphoneline.org.uk/pages/domestic-violence-prevention-programmes.html>



rhaglen yn gynnwys fod cymaint â 40%.⁶² Mae hyn yn bwysig oherwydd mae ymchwil hefyd yn awgrymu mai gadael rhaglen yn gynnwys yw'r rhagfynegydd mwyaf o ail-ymosodiad.⁶³ Felly, gallai gostwng y cyfraddau y mae cyfranogwyr yn gadael cynllun yn gynnwys hefyd leihau'r niwed a achosir gan gam-drin domestig. Mae'r adran hon yn ystyried sut gellid defnyddio gwyddor ymddygiadol i leihau'r cyfraddau y mae cyfranogwyr yn gadael rhaglen yn gynnwys a gwella presenoldeb.

Dyncwch, meddylfryd twf a chadarnhau gwerthoedd

Problem: Byddai cynyddu nifer y cyflawnwyr sy'n dechrau rhaglenni i gyflawnwyr trais domestig yn ganlyniad cadarnhaol ond byddai o fudd cyfyngedig os ydynt yn gadael y rhaglen cyn ei gorffen. Gall cyflawnwyr ddechrau rhaglen i gyflawnwyr trais domestig gyda'r bwriad o newid, ond gallai'r anhawster sy'n gysylltiedig â newid patrymau ymddygiad deimlo'n frawychus neu'n rhy anodd.

Dirnadaeth o ymddygiad: Mae dyncwch wedi cael ei ddiffinio fel "dyfalbarhad ac angerdd tuag at amcanion hirdymor".⁶⁴ Mae'n rhan annatod o allu rhywun i ddyfalbarhau wrth gyflawni amcanion yn wyneb heriau ac yn rhagfynegydd cryf o lwyddiant. Mae ymchwil ar ddyncwch wedi canfod ei fod yn gysylltiedig â chadw gweithwyr gwerthu, cwblhau ysgol uwchradd a pharhau'n briod.⁶⁵

Asesodd Adran Addysg yr Unol Daleithiau sut y gallai amgylcheddau dysgu gael eu haddasu i hyrwyddo dyncwch a dyfalbarhad ymhlith myfyrwyr. Nododd eu hymchwil argymhellion allweddol gan gynnwys gweithredu nodau 'sy'n gosod yr her gorau posibl' a oedd yn sicrhau bod y myfyrwyr yn cael eu hysgogi heb eu llethu, a oedd yn golygu monitro a chymorth gofalus, ac yn creu ymwybyddiaeth o gyd-destun cymdeithasol-ddiwylliannol, gan deilwra nodau i unigolion.⁶⁶ Roeddent hefyd yn argymhell ymgorffori strategaethau 'meddylfryd twf'. Mae strategaethau meddylfryd twf yn golygu addysgu unigolion bod eu galluoedd yn hydrin, ac y gellir eu gwella drwy ymdrech a dyfalbarhad. Mae ymchwil wedi dangos y gall mabwysiadu meddylfryd o'r fath gael effaith sylweddol ar gyflawniad academiaidd a chymhelliant disgyblion yn eu glasoed.⁶⁷

Syniadau: Gallai hybu dyncwch a dyfalbarhad o fewn rhaglenni i gyflawnwyr trais domestig fod yn ffordd effeithiol o leihau'r gyfradd y mae cyfranogwyr yn gadael rhaglenni'n gynnwys. Mae'r Tîm Behavioural Insights wedi defnyddio negeseuon testun i feithrin dyncwch i gynyddu presenoldeb a lleihau cyfraddau y mae cyfranogwyr yn gadael cynllun yn gynnwys o gyrsiau ar gyfer dysgwyr sy'n oedolion.⁶⁸ Gellid

⁶² Rosenfeld (1992)

Probation: domestic abuse programmes and budgets. A briefing from Napo the Trade Union and Professional Association for Family Court and Probation Staff, Mawrth 2012

⁶³ Gondolf (2012)

⁶⁴ Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of personality and social psychology*, 92(6), 1087.

⁶⁵ Eskreis-Winkler, Lauren et al. "The Grit Effect: Predicting Retention in the Military, the Workplace, School and Marriage." *Frontiers in Psychology* 5 (2014): 36. PMC. Web. 13 June 2016.

⁶⁶ <http://pgbovine.net/OET-Draft-Grit-Report-2-17-13.pdf>

⁶⁷ Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., a Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child development*, 78(1), 246-263

⁶⁸ The Behavioural Insights Team Update Report 2013-2015, P22. http://www.behaviouralinsights.co.uk/wp-content/uploads/2015/07/BIT_Update-Report-Final-2013-2015.pdf



adeiladu ar y dull hwn ar gyfer y rheini sy'n dilyn rhaglenni i gyflawnwyr trais domestig drwy anfon negeseuon testun rheolaidd sy'n tynnu sylw at bwysigrwydd y cwrs, bod y sawl sy'n derbyn y neges yn rhan o grŵp sy'n ymdrechu tuag at yr un nod, a bod y nodau'n gyraeddadwy. Gellid defnyddio prawf, megis y raddfa GRIT (sy'n mesur dycnwch),⁶⁹ i ragfynegi llwyddiant a mesur cymhelliant cyflawnwyr a'r tebygolrwydd y byddant yn dyfalbarhau. Gellid teilwra cefnogaeth a negeseuon yn ôl sgôr dycnwch unigolyn.

Gellid ymgorffori ymarferion cadarnhau gwerthoedd hefyd i mewn i raglenni er mwyn meithrin dycnwch. Mae ymarferion cadarnhau gwerthoedd yn annog unigolion i ystyried eu gwerthoedd craidd a rhai eu teuluoedd a'u cymunedau. Gallant fod mor syml â gofyn i rywun ysgrifennu am eu gwerthoedd neu werthoedd eu cymuned. Canfu astudiaeth bod ymarferion cadarnhau gwerthoedd 15 munud wedi gwella ymddygiad cymdeithasol a sicrwydd perthynol unigolion a oedd yn dioddef o ansicrwydd cronig am hyd at 8 wythnos ar ôl ymyriad cychwynnol.⁷⁰ Gallai ymarferion cadarnhau gwerthoedd fod yn rhan ychwanegol effeithiol o raglenni i gyflawnwyr trais domestig er mwyn atgyfnerthu dyfalbarhad a helpu cyflawnwyr i adnabod sut y gallai eu hymddygiad blaenorol fod wedi gwyro oddi wrth eu gwerthoedd personol.

Yn olaf, credwn y byddai rhinwedd mewn ymgorffori hyfforddiant meddylfryd twf o fewn rhaglenni i gyflawnwyr trais domestig er mwyn cynnal presenoldeb. Gall meddylfryd pobl yn fras gael ei rannu'n 'feddylfryd twf' ac yn 'feddylfryd sefydlog'. Mae pobl sydd â meddylfryd sefydlog yn barnu bod eu galluoedd yn ddigfnewid, tra bod pobl â meddylfryd twf yn gweld galluoedd fel rhywbeth y gellir eu datblygu. Mae hyn yn golygu bod pobl sydd â meddylfryd twf yn fwy tebygol o roi cynnig ar ddulliau newydd o ymdrin â phroblemau a pharhau am gyfnod hirach heb boeni am ymddangos fel petaent wedi methu. Mae'r ymagwedd hon yn eu helpu i lwyddo ac i ddysgu o gamgymeriadau. Gwelwyd bod meddylfryd twf yn cynyddu cyrhaeddiad academiaidd, yn lleihau ymddygiad ymosodol ac yn cryfhau grym ewyllys.⁷¹

Mae'n bwysig nodi bod modd addysgu meddylfryd twf. Mae'r sefydliad addysgol, The Khan Academy, er enghraifft, wedi datblygu hyfforddiant meddylfryd twf amlgyfrwng. Roedd ymchwilwyr mewn sefydliad addysg oedolion mawr Americanaidd am weld a oedd yn bosibl gwella perfformiad grŵp o fyfyrwyr difreintiedig a oedd wedi cael trafferth gyda mathemateg yn yr ysgol. Fe wnaethon nhw roi hanner y myfyrwyr drwy hyfforddiant meddylfryd twf a oedd yn cynnwys darllen a rhoi adborth ar erthygl am allu'r ymennydd i newid o ganlyniad i roi ymdrech i mewn i dasg a cheisio eto pe baent yn methu'r tro cyntaf. Cafodd yr hanner arall wers ar-lein oedd yn dysgu ffeithiau am y cof a'r ymennydd, ond nid oedd sôn

⁶⁹ <http://angeladuckworth.com/grit-scale/>

⁷⁰ Stinson, D. A., Logel, C., Shepherd, S., a Zanna, M. P. (2011). Rewriting the Self-Fulfilling Prophecy of Social Rejection Self-Affirmation Improves Relational Security and Social Behavior up to 2 Months Later. *Psychological science*, 22(9), 1145-1149.

⁷¹ Dweck, C. S., (2016). The Remarkable Reach of Growth Mindsets, *Scientific American Mind*.
<http://www.scientificamerican.com/article/the-remarkable-reach-of-growth-mind-sets/>



bod gallu deallusol yn hydrin. Erbyn diwedd y cwrs, roedd cyfradd y myfyrwyr wnaeth roi'r gorau iddi o blith y grŵp meddylfryd twf hanner y gyfradd wnaeth roi'r gorau iddi yn y grŵp rheolydd.⁷²

Gwella a gwreiddio'r hyn a ddysgir ar raglenni i gyflawnwyr trais domestig

Gan amlaf, mae rhaglenni i gyflawnwyr trais domestig yn ffurfio rhan o ymateb cydlynol i gam-drin domestig. Mae llawer o raglenni yng Nghymru yn seiliedig ar y model Duluth, dull seico-addysgol sy'n gosod atebolrwydd ar y cyflawnwyr.⁷³ Fodd bynnag, gwneir defnydd eang o dechnegau ymyrryd eraill megis therapi ymddygiad gwybyddol. Mae rhaglenni yn amrywio o ran eu defnydd o sesiynau unigol neu grŵp, a'r modd y maent yn ymdrin â thrais a'i effeithiau.

Mae'r adran ganlynol yn ystyried sut gellid cymhwyso gwyddor ymddygiadol er mwyn gwella ymgysylltiad cyflawnwyr yn y rhaglenni i gyflawnwyr trais domestig. Rydym yn cydnabod y gall y rhaglenni presennol gynnwys amrywiaeth o ymarferion a thechnegau, ac na fyddai pob syniad a amlinellir yn uniongyrchol berthnasol. O'r herwydd, byddai angen ystyried yn ofalus y math o raglen y gallai'r syniadau fod ynghlwm wrthynt. Gallai rhai o'r dulliau hyn gael eu defnyddio fel rhan o'r rhaglen ac yna eto fel dull dilynol.

Cyflyrau poeth ac oer

Problem: I rai cyflawnwyr bydd Cam-drin Domestig yn rhan o ymdrech fwriadol o reoli eu partneriaid; i eraill, gall trais ddeillio o golli rheolaeth. Mae'r cyflawnwr sy'n colli rheolaeth yn debygol o deimlo lefelau cryfach o ddieter a gorbryder, a byddant yn hynod o ymatebol yn emosiynol,⁷⁴ yn colli rheolaeth ar eu prosesau meddwl yn rhesymol ac yn rhoi fawr o sylw i ganlyniadau eu hymddygiad wrth gyflawni gweithred dreisgar. Awgryma ymchwil nad oes gan dramgwyddwyr ymwybyddiaeth lawn o'u hemosiynau a'u bod yn osgoi wynebu cyflyrau mewnol negyddol.⁷⁵

Dimadaeth o Ymddygiad: Mae cyflyrau poeth ac oer yn cyfeirio at amodau gwrthgyferbyniol sydd wrth wraidd y broses o wneud penderfyniadau. Mewn 'cyflwr poeth', bydd rhywun yn gwneud penderfyniadau ar sail ymateb emosiynol, angerddol a byrbwyll. Gall byrbwylltra'r penderfyniad fynd yn groes i nodau hirdymor ac arwain at ganlyniadau digroeso. Ar y llaw arall, mae 'cyflwr oer' yn cyfeirio at weithredoedd sy'n cael eu harwain gan resymu mwy gochelgar, heb awgrym o emosiwn.⁷⁶ Mae astudiaethau blaenorol wedi ymchwilio i sut mae'r ddau gyflwr gwahanol hyn yn effeithio ar benderfyniadau mewn ystod eang o

⁷² Yeager, D. S., Paunesku, D., Walton, G. M., a Dweck, C. S. (2013) 'How can we instill productive mindsets at scale? A review of the evidence and an initial R&D agenda.' A White House White Paper prepared for the meeting on 'Excellence in Education: The Importance of Academic Mindsets.' Paunesku, D., Yeager, D., Romero, C., a Walton, G. (2012) 'A brief growth mindset intervention improves academic outcomes of community college students enrolled in developmental mathematics courses.' Llawysgrif heb ei gyhoeddi. Stanford CA: Stanford University

⁷³ <http://clock.uclan.ac.uk/10728/1/140430-violence-against-women-domestic-abuse-sexual-violence-services-FULL%20report%20EN.pdf>

⁷⁴ Dutton, D. G. (2011). Rethinking domestic violence. UBC Press, tud. 169.

⁷⁵ <http://www.stevenchayes.com/perpetrators-are-people-too/>

⁷⁶ Loewenstein, G. (2005). Hot-cold empathy gaps and medical decision making. *Health Psychology*, 24(4S), S49.



gyd-destunau, gan gynnwys poen corfforol a chymdeithasol.^{77 78 79} Ceisiodd gwaith blaenorol leihau ymddygiad 'cyflwr poeth' awtomatig niweidiol dynion sy'n cyflawni troseddau a phobl ifanc ar incwm isel, gan ddefnyddio technegau therapi ymddygiad gwybyddol i gydnabod pryd roeddynt yn dechrau ar gyflwr poeth ac yna creu gofod i ystyried cyn gweithredu. Gwelodd y naill astudiaeth a'r llall leihad mewn ymddygiad troseddol a gwelwyd mwy o hunanreolaeth ymysg cyfranogwyr.^{80 81} Datgelodd canfyddiadau o astudiaeth ragarweiniol a ddefnyddiodd therapi derbyn ac ymrwmo (ACT), sy'n ceisio targedu diffygion emosiynol, gan gynnwys hyfforddiant gwerthoedd, ymwybyddiaeth ofalgar a deallusrwydd emosiynol, newid ymddygiadol sylweddol, parhaus yng nghan-drin corfforol a seicolegol cyflawnwyr trais domestig.⁸²

Syniad: Gallai addysgu cyflawnwyr am gyflyrau poeth ac oer, a nodweddion 'cyflwr poeth' allweddol eu helpu i adnabod sbardunau ymddygiad camdriniol. Mae rhai rhaglenni seiliedig ar therapi ymddygiad gwybyddol yn canolbwyntio ar y berthynas rhwng cyflyrau mewnol a ffactorau allanol.^{83 84} Yn ymarferol byddai hyn yn ymwneud â helpu cyflawnwyr i ddeall y math o sefyllfa lle mae'r perygl o gam-drin domestig yn cynyddu a'u bod yn cydnabod yr arwyddion eu bod yn newid i gyflwr poeth. Byddai'r rhaglen hefyd yn addysgu sut i ymateb mewn cyflwr poeth. Un ffordd o wneud hyn fyddai drwy addysgu technegau i leihau byrbwylltra ymateb fel anadlu'n ddwfn. Gellid hefyd ceisio helpu cyflawnwyr i gael safbwynt mwy gwrthrychol ar y sefyllfa, fel dychmygu'r sefyllfa o safbwynt trydydd parti diduedd.

Pe gallai ymyriad helpu cyflawnwyr i gydnabod pryd maent mewn cyflwr poeth, gellid bod ffyrdd hefyd o'u helpu i gynllunio eu hymateb i leihau'r risg i'w partneriaid. Gellid gwneud hyn drwy ddefnyddio bwriadau gweithredu, fel y trafodir yn yr adran nesaf.

Gwrthgyferbynnu meddyliol, bwriadau gweithredu a dyfeisiau ymrwmo

Problem: Gall cyflawnwyr ddechrau cwrs gyda'r nod o newid eu hymddygiad, ond colli'r cymhelliant neu wynebu anawsterau pan fyddant ar y cwrs neu ar ôl iddynt orffen. Gallai newid eu hymddygiad fod yn her, a gall gwella ymddangos fel rhywbeth yn amhosibl i rai cyflawnwyr.

⁷⁷ ibid

⁷⁸ Sayette, M. A., Loewenstein, G., Griffin, K. M., a Black, J. J. (2008). Exploring the cold-to-hot empathy gap in smokers. *Psychological science*, 19(9), 926-932.

⁷⁹ Nordgren, L. F., Banas, K., & MacDonald, G. (2011). Empathy gaps for social pain: why people underestimate the pain of social suffering. *Journal of personality and social psychology*, 100(1), 120.

⁸⁰ Blattman, C., Jamison, J. C., a Sheridan, M. (2015). Reducing crime and violence: Experimental evidence on adult noncognitive investments in Liberia (No. w21204). National Bureau of Economic Research.

⁸¹ Heller, S. B., Shah, A. K., Guryan, J., Ludwig, J., Mullainathan, S., a Pollack, H. A. (2015). Thinking, fast and slow? Some field experiments to reduce crime and dropout in Chicago (No. w21178). National Bureau of Economic Research.

⁸² Zarling, A., Lawrence, E., & Marchman, J. (2015). A randomized controlled trial of acceptance and commitment therapy for aggressive behavior. *Journal of consulting and clinical psychology*, 83(1), 199

⁸³ Tollefson, D. R., Webb, K., Shumway, D., Block, S. H., a Nakamura, Y. (2009). A mind-body approach to domestic violence perpetrator treatment: Program overview and preliminary outcomes. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 18(1), 17-45.

⁸⁴ Berry, V. L., Stanley, N., Radford, L., McCarry, M., a Larkins, C. (2014). Building Effective Responses: An Independent Review of Violence against Women, Domestic Abuse and Sexual Violence Services in Wales.



Dimnadaeth o Ymddygiad: Mae'n brofiad dynol cyffredin i fwriadu gwneud rhywbeth, ond peidio â'i wneud yn y pen draw. Mae'r 'bwlch gweithredu' hwn yn golygu nad yw llawer o bobl yn newid eu hymddygiad hyd yn oed os ydynt am wneud hynny.

Un ffordd o oresgyn hyn yw drwy ddefnyddio dulliau gwrthgyferbynnu meddyliol. Techneg gwrthgyferbynnu sy'n ceisio gwella cymhelliant drwy gymharu nod dymunol yn y dyfodol gyda realiti heddiw a nodi rhwystrau a allai rwystro'r nod dan sylw rhag cael ei gyflawni.⁸⁵ Mae tystiolaeth bod hyn yn gwella perfformiad academaidd⁸⁶ yn ogystal ag ymddygiad iach.⁸⁷

Mae bwriadau gweithredu yn strategaeth arall sy'n ceisio gwella'r tebygolrwydd o gyflawni amcan. Yn hytrach na chymell neu gosbi, mae bwriadau gweithredu yn nodi'r camau penodol (pryd, ble a sut) sydd angen eu cymryd i gyflawni nod. Maent yn ymwneud â chreu cynllun datblygedig manwl, gan gysylltu sefyllfaoedd gyda chymau gweithredu. Mae bwriadau gweithredu wedi'u profi'n effeithiol wrth wella presenoldeb ar gyfer brechiadau⁸⁸ a bwyta'n iach.⁸⁹

Yn cysylltu'r rhain, mae WOOP yn strategaeth lle mae unigolion yn adnabod eu Dymuniad, Canlyniad, Rhwystr (gwrthgyferbynnu meddyliol) ac yna'n amlinellu Cynllun (bwriad gweithredu) sy'n helpu i gyfnerthu eu camau yn y dyfodol.⁹⁰

I gloi, gellid cryfhau'r dull hwn drwy wneud ymrwymiad cyhoeddus i'r cam gweithredu neu'r newid ymddygiad sy'n creu pwysau cymdeithasol i ddilyn y bwriadau. Mae dyfeisiau ymrwymiad wedi'u profi i fod yn llwyddiannus wrth helpu pobl i dorri patrymau ymddygiad a helpu i roi'r gorau i ysmegu, ymatal rhag yfed alcohol neu golli pwysau,⁹¹ ar lefel unigolion a grwpiau.⁹²

Mae gwaith TBI blaenorol wedi dangos effeithiolrwydd defnyddio bwriadau gweithredu a dyfeisiau ymrwymiad gyda cheiswyr gwaith; arweiniodd eu hannog i ddatblygu cynlluniau datblygedig ac ymrwymo i gamau penodol i chwilio am waith at ostyngiad yn nifer y bobl sy'n hawlio budd-daliadau.⁹³

⁸⁵ Oettingen, G., a Gollwitzer, P.M. (2010), Strategies of setting and implementing goals. In Maddux, J.E., & Tangney, J.P. (Eds.), *Social psychological foundations of clinical psychology*. New York: The Guilford Press.

⁸⁶ Gollwitzer, A., Oettingen, G., Kirby, T. a Duckworth, A. L. (2011). Mental contrasting facilitates academic performance in school children. *Motivation and Emotion*, 35, 403-412.

⁸⁷ Adriaanse, M. A., Oettingen, G., Gollwitzer, P. M., Hennes, E. P., de Ridder, D. T., a De Wit, J. B. (2010). When planning is not enough: Fighting unhealthy snacking habits by mental contrasting with implementation intentions (MCII). *European Journal of Social Psychology*, 40(7), 1277-1293.

⁸⁸ Milkman, K. L., Beshears, J., Choi, J. J., Laibson, D., a Madrian, B. C. (2011). Using implementation intentions prompts to enhance influenza vaccination rates. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(26), 10415-10420.

⁸⁹ Adriaanse, M. A., Vinkers, C. D., De Ridder, D. T., Hox, J. J., a De Wit, J. B. (2011). Do implementation intentions help to eat a healthy diet? A systematic review and meta-analysis of the empirical evidence. *Appetite*, 56(1), 183-193.

⁹⁰ <http://www.woopmylife.org/>

⁹¹ Volpp, K. G., John, L. K., Troxel, A. B., Norton, L., Fassbender, J., a Loewenstein, G. (2008). Financial incentive-based approaches for weight loss: a randomized trial. *Jama*, 300(22), 2631-2637

⁹² Bryan, G., Karlan, D., a Nelson, S. (2010). Commitment devices. *Annu. Rev. Econ.*, 2(1), 671-698.

⁹³ The Behavioural Insights Team Update Report 2013-2015, p.7 http://www.behaviouralinsights.co.uk/wp-content/uploads/2015/07/BIT_Update-Report-Final-2013-



Syniad: Gellid ymgorffori gwrthgyferbynnu meddyliol, bwriadau gweithredu a dyfeisiau ymrwymiad mewn rhaglenni sydd eisoes ar waith i weithredu fel cymorth ychwanegol wrth geisio newid ymddygiad newidiol cyflawnwyr/ Byddai dechrau'r cwrs gyda dull gwrthgyferbynnu meddyliol yn ceisio pwysleisio elfennau cadarnhaol sicrhau newid mewn ymddygiad, yn ogystal â'r prif rwystrau sy'n atal pobl rhag cyflawni hynny.

Yna, gallai'r cwrs helpu pobl i gynllunio eu dull o oresgyn y rhwystrau hyn. Er enghraifft, gallai'r bwriadau gweithredu hyn ymwneud â sut i osgoi sefyllfaoedd peryglus rhag digwydd yn y lle cyntaf. Gallai hyn gynnwys rheolau "os x, yna y" syml sydd wedi'u teilwra ar gyfer unigolion. Er enghraifft, os yw'r defnydd o alcohol yn rhwystr i gyrraedd nod, yna gallai'r person gynllunio i aros yn nhŷ ffrind ar ôl noson allan.

Gellid cryfhau'r dull hwn gydag ymrwymiad. Gallai cyfranogwyr unigol ymrwymo i ddangos mwy o barch at eu partneriaid neu beidio â chael mwy o ddiwyddiadau treisgar. Byddai angen i'r rhain fod yn rhai **CAMPUS:** cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol er mwyn sicrhau bod pobl yn gallu cael eu dwyn i gyfrif. Gellid gwneud yr ymrwymiad i'r grŵp ar ddechrau rhaglen y cyflawnwr gyda phawb yn ysgrifennu a chyflwyno eu hymrwymiad i'r grŵp. Gellid atgoffa'r grŵp o'r ymrwymiad ym mhob sesiwn a mesur y llwyddiant. Dylai'r unigolion y mae'r ymrwymiad yn cael ei wneud iddynt fod yn annibynnol a dylid eu parchu. Mae'n rhaid iddynt fod yn rhywun a fydd yn dwyn y cyflawnwr i gyfrif os yw'n methu, felly gallai arweinydd y cwrs fod yn ymgeisydd da.

Yn ogystal â'u defnyddio ar y Rhaglen Cyflawnwyr Trais Domestig, gallai gwrthgyferbynnu meddyliol, bwriadau gweithredu a dyfeisiau ymrwymiad fod â rôl fuddiol ar ôl gorffen y rhaglen er mwyn helpu i gynnal gwell ymddygiad. Gellid cynnig pwyntiau cyswllt rheolaidd ar ôl y Rhaglen i asesu cynnydd.

Cydnabod ymdrech

Problem: Fel y crybwyllwyd eisoes, mae cymhelliant yn ffactor allweddol sy'n effeithio ar barodrwydd cyflawnwyr i fynychu rhaglenni;⁹⁴ ond mae hunanamheuaeth ac ansicrwydd yn debygol o gyfrannu at y broses o wella. Heb gefnogaeth ddigonol, nodau gwirioneddol neu ganlyniadau clir efallai y bydd eu hymdeimlad o gynnydd yn cael ei wanhau.

Dimadaeth o Ymddygiad: Mae cydnabod a gwobrwyo ymdrech, ynghyd â darparu adborth ystyrlon, wedi'u profi yn gymhellion pwysig wrth hyrwyddo newid ymddygiad. Datgelodd ymyriad a oedd â'r nod o wella canlyniadau seicotherapi bod cyplau a oedd yn derbyn adborth cynnydd parhaus drwy'r cwrs therapi yn dangos gwelliannau llawer gwell ar ôl triniaeth na'r rhai na chawsant yr un math o adborth. Rodd hyn yn cynnwys sicrhau pedair gwaith y gyfradd o newid arwyddocaol clinigol (a fesurwyd ar y Raddfa Ganlyniadau), a chyfradd lawer is o wahanu neu ysgaru.⁹⁵ Awgryma ymchwil hefyd fod personoli a theilwra i unigolion yn cynyddu effaith adborth a chydabyddiaeth o ymdrech. Mae canmol ymdrech

2015.pdf http://www.behaviouralinsights.co.uk/wp-content/uploads/2015/07/BIT_Update-Report-Final-2013-2015.pdf

⁹⁴ Babcock, J. C., Green, C. E., a Robie, C. (2004). Does batterers' treatment work? A meta-analytic review of domestic violence treatment. *Clinical psychology review*, 23(8), 1023-1053.

⁹⁵ Anker, M. G., Duncan, B. L., a Sparks, J. A. (2009). Using client feedback to improve couple therapy outcomes: A randomized clinical trial in a naturalistic setting. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(4), 693.



dros ddeallusrwydd yn fwy tebygol o ysgogi unigolion i ddal ati i fynd i'r afael â cheisio cyflawni nod, er gwaethaf y rhwystrau, a bod yn onest am eu perfformiad.⁹⁶

Syniad: Gall integreiddio cydnabyddiaeth o ymdrech ac adborth wedi'i bersonoli fel rhan o strwythurau rhaglenni cyflawnwyr cyfredol gynyddu cymhelliant. Mae rhai Rhaglenni Cyflawnwyr Trais Domestig eisoes yn cynnwys adborth wedi'i deilwra a gellid ymestyn hyn i gynnwys cydnabyddiaeth o ymdrech. Gellid gwneud hyn drwy greu sianel ar gyfer adborth cymheiriaid i gymheiriaid, fel grŵp cymorth cymheiriaid, lle gallai cyflawnwyr drafod y camau cadarnhaol y maent wedi'u cymryd a chael cydnabyddiaeth am eu hymdrechion. Yn ogystal â hyn, gellid creu system sy'n mesur cynnydd cyflawnwyr yn glir, gan eu galluogi i bennu cerrig milltir, cofnodi camau maent wedi'u cymryd, ac unrhyw nodau a gyflawnwyd.

Argymhellion

Ar sail ein gwaith cwmpasu, rydym yn gwneud yr argymhellion canlynol:

1. Dylai Llywodraeth Cymru ystyried cyflwyno system i anfon deunydd cyfathrebu rheolaidd at unigolion ar ôl iddynt ddod i gysylltiad â chorff statudol fel yr heddlu neu wasanaethau plant. Diben y neges hon (llythyr neu neges destun yn ôl pob tebyg) fyddai ymyrryd yn gynnar gyda chyflawnwyr a darpar gyflawnwyr i gynyddu cyfraddau hunangyfeirio. Mae'r dull hwn yn debygol o fod yn haws i'w roi ar waith na newid cynnwys y Rhaglenni Cyflawnwyr Trais Domestig ac mae hefyd gyfle i dreialu nifer o ddulliau ar sail ymddygiad er mwyn bod mor effeithiol â phosib. Yn ystod ein hymchwil ni welsom unrhyw wybodaeth a oedd yn awgrymu bod y dull hwn eisoes yn cael ei gyflawni ond y cam cyntaf mewn unrhyw waith yn y dyfodol fyddai cyfnod archwilio i ddeall union gyd-destun lleol a dichonoldeb y dull a amlinellir yn yr adroddiad hwn. Byddai hyn yn cynnwys:
 - a. Ymchwil bellach i asesu dichonoldeb (technegol) y prosiect, gan gynnwys nodi: nifer y bobl sy'n cael eu hatgyfeirio at Raglenni Cyflawnwyr Trais Domestig, y data sydd ar gael (a sut gellid ei ddefnyddio i fesur effaith y gwaith), mesurau canlyniadau posibl, ffyrdd y gallai Llywodraeth Cymru weithio gyda sefydliadau cyfiawnder troseddol fel y Swyddfa Gartref a'r Heddlu i roi dull o'r fath ar waith, unrhyw bryderon moesegol am weithredu prosiect o'r fath; ac
 - b. Asesu pa Raglen Cyflawnwyr Trais Domestig fyddai'n addas a chydai'r gallu i ymdrin â mwy o atgyfeiriadau.
2. Byddem hefyd yn argymhell bod Llywodraeth Cymru yn comisiynu ac asesu taith cyflawnwr trais domestig drwy'r system yng Nghymru o'r achos cyntaf yr holl ffordd i'r carchar, Rhaglen Cyflawnwyr Trais Domestig, neu newid mewn ymddygiad. Byddai hyn yn ein helpu i nodi bylchau yn y system ynghyd â'r manau lle mae cyflawnwyr yn dod i gysylltiad â gwasanaethau

⁹⁶ Mindset: How You Can Fulfil Your Potential, Dweck, C., 2012



cyhoeddus. Mae'r manau cyswllt hyn yn debygol o gynnig cyfle ar gyfer ymyriadau (seiliedig ar ymddygiad o bosibl) i wella canlyniadau.

3. Gwelsom yn ystod ein hymchwil bod diffyg tystiolaeth ynglŷn â pha raglenni a oedd yn gweithio'n dda, neu hyd yn oed diffiniad y cytunwyd arno o ystyr canlyniad 'llwyddiannus'. Felly, byddem yn argymhell bod Llywodraeth Cymru yn sefydlu cyfres o feini prawf, gan ganolbwyntio o bosibl ar ymddygiad cyflawnwyr, sy'n diffinio llwyddiant ar gyfer Rhaglenni Cyflawnwyr Trais Domestig neu ymyriadau eraill. Rydym hefyd yn argymhell mwy o werthuso rheolaidd o Raglenni Cyflawnwyr Trais Domestig cyfredol i helpu i lywio polisi yn y dyfodol. Gallai hyn gynnwys casglu data ar raglenni cyfredol ac adborth ar ba rai sy'n perfformio'n dda a pha rai sydd ddim cystal.

Atodiad A: Methodoleg

Ar gyfer yr adroddiad hwn cynhaliwyd cyfres o gyfweiliadau gyda rhanddeiliaid ynghyd ag adolygiad o'r deunydd darllen ar Gam-drin Domestig. Cynhaliwyd y cyfweiliadau gyda'r sefydliadau canlynol:

Sefydliad	Teitl	Enw
Y Bwrdd Cyfiawnder Ieuencid	Pennaeth Ymarfer Effeithiol ac Arloesi	Lynzi Jarman
Heddlu Gwent	Ditectif Uwch-arolygydd	Ian Roberts
RESPECT	Cyfarwyddwr Datblygu	Neil Blacklock
Atal-y-fro	Cyfarwyddwr	Kay Quinn
Y Gwasanaeth Prawf	Prif Swyddog Cynorthwyol ar gyfer Gogledd Cymru (arwain ar drais domestig)	Judith Magaw
Y Swyddfa Gartref	Arwain ar drais domestig a cham-drin	Christian Papaleontiou
Cynghorydd Annibynnol i Lywodraeth Cymru	Cynghorydd Cenedlaethol ar Drais yn erbyn Menywod, mathau eraill o Drais Seiliedig ar Ryw, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol	Rhian Bowen-Davies

Rhoddodd y cyfweiliadau hyn syniad da i ni o bwyntiau penodol yn y system fel rhai llunwyr polisi cenedlaethol strategol ynghyd â rhai sefydliadau sector gwirfoddol sy'n gweithio gyda dioddefwyr mewn rhannau penodol o Gymru. Yna, cynhaliwyd adolygiad o'r deunydd darllen academiaidd a pholisi sydd ar gael ar gam-drin domestig i ddeall y dystiolaeth a'r tueddiadau yn yr ardal.