

Statws economaidd-gymdeithasol a Lles: Safbwynt Croestoriadol

Ymchwil

Dogfen ymchwil rhif: 069/2023
Dyddiad cyhoeddi: Ionawr 2023

Statws economaidd-gymdeithasol a Lles: Safbwynt Croestoriadol

- Cynulleidfa** Nod y ddogfen hon yw hysbysu llunwyr polisïau, ymarferwyr addysg a phobl sy'n gweithio i gefnogi lles meddyliol ac emosiynol dysgwyr ar draws system addysg Cymru.
- Trosolwg** Mae'r adroddiad ymchwil hwn yn archwilio'r berthynas rhwng statws economaidd-gymdeithasol, rhywedd ac ethnigrwydd dysgwyr a'u lles yn yr ysgol. Mae pobl ifanc sydd â phrofiad diweddar o fynychu ysgol uwchradd yn rhoi mewnwelediad ansoddol i'r mathau o gymorth â lles a allai fod yn fwy hygyrch i bobl ifanc sy'n wynebu risg gynyddol o les is mewn cyd-destun ysgol.
- Awduron: Elanor Harwood, Kathryn Newman, Graham Moore, Safia Ouerghi, Tom Lee a Kate Anstey
- Camau angenrheidiol** Yr hyn y mae'n ofynnol i'r rheiny sy'n darllen y ddogfen ei wneud
- Mwy o wybodaeth** Dylid cyfeirio ymholiadau am y ddogfen hon at:
Ellie Harwood
Child Poverty Action Group
30 Micawber Street
London
N17TB
e-bost: eharwood@cpag.org.uk



@LIC_Addysg



Facebook/Addysg Cymru

- Copïau ychwanegol** Gellir mynd at y ddogfen hon o wefan Llywodraeth Cymru yn <https://hwb.gov.wales/datblygiad-proffesiynol/y-strategaeth-genedlaethol-ar-gyfer-ymchwil-ac-ymholiad-addysgol/rhwydwaith-tystiolaeth-gydweithredol/>

Mae'r ddogfen yma hefyd ar gael yn Saesneg.

This document is also available in English.

Ynglŷn â'r Grŵp Gweithredu ar Dlodi Plant

Mae'r Grŵp Gweithredu ar Dlodi Plant (CPAG) yn gweithio ar ran dros un o bob pedwar plentyn yn y Deyrnas Unedig sy'n cael eu magu mewn tlodi. Nid oes rhaid iddi fod fel hyn. Rydym yn defnyddio ein dealltwriaeth o'r hyn sy'n achosi tlodi a'r effaith a gaiff ar fywydau plant i ymgyrchu dros bolisiau a fydd yn atal ac yn datrys tlodi – am byth. Rydym yn darparu hyfforddiant, cyngor a gwybodaeth i wneud yn siŵr fod teuluoedd tlawd yn cael y cymorth ariannol sydd ei angen arnynt. Rydym hefyd yn gwneud gwaith cyfreithiol proffil uchel i sefydlu a gwarchod hawliau teuluoedd. Mae CPAG yn elusen sydd wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (rhif cofrestru 294841) ac yn Yr Alban (rhif cofrestru SC039339).

Ynglŷn â DECIPHer

Mae'r Ganolfan Gwerthuso a Datblygu Ymyriadau Cymhleth er mwyn Gwella Iechyd y Cyhoedd yn ganolfan ymchwil yn Ysgol y Gwyddorau Cymdeithasol Prifysgol Caerdydd sydd â ffocws ar iechyd ac ymyrraeth gymdeithasol plant a'r glasoed. Fe'i hariennir gan Lywodraeth Cymru trwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

ALPHA

Mae Cyngor sy'n Arwain at Hyrwyddo Iechyd y Cyhoedd (ALPHA) yn grŵp cynghori o bobl ifanc 14–25 oed sydd wedi'i leoli yng nghanolfan ymchwil DECIPHer. Mae aelodau ALPHA yn rhoi eu safbwyntiau i ymchwilwyr ar destunau amrywiol yn ymwneud ag iechyd y cyhoedd, i helpu ffurfio prosiectau ymchwil a sicrhau eu bod yn mynd i'r afael â chwestiynau sy'n berthnasol i fywydau pobl ifanc, mewn ffyrdd sy'n cynnwys lleisiau pobl ifanc.

Cyllid / Cydnabyddiaethau: Mae'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yn bartneriaeth rhwng Y Ganolfan Gwerthuso a Datblygu Ymyriadau Cymhleth er mwyn Gwella Iechyd y Cyhoedd (DECIPHer) ym Mhrifysgol Caerdydd, Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru a Cancer Research UK. Caiff ei ariannu gan Lywodraeth Cymru trwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru a chan Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mynediad at Ddata'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN): Rhoddwyd mynediad at ddata'r SHRN gan y Tîm SHRN yn Y Ganolfan Gwerthuso a Datblygu Ymyriadau Cymhleth er mwyn Gwella Iechyd y Cyhoedd (DECIPHer) ym Mhrifysgol Caerdydd. Gellir gwneud ceisiadau mynediad at ddata trwy gysylltu â shrn@cardiff.ac.uk. Mae rhai newidynnau wedi'u cyfyngu i sicrhau bod cyfranogwyr astudiaethau yn aros yn ddienw.

Gwaith yr awduron yw'r holl ddadansoddiadau eilaidd o ddata'r SHRN, a'r casgliad a luniwyd oddi yno, sy'n cymryd cyfrifoldeb llawn am y dadansoddiadau sydd wedi'u cynnwys yn y papur hwn.

Cynnwys

Crynodeb gweithredol	3
Cyflwyniad a chefnidir	6
Cyd-destun polisi	7
Adolygiad o lenyddiaeth	10
Y berthynas rhwng statws economaidd-gymdeithasol a lles meddyliol ac emosiynol.	10
Lles dysgwyr yng Nghymru	11
Cyflwyno lens groestoriadol	12
Lles llai lleiafrifoedd rhywedd	13
Lles llai myfyrwyr o grwpiau ethnig lleiafrifol	14
Dadansoddi meintiol	15
Methodoleg	15
Diffinio 'pobl ifanc'	15
Diffinio rhywedd	15
Diffinio ethnigrwydd	15
Diffinio statws economaidd-gymdeithasol	15
Maint y sampl a chyfraddau ymateb	16
Canlyniadau	17
Cyfanswm yr Anawsterau	17
Cysylltiad statws economaidd-gymdeithasol a rhywedd â chyfanswm yr anawsterau	17
Cysylltiad statws economaidd-gymdeithasol ac ethnigrwydd â chyfanswm yr anawsterau	18
Graddfa Fer Lles Meddyliol Warwick–Edinburgh	18
Cysylltiad statws economaidd-gymdeithasol a rhywedd â lles meddyliol	19
Cysylltiad statws economaidd-gymdeithasol ac ethnigrwydd â lles meddyliol	20
Unigrwydd	20
Cysylltiad statws economaidd-gymdeithasol a rhywedd ag unigrwydd	21
Cysylltiad statws economaidd-gymdeithasol ac ethnigrwydd ag unigrwydd	21
Perthyn	22
Cysylltiad statws economaidd-gymdeithasol a rhywedd â pherthyn	22
Cysylltiad statws economaidd-gymdeithasol ac ethnigrwydd â pherthyn	22
Hoffi'r ysgol	23
Cysylltiad statws economaidd-gymdeithasol a rhywedd â hoffi'r ysgol	23
Cysylltiad statws economaidd-gymdeithasol ac ethnigrwydd â hoffi'r ysgol	24
Cymorth ysgol ar gyfer iechyd meddwl	25
Cysylltiad statws economaidd-gymdeithasol a rhywedd â chymorth ysgol ar gyfer iechyd meddwl	25
Cysylltiad statws economaidd-gymdeithasol ac ethnigrwydd â chymorth ysgol ar gyfer iechyd meddwl	25
Perthnasoedd ag athrawon	26

Cysylltiad statws economaidd-gymdeithasol a rhywedd â pherthnasoedd ag athrawon	26
Cysylltiad statws economaidd-gymdeithasol ac ethnigrwydd â pherthnasoedd ag athrawon	27
Cysylltiad statws economaidd-gymdeithasol, cyfoeth ysgol cymharol a pherthnasoedd ag athrawon	28
Data ansoddol	29
Methodoleg	29
Dylunio	29
Diogelu ac ystyriaethau moesegol	30
Cyfranogwyr a recriwtio	30
Canfyddiadau ansoddol	32
Dadansoddi ansoddol	32
Gwybodaeth bersonol	32
Amgylchedd yr ysgol	33
Ystafell fugeiliol neu ofod tawel	33
Gallu gadael y dosbarth	33
Proses atgyfeirio i gael mynediad at gymorth ffurfiol	34
Natur weladwy	34
Amserlen	35
Blaenoriaethu	36
Cymorth cyffredinol	37
Cymorth allanol	37
Perthnasoedd ag oedolion yn yr ysgol ac yn y cartref	38
Gallu uniaethu ag oedolion yn yr ysgol	38
Ymwybyddiaeth, dealltwriaeth a hyfforddiant staff	38
Hyder	39
Llwybrau amgen i ymgysylltu	39
Myfyrdodau personol	40
Sut beth yw iechyd meddwl da	40
Mecanweithiau ymdopi personol	40
Enghreifftiau o arfer arloesol mewn ysgolion	41
Casgliadau	43
Argymhellion	46
Cyfeiriadau	48
Atodiadau	51
Atodiad 1: Meintiau samplau ar gyfer cyfranogwyr yr arolwg	51
Atodiad 2: Cwestiynau a ddefnyddir yn y Raddfa Cyfoeth Teuluoedd	51
Tablau data	53

Crynodeb gweithredol

Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn disgrifio amcan iechyd da mewn dwy ffordd, sef: “y lefel gyfartalog gyraeddadwy orau – *daioni* – a’r gwahaniaeth dichonadwy lleiaf ymhlith unigolion a grwpiau – *tegwch*” (WHO, 2000). Mae’r dadansoddiad newydd hwn o ddata ar lefel y boblogaeth yn dangos nad yw llawer o’r bobl ifanc yng Nghymru yn elwa ar iechyd meddwl ac emosiynol da a theg ar hyn o bryd.

Yn ystod y pandemig, soniodd lleiafrif sylweddol o bobl ifanc sy’n mynychu ysgol uwchradd yng Nghymru am lefelau isel o foddhad a lles mewn bywyd. Canfu dadansoddiad blaenorol o ddata SHRN fod graddiant cymdeithasol clir ar draws y rhan fwyaf o fesurau lles y glasoed mewn ysgolion uwchradd yng Nghymru (Page et al, 2021). Yn y dadansoddiad croestoriadol newydd hwn, rydym yn archwilio’r cysylltiad rhwng statws economaidd-gymdeithasol, ethnigrwydd a hunaniaeth rhywedd ar sgorau lles cymedrig ymhlith pobl ifanc sy’n mynychu ysgol uwchradd yng Nghymru. Mae’r dadansoddiad yn datgelu bod rhai grwpiau o ddysgwyr yn wynebu risg gynyddol o les llai o ganlyniad i effaith gronol ffynonellau anghydraddoldeb lluosog. Roedd pobl ifanc sy’n nodi nad ydynt yn fachgen nac yn ferch yn llawer mwy tebygol o sôn am anawsterau â chyfranogiad, cynhwysiant a pherthnasoedd ag athrawon. Roedd pobl ifanc o deulu llai cefnog, ac yn nodi nad ydynt yn wryw nac yn fenyw, yn fwy tebygol o sôn am les llai na grwpiau eraill. Yn yr un modd, roedd statws economaidd-gymdeithasol isel a pherthyn i grŵp ethnig lleiafrifol yn cynyddu’r risg fod pobl ifanc yn sôn am les llai ar draws amrywiaeth o fesurau. Wrth i gyfoeth teulu gynyddu, roedd sgorau lles hefyd yn tueddu i gynyddu, hyd yn oed o fewn grwpiau lleiafrifol.

Mae’r data’n dangos bod y lles isaf yn tueddu i fod ymhlith pobl ifanc yn y croestoriad o ffynonellau anghydraddoldeb lluosog. Roedd pobl ifanc llai cefnog o grwpiau lleiafrifol yn llai tebygol o ddweud eu bod yn hoffi’r ysgol, bod ganddynt berthnasoedd da â’u hathrawon, ac yn teimlo eu bod yn perthyn yn eu hysgol. Hefyd, roedd pobl ifanc â hunaniaeth rhywedd y tu allan i’r patrwm deuaidd gwryw/benyw, a dysgwyr llai cefnog o rai grwpiau ethnig lleiafrifol yn llai tebygol o ddweud bod eu hysgol yn trefnu bod cymorth ar gael iddynt os oeddent yn teimlo’n ofidus, yn anhapus neu’n methu ymdopi.

Mae bodolaeth graddiannau economaidd-gymdeithasol o fewn grwpiau lleiafrifol yn dangos bod angen defnyddio safbwynt croestoriadol wrth fynd i’r afael ag anghenion dysgwyr dan anfantais. Mae angen dealltwriaeth arlliwedig o’r modd y mae’r ffactorau hyn yn cyfuno i effeithio ar wahanol agweddau ar brofiad dysgwr o ysgol er mwyn mynd i’r afael ag effaith tlodi neu effeithiau anghydraddoldeb systemig wedi’i seilio ar nodweddion gwarchoddedig. Rhaid rhoi sylw i anghydraddoldeb o fewn grwpiau, yn ogystal â rhyngddynt. Mae gwahaniaethau clir rhwng profiadau grwpiau ethnig lleiafrifol, a’r amrywiad yn ôl statws economaidd-gymdeithasol o fewn y grwpiau hyn, yn cefnogi’r angen i symud oddi wrth gynnal dadansoddiad cydraddoldeb trwy ddefnyddio grwpiau cyfansawdd mawr fel ‘BAME’.

Hefyd, cynhaliom ymchwil ansoddol gyda phobl ifanc o grwpiau lleiafrifol i lywio dehongli data’r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) a chyd-lunio argymhellion ar gyfer yr adroddiad hwn. Siaradom â 9 o bobl ifanc sy’n perthyn i grwpiau lleiafrifol sy’n wynebu risg uwch o les llai ar lefel poblogaeth – naill ai trwy hunaniaeth rhywedd, ethnigrwydd, statws economaidd-gymdeithasol, neu gyfuniad o’r ffactorau hyn. Ailadroddodd cyfranogwyr y grwpiau ffocws y teimlad nad yw pob dysgwr yn gallu cael cyfle i fanteisio ar gymorth ffurfiol ac anffurfiol i siarad am eu lles a’u hiechyd meddwl personol tra maent yn yr ysgol. Rhoddodd y cyfranogwyr nifer o resymau cynryfiadol a systemig am y rhwystrau hyn, gan gynnwys gwarth a chywilydd ynglŷn ag estyn allan am gymorth, diffyg

ymwybyddiaeth a chyfleoedd dysgu i ddisgyblion ddeall eu hiechyd meddwl, ansawdd perthnasoedd presennol â staff unigol, a phwysigrwydd cael rhywun yn yr ysgol i uniaethu ag ef/â hi. Roedd y rhwystrau hyn wedi'u cyfuno â llwybrau cymhleth i gael cymorth; cyfnodau aros rhy hir ar ôl atgyfeiriadau, y strwythur cymorth cyffredinol, a'r diffyg arweiniad a gynigir rhwng sesiynau cymorth ffurfiol. Teimlai'r rhan fwyaf ohonynt, er bod amrywiaeth o gymorth ar gael yn ysgolion Cymru, fod y cymorth yn aml yn ymateb i argyfwng, ac nid bob amser yn digwydd cyn argyfwng iechyd meddwl.

Fodd bynnag, ni fynegodd y bobl ifanc y siaradom â nhw fod angen cymorth arbenigol neu dargedig yn seiliedig ar eu hunaniaeth leiafrifol – yn hytrach, roeddent eisiau gwasanaethau cyffredinol, o ansawdd uchel, ar gael yn gyfartal i bawb, gyda chymorth wedi'i deilwra i ddiwallu eu hanghenion unigryw fel unigolion. Mae hyn yn cefnogi'r dull a fabwysiadwyd o fewn fframwaith ysgol gyfan Llywodraeth Cymru i gefnogi lles meddyliol ac emosiynol mewn ysgolion (cyfeirir at hyn o hyn ymlaen fel 'y Fframwaith') (Llywodraeth Cymru, 2021).

Mae'r Fframwaith yn ei gwneud yn ofynnol i ysgolion gefnogi lles dysgwyr ar draws tri pharth – perthyn, effeithiolrwydd, a chael llais. Wrth gyflawni ymyriadau cyffredinol a thargedig wedi'u hanelu at blant a phobl ifanc, neu unrhyw ymyriadau wedi'u hanelu at wella gwybodaeth a dealltwriaeth athrawon ynglŷn â'u lles eu hunain a lles plant, mae angen i uwch arweinwyr yr ysgol sicrhau bod cynllunio ac ymyriadau wedi'u seilio ar dystiolaeth.

Rhoddodd pobl ifanc argymhellion penodol i ni wella mynediad at gymorth lles ar gyfer grwpiau lleiafrifol sydd mewn mwy o risg o gael iechyd meddwl ac emosiynol gwael yn yr ysgol. Yn benodol, codwyd dwy thema amgylcheddol trwy gydol y sesiynau; dysgwyr yn cael mynediad i ystafell fugeiliol, a'r gallu i adael y dosbarth os oeddent yn teimlo eu bod yn cael eu gorlethu. Siaradodd mwyafrif y bobl ifanc a ymgysylltodd â'r prosiect ymchwil am yr anawsterau yr oeddent wedi'u cael â'r graddfeydd amser rhwng estyn allan a gofyn am gymorth, a threfnu bod y cymorth ar gael iddynt. Teimlai pobl ifanc y dylid defnyddio brysbennu mwy effeithiol fel bod y rheiny sydd ag anawsterau brys a sylweddol yn cael cymorth mewn modd amserol.

Hefyd, teimlai pobl ifanc y dylid gwella ôl-ofal a chymorth dilynol – gyda rhai cyfranogwyr yn datgelu mai ychydig iawn o gymorth a gawsant o ran darpariaeth ddilynol a gwirio. Roedd hyn weithiau'n cael ei waethygu gan ddiffyg rhannu gwybodaeth rhwng ysgolion a darparwyr cymorth allanol, gan arwain yn aml at ddyblygu gwasanaethau neu'r disgwyliad fod y person ifanc yn cael cymorth digonol gan bartneriaid allanol heb wirio'n bendant a oedd hyn yn wir.

Gallai'r dadansoddiad newydd sydd wedi'i gynnwys yn yr adroddiad hwn gynorthwyo ysgolion â chynllunio a chyflwyno cynlluniau lles teg a chynhwysol ar gyfer eu dysgwyr. Ar lefel strategol, gallai hefyd gynorthwyo cyrff cyhoeddus i gyflawni eu dyletswyddau o dan y Ddyletswydd Economaidd-gymdeithasol. Yn benodol, bydd dealltwriaeth well o effaith gronnol mathau penodol o anghydraddoldeb yn cynorthwyo cyrff cyhoeddus i osod amcanion a datblygu gwasanaethau cyhoeddus sy'n gwella deilliannau cyfartal ar gyfer pobl ifanc sy'n dioddef anfantais economaidd-gymdeithasol.

Mae'r canfyddiadau hyn yn rhoi mewnwelediad diddorol i batrymau anghydraddoldeb eang mewn iechyd meddwl a lles ymhlith pobl ifanc yng Nghymru. Dangosant fod bywyd y tu hwnt i giatau'r ysgol yn parhau i fod â rôl sbardunol yn lles pobl ifanc yn yr ysgol. Ceir dystiolaeth y gall ysgolion fod yn ffactor amddiffynnol ar gyfer rhai dysgwyr â statws economaidd-gymdeithasol isel, ond nid pob un. Mae'r cyfuniad economaidd-gymdeithasol a'r amddifadedd cymharol mewn ysgolion hefyd yn dylanwadu ar y graddau y mae pobl

ifanc â statws economaidd-gymdeithasol isel yn dweud eu bod yn teimlo wedi'u cysylltu â'u hathrawon, ac yn cael cymorth ganddynt.

Mae graddiannau economaidd-gymdeithasol mewn lles yn bodoli ledled Cymru, ac ym mhob math o ysgol. Felly, efallai na ellir mynd i'r afael ag anghydraddoldeb o fewn ysgolion mwy cefnog trwy dargedu ymyriadau tuag at ysgolion difreintiedig. Efallai byddai gweithredu dulliau ysgol gyfan ar draws y system sy'n cael mwy o effeithiau ymhlith plant o gefndiroedd tlotach yn ffordd fwy effeithiol o leihau anghydraddoldeb.

Cyflwyniad a chefnidir

Mae data o astudiaethau blaenorol y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion ac Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr (SHW) 2019 yn dangos bod y rhan fwyaf o bobl ifanc yng Nghymru yn hapus â'u bywydau ac yn mwynhau mynd i'r ysgol. Fodd bynnag, mae anghydraddoldebau nodedig yn y deilliannau hyn. Dywed menywod ifanc sy'n mynychu'r ysgol uwchradd fod llai o foddhad â lles a bywyd na dynion ifanc. Hefyd, dywed pobl ifanc o aelwydydd llai cefnog fod lefelau is o ran boddhad â lles a bywyd o gymharu â'u cyfoedion mwy cefnog. Roedd mwyafrif y bobl ifanc yn hoffi'r ysgol; fodd bynnag, dywedodd 14% o ddynion ifanc ac 15% o fenywod ifanc nad oeddent yn hoffi'r ysgol o gwbl. Pobl ifanc o deulu llai cefnog oedd yn hoffi'r ysgol leiaf, gydag 18% yn ymateb trwy ddweud nad oeddent yn hoffi'r ysgol o gwbl, o gymharu ag 14% o'r rheiny yn y grŵp teuluoedd mwyaf cefnog (Page et al., 2021).

Tlodi yn y cartref yw'r rhagfynegydd ystadegol cryfaf o ba mor dda y bydd plentyn yn cyflawni yn yr ysgol (Cook et al, 2014). Mae dadansoddiad o ddata ledled y Deyrnas Unedig o Astudiaeth Carfan y Mileniwm yn dangos bod lles plant sy'n byw mewn tlodi incwm yn 14 mlwydd oed yn waelach mewn sawl ystyr, gan gynnwys galluoedd gwybyddol, iechyd corfforol, ac anawsterau emosiynol ac ymddygiadol (Rees, 2019). Mae tystiolaeth yn awgrymu bod y deilliannau hyn o ganlyniad i amddifadedd uniongyrchol, er enghraifft tai annigonol, anawsterau yn darparu bwyd iach, a llai o allu i fforddio llyfrau, cyfrifiaduron, lle i astudio a gweithgareddau allgyrsiol, a hefyd trwy'r effaith y mae ymdopi â thlodi yn ei chael ar iechyd meddwl pobl (Exley, 2016, Axford et al, 2018).

Ceir tystiolaeth feintiol sylweddol hefyd fod plant o deuluoedd incwm isel yng Nghymru yn fwy tebygol o adrodd am les llai pan fyddant yn yr ysgol, o gymharu â dysgwyr o gartrefi mwy cefnog (Moore a Littlecott, 2015). Mae'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion ac Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr (SHW) yn awgrymu bod perthynas rhwng statws economaidd-gymdeithasol a lles pobl ifanc ar draws amrywiaeth o fesurau, gyda phlant o deuluoedd llai cefnog yn dweud bod cyfraddau boddhad â bywyd yn is, llai o ymdeimlad o gynhwysiant, a mwy o heriau o ran gwrthdaro a bwlio ymhlith cyfoedion (Moore et al, 2017) (Page et al, 2021).

Yn aml, mae gwaith ansoddol Y Grŵp Gweithredu ar Dlodi Plant gyda phlant a phobl ifanc mewn tlodi yn yr ysgol yn gweld bod dysgwyr incwm isel yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn teimlo wedi eu cau allan ac yn anhapus oherwydd prosesau gwarthnodi yn amgylchedd yr ysgol (CPAG, 2021). Hefyd, mae plant a phobl ifanc o deuluoedd llai cefnog yn llai tebygol o allu manteisio ar yr holl gyfleoedd cymdeithasol ac allgyrsiol cyfoethog a gynigir ar ôl i'r diwrnod ysgol ddod i ben. Gallai allgáu cymdeithasol o ganlyniad i statws economaidd-gymdeithasol gynnig esboniad rhannol ynglŷn â pham mae pobl ifanc llai cefnog yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn unig ac yn teimlo nad ydynt yn perthyn yn yr ysgol.

Mae seilwaith y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yng Nghymru wedi cael ei ddatblygu er 2013. Mae hyn yn golygu y gellir casglu gwybodaeth gan blant oedran ysgol uwchradd yng Nghymru bob dwy flynedd trwy'r Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr, gyda thua 70% o fyfyrwyr cymwys yn ymateb yn 2019 – maint sampl o bron i 120,000 o ymatebwyr. Dangosodd data 2019 fod anawsterau iechyd meddwl ymhlith pobl ifanc yn eang ac yn codi hyd yn oed cyn y pandemig, ar lefel y boblogaeth gyfan, gyda mwy o anawsterau yn cael eu profi ymhlith grwpiau mwy difreintiedig (Page et al, 2021). Mae maint mawr sampl yr arolwg SHW yn ein galluogi i ddeall ymddygiadau iechyd a lles gwahanol grwpiau o fyfyrwyr mewn ffordd nad yw bob amser yn bosibl gydag arolygon a gynhelir ar sail lai. Casglwyd data 2019 ychydig cyn dechrau pandemig Covid-19, ac mae data 2021 wrthi'n cael ei brosesu ar

hyn o bryd ar gyfer dadansoddiadau yn y dyfodol (y tu hwnt i'r adroddiad hwn) o newidiadau mewn lles yn ystod y pandemig. Fodd bynnag, gwyddom o arolwg ysgolion cynradd y SHRN fod anawsterau emosiynol yn y glasod cynnar wedi codi'n sydyn trwy'r pandemig, gyda chynnydd cymharol tebyg ar draws y graddiant economaidd-gymdeithasol, ynghyd â thwf mewn anghydraddoldeb absoliwt (Moore et al, 2022).

Felly, mae'r dadansoddiad croestoriadol o SHRN 2019 sydd wedi'i gynnwys yn y papur hwn yn darparu mesur gwaelodlin ar lefel y boblogaeth o les meddyliol ac emosiynol pobl ifanc yn yr ysgol, cyn dechrau pandemig Covid-19.

Mae'r data a gasglwyd trwy arolygon SHRN olynol wedi dangos bod merched a disgyblion nad ydynt yn cydymffurfio â rhywedd, pobl ifanc o deuluoedd llai cefnog, a phobl ifanc o deuluoedd ethnig lleiafrifol, yn fwy tebygol o adrodd am sgorau lles cyfanredol is. Yn yr adroddiad hwn, rydym yn archwilio sut mae'r nodweddion hyn yn croestorri ar draws amrywiaeth o fesurau ar gyfer lles, iechyd meddwl ac emosiynol, a chysylltioldeb â'r ysgol.

Ochr yn ochr â'r dadansoddiad meintiol newydd hwn, cynhaliom gyfres o grwpiau ffocws ansoddol gyda phobl ifanc o grwpiau lleiafrifol, er mwyn deall eu safbwyntiau ar y cymorth â lles sydd ar gael yn ysgolion uwchradd Cymru. Cyd-ddyluniwyd y grwpiau ffocws gyda phanel cynghori ar ymchwil pobl ifanc ALPHA yng nghanolfan DECIPHER ym Mhrifysgol Caerdydd. Galluogodd y broses gyd-ddylunio i'r ymchwilwyr ganolbwyntio ar y themâu mewn ffordd a oedd yn lleihau risg niwed i gyfranogwyr, ac amlygodd ganfyddiadau yr oedd y bobl ifanc eu hunain yn teimlo oedd fwyaf amlwg i'r testun. Yn benodol, roedd gennym ddi-ddordeb mewn deall p'un a oedd pobl ifanc yn gallu manteisio ar gymorth ar gyfer lles mewn ffordd a oedd yn diwallu eu hanghenion, a pha argymhellion y byddent yn eu gwneud i lunwyr polisi i sicrhau bod cymorth ar gyfer lles yn gwbl gynhwysol o bobl ifanc o bob rhywedd a grŵp ethnig.

Cyd-destun polisi

Mae iechyd meddwl a lles pobl ifanc yn parhau i fod yn flaenoriaeth polisi allweddol yng Nghymru. Mae Rhaglen Lywodraethu 2021–2026 yn datgan y bydd Llywodraeth Cymru yn "parhau â'n rhaglen hirdymor o ddiwygio addysg, a sicrhau bod anghydraddoldebau addysgol yn lleihau a bod safonau'n codi." Yn ychwanegol, bydd holl raglenni'r Llywodraeth yn ceisio "dathlu amrywiaeth a gweithredu i ddileu anghydraddoldeb o bob math." Hefyd, dylai'r camau a gymerir o fewn y meysydd polisi hyn geisio cyflawni'r "Nodau Lles" sydd wedi'u cynnwys yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol 2015, sy'n ategu'r blaenoriaethau o fewn y Rhaglen Lywodraethu, yn enwedig y rheiny sy'n cyfrannu at Gymru ffyniannus, Cymru sy'n fwy cyfartal, a Chymru sydd â chymunedau cydlynus.

Mae'r angen i flaenoriaethu lles dysgwyr ar frig yr agenda addysgol a nodir yn strategaeth Adnewyddu a Diwygio Llywodraeth Cymru, ac yn ganolog iddi:

"Ein prif ffocws yw darparu cyllid yn uniongyrchol i ysgolion a cholegau i gefnogi a hyrwyddo lles a chynnydd pob dysgwr. Yn ogystal â hynny, gan fod y dystiolaeth yn awgrymu bod effeithiau'r pandemig wedi bod yn wahanol i wahanol grwpiau o ddysgwyr, mae'r cynllun hefyd yn nodi sut rydym am ddatblygu a darparu pecynnau cymorth pwrpasol i'r rhai yr effeithiwyd arnynt fwyaf gan y pandemig."

Mewn diweddariad i'r agenda Adnewyddu a Diwygio yn ddiweddar, mae'r Gweinidog Addysg yn datgan:

“Byddwn yn parhau i gefnogi dysgwyr agored i niwed, gan gynnwys drwy gyflwyno dull ysgol gyfan o ymdrin â lles emosiynol a meddyliol... Yn ogystal â’n hymrwymadau presennol, byddwn yn gweithio i nodi dysgwyr agored i niwed ac o dan anfantais ac yn ceisio darparu cymorth cynnar wedi’i dargedu. Byddwn yn parhau i asesu a nodi’r potensial ar gyfer cymorth pellach i leihau’r tebygolrwydd o effeithiau hirdymor ar ddysgwyr agored i niwed ac o dan anfantais.”

Erbyn hyn, mae gan Gymru fframwaith statudol manwl ar sefydlu ‘Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Llesiant Emosiynol a Meddyliol’ (‘y Fframwaith’). Mae’r Fframwaith yn dechrau â chydnyddiaeth, ar ôl y pandemig, fod “y pwyslais penodol sydd bellach ar lesiant emosiynol a meddyliol ac, yn arbennig, lesiant plant a phobl ifanc a rôl ysgolion yn y gwaith o gefnogi a meithrin llesiant cadarnhaol.” Wrth gydnabod bod pobl ifanc yn agored i lawer o ofidiau posibl y tu mewn a’r tu allan i’r ysgol, mae’r dull ysgol gyfan yn ceisio “cefnogi llesiant emosiynol a meddyliol da drwy hyrwyddo amgylchedd diwylliannol cadarnhaol mewn ysgolion, lle mae plant a phobl ifanc yn meithrin cydberthnasau cadarnhaol â staff a dysgwyr eraill, a lle mae cydberthnasau yn cael eu hatgyfnerthu” (Llywodraeth Cymru, 2021c). Cynhaliwyd asesiad theori newid a gwerthusadwyedd, ac mae gwerthusiad annibynnol ar waith trwy Ganolfan Wolfson ar gyfer Iechyd Meddwl Pobl Ifanc.

Mae’r Fframwaith yn nodi bod byw mewn tlodi a/neu brofi gwahaniaethu ar sail hil, rhywioldeb, rhywedd neu grefydd yn gallu cynyddu risg pobl ifanc o les llai yn yr ysgol. Fodd bynnag, nid yw’n mynd i fanylder eglur am y ffyrdd y dylai ysgolion geisio cydnabod neu fynd i’r afael ag effeithiau cronol neu groestoriadol gwahanol fathau o anfantais ar iechyd meddwl pobl ifanc.

Yr hyn sy’n annatod i’r Cwricwlwm newydd i Gymru, ac yn arbennig y Maes Dysgu Iechyd a Lles, yw ymrwymiad i sicrhau bod blaenoriaeth gyfartal yn cael ei rhoi i iechyd meddwl ac iechyd corfforol dysgwr, a bod lles y dysgwr yn cael ei ystyried mor bwysig â’i gyrhaeddiad academaidd. Mae’r Maes hwn yn elfen gwbl newydd o’r cwricwlwm yng Nghymru a fydd, yn ogystal â darparu cyfleoedd newydd a chyffrous, hefyd yn creu heriau newydd i leoliadau ac ysgolion.

Mae’r datganiad atodol o’r hyn sy’n bwysig yn y Maes Dysgu hwn yn nodi:

“Dylai’r dull gweithredu ysgol gyfan fod yn sail i gynllunio, dysgu ac addysgu’r Maes yn llwyddiannus yn y cwricwlwm, yn ogystal â’u cefnogi, gan eu bod yn mynd law yn llaw. Dylai dull gweithredu ysgol gyfan tuag at iechyd a lles ymdreiddio i bob agwedd o fywyd ysgol a chael ei gefnogi gan arferion a pholisïau’r ysgol. Pe na byddai cydweithio rhwng y ddau, byddai’r dysgu yn y Maes hwn yn gwanhau... Anogir lleoliadau ac ysgolion i feddwl am sut i gynnig cefnogaeth i ddysgwyr pan mae dylanwadau cymdeithasol negyddol yn creu trafferthion i unigolion a grwpiau a dathlu’r dylanwadau cymdeithasol sy’n cyfrannu tuag at iechyd a lles. Gall y rhain fod yn ddylanwadau byd-eang sy’n effeithio ar nifer mawr o ddysgwyr, ond gall hefyd gynnwys elfennau sy’n effeithio ar grwpiau llai o ddysgwyr.”¹⁷

Mae’r Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Lles Meddyliol ac Emosiynol yn cael ysgolion i gyfeirio at ffynonellau data, gan gynnwys adroddiadau SHRN a data fel rhan o’r broses i gwmpasu eu cynlluniau lles, er mwyn sicrhau eu bod yn nodi bylchau cydraddoldeb posibl ac yn dylunio cyfuniad o ddarpariaeth dargedig a chyffredinol sy’n cefnogi pob un o’r dysgwyr a’r staff.

Gallai dealltwriaeth groestoriadol ddyfnach o les dysgwr fod yn gyfrwng gwerthfawr i helpu ysgolion i ddechrau sgysiau â’u dysgwyr am yr hyn sy’n bwysig wrth gynllunio cymorth

effeithiol â lles. Bydd y data yn yr adroddiad hwn yn galluogi cynghorau ysgol a gweithgorau cwricwlwm i ddeall mwy am ddangosyddion anghydraddoldeb strwythurol ar lefel y boblogaeth yng Nghymru, gan ymarfogi staff a dysgwyr i fod yn ddinasyddion moesegol a gwybodus sy'n gallu adnabod y ffactorau a all effeithio ar eu hiechyd a'u lles eu hunain, yn ogystal â lles y rheiny o'u cwmpas.

Adolygiad o lenyddiaeth

Y berthynas rhwng statws economaidd-gymdeithasol a lles meddyliol ac emosiynol.

Mae wedi'i hen sefydlu fod dangosyddion iechyd yn dilyn graddiant cymdeithasol yn nodweddiadol – hynny yw, y cyfoethocach ydych chi, y mwyaf tebygol ydych chi o fod yn iach (Marmot, 2004; Marmot a Wilkinson, 2006; Marmot, 2015). Bydd iechyd y rheiny yng nghanol y raddfa gyfoeth, ar gyfartaledd, yn well na'r rheiny oddi tanynt, a bydd iechyd y rheiny ar frig y raddfa gyfoeth yn well na'r rheiny yn y grwpiau oddi tanynt.

Mae rhai damcaniaethwyr yn credu mai anghydraddoldeb cymharol rhwng grwpiau sy'n creu'r graddiannau hyn mewn deilliannau iechyd. Er enghraifft, mae Wilkinson a Pickett (2010) yn dadlau bod lefelau uchel o anghydraddoldeb incwm cymharol yn arwain at amrywiaeth eang o broblemau cymdeithasol yn y Deyrnas Unedig, ac iechyd meddwl a chorfforol y boblogaeth sy'n cael ei effeithio fwyaf. Mae bodolaeth graddiannau mewn iechyd a lles yn dangos bod sefyllfa pobl o gymharu â'r rheiny o'u cwmpas yn gallu creu niwed, ac mae hyn yn golygu bod gwaith i wella deilliannau iechyd nid yn unig yn fater sy'n mynd i'r afael â'r heriau sy'n wynebu'r rhai mwyaf difreintiedig, ond mae angen gwaith hefyd i leihau anghydraddoldeb o fewn y system gyfan (Powell a Scarbrough, 2018; Demakakos et al, 2008).

Mae archwilio anghydraddoldebau iechyd gan ddefnyddio graddiant economaidd-gymdeithasol yn caniatáu safbwynt system gyfan. Er mwyn cyflawni'r deilliannau gorau posibl a'r iechyd gorau posibl i bawb, mae angen rhoi sylw i ddeilliannau a phrofiadau pawb o fewn system, nid i'r rheiny ar y gwaelod yn unig. Fel mae Michael Marmot yn nodi "ble bynnag rydyn ni ar yr ysgol gymdeithasol, nid yw amdany'n 'nhw', y tlawd, a 'ni', y rhai sydd ddim yn dlawd; mae ynglŷn â phob un ohonon ni sydd islaw'r brig sydd ag iechyd gwaeth na'r hyn y gallem ni ei gael. Mae'r graddiant yn cynnwys pawb; pobl gyfoethog, pobl dlawd, a phobl yn y canol" (Marmot, 2015, tud.28).

Gwyddom fod graddiannau economaidd-gymdeithasol yn bodoli mewn deilliannau addysgol. Mae'r Rhaglen Ryngwladol Asesu Myfyrwyr (PISA) yn archwilio'r berthynas rhwng cyrhaeddiad academaidd a chyfoeth cymharol rhwng dysgwyr mewn gwlad benodol. Mae data PISA yn dangos perthynas raddol rhwng statws economaidd-gymdeithasol a deilliannau addysgol ymhlith dysgwyr yng Nghymru – patrwm a ailadroddir bron ym mhob system addysg sydd wedi'i chynnwys yn astudiaeth y Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd (OECD) (PISA, 2019). Hefyd, mae astudiaethau PISA yn dangos ei bod yn bosibl lleihau serthrydd y graddiannau hyn trwy strategaethau ffocysedig sy'n lleihau anghydraddoldebau yn amgylchedd yr ysgol, yn ogystal â chymdeithas ehangach. Mae datrys y pwysigrwydd cymharol rhwng gwahanol sbardunau amgylcheddol yn gam hanfodol tuag at ddatblygu strategaethau effeithiol sy'n gwella cyrhaeddiad addysgol a lles ar lefel y boblogaeth. Fel mae Marmot yn nodi, "i gyflawni canlyniadau addysgol da, mae angen i ni gymryd camau hefyd i leihau tiodi ac anghydraddoldeb economaidd-gymdeithasol a gwella'r cyd-destun teuluol a chymunedol y mae plant yn cael eu haddysg ynddo" (Marmot, 2015: 169).

Mae data o arolygon iechyd a Lles y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yn dangos bod graddiant economaidd-gymdeithasol hefyd yn bodoli yn lles meddyliol ac emosiynol myfyrwyr yn ysgolion Cymru. Mae myfyrwyr o deuluoedd llai cefnog yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt lai o foddhad â bywyd, ac yn wynebu risg uchel o gael amrywiaeth o anawsterau emosiynol, o gymharu â'u cyfoedion mwy cefnog. Mae lles

meddylol ac emosiynol yn cynyddu wrth i gyfoeth teulu gynyddu, a dywed y rheiny yn y traean uchaf o ran cyfoeth teuluol fod ganddynt foddhad mawr â bywyd a llai o anawsterau emosiynol na'r rheiny yn y traeanau cyfoeth canolig ac is (Page et al, 2021).

Mae astudiaethau PISA hefyd yn archwilio graddiannau cymdeithasol yn lles dysgwyr 15 mlwydd oed ledled y gwledydd sy'n cymryd rhan yn yr astudiaeth. Canfu astudiaeth ddiweddaraf PISA fod boddhad â bywyd y rhan fwyaf o ddisgyblion dan anfantais yng Nghymru yn is a bod ganddynt lai o ymdeimlad o berthyn yn yr ysgol o gymharu â'r disgyblion mwyaf breintiedig yng Nghymru, yn ogystal ag ymdeimlad llai o berthyn yn yr ysgol na'u cyfoedion breintiedig yn Lloegr a Gogledd Iwerddon (Kuhn et al, 2021).

Mae cydnabod bod deilliannau iechyd yn dilyn graddiannau yn hytrach na dim ond gweithredu ar draws patrwm deuaid o grwpiau breintiedig / difreintiedig yn gofyn am dulliau sy'n darparu cymorth ar draws y boblogaeth gyfan. Hefyd, ceir tystiolaeth bod dulliau cyffredinol ar gyfer ymyriadau iechyd mewn ysgolion yn gallu arwain at fudd anghymesur i'r lleiaf breintiedig o fewn system, gan felly leihau anghydraddoldebau economaidd-gymdeithasol ar draws y graddiant. Er enghraifft, canfu gwerthusiad o effaith rhaglen brechwast am ddim i holl ysgolion Cymru, er bod yr holl blant wedi elwa ar fwyta brechwast iach, yn rhad ac am ddim, roedd osgoi targedu darpariaeth at 'y plant tlotaf' yn fwriadol yn golygu bod y buddion yn fwy yn ôl cyfran ymhlith y plant ymhellach i lawr y dosbarthiad incwm. Yn benodol, efallai bod cyffredinoliaeth yr ymyrraeth wedi helpu lleihau gwarth a chynyddu nifer y dysgwyr llai cefnog yn manteisio ar hyn (Moore et al, 2014).

Lles dysgwyr yng Nghymru

Yn 2018, cynhaliodd Pwyllgor Plant, Addysg a Phobl Ifanc y Senedd ymholiad i iechyd emosiynol a meddylol plant a phobl ifanc yng Nghymru. Dadleuodd eu hadroddiad terfynol, sef Cadernid Meddwl, nad oedd digon yn cael ei wneud i feithrin poblogaeth o blant a phobl ifanc sy'n emosiynol wydn ac yn feddylol iach yng Nghymru. Roedd gan blant a phobl ifanc opsiynau cyfyngedig ar gyfer cymorth iechyd meddwl, ac roedd y rheiny a allai ofyn am gymorth yn wynebu system dameidiog a chymhleth. Os oedd gwasanaethau ar gael, yn aml, gallai'r amseroedd aros fod yn hir, ac roedd llawer o bobl ifanc mewn sefyllfa argyfyngus am nad oeddent yn gallu manteisio ar gymorth amserol i atal eu gofid rhag gwaethygu.

Nododd yr adroddiad fod ysgolion yn lle allweddol i helpu hyrwyddo lles meddylol a meithrin gwydnwch, gan alluogi plant a phobl ifanc i fanteisio ar ymyrraeth a chymorth cynnar sydd ar gael yn gyffredinol ar gyfer eu lles emosiynol.

Cyhoeddodd y Pwyllgor Plant, Addysg a Phobl Ifanc adroddiad monitro cynnydd yn 2020, a ganfu fod plant a phobl ifanc yn parhau i'w chael yn anodd dod o hyd i'r cymorth iechyd emosiynol ac iechyd meddwl roedd ei angen arnynt, p'un a yw hynny ar gam cynnar i helpu atal problemau rhag datblygu, neu'n ddiweddarach, pan fydd pethau wedi gwaethygu a bod angen cymorth a gofal arbenigol.

Hefyd, cynhaliodd y Pwyllgor Plant, Addysg a Phobl Ifanc ymholiad treigl i effaith pandemig Covid-19 ar blant a phobl ifanc. Gwelon nhw fod pryder cynyddol am effaith sefyllfa barhaus y pandemig ar les meddylol pobl ifanc. Gwelon nhw hefyd nad yw'r pandemig wedi effeithio ar bobl ifanc yn gyfartal, gyda gwahanol effeithiau'n cael eu profi yn ôl grŵp oedran, cefndir economaidd, a statws iechyd (Y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg, 2020).

Argymhellodd adroddiad terfynol Y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg yn y bumed Senedd fod yn rhaid sicrhau mai lles ac addysg plant a phobl ifanc sydd wrth wraidd pob cynllun adfer. Maent yn argymhell hefyd y dylai llunwyr polisi “[fabwysiadu] dull hawliau plant ar gyfer yr holl benderfyniadau, ar draws pob sector...rhaid i leisiau plant a phobl ifanc gael eu clywed gan y llunwyr polisi i helpu ffurfio ein ffordd at adferiad.”

Er na ddefnyddiodd yr adroddiadau Cadernid Meddwl safbwynt croestoriadol ar les dysgwyr, mae ymchwil ansoddol gan sefydliadau sy'n gweithio'n uniongyrchol gyda phlant a phobl ifanc yn darparu tystiolaeth fod lles llai yn yr ysgol yn effeithio'n anghyfartal ar bobl ifanc â rhai nodweddion gwarchoddedig, gan gynnwys pobl ifanc sy'n nodi eu bod yn drawsryweddol / ddim yn cydymffurfio (Stonewall Cymru, 2017).

Datgelodd ymchwil ansoddol gan y Tîm Cymorth Ieuenctid Ethnig, Tros Gynnal Plant a Dangos y Cerdyn Coch i Hiliaeth fod problemau systemig ynghylch 'hil' a hiliaeth o fewn system addysg Cymru, ac mae awduron yr adroddiad yn credu y gallai hyn fod yn cyfrannu at les llai i rai grwpiau lleiafrifol. Mae'r adroddiad yn nodi hefyd fod tueddiadau ehangach yn ymwneud â statws economaidd-gymdeithasol a chyrhaeddiad addysgol weithiau'n cael eu gwrthbrofi gan ddysgwyr o rai grwpiau ethnig, ac yn galw am ymchwiliad croestoriadol pellach yn y maes hwn (Wiegand a Cifuentes, 2021).

Canfu ymchwil gan Gomisiynydd Plant Cymru fod plant Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig yn fwy tebygol o adrodd am les llai yn ystod y pandemig (Comisiynydd Plant Cymru, 2021). Yn yr un modd, yn nhystiolaeth y Tîm Cymorth Ieuenctid Ethnig, a gyflwynwyd i ymholiad Y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg i iechyd meddwl a lles plant a phobl ifanc yn ystod y pandemig, amlygwyd cysylltiadau rhwng tlodi, amddifadedd materol a lles llai ymhlith pobl ifanc Ddu, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig yn ystod blwyddyn gyntaf pandemig Covid-19.

Cyflwyno lens groestoriadol

Mae cynllun gweithredu Cymru Wrth-hiliol yn diffinio croestoriadedd fel “ein hunaniaethau gorgyffyrddol a'r ffyrdd maen nhw'n cysylltu â systemau a strwythurau gormes a baint. Mae croestoriadedd yn darparu fframwaith dadansoddol, sy'n ystyried effaith gronol hunaniaethau lluosog. Mae'n helpu i ni ddeall sut gallai pobl â gwahanol hunaniaethau gael profiad gwahanol o wasanaethau fel iechyd a gofal cymdeithasol, addysg a chyflogaeth.” (Llywodraeth Cymru, 2021a). Mae dadansoddi croestoriadol yn gofyn i ni ystyried sut gall pobl brofi anfantais gronol, ar draws gwahanol barthau.

Ceir tystiolaeth sylweddol fod rhai grwpiau yn y boblogaeth yng Nghymru yn fwy tebygol o gael cyrhaeddiad addysgol is, llai o fynediad at gyfle, a chanlyniadau iechyd gwaelach (EHRC, 2018). Gwyddom lai am y berthynas rhwng tlodi a nodweddion gwarchoddedig gan Ddeddf Cydraddoldeb 2010. Yn 2011, comisiynodd y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol yng Nghymru ddadansoddiad croestoriadol o anghydraddoldeb economaidd yng Nghymru. Canfu'r astudiaeth fod rhai grwpiau yn y boblogaeth yng Nghymru yn profi anfantais gronol yn gysylltiedig â'u nodweddion gwarchoddedig, a bod gwahaniaethu'n digwydd o ran rhywedd, ethnigrwydd ac anabled, sydd yn ei dro yn creu set bwerus o elfennau sy'n pennu lles economaidd pobl.

Mae astudiaeth y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol (EHRC) yn nodi bod y data cyfyngedig sydd ar gael yn rhwystro dadansoddi'r effaith ar rai grwpiau lleiafrifol â

nodweddion gwarchoddedig, yn enwedig profiadau pobl LHDTTC+ (Davies et al, 2011). Mae data'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yn un o'r setiau data mwyaf ar lefel y boblogaeth ar ymddygiadau lles ac iechyd pobl ifanc yn y byd. Er 2019, mae'r arolwg wedi casglu data nid yn unig ar ryw a neilltuwyd adeg geni, ond hefyd hunaniaeth rhywedd mewn bywyd, gan gynnwys opsiwn i ymateb nad yw'r naill na'r llall o'r termau 'gwryw (bachgen)' neu 'benyw (merch)' yn rhoi disgrifiad cywir o rywedd yr ymatebwr. Gellir gweld mwy o fanylion am feintiau'r samplau ar gyfer gwahanol hunaniaethau rhywedd a rhyw a neilltuwyd adeg geni yn Atodiad 1.

Mae amrywiadau sylweddol wedi bodoli ers tro o fewn iechyd a lles grwpiau ethnig lleiafrifol ym mhoblogaeth Prydain, a rhyngddynt (Nazroo, 1997). Oherwydd lleoliadau daearyddol sydd â chrynoadau uchel o grwpiau ethnig penodol yng Nghymru, mae astudiaethau rhanbarthol yn aml yn cwmpasu un grŵp ethnig penodol yn unig. Mae ymchwil ddiweddar i brofiadau pobl Ddu, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig yng Nghymru wedi amlygu pwysigrwydd defnyddio dull croestoriadol wrth ddadansoddi profiadau pobl o liw a grwpiau ethnig lleiafrifol eraill o fewn y boblogaeth (Llywodraeth Cymru, 2020a). Mae papur Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru ar wella cydraddoldeb hiliol mewn addysg yn nodi, "mae'n bwysig fod croestoriadedd ac effeithiau gwahanol grwpiau hiliol ac ethnig lleiafrifol yn cael eu hystyried cyhyd ag y bo modd pan gaiff unrhyw gamau eu cymryd, ac/neu unrhyw ddata ei gasglu." (Arday, 2021). Mae awduron yr adroddiad yn argymhell y dylid ystyried ffactorau croestoriadol fel rhywedd a chyfeiriadedd rhywiol ynghyd â hil wrth gyflawni ymyriadau mewn ysgolion.

Er bod arolygon cynharach o fewn yr arolygon Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol yng Nghymru (sydd bellach wedi'u cynnwys yn arolygon y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion), yn fawr ar lefel y boblogaeth gyfan, nid oeddent yn ddigon mawr i ganiatáu dadansoddiadau trylwyr o les ymhlith grwpiau lleiafrifol llai. Fodd bynnag, mae Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2019 yn seiliedig ar y boblogaeth gyfan yn cynnwys ymatebion gan dros 18000 o bobl ifanc sy'n nodi eu bod yn perthyn i grŵp ethnig lleiafrifol. Mae hyn yn caniatáu dadansoddiad croestoriadol sy'n ystadegol drylwyr ar draws sawl parth o fewn yr arolwg. Gellir gweld mwy o fanylion am feintiau samplau ar gyfer gwahanol grwpiau ethnig yn Atodiad 1.

Lles llai lleiafrifoedd rhywedd

Mae ysgolion yng Nghymru wedi bod yn amgylcheddau hynod ryweddol yn draddodiadol, gyda bechgyn a merched yn aml yn cael eu haddysgu mewn sefydliadau yn gwbl ar wahân, neu o fewn lleoliadau ar wahân ar un safle (Delamont, 1990). Gan fod llawer o leoliadau addysg wedi symud tuag at ddarpariaeth gydaddysgol, mae'r amgylchedd dysgu fel arfer yn aros yn hynod strwythuredig ar hyd llinellau rhywedd deuaidd.

Gall y rhaniadau hyn fod yn rhan o wead yr ysgol (er enghraifft, toiledau ac ystafelloedd newid), a thrwy drefniadaeth ysgol, gan gynnwys gwahanu galwedigaethol yn y gweithlu addysg. Hefyd, caiff patrymau deuaidd rhywedd eu grymuso trwy bolisïau fel gwisgoedd ysgol rhyweddol, gweithgareddau lle caiff y rhywiau eu gwahanu ac anghydbwysedd amlwg o ran rhywedd ymhlith myfyrwyr ar draws llawer o bynciau dewisol yn y cwricwlwm (Hamilton a Roberts, 2017; Renold a McGeeney, 2017).

Er bod deddfwriaeth Cymru wedi gyrru cynnydd ymlaen tuag at system addysg sy'n fwy cynhwysol o ran rhywedd, dangosodd ymchwil gan Stonewall Cymru fod mwyafrif y bobl ifanc LHDTTC+ yng Nghymru yn dweud eu bod wedi cael eu bwlio yn yr ysgol, gyda bron i dri chwarter y bobl ifanc drawsryweddol yn dweud bod hyn yn wir (Stonewall Cymru, 2017).

Mae Arolwg Iechyd a Lles y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion 2019 yn dangos yr un peth – ym mhob grŵp blwyddyn, roedd cyfraddau erledigaeth a bwlio ar eu huchaf ymhlith y rheiny nad oeddent yn nodi eu bod yn fachgen nac yn ferch, gyda thua 3 o bob 5 o bobl ifanc yn y grŵp hwn yn dweud eu bod wedi profi bwlio yn yr ychydig o fisoedd blaenorol. Yn ogystal, roedd pobl ifanc o deuluoedd llai cefnog yn fwy tebygol na'r rheiny o deuluoedd mwy cefnog o ddweud eu bod wedi cael eu bwlio yn yr ychydig o fisoedd diwethaf, er mai prin oedd y dystiolaeth o raddiant economaidd-gymdeithasol ymhlith y rheiny a ddywedodd eu bod wedi bwlio rhai eraill (Page et al, 2021).

Lles llai myfyrwyr o grwpiau ethnig lleiafrifol

Daeth adolygiad tystiolaeth cyflym Llywodraeth Cymru o effaith anghymesur pandemig Covid-19 ar grwpiau ethnig lleiafrifol Cymru i'r casgliad fod anghydraddoldebau o ran hil yn parhau i fodoli yng Nghymru, a bod yr anghydraddoldebau hyn yn aml yn cael eu gyrru gan anghydraddoldeb economaidd-gymdeithasol, er bod gan wahaniaethu hiliol uniongyrchol ac anuniongyrchol rôl gyfrannol sylweddol i'w chwarae (Ogbonna et al, 2020). Dadansoddodd yr adroddiad ddata ar gyflawniad disgyblion yn ôl ethnigrwydd, a chanfod, cyn y pandemig, bod pobl ifanc o rai cymunedau pobl Ddu, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig wedi parhau i lwyddo mewn addysg, a bod cyfraddau cyrhaeddiad dysgwyr Indiaidd a Tseineidd yn uchel iawn. Fodd bynnag, mae rhai grwpiau lleiafrifoedd ethnig yn parhau i fod â bylchau mawr mewn cyrhaeddiad ar ddiwedd CA4 – gyda dim ond 11.1% o ddysgwyr sy'n Sipsiwn / Roma yn cyflawni Trothwy Cynwysedig Lefel 2, o gymharu â 56.5% o ddisgyblion gwyn Prydeinig.

Rydym yn gwybod llai am raddiannau economaidd-gymdeithasol yn iechyd meddwl a lles pobl ifanc ethnig lleiafrifol yng Nghymru. Fodd bynnag, canfu dadansoddiad o effaith pandemig Covid-19 ar y boblogaeth gyfan ei fod wedi cael effaith fwy niweidiol ar iechyd meddwl y rheiny o gefndiroedd pobl Ddu, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig. Er enghraifft, ym mis Mehefin 2020, dywedodd unigolion Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig yng Nghymru fod mwy na 4.1 o broblemau yn gysylltiedig â gofid meddyliol, ar gyfartaledd, a dywedodd unigolion Gwyn Prydeinig fod 2.7, sy'n wahaniaeth o 55% mewn termau cymharol. Canfu'r un astudiaeth fod y bwch iechyd meddwl rhwng y cwintelau incwm isaf ac uchaf wedi ehangu'n sylweddol yn ystod y pandemig. Trwy fesur iechyd meddwl gan ddefnyddio'r Holiadur Iechyd Cyffredinol sgôr -12, canfu ymchwilwyr, ym mis Tachwedd 2020, fod sgorau -12 yr Holiadur Iechyd Cyffredinol ar gyfer y cwintel incwm isaf wedi cynyddu 39% o gymharu â'r cyfnod cyn COVID-19. Mewn cyferbyniad, profodd yr enillwyr incwm uchaf ddirywiad yn eu hiechyd meddwl o 0.6 pwynt yn unig (neu 6.5%) dros yr un cyfnod (Rodriguez, 2021).

Dadansoddi meintiol

Methodoleg

Mae arolwg SHW y SHRN yn defnyddio amrywiaeth o fesurau unigol a chyfansawdd i feintoli lles meddyliol ac emosiynol pobl ifanc. Archwiliom i ba raddau y mae statws economaidd-gymdeithasol pobl ifanc yn effeithio ar eu sgorau lles cymedrig ar draws tri mesur cyfansawdd – Graddfa fer Lles Warwick–Edinburgh, graddfa unigrwydd 3 eitem UCLA, a Holiadur Cryfderau ac Anawsterau. Wedyn, cafodd canlyniadau eu gwahanu ymhellach yn ôl rhywedd ac ethnigrwydd, i archwilio p'un a yw graddiannau economaidd-gymdeithasol yn parhau ymhlith pobl ifanc o wahanol ryweddau a grwpiau ethnig.

Hefyd, archwiliom y berthynas rhwng statws economaidd-gymdeithasol, rhywedd ac ethnigrwydd, a boddhad â bywyd, yn ogystal â phrofiadau amrywiol o fynychu'r ysgol. Archwiliom wahaniaethau yn y sgorau cymedrig ar gyfer perthnasoedd dysgwyr ag athrawon, eu hymdeimlad o berthyn yn yr ysgol a'r graddau y dywedon nhw eu bod yn hoffi mynd i'r ysgol.

Diffinio 'pobl ifanc'

Y boblogaeth o ddiddordeb yn elfen feintiol yr astudiaeth hon yw'r bobl ifanc sy'n mynychu ysgolion uwchradd yng Nghymru, ym mlynnyddoedd academaidd 7, 8, 9, 10 ac 11.

Diffinio rhywedd

Yn dilyn adborth gan ysgolion, diwygiwyd cwestiwn y SHRN ar rywedd yn arolwg 2019 i roi opsiwn ymateb ar gyfer pobl ifanc sy'n nodi nad ydynt yn fachgen nac yn ferch, ac ychwanegwyd cwestiwn ar ryw adeg geni hefyd (mae trosolwg o'r atebion i'r cwestiynau hyn wedi'i gynnwys yn Atodiad 1). Yn gryno, roedd pobl ifanc sy'n nodi nad ydynt yn fachgen nac yn ferch yn cynrychioli 1% (n=1,191) o fyfyrwyr mewn samplau o flynyddoedd 7 i 11. Disgynnodd canran y bobl ifanc yn dewis peidio ag ateb y cwestiwn ar rywedd o 2017 i 2019 a oedd yn cyfateb i'r ganran yn dewis yr eitem hon, gan ddangos bod hyn yn rhoi opsiwn ystyrlon i lawer o bobl ifanc a fyddai wedi gwrthod ateb fel arall.

Diffinio ethnigrwydd

Gofynnwyd i ymatebwyr ddewis eu grŵp ethnig. Ni ymatebodd tua 3% i'r eitem hon. Gan fod llai na 1000 o bobl ifanc o rai grwpiau ethnig yn mynychu ysgolion uwchradd yng Nghymru, defnyddiwyd grwpiau ethnig cyfansawdd er mwyn gallu eu gwahanu yn draeanau economaidd-gymdeithasol wedyn. Os yw traeanau o fewn y grwpiau cyfansawdd hyn yn cynnwys llai na 50 o ymatebwyr, mae'r canlyniadau wedi cael eu dileu yn y siartiau a'r tablau data. Nid yw'r grwpiau cyfansawdd hyn yn cynnwys yr holl bobl ifanc ethnig lleiafrifol a gymerodd ran yn yr arolwg gan nad yw rhai grwpiau'n cynnwys digon o ymatebwyr i adrodd am ganlyniadau heb beryglu sicrwydd ystadegol. Os yw ymatebwyr mewn unrhyw gategori dadansoddol yn cynnwys llai na 1000 o unigolion, nodir cyfyngau hyder ar gyfer y canlyniadau yn y tablau data.

Diffinio statws economaidd-gymdeithasol

Mae'r arolwg SHW yn defnyddio'r Raddfa Cyfoeth Teuluoedd (FAS) fel procsi ar gyfer statws economaidd-gymdeithasol yr ymatebwr. Darganfu ymchwilwyr yn archwilio amrywiadau economaidd-gymdeithasol yn iechyd plant a phobl ifanc nad oedd gan blant a phobl ifanc wybodaeth gywir am gyllid, lefel addysg na galwedigaeth eu teulu yn aml, a bod

yn rhaid defnyddio dull llai ymwithgar a mwy dealladwy er mwyn nodi eu statws economaidd-gymdeithasol (Currie et al, 1997). Mae'r FAS yn defnyddio holiadur 6 eitem am adnoddau a gweithgareddau yng nghartref teuluol y person ifanc i'w dyrannu yn draeanau cyfoeth isel, canolig neu uchel. Gellir gweld manylion am y cwestiynau a ddefnyddir yn y FAS yn Atodiad 2.

Os caiff sgorau FAS eu cydgrynhoi ar y lefel ysgol, mae eu cydberthynas â hawl i gael prydau ysgol am ddim tua 0.8, ac mae modelau sy'n defnyddio naill ai sgôr prydau ysgol am ddim neu sgôr gyfanredol yn tueddu i greu canlyniadau tebyg iawn (Moore a Littlecott, 2015). Ar y lefel unigol, pan fydd astudiaethau'n dibynnu ar bobl ifanc i adrodd am eu statws economaidd-gymdeithasol eu hunain, mae FAS yn tueddu i gael ei ffafrio fel ffordd anuniongyrchol o fesur cyfoeth, oherwydd y problemau moesegol sy'n gysylltiedig â gofyn i ddysgwyr am eu hawl i gael prydau ysgol am ddim. Hefyd, mae'n darparu mesur parhaus / trefnol, sy'n fwy defnyddiol yn ddadansoddol nag eitem ie/na deuaidd ar hawl i gael prydau ysgol am ddim, gan fod y data wedyn yn galluogi ymchwilyr i fodelu graddiannau, ac nid yw prydau ysgol am ddim, fel mesur deuaidd, yn gwneud hyn. Hefyd, defnyddir FAS fel safon ar draws y cydweithio Ymddygiadau Iach mewn Plant Ysgol (HSBC) mewn 50 gwlad, ac mae rhaglenni ymchwil yn y DU i ymddygiadau iechyd pobl ifanc yn defnyddio FAS yn gynyddol yn hytrach na chymhwysedd i gael prydau ysgol am ddim i fesur statws economaidd-gymdeithasol.

Maint y sampl a chyfraddau ymateb

Gwahoddwyd dau gant a deg o ysgolion i gymryd rhan yn yr arolwg (205 o ysgolion a gynhelir a phum ysgol annibynnol). Fel cyfanswm, cymerodd 198 (94%) o ysgolion ran, a chafwyd ymatebion gan 119,388 o bobl ifanc 11–16 mlwydd oed (cyfradd ymateb 77%). Mae hon yn gyfradd ymateb gyffredinol o 72% wrth ystyried poblogaeth gyfan y dysgwyr yn ysgolion uwchradd Cymru. Dangosodd cyfraddau cyfranogiad ac ymateb myfyrwyr yn ôl grŵp blwyddyn gyfraddau ymateb tebyg o flynyddoedd 7 i 9 wedi'i ddilyn gan ostyngiad nodedig ar ôl hynny (rhoddir nodweddion sampl o ran rhywedd, cyfoeth teuluol, ac ethnigrwydd yn Atodiad 1).

Tabl 1 Sampl a chyfradd ymateb myfyrwyr yn ôl grŵp blwyddyn

	Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11	Cyfanswm
Maint y sampl	26 786	25 808	24 375	22 210	20 209	119 388
Cyfradd ymateb	81%	82%	79%	73%	71%	77%

Sylwer: cafodd 329 o fyfyrwyr eu tynnu'n ôl gan eu rhieni.

Canlyniadau

Cyfanswm yr Anawsterau

Mae cyfanswm yr anawsterau yn cyfeirio at y sgôr gyflawn yn deillio o ymatebion i'r Holiadur Cryfderau ac Anawsterau (SDQ). Mae'r SDQ yn gofyn i ymatebwyr i ba raddau y maent yn meddwl y mae 25 o wahanol nodweddion yn berthnasol iddyn nhw eu hunain. Cynhyrchir cyfanswm y sgôr anawsterau trwy adio sgorau o bob un o'r graddfeydd at ei gilydd, ac eithrio'r raddfa rag-gymdeithasol. Mae'r sgôr ganlyniadol yn amrywio o 0 i 40, ac wedyn gellir torri canlyniadau gan ddefnyddio dosbarthiad pedwar plyg i archwilio gwyro oddi wrth y cyfartaledd. Mae'r dosbarthiad yn gosod 80% o ymatebion yn 'agos at y cyfartaledd', 10% 'ychydig yn uwch', 5% yn 'uchel' a 5% yn 'uchel iawn'.

Tabl 2: Pwyntiau torri SDQ a ddefnyddir i gategoreiddio ymatebion

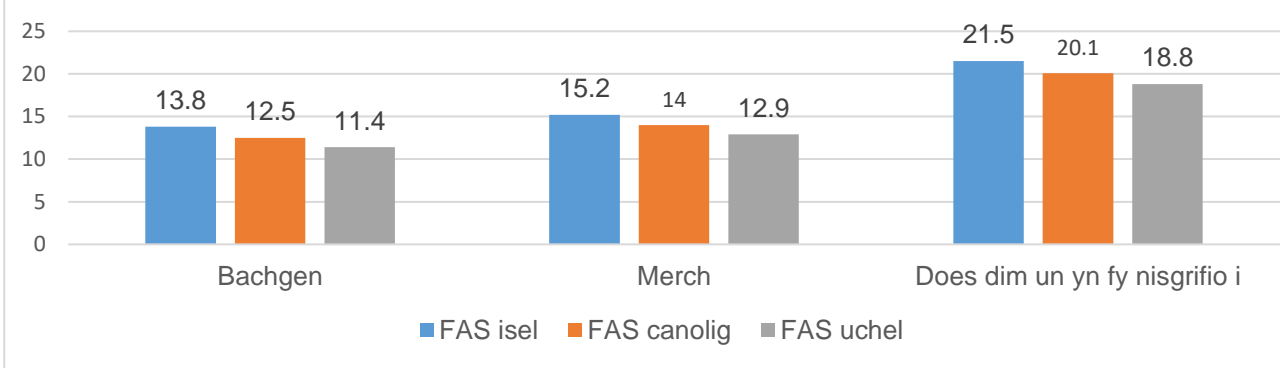
Yn agos at y cyfartaledd	0 – 14
Ychydig yn uwch	15 – 17
Uchel	18 – 19
Uchel iawn	20 – 40

Dywedodd bron 2 o bob 5 (39%) o bobl ifanc fod ganddynt symptomau iechyd meddwl wedi'u dosbarthu fel ychydig yn uwch o leiaf ar y sgôr cyfanswm anawsterau SDQ, gyda bron i 1 o bob 5 (19%) yn dweud bod ganddynt symptomau iechyd meddwl 'uchel iawn'. Roedd merched yn fwy tebygol na bechgyn o roi gwybod am symptomau iechyd meddwl cynyddol, tra dywedodd mwyafrif (54%) o bobl ifanc a nododd nad ydynt yn fachgen nac yn ferch fod ganddynt symptomau iechyd meddwl yn yr amrediad 'uchel iawn'. Mae graddiannau economaidd-gymdeithasol hefyd yn bodoli ar gyfer cyfanswm yr anawsterau a brofir gan bobl ifanc yn y boblogaeth gyfan.

Cysylltiad statws economaidd-gymdeithasol a rhywedd â chyfanswm yr anawsterau

Mae graddiannau economaidd-gymdeithasol yn bodoli ar gyfer pob rhywedd, er bod yr holl draeanau bechgyn, ar gyfartaledd, yn disgyn o fewn yr amrediad 'yn agos at y cyfartaledd'. Ar gyfartaledd, mae merched mewn aelwydydd llai cefnog yn fwy tebygol o adrodd am sgorau ychydig yn uwch na bechgyn o statws economaidd-gymdeithasol tebyg. Mae pobl ifanc nad ydynt yn nodi eu bod yn fachgen nac yn ferch yn debygol o sôn am gyfanswm anawsterau uchel neu uchel iawn, ni waeth a yw'r teulu'n gefnog ai peidio. Fodd bynnag, ar gyfer y grŵp hwn, y lleiaf cyfoethog yw aelwyd y person ifanc, yr uchaf y mae ei sgôr anawsterau cyfan yn debygol o fod. Pobl ifanc anneauidd yn y traean cyfoeth teuluoedd isaf sydd â'r sgôr uchaf o unrhyw grŵp o fewn y cwestiwn yr anawsterau cyfan, ac mae'r sgôr gyfartalog ar gyfer person ifanc yn yr is-grŵp hwn yn yr amrediad 'uchel iawn'.

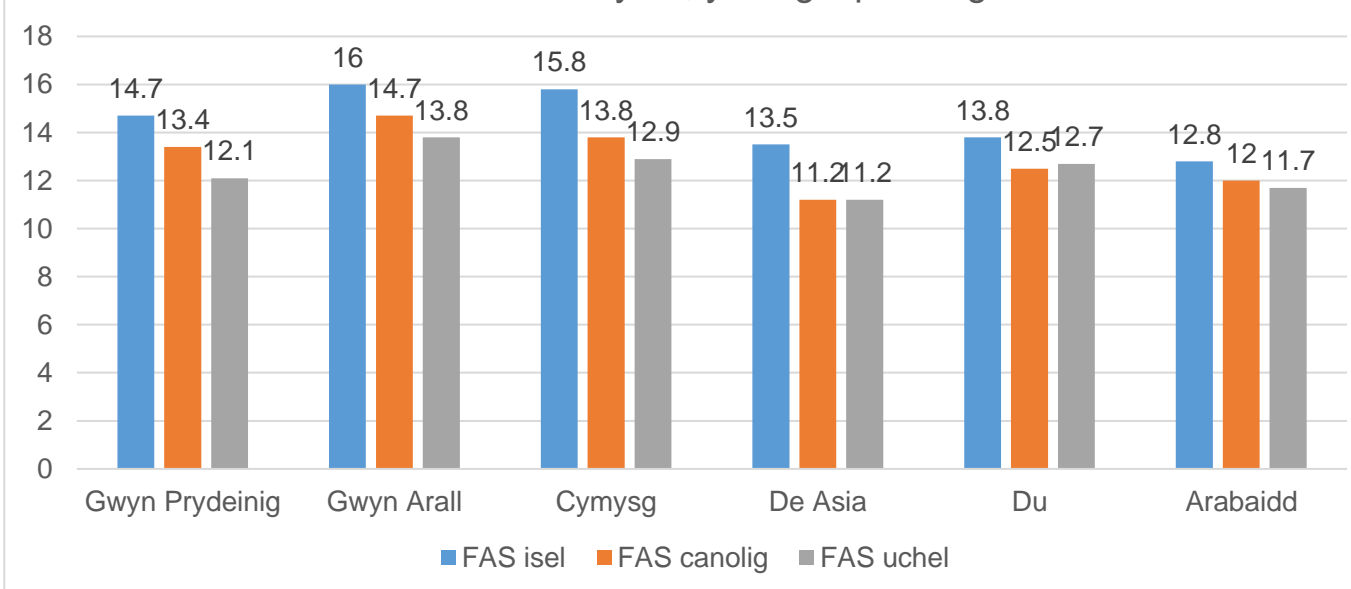
Siart 1: Graddiant economaidd-gymdeithasol yn y sgôr anawsterau cyfan, yn ôl rhywedd



Cysylltiad statws economaidd-gymdeithasol ac ethnigrwydd â chyfanswm yr anawsterau

Mae graddiannau economaidd-gymdeithasol yn bodoli ar gyfer cyfanswm yr anawsterau yn bodoli o fewn grwpiau ethnig lleiafrifol hefyd, ond mewn rhai grwpiau, mae sgorau pobl ifanc yn y categorïau cyfoeth canolig ac uchel fwy neu lai yn debyg. Ym mhob grŵp ethnig, mae cyfartaledd sgorau cyfan anawsterau dysgwyr â chyfoeth isel yn uwch na dysgwyr cyfatebol mewn traeanau cyfoeth uwch. Gwelir y sgorau uchaf ar gyfer sgorau cyfanswm yr anawsterau ymhlith grwpiau ethnigrwydd gwyn lleiafrifol cyfoeth isel a grwpiau ethnigrwydd cymysg cyfoeth isel.

Siart 2: Graddiant economaidd-gymdeithasol yn y sgôr anawsterau cyfan, yn ôl grŵp ethnig



Graddfa Fer Lles Meddyliol Warwick–Edinburgh

Mae'r SWEMWBS yn fersiwn fer o Raddfa Lles Meddyliol Warwick–Edinburgh (WEMWBS). Datblygwyd WEMWBS i alluogi monitro lles meddyliol yn y boblogaeth gyffredinol. Mae SWEMWBS yn cynnwys saith eitem sy'n gofyn am y profiadau canlynol dros y 2 wythnos ddiwethaf:

- Rwyf wedi bod yn teimlo'n optimistaidd am y dyfodol
- Rwyf wedi bod yn teimlo'n ddefnyddiol
- Rwyf wedi bod yn teimlo wedi ymlacio
- Rwyf wedi bod yn delio â phroblemau yn dda
- Rwyf wedi bod yn meddwl yn glir
- Rwyf wedi bod yn teimlo'n agos at bobl eraill
- Rwyf wedi gallu gwneud fy mhenderfyniadau fy hun am bethau.

Gall ymatebwyr ddewis o blith yr opsiynau canlynol:

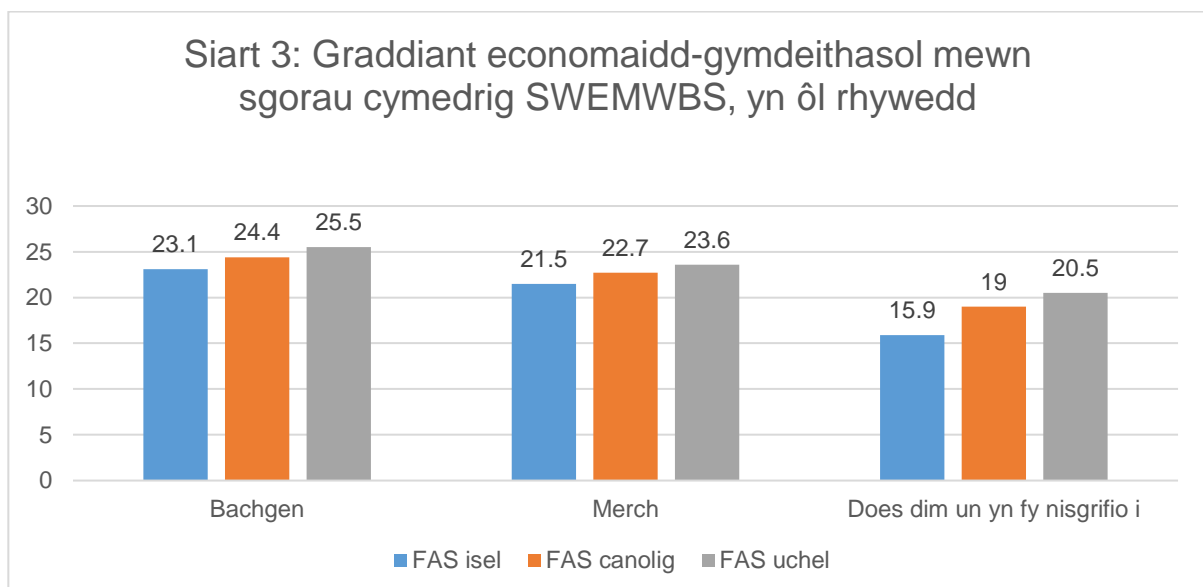
'Dim o'r amser'/'anaml'/'rhywfaint o'r amser'/'yn aml'/'bob amser'.

Pennir sgôr rifiadol o 0 i 4 ar gyfer ymatebion i eitemau, gyda sgôr gyffredinol yn deillio o gyfanswm y sgorau unigol hyn. Mae sgôr gyffredinol uwch SWEMWBS yn dangos lles meddyliol mwy cadarnhaol. Yn sampl gyfan arolwg y SHW, roedd sgorau lles meddyliol ar SWEMWBS fwy neu lai yn cael eu dosbarthu'n arferol, gyda 25 fel y sgôr fwyaf cyffredin, ond sgôr gymedrig o 24.

Cysylltiad statws economaidd-gymdeithasol a rhywedd â lles meddyliol

Ar gyfartaledd, adroddodd merched am les meddyliol is na bechgyn, tra roedd sgorau ar eu hisaf ymhlith pobl ifanc a nododd nad ydynt yn fachgen nac yn ferch. Mae graddiannau economaidd-gymdeithasol mewn sgorau cymedrig SWEMWBS yn bodoli ym mhob categori rhywedd yn ein dadansoddiad. At ei gilydd, yr isaf yw cyfoeth person ifanc, yr isaf mae ei sgôr gymedrig SWEMWBS yn debygol o fod. Fodd bynnag, mae lefelau lles meddyliol bechgyn â chyfoeth isel yn uwch na merched yn y traeanau cyfoeth isel a chanolig.

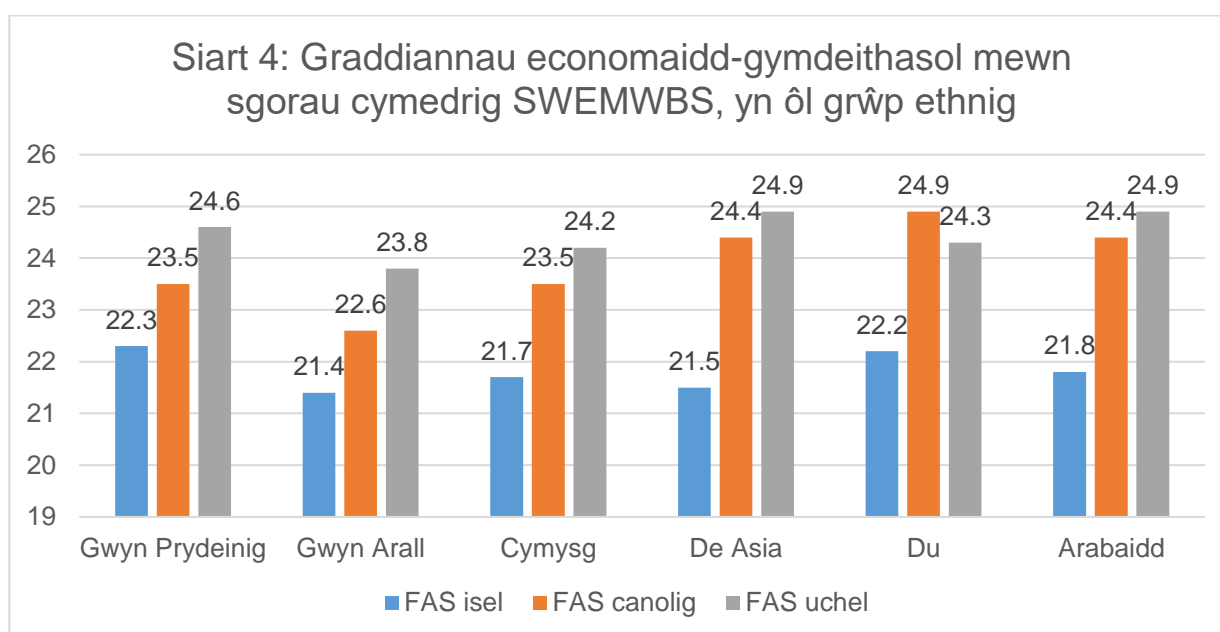
Mae pobl ifanc sy'n nodi nad ydynt yn fachgen nac yn ferch yn fwy tebygol o adrodd am lefelau lles meddyliol isel, o gymharu â bechgyn a merched yn yr holl grwpiau economaidd-gymdeithasol, hyd yn oed os ydynt yn y traean cyfoeth uchaf. Caiff hyn ei yrru'n rhannol gan achosion eithafol – sgoriodd 12% o'r rhai na nododd a ydynt yn fachgen neu'n ferch mor isel â phosibl ar raddfa SWEMWBS, o gymharu ag 1% yn unig o fechgyn a merched. Fodd bynnag, hyd yn oed ar ôl tynnu'r achosion hynny, mae pobl ifanc nad ydynt yn nodi eu bod yn fachgen nac yn ferch yn gwneud yn waeth o hyd, ar gyfartaledd, na bechgyn a merched.



Cysylltiad statws economaidd-gymdeithasol ac ethnigrwydd â lles meddyliol

Mae graddiant economaidd-gymdeithasol clir mewn lles meddyliol ar gyfer myfyrwyr Gwyn Prydeinig a'r rhan fwyaf o fyfyrwyr Asiaidd ac ethnig lleiafrifol.

Mae dysgwyr Du, Asiaidd ac ethnig lleiafrifol yn y traean cyfoeth isaf yn tueddu i fod â sgorau cymedrig SWEMWBS is na'u cyfoedion Gwyn Prydeinig yn yr un sefyllfa economaidd-gymdeithasol. Fodd bynnag, efallai nad oes arwyddocâd ystadegol i rai o'r gwahaniaethau hyn. Mae myfyrwyr De Asia, Du ac Arabaidd o draean canolig cyfoeth teuluol yn tueddu i adrodd am lefelau uwch o les meddyliol na'u cyfoedion Gwyn Prydeinig yn y grŵp cyfoeth canolig. Grŵpiau ethnig gwyn lleiafrifol sy'n adrodd am y sgorau cymedrig isaf SWEMWBS ar draws pob traean.



Unigrwydd

Mae graddfa unigrwydd UCLA yn gofyn i ymatebwyr am eu perthnasoedd â phobl eraill. Gofynnir i ymatebwyr pa mor aml maent yn teimlo:

- Does gennych chi neb i siarad ag ef
- Dydych chi ddim yn cael eich cynnwys
- Yn unig

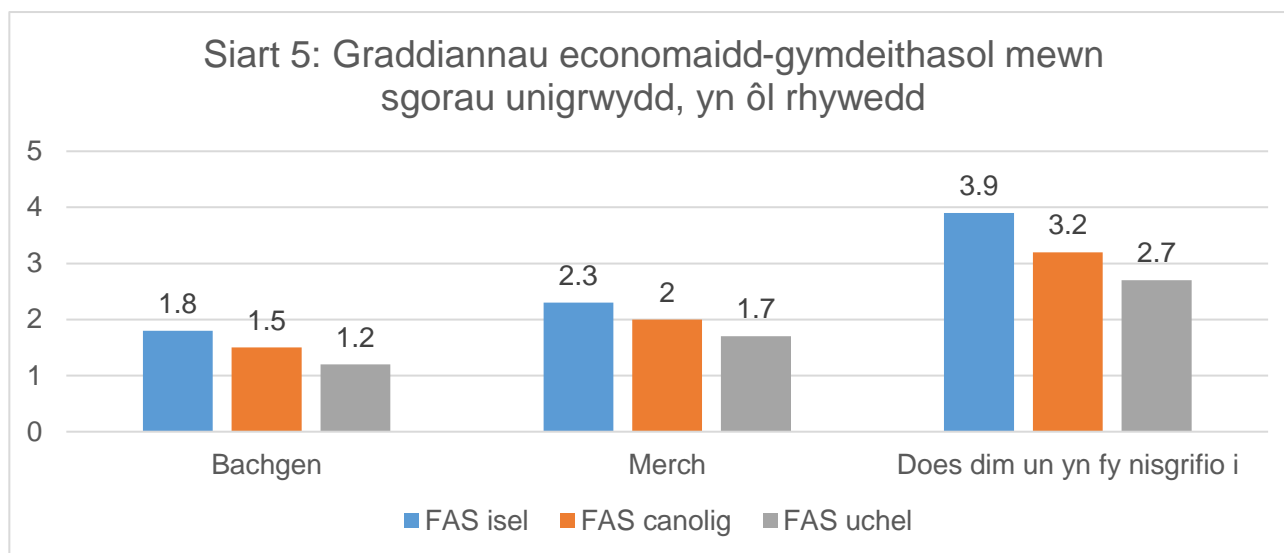
Mae gan ymatebwyr opsiwn i roi'r ateb 'bron byth neu byth', 'rhywfaint o'r amser' neu 'yn aml' i bob eitem.

Pennir sgôr rifiadol o 0 i 2 ar gyfer ymatebion i eitemau, gyda sgôr gyffredinol yn deillio trwy adio sgorau eitemau unigol at ei gilydd. Felly, mae sgorau ar raddfa unigrwydd UCLA yn amrywio rhwng 0 a 6, gyda sgôr uwch yn dangos unigrwydd mwy mynych. Nid oes pwynt torri safonol a dderbynnir lle byddai rhywun sy'n sgorio uwchlaw / islaw gwerth penodol yn cael ei ystyried yn unig.

Cysylltiad statws economaidd-gymdeithasol a rhywedd ag unigrwydd

Ar raddfa unigrwydd UCLA, dywedodd merched eu bod yn unig yn amlach na bechgyn, ond pobl ifanc a nododd nad ydynt yn fachgen nac yn ferch oedd fwyaf tebygol o ddweud eu bod yn teimlo'n unig.

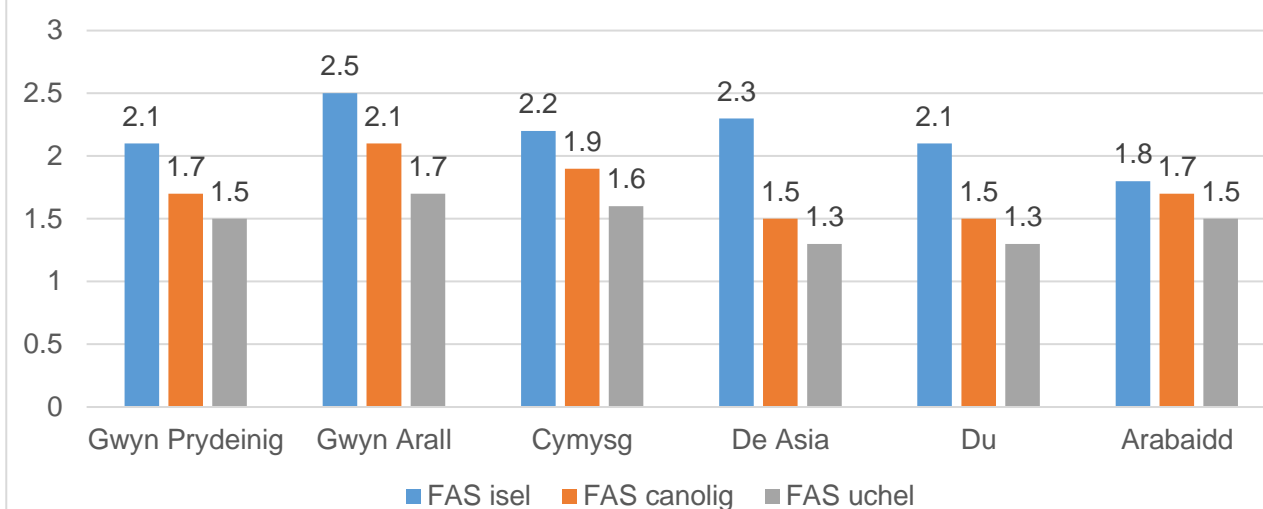
Mae graddiant economaidd-gymdeithasol clir yn bodoli ar draws pob rhywedd, gyda'r bobl ifanc lleiaf cefnog ym mhob categori rhywedd yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn teimlo'n unig yn aml.



Cysylltiad statws economaidd-gymdeithasol ac ethnigrwydd ag unigrwydd

Mae graddiannau economaidd-gymdeithasol clir mewn unigrwydd yn bodoli ar draws yr holl grwpiau ethnig hefyd. Roedd dysgwyr llai cefnog o bob grŵp ethnig yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn profi unigrwydd na'u cyfoedion mwy cefnog, ond roedd graddau'r unigrwydd yn amrywio'n sylweddol rhwng gwahanol grwpiau ethnig. Adroddodd dysgwyr llai cefnog o grwpiau Asiaidd, cymysg a gwyn lleiafrifol am sgorau unigrwydd uwch na dysgwyr Gwyn Prydeinig yn yr un traean FAS. Adroddodd dysgwyr Arabaidd o bob statws economaidd-gymdeithasol am sgorau unigrwydd is.

Siart 6: Graddiannau economaidd-gymdeithasol mewn sgorau unigrwydd, yn ôl grŵp ethnig



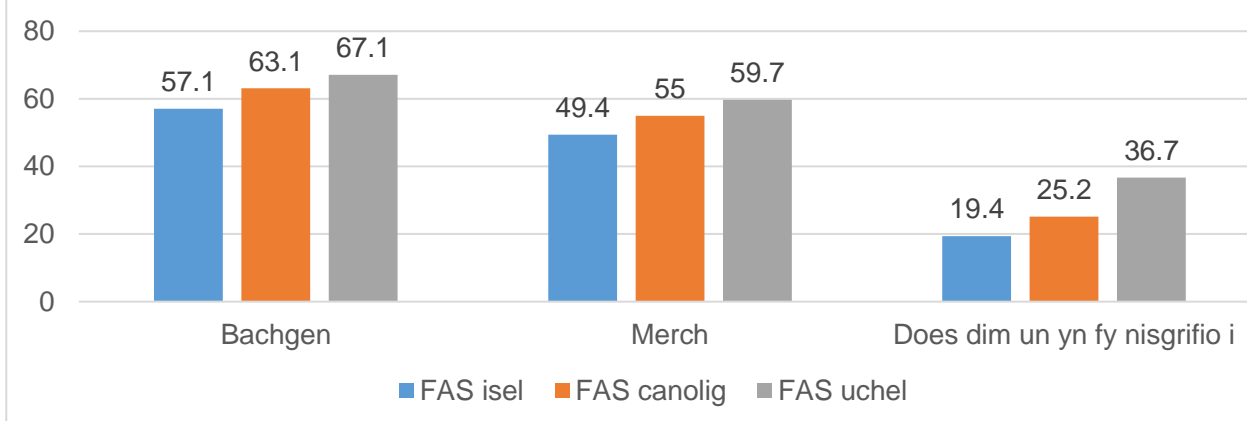
Perthyn

Cysylltiad statws economaidd-gymdeithasol a rhywedd â pherthyn

I fechgyn, merched a phobl ifanc nad oeddent yn nodi eu bod yn fachgen nac yn ferch, roedd graddiannau economaidd-gymdeithasol clir o ran p'un a oeddent yn cytuno â datganiad 'Rwy'n teimlo fy mod i'n perthyn yn yr ysgol hon'.

Roedd y graddiant hwn yn ymddangos yn fwyaf serth ymhlith y rheiny a nododd nad ydynt yn fachgen nac yn ferch, gyda dim ond 1 o bob 5 o bobl ifanc o deuluoedd llai cefnog, ac a nododd nad ydynt yn fachgen nac yn ferch, yn dweud eu bod yn teimlo eu bod yn perthyn yn yr ysgol.

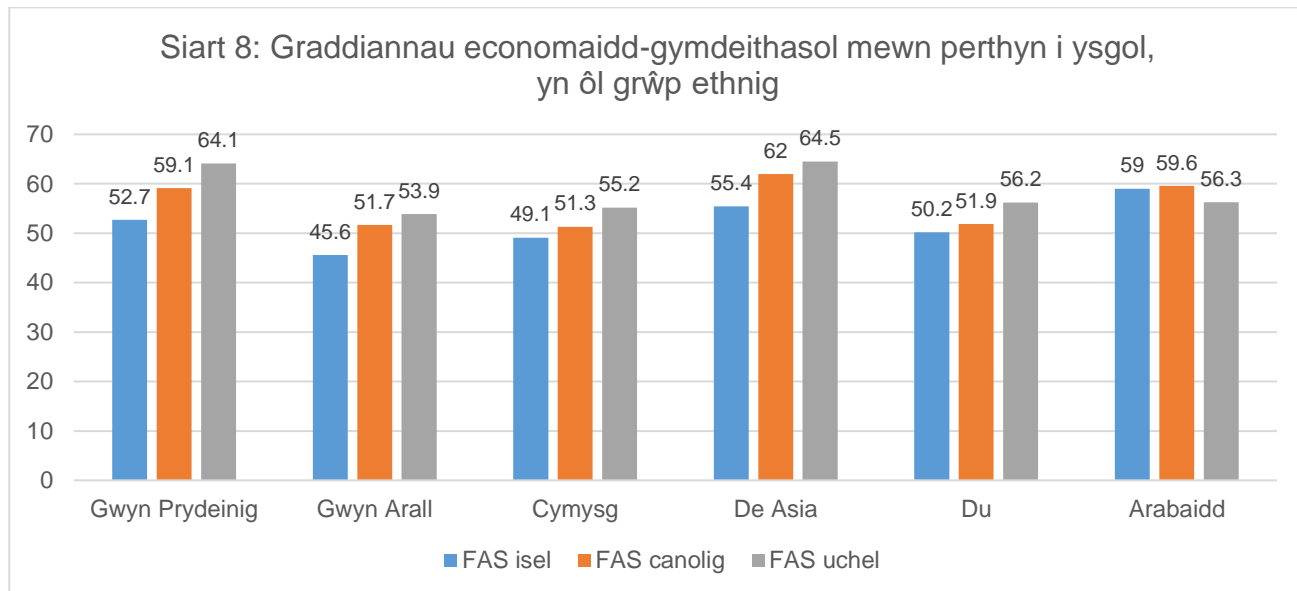
Siart 7: Graddiannau economaidd-gymdeithasol mewn perthyn i ysgol, yn ôl rhywedd



Cysylltiad statws economaidd-gymdeithasol ac ethnigrwydd â pherthyn

Roedd pobl ifanc llai cefnog ym mhob grŵp ethnig yn fwy tebygol o anghytuno â'r datganiad 'Rwy'n teimlo fy mod i'n perthyn yn yr ysgol hon'. Pobl ifanc llai cefnog yn y grŵp 'gwyn

arall' oedd y lleiaf tebygol o ddweud eu bod yn teimlo eu bod yn perthyn. Roedd sgorau perthyn cymedrig pobl ifanc llai cefnog o grwpiau Arabaidd a De Asia yn uwch na grwpiau ethnig eraill, gan gynnwys dysgwyr Gwyn Prydeinig.



Hoffi'r ysgol

Gofynnwyd i gyfranogwyr raddio eu teimladau am yr ysgol, gan ddefnyddio cwestiwn amlddewis.

Sut ydych chi'n teimlo am yr ysgol ar hyn o bryd?

[Rwy'n ei hoffi llawer / Rwy'n ei hoffi ychydig / Dydw i ddim yn ei hoffi llawer / Dydw i ddim yn ei hoffi o gwbl]

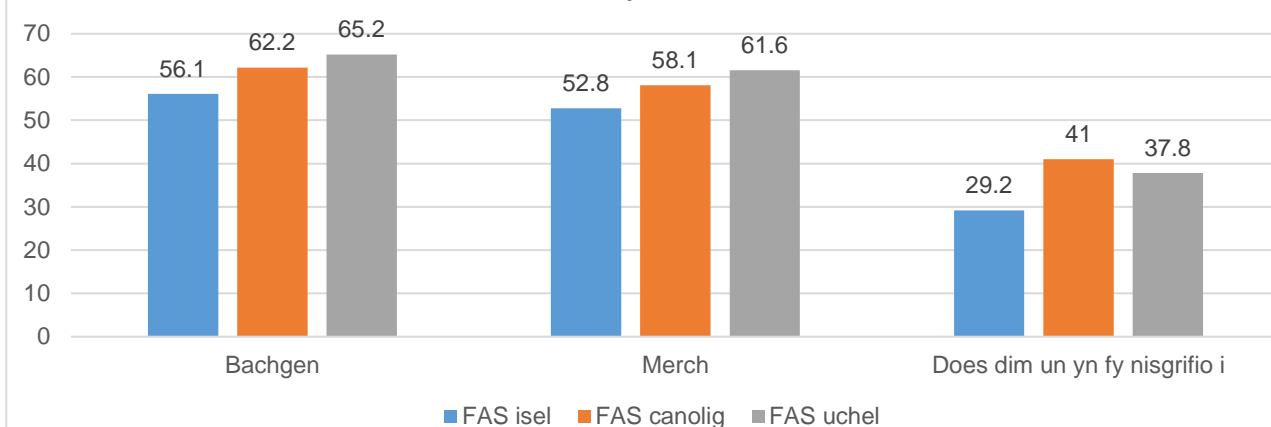
Mae'r sgorau a roddir isod yn cynrychioli cyfran o bobl ifanc a ymatebodd trwy ddweud 'Rwy'n ei hoffi llawer' neu 'Rwy'n ei hoffi ychydig' wrth ateb y cwestiwn hwn.

Yn y boblogaeth gyfan, mae 61% o bobl ifanc yn dweud eu bod yn hoffi'r ysgol, gyda bechgyn yn fwy tebygol o gytuno na merched, a bechgyn a merched yn eu tro yn fwy tebygol o gytuno na phobl ifanc nad ydynt yn nodi eu bod yn fachgen nac yn ferch.

Cysylltiad statws economaidd-gymdeithasol a rhywedd â hoffi'r ysgol

Mae rhywedd a statws economaidd-gymdeithasol yn gysylltiedig â pha mor debygol yw dysgwr o ddweud ei fod yn hoffi'r ysgol. Bechgyn o'r aelwydydd mwyaf cefnog yw'r grŵp sydd fwyaf tebygol o ymateb yn gadarnhaol i'r cwestiwn hwn, wedi'i ddilyn gan fechgyn o aelwydydd cefnog canolig. Roedd merched yn llai tebygol na bechgyn o statws economaidd-gymdeithasol tebyg i ddweud eu bod yn hoffi'r ysgol. Mae bechgyn a merched o bob statws economaidd-gymdeithasol yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn hoffi'r ysgol na phobl ifanc sy'n nodi eu bod y tu allan i'r patrwm deuaidd rhywedd. Ymhlith pobl ifanc sy'n nodi nad ydynt yn fachgen nac yn ferch, dywed llai na 3 o bob 10 yn y traean cyfoeth isel eu bod yn mwynhau'r ysgol. Hyd yn oed yn y grwpiau cyfoeth uwch, dywed llai na hanner ohonynt eu bod yn hoffi'r ysgol.

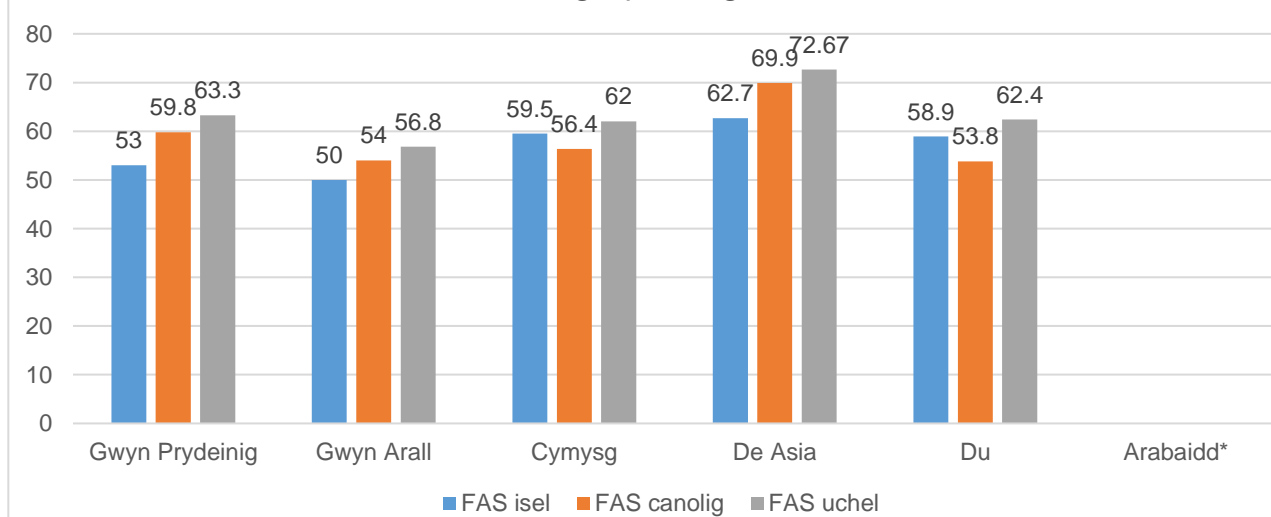
Siart 9: Graddiant economaidd-gymdeithasol o ran hoffi'r ysgol, yn ôl rhywedd



Cysylltiad statws economaidd-gymdeithasol ac ethnigrwydd â hoffi'r ysgol

Mae graddiannau economaidd-gymdeithasol mewn hoffi'r ysgol yn bodoli ar gyfer llawer o grwpiau ethnig lleiafrifol, ond nid pob un. Mae dysgwyr llai cefnog o grwpiau ethnig Cymysg, De Asia a Du i gyd yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn hoffi'r ysgol, o gymharu â dysgwyr Gwyn Prydeinig o'r un statws economaidd-gymdeithasol. Dim ond hanner y dysgwyr llai cefnog o grwpiau ethnig gwyn lleiafrifol a ddywedodd eu bod yn hoffi'r ysgol.

Siart 10: Graddiant economaidd-gymdeithasol o ran hoffi'r ysgol, yn ôl grŵp ethnig



*Gofynnwyd y cwestiwn hwn i is-sampl o ddysgwyr yn unig, gan arwain at niferoedd sylfaen llai. Felly, ni ellir adrodd am ganlyniadau ar gyfer y grŵp ethnig Arabaidd hwn am fod y sampl yn fach.

Cymorth ysgol ar gyfer iechyd meddwl

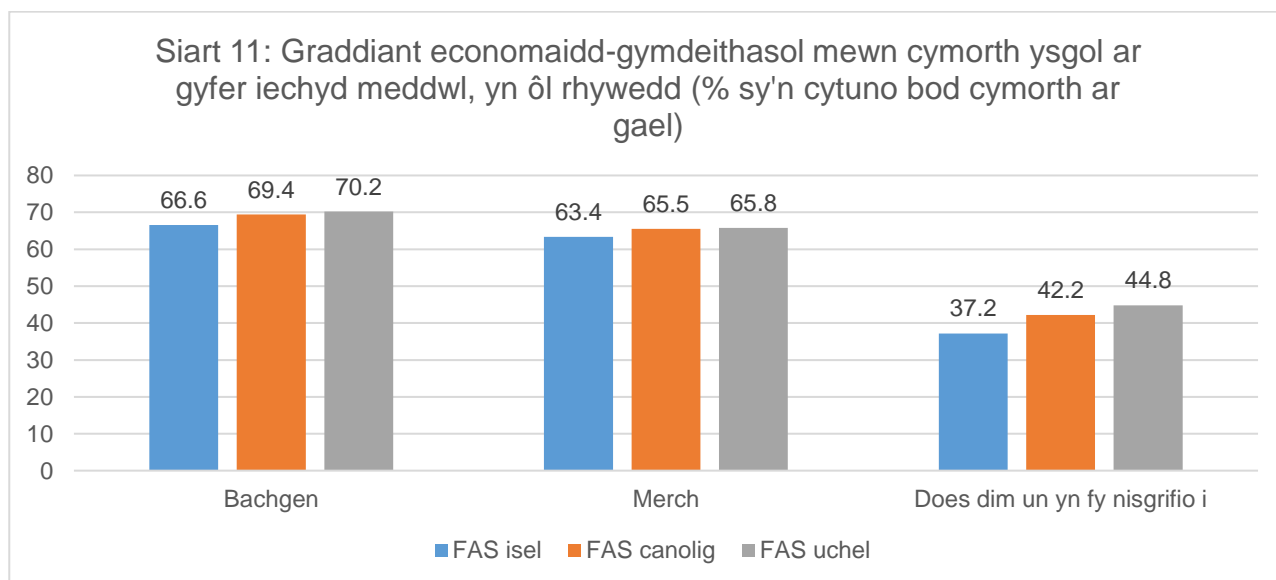
Gofynnwyd i ymatebwyr a ydynt yn cytuno bod cymorth ysgol ar gyfer myfyrwyr sy'n teimlo'n anhapus, yn poeni neu'n methu ymdopi. Gallent ddewis ymateb trwy ddweud 'cytuno'n gryf' / 'cytuno' / 'Ddim yn cytuno nac yn anghytuno' / 'Anghytuno' / 'Anghytuno'n gryf'.

Rhoddir y ganran a ymatebodd trwy ddweud eu bod yn cytuno neu'n cytuno'n gryf yn y siartiau isod.

Cysylltiad statws economaidd-gymdeithasol a rhywedd â chymorth ysgol ar gyfer iechyd meddwl

At ei gilydd, cytunodd tua dwy o bob tair (67%) o bobl ifanc fod cymorth ysgol ar gael os ydynt yn teimlo'n anhapus, yn poeni neu'n methu ymdopi. Roedd bechgyn yn fwy tebygol na merched o gytuno bod cymorth ar gael, a phobl ifanc a nododd nad ydynt yn fachgen nac yn ferch oedd lleiaf tebygol o gytuno (41%).

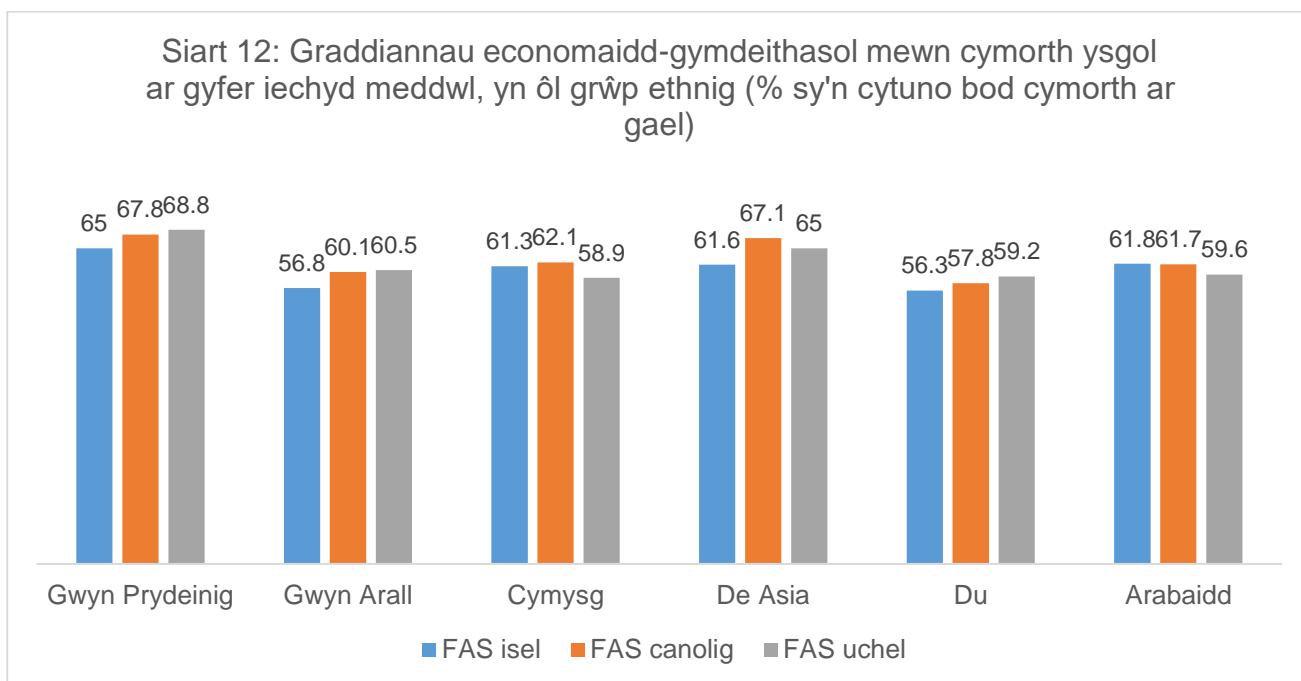
Roedd dysgwyr llai cefnog yn llai tebygol o gytuno bod cymorth ar gael gan eu hysgol. O'u gwahanu yn ôl rhywedd, gallwn weld graddiannau isel yn y canfyddiad o ran cymorth sydd ar gael ar draws pob rhywedd, ond mae'r merched a'r bobl ifanc fwyaf cefnog nad ydynt yn nodi eu bod yn fachgen nac yn ferch, yn llai tebygol o hyd o gytuno bod cymorth ar gael, o gymharu â'r bechgyn lleiaf cefnog.



Cysylltiad statws economaidd-gymdeithasol ac ethnigrwydd â chymorth ysgol ar gyfer iechyd meddwl

Mae graddiannau cymdeithasol yn bodoli ar gyfer rhai grwpiau ethnig, ond nid pob un. Ar gyfer grwpiau Gwyn Prydeinig, Gwyn arall, De Asia, a Du, dysgwyr llai cefnog oedd y rhai lleiaf tebygol o gytuno bod cymorth ar gael yn yr ysgol os oeddent yn teimlo'n anhapus, yn poeni neu'n methu ymdopi. Ymhlith grwpiau ethnigrwydd Arabaidd a Chymysg, roedd y

dysgwyr mwyaf cefnog yn llai tebygol o gytuno bod eu hysgol yn darparu cymorth, o gymharu â myfyrwyr llai cefnog yn yr un grŵp ethnig.



Perthnasoedd ag athrawon

Mae'r sgorau hyn yn cynnwys tair eitem, lle gofynnwyd i bobl ifanc pa mor gryf y maent yn cytuno eu bod:

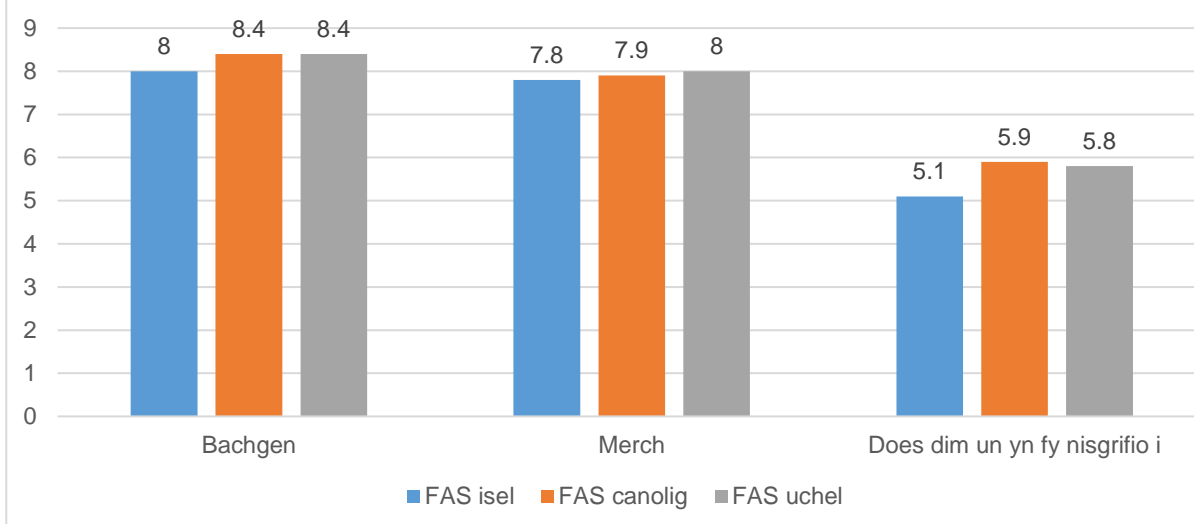
- Yn teimlo y cânt eu derbyn gan eu hathrawon
- Yn teimlo bod eu hathrawon yn poeni amdany'n nhw fel person
- Yn teimlo y gallant ymddiried yn eu hathrawon

Wedyn, caiff cyfran y bobl ifanc sy'n cytuno â phob un o'r tri datganiad ei mynegi fel canran.

Cysylltiad statws economaidd-gymdeithasol a rhywedd â pherthnasoedd ag athrawon

Mae graddiannau economaidd-gymdeithasol bach yn bodoli rhwng rhyweddau, er bod y rhain yn fach iawn rhwng pobl ifanc sy'n nodi eu bod yn fachgen neu'n ferch. Mae pobl ifanc sy'n nodi nad ydynt yn fachgen nac yn ferch gryn dipyn yn llai tebygol o gytuno â'r datganiadau yn y mesur hwn. Mae pobl ifanc llai cefnog sy'n nodi nad ydynt yn fachgen nac yn ferch yn llawer llai tebygol o gytuno eu bod yn teimlo y cânt eu derbyn gan eu hathrawon, yn teimlo bod eu hathrawon yn poeni, neu y gallant ymddiried yn eu hathrawon, o gymharu â phob grŵp arall yn y dadansoddiad.

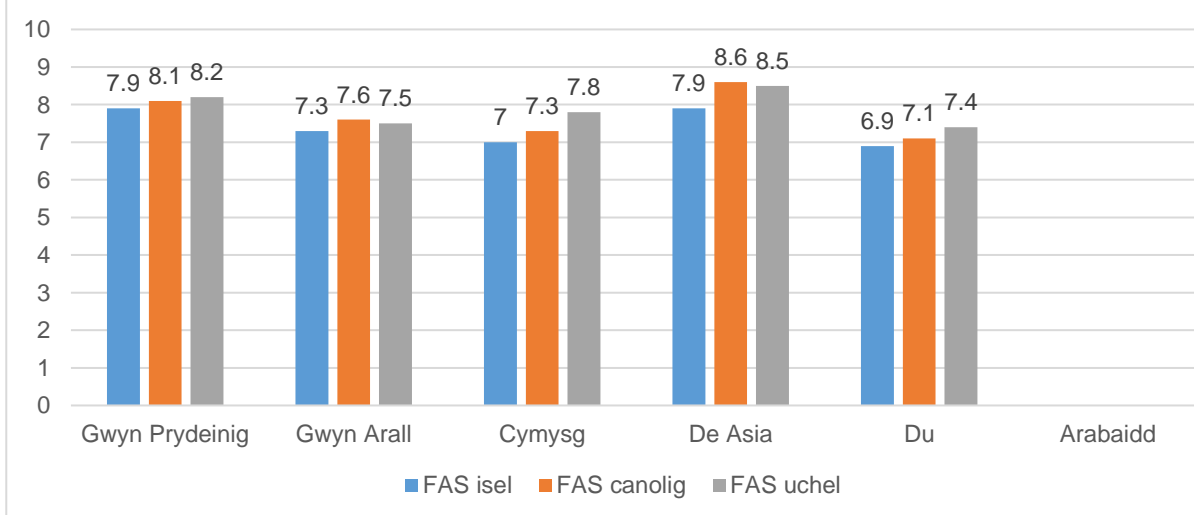
Siart 13: Graddiannau economaidd-gymdeithasol mewn perthnasoedd ag athrawon, yn ôl rhywedd



Cysylltiad statws economaidd-gymdeithasol ac ethnigrwydd â pherthnasoedd ag athrawon

Ym mhob grŵp ethnig, mae dysgwyr llai cefnog yn fwy tebygol o adrodd am sgorau cyfanredol is ar gyfer perthnasoedd â'u hathrawon. Fodd bynnag, mae'r graddiannau hyn yn tueddu i fod yn isel, ac mewn rhai grwpiau ethnig, adroddodd pobl ifanc yn y traean canol am y sgorau cymedrig uchaf am ansawdd eu perthnasoedd ag athrawon. Pobl ifanc llai cefnog o ethnigrwydd Du, Gwyn arall a chymysg oedd lleiaf tebygol o adrodd am berthnasoedd o ansawdd da â'u hathrawon.

Siart 14: Graddiannau economaidd-gymdeithasol mewn perthnasoedd ag athrawon, yn ôl grŵp ethnig



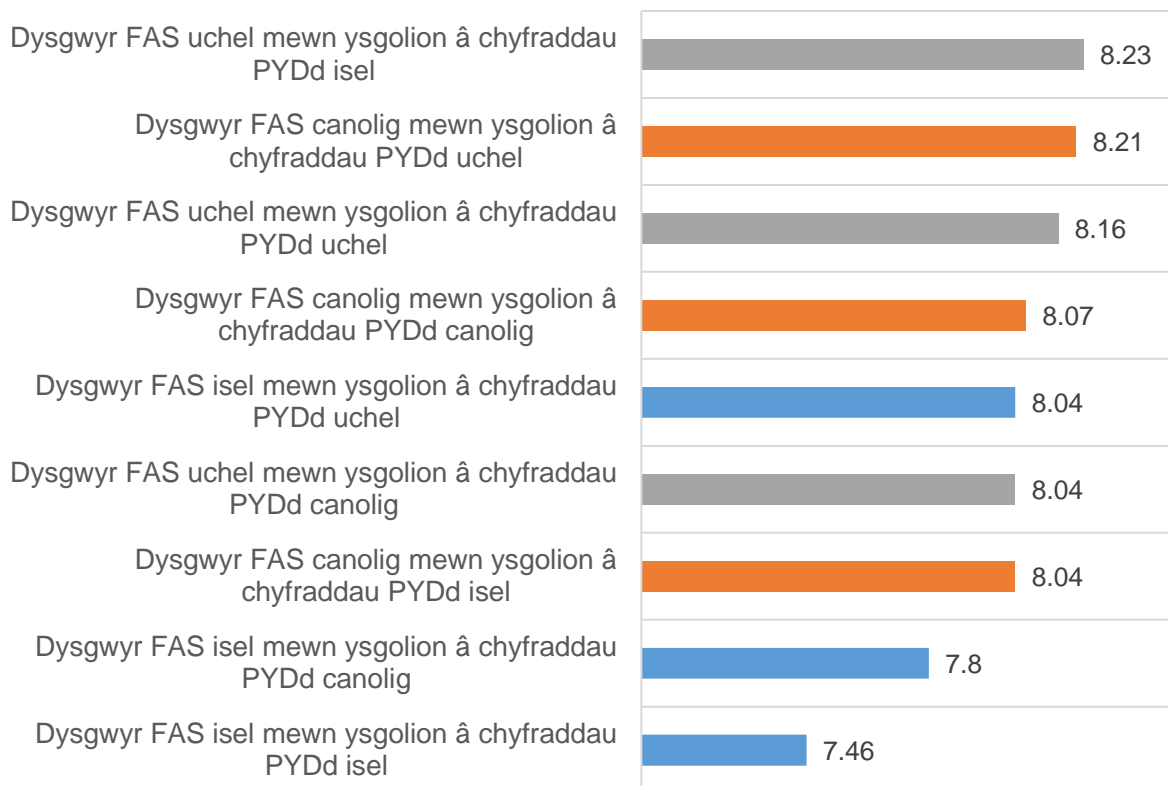
* Gofynnwyd y cwestiwn hwn i is-sampl o ddysgwyr yn unig, gan arwain at niferoedd sylfaen llai. Felly, ni ellir adrodd am ganlyniadau ar gyfer y grŵp ethnig Arabaid hwn am fod y sampl yn fach.

Cysylltiad statws economaidd-gymdeithasol, cyfoeth ysgol cymharol a pherthnasoedd ag athrawon

Mae cysylltiad rhwng cyfoeth ysgol cymharol a sgorau lles ymhlith dysgwyr (Moore et al, 2017). Mae cyfoeth ysgol cymharol hefyd yn gysylltiedig ag ansawdd perthnasoedd ag athrawon. Yn gyffredinol, mae'n fwy tebygol fod dysgwyr sy'n dweud bod ganddynt berthnasoedd gwell â'u hathrawon mewn ysgolion â lefelau uwch o ddysgwyr sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim hefyd. Yn y boblogaeth gyfan, y sgôr gymedrig ar gyfer perthnasoedd ag athrawon yw 8. Y sgôr gymedrig ar gyfer perthnasoedd ag athrawon mewn ysgolion yn nhraean uchaf y dysgwyr sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim yw 8.13 (e.e. yr ysgolion hynny yr ystyrir eu bod yn derbyn y disgyblion 'mwyaf difreintiedig'), o gymharu â 7.97 yn y traean prydau ysgol am ddim canolig, a 7.91 mewn ysgolion yn y traean isaf ar gyfer dysgwyr sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim.

Mae dysgwyr o gartrefi llai cefnog sy'n mynychu ysgolion â llai o ddysgwyr sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim yn tueddu i adrodd am sgorau cymedrig llawer is ar gyfer ansawdd eu perthnasoedd ag athrawon, o gymharu â dysgwyr llai cefnog sy'n mynychu ysgolion sy'n derbyn mwy o ddisgyblion difreintiedig. Y grŵp dysgwyr â'r sgôr gymedrig isaf ar gyfer perthnasoedd ag athrawon yw dysgwyr llai cefnog sy'n mynychu ysgolion cymharol gefnog.

Siart 15: Statws economaidd-gymdeithasol, cyfoeth ysgol a pherthnasoedd ag athrawon



Data ansoddol

Methodoleg

Dylunio

Roedd elfennau ansoddol yr astudiaeth ymchwil hon yn cynnwys pum grŵp ffocws â phobl ifanc yn byw ledled Cymru.

Dyluniwyd y grwpiau ffocws i fodloni tri phrif nod, sef:

- Deall pa ffactorau y mae pobl ifanc yng Nghymru yn credu sydd wrth wraidd patrymau anghydraddoldeb systemig mewn lles yn yr ysgol;
- Deall pa fathau o gymorth lles yw'r gorau posibl ym marn pobl ifanc ar gyfer grwpiau lleiafrifol a/neu'r rheiny sydd â risg uwch o les gwael yn yr ysgol;
- Casglu datganiadau, yng ngeiriau'r bobl ifanc eu hunain, am yr hyn maen nhw eisiau i lunwyr polisi ei glywed am gymorth lles mewn ysgolion.

Dyluniwyd strwythur grwpiau ffocws, gan gynnwys hyd, canllaw testun a strwythur cyflwyno, mewn partneriaeth â phanel ALPHA, wedi'i leoli yng nghanolfan DECIPHer ym Mhrifysgol Caerdydd. Gofynnwyd yr un set o gwestiynau i'r holl bobl ifanc i sicrhau cysondeb a chaniatáu cyfleoedd ar gyfer cymharu rhwng profiadau. Mewn dwy o'r sesiynau, un cyfranogwr yn unig a fynychodd ar y diwrnod, felly cynhaliwyd y grwpiau ffocws fel cyfweiliadau lled-strwythuredig gan ddefnyddio'r un canllaw testun.

Yn yr holl grwpiau ffocws a sesiynau un i un, roedd potensial i gynnal trafodaethau ar bwnc sensitif. Er mwyn deall ac asesu'r risgiau posibl i gyfranogwyr yn llawn, roedd y cyfle i ymgynghori'n gyntaf â phanel ALPHA i ddeall y risgiau posibl hyn yn hanfodol i'r broses, gan gydnabod fel oedolion, nad yw ymchwilwyr efallai yn ymwybodol o'r holl resymau y byddai cyfranogwyr yn ei chael yn heriol trafod cwestiwn neu destun penodol.

Trwy gydol yr holl drafodaethau, rhoddwyd gwybod i gyfranogwyr mai diben yr ymchwil yw nodi ac archwilio rhesymau strwythurol neu systemig am anghydraddoldebau mewn lles, yn hytrach nag enghreifftiau o achosion penodol y gallai cyfranogwyr fod wedi'u profi neu fod yn dyst iddynt.

Rhannwyd pob sesiwn grŵp ffocws yn ddwy, gydag adran gyntaf y canllaw testun wedi'i seilio ar senario astudiaeth achos. Cyfeiriodd hyn ymatebion cyfranogwyr tuag at unigolyn damcaniaethol, yn hytrach na defnyddio profiad bywyd cyfranogwyr. Adeiladodd ail adran y canllaw testun ar ddychmygu'r cymorth gorau posibl o ran lles, ac yma, anogwyd cyfranogwyr i rannu eu profiadau cadarnhaol, myfyrio ar yr hyn sydd wedi gweithio'n dda iddyn nhw yn y gorffennol, a sut beth allai system ddelfrydol fod yn y dyfodol. Roedd yn ddisgwyliedig ac yn cael ei gydnabod y byddai rhai cyfranogwyr yn siarad am eu profiad bywyd eu hunain, ac er iddynt gael eu hatgoffa cyn, yn ystod ac ar ôl y sesiynau nad oedd unrhyw reidrwydd i wneud hynny, digwyddodd hynny ar adegau, a chefnogwyd yr holl gyfranogwyr.

Diogelu ac ystyriaethau moesegol

Rhodddwyd gwybod i'r holl gyfranogwyr ar dair adeg wahanol am ddiben yr ymchwil, ac am y gweithdrefnau diogelu oedd ar waith trwy ymgysylltu; unwaith adeg y cofrestru cychwynnol trwy becyn croeso rhithwir, unwaith ar ddechrau pob grŵp ffocws neu sgwrs un i un, ac unwaith ar ddiwedd y cyfathrebu. Er i gyfranogwyr gael sicrwydd ynghylch aros yn ddienw a chyfrinachedd, cawsant wybod bod angen i ymchwilwyr ddatgelu unrhyw achos pryder, gan gynnwys datgeliadau am gam-drin neu niwed iddyn nhw eu hunain neu i bobl eraill.

Yn ystod pob cyswllt, cafodd cyfranogwyr eu hatgoffa bod ganddynt yr hawl i dynnu eu cydsyniad yn ôl a newid eu meddwl ynglŷn â chymryd rhan, a gallent adael y broses unrhyw bryd heb roi rheswm.

Roedd y cyfranogwyr yn yr ymchwil ansoddol i gyd dros 16 oed adeg y grwpiau ffocws, ond byddent wedi bod yn mynychu'r ysgol uwchradd yn ystod y cyfnod y cynhaliwyd arolwg SHW 2019. Oherwydd natur sensitif y testun a ystyriwyd, nid ystyriwyd y dylid caniatáu yn foesegol cynnal yr ymchwil ansoddol gyda phlant o dan 16 oed. Tybiodd ymchwilwyr fod pobl ifanc 16–17 mlwydd oed yn ddigon aeddfed i roi eu cydsyniad eu hunain i gymryd rhan. Mae ymchwil yn dangos, os mynnir cydsyniad rhiant mewn ymchwil gymdeithasol gyda phobl ifanc, bod perygl i hyn olygu bod rhai grwpiau lleiafrifol yn cael eu heithrio. Felly, gofynnodd yr ymchwilwyr i'r holl gyfranogwyr gydsynio eu hunain heb gymeradwyaeth ysgrifenedig gan oedolyn. Rhodddwyd disgrifiad ysgrifenedig o'r astudiaeth i rieni, ar gais. Rhodddwyd gwybod i'r holl gyfranogwyr y byddai recordiadau sain yn cael eu gwneud o'r sesiynau i sicrhau cywirdeb a galluogi i ddyfyniadau air am air gael eu defnyddio yn y canfyddiadau.

Cyfranogwyr a recriwtio

Nodwyd bod cyfanswm o 53 sefydliad yn ffynonellau posibl i recriwtio pobl ifanc ar gyfer y prosiect ymchwil. Er mwyn sicrhau cynhwysiant a diogelwch seicolegol y bobl ifanc yn cymryd rhan, roedd gan bob un o'r sefydliadau yr ymgysylltwyd â nhw berthnasoedd eisoes, neu wedi darparu rhwydweithiau cymorth ar gyfer pobl ifanc yn y boblogaeth o ddiddordeb. Roedd y rhain yn cynnwys, ond heb eu cyfyngu i, sefydliadau sy'n cefnogi pobl ifanc LGBTQIA+; sefydliadau sy'n cefnogi pobl ifanc o gymunedau Sipsiwn, Roma a Theithwyr yng Nghymru; sefydliadau sy'n cefnogi pobl ifanc Ddu, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig, gan gynnwys y rheiny sy'n ceisio lloches, y rhai sy'n byw heb hawl i gael arian cyhoeddus (NRPF), ac mewn teuluoedd â hawliau preswyllo nad ydynt yn barhaol yn y DU; sefydliadau sy'n cefnogi pobl ifanc niwroamrywiol; sefydliadau sy'n cynorthwyo pobl ifanc anabl; sefydliadau sy'n cynorthwyo merched a menywod ifanc yn benodol; a sefydliadau sy'n cynorthwyo pobl ifanc sy'n wynebu anfantais economaidd-gymdeithasol.

Ar ôl yr ymgysylltu hwn, cafodd cyfanswm o 9 o bobl ifanc o grwpiau lleiafrifol eu recriwtio i gymryd rhan mewn grwpiau ffocws neu sgysiau un i un ag ymchwilwyr. Gan fod y sampl yn fach, nid ydym wedi rhoi dadansoddiadau o nodweddion personol y cyfranogwyr fel eu bod yn aros yn ddienw trwy gydol y broses. Cafodd y cyfranogwyr eu cyfeirio yn bennaf gan brosiect Perthyn Tros Gynnal Plant ar gyfer Ffoaduriaid a Cheiswyr Lloches Ifanc, trwy grŵp cymorth LHDTTC+ mewn ysgol gyfun, neu roeddent wedi cyfeirio eu hunain trwy gyfryngau

cymdeithasol. Roedd yr holl bobl ifanc rhwng 16 ac 19 mlwydd oed, ac wedi mynychu ysgol uwchradd brif ffrwd yng Nghymru am o leiaf un flwyddyn academaidd yn y 5 mlynedd ddiwethaf. Dywedwyd wrth bobl ifanc nad oedd angen iddynt ddatgelu eu hethnigrwydd, eu hunaniaeth rhywedd, na'u statws economaidd-gymdeithasol i gyfranogwyr eraill. Fodd bynnag, roedd pob un o'r naw cyfranogwr o grwpiau lleiafrifol, a byddent yn bodloni'r meini prawf a amlinellir yn y disgrifiad safonol o ddysgwyr 'bregus a than anfantais'. Roedd gan bob un ohonynt brofiad o anawsterau iechyd meddwl tra'n mynychu'r ysgol, gan gynnwys ceisio cael cymorth mewn ysgol.

Canfyddiadau ansoddol

Dadansoddi ansoddol

Cynhaliwyd pob grŵp ffocws gan yr un ymchwilydd, gan ddefnyddio fformat safonedig, a amlinellir mewn canllaw testun. Cafodd cyfweiliadau a sesiynau un i un unigol eu trawsgrifio a'u dadansoddi gan ddefnyddio dadansoddi thematig, lle cafodd dyfyniadau eu codio a'u grwpio gyda'i gilydd, gan gynhyrchu pum thema i'w harchwilio:

- gwybodaeth bersonol
- amgylchedd yr ysgol
- prosesau atgyfeirio
- perthnasoedd
- myfyrdodau personol.

O fewn pob thema, nodwyd nifer o is-themâu, fel y dangosir yn nhabl 3 isod

Tabl 3: Dadansoddi thematig: Themâu ac is-themâu a nodwyd

Gwybodaeth bersonol	Gallu nodi sut beth yw iechyd meddwl a lles da Gwersi ysgol
Amgylchedd yr ysgol	Ystafell fugeiliol neu ofod tawel Gallu gadael y dosbarth
Prosesau atgyfeirio	Natur weladwy a hygyrchedd cymorth ffurfiol Cyfnodau Amgyffrediad blaenoriaethu wrth fanteisio ar gymorth ffurfiol Natur gyffredinol y cymorth ffurfiol sydd ar gael iddynt Cyfathrebu rhwng gwahanol fathau o gymorth ffurfiol
Perthnasoedd	Gallu uniaethu ag oedolion yn yr ysgol Ymwybyddiaeth, dealltwriaeth a hyfforddiant staff Hyder pobl ifanc wrth estyn allan am gymorth Hyrwyddo gwasanaethau cymorth
Myfyrdodau personol	Sut beth yw iechyd meddwl da Mecanweithiau ymdopi personol Enghreifftiau o arfer arloesol

Gwybodaeth bersonol

Siaradodd cyfranogwyr yn gyson am bwysigrwydd dysgu am iechyd meddwl a lles tra oeddent yn yr ysgol, a theimlai'r rhan fwyaf ohonynt y dylai fod yna adegau trwy gydol y calendr ysgol i gael gwersi a chyflwyniadau ffurfiol, a gwahodd gwasanaethau allanol i ysgolion er mwyn codi ymwybyddiaeth am gymorth ehangach sydd ar gael i ddysgwyr;

“Roedden ni'n cael gwersi...unwaith y mis, felly bydden ni'n cael coginio, Dylunio a Thechnoleg a rhywbeth arall bob yn ail, a bydden ni hefyd yn cael gwersi iechyd meddwl ac iechyd corfforol nad oedden nhw ynglŷn â'r corff yn unig. Byddai'r gwersi yn ehangach, am orbryder, iselder, anorecsia; mae'r rheiny i gyd yn gysylltiedig ag

ef. Bydden ni'n cael gweithgareddau grŵp lle roedden ni'n eistedd ac yn trafod beth allai achosi i bobl deimlo fel hyn. Roeddwn i'n meddwl bod hynny'n fuddiol iawn."
(cyfranogwr 18 mlwydd oed, Conwy)

Amgylchedd yr ysgol

Gofynnwyd i gyfranogwyr fyfyrion ar amgylchedd eu hysgol eu hunain, a buont yn siarad yn helaeth am eu profiadau personol. Codwyd dwy thema amgylcheddol trwy gydol y sesiynau; mynediad disgyblion i ystafell fugeiliol a'r gallu i adael y dosbarth os oeddent yn teimlo wedi eu gorlethu.

Ystafell fugeiliol neu ofod tawel

Yn gyffredinol, teimlai cyfranogwyr fod eu cyn ysgolion wedi elwa o gael ystafelloedd bugeiliol neu ofod tawel i gynorthwyo disgyblion. Siaradon nhw am ofodau dynodedig a oedd yn hygyrch ac ar gael trwy gydol y diwrnod ysgol, gyda'r amgyffrediad fod yr ystafell yn lle diogel i'w ddefnyddio yn gyfrinachol. Dywedodd rhai cyfranogwyr eu bod yn teimlo'n gyfforddus ac yn hyderus i adael y dosbarth a chymryd amser i fyfyrion, heb bryderu y byddent yn cael sylw negyddol neu sgil-ffeithiau wedi iddynt ddychwelyd i'r dosbarth;

"Yn yr ysgol, roeddwn i'n arfer eistedd gyda grŵp o bobl sy'n mynd [i'r ystafell fugeiliol], maen nhw'n mynd yno unrhyw bryd, amser egwyl, roedden nhw'n gallu mynd yno i siarad â'r athro. Roedd hynny'n beth da" (cyfranogwr 17 mlwydd oed, Abertawe)

Fodd bynnag, gwnaed nifer o sylwadau am gyfrinachedd y gofod, a'r diffyg dealltwriaeth ymhlith disgyblion am ddiben yr ystafell. Amlygodd cyfranogwyr bwysigrwydd terminoleg a'r iaith a ddefnyddir mewn ysgolion, yn ogystal ag ysgolion yn darparu gofodau cyfrinachol ar gyfer sgrysiâu un i un, oherwydd efallai na fyddai disgyblion yn teimlo eu bod yn gallu mynegi eu pryderon yn llawn ymhlith pobl eraill;

"Cael ystafell breifat lle rydych chi'n gallu siarad â rhywun, yn gallu galw rhywun a jest mynd yno, a gofyn am gael siarad ag e' neu hi. Rydych chi'n teimlo'n ddiogel gyda'r person, yn gallu dweud beth sydd ar eich meddwl, a dyw e' ddim yn rhywle rydych chi'n teimlo bod rhaid i chi drefnu apwyntiad i fynd yno. Dylech chi jest allu mynd yno pan fydd angen" (cyfranogwr 17 mlwydd oed, Abertawe)

Gallu gadael y dosbarth

Dywedodd cyfranogwyr eu bod yn teimlo'n gyfforddus yn gadael yr ystafell i gael seibiant, neu siarad ag aelod o staff, ac yn credu bod angen i bob un o'r disgyblion deimlo eu bod yn gallu codi a gadael yr ystafell ddosbarth heb ofni sgil-ffeithiau neu warth cymdeithasol wedi iddynt ddychwelyd.

Fodd bynnag, roedd dirnadaeth nad yw pob un o'r disgyblion yn teimlo fel hyn, ac efallai y credant eu bod yn achosi anghyfleustra i'w cyfoedion a'u hathro dosbarth trwy darfu ar y dosbarth.

“Dydych chi ddim eisiau siarad â’r athro, ddim eisiau creu sylw yn y dosbarth lle mae pobl yn meddwl tybed i ble mae e’ neu hi’n mynd, am beth maen nhw’n sgwrsio y tu allan, neu mae hi o hyd yn gwneud hyn yn y dosbarth, bob amser yn tarfu ar y dosbarth” (cyfranogwr 17 mlwydd oed, Abertawe)

Roedd cyfranogwyr yn gwerthfawrogi bod angen i athrawon gael y cydbwysedd rhwng gadael i ddysgwyr allu cael seibiant o’r wers, a’r angen i athrawon ddirnad pam roedd angen i ddysgwr adael er mwyn cyflawni eu cyfrifoldebau diogelu. Clywodd ymchwilwyr fod myfyrwyr yn aml yn cael caniatâd i adael yr ystafell ddosbarth, ond nid yn gyson ar draws ysgolion;

“Rydych chi jest eisiau gadael y dosbarth, a gofyn i Miss os gallwch chi fynd allan am eiliad. Mae’n siŵr y byddai’n rhaid i chi ofyn am ganiatâd i ddweud bod chi’n mynd i rywle, ond eto, rwy’n teimlo bod hynny dim ond er mwyn i’r athrawes wybod i ble rydych chi’n mynd, fel bod pobl ddim jest yn gadael y dosbarth rywsut rywsut” (cyfranogwr 17 mlwydd oed, Abertawe)

Proses atgyfeirio i gael mynediad at gymorth ffurfiol

Dewisodd yr holl gyfranogwyr drafod eu profiadau personol wrth geisio cael mynediad at gymorth ffurfiol, h.y. cwnsela yn yr ysgol. Siaradon nhw am bum prif faes pryder: natur weladwy a hygyrchedd cymorth ffurfiol, y cyfnodau o ran cael mynediad at gymorth ffurfiol, eu hamgyffrediad ynghylch blaenoriaethu o ran cael mynediad at gymorth ffurfiol, natur gyffredinol y cymorth sydd ar gael iddynt, a chyfathrebu rhwng gwahanol fathau o gymorth ffurfiol (h.y. rhwng gwasanaethau cwnsela yn yr ysgol a gwasanaethau cymorth allanol, Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a’r Glasoed).

Natur weladwy

Doedd pobl ifanc a gymerodd ran yn y grwpiau ffocws ddim bob amser yn gwybod pa gymorth oedd ar gael iddynt ar gyfer rheoli eu hiechyd meddwl a’u lles, a dywedon nhw fod dibyniaeth ar athrawon neu staff ysgol i adnabod arwyddion o straen neu ofid emosiynol;

“Fyddden i ddim yn dweud bod [cymorth lles] yn rhywbeth cyfarwydd. Fyddech chi ddim wir yn cael gwybod amdano, byddai athrawon yn gweld rhywun roedden nhw’n meddwl oedd yn cael trafferth, ac wedyn yn siarad efo fo. Mae cynnig cwnsela yn yr ysgol ar gael i chi. Os nad oeddech chi’n rhywun a oedd yn amlwg yn cael trafferth â rhywbeth, fyddai gennych chi ddim syniad fod cymorth ar gael i chi” (cyfranogwr 18 mlwydd oed, Conwy)

Mewn rhai achosion, rhannodd pobl ifanc eu profiad eu hunain o fod yn ymwybodol o gwnsela yn yr ysgol ar ôl argyfwng iechyd meddwl, a gweld bod y gwasanaeth yn ymatebol heb unrhyw fesurau ataliol ar waith i’w cynorthwyo yn y cyfnod yn arwain at yr argyfwng;

“Rwy’n teimlo pan es i gwnsela o’r blaen...doedd gen i ddim y berthynas gyda ‘nhad, rwy’n teimlo mod i ddim wir yn siŵr am y cwnsela bryd hynny. Roedd yn fwy o fater o jest mynd yno. Does dim llawer o bobl yn gwybod amdano. Mae pobl jest yn gweld

pobl yn gadael yr ystafell ddosbarth a ddim yn gwybod bod chi'n gallu cael cymorth"
(cyfranogwr 16 mlwydd oed, Abertawe)

Teimlai pobl ifanc a geisiodd gael cymorth gan yr ysgol y bu'n rhaid iddynt ofyn am gymorth droeon cyn eu hatgyfeirio, a oedd yn aml yn cynnwys siarad â nifer o oedolion yn yr ysgol;

"Oedd, roedd yn anodd cael y cymorth, roedd rhaid i mi fynd atyn nhw sawl gwaith cyn i mi gael cynnig cymorth. (Person ifanc, Canolbarth Cymru)

"Dydy pobl ddim yn hoffi achosi straen iddyn nhw eu hunain pan maen nhw'n teimlo dan straen yn barod, oherwydd rydych chi'n dweud wrtha' i fod rhaid i mi siarad â'r staff bugeiliol, wedyn siarad â'r pennaeth, wedyn siarad â rhywun arall. Yn bersonol, dydw i ddim eisiau hynny, os yw pethau am fod fel hynny. Dydy hynny ddim yn gyfrinachol; mae'n golygu siarad â thua thri o bobl cyn i mi gael yr hyn sydd ei eisiau arna' i" (cyfranogwr 17 mlwydd oed, Abertawe)

Dyweddodd cyfranogwyr y byddent yn hoffi gallu cyfeirio eu hunain at gymorth ffurfiol, ar yr amod fod cymorth o'r fath yn cael ei wneud yn weladwy iddynt, yn enwedig os nad oedd ganddynt yr hyder i fynd ati i chwilio am gymorth yn yr ysgol, neu siarad ag aelod o staff yr ysgol;

"Dylai fod cwnselydd ar gael yn yr ysgol bob amser, am fod angen cymorth ar y rhan fwyaf o blant" (cyfranogwr 16 mlwydd oed, Abertawe)

Amserlen

Siaradodd mwyafrif y bobl ifanc a gymerodd ran yn y prosiect ymchwil am yr anawsterau yr oeddent wedi eu cael â'r graddfeydd amser rhwng estyn allan a gofyn am gymorth, a threfnu bod y cymorth ar gael iddynt. Dywedodd rhai pobl ifanc fod rhestrau aros rhwng dau a thri mis pan oeddent yn cael eu cyfeirio at eu cwnselydd ysgol. Roeddent o'r farn fod graddfeydd amser yr un fath ar gyfer unrhyw angen o ran lles;

"Byddech chi'n cael gwybod eich bod yn cael eich rhoi ar restr aros fyddai'n para dau neu dri mis, ac yn dibynnu ar y broblem, efallai nad yw'r person yno, ac efallai nad yw'n ddigon cyflym i'r person hwnnw allu cael y cymorth." (cyfranogwr 18 mlwydd oed, Conwy)

Pan oedd pobl ifanc yn cael eu gweld gan eu cwnselydd ysgol, doedden nhw ddim yn teimlo bod digon o amser yn cael ei neilltuo i ddod i adnabod cwnselwyr yn yr ysgol, na digon o amser i fynegi eu meddyliau, eu hofnau a'u pryderon dyfnaf cyn i'r sesiwn ddod i ben, ac roedd disgwyl iddynt fynd yn ôl i'r dosbarth ar unwaith;

"Un peth o ran cwnsela yn yr ysgol yw nad ydych chi'n cael cyfnod hir iawn gyda nhw. Byddech chi'n cael y sesiynau, ac wedyn mae'n amser dweud 'hwyl fawr', ac ymlaen â'ch diwrnod ac yn ôl i'r dosbarth." (cyfranogwr 18 mlwydd oed, Conwy)

Pwysleisiodd cyfranogwyr bwysigrwydd cynnal cysylltiad rheolaidd â'r oedolyn / oedolion ychwanegol sy'n eu cynorthwyo yn ystod cwnsela, er enghraifft eu tiwtoriaid dosbarth neu athrawon pwnc;

“Roedden nhw'n gallu siarad efo fo bob wythnos, gofyn oedd o'n iawn, heb wirio drosodd a throsodd, ond yn debycach i unwaith yr wythnos. Rydach chi'n gofyn iddo fo sut mae o ac yn eistedd yno efo fo ac yn siarad efo fo. Rhaid i chi beidio â rhoi arweiniad wrth gwnsela ond os ydach chi'n gwybod bod [o'n] mynd trwy gyfnod anodd, gofynnwch yn gyson ydy o'n iawn, oherwydd mae hynny'n fuddiol iawn.” (cyfranogwr 18 mlwydd oed, Conwy)

Dywedodd cyfranogwyr nad oeddent bob amser yn gweld bod cwnsela yn yr ysgol yn fuddiol oherwydd yr anghysondeb mewn amseroedd apwyntiadau a chyfnodau hir rhwng sesiynau. Teimlai pobl ifanc nad oeddent bob amser yn cael cyfle i ddatrys problemau gyda'u cwnselydd cyn i broblemau eraill godi yn ystod y cyfnod rhwng sesiynau. Dywedon nhw hefyd eu bod yn teimlo nad oedd unrhyw ffordd o siarad ag aelodau staff eraill, na throi atynt, am y problemau sy'n codi rhwng sesiynau cwnsela, gan eu bod yn teimlo nad oedd systemau cymorth eraill ar gael iddynt mwyach, gan eu bod eisoes yn cael cwnsela;

“Rydw i wedi gweld y cwnselydd ond ches i ddim unrhyw fudd ohono am fod cyfnod hir i weld y cwnselydd rhwng pob sesiwn. Rydw i'n meddwl bod llawer o bethau wedi digwydd yn y cyfnod hwn, felly doedd hyn ddim yn fuddiol i mi, a bod yn onest, felly does dim pwynt iddo”. (cyfranogwr 19 mlwydd oed, Wrecsam)

Roedd pobl ifanc yn teimlo nad oeddent yn cael digon o amser yn ystod y diwrnod ysgol i droi at eu cwnselydd ysgol neu weithiwr cymorth, o bosibl oherwydd eu baich gwaith fel aelodau staff. Teimlai cyfranogwyr nad oes gan rai disgyblion yr hyder efallai i siarad ag oedolion y tu allan i'r sesiynau strwythuredig sydd ar gael, a chyfeirio at y ffaith eu bod eisiau i gymorth fod ar gael yn hawdd iddynt ar unrhyw adeg o'r dydd;

“[Dylech chi allu] cwrdd i siarad unrhyw bryd, ar unrhyw adeg o'r dydd. Ddylen nhw ddim bod ar gael ar adegau penodol yn unig. Maen nhw'n gwneud hynny mewn ysgolion, er enghraifft bod chi'n gallu mynd yno rhwng 1pm a 3pm, nes bydd yr ysgol yn cau, a dyna'r unig amser mae ar gael.” (cyfranogwr 17 mlwydd oed, Abertawe)

“Yn fy ysgol i, roedd ganddyn nhw amser penodol pan oeddech chi'n gallu mynd i gwrdd â nhw. Os nad ydych chi yno ar yr amser hwnnw, sori, ond allwch chi ddim cael y cymorth sydd ei angen arnoch chi.” (cyfranogwr 17 mlwydd oed, Abertawe)

Blaenoriaethu

Dywedodd pobl ifanc nad oeddent bob amser yn teimlo bod cymorth ffurfiol yn cael ei flaenoriaethu'n effeithiol, ac yn dweud eu bod wedi cael profiad o amseroedd aros yr un fath ar gyfer pob disgybl yn yr ysgol, ni waeth pa mor ddifrifol yw amgylchiadau'r unigolyn;

“Ond doedd dim ots pa mor ddifrifol oedd y broblem, mewn gwirionedd, roedd yn dibynnu pwy oedd yn gofyn yn gyntaf. Felly, byddai rhywun yn meddwl, 'o, rydw i

wedi cael ambell ddiwrnod gwael, a dywedodd rywun hyn wrtha' i, a byddai rhywun arall yn meddwl am ladd ei hun a phethau felly, a fyddai ddim yn cael ei weld am fisoedd. Ydy, mae'n bwysig bod y problemau bach yn cael eu datrys, ond doedd dim math o lefel pwysigrwydd o ran sut byddech chi'n cael eich gweld.” (cyfranogwr 18 mlwydd oed, Conwy)

Rhannodd un cyfranogwr ei brofiad o gael blaenoriaeth i gael apwyntiad cychwynnol oherwydd ei gefndir, ond ychydig iawn o gymorth a gafodd o ran darpariaeth ddilynol a gofyn a oedd yn iawn;

“Byddai jest yn rhywbeth ychwanegol, fel ‘le, ‘dach chi’n gwybod, rwyd ti wedi cael y sesiynau yna ac allan ohoni erbyn hyn, ond beth am i ni ddal i fyny mewn tair wythnos, neu bedair wythnos, i weld sut wyt ti?’. Ac wedyn os ydyn nhw’n teimlo bod nhw ddim yn gwella, o leia’ maen nhw wedi gofyn ac yn gwybod, ac efallai’n cael ychydig mwy o sesiynau.” (person ifanc, Conwy)

Cymorth cyffredinol

Wedi i bobl ifanc gael apwyntiad ar gyfer cwnsela yn yr ysgol, dywedon nhw ei fod yn aml yn generig, ac nid oedd bob amser yn ystyried amgylchiadau unigol sy’n dod i’r amlwg yn eu bywydau personol, neu’n gysylltiedig â’u cefndir. Dywedodd pobl ifanc na ddylai gwasanaethau cymorth sy’n cael eu cynnig gan yr ysgol neu ddarparwyr allanol, bob amser ddilyn model cynnydd safonedig, er enghraifft bloc o wyth sesiwn gwnsela;

“Roedd cwnsela ar gael yn ein hysgol, ond doedd y gwasanaeth ddim yn dda iawn, yn fy marn i. Dydw i ddim hyd yn oed yn gwybod sut i’w esbonio, ond doedden nhw ddim wir yn rhoi cyngor da. Os ydych chi’n troi at CAMHS neu rywle tebyg, maen nhw’n tueddu i fod yn drylwyr iawn gyda chi. Byddan nhw’n rhoi’r holl bethau hyn i chi, ac yn gweithio yn ôl sut ydych chi, a beth sy’n gweithio orau i chi. Mae [cwnsela yn yr ysgol] yn gyffredinol iawn, yn fy marn i; os ydy o’n gweithio i un person, byddai’n gweithio i bawb arall.” (Person ifanc, Conwy)

Cymorth allanol

Os oedd pobl ifanc wedi cael rhyw fath o gymorth gan ddarparwyr allanol (CAMHS) neu sefydliadau cymorth, roeddent yn teimlo mai ychydig iawn o wybodaeth a oedd yn cael ei rhannu rhwng yr ysgol a’r darparwr allanol, gan arwain yn aml at ddyblygu gwasanaethau neu’r disgwyliad fod y person ifanc yn cael cymorth digonol gan bartneriaid allanol;

“Doedd gen i ddim syniad fod CAMHS yn gallu ymweld ag ysgolion pan oeddech chi yn yr ysgol. Nes i ond dod i wybod am hynny am fy mod i wedi methu fy apwyntiad CAMHS ar ôl i mi fod mewn damwain car, a dywedodd fy nghwnselydd, ‘O, wel, fedra i ddod i dy weld di yn yr ysgol’. Ydych chi’n gwybod bod yr opsiwn hwn wedi bod ar gael erioed? Mae fel pe bai CAMHS ddim yn gwybod bod y cynnig ar gael i’w ddechrau yn yr ysgol os nad ydych chi eisiau mynd atyn nhw. Stwff felly.” (Person ifanc, Conwy)

“Wnaeth y cymorth yn fy ysgol i ddim fy helpu i ryw lawer, ond helpodd disgyblion eraill. Pe bai mwy o opsiynau, rydw i’n meddwl byddwn i wedi bod yn well bryd hynny.” (cyfranogwr 18 mlwydd oed, Wreccsam)

Perthnasoedd ag oedolion yn yr ysgol ac yn y cartref

Rhannodd cyfranogwyr eu mewnwelediadau ar bwysigrwydd perthnasoedd ag oedolion yn yr ysgol, ac arwyddocâd cael rhywun i ymgysylltu ag ef ac ymddiried ynndo. Siaradon nhw am bedwar pwynt trafod, sef: gallu uniaethu ag oedolion yn yr ysgol; ymwybyddiaeth staff, dealltwriaeth a hyfforddiant; hyder pobl ifanc i estyn allan am gymorth; a hyrwyddo gwasanaethau cymorth.

Gallu uniaethu ag oedolion yn yr ysgol

Teimlai'r rhan fwyaf o gyfranogwyr fod rhywun y gallant uniaethu ag ef, ac y gallent droi ato os oeddent yn ei chael yn anodd rheoli eu hiechyd meddwl a'u lles eu hunain, nid o reidrwydd y swyddog lles neu'r swyddog bugeiliol dynodedig;

“Rwy’n teimlo’n eitha’ cyfforddus yn siarad â llawer o athrawon am rai pynciau gan fy mod i’n teimlo y bydden nhw’n gwrando. Os oeddech chi’n ymddiried yn yr athro, yna byddech chi’n gallu siarad ag e’ amdano.” (cyfranogwr 16 mlwydd oed, Abertawe)

“Mae gan bron bob myfyriwr eu hoff athro, ac athro maen nhw’n teimlo’n gyfforddus ag e’. Os yw eu hathrawon yn gallu eu hannog i gael eu cwnsela, mae’n siŵr y bydden nhw’n gwneud hynny.” (cyfranogwr 16 mlwydd oed, Abertawe)

Ymwybyddiaeth, dealltwriaeth a hyfforddiant staff

Amlygodd cyfranogwyr ei bod yn bwysig i bob aelod o staff yn yr ysgol feddu ar y wybodaeth a'r dealltwriaeth o sut i gynorthwyo dysgwyr a'u cyfeirio at ffrydiau cymorth presennol mewn ysgolion unigol ac awdurdodau lleol, gan sicrhau bod disgyblion sy'n mynd i'r afael â'u problemau gyda'r aelod staff o'u dewis nhw yn cael cyngor cyson. Efallai na fydd aelodau staff dynodedig yn addas ar gyfer pob un o'r disgyblion, am fod gan bob disgybl ei hoffterau o ran pa athrawon mae'n teimlo'n gyfforddus o'u cwmpas;

“Mae yna rai athrawon [pobl] nad ydych chi’n teimlo’n gyfforddus yn siarad â nhw, ac mae yna rai y gallech [chi] ymgysylltu â nhw. Os oes athro [maen nhw’n] teimlo’n gyfforddus o’i gwmpas, yna bydden i’n argymhell y dylech chi droi ato.” (cyfranogwr 16 mlwydd oed, Abertawe)

Teimlai pobl ifanc nad oedd staff ysgol bob amser yn cael hyfforddiant ar sut i gynorthwyo pobl ifanc â'u hiechyd meddwl a'u lles, na pha arwyddion i chwilio amdanynt os oedd person ifanc yn ei chael yn anodd cyfrangi ym mywyd yr ysgol;

“Efallai bydd athrawon yn gallu cael rhyw fath o hyfforddiant i ddelio â phobl a bod yn fwy ymwybodol o'r arwyddion. Rwy’n gwybod bod yna arwyddion generig ar gyfer pobl sy’n diodde’ oherwydd iechyd meddwl, ac rwy’n teimlo nad ydy pobl yn gwybod

amdany'n nhw'n dda iawn neu'u bod nhw'n rhy benodol o lawer." (cyfranogwr 16 mlwydd oed, Abertawe)

Siaradodd rhai cyfranogwyr am y sgiliau arlliwedig sydd eu hangen ar staff ysgol i annog pobl ifanc i siarad am eu hiechyd meddwl a'u lles, a chydabu llawer o bobl ifanc fod beichiau gwaith staff yn aml yn fawr, sy'n golygu nad ydynt bob amser yn gallu adnabod pwy sy'n cael trafferthion;

"[Athrawon], fel rhywun sydd angen cynorthwyo rhywun, mae angen i chi greu'r berthynas honno, cael eich parchu a gallu siarad yn gyfeillgar, nid mewn ffordd ffurfiol, dim ond cael sgwrs." (cyfranogwr 17 mlwydd oed, Abertawe)

Hyder

Roedd pobl ifanc yn amgyffred efallai nad oes gan rai disgyblion hyder i siarad ag oedolion yn yr ysgol am eu hiechyd meddwl a'u lles, er bod ganddynt berthnasoedd cadarnhaol â nhw;

"Pan rwy'n meddwl, roeddwn i'n rhy nerfus i ofyn am gymorth, felly wedi cadw popeth i mi fy hun am sbel, ond wedyn pan siaradais i â'r athrawon, helpodd hynny fi'n fawr." (cyfranogwr 16 mlwydd oed, Abertawe)

"Roeddwn i'n gwybod am arweiniad a chwmsela yn fy ysgol pan ddwedais wrth athrawes, Miss, rwy'n mynd trwy hyn, ac mae angen i mi siarad â rhywun, dyna pryd trefnodd i mi siarad â'r gwasanaeth arweiniad a chwmsela. Beth pe bawn i'n fyfyrwr tawedog ac yn cadw pethau i mi fy hun, ac rwy' eisiau siarad â rhywun ond ddim yn gwybod sut i [droi] at rywun, oherwydd dydw i ddim yn agos iawn at bawb. Mae'n amlwg fy mod i jest yn mynd i fod yn teimlo'n drist ar fy mhen fy hun." (cyfranogwr 18 mlwydd oed, Caerdydd)

Llwybrau amgen i ymgysylltu

Mae dyfyniadau yn awgrymu bod angen llwybrau atgyfeirio amgen ar ddisgyblion i allu cael cymorth â'u hiechyd meddwl a'u lles, oherwydd efallai nad yw'r dull i ddod ger bron a sicrhau bod staff ysgol yn eich adnabod yn gweithio i bob disgybl. Arweiniodd hyn at sgwrsio pellach ymhlith cyfranogwyr grwpiau ffocws, er enghraifft sut hoffon nhw ymgysylltu â gwasanaethau cymorth;

"Dydw'n nhw ddim yn rhoi taflenni nac unrhyw beth felly. Os yw plentyn yn mynd trwy rywbeth a dydy'r plentyn ddim eisiau siarad ag unrhyw un, efallai bod y plentyn ddim yn gwybod bod arweiniad a chwmsela yn yr ysgol. Yn aml, oherwydd bod hyn ddim wedi cael ei ddweud, dydy e' ddim yn rhywbeth sy'n cael ei ddweud bob amser." (cyfranogwr 18 mlwydd oed, Caerdydd)

"Rydw i'n meddwl y dylai fod posteri yn yr ysgol, hyd yn oed os oes jest rhif cwnselydd, er mwyn i chi allu anfon neges destun. Fyddai dim rhaid i chi adael eich enw gyda'r cwnselydd yn syth, gallech chi jest anfon neges destun, a dweud 'haia, dyma beth sy'n digwydd ar hyn o bryd. Allwch chi roi unrhyw gyngor i mi?', ac wedyn, yr angen i ddiogelu. Gallen nhw feddwl am wneud hyn o ddifri, a dod i wybod rhif pwy

oedd hwn. Ond cyn hynny, mae gennych chi'r gofod lle does dim rhaid i chi wneud hyn wyneb yn wyneb, neu gallen nhw wneud hyn dros y ffôn, hyd yn oed ar alwad ffôn, gallech chi jest roi amser, ac mae hynny'n iawn i'w wneud gyda nhw.” (cyfranogwr 18 mlwydd oed, Conwy)

Myfyrdodau personol

Siaradodd yr holl gyfranogwyr a gymerodd ran yn y sesiynau ag ymchwilwyr ar sail eu profiad. Roedd pob person ifanc wedi rhannu eu bod wedi cael trafferthion â'u hiechyd meddwl a'u lles yn y gorffennol yn ystod eu cyfnod yn yr ysgol uwchradd. Rhannodd cyfranogwyr eu myfyrdodau personol ar sut beth oedd iechyd meddwl a lles da iddyn nhw, a siarad am eu mecanweithiau ymdopi personol, ac enghreifftiau o arfer arloesol yr oeddent wedi ei gweld yn eu hysgolion blaenorol. Roedd y rhain yn sgysiau anfwriadol a heb eu sgriptio, ond yn hynod arwyddocaol i ddiben cyffredinol yr ymchwil.

Sut beth yw iechyd meddwl da

Rhoddodd cyfranogwyr ddisgrifiad manwl iawn wrth siarad am sut beth yw iechyd meddwl a lles da iddyn nhw, gan gynnwys rhyddhad wrth rannu pryderon, gallu cymryd rhan yn llawn mewn gweithgareddau, rheoli emosiynau a chydabod diwrnodau gwael.

“I mi, mae iechyd meddwl da yn golygu gallu ymdopi â'm hemosiynau a'm hamgylchiadau a chael mecanweithiau ymdopi iach ar waith. Os nad ydw i'n ei reoli, dydw i ddim yn gallu gwneud fy ngwaith. Rydw i'n colli allan ar ddigwyddiadau cymdeithasol ac mae'n gallu achosi i mi gael cyfnodau tywyll. Mae angen i mi reoli hyn i allu ymdopi â bywyd bob dydd.” (cyfranogwr 18 mlwydd oed, Wreccsam)

“Bydden i'n dweud bod iechyd meddwl da yn golygu pan mae meddwl rhywun yn sefydlog, ddim yn berffaith, ond meddwl sefydlog. Hyd yn oed os nad ydy pethau'n mynd y ffordd rydych chi eisiau iddyn nhw fynd, ond rydych chi'n aros yn bositif, felly dydych chi ddim yn cael panig. Fydden i ddim yn dweud eich bod yn iawn, ond mae eich meddylfryd yn sefydlog.” (cyfranogwr 18 mlwydd oed, Caerdydd)

Mecanweithiau ymdopi personol

Rhannodd cyfranogwyr eu ffyrdd eu hunain o reoli eu hiechyd meddwl, sy'n amrywio o chwaraeon tîm, ymarfer corff, ysgrifennu am broblemau a dod o hyd i rywun y gellir ymddiried ynddo. Hefyd, fe wnaethant rannu eu syniadau am sut byddent yn cynorthwyo eu cyfoedion i reoli eu hiechyd meddwl eu hunain.

“Mae iechyd meddwl yn amlwg yn broblem eitha' mawr, ond dydw i ddim yn meddwl mai siarad â phobl yw'r ateb, o reidrwydd. I mi, mae chwaraeon wedi bod yn ffordd i mi, nid i ddianc, ond mae'n gallu fy helpu, ac rwy'n teimlo nad oes unrhyw broblemau wrth gymryd rhan mewn chwaraeon. Mae'n rhyw fath o seibiant o beth bynnag sy'n digwydd. Mae'n gallu arwain pobl sy'n cael trafferthion tuag at chwaraeon maen nhw'n meddwl fydd yn eu helpu i ymdopi.” (cyfranogwr 16 mlwydd oed, Abertawe)

“Rydyn ni’n cael llawer o gyfleoedd mewn chwaraeon, ac maen nhw’n hyrwyddo llawer o iechyd meddwl a phethau a lles, ond dydw i ddim yn meddwl bod iechyd meddwl dim ond yn ymwneud â sut rydych chi’n meddwl a phryd rydych chi’n siarad. Mae’n ymwneud â’ch lles corfforol hefyd” (cyfranogwr 16 mlwydd oed, Abertawe)

“Yn union fel [rhoi’r] wybodaeth iddyn nhw am iechyd meddwl, mae yna lawer o bobl sydd ddim yn deall beth ydy iechyd meddwl ac efallai eu bod nhw’n wynebu problemau dydyn nhw ddim yn deall eu bod nhw’n gysylltiedig â’ch iechyd meddwl, felly’n union fel ymwybyddiaeth mewn ysgolion o sut i ddelio ag e’, a beth fydd yn eu helpu nhw, gobeithio.” (cyfranogwr 16 mlwydd oed, Abertawe)

Enghreifftiau o arfer arloesol mewn ysgolion

Cynigiodd cyfranogwyr rannu nifer o fyfyrddodau a phrofiadau personol o’u cyfnod yn yr ysgol, a dangosodd llawer ohonynt arfer arloesol wedi’i chynllunio o amgylch anghenion y boblogaeth disgyblion. Siaradodd cyfranogwyr am anifeiliaid therapi yn ymweld ag ysgolion, ystafelloedd ‘Bod yn Barod i Ddysgu’ sydd â llai o ddisgyblion, a chlybiau ‘disgyblion oddi cartref’ neu ‘ymlacio’ i gefnogi ymgysylltiad cymdeithasol â chyfoedion gyda phrofiadau a rennir;

“Yn ddiweddar, mae prosiect o’r enw Prosiect Baxter wedi dechrau yn yr ysgol, ac maen nhw’n mynd i ysgolion ledled Cymru. Maen nhw’n grŵp o ymarferwyr therapiwtig sy’n gweithio, ac mae ci yn dod gyda nhw i’r ysgol. Nid ci therapi yw e’ ond mae e’ yno i’w tawelu er mwyn gwrando arnyn nhw. Rwy’n meddwl bod ni’n eitha’ balch â hynny, a’n bod ni’n cael hynny bob dydd Gwener. Dydw i ddim yn unllygeidiog na dim, ond mae wir yn helpu. Mae hi wedi mynd i lawer o ysgolion cynradd ac uwchradd, lle maen nhw jest yn mynd i gerdded gan fod y ci yn gwneud iddyn nhw deimlo’n llawer mwy pwylllog.” (cyfranogwr 16 mlwydd oed, Abertawe)

“Ces i fy rhoi mewn ystafell ddosbarth grŵp bach lle byddai athro’n eich gweld a’ch goruchwyllo, byddech chi’n cael eich gwaith, dilyn y dosbarth, byddech chi’n galw yn y dosbarth ar y dechrau ac yn siarad â’r athro, yn nôl eich gwaith oddi yno a bydden nhw’n esbonio’r gwaith. Wedyn, bydden i’n gallu mynd i lawr i’r ystafell. Ac os oedd gen i unrhyw broblemau, bydden i’n gallu galw’n ôl yn y dosbarth a siarad â’r athro y tu allan i’r dosbarth. Ac roeddwn i’n meddwl bod hynny’n rhywbeth da iawn. Doedd hynny ddim yn bodoli yn fy ysgol gyntaf, roedd hynny yn fy ail ysgol, ac roeddwn i wir yn teimlo bod hynny’n rhywbeth arbennig o dda, am ei fod wedi fy helpu i fynd yn ôl i’r ysgol.” (cyfranogwr 18 mlwydd oed, Conwy)

“Pan ddes i [i’r ysgol], aeth un o’r hoff athrawon i’m cyflwyno i’m ffrind gan ei fod e’n dod o’r un wlad â mi hefyd, felly roedd e’n fy neall i’n well...rwy’n teimlo bod fy ysgol wedi fy helpu i gymdeithasu, a dod â disgyblion oddi cartref i siarad amdano a phethau felly.” (cyfranogwr 18 mlwydd oed, Caerdydd)

“Mae ganddyn nhw glwb ymlacio lle mae pawb yn dod a jest cymdeithasu. Mae cymdeithasu yn ffactor allweddol i iechyd meddwl; y mwyaf mae pobl yn

cymdeithasu, maen nhw'n tueddu i fod ag iechyd meddwl da oherwydd gallwch chi fynd yn agos iawn at rywun a siarad am eich problemau.” (cyfranogwr 16 mlwydd oed, Abertawe)

Casgliadau

Mae graddiannau economaidd-gymdeithasol yn bodoli ar gyfer y rhan fwyaf o fesurau lles dysgwyr sydd wedi'u cynnwys yn yr astudiaeth hon. Fodd bynnag, gall serthrwydd graddiannau amrywio'n fawr rhwng gwahanol grwpiau ethnig a rhyweddau. Mae bodolaeth graddiannau economaidd-gymdeithasol mewn lles, iechyd meddwl ac emosiynol a phrofiadau goddrychol yn dangos pwysigrwydd deall gwahaniaethau mewn iechyd meddwl ac emosiynol o fewn rhywedd a grwpiau ethnig, yn ogystal â rhyngddynt.

Mae graddiannau economaidd-gymdeithasol serth iawn yn tueddu i fodoli o fewn mesurau cysylltioldeb cymdeithasol a pherthyn. Mae dysgwyr llai cefnog o bob rhywedd a grŵp ethnig yn adrodd am lefelau uwch o unigrwydd na'u cyfoedion mwy cefnog, gyda bylchau mawr iawn rhwng dysgwyr cyfoeth is a chanolig o grwpiau De Asia, Du ac ethnig gwyn lleiafrifol.

Mae dysgwyr llai cefnog o bob grŵp ethnig a rhywedd hefyd yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn teimlo nad ydynt yn perthyn yn eu hysgol, ac mae'r cysylltiad â statws economaidd-gymdeithasol amlycaf rhwng pobl ifanc nad ydynt yn nodi eu bod yn fachgen neu'n ferch.

Mae cysylltiad cryf rhwng cyfoeth teuluol a ph'un a yw rhai grwpiau ethnig lleiafrifol yn dweud eu bod yn hoffi'r ysgol. Mae sgôr rhai grwpiau ethnig lleiafrifol ymhell uwchlaw cyfartaledd y boblogaeth ar gyfer y mesurau hyn, ond mae ganddynt raddiant economaidd-gymdeithasol cryf o fewn eu grŵp ethnig, sy'n golygu nad yw dysgwyr llai cefnog efallai'n cael profiad yr un mor gadarnhaol â'u cyfoedion mwy cefnog yn yr ysgol.

Mae graddiannau economaidd-gymdeithasol yn isel ar y cyfan wrth fesur ansawdd perthnasoedd dysgwyr ag athrawon. Ar sail Cymru gyfan, mae dysgwyr o bob cefndir economaidd-gymdeithasol yn tueddu i roi sgorau mwy neu lai yn debyg, hyd yn oed pan fydd y data wedi'i wahanu yn ôl rhywedd a grŵp ethnig. Mae'r prif eithriad ymhlith pobl ifanc nad ydynt yn nodi eu bod yn fachgen nac yn ferch. Gellir priodoli'r effaith hon yn rhannol i effaith cyfoeth ysgol cymharol ar ansawdd perthnasoedd rhwng dysgwyr a'u hathrawon. Mae astudiaethau blaenorol wedi canfod bod dysgwyr llai cefnog mewn ysgolion â lefelau cymharol uchel o amddifadedd disgyblion yn adrodd am berthnasoedd o ansawdd gwell â'u hathrawon (Moore et al, 2017). Gwelwn fod dysgwyr llai cefnog mewn ysgolion sydd â lefelau cymharol uchel o ddysgwyr sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim yn adrodd am berthnasoedd gwell ag athrawon na dysgwyr llai cefnog sy'n mynychu ysgolion â lefelau canolig neu isel o ddisgyblion sy'n cael prydau ysgol am ddim.

Mae pobl ifanc llai cefnog yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn teimlo'n unig ac yn teimlo nad ydynt yn perthyn yn yr ysgol. Fodd bynnag, gallai llawer o ffactorau eraill y tu allan i amgylchedd yr ysgol fod yn gyrru'r cysylltiad rhwng cyfoeth isel a lles llai, yn enwedig ymhlith grwpiau lleiafrifol sy'n wynebu gwahaniaethu ar draws dimensiynau lluosog. Mae angen ymchwilio ymhellach i ddeall profiadau pobl ifanc sy'n byw yng Nghymru, a dylid ymchwilio ble bynnag y bo modd gan ddefnyddio lens groestoriadol.

Rhoddodd pobl ifanc a gymerodd ran yn yr ymchwil ansoddol fewnwelediad cyfoethog a manwl i ymchwilwyr i'w profiadau personol o ran cael mynediad at gymorth lles yn yr ysgol. Dylid nodi bod yr holl gyfranogwyr wedi cael anawsterau â'u hiechyd meddwl, ac wedi ceisio cael cymorth i fynd i'r afael â'r anawsterau hyn trwy eu hysgolion. Felly, mae eu hargymhellion yn canolbwyntio'n bennaf ar y prosesau ar gyfer rheoli anawsterau iechyd

meddwl, yn hytrach na strategaethau ehangach i ymestyn lles ar gyfer yr holl ddysgwyr mewn ffordd gynhwysol.

Teimlai'r holl gyfranogwyr eu bod, ar adegau, yn methu cael at gymorth ffurfiol ac anffurfiol i siarad am eu lles a'u hiechyd meddwl personol, a gofyn am gymorth i ddatblygu strategaethau i'w wella. Rhoesant nifer o resymau cynryfiadol a systemig am hyn, gan gynnwys gwarth a chywilydd wrth estyn allan am gymorth, diffyg ymwybyddiaeth a chyfleoedd dysgu i ddysgwyr ddeall iechyd meddwl, ansawdd perthnasoedd presennol â staff unigol, a phwysigrwydd cael rhywun yn yr ysgol i ymgysylltu ag ef. Dywedodd pobl ifanc wrthym eu bod nhw eisiau mynd i'r afael â'r ffordd yr oedd cymorth ar gael, gan roi sylw i rwystrau a greir gan y llwybrau i gael cymorth, y cyfnodau ar gyfer atgyfeiriadau, y strwythur cymorth cyffredinol, a'r diffyg arweiniad a gynigir rhwng sesiynau cymorth ffurfiol. Teimlai'r rhan fwyaf ohonynt, er bod amrywiaeth o gymorth ar gael yn ysgolion Cymru, fod cymorth yn aml yn ymateb i argyfwng, ac nid bob amser yn digwydd cyn argyfwng iechyd meddwl.

Er bod gan ysgolion yn aml amrywiaeth o gymorth ar gael, gwnaeth pobl ifanc nifer o sylwadau am y ffaith y bydd y mecanweithiau atgyfeirio sydd ar waith i allu cael mynediad atynt yn aml yn gwneud iddynt deimlo'n anghyfforddus am fanteisio arnynt, neu'n ansicr ynglŷn â sut i ddechrau ar y broses.

I gloi, roedd cyfranogwyr yn cytuno ar y cyd y gallai cyfoedion iau mewn ysgolion uwchradd ledled Cymru elwa ar:

- sefydlu, darpariaeth a mynediad at grwpiau cymorth i ddisgyblion gyfarfod â chyfoedion sydd â phrofiad bywyd cyffredin
- ymwybyddiaeth ehangach o'r holl systemau cymorth ffurfiol ac anffurfiol sydd ar gael i ddisgyblion yn yr ysgol a'u hyrwyddo'n drylwyr, gan gynnwys gwybodaeth am ba gymorth sydd ar gael, beth i'w ddisgwyl, systemau mynediad ac atgyfeirio, a chyfnodau ar gyfer apwyntiadau
- gwybodaeth a dealltwriaeth gynyddol ynglŷn â sut beth yw iechyd meddwl da, a sut deimlad ydyw, a sesiynau gwybodaeth neu wersi strwythuredig penodol ar bwysigrwydd gofalu am eich iechyd meddwl eich hun, gyda'r un pwyslais yn cael ei roi ar iechyd corfforol ar hyn o bryd
- cael unigolyn dynodedig a chymwys ym mhob ysgol sydd â chyfrifoldeb am gydlynu cymorth ag iechyd meddwl a lles, gan gynnwys cyflwyno hyfforddiant ar gyfer pob aelod o staff, hyrwyddo gwasanaethau cymorth yn rheolaidd ac amserol, cysylltu â phartneriaid allanol, ac ymgynghori â phoblogaeth gyfan y disgyblion i glywed llais y disgybl
- cael sesiynau ymwybyddiaeth ar gyfer pob aelod o staff i sicrhau bod gan bob disgybl aelod o staff y gall ymgysylltu ag ef a theimlo y gall ddatgelu gwybodaeth iddo
- darpariaeth, a hyrwyddo gofod diogel hygyrch a chyfrinachol, anffurfiol ar dir yr ysgol y gellir ei ddefnyddio trwy gydol y diwrnod ysgol os bydd disgyblion yn dechrau teimlo eu bod wedi'u gorlethu neu'n orbryderus

- defnyddio geirfa a therminoleg gyson a chynhwysol ar draws ysgolion i leihau gwarth, a sicrhau bod disgyblion sy'n newid ysgolion yn aml yn deall am beth i ofyn wrth geisio cael cymorth
- mynediad at gymorth teilwredig ac arbenigol sy'n ystyried amgylchiadau, cefndir a phrofiad bywyd unigol
- cymorth parhaus ar gyfer disgyblion sy'n cael anawsterau wrth reoli eu hiechyd meddwl neu les, a dull cyfannol a phersonoledig wedi'i lunio ar y cyd â'r disgybl i sicrhau'r cymorth gorau posibl gan bob partner; gan alluogi disgyblion i ddelio â materion fel y maent yn codi yn hytrach nag aros am apwyntiadau dynodedig.

Argymhellion

Ysgolion

1. Dylai fod gan holl staff ysgolion y wybodaeth a'r ddealltwriaeth ynglŷn â sut i gynorthwyo a chyfeirio dysgwyr at ffrydiau cymorth presennol mewn ysgolion unigol ac awdurdodau lleol, gan sicrhau bod dysgwyr yn mynd i'r afael â phroblemau gyda'r aelod staff o'u dewis nhw ac yn cael cyngor cyson.
2. Dylai ysgolion adolygu'r prosesau y maent yn eu defnyddio i gyfeirio dysgwyr am gymorth ychwanegol, i sicrhau nad ydynt yn rhwystro pob dysgwr rhag gallu cael y cymorth sydd ei angen arno, pan fydd ei angen.
3. Dylid cynorthwyo ysgolion i ddatblygu llwybrau atgyfeirio amgen i gael mynediad at gymorth ag iechyd meddwl a lles, oherwydd dywedodd pobl ifanc wrthym efallai nad yw dulliau sy'n gofyn i ddysgwyr ddod ger bron a rhoi gwybod i staff ysgol yn gweithio i bob person ifanc.
4. Dylai Llywodraeth Cymru ac ysgolion weithio gyda'i gilydd i godi ymwybyddiaeth a hyrwyddo'r holl systemau cymorth ffurfiol ac anffurfiol sydd ar gael i ddysgwyr mewn ysgolion, gan gynnwys gwybodaeth am ba gymorth sydd ar gael, beth i'w ddisgwyl, systemau mynediad ac atgyfeirio, ac amserlenni ar gyfer apwyntiadau.
5. Er nad yw ysgolion yn rhwym wrth y ddyletswydd economaidd-gymdeithasol, dylent ystyried statws economaidd-gymdeithasol ynghyd â nodweddion gwarchoddedig eraill wrth ddatblygu strategaethau, gan gynnwys cynlluniau i gefnogi lles dysgwyr.

Llywodraeth Cymru

1. Dylai Llywodraeth Cymru gynorthwyo ysgolion i ddatblygu dulliau newydd ar gyfer deall yr amrywiaeth economaidd-gymdeithasol yn eu hysgolion, er mwyn adnabod sut mae anfantais yn gweithredu ar draws graddiant yn hytrach na phatrwm deuaidd.
2. Dylai Llywodraeth Cymru barhau i gynnal dadansoddiad croestoriadol o ddata yn ymwneud â lles a chynhwysiant dysgwyr, i ddeall y cysylltiad rhwng statws economaidd-gymdeithasol a phrofiadau addysgol gwahanol grwpiau o fewn y boblogaeth.
3. Rhaid i Lywodraeth Cymru ac ysgolion ymgynghori ymhellach a chynnwys disgyblion mewn penderfyniadau am gymorth lles mewn ysgolion i sicrhau ei fod yn diwallu eu hanghenion, gyda ffocws penodol ar grwpiau lleiafrifol sy'n wynebu anfantais economaidd-gymdeithasol.

Cyfeiriadau

- Arday, J. (2021) 'Gwella cydraddoldeb hiliol mewn addysg'. Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.
- Axford, N., Albers, B., Wanner, A., Flynn, H. Rawsthorn, M., Hobbs, T., Barlow, J., Bradshaw, J., Main, G., Sharples, J., Sylva, K., Tredinnick–Rowe, J., Allen, R. a Portugal, M. (2018) 'Evidence Review: improving the early learning outcomes of children growing up in poverty'. London: Save the Children.
- Bradlow, J., Wigley, C. a Jadva, V. (2017) 'Adroddiad Ysgol Stonewall Cymru: Profiadau pobl ifanc lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thraws yn ysgolion Cymru yn 2017'. Stonewall Cymru.
- Bradlow, J., Wigley, C. a Jadva, V. (2017) 'Adroddiad Ysgol Stonewall Cymru: Profiadau pobl ifanc lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thraws yn ysgolion Cymru yn 2017'. Stonewall Cymru.
- Brown, R., Van Godwin, J., Edwards, A., Burdon, M. a Moore, G. (2021) 'Datblygu asesiad o theori newid a'r gallu i werthuso yn achos y dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles emosiynol'. Ar gael yn: <https://llyw.cymru/dull-gweithredu-ysgol-gyfan-mewn-perthynas-iechyd-meddwl-lles-emosiynol-asesiad-o-werthusadwyedd> (Darllenwyd: 25 Mawrth 2022).
- Grŵp Gweithredu ar Dlodi Plant (2022) 'The Cost of the School day in England: Pupils' Perspectives.' Ar gael yn: https://cpag.org.uk/sites/default/files/files/policypost/The_Cost_of_the_School_Day_in_England_and_Pupils_Perspectives_0.pdf (Darllenwyd 7 Ebrill 2022)
- Comisiynydd Plant Cymru (2021) 'Coronafeirws a Fi: Ail arolwg cenedlaethol o safbwyntiau a phrofiadau plant a phobl ifanc yng Nghymru'. Ar gael yn: <https://www.complantcymru.org.uk/coronafeirws-ein-gwaith/coronafeirws-a-fi-canlyniadau/> (Darllenwyd 25 Mawrth 2022).
- Cook, R., Rutt, S. a Sims, D. (2014) *Deprivation in Education*. Slough: NFER.
- Currie C.E., Elton R.A., Todd J., a Platt S. (1997) *Indicators of socioeconomic status for adolescents: The WHO Health Behaviour in School-aged Children Survey*. Health Education Research 12(3) tud.385–397.
- Davies, O. R., Drinkwater, S., Joll, C., Jones, M., Lloyd–Williams, H., Makespeace, G., a Wass, V. (2011) 'An anatomy of inequality in Wales. Caerdydd: WISERD.
- Delamont, S. (1990) 'Sex Roles and the School'. 2nd edn. London: Routledge.
- Demakakos, P., Nazroo, J., Breeze, E., a Marmot, M. (2008) 'Socioeconomic status and health: the role of subjective social status'. Social science & medicine, 67(2), 330–340.
- Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol (2018) 'A yw Cymru'n Decach? Cyflwr cydraddoldeb a hawliau dynol'. EHRC.
- Tîm Cymorth Ieuenctid Ethnig (2020) 'Ymateb Rhaglen Ymgysylltu BAME Cymru Gyfan i Ymchwiliad y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg – Tystiolaeth o'r Fforwm Ar-lein: Effaith Covid ar Bobl Ifanc, 16–25 oed'. Ar gael yn: <https://business.senedd.wales/documents/s102078/Paper%202.pdf> (Darllenwyd 25 Mawrth 2022).
- S Exley, 'Inside and outside the school gates: impacts of poverty on children's education', yn J Tucker (gol.), Improving Children's Life Chances, Grŵp Gweithredu ar Dlodi Plant, 2016
- Hamilton, P. a Roberts, B. (2017) 'Man–up, go and get an ice–pack.' *Gendered stereotypes and binaries within the primary classroom: a thing of the past?* Education 3–13, 45(1), tud.122–134.

Kuhn, L., Bradshaw, S., Donkin, A., Fletcher, L., Liht, J., a Wheater, R. (2021) *PISA 2018 additional analyses: What does PISA tell us about the well-being of 15-year-olds?* Slough: NFER.

Marmot, M. (2004) *The Status Syndrome: How Social Standing Affects our Health and Longevity*. New York: Holt.

Marmot, M. (2015) *The Health Gap: The Challenge of an Unequal World*. London: Bloomsbury.

Marmot, M. a Wilkinson, R. (2006) *The Social Determinants of Health*. 2nd edn. Oxford: Oxford University Press.

Moore, G., Anthony, R., Angel, L., Hawkins, J., Morgan, K., Copeland, L., Murphy, S., Godwin, J.V., Shenderovich, Y. (2022) 'Mental health and life satisfaction among 10–11-year-olds in Wales, before and one year after onset of the COVID–19 pandemic'. *BMC Public Health* 22, tud.379.

Moore, G.F. a Littlecott, H.J. (2015) 'School and family-level socioeconomic status and health behaviors: Multilevel analysis of a national survey in Wales, United Kingdom' *Journal of School Health*, 85(4), 2015, tud.267–275.

Moore, G.F., Littlecott, H.J., Evans, R., Murphy, S., Hewitt, G. a Fletcher, A. (2017) , 'School composition, school culture and socioeconomic inequalities in young people's health: Multi-level analysis of the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Wales' *British Educational Research Journal*, 43(2), tud.310–329.

Cynulliad Cenedlaethol Cymru: Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg (2018) 'Adroddiad Cadernid Meddwl: Adroddiad ar y newid mawr sydd ei angen o ran cefnogaeth ym maes iechyd emosiynol ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc yng Nghymru'. Caerdydd: Cynulliad Cenedlaethol Cymru.

Cynulliad Cenedlaethol Cymru: Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg (2020) 'Cadernid Meddwl: 2 flynedd yn ddiweddarach'. Caerdydd: Cynulliad Cenedlaethol Cymru.

Cynulliad Cenedlaethol Cymru: Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg (2020) 'Effaith COVID–19 ar blant a phobl ifanc'. Caerdydd: Cynulliad Cenedlaethol Cymru.

Nazroo, J.Y. (2007) 'The Health of Britain's Ethnic Minorities'. London: Policy Studies Institute.

OECD (2019), *PISA 2018 Results (Volume II): Where All Students Can Succeed*, PISA, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/b5fd1b8f-en>.

Ogbonna, E. (2020) 'Adroddiad Is-grŵp Economaidd-gymdeithasol Pobl dduon ac Asiaidd a Lleiafrifoedd ethnig Covid–19'. Ar gael yn: <https://gov.wales/sites/default/files/publications/2020-06/first-ministers-bame-covid-19-advisory-group-report-of-the-socioeconomic-subgroup.pdf> (Darllenwyd 25 Mawrth 2022).

Page, N., Hewitt, G., Young, H., Moore, G. a Murphy, S. (2021) *Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru: Adroddiad Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion*. Caerdydd: Prifysgol Caerdydd.

Powell, T. a Scarborough, H. (gol.) (2018) *70 Years on – What Next?: Personal Reflections on the NHS in Wales from the Bevan Commission*. Caerdydd: Wordcatcher Publishing Group.

Rees, G. (2019) 'Poverty and children's well-being at 14 years old' in *Poverty* 162 tud.8–10

Renold, E. a McGeeney, E. (2017) 'Llywio Dyfodol y Cwricwlwm Addysg Rhyw a Pherthnasoedd yng Nghymru'. Caerdydd: Prifysgol Caerdydd.

Rodríguez, J. (2021) *Covid–19 in Wales: the mental health and well-being impact*. Caerdydd: Prifysgol Caerdydd.

Y Rhaglen Lywodraethu 2021–2026 [Ar-lein]. Ar gael yn:

<https://gov.wales/sites/default/files/publications/2022-01/programme-for-government-update-december-2021.pdf> (Darllenwyd: 25 Mawrth 2022).

Llywodraeth Cymru (2021d), Adnewyddu a diwygio: cefnogi lles a chynnydd dysgwyr: diweddariad ar gyfer Medi 2021 [ar-lein] Ar gael yn: <https://llyw.cymru/adnewyddu-diwygio-cefnogi-lles-chynnydd-dysgwyr-diweddariad-ar-gyfer-medi-2021-html> (darllenwyd 8 Ebrill 2022)

Llywodraeth Cymru (2021) 'Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol'. Ar gael yn: <https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2021-03/fframwaith-ar-sefydlu-dull-ysgol-gyfan-ar-gyfer-llesiant-emosiynol-a-meddyliol.pdf> (Darllenwyd 25 Mawrth 2022).

Llywodraeth Cymru (2021) 'Adnewyddu a diwygio: cefnogi lles a chynnydd dysgwyr: diweddariad ar gyfer Medi 2021' Ar gael yn: <https://llyw.cymru/adnewyddu-diwygio-cefnogi-lles-chynnydd-dysgwyr-diweddariad-ar-gyfer-medi-2021-html> (Darllenwyd 25 Mawrth 2022).

Wiegand, G. a Cifuentes, R. (2018) '*Experiences of Racism & 'Race' in Schools in Wales*', EYST Wales [ar-lein]. Ar gael yn: <https://eyst.org.uk/assets/experiences-of-racism-and-race-in-schools-in-wales.pdf> (Darllenwyd 25 Mawrth 2022).

Wilkinson, R. a Pickett, K. (2010) *The Spirit Level: Why Equality is Better for Everyone*. London: Penguin.

World Health Assembly, 53. (2000) *The World Health Report 2000: health systems: improving performance*. Geneva: World Health Organization.

Atodiadau

Atodiad 1: Meintiau samplau ar gyfer cyfranogwyr yr arolwg

Tabl 4: rhywedd ymatebwyr i SHW 2019/20

Ymateb	N (%)
Gwryw (bachgen)	58, 115 (49)
Benyw (merch)	58, 610 (49)
Does dim un gair yn fy nisgrifio i	1, 472 (1)
Dydw i ddim eisiau ateb	1, 191 (1)

Caiff dysgwyr trawsryweddol sy'n nodi bod eu rhyw yn wahanol i'w rhyw adeg eu geni eu dosbarthu o fewn y data hwn fel y rhywedd y maent yn nodi ydynt ar hyn o bryd.

Tabl 5: Hunaniaeth ethnig ymatebwyr i SHW 2019/20

Ethnigrwydd	Nifer	Cyfran (%)
Gwyn Prydeinig	97465	82
Gwyn Gwyddelig	920	1
Sipsiwn / Teithwyr Gwyn	845	1
Gwyn Arall	3853	3
Grŵp ethnig cymysg neu luosog	3135	3
Pacistaidd	1152	1
Indiaidd	810	1
Bangladeshaid	1057	1
Tsieineaidd	578	<0.5
Affricanaidd	1062	1
Caribiaidd neu Ddu	593	1
Arabaid	922	1
Arall	3237	3
Mae'n well gen i beidio â dweud	3759	3

Tabl 6: Meintiau sylfaen ar gyfer grwpiau ethnig mewn gwahanol draeanau cyfoeth

Grŵp ethnig eang	FAS Isel	FAS Canolig	FAS Uchel
Gwyn Prydeinig	11388	33795	47975
Gwyn Arall	780	1911	2475
Cymysg	378	1111	1455
De Asia	420	962	1305
Du	266	573	636
Arabaid	180	264	324

Atodiad 2: Cwestiynau a ddefnyddir yn y Raddfa Cyfoeth Teuluoedd

Cyfrifwyd cyfanswm sgôr y Raddfa Cyfoeth Teuluoedd (FAS) ar gyfer pob myfyriwr a atebodd bob un o'r chwe chwestiwn FAS trwy grynhoi'r atebion i'r canlynol:

A yw eich teulu yn berchen ar gar, fan neu drŷc? (Nac ydy (=0) / Ydy, un (=1) / Ydy, dau neu fwy (=2))

A oes gennych chi eich ystafell wely eich hun? (Nac oes (=0) / Oes (=1))

Faint o gyfrifiaduron mae eich teulu yn berchen arnyn nhw (gan gynnwys cyfrifiaduron, Macs, gliniaduron a chyfrifiaduron llechen, heb gynnwys consolau gemau a ffonau clyfar)? (Dim (=0) / Un (=1) / Dau (=2) / Mwy na dau (=3))

Sawl gwaith wnaethoch chi a'ch teulu deithio y tu allan i Gymru am wyliau y llynedd? (Dim o gwbl (=0) / Unwaith (=1) / Dwywaith (=2) / Mwy na dwywaith (=3))

Sawl ystafell ymolchi (ystafell gyda bath/cawod neu'r ddau) sydd yn eich cartref? (Dim (=0) / Un (=1) / Dwy (=2) / Mwy na dwy (=3))

A oes gan eich teulu beiriant golchi llestri gartref? (Nac oes (=0) / Oes (=1))

Pennwyd dosbarthiad FAS isel, canolig neu uchel i fyfyrwyr lle mae FAS 1 (sgôr = 0–6) yn dangos cyfoeth isel; FAS 2 (sgôr = 7–9) yn dangos cyfoeth canolig; a FAS 3 (sgôr = 10–13) yn dangos cyfoeth uchel (yn unol â'r protocol arolwg HBSC rhyngwladol). Nid yw myfyrwyr nad ymatebodd i bob un o'r chwe chwestiwn (6% o'r sampl) wedi eu cynnwys yn y ffigurau sy'n dangos dadansoddiadau yn ôl dosbarthiad FAS.

Tablau data

Tabl 7: WEMWBS

Sylfaen: n=106561

	Bachgen	Merch	Does dim un yn fy nisgrifio i	Gwyn Prydeinig	Gwyn Arall	Cymysg	De Asia	Du	Arabaidd
FAS isel	23.1	21.5	15.9	22.3	21.4	21.7	21.5	22.2	21.8
FAS canolig	24.4	22.7	19	23.5	22.6	23.5	24.4	24.9	24.4
FAS uchel	25.5	23.6	20.5	24.6	23.8	24.2	24.9	24.3	24.9

Tabl 8: Cymorth Ysgol ar gyfer lechyd Meddwl

Sylfaen: n=101768

	Bachgen	Merch	Does dim un yn fy nisgrifio i	Gwyn Prydeinig	Gwyn Arall	Cymysg	De Asia	Du	Arabaidd
FAS isel	66.6	63.2	37.2	65	56.8	61.3	61.6	56.3	61.8
FAS canolig	69.4	65.5	42.2	67.8	60.1	62.1	67.1	57.8	61.7
FAS uchel	70.2	65.8	44.8	68.8	60.5	58.9	65	59.2	59.6

Tabl 9: Yn hoffi'r ysgol

Sylfaen: n=24994

	Bachgen	Merch	Does dim un yn fy nisgrifio i	Gwyn Prydeinig	Gwyn Arall	Cymysg	De Asia	Du	Arabaidd*
FAS isel	56.1	52.8	29.2	53	50	59.5	62.7	58.9	
FAS canolig	62.2	58.1	41	59.8	54	56.4	69.9	53.8	
FAS uchel	65.2	61.6	37.8	63.3	56.8	62	72.67	62.4	

*heb adrodd gan fod y sampl yn fach

Tabl 10: Cyfanswm yr anawsterau

Sylfaen: n=96761

	Bachgen	Merch	Does dim un yn fy nisgrifio i	Gwyn Prydeinig	Gwyn Arall	Cymysg	De Asia	Du	Arabaid
FAS isel	13.8	15.2	21.5	14.7	16	15.8	13.5	13.8	12.8
FAS canolig	12.5	14	20.1	13.4	14.7	13.8	11.2	12.5	12
FAS uchel	11.4	12.9	18.8	12.1	13.8	12.9	11.2	12.7	11.7

Tabl 11: Perthnasoedd ag athrawon

Sylfaen: n=24577

	Bachgen	Merch	Does dim un yn fy nisgrifio i	Gwyn Prydeinig	Gwyn Arall	Cymysg	De Asia	Du	Arabaid*
FAS isel	8	7.8	5.1	7.9	7.3	7	7.9	6.9	
FAS canolig	8.4	7.9	5.9	8.1	7.6	7.3	8.6	7.1	
FAS uchel	8.4	8	5.8	8.2	7.5	7.8	8.5	7.4	

*mae'r canlyniadau wedi cael eu dileu gan fod y sampl yn fach

Tabl 12: Perthyn

Sylfaen: n= 106,880

	Bachgen	Merch	Does dim un yn fy nisgrifio i	Gwyn Prydeinig	Gwyn Arall	Cymysg	De Asia	Du	Arabaidd
FAS isel	57.1	49.4	19.4	52.7	45.6	49.1	55.4	50.2	59
FAS canolig	63.1	55	25.2	59.1	51.7	51.3	62	51.9	59.6
FAS uchel	67.1	59.7	36.7	64.1	53.9	55.2	64.5	56.2	56.3

Tabl 13: Unigrwydd

Sylfaen: n= 106600

	Bachgen	Merch	Does dim un yn fy nisgrifio i	Gwyn Prydeinig	Gwyn Arall	Cymysg	De Asia	Du	Arabaidd
FAS isel	1.8	2.3	3.9	2.1	2.5	2.2	2.3	2.1	1.8
FAS canolig	1.5	2	3.2	1.7	2.1	1.9	1.5	1.5	1.7
FAS uchel	1.2	1.7	2.7	1.5	1.7	1.6	1.3	1.3	1.5