



Lles Myfyrwyr yng Nghymru: Canfyddiadau dechreuol o Arolwg Ymddygiad Iechyd Plant Oedran Ysgol ac Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion 2017/18

Cyflwyniad

Mae atal problemau emosiynol ac ymddygiadol a hybu lles cadarnhaol ymysg plant a phobl ifanc, yn ogystal â lleihau anghydraddoldebau iechyd plant a phobl ifanc, yn flaenoriaethau cenedlaethol yng Nghymru. Mae pwysigrwydd y nodau hyn wedi cael ei bwysleisio yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, sy'n canolbwyntio ar wella lles cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol Cymru. Nod yr arolwg Ymddygiad Iechyd Plant Oedran Ysgol (HBSC) ac arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) yw rhoi dealltwriaeth well i ni o iechyd, lles ac ymddygiad iechyd pobl ifanc yn eu cyd-destun cymdeithasol.

Dull yr Astudiaeth

Mae'r Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr yn arolwg hunan-lenwi ar-lein sydd ar gael yn Saesneg a'r Gymraeg. Mae'n mesur hunanadroddiadau o ymddygiad iechyd a chanlyniadau lles ymysg pobl ifanc rhwng 11 a 16 oed ac yn ymgorffori arolwg HBSC Cymru 2017/2018. Mae arolwg HBSC Cymru yn dilyn protocol arolwg HBSC rhyngwladol, a ddatblygwyd gan rwydwaith HBSC.

Roedd cymryd rhan yn ddewisol. Bu sampl cynrychioladol cenedlaethol o 103,971 o fyfyrwyr o flwyddyn 7 i 11 o 193 o ysgolion uwchradd yn cymryd rhan rhwng mis Medi a mis Rhagfyr 2017. Wrth ddechrau'r holiadur, cafodd y myfyrwyr eu dyrannu ar hap i lwybr, a bennodd pa gwestiynau oedd yn weladwy iddyn nhw wrth iddyn nhw barhau. Cafodd myfyrwyr mewn ysgolion a ddewiswyd ar gyfer arolwg HBSC eu dyrannu i lwybr HBSC neu i un o ddau lwybr arall (SHRN1 a SHRN2) ar sail 3:1:1. Cafodd myfyrwyr mewn ysgolion na ddewiswyd ar gyfer HBSC eu dyrannu i SHRN1 neu SHRN2 ar sail 1:1. Cafodd rhai cwestiynau eu cynnwys ym mhob llwybr, ac roedd cwestiynau eraill yn ymddangos mewn un neu ddau lwybr.

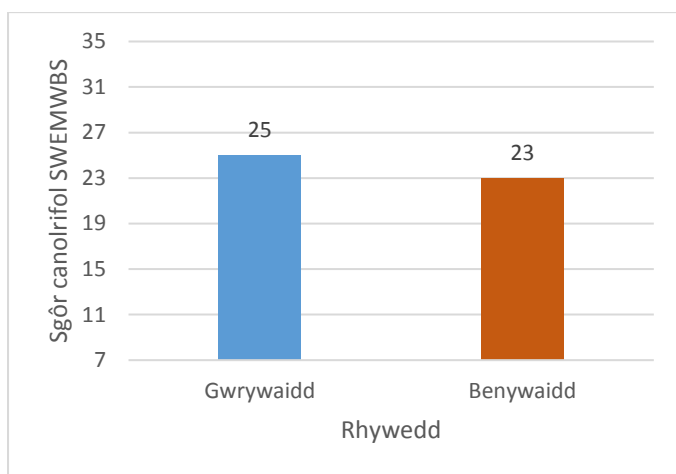
Mae'r briff hwn yn cyflwyno'r canfyddiadau ar gyfer pobl ifanc yng Nghymru ar draws detholiad bach o newidynnau yn ymwneud â lles, gan gynnwys lles meddyliol, boddhad bywyd, teimladau am yr ysgol ac unigrwydd. Mae'r briff hwn yn adrodd ar wahaniaethau disgrifiadol rhwng grwpiau ar y newidynnau hyn, heb gynnal profion ystadegol. Deilliodd categorïau cyfoeth teuluol o sgoriau ar y Raddfa Cyfoeth Teuluol¹. Mae'r Raddfa'n cynnwys dangosyddion cyfoeth teuluol, gan gynnwys ystafelloedd gwely, perchnogi car a chyfrifiadur, gwyliau teuluol, peiriannau golchi llestri ac ystafelloedd ymolchi. Cyfunir y dangosyddion hyn i roi mesur cyffredinol o gyfoeth teuluol. Mae'r adroddiad hwn yn defnyddio'r terfynau a ddefnyddiwyd yn HBSC yr Alban 2013 i ddsbarthu teuluoedd i gategorïau cyfoeth isel, canolig ac uchel.



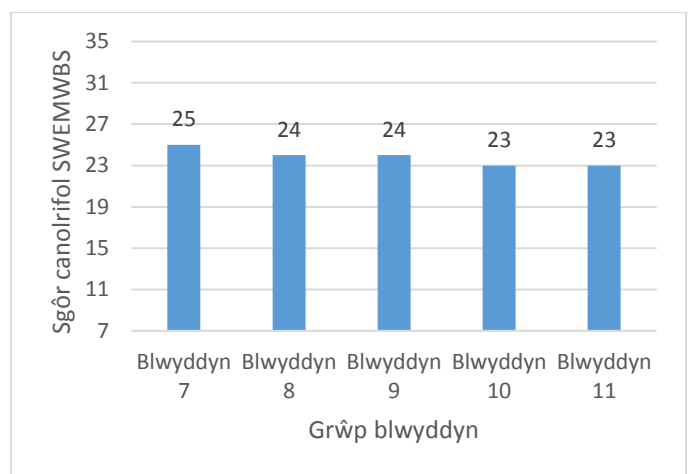
¹ Currie, C.E., Elton, R.A., Todd, J. and Platt, S., 1997. Indicators of socioeconomic status for adolescents: the WHO Health Behaviour in School-aged Children Survey. *Health education research*, 12(3), pp.385-397.

Lles Meddyliol

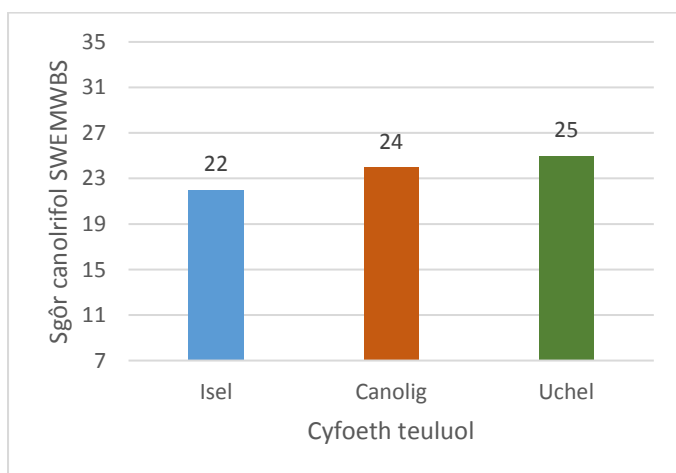
Cafodd lles meddyliol ei fesur gan ddefnyddio'r Short Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (SWEMWBS; Haver et al., 2015²), sef graddfa sy'n cwmpasu agweddau ar les meddyliol sy'n hedonig (e.e. hapusrwydd) ac yn ewdemonig (e.e. i ba raddau y mae unigolyn yn gweithredu'n llawn). Mae'r fersiwn byr yn cynnwys 7 o'r 14 eitem a drafodir yn y WEMWBS gwreiddiol. Gofynnwyd i bobl ifanc sut oedden nhw'n teimlo am saith datganiad wedi'u geirio'n gadarnhaol dros y bythefnos ddiwethaf. Roedd y categorïau ymateb yn amrywio o "1" = *byth* i "5" = *trwy'r amser*, ac roedd y cyfanswm sgoriau (swm sgoriau'r eitemau unigol) yn amrywio o 7 i 35, gyda sgoriau uwch yn dangos lefelau uwch o les meddyliol. Mae dilysu SWEMWBS yn y grŵp oedran hwn yn parhau yn DECIPHER. Y sgôr canolrifol ar gyfer yr holl bobl ifanc a ymatebodd ($N = 94,476$) oedd 23.94 (SD = 5.38).



Ffigur 1. Sgoriau lles canolrifol yn ôl rhywedd



Ffigur 2. Sgoriau lles canolrifol yn ôl grŵp blwyddyn



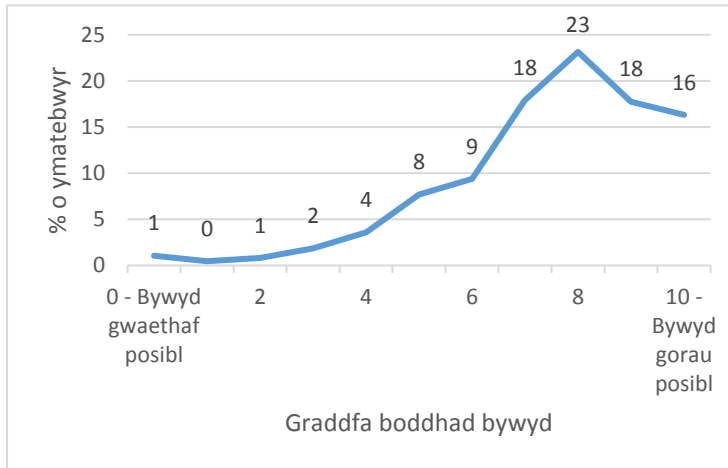
Ffigur 3. Sgoriau lles canolrifol yn ôl cyfoeth teuluol

Ar gyfartaledd, roedd sgoriau lles pobl ifanc yn gostwng wrth iddyn nhw fynd yn hŷn. Roedd gan ddisgyblion gwrywaidd sgoriau lles uwch na rhai benywaidd. O ran cyfoeth, y bobl ifanc a ddsberthir yn y grŵp cyfoeth isel oedd â'r sgoriau isaf, a'r grŵp cyfoeth uchaf oedd â'r sgoriau lles uchaf.

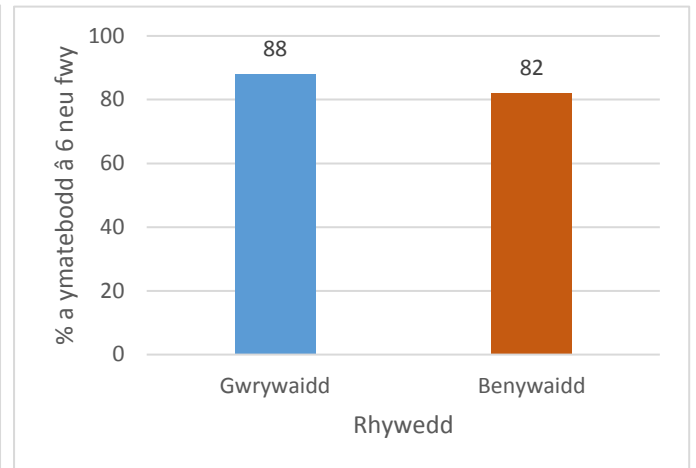
² Haver, A., Akerjordet, K., Caputi, P., Furunes, T. and Magee, C., 2015. Measuring mental well-being: a validation of the short Warwick-Edinburgh mental well-being scale in Norwegian and Swedish. *Scandinavian journal of public health*, 43(7), pp.721-727.

Bodddhad Bywyd

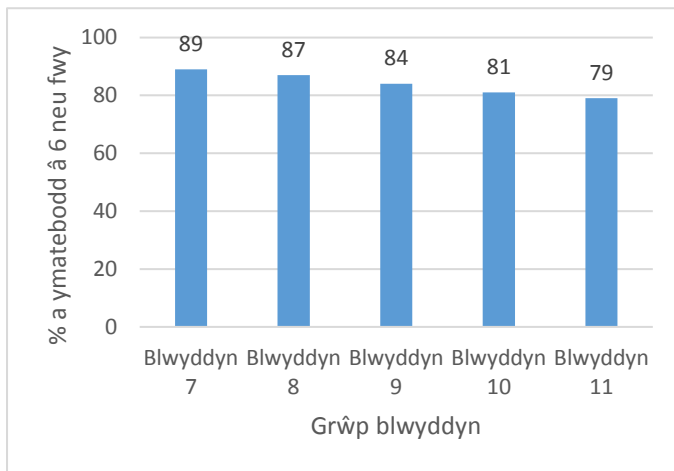
Gofynnwyd i bobl ifanc werthuso eu bodddhad bywyd gan ddefnyddio llun o ysgol â deg cam, wedi'i lywio gan ysgol hunan-angori Cantril (Cantril, 1965³). Cafodd y cam ar y gwaelod ei godio â "0" (y bywyd gwaethaf posibl) a'r un ar y brig â "10" (y bywyd gorau posibl). Y sgôr canolrifol ar gyfer yr holl bobl ifanc a ymatebodd ($N = 101,192$) oedd 7.5 ($SD = 2.02$).



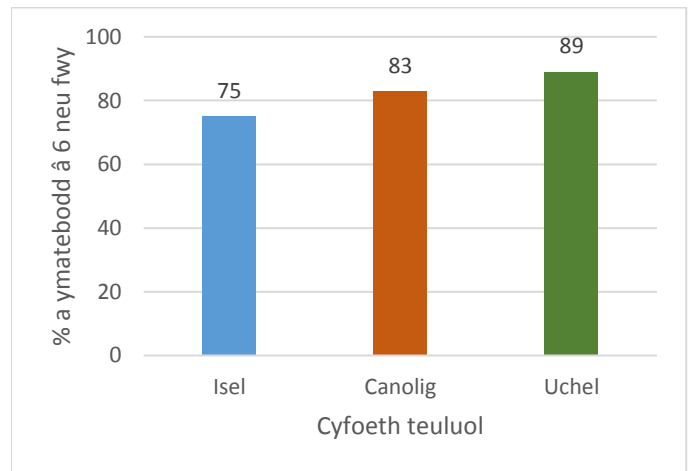
Ffigur 4. Dosbarthiad yr ymatebion



Ffigur 5. % a ddewisodd 6 neu fwy yn ôl rhywedd



Ffigur 6. % a ddewisodd 6 neu fwy yn ôl grŵp blwyddyn



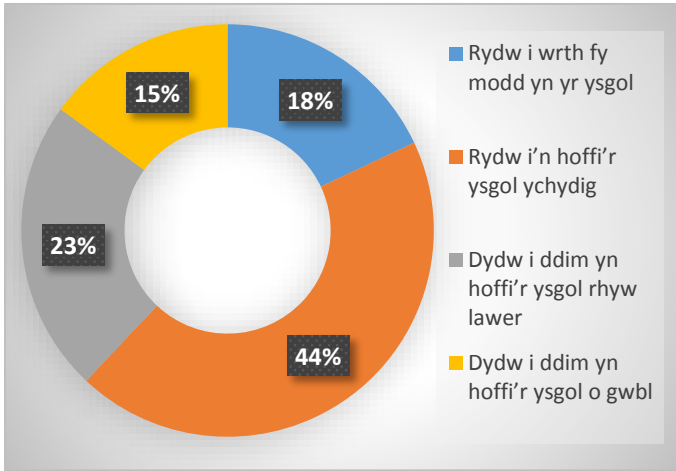
Ffigur 7. % a ddewisodd 6 neu fwy yn ôl cyfoeth teuluol

Ar gyfartaledd, roedd myfyrwyr gwrywaidd yn fwy bodlon â'u bywydau na myfyrwyr benywaidd. Pobl ifanc yn y grŵp cyfoeth isel oedd â'r lefelau isaf o foddhad bywyd, gyda'r grŵp cyfoeth uchaf yn fwyaf bodlon â'u bywydau. Yn gyffredinol, roedd bodddhad bywyd pobl ifanc yn lleihau wrth iddyn nhw fynd yn hŷn.

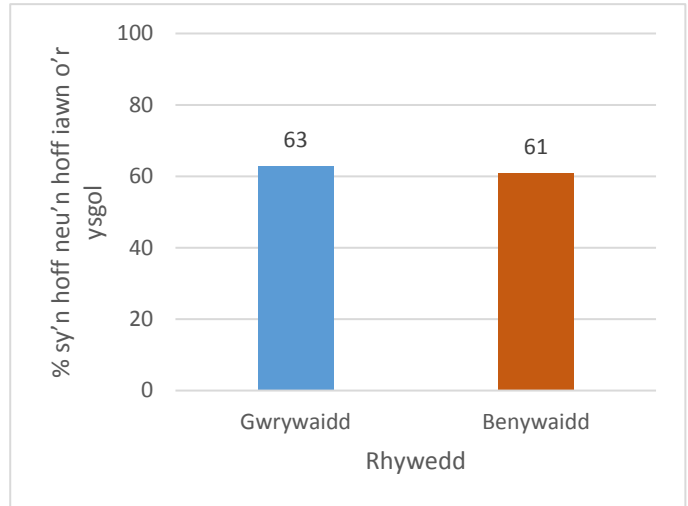
³ Cantril, H., 1965. *The Pattern of human Concern*. New Brunswick, New jersey: Rutgers University Press.

Cysylltioldeb ysgolion

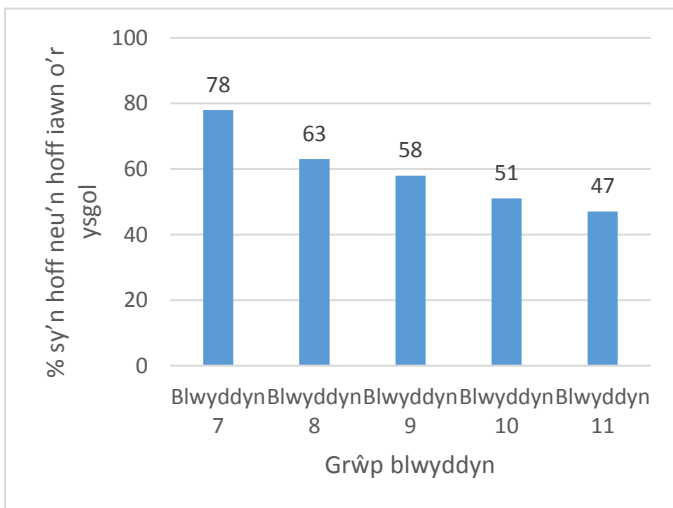
Gofynnwyd i'r ymatebwyr werthuso cysylltioldeb eu hysgolion trwy ateb cwestiwn a asesodd sut oedden nhw'n teimlo am eu bywyd ysgol. Yr atebion posibl oedd "Dw i'n hoff iawn ohono", "Dw i'n hoff ohono", "Dw i ddim yn ei hoffi rhyw lawer", a "Dw i ddim yn ei hoffi o gwbl". I gyd, atebodd 27,280 o bobl ifanc y cwestiwn hwn.



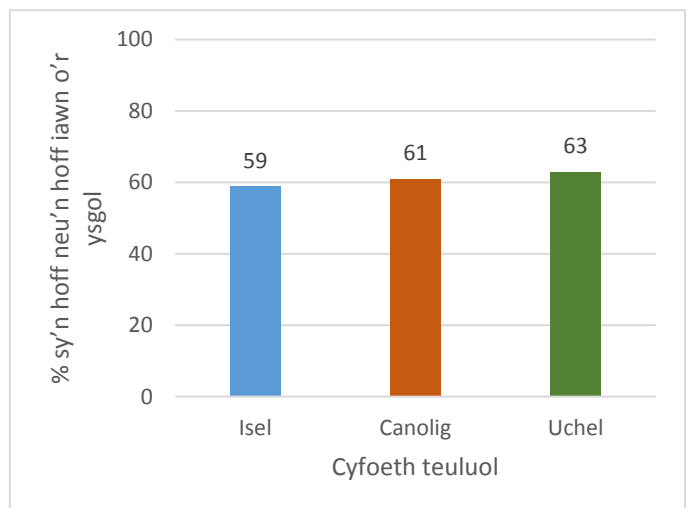
Ffigur 8. Dosbarthiad yr ymatebion i hoffi'r ysgol



Ffigur 9. % sy'n hoff neu'n hoff iawn o'r ysgol yn ôl rhywedd



Ffigur 10. % sy'n hoff neu'n hoff iawn o'r ysgol yn ôl grŵp blwyddyn



Ffigur 11. % oedd yn hoff neu'n hoff iawn o'r ysgol yn ôl cyfoeth teuluol

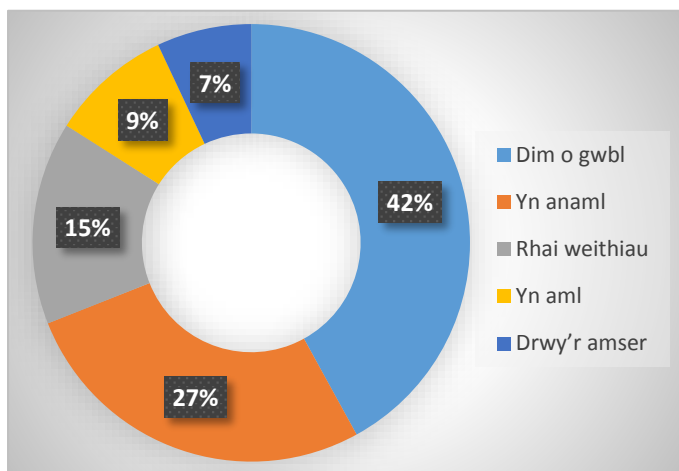
Roedd gan fyfyrwyr gwrywaidd a benywaidd ganrannau tebyg o ran faint roedden nhw'n mwynhau'r ysgol: nododd 14% (o ddisgyblion gwrywaidd) a 15% (o rai benywaidd) nad oedden nhw'n hoffi'r ysgol o gwbl.

Gostyngodd nifer y bobl ifanc oedd yn hoffi'r ysgol wrth i'r oedran gynyddu. Er enghraifft, dim ond 6% o fyfyrwyr ym mlwyddyn saith ddywedodd nad oedden nhw'n hoffi'r ysgol o gwbl, o gymharu â 22% ym mlwyddyn 11.

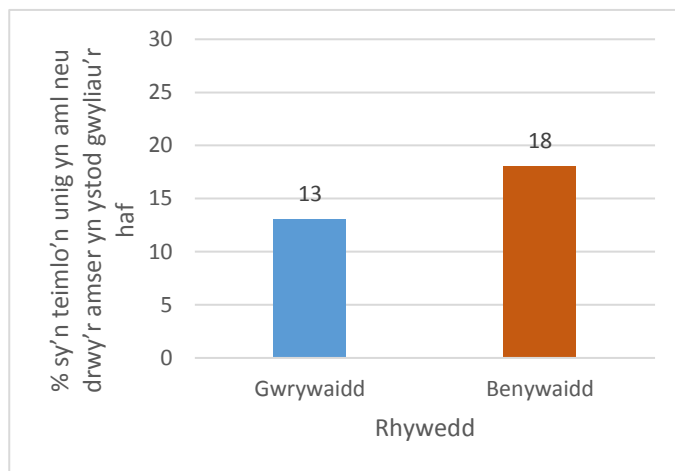
Yr ymatebwyr yn y categori cyfoeth teuluol isaf oedd yn hoffi'r ysgol leiaf, gyda 18% yn ymateb gan ddweud nad oedden nhw'n hoffi'r ysgol o gwbl, o gymharu â 14% o'r rhai yn y grŵp cyfoeth teuluol uchaf.

Unigrwydd yn ystod gwyliau'r haf

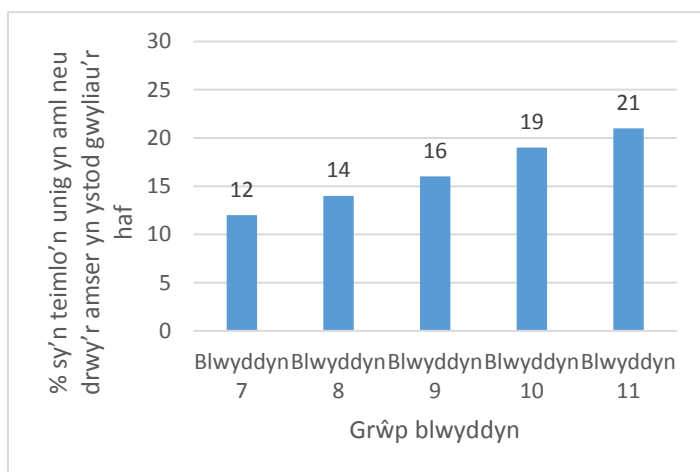
Gofynnwyd i bobl ifanc pa mor aml oedden nhw'n teimlo'n unig dros y gwyliau haf diwethaf, gyda'r ymatebion yn amrywio o "byth" i "trwy'r amser". Atebodd cyfanswm o 101,447 o bobl ifanc y cwestiwn hwn.



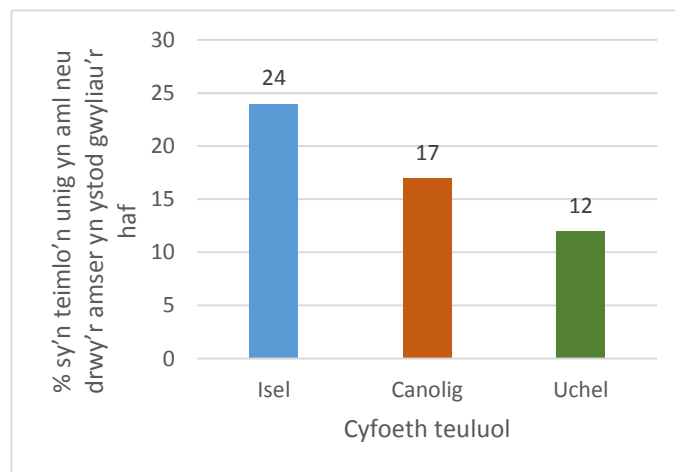
Ffigur 12. Dosbarthiad yr ymatebion



Ffigur 13. Unigrwydd yn ystod gwyliau'r haf yn ôl rhywedd



Ffigur 14. Unigrwydd yn ystod gwyliau'r haf yn ôl grŵp blwyddyn



Ffigur 15. Unigrwydd yn ystod gwyliau'r haf yn ôl cyfoeth teuluol

Dywedodd mwy o fyfyrwyr benywaidd na gwrywaidd eu bod nhw'n teimlo'n unig yn aml neu drwy'r amser: dywedodd 5% o fyfyrwyr gwrywaidd a 7% o fyfyrwyr benywaidd eu bod yn teimlo'n unig drwy'r amser yn ystod gwyliau'r haf. Mae Ffigur 14 yn dangos bod canran y bobl ifanc sy'n teimlo'n unig yn aml neu drwy'r amser yn cynyddu wrth iddyn nhw fynd yn hŷn. O ran y grŵp blwyddyn, dywedodd 12% o bobl ifanc ym mlwyddyn 7 eu bod nhw'n teimlo'n unig yn aml neu drwy'r amser, o gymharu â 21% ym mlwyddyn 11. Dywedodd bron i chwarter (24%) y bobl ifanc yn y categori cyfoeth teuluol isaf eu bod nhw'n teimlo'n unig yn aml neu drwy'r amser yn ystod gwyliau'r haf, o gymharu â 12% yn y categori cyfoeth teuluol uchaf. Hefyd, dywedodd 11% o bobl ifanc yn y categori cyfoeth isaf eu bod nhw'n teimlo'n unig drwy'r amser dros y gwyliau haf, o gymharu â 5% yn y categori cyfoeth uchaf.

Casgliadau

Mae'r briff hwn yn dangos bod sawl rheswm i fod yn optimistig am les pobl ifanc yng Nghymru. Mae'r rhan fwyaf o bobl ifanc yn hapus gyda'u bywydau, yn mwynhau mynd i'r ysgol, ac nid ydynt yn teimlo'n unig yn ystod gwyliau'r haf fel arfer. Fodd bynnag, mae'r canlyniadau'n dangos anghydraddoldebau nodedig. Mae myfyrwyr benywaidd yn dangos sgoriau lles a boddhad bywyd is na rhai gwrywaidd. Mae lles a boddhad bywyd yn gostwng wrth i bobl ifanc symud ymlaen trwy'r ysgol. Hefyd, mae'r adroddiad hwn yn taflu goleuni ar anghydraddoldebau economaidd-gymdeithasol yn y canlyniadau hyn. Mae pobl ifanc o gartrefi llai cyfoethog yn dangos lefelau is o les a boddhad bywyd.

O ran cysylltioldeb ysgolion, mae mwyafrif y bobl ifanc yn hoffi'r ysgol; fodd bynnag, dywedodd 14% o ddisgyblion gwrywaidd a 15% o ddisgyblion benywaidd nad oedden nhw'n hoffi'r ysgol o gwbl. Roedd nifer y bobl ifanc oedd yn hoffi'r ysgol yn gostwng wrth iddyn nhw fynd yn hŷn a phobl ifanc o deuluoedd llai cyfoethog oedd yn hoffi'r ysgol leiaf. Roedd y canlyniadau'n dangos darlun tebyg ar gyfer unigrwydd, gyda'r rhan fwyaf o bobl ifanc ddim yn teimlo'n unig yn ystod gwyliau'r haf. Fodd bynnag, roedd mwy o ddisgyblion benywaidd a rhai o deuluoedd llai cyfoethog yn adrodd eu bod yn teimlo'n unig yn aml. Unwaith eto, roedd teimlo'n unig yn cynyddu wrth i'r bobl ifanc fynd yn hŷn.

Ymchwil yn y dyfodol

Bydd yr Adroddiad Cenedlaethol ar gyfer Cymru ar gael yng ngwanwyn 2019, a bydd yn cynnwys amrywiaeth llawer ehangach o newidynnau.

Mae'r wybodaeth am iechyd a lles pobl ifanc a ddarperir gan arolygon HBSC a SHRN yn cynnig cyfleoedd sylweddol ar gyfer ymchwil pellach. Bydd data'n cael ei ddefnyddio i ymchwilio ymhellach i'r berthynas rhwng cysylltioldeb ysgolion a lles. Hefyd, gallwn ymchwilio i'r berthynas rhwng lles ac amrywiaeth o ymddygiadau risg, fel gamblo, a phatrymu'r ymddygiadau a'r canlyniadau hyn mewn is-grwpiau o'r boblogaeth, fel pobl ifanc yn y system ofal.

CYSYLLTU

Dr Gillian Hewitt

Dr Rebecca Anthony

Cydymaith Ymchwil

Cydymaith Ymchwil

DECIPHer

DECIPHer

Prifysgol Caerdydd

Prifysgol Caerdydd

Ffôn: 029 225 10083

Ffôn: 029 2087 9876

HewittG@caerdydd.ac.uk AnthonyRE@caerdydd.ac.uk

DECIPHer

Development and Evaluation of Complex
Interventions for Public Health Improvement
A UKCRC Public Health Research Centre of Excellence

Cynhaliwyd y gwaith gyda chymorth y Ganolfan Datblygu a Gwerthuso Ymyriadau Cymhleth er mwyn Gwella Iechyd y Cyhoedd (DECIPHer), sef un o Ganolfannau Rhagoriaeth Ymchwil Iechyd y Cyhoedd UKCRC. Rydym ni hefyd yn cydnabod yn ddiolchgar y cyllid a gafwyd ar y cyd (MR/KO232331/1) gan Sefydliad Prydeinig y Galon, Ymchwil Canser y DU, y Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol, y Cyngor Ymchwil Feddygol, Llywodraeth Cymru a'r Wellcome Trust, o dan nawdd Cydweithrediad Ymchwil Glinigol y DU.