



Y RHWYDWAITH YMCHWIL
IECHYD MEWN YSGOLION

SCHOOL HEALTH
RESEARCH NETWORK

Profiadau yn ystod gwyliau'r haf a lles meddyliol wrth ddychwelyd i'r ysgol

Brîff Ymchwil Iechyd a Lles Ysgolion, Tachwedd 2019

Y DU yw un o'r gwledydd mwyaf anghyfartal yn y byd datblygedig. Mae anghydraddoldebau mewn amrywiaeth o ymddygiadau iechyd ac mewn iechyd meddwl yn ymddangos ac yn ehangu trwy gydol plentyndod a'r arddegau, sy'n golygu bod pobl ifanc o gartrefi llai cefnog yn fwy tebygol o brofi salwch a gwneud yn waeth yn yr ysgol na'u cydfyfyrrwyr mwy cefnog. Ond a yw profiadau pobl ifanc yn ystod gwyliau'r haf yn cael unrhyw effaith ar hyn?

Yr hyn rydym ni eisoes yn ei wybod...

Mae ansicrwydd bwyd yn cynyddu yn y DU, gydag un person ifanc ym mhob pump yn byw mewn cartrefi gydag ansicrwydd bwyd cymedrol i ddifrifol.

Gall gwyliau haf hir gynyddu'r straen ariannol ar deuluoedd llai cefnog, a chyfyngu ar eu gallu i ddarparu cyfleoedd ymarfer corff a gweithgareddau cymdeithasol ar gyfer eu plant.

Mae pobl ifanc o gartrefi llai cefnog yn colli dysgu i raddau mwy helaeth yn ystod gwyliau'r haf na'u cydfyfyrrwyr o gartrefi mwy cefnog.



Yr hyn a wnaethom...

- Defnyddiom ddata gan 101,910 o fyfyrwyr rhwng 11 ac 16 oed a gymerodd ran yn Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2017.
- Gofynnwyd i fyfyrwyr am dreulio amser gyda'u ffrindiau, gwneud ymarfer corff, newyn ac unigrwydd yn ystod gwyliau'r haf, yn ogystal â chwestiynau sy'n mesur lefel cyfoeth eu teulu.
- Hefyd, gofynnwyd iddynt am eu lles meddyliol presennol a thua phedwar symptom o orbryder ac iselder: teimlo'n isel, tymer flin, teimlo'n nerfus neu anawsterau cysgu.
- Ymchwiliom i effaith profiadau yn ystod gwyliau'r haf ar les meddyliol a gorbryder ac iselder wrth ddychwelyd i'r ysgol ac a oedd yr effaith yn amrywio rhwng myfyrwyr o gartrefi mwy neu llai cefnog.

Yn gryno

- Roedd profiadau yn ystod gwyliau'r haf yn gysylltiedig â lles meddyliol wrth ddychwelyd i'r ysgol. Roedd gan fyfyrwyr a wnaeth ymarfer corff neu a dreuliodd amser gyda'u ffrindiau yn ystod y gwyliau lefelau lles meddyliol uwch, tra bod gan y rheiny a brofodd newyn neu unigrwydd lefelau lles meddyliol is.
- Roedd myfyrwyr o gartrefi llai cefnog yn fwy tebygol o brofi lles meddyliol gwaeth ac yn fwy tebygol o sôn am brofiadau negyddol yn ystod gwyliau'r haf.
- Roedd profiadau negyddol yn ystod gwyliau'r haf yn esbonio rhan helaeth o'r berthynas rhwng cyfoeth teuluol a lles meddyliol, sy'n awgrymu y gallai gwella profiadau gwyliau haf ar gyfer myfyrwyr o deuluoedd llai cefnog leihau anghydraddoldebau mewn lles meddyliol.



@SHRNWales



SHRN@caerdydd.ac.uk



SHRN.org.uk

Yr hyn a ganfuom...

Profiadau yn ystod gwyliau'r haf

- Dywedodd bron **1 myfyriwr ym mhob 6** eu bod wedi profi unigrwydd yn aml yn ystod gwyliau'r haf.
- Dywedodd **1 myfyriwr ym mhob 6** eu bod nhw 'byth' neu'n 'anaml iawn' yn treulio amser gyda'u ffrindiau yn ystod gwyliau'r haf.
- Dywedodd **1 myfyriwr ym mhob 16** eu bod yn mynd i'r gwely'n llwglyd 'yn aml' neu 'bob amser' yn ystod gwyliau'r haf.
- Dywedodd **1 myfyriwr ym mhob 4** eu bod 'byth' neu'n 'anaml iawn' yn gwneud ymarfer corff egniol yn ystod gwyliau'r haf.
- Roedd myfyrwyr o deuluoedd llai cefnog yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn unig ac yn mynd i'r gwely'n llwglyd ac yn llai tebygol o ddweud eu bod wedi treulio amser gyda'u ffrindiau a gwneud ymarfer corff yn ystod gwyliau'r haf.

Lles meddyliol

- Roedd profiadau yn ystod gwyliau'r haf yn gysylltiedig â lles meddyliol wrth ddychwelyd i'r ysgol. Roedd gan fyfyrwyr a wnaeth ymarfer corff

neu a dreuliodd amser gyda'u ffrindiau yn ystod y gwyliau lefelau lles meddyliol uwch, tra bod gan y rheiny a deimlodd yn llwglyd neu'n unig les meddyliol gwaeth. Gwelwyd y berthynas gryfaf rhwng unigrwydd a lles.

- Roedd lefelau lles meddyliol is gan fyfyrwyr o deuluoedd llai cefnog wrth iddynt ddychwelyd i'r ysgol, ond cafodd bron dau draean o'r berthynas hon ei esbonio gan eu profiadau yn ystod gwyliau'r haf.

Gorbryder ac iselder

- Hefyd, roedd profiadau yn ystod gwyliau'r haf yn gysylltiedig â symptomau gorbryder ac iselder wrth ddychwelyd i'r ysgol. Fodd bynnag, roedd y berthynas rhwng profi'r symptomau hyn a chyfoeth teuluol yn cael ei hesbonio'n bennaf gan brofiadau myfyrwyr yn ystod gwyliau'r haf.



Materion i'w hystyried

Cafodd prif ymchwilydd yr astudiaeth hon ei ariannu gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

Nid yw'r pedwar symptom a ddefnyddiwyd i asesu gorbryder ac iselder wedi'u dilysu eto fel ffordd o fesur hyn.

Er y gofynnwyd i fyfyrwyr am eu profiadau o wyliau haf yn y gorffennol a'u lles presennol, mae dyluniad trawstoriadol yr arolwg yn golygu na allwn fod yn siŵr bod y cyntaf o'r rhain wedi achosi'r ail.

Efallai bod rhai cartrefi ag ansicrwydd bwyd wedi cael eu colli yn y dadansoddiad os oedd rhieni'n mynd heb brydau er mwyn bwydo eu plant.

Beth mae hyn yn ei olygu i'm hysgol i?

- Mae myfyrwyr o deuluoedd llai cefnog yn fwy tebygol o brofi lles gwaeth wrth ddychwelyd i'r ysgol, ac mae eu profiadau yn ystod gwyliau'r haf yn benderfynyddion pwysig ar gyfer hyn.
- Efallai bydd ymyriadau yn ystod gwyliau'r haf er mwyn lleihau unigrwydd, darparu bwyd maethlon a chyfleoedd i wneud ymarfer corff yn helpu i wella lles meddyliol myfyrwyr pan fyddant yn dychwelyd i'r ysgol ac yn lleihau anghydraddoldebau o ran lles meddyliol.

Darllenwch y papur ymchwil yn llawn. Gallwch ei lawrlwytho'n rhad ac am ddim yma:

<https://www.mdpi.com/1660-4601/16/7/1107>

Morgan K et al (2019) Socio-Economic Inequalities in Adolescent Summer Holiday Experiences, and Mental Wellbeing on Return to School: Analysis of the School Health Research Network/Health Behaviour in School-Aged Children Survey in Wales. *International Journal of Environment Research and Public Health* 16(7): 1107