



## Iechyd meddwl a lles ieuenctid yng Nghymru: Cymharu canfyddiadau o arolwg iechyd a Lles Myfyrwyr 2019 a 2021 gan y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion

### Cefndir

Cyn y pandemig COVID-19, roedd tystiolaeth eisoes yn dynodi dirywiad o ran iechyd meddwl a lles ymhlith plant a phobl ifanc yn y Deyrnas Unedig (DU),<sup>1,2</sup> gydag anhwylderau emosiynol fel iselder a gorbryder yn cynyddu ymhlith plant a phobl ifanc rhwng 5 oed a 15 oed yn Lloegr rhwng 2004 a 2017.<sup>3</sup> Yn ogystal, gwelwyd bod lefelau hapusrwydd pobl ifanc ynghylch agweddau gwahanol ar eu bywydau, gan gynnwys eu ffrindiau, eu hymddangosiad, a'r ysgol, yn sylweddol is yn y DU yn 2018-19 o gymharu â 2009-10.<sup>4</sup> Yng Nghymru, sgoriodd un o bob pump (19%) o bobl ifanc 11-16 oed yn uchel iawn ar yr Holiadur Cryfderau ac Anawsterau mewn arolwg a gynhaliwyd gan y [Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion](#) yn 2019, gan awgrymu anawsterau iechyd meddwl tebygol.<sup>5</sup>

Dros ddwy flynedd ar ôl i COVID-19 ddechrau, mae tystiolaeth bresennol yn awgrymu bod y pandemig, a'r mesurau lliniaru cysylltiedig, yn debygol o fod wedi gwaethygu ymhellach y problemau iechyd meddwl a oedd yn bodoli eisoes ymhlith y glasoed.<sup>6</sup> Mae cau ysgolion wedi bod yn arbennig o niweidiol, gydag iechyd meddwl pobl ifanc yn gwaethygu yn ystod cyfnodau clo cenedlaethol.<sup>7,8</sup> Mae data bellach yn dangos bod anhwylder iechyd meddwl tebygol gan un o bob chwech (17%) o blant a phobl ifanc rhwng 6 oed a 16 oed yn Lloegr, i fyny o un o bob naw (12%) yn 2017, ac mae tua dau o bob pump (39%) wedi profi dirywiad mewn iechyd meddwl dros y cyfnod hwn.<sup>9</sup> O ystyried hyn, efallai nad yw'n syndod bod y galw am wasanaethau iechyd meddwl arbenigol i blant a phobl ifanc wedi cynyddu'n sylweddol ers cyn i'r pandemig ddechrau.<sup>10</sup> Yng Nghymru, mae gwella iechyd meddwl a lles pobl ifanc yn flaenoriaeth polisi, a bwysleisir gan ganllawiau statudol newydd sy'n ei gwneud yn ofynnol i bob ysgol ymgorffori dull ysgol gyfan o ymdrin

<sup>1</sup> Collishaw S, Maughan B, Natarajan L, Pickles A. Trends in adolescent emotional problems in England: a comparison of two national cohorts twenty years apart. *Journal of child psychology and psychiatry*, 51(8): 885-894; 2010

<sup>2</sup> Collishaw S. Annual research review: secular trends in child and adolescent mental health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(3): 370-393; 2015.

<sup>3</sup> <https://digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/mental-health-of-children-and-young-people-in-england/2017/2017>

<sup>4</sup> The Goodchild Report, 2021. <https://www.childrensociety.org.uk/information/professionals/resources/good-childhood-report-2021>

<sup>5</sup> Page N, Hewitt G, Young H, Moore G, Murphy S. Iechyd a lles myfyrwyr yng Nghymru: adroddiad arolwg iechyd a lles myfyrwyr 2019 y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion. Prifysgol Caerdydd, 2021. [https://www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2021/08/SHRN-NR-FINAL-23\\_03\\_21-cy-AMENDED06.08.21.pdf](https://www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2021/08/SHRN-NR-FINAL-23_03_21-cy-AMENDED06.08.21.pdf)

<sup>6</sup> Gunnell D, Kidger J, Elvidge H. Adolescent mental health in crisis. *BMJ*.2018;361: k2608.

<sup>7</sup> Viner RM, Russell S, Saull R, Croker H, Stansfield C, Packer J, et al. Impacts of school closures on physical and mental health of children and young people: a systematic review. *MedRxiv*. 2021. <https://doi.org/10.1101/2021.02.10.21251526>.

<sup>8</sup> Creswell C, Shum A, Pearcey S, Skripkauskaitė S, Patalay P, Waite P. Young people's mental health during the COVID-19 pandemic. *Lancet Child Adolescent Health*. 2021;5(8):535–7.

<sup>9</sup> <https://digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/mental-health-of-children-and-young-people-in-england/2021-follow-up-to-the-2017-survey>

<sup>10</sup> <https://www.nuffieldtrust.org.uk/news-item/the-pandemic-has-driven-unprecedented-surge-in-demand-for-mental-health-services-for-children-and-young-people>.

ag iechyd meddwl a lles mewn arferion sy'n bodoli,<sup>11</sup> ac ymdrechion i wella mynediad pobl ifanc at wasanaethau iechyd meddwl arbenigol.<sup>12</sup>

Mae'r adroddiad hwn yn archwilio newid dros gyfnod o amser mewn tri mesur iechyd meddwl a lles allweddol a gasglwyd drwy arolwg lechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yn ystod 2019 a 2021. Wrth wneud hyn, bydd y briff yn rhoi cipolwg ar iechyd meddwl a lles ieuenctid yn union cyn dechrau'r pandemig, a 18 mis wedi hynny.

## Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion

Sefydlwyd y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yn 2013 ac fe'i harweinir gan y Ganolfan Datblygu a Gwerthuso Ymyriadau Cymhleth er mwyn Gwella Iechyd y Cyhoedd ([DECIPHer](#)) ym Mhrifysgol Caerdydd fel partneriaeth rhwng Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Cancer Research UK, a Sefydliad Ymchwil Cymdeithasol ac Economaidd a Data Cymru (WISERD).<sup>13</sup> Roedd aelodaeth ysgolion yn 2021 yn cynnwys yr holl ysgolion uwchradd ac ysgolion canol a gynhelir yng Nghymru (n=205) a saith ysgol annibynnol.

## Yr arolwg lechyd a Lles Myfyrwyr

Mae'r arolwg lechyd a Lles Myfyrwyr yn arolwg trawstoriadol dwyflynyddol a weinyddir i bobl ifanc 11-18 oed sy'n mynychu ysgolion sy'n aelodau o'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, ac fe'i datblygwyd o'r arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol gan Sefydliad Iechyd y Byd.<sup>14</sup> Nod yr arolwg lechyd a Lles Myfyrwyr yw monitro ymddygiadau iechyd y glasoed yng Nghymru er mwyn cynyddu dealltwriaeth a llywio polisi ac ymarfer ymhlith rhanddeiliaid allweddol.

Er mwyn sicrhau sampl gynrychioliadol, dim ond data a gasglwyd o flynyddoedd ysgol 7 i 11 (11-16 oed) sydd wedi'u cynnwys yn y dadansoddiad presennol, gan nad yw pob ysgol â chweched dosbarth wedi dewis cynnwys y myfyrwyr hyn wrth gasglu data. Yn 2021/22, bu 123,204 o ddisgyblion 11-16 oed o 202 (95%) o ysgolion uwchradd ac ysgolion canol yn cymryd rhan yn yr arolwg rhwng mis Medi 2021 a mis Ionawr 2022. Casglwyd y rhan fwyaf o'r ymatebion rhwng mis Medi a mis Rhagfyr (yn unol â fersiynau blaenorol yr arolwg) gyda chyfran fach (n=183, 0.1%) wedi'i chasglu ym mis Ionawr 2022. Dyma'r ymateb mwyaf i'r arolwg lechyd a Lles Myfyrwyr hyd yma: yng Nghymru, mae hyn yn cynrychioli 73% o fyfyrwyr Blwyddyn 7 i 11 mewn ysgolion y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, a 56% o'r holl bobl ifanc 11-16 oed.

Er mwyn archwilio newid dros gyfnod o amser mewn canlyniadau iechyd meddwl a lles ieuenctid, cyfunwyd data 2021/22 (y cyfeirir atynt fel data 2021 o hyn ymlaen) ag ymatebion a gasglwyd rhwng mis Medi a mis Rhagfyr 2019, yn union cyn y pandemig COVID-19. Mae manylion arolwg lechyd a Lles Myfyrwyr 2019 i'w

<sup>11</sup> Llywodraeth Cymru. Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol, 2021.

<https://llyw.cymru/fframwaith-ar-sefydlu-dull-ysgol-gyfan-ar-gyfer-llesiant-emosiynol-meddyliol>

<sup>12</sup> Holtom D, Lloyd-Jones S, Bowen R. Gwerthusiad o Raglen Beilot Mewngymorth y Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS): Adroddiad Terfynol. Llywodraeth Cymru, 2021.

<sup>13</sup> <https://www.shrn.org.uk/cy/>

<sup>14</sup> <http://www.hbsc.org/>

gweld mewn man arall.<sup>5</sup> Yn gryno, bu 119,388 o ddisgyblion 11-16 oed o 198 (94%) o ysgolion y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yn cymryd rhan yn 2019 (72% o fyfyrwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11) (gweler Tabl A1 am ddadansoddiad o nodweddion sampl yn 2019 a 2021).

Y mesurau a oedd yn bresennol yn y ddau arolwg ac sydd wedi'u dadansoddi yn yr adroddiad hwn yw:

- **Graddfa Lles Meddyliol Byr Warwick-Caeredin (SWEMWBS)**
- **Yr Holiadur Hwyliau a Theimladau byr (SMFQ)**
- **Mesur unigrwydd un eitem**

Mae SWEMWBS yn ddangosydd sy'n cynnwys saith eitem ar gyfer lles meddyliol, a dangoswyd ei bod yn gadarn i'w defnyddio ymhlith poblogaethau glasoed, gan gynnwys yng Nghymru.<sup>15</sup> Caiff eitemau unigol eu crynhoi i roi sgôr graddfa gyffredinol yn amrywio o 7 i 35. Mae sgôr gyffredinol uwch yn dynodi lles meddyliol gwell. Mae'r Holiadur Hwyliau a Theimladau byr yn fesur sy'n cynnwys 13 eitem ac mae wedi'i gynllunio i gofnodi symptomau iselder mewn plant a phobl ifanc.<sup>16</sup> Mae'r sgoriau'n amrywio o 0 i 26, a chaiff sgôr o 12 neu fyw ei defnyddio'n gyffredin i nodi symptomau iselder o arwyddocâd clinigol.<sup>17,18</sup> Aseswyd unigrwydd ar sail myfyrwyr yn nodi pa mor aml y teimlent yn unig (yr opsiynau ymateb: 'byth neu bron byth'; 'rhai weithiau'; 'yn aml'), ac roedd y rhai a ddywedodd eu bod yn teimlo'n unig 'yn aml' yn cael eu hystyried yn unig (gweler Tabl A2 am fanylion pellach).

## Dadansoddiad

Caiff amcangyfrifon mynychder ar gyfer pob un o'r tri mesur yn 2019 a 2021 eu cyflwyno'n gyffredinol, yn ogystal ag yn ôl rhywedd, blwyddyn ysgol, ethnigrwydd, cyfoeth teuluol, a bwrdd iechyd. Defnyddir mesur rhywedd â thri chategori sy'n cynnwys 'bachgen', 'merch' a 'nid yw'r un yn fy nisgrifio i' (1% yn 2019 a 3% yn 2021). Mae ethnigrwydd wedi'i grynhoi i gategoriâu 'Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig' a 'Gwyn' (89% yn 2019 a 2021). Caiff cyfoeth teuluol ei fesur gan ddefnyddio pum eitem o'r Raddfa Cyfoeth Teuluol,<sup>19</sup> lle diffinnir cyfoeth is/uwch fel bod â chyfanswm sgôr cyfansawdd naill ai'n is neu'n hafal i ac yn uwch na'r sgôr canolrifol. Mae chweched eitem y Raddfa Cyfoeth Teuluol yn gofyn: faint o weithiau yr aethost ti a dy deulu ar wyliau y tu allan i Gymru y llynedd? Cafodd hyn ei eithrio o'r sgôr cyfansawdd yn y ddwy flwyddyn oherwydd anghymarusrwydd rhwng samplau 2019 a 2021, yn debygol oherwydd cyfyngiadau teithio a osodwyd oherwydd COVID-19. Roedd cyfran y myfyrwyr a ddywedodd nad oeddent wedi cymryd unrhyw wyliau y tu allan i Gymru yn ystod y 12 mis diwethaf wedi cynyddo o 14% yn 2019 i 37% yn 2021.

<sup>15</sup> Melendez-Torres GJ, Hewitt G, Hallingberg B, Anthony R, Collishaw S, Hall J, Murphy S, Moore G. Measurement invariance properties and external construct validity of the short Warwick-Edinburgh mental wellbeing scale in a large national sample of secondary school students in Wales. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2019; 17(139).

<sup>16</sup> Angold A, Costello EJ, Messer CS, Pickles A, Winder F, Silver D. The development of a questionnaire for use in epidemiological studies of depression in children and adolescents. *Int J Methods Psychiatr Res* 1995(5): 237–49.

<sup>17</sup> Thabrew H, Stasiak K, Bavin L-M, Frampton C, Merry S. Validation of the Mood and Feelings Questionnaire (MFQ) and Short Mood and Feelings Questionnaire (SMFQ) in New Zealand help-seeking adolescents. *Int J Methods Psychiatr Res*. 2018; 27(3): e1610.

<sup>18</sup> Weavers B, Heron J, Thapar AK, Stephens A, Lennon J, Bevan Jones R et al. The antecedents and outcomes of persistent and remitting adolescent depressive symptom trajectories: a longitudinal, population-based English study. *Lancet Psychiatry*. 2021; 8: 1053-61.

<sup>19</sup> Hartley JE, Levin K, Currie C. A new version of the HBSC Family Affluence Scale-FAS III: Scottish qualitative findings from the international FAS development study. *Child indicators research*. 2016;9(1):233-45.

Oherwydd y diffyg ymateb i'r eitem, mae meintiau sylfaen samplau yn amrywio. Ar gyfer pob un o'r amcangyfrifon a adroddwyd, mae cyfyngau hyder o 95% ar gael yn yr Atodiad (Tabl A3).

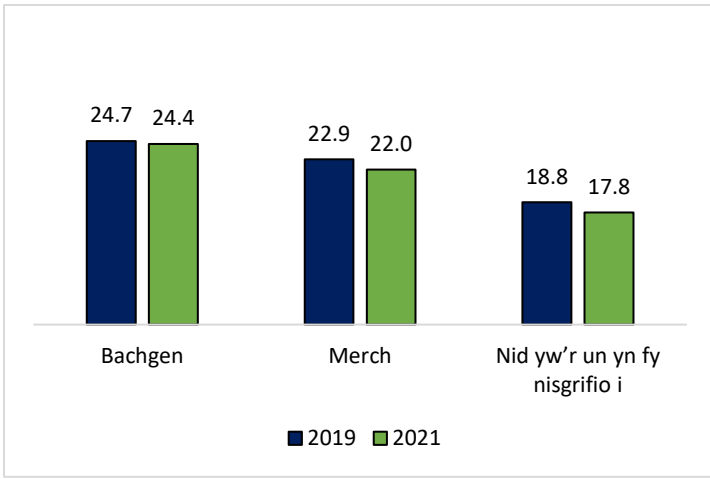
Cafodd arwyddocâd ystadegol unrhyw newid mewn mesur iechyd meddwl a lles dros gyfnod o amser ei asesu gan ddefnyddio atchweliad llinol neu logistaidd (yn dibynnu ar fesur y canlyniadau). Roedd pob model (lle bo hynny'n briodol) yn cynnwys blwyddyn yr arolwg, rhywedd, a blwyddyn ysgol, gydag addasiad ar gyfer clystyru ar lefel ysgolion. Oherwydd maint mawr y sampl sydd ar gael, mae'n bosibl y gwelir bod hyd yn oed newidiadau bach mewn amcangyfrifon yn ystadegol arwyddocaol, yn enwedig wrth asesu newidiadau cyffredinol ac ymhlith bechgyn a merched, yn y drefn honno. Mae'n bosibl nad oes gan y modelau'r pŵer ystadegol angenrheidiol i ganfod newidiadau tebyg mewn grwpiau â meintiau samplau is (e.e. myfyrwyr a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch). Nodir anarwyddocaol (AA) ym mhob ffigur, a ddiffinnir fel  $p > 0.05$ .

## Canfyddiadau

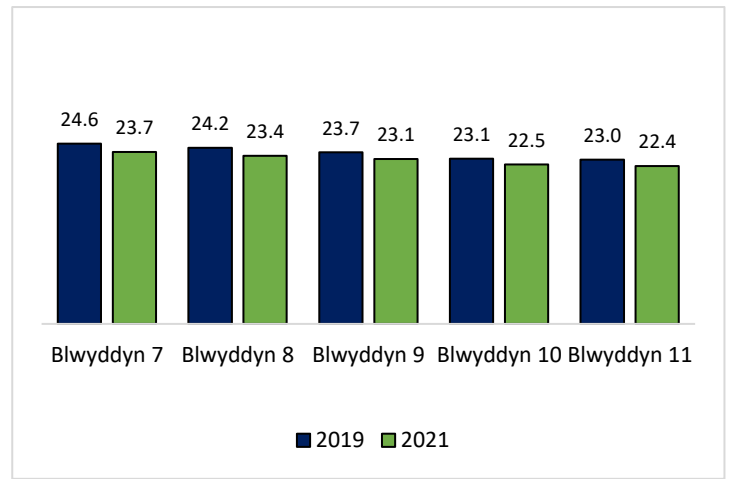
### Lles meddyliol

Roedd sgôr gymedrig SWEMWBS ar gyfer pobl ifanc 11-16 oed yng Nghymru ychydig yn is yn 2021 (23.0: cyfwng hyder o 95% 23.0-23.1) o gymharu â 2019 (23.7: cyfwng hyder o 95% 23.7-23.8).<sup>20</sup> Er bod hwn yn ostyngiad bach yn unig i bob golwg, o ystyried y sampl fawr, mae'n ostyngiad ystadegol arwyddocaol mewn lles meddyliol. Dangosodd dadansoddiadau yn ôl rhywedd a grŵp blwyddyn, ar gyfartaledd, fod myfyrwyr hŷn a myfyrwyr a nododd nad oeddynt yn fachgen nac yn ferch wedi nodi bod eu lles meddyliol yn is yn 2019 ac yn 2021. Fodd bynnag, gwelwyd gostyngiadau mewn lles meddyliol ar draws pob rhywedd a grŵp blwyddyn – er mai dim ond gostyngiad bach (ond arwyddocaol) yn sgôr cymedrig SWEMWBS a welwyd ymhlith bechgyn (Ffigurau 1a-b). Roedd gostyngiadau llai mewn lles meddyliol ymhlith bechgyn dros gyfnod o amser, o gymharu â merched a myfyrwyr a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch, yn gyson ar draws pob un o'r pum grŵp blwyddyn. Ym mlynnyddoedd ysgol 7 ac 11, roedd y newidiadau a arsylwyd yn sgôr gymedrig SWEMWBS ar gyfer myfyrwyr a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch yn anarwyddocaol (Ffigur 1c). Roedd tueddiadau yn ôl ethnigrwydd yn amlygu gostyngiad cymharol llai mewn lles meddyliol ymhlith myfyrwyr Du, Asiaidd ac Ethnig Lleiafrifol o gymharu â myfyrwyr Gwyn (Ffigur 1d). Dangosodd dadansoddiad yn ôl cyfoeth teuluol ostyngiadau cyfartal rhwng 2019 a 2021 ymhlith myfyrwyr o gyfoeth teuluol is ac uwch, sy'n awgrymu nad oedd anghydraddoldebau o ran lles meddyliol a oedd yn bodoli eisoes wedi ehangu dros y cyfnod hwn (Ffigur 1e). Ar draws byrddau iechyd, roedd sgoriau cymedrig SWEMWBS yn is yn 2021 o gymharu â 2019, a chanfuwyd bod gostyngiadau yn ystadegol arwyddocaol ym mhob bwrdd iechyd ac eithrio Powys (gweler Tabl A4).

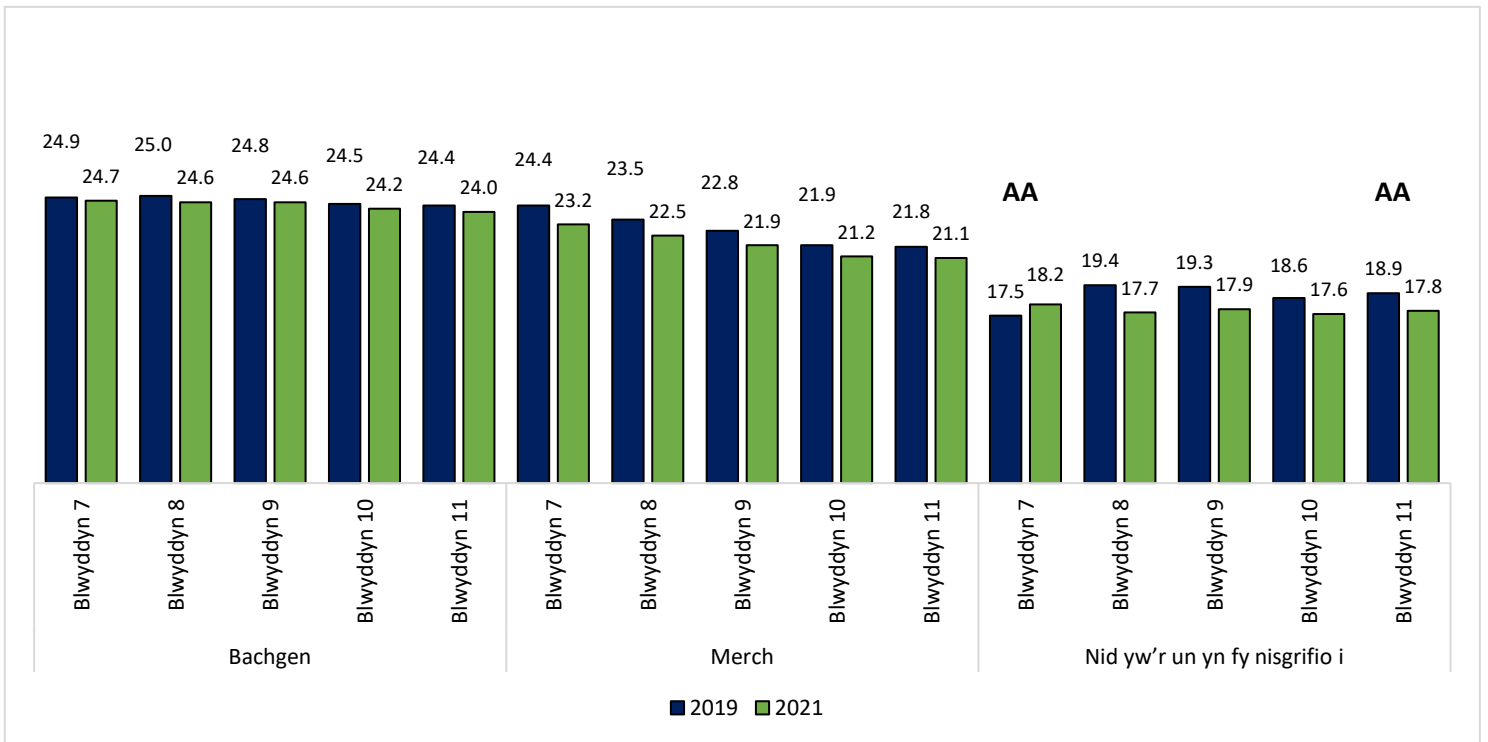
<sup>20</sup> Oherwydd talgrynnu, gall cyfyngau hyder o 95% ymddangos fel pe baent yn cynnwys yr amcangyfrif pwynt. Mae hyn yn digwydd drwy gydol y briff ac mae o ganlyniad i feintiau sampl mawr sy'n arwain at lwfans ansicrwydd llai.



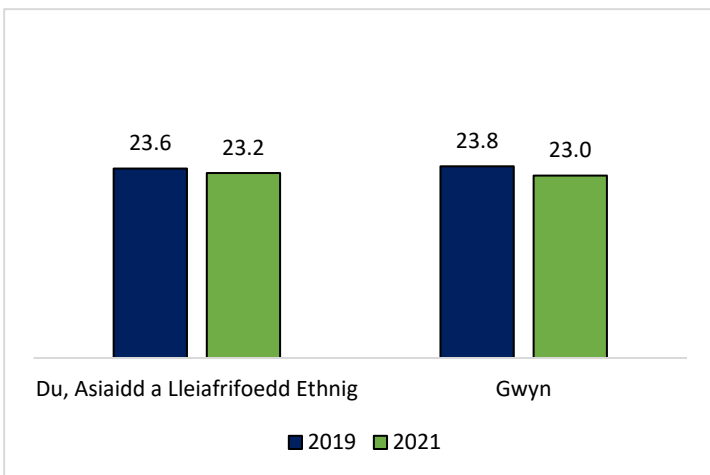
Ffigur 1a. Sgôr gymedrig SWEMWBS yn 2019 (n=106,561) yn erbyn 2021 (n=108,931) yn ôl rhywedd



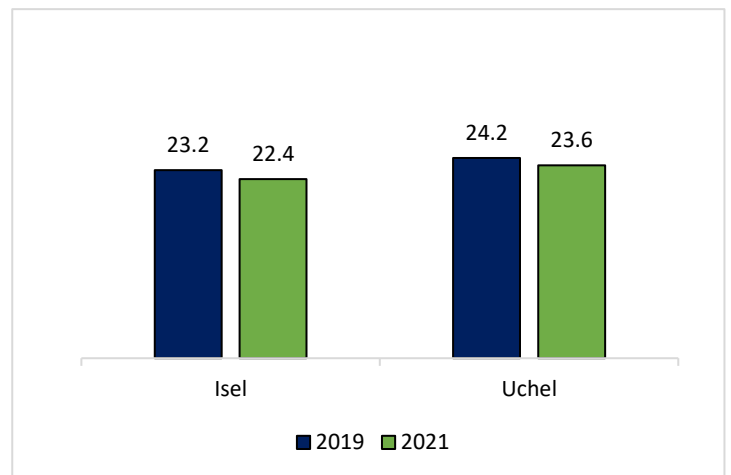
Ffigur 1b. Sgôr gymedrig SWEMWBS yn 2019 (n=107,263) yn erbyn 2021 (n=110,349) yn ôl blwyddyn ysgol



Ffigur 1c. Sgôr gymedrig SWEMWBS yn 2019 (n=106,561) yn erbyn 2021 (n=108,931) yn ôl rhywedd a blwyddyn ysgol



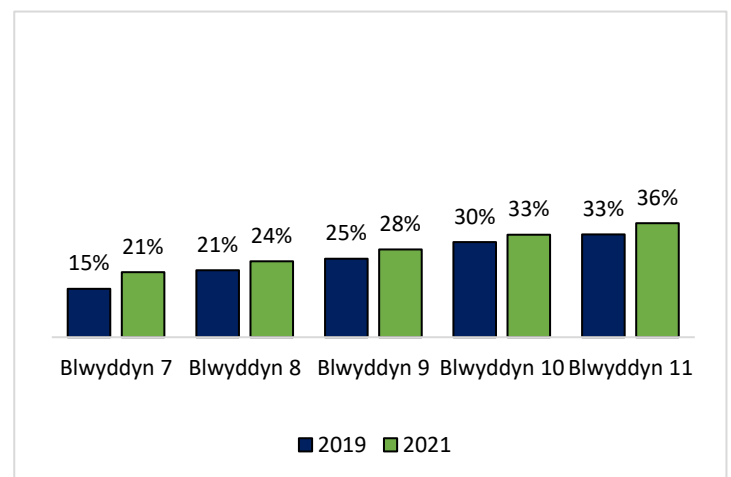
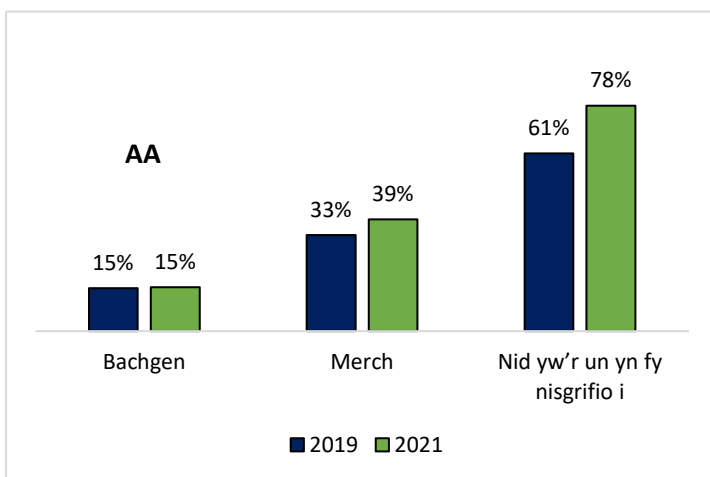
Ffigur 1d. Sgôr gymedrig SWEMWBS yn 2019 (n=105,069) yn erbyn 2021 (n=107,844) yn ôl ethnigrwydd



Ffigur 1e. Sgôr gymedrig SWEMWBS yn 2019 (n=104,179) yn erbyn 2021 (n=106,918) yn ôl cyfoeth teuluol

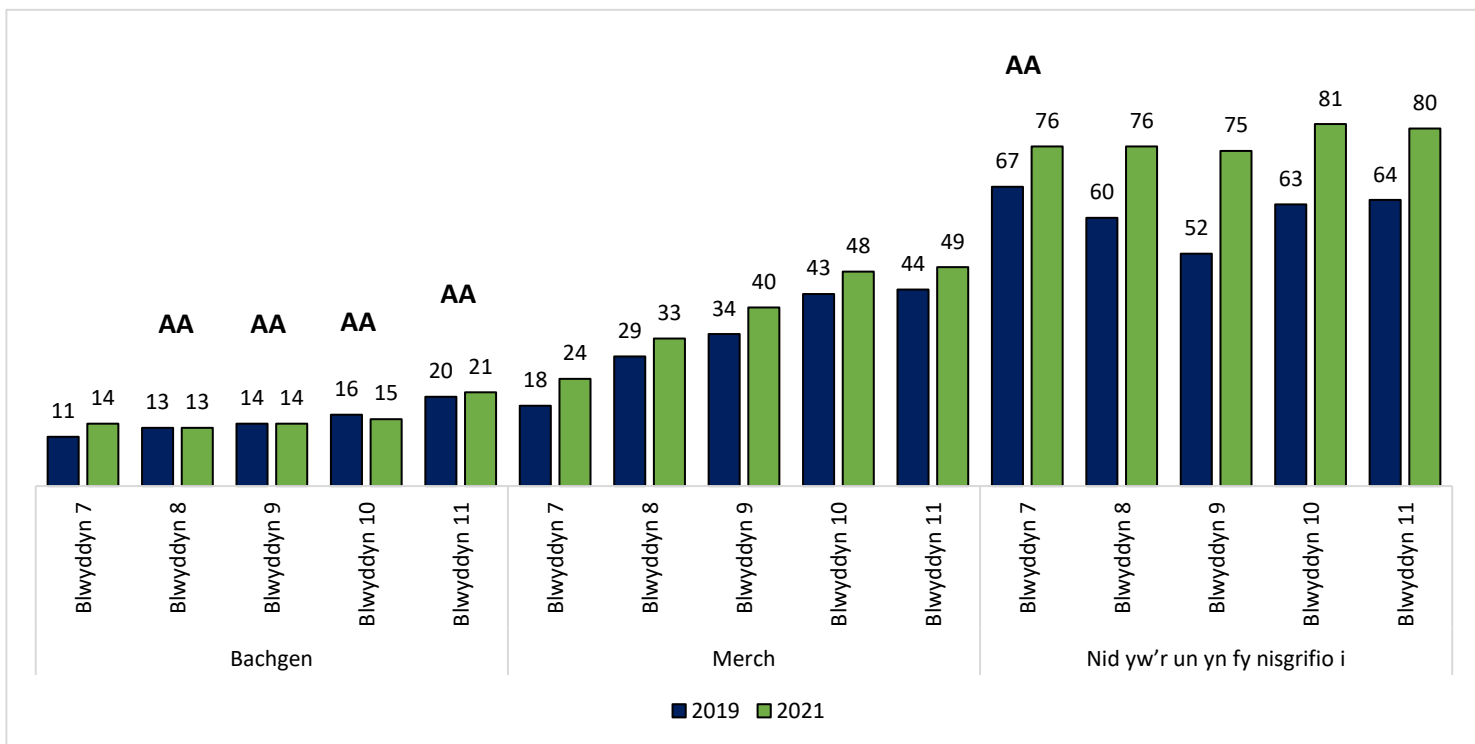
## Symptomau iselder

Roedd y ganran gyffredinol o bobl ifanc 11-16 oed a sgoriodd 12 neu uwch ar yr Holiadur Hwyliau a Theimpladau byr, sy'n dynodi symptomau iselder o arwyddocâd clinigol, wedi cynyddu o 24% (cyfwng hyder o 95%: 24-25%) yn 2019 i 28% (cyfwng hyder o 95%: 28-28%) yn 2021. Roedd merched a myfyrwyr a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch, tua dwywaith a phedair gwaith yn fwy tebygol na bechgyn, yn y drefn honno, o gyrraedd y trothwy hwn yn 2019. Roedd y gwahaniaeth hwn wedi ehangu ymhellach erbyn 2021; ni welwyd unrhyw newid yng nghyfran y bechgyn a nododd symptomau iselder o gymharu â thwf ystadegol arwyddocaol ymhlith merched a myfyrwyr a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (Ffigur 2a). Roedd y twf mewn symptomau iselder ar ei uchaf ymhlith myfyrwyr a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch, gan godi o 61% (cyfwng hyder o 95%: 57-65%) yn sgorio 12 neu uwch ar yr Holiadur Hwyliau a Theimpladau byr yn 2019 i 78% (cyfwng hyder o 95%: 75-80%) erbyn 2021. Yn y ddau arolwg, dangoswyd bod cyfran y myfyrwyr a nododd symptomau iselder o arwyddocâd clinigol yn cynyddu gydag oedran. Fodd bynnag, er y cynnydd cymharol uwch ymhlith myfyrwyr ym Mlwyddyn 7 rhwng 2019 a 2021 (o 15% i 21%), ac er mynychder cyffredinol is o ran symptomau iselder, roedd maint y twf a welwyd dros gyfnod o amser yn gyson ar draws grwpiau blwyddyn (Ffigur 2b). Roedd tueddiadau yn ôl rhywedd a grŵp blwyddyn yn dangos, er nad oedd unrhyw newid cyffredinol mewn symptomau iselder ymhlith bechgyn yn 2021 o gymharu â 2019, y gwelwyd twf sylweddol ymhlith bechgyn ym Mlwyddyn 7 (Ffigur 1c). Roedd dadansoddiadau yn ôl ethnigrwydd a chyfoeth teuluol yn dangos cynnydd tebyg ymhlith myfyrwyr Gwyn a myfyrwyr Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig, ac ymhlith myfyrwyr o gyfoeth teuluol uwch ac is (Ffigurau 1d-e). Gwelwyd cynnydd sylweddol yng nghyfran y myfyrwyr a oedd yn cyrraedd y trothwy ar gyfer symptomau iselder o arwyddocâd clinigol ar draws yr holl fyrddau iechyd ac eithrio Caerdydd a'r Fro a Phowys (Tabl A4).

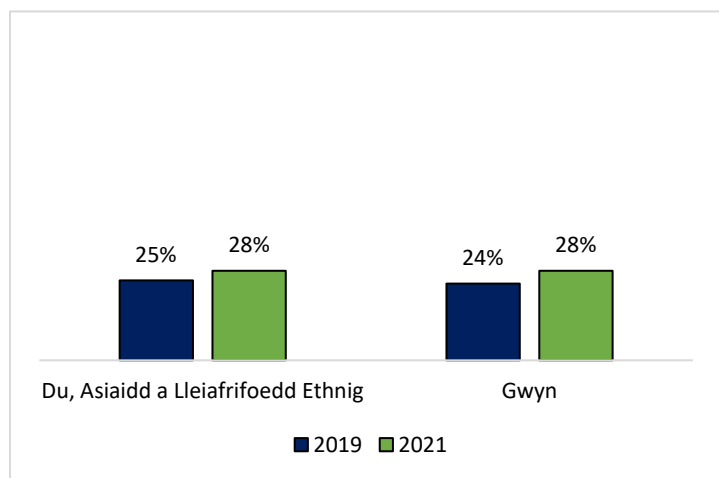


Ffigur 2a. % y myfyrwyr a sgoriodd 12+ ar yr Holiadur Hwyliau a Theimpladau byr yn 2019 (n=52,685) yn erbyn 2021 (n=51,715) yn ôl rhywedd

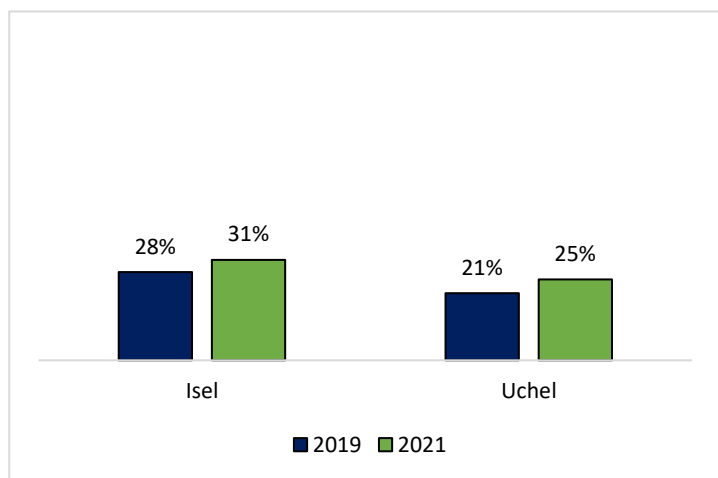
Ffigur 2b. % y myfyrwyr a sgoriodd 12+ ar yr Holiadur Hwyliau a Theimpladau byr yn 2019 (n=52,992) yn erbyn 2021 (n=52,363) yn ôl blwyddyn ysgol



Ffigur 2c. % y myfyrwyr a sgoriodd 12+ ar yr Holiadur Hwyliau a Theimladau byr yn 2019 (n=52,685) yn erbyn 2021 (n=51,715) yn ôl rhywedd a blwyddyn ysgol



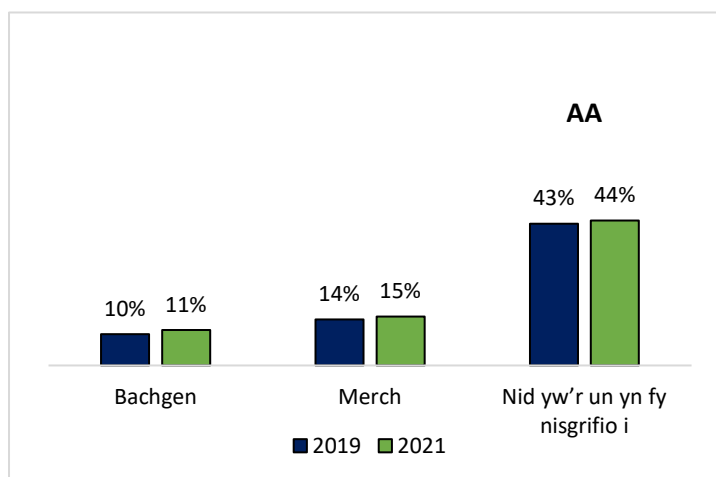
Ffigur 2d. % y myfyrwyr a sgoriodd 12+ ar yr Holiadur Hwyliau a Theimladau byr yn 2019 (n=51,970) yn erbyn 2021 (n=51,265) yn ôl ethnigrwydd



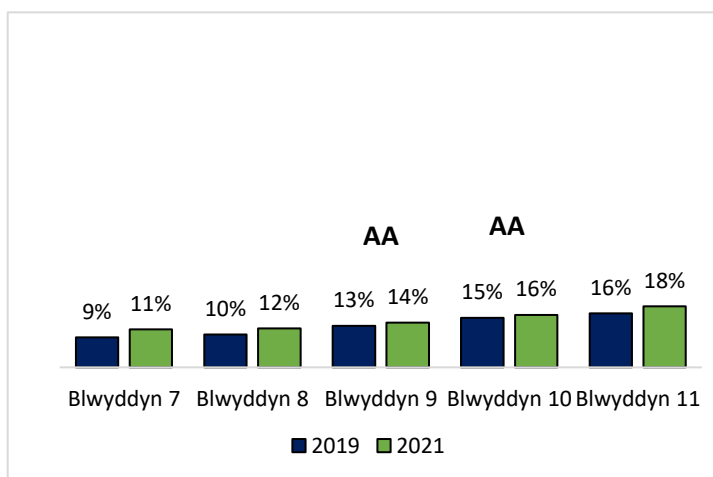
Ffigur 2e. % y myfyrwyr a sgoriodd 12+ ar yr Holiadur Hwyliau a Theimladau byr yn 2019 (n=51,442) yn erbyn 2021 (n=50,806) yn ôl cyfoeth teuluol

## Unigrwydd

Yn 2021, adroddodd 14% (cyfwng hyder o 95%: 14-14%) o bobl ifanc 11-16 oed yng Nghymru eu bod yn teimlo'n unig yn aml, o gymharu â 12% (cyfwng hyder o 95%: 12-12%) yn 2019.<sup>19</sup> Roedd dadansoddiad yn ôl rhywedd yn dangos cynnydd bach ond ystadegol arwyddocaol mewn unigrwydd a adroddwyd rhwng 2019 a 2021 ymhlith bechgyn a merched. Fodd bynnag, ni welwyd unrhyw newid ymhlith myfyrwyr a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (Ffigur 3a).<sup>21</sup> Er hyn, dywedodd mwy na dwy ran o bump o'r myfyrwyr a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch eu bod yn teimlo'n unig yn aml yn 2019 ac yn 2021 – sef tua phedair a thair gwaith yn fwy na chyfran y bechgyn (10% yn 2019 a 11% yn 2021) a'r merched (14% yn 2019 a 15% yn 2021), yn y drefn honno. Roedd unigrwydd yn cynyddu ag oedran, gyda myfyrwyr ym Mlwyddyn 11 tua dwywaith yn fwy tebygol na'r rhai ym Mlwyddyn 7 o ddweud eu bod yn teimlo'n unig yn aml. Fodd bynnag, er bod cynnydd bach mewn unigrwydd a adroddwyd i'w weld ym mhob grŵp blwyddyn rhwng 2019 a 2021 – roedd y twf hwn yn ystadegol arwyddocaol ymhlith myfyrwyr ym mlynnyddoedd 7, 8 ac 11 yn unig (Ffigur 3b). Mae dadansoddiadau yn ôl rhywedd a grŵp blwyddyn yn awgrymu bod cynnydd cyffredinol mewn unigrwydd wedi'i ysgogi'n bennaf gan dwf ymhlith bechgyn, ac ymhlith merched ym Mlwyddyn 7 (Ffigur 3c). Rhwng 2019 a 2021, o gymharu â chynnydd bach mewn unigrwydd a adroddwyd ymhlith myfyrwyr Gwyn, ni welwyd unrhyw newid ymhlith myfyrwyr Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig (Ffigur 3d). Dangosodd dadansoddiad yn ôl cyfoeth teuluol yr adroddwyd unigrwydd uwch ymhlith myfyrwyr o gyfoeth is o gymharu â chyfoeth uwch, gyda chynnydd bach ymhlith y ddau grŵp rhwng 2019 a 2021 (Ffigur 3e). Er gwaethaf amrywiadau bach mewn unigrwydd a adroddwyd rhwng byrddau iechyd yn 2019, roedd maint y cynnydd mewn unigrwydd a welwyd yn 2021 yn gymharol debyg, sef tua 2-3 phwynt canran. Ni chanfuwyd bod newidiadau honedig mewn unigrwydd ym myrddau iechyd Betsi Cadwaladr, Cwm Taf Morgannwg a Bae Abertawe yn ystadegol arwyddocaol (Tabl A4).



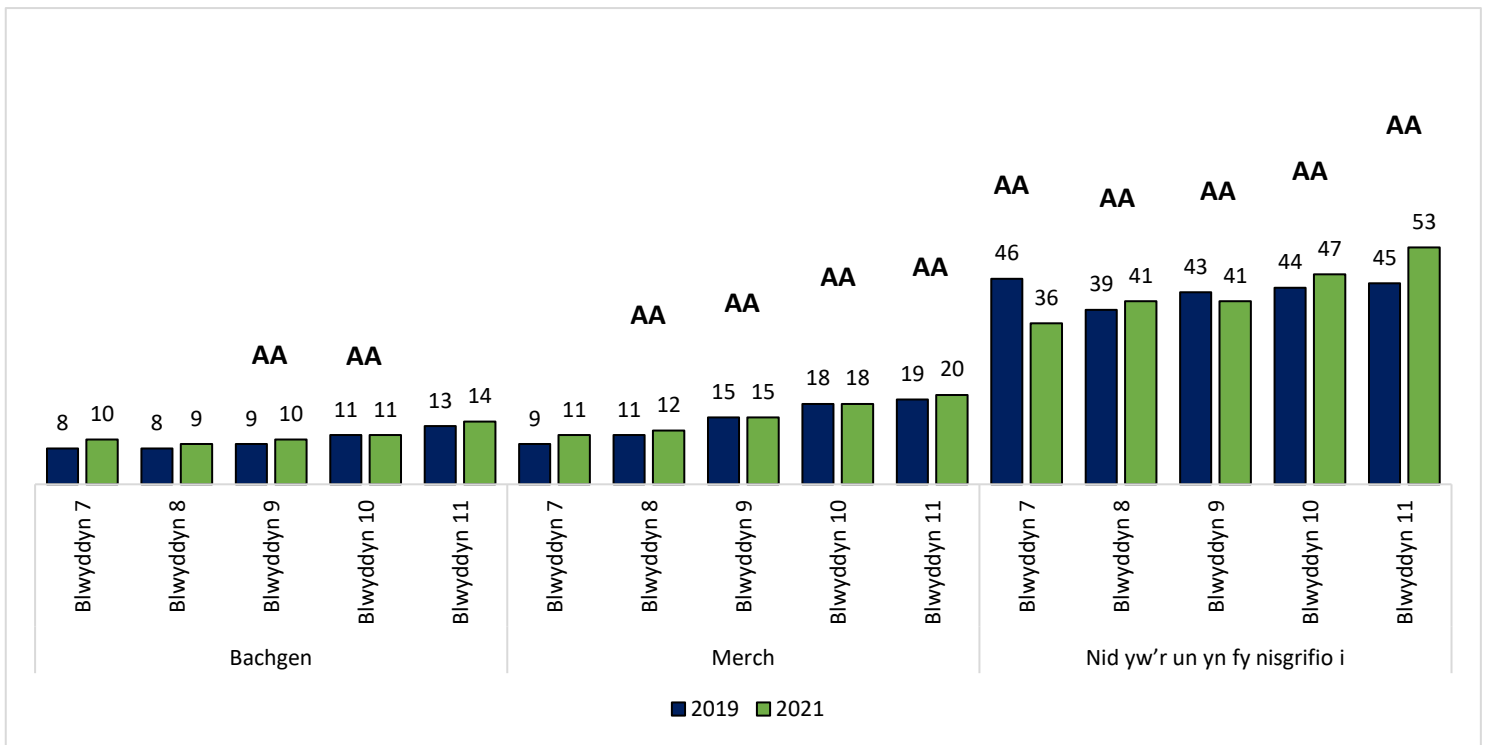
Ffigur 3a. % y myfyrwyr a adroddodd eu bod yn teimlo'n unig yn aml yn 2019 (n=112,997) yn erbyn 2021 (n=57,392) yn ôl rhywedd



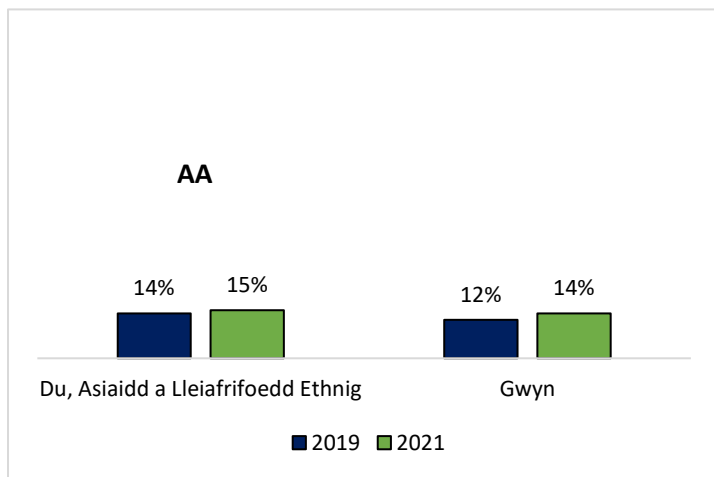
Ffigur 3b. % y myfyrwyr a adroddodd eu bod yn teimlo'n unig yn aml yn 2019 (n=113,827) yn erbyn 2021 (n=58,248) yn ôl blwyddyn ysgol

<sup>21</sup> Mae methu â chanfod newid yn yr amcangyfrif, er y cynnydd o faint cyfartal i'r hyn a welwyd ymhlith bechgyn a merched, yn debygol o fod oherwydd y maint sampl llai ar gyfer myfyrwyr a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch.

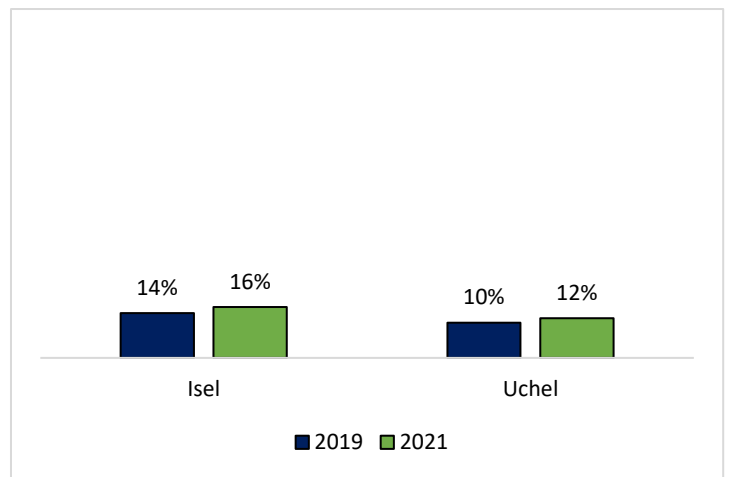




Ffigur 3c. % y myfyrwyr a adroddodd eu bod yn teimlo'n unig yn aml yn 2019 (n=112,997) yn erbyn 2021 (n=57,392) yn ôl rhywedd a blwyddyn ysgol



Ffigur 3d. % y myfyrwyr a adroddodd eu bod yn teimlo'n unig yn aml yn 2019 (n=110,916) yn erbyn 2021 (n=56,703) yn ôl ethnigrwydd



Ffigur 3e. % y myfyrwyr a adroddodd eu bod yn teimlo'n unig yn aml yn 2019 (n=109,807) yn erbyn 2021 (n=56,128) yn ôl cyfoeth teuluol

## Ystyriaethau methodolegol

- Mae'r dadansoddiad hwn yn defnyddio sampl fawr o fyfyrwyr ysgolion uwchradd, gyda dros 70% o fyfyrwyr Blwyddyn 7 i 11 mewn ysgolion y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yn cymryd rhan yn yr arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr yn 2019 a 2021, yn y drefn honno.
- Er mai diben y dadansoddiad yw canfod tueddiadau poblogaeth, yn hytrach na dilyn yr un bobl ifanc dros gyfnod amser, mae'r cyfraddau ymateb mawr yn golygu y gallai myfyrwyr ym mlynnyddoedd ysgol 7 i 9 yn 2019 fod wedi cael eu harolygu eto yn 2021. Mae archwilio newid mewn canlyniadau yn ôl blwyddyn ysgol yn lleihau'r posibilrwydd o duedd sy'n gysylltiedig â diffyg annibyniaeth arsylwadau wrth asesu arwyddocâd ystadegol. Roedd canfyddiadau yn ôl grŵp blwyddyn yn dangos cefnogaeth eang i ganlyniadau gwaeth o ran iechyd meddwl a lles i fyfyrwyr yn 2021 o gymharu â 2019.
- Gallai maint sampl cyffredinol llai ar gyfer myfyrwyr a nododd nad oeddent yn fachgen nac yn ferch (1% a 3% o gyfanswm y sampl yn 2019 a 2021, yn y drefn honno), fod wedi atal newidiadau bach mewn amcangyfrifon rhag cael eu canfod.
- Casglwyd data yn union cyn dechrau COVID-19 a 18 mis wedi hynny. Fodd bynnag, ni ellir sefydlu i ba raddau y mae newidiadau a adroddir yma yn cynrychioli effeithiau'r pandemig neu barhad tueddiadau a oedd yn bodoli eisoes (neu ffactorau dylanwadol eraill).
- Mae'r arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr yn arolwg sy'n seiliedig ar ysgolion a ymglymerir mewn ysgolion a gynhelir ac mewn nifer fach o ysgolion annibynnol yng Nghymru. Nid yw'n cynnwys iechyd meddwl a lles pobl ifanc 11-16 oed y tu allan i addysg brif ffrwd (e.e. unedau cyfeirio disgyblion). Mae lleoliadau nad ydynt yn brif ffrwd ac ysgolion cynradd yn ffocws astudiaeth gan y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion ar ddatblygiad, a gyllidir gan Lywodraeth Cymru.

## Crynodeb

Mae monitro parhaus o ran ymddygiadau iechyd y glasoed, yn enwedig dangosyddion iechyd meddwl a lles, yn hanfodol i lywio strategaethau effeithiol i adfer ar ôl COVID-19 ar gyfer plant a phobl ifanc. Oherwydd ei fod yn cynnwys bron yr holl ysgolion uwchradd yng Nghymru (bu dros 90% o ysgolion a gynhelir yn cymryd rhan yn 2019 a 2021) gall yr arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr ddarparu cipolwg gwerthfawr o iechyd meddwl a lles pobl ifanc yng Nghymru ar lefel y boblogaeth bron ar gyfer plant ysgol uwchradd. Yn unol â thystiolaeth o'r DU a mannau eraill, mae data Iechyd a Lles Myfyrwyr o 2019 a 2021 (a gasglwyd yn union cyn dechrau'r pandemig COVID-19 a 18 mis wedi hynny) yn awgrymu dirywiad cyffredinol mewn iechyd meddwl a lles pobl ifanc yng Nghymru ers 2019 – a ddangosir yma gan ostyngiadau bach mewn lles meddyliol, mwy o unigrwydd, a chyfran uwch o bobl ifanc yn nodi symptomau iselder o arwyddocâd clinigol. Fodd bynnag, nid oedd maint y newidiadau dros gyfnod yn unffurf bob amser, gydag amrywiadau'n amlwg ar draws grwpiau cymdeithasol-ddemograffig gwahanol, gan

atgyfnerthu'r angen am ddulliau sy'n mynd i'r afael â hyn. Wrth symud ymlaen, bydd yn bwysig parhau i fonitro'r dangosyddion hyn (a dangosyddion eraill) yn ymwneud ag iechyd meddwl a lles y glasgoed er mwyn deall tueddiadau poblogaeth yng Nghymru yn well yn y tymor hwy, ac i nodi grwpiau y gallai fod angen ymyrraeth wedi'i thargedu arnynt.

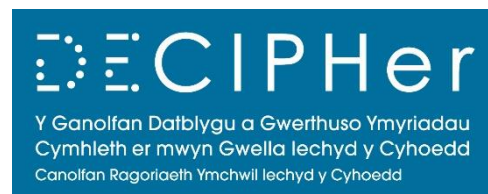
## Cydnabyddiaeth

Cefnogwyd y gwaith hwn gan y Ganolfan Datblygu a Gwerthuso Ymyriadau Cymhleth er mwyn Gwella Iechyd y Cyhoedd (DECIPHer) fel rhan o'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion a ariennir gan Lywodraeth Cymru drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru. Caiff cyllid gan Weinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol a Gweinidog Addysg Llywodraeth Cymru ei gydnabod yn ddiolchgar ar gyfer arolwg 2021. Ar adeg ysgrifennu hyn, cefnogir Dr Alice Porter gan leoliad Cronfa Cefnogi Polisi UKRI gyda DECIPHer. Diolchwn i Matt Davies (y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion) a ddarparodd gymorth gweinyddol ar draws y ddau arolwg, yn ogystal â Dr Chris Roberts, Dr Eleri Jones (y ddau o Llywodraeth Cymru), ac i'r Athro Frances Rice (Canolfan Wolfson ar gyfer Iechyd Meddwl Pobl Ifanc) am eu sylwadau. Diolchwn hefyd i'r holl ysgolion a myfyrwyr a gymerodd ran yn arolygon Iechyd a Lles Myfyrwyr 2019 a 2021 am eu cefnogaeth barhaus i'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion.

**Enwi: Page, N., Porter, A., Angel, L., Ogada, E., Young, H., Murphy, S. (2022) Iechyd a lles myfyrwyr yng Nghymru: Cymharu canfyddiadau o arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2019 a 2021 y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion. Prifysgol Caerdydd, Caerdydd, DU**

### Cyswllt:

[SHRN@cardiff.ac.uk](mailto:SHRN@cardiff.ac.uk)



## Atodiad

Tabl A1: Nodweddion sampl ar gyfer 2019 a 2021

	2019		2021	
	N	%	N	%
<b>Rhywedd</b>				
Bachgen	58,115	49	60,315	50
Merch	58,610	50	57,219	47
Nid yw'r un yn fy nisgrifio i	1,472	1	3,691	3
<b>Grŵp Blwyddyn</b>				
Blwyddyn 7	26,786	22	26,657	22
Blwyddyn 8	25,808	22	25,895	21
Blwyddyn 9	24,375	20	25,814	21
Blwyddyn 10	22,210	19	23,588	19
Blwyddyn 11	20,209	17	21,250	17
<b>Ethnigrwydd</b>				
Du, Asiaidd, Lleiafrifoedd Ethnig	12,456	11	13,430	11
Gwyn	103,083	89	105,594	89
<b>Cyfoeth Teuluol</b>				
Is	55,424	49	54,910	47
Uwch	58,603	51	62,562	53
<b>Bwrdd Iechyd Lleol</b>				
Aneurin Bevan	23,730	20	24,582	20
Betsi Cadwaladr	27,801	23	28,816	23
Caerdydd a'r Fro	17,434	15	18,674	15
Cwm Taf Morgannwg	15,876	13	16,031	13
Hywel Dda	13,838	12	14,415	12
Powys	4,114	3	5,293	4
Bae Abertawe	16,595	14	15,393	12

**Tabl A2: Mesurau iechyd meddwl a lles**

Cwestiwn	Opsionau ymateb*	Adroddir mewn dadansoddiadau
<p><b>Graddfa Lles Meddyliol Byr Warwick-Caeredin (SWEMWBS):</b>                      Dyma rai datganiadau am deimladau a meddyliau. Dewisa'r opsiwn sy'n disgrifio orau dy brofiad o bob un dros y bythefnos ddiwethaf.</p> <p>a) Rwyf wedi bod yn teimlo'n bositif am y dyfodol                      b) Rwyf wedi bod yn teimlo'n ddefnyddiol                      c) Rwyf wedi bod yn teimlo'n hamddenol                      d) Rwyf wedi bod yn mynd i'r afael â phroblemau'n dda                      e) Rwyf wedi bod yn meddwl yn glir                      f) Rwyf wedi bod yn teimlo'n agos at bobl eraill                      g) Rwyf wedi gallu gwneud fy mhenderfyniadau fy hun am bethau</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dim o gwbl (1)</li> <li>• Yn anaml (2)</li> <li>• Weithiau (3)</li> <li>• Yn aml (4)</li> <li>• Trwy'r amser (5)</li> </ul>	<p>Sgôr gymedryg</p>
<p><b>Yr Holiadur Hwyliau a Theimladau byr (SMFQ):</b> Mae'r ffurflen hon yn ymwneud â sut y gallet fod wedi teimlo neu ymddwyn yn ddiweddar. Ar gyfer pob cwestiwn, meddylia sut rwyf ti wedi bod yn teimlo neu'n ymddwyn yn ystod y bythefnos ddiwethaf. Os nad yw brawddeg yn wir amdanat ti, ateba DDIM YN WIR. Os dim ond weithiau mae brawddeg yn wir, ateba WEITHIAU. Os yw brawddeg yn wir amdanat ti'r rhan fwyaf o'r amser, ateba YN WIR</p> <p>a) Roeddwn i'n teimlo'n ddigalon neu'n anhapus.                      b) Wnes i ddim mwynhau unrhyw beth o gwbl.                      c) Roeddwn i'n teimlo mor flinedig, fel yr eisteddais o gwmpas a gwneud dim.                      d) Roeddwn i'n aflonydd iawn.                      e) Roeddwn i'n teimlo nad oeddwn yn dda mwyach.                      f) Bues i'n crïo llawer.                      g) Roeddwn i'n ei chael hi'n anodd meddwl yn iawn neu ganolbwyntio.                      h) Roeddwn i'n casáu fy hun.                      i) Roeddwn i'n berson drwg.                      j) Roeddwn i'n teimlo'n unig.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ddim yn wir (0)</li> <li>• Weithiau (1)</li> <li>• Yn wir (2)</li> </ul>	<p>% Sgorio 12 neu fwy</p>

<p>k) Roeddwn i'n meddwl nad oedd neb yn fy ngharu i.  l) Roeddwn i'n meddwl na allwn i byth fod cystal â phlant eraill.  m) Gwnes i bopeth yn anghywir.</p>		
<p><b>Unigrwydd:</b> Mae'r cwestiynau nesaf yn ymwneud â pherthnasoedd â phobl eraill. Ar gyfer pob un, noda pa mor aml rwyf ti'n teimlo...  c) ... yn unig?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Byth neu bron byth</li> <li>• Weithiau</li> <li>• Yn aml</li> </ul>	<p>% Yn unig yn aml</p>

\* Roedd yr holl gwestiynau yn cynnwys opsiwn 'Nid wyf eisiau ateb' a hepgorwyd o'r dadansoddiadau

**Tabl A3: cyfyngau hyder o 95% ar gyfer amcangyfrifon mynychder o fewn Ffigurau 1a-3e**

	SWEMWBS Sgôr gymedrig		Yr Holiadur Hwyliau a Theimladau byr % Yn sgorio 12+		Unigrwydd % Yn unig yn aml	
	2019	2021	2019	2021	2019	2021
Cymru	23.7, 23.8	23.0, 23.1	24, 25	28, 28	12, 12	14, 14
Bachgen	24.7, 24.8	24.4, 24.5	14, 15	15, 16	9, 10	10, 11
Merch	22.9, 23.0	21.9, 22.0	33, 34	38, 39	14, 14	14, 15
NYUYFNI*	18.4, 19.2	17.6, 18.0	57, 65	75, 80	41, 46	41, 46
Blwyddyn 7	24.5, 24.6	23.7, 23.8	15, 16	20, 21	9, 9	11, 12
Blwyddyn 8	24.1, 24.2	23.3, 23.4	20, 22	23, 25	10, 10	11, 12
Blwyddyn 9	23.6, 23.8	23.0, 23.1	24, 26	27, 29	12, 13	13, 14
Blwyddyn 10	23.0, 23.2	22.4, 22.6	29, 31	32, 33	14, 15	15, 16
Blwyddyn 11	22.9, 23.0	22.3, 22.4	32, 34	35, 37	16, 17	18, 19
Blwyddyn 7 (bachgen)	24.8, 25.0	24.6, 24.8	11, 12	13, 15	8, 9	10, 11
Blwyddyn 8 (bachgen)	24.9, 25.1	24.5, 24.7	12, 14	12, 14	7, 8	8, 10
Blwyddyn 9 (bachgen)	24.7, 24.9	24.5, 24.7	14, 15	13, 15	9, 10	9, 10
Blwyddyn 10 (bachgen)	24.4, 24.6	24.1, 24.3	15, 17	14, 16	10, 11	10, 12
Blwyddyn 11 (bachgen)	24.3, 24.5	23.9, 24.1	19, 21	19, 22	12, 13	13, 15
Blwyddyn 7 (merch)	24.3, 23.6	23.1, 23.3	17, 19	23, 26	9, 10	10, 12
Blwyddyn 8 (merch)	23.4, 23.6	22.4, 22.6	27, 30	31, 34	11, 12	11, 13
Blwyddyn 9 (merch)	22.7, 22.9	21.8, 22.0	33, 36	39, 41	14, 15	14, 16
Blwyddyn 10 (merch)	21.8, 22.0	21.1, 21.3	42, 45	46, 49	17, 19	17, 19
Blwyddyn 11 (merch)	21.7, 21.9	21.0, 21.2	43, 46	47, 50	18, 19	19, 21
Blwyddyn 7 (NYUYFNI)	16.3, 18.6	17.7, 18.6	56, 77	71, 82	39, 53	31, 41
Blwyddyn 8 (NYUYFNI)	18.5, 20.3	17.3, 18.1	49, 69	70, 81	33, 46	36, 46
Blwyddyn 9 (NYUYFNI)	18.5, 20.2	17.5, 18.3	42, 61	70, 80	37, 49	36, 46
Blwyddyn 10 (NYUYFNI)	17.7, 19.5	17.1, 18.0	55, 71	76, 85	39, 50	42, 52
Blwyddyn 11 (NYUYFNI)	17.9, 19.9	17.3, 18.3	55, 73	75, 84	39, 51	48, 59
Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig	23.5, 23.7	23.1, 23.7	24, 26	27, 29	13, 15	14, 16
Gwyn	23.8, 23.8	23.0, 23.1	24, 25	28, 28	12, 12	13, 14
Cyfoeth teuluol is	23.1, 23.2	22.4, 22.5	27, 28	31, 32	14, 14	15, 16
Cyfoeth teuluol uwch	24.3, 24.4	23.6, 23.7	21, 22	24, 25	10, 10	11, 12

\*NYUYFNI = Nid yw'r un yn fy nisgrifio

Tabl A4: Amcangyfrifon mynychder (cyfwngghyder o 95%) yn ôl bwrdd iechyd lleol

	SWEMWBS Sgôr gymedrig		Yr Holiadur Hwyliau a Theimladau byr % Yn sgorio 12+		Unigrwydd % Yn unig yn aml	
	2019	2021	2019	2021	2019	2021
Aneurin Bevan	23.7 (23.6, 23.7)	23.0 (22.9, 23.1)	25 (24, 26)	29 (28, 30)	13 (13, 13)	15 (14, 15)
Betsi Cadwaladr	23.5 (23.5, 23.6)	22.9 (22.8, 22.9)	24 (23, 25)	28 (28, 29)	<b>12</b> <b>(12, 13)</b>	<b>14</b> <b>(14, 15)</b>
Caerdydd a'r Fro	24.2 (24.1, 24.3)	23.4 (23.3, 23.5)	<b>23</b> <b>(22, 24)</b>	<b>26</b> <b>(25, 27)</b>	11 (11, 12)	13 (12, 14)
Cwm Taf Morgannwg	23.6 (23.5, 23.7)	22.9 (22.9, 23.0)	24 (23, 25)	28 (27, 29)	<b>12</b> <b>(12, 13)</b>	<b>14</b> <b>(13, 14)</b>
Hywel Dda	23.7 (23.6, 23.8)	22.9 (22.8, 23.0)	25 (24, 26)	29 (28, 30)	12 (12, 13)	14 (13, 15)
Powys	<b>23.5</b> <b>(23.4, 23.7)</b>	<b>23.1</b> <b>(23.0, 23.3)</b>	<b>28</b> <b>(25, 30)</b>	<b>30</b> <b>(28, 32)</b>	13 (11, 14)	16 (14, 17)
Bae Abertawe	23.9 (23.8, 24.0)	23.1 (23.0, 23.2)	24 (24, 25)	27 (26, 28)	<b>12</b> <b>(12, 13)</b>	<b>13</b> <b>(12, 14)</b>

Anarwyddocaol (AA) (P>0.05)