

## Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg

Crynodeb o'r arolwg o lesiant emosiynol ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc – pobl ifanc mewn ysgolion uwchradd a cholegau

### Cefndir

Mae'r ddogfen hon yn rhoi crynodeb o'r ymatebion a gafwyd i'r arolwg o lesiant emosiynol ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc. Fe'i cwblhawyd gan bobl ifanc mewn ysgolion uwchradd a cholegau ledled Cymru, ac fe'i cynhaliwyd gan y tîm Allgymorth. Roedd yr arolwg hwn ar agor ar gyfer ymgynghori ac ymateb rhwng 4 Medi 2017 a 15 Hydref 2017. Cafwyd cyfanswm o **1,611** o ymatebion i'r arolwg.

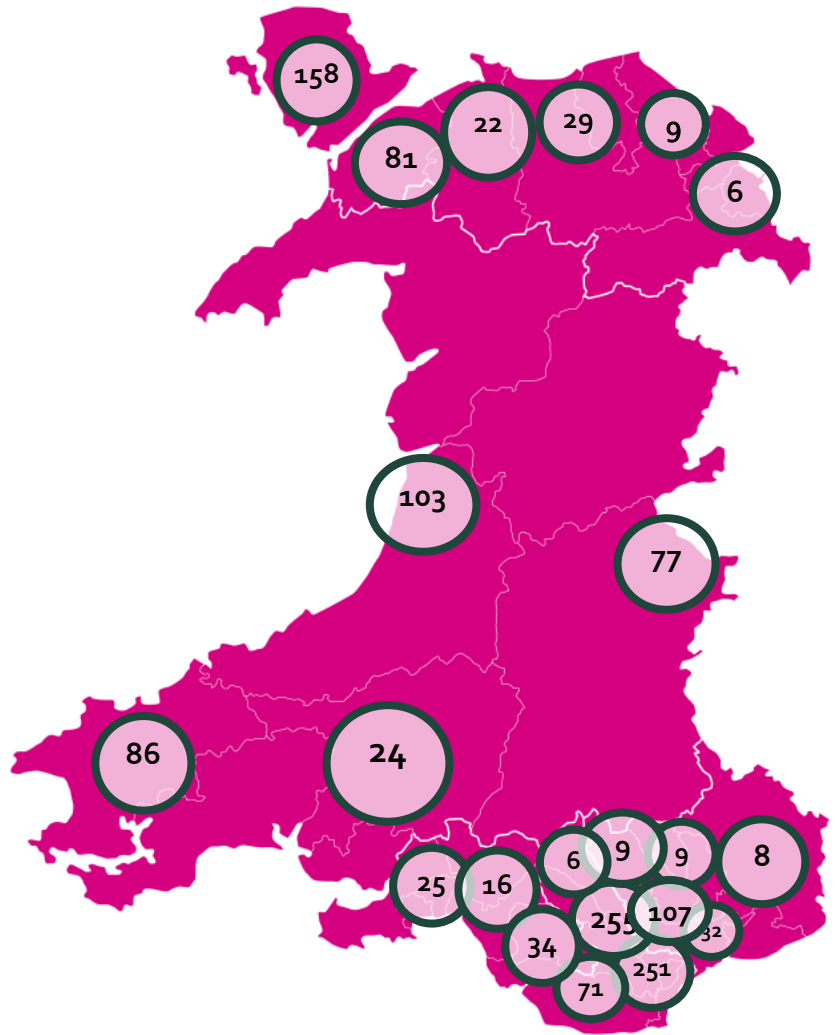
Cynhaliwyd yr arolygon i sicrhau bod y rhai sy'n cael, a'r rhai sy'n rhoi cymorth – gyda'r gallu i ddweud eu dweud.

Bwriedir i ganlyniadau'r arolwg ddarparu ffynhonnell ychwanegol o wybodaeth, ynghyd â thystiolaeth ysgrifenedig a llafar. Maent yno i helpu'r Pwyllgor i brofi rhai o'r honiadau a wnaed am iechyd emosiynol a meddyliol plant a phobl ifanc.

Mae'r map isod yn dangos nifer yr ymatebion gan bobl ifanc mewn gwahanol awdurdodau lleol. Mae'r ystadegau a gasglwyd yn sgil yr arolwg hwn yn cynrychioli barn y rhai a ymatebodd yn hytrach na'r cyhoedd yn gyffredinol.



Blaenau Gwent: 9  
 Pen-y-bont ar Ogwr: 34  
 Caerffili: 107  
 Caerdydd: 251  
 Sir Gaerfyrddin: 24  
 Ceredigion: 103  
 Conwy: 22  
 Sir Dinbych: 29  
 Sir y Fflint: 9  
 Gwynedd: 81  
 Ynys Môn: 158  
 Merthyr Tydfil: 6  
 Sir Fynwy: 8  
 Castell Nedd Port Talbot: 16  
 Casnewydd: 32  
 Sir Benfro: 86  
 Powys: 77  
 Rhondda Cynon Taf: 255  
 Abertawe: 25  
 Torfaen: 9  
 Bro Morgannwg: 71  
 Wrecsam: 6  
 Heb ateb: 193

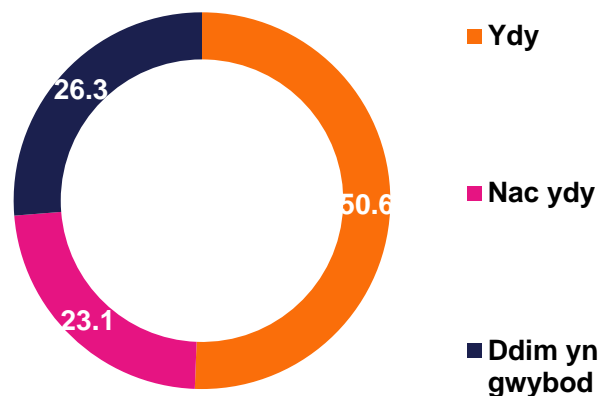


## Dadansoddiad o'r ymatebion

1. A yw eich ysgol neu'ch coleg yn rhoi gwybodaeth i fyfyrwyr am lesiant emosiynol ac iechyd meddwl, er enghraifft drwy bosteri, taflenni neu ar-lein?

*Cyfanswm nifer yr ymatebion 1561*

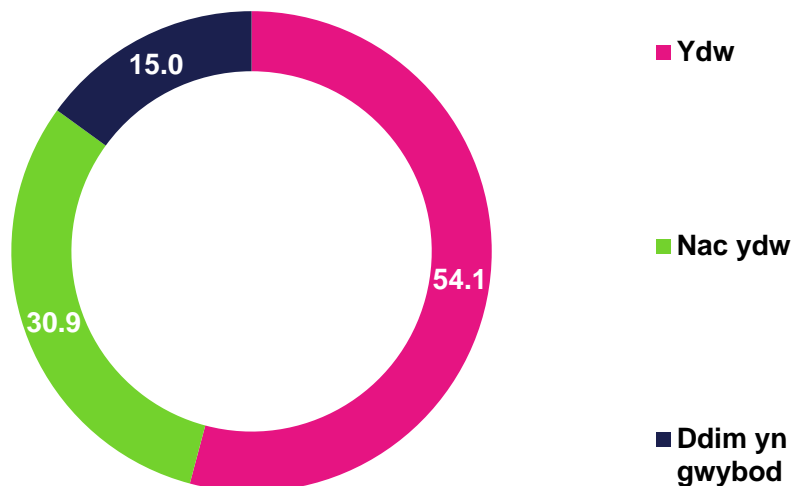
- Ydy: 50.6% (790)
- Nac ydy: 23.1% (361)
- Ddim yn gwybod: 26.3% (410)



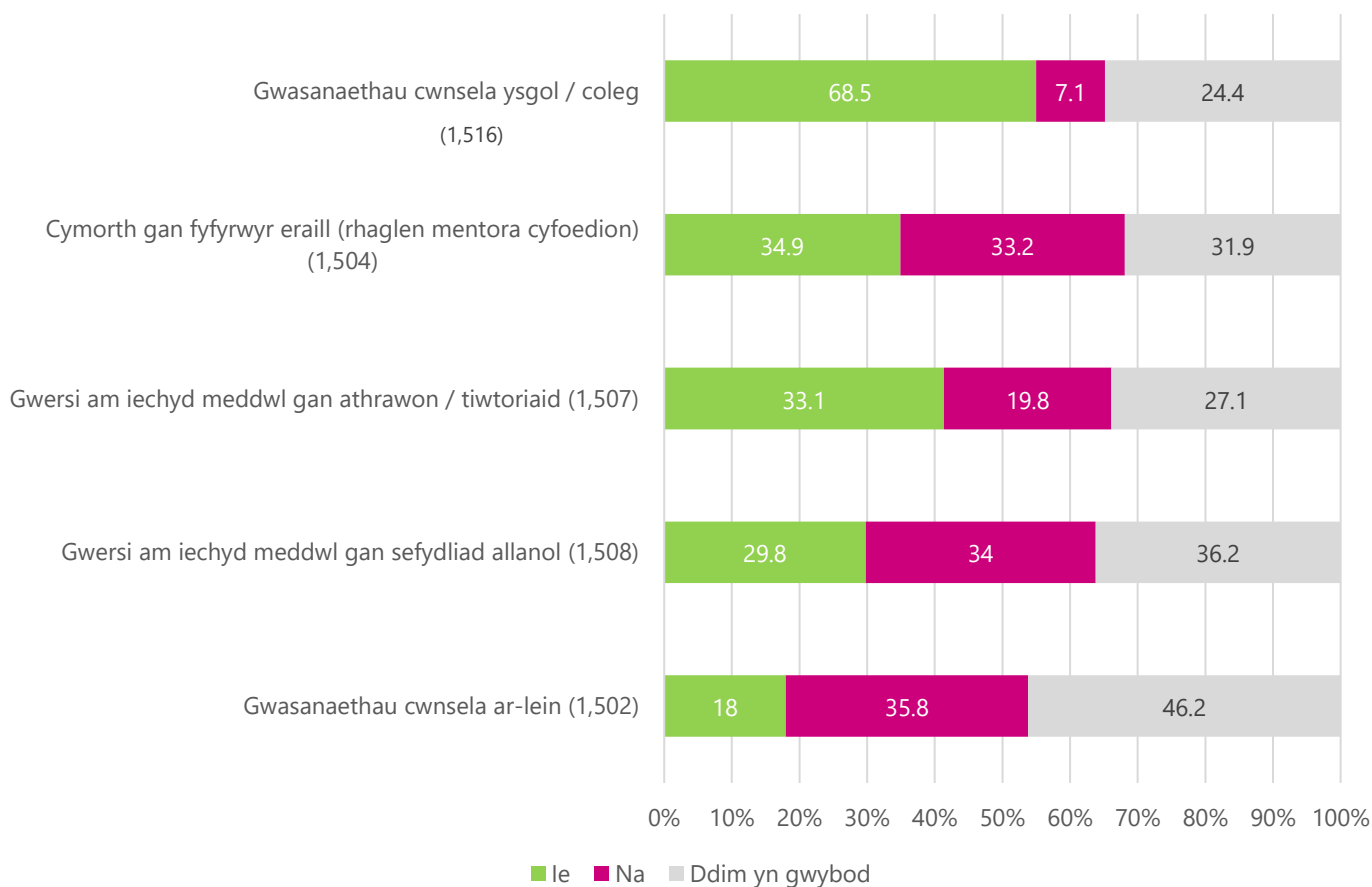
## 2. A ydych chi'n gwybod ble i gael gwybodaeth am lesiant emosiynol ac iechyd meddwl yn eich ysgol neu'ch coleg?

Cyfanswm nifer yr ymatebion 1559

- Ydw: 54.14% (844)
- Nac ydw: 30.9% (481)
- Ddim yn gwybod: 15.0% (234)



## 3. Pa gymorth sydd ar gael ar gyfer llesiant emosiynol ac iechyd meddwl yn eich ysgol neu'ch coleg? Cyfanswm nifer yr ymatebion: 1517



4. Ar raddfa o 1 i 5, yn eich barn chi pa mor bwysig yw hyrwyddo llesiant emosiynol ac iechyd meddwl da i'ch ysgol neu'ch coleg? (1 yn golygu nad yw'n bwysig iawn, 5 yn golygu ei fod yn bwysig iawn)

*Cyfanswm nifer yr ymatebion 1264*



5. Pa mor gyffyrddus fydddech chi'n teimlo yn siarad â'r bobl a ganlyn yn eich ysgol neu'ch coleg am eich llesiant emosiynol a'ch iechyd meddwl?

*Cyfanswm nifer yr ymatebion 1494*

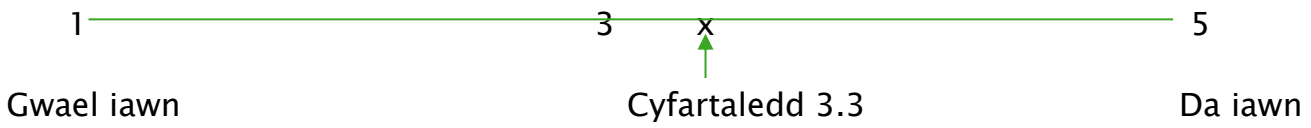


**O.N.** Mae'r opsiwn darlithydd wedi'i ddileu yn y dadansoddiad oherwydd y nifer fach o ymatebion gan fyfyrwyr coleg. Golyga hyn nad yw'n bosibl dod i gasgliadau cadarn ar gyfer yr opsiwn hwn.



6. Pa mor dda yw eich ysgol neu'ch coleg o ran eich helpu i ymdopi â phethau fel pwysau arholiadau, bwlio a phwysau gan gyfoedion? (1 yn golygu gwael iawn, 5 yn golygu da iawn)

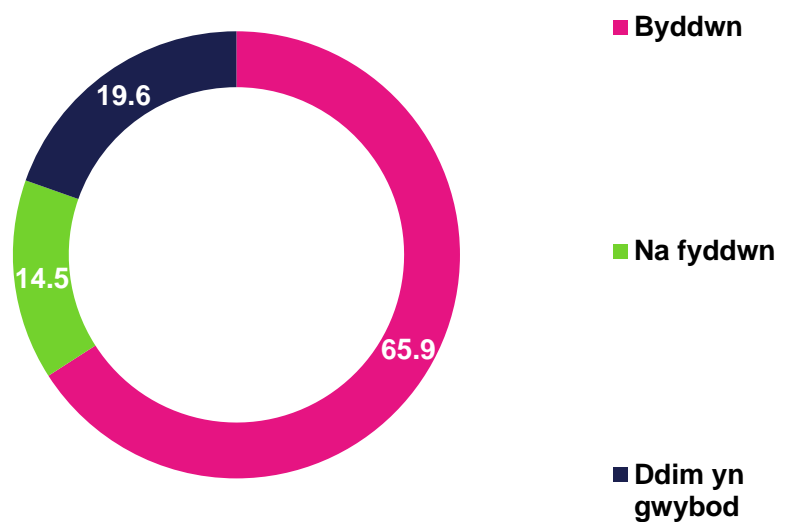
*Cyfanswm nifer yr ymatebion 1209*



7. A fydddech chi'n hoffi i'ch ysgol neu'ch coleg ddysgu mwy i chi am sut i ofalu am eich llesiant emosiynol a'ch iechyd meddwl?

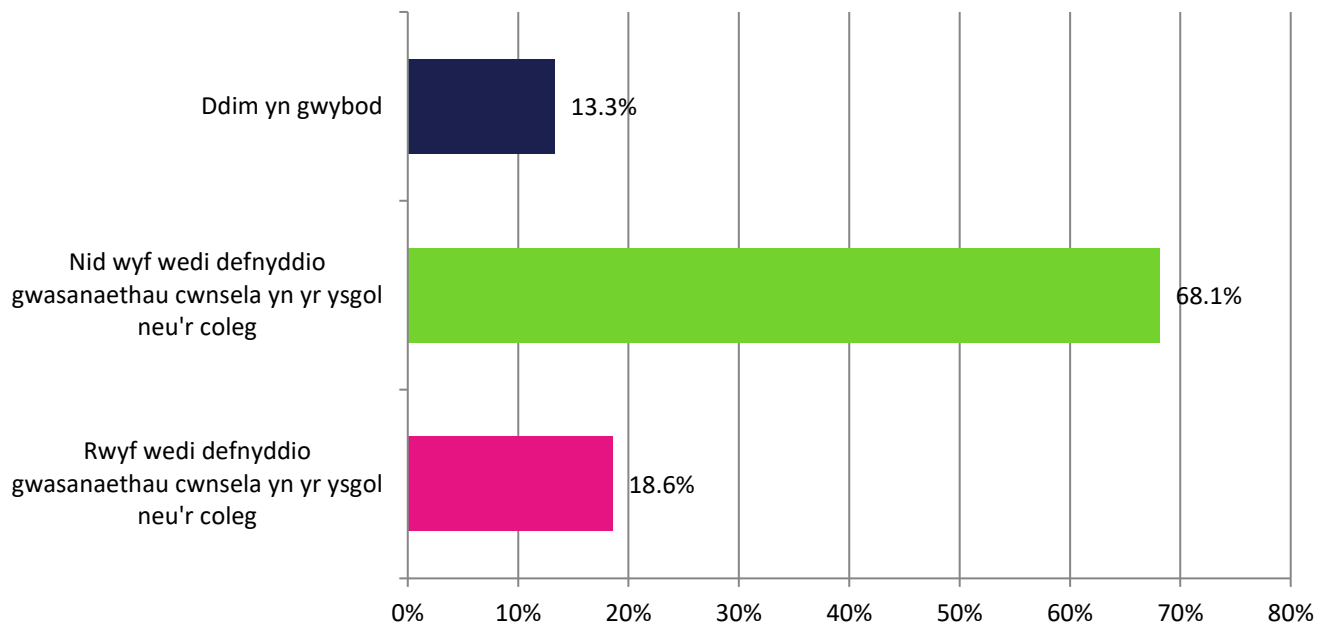
*Cyfanswm nifer yr ymatebion 1490*

- Byddwn: 65.9% (982)
- Na fyddwn: 14.5% (216)
- Ddim yn gwybod: 19.6% (292)



## 8. Ydych chi wedi defnyddio gwasanaethau cwnsela? Dewiswch yr opsiwn neu'r opsiynau sy'n berthnasol i chi

Cyfanswm nifer yr ymatebion 1487

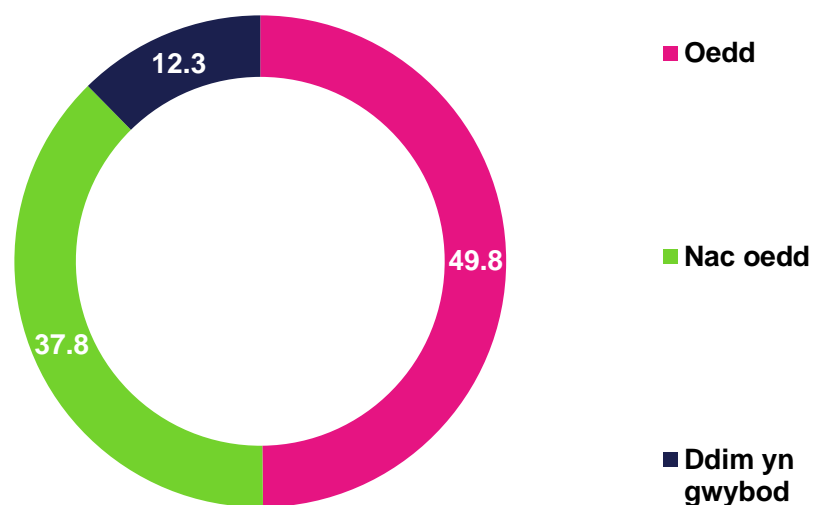


Os ydych chi wedi defnyddio gwasanaethau cwnsela yn yr ysgol neu coleg, atebwch y cwestiynau isod.

## 09. A oedd y gwasanaethau cwnsela yn yr ysgol neu'r coleg yn ddefnyddiol?

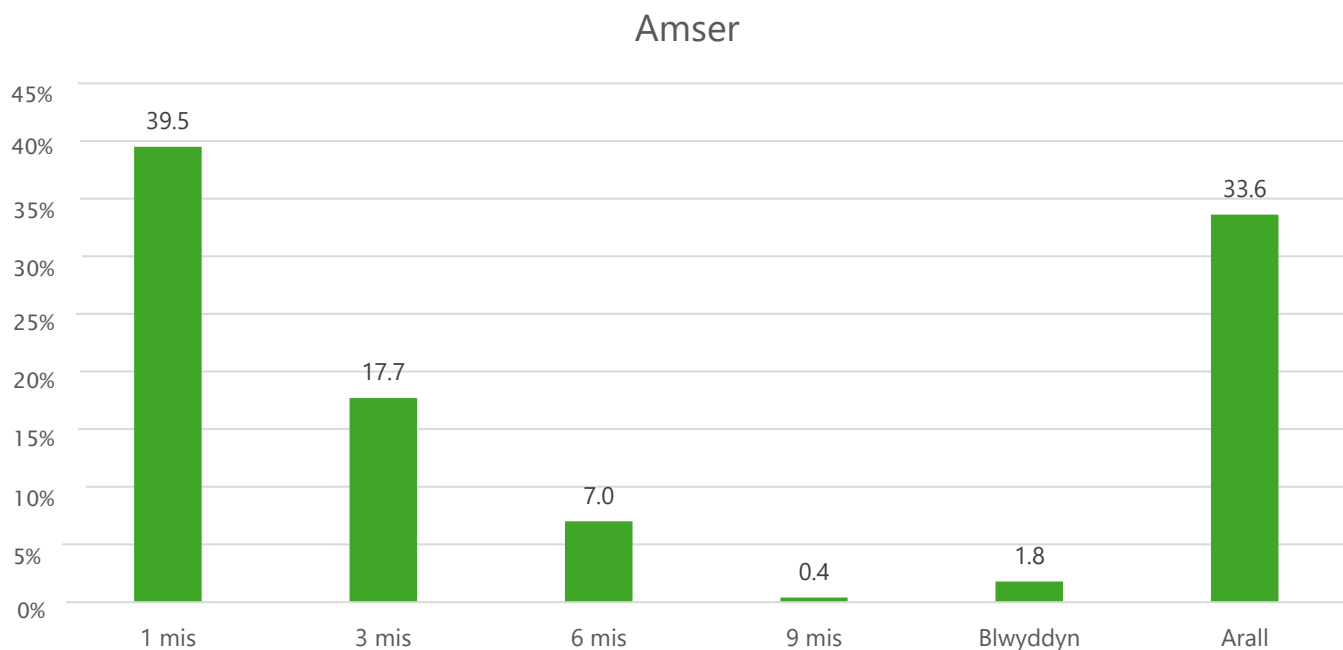
Cyfanswm nifer yr ymatebion  
283

- Oedd: 49.8% (141)
- Nac oedd: 37.8% (107)
- Ddim yn gwybod: 12.3% (35)



## 10. Pa mor hir oedd yn rhaid i chi aros am apwyntiad i gael mynediad at wasanaethau cwnsela yn yr ysgol neu'r coleg?

Cyfanswm nifer yr ymatebion 271



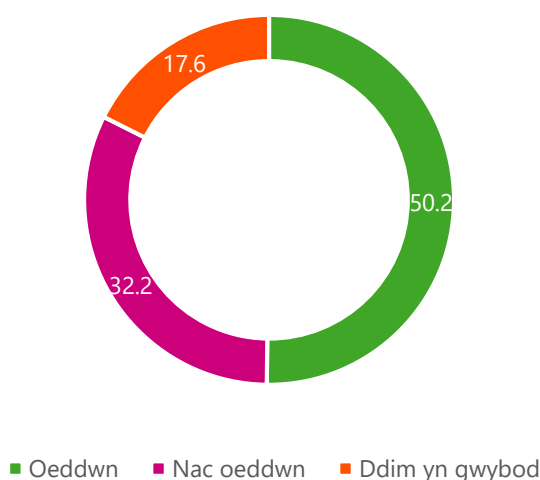
I'r 33.6% a nododd 'arall' fel ymateb i'r cwestiwn hwn, amrywiodd atebion o "yn syth" i "dros flwyddyn".

## 11. A oeddech chi'n teimlo eich bod wedi cael digon o amser gyda'r cwnselydd yn yr ysgol neu'r coleg?

Cyfanswm nifer yr ymatebion 273

- Oeddwn: 50.2% (137)
- Nac oeddwn: 32.2% (88)
- Ddim yn gwybod: 17.6% (48)

Digon o amser gyda cwnselydd



12. Os oes gennych chi farn a syniadau pellach am y cymorth y mae eich ysgol neu'ch coleg yn ei roi i fyfyrwyr ar gyfer eu llesiant emosiynol a'ch iechyd meddwl, dywedwch wrthym yma:

*Cyfanswm nifer yr ymatebion 323*

### **Mentora cyfoedion**

---

"Rhowch 'gyfeillion' dibynadwy i ddisgyblion siarad â hwy"

"Mae angen mwy o raglenni sy'n cael eu cynnal gan fyfyrwyr o ran iechyd meddwl oherwydd rwy'n credu bod myfyrwyr yn teimlo'n fwy cyfforddus yn siarad â myfyrwyr eraill".

---

### **Gwasanaethau Cwmsela mewn Ysgolion**

---

"Mae yna wasanaethau cwmsela mewn ysgolion / colegau ond nid oes digon ohonynt o bell ffordd"

"Mae ein gwasanaeth cwmsela wedi'i ddileu"

"Roeddwn i fod i fynd i sesiynau cwmsela, ond nid ydynt wedi'u trefnu (ac mae hyn dros wyth mis yn ôl!)"

"Nid yw'n brofiad pleserus gorfod mynd a churo ar ddrws, gyda phroblemau sydd eisoes yn peri pryder, ac nid ydych am i eraill wybod am eich pryder".

"Mae apwyntiadau ar gael yn ystod amser gwersi yn unig, ac mae gwybod y byddai'n rhaid imi ddal i fyny â gwaith yn pwysu ar fy meddwl".

"Rwy'n gwybod ble i gael help, ond mae angen gwella'r gwasanaeth. Mae yna wasanaethau cwmsela mewn ysgolion ond nid wyf fi'n ymddiried ynddynt".

"Dylai cynghorydd unwaith y tymor fod yn orfodol i bawb, fel bod pawb yn cael cymorth hyd yn oed os nad ydynt yn gwybod eu bod ei angen".

"Mae'n rhaid ei gwneud hi'n haws a chyda llai o amser aros i weld a siarad â rhywun yn gwbl gyfrinachol".

---





---

"Rhaid i gynghorwyr barchu cyfrinachedd pob disgybl, oni bai eu bod yn teimlo bod y disgybl yn peryglu eu hunain neu rywun arall. Nid yw fy nghynghorydd i'n gwneud hyn".

"Nid yw gwasanaethau cwnsela hanner cystal ar gyfer y chweched dosbarth ag y maent ar gyfer blwyddyn 7-11". "Mae angen mwy o adnoddau iechyd meddwl ar gyfer yr ysgol uwchradd".

---

## Nyrsys ysgol

---

"Mae'r nyrs ysgol yn yr ysgol yn ystod amser cinio bob dydd lau yn unig, ac nid yw hyn yn ddigon o amser i siarad â hi".

"Mae'r nyrs ysgol yn dod am 40 munud (rwy'n credu) yn ystod amser cinio ar ddydd lau. Nid yw hyn yn ddigon da".

---

## Cymorth yn yr ysgol

---

"Mae'r ysgol yn dda am helpu pobl sydd wedi cael problemau, neu sydd wedi dod ymlaen a mynegi eu bod yn teimlo bod ganddynt broblemau iechyd meddwl, yn fy marn i, ond nid yw'n helpu'r rhai ohonom nad ydynt yn dod ymlaen ac nad oes ganddynt broblemau difrifol".

"Rwy'n credu bod yr ysgol yn eithaf cefnogol o ran pobl sy'n eithaf lleisiol am eu problemau iechyd meddwl, ond mae rhai meysydd lle nad yw'r ysgol yn gefnogol iawn, ac i'r bobl y mae angen iddynt siarad am y meysydd hyn, mae'n fater o lwc yn unig".

"Nid yw ein hysgol ni'n gofalu yn wirioneddol. Rwy'n credu fy mod angen mwy o help i ymdopi â phwysau arholiadau".

"Rwy'n meddwl bod angen i ni gael ein haddysgu ynghylch pa mor bwysig yw ein hiechyd meddwl, a sut i dderbyn pobl eraill pan fyddant yn cael trafferthion a phroblemau iechyd meddwl. Gallai hynny fod gyda phosteri neu wersi fesul blwyddyn, ond mae angen ei addysgu".

---



---

"Dylem gael ein dysgu am iechyd meddwl a hunanladdiad. Mae'n rhaid i athrawon ddeall bod iechyd meddwl yn fater difrifol!"

"Er bod iechyd corfforol a rhywiol yn cael ei drafod yn y gwersi Addysg Bersonol a Chymdeithasol, nid yw iechyd meddwl yn cael yn cael yr un flaenoriaeth, er ei fod yn ei haeddu, gan ystyried yr effeithiau dinistriol y gall eu cael".

---

## Meddygon Teulu / CAMHS

---

"Byddai o help pe na bai athrawon / meddygon yn dweud wrth bobl ifanc nad yw eu problem iechyd meddwl yn wir broblem!"

"Mae hi wedi gwrthod gweld cynghorydd yr ysgol eto, gan iddi ddweud ei bod hi'n ei hofni. Ar hyn o bryd mae hi'n gweld seicolegydd yn breifat wedi i ein Meddyg Teulu ei dynodi 'heb fod yn ddigon sâl i gael atgyfeiriad CAMHS' gan nad yw wedi ceisio cymryd ei bywyd ei hun, ac mai dyna'r unig amod i gael atgyfeiriad at CAMHS".

---

## Athrawon

---

"Rwy'n credu y dylai athrawon / darlithwyr gael eu dysgu am les emosiynol ac iechyd meddwl a sut y gall materion fel bwlio effeithio ar eu disgyblion / myfyrwyr".

"Fel arfer bydd yr athrawon yn gwneud môr a mynydd o bethau ac yn cymryd llawer o bethau yn ganiataol yn hytrach na gwranddo, ac yna maent yn meddwl ei bod yn embaras i ni, felly byddant yn ein trin ni'n wahanol mewn ffordd ddrwg".

---

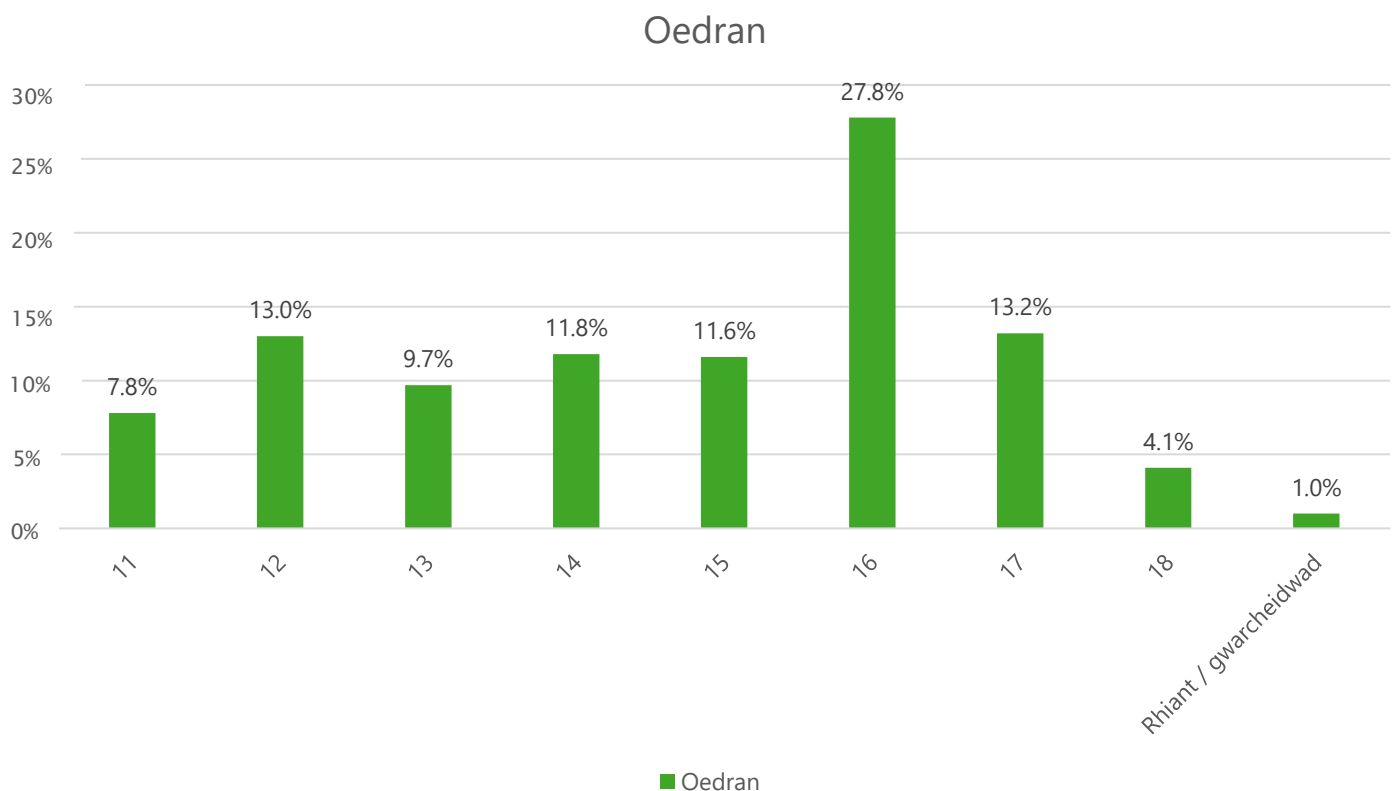


## Stigma

"Mae angen rhagor o help ar gyfer myfyrwyr – NID yw dweud wrthynt am 'ymwroli' yn ddefnyddiol. Gall methu â siarad yn agored am iechyd meddwl arwain at iselder ac o bosib hunanladdiad".

"Mae addysgu am emosiynau yn aml yn cael ei anwybyddu mewn gwrsi Addysg Bersonol a Chymdeithasol, ac yn cael ei ddisodli gan bynciau diddefnydd. Rhaid rhoi mwy o bwyslais ar leihau stigma o ran materion iechyd meddwl. Mae pobl yn aml yn poeni y byddant yn cael eu barnu os byddant yn cyfaddef bod ganddynt broblem."

### 13. Beth yw eich oedran? *Cyfanswm nifer yr ymatebion 1466*



14. I ba fath o ysgol neu coleg ydych chi'n mynd? *Cyfanswm nifer yr ymatebion 1463*

Math o ysgol neu coleg

