

# GWELLA LLES MYFYRWYR TRWY BRESGRIPSIYNU CYMDEITHASOL.

Adroddiad terfynol  
Ar gyfer Prifysgol Glyndŵr Wrecsam

Carolyn Wallace, Mark Davies, Megan Elliott, Lisa Griffiths, Mark Llewellyn,  
Nikki Lloyd-Jones, David Pontin, Sion Tetlow, Sarah Wallace

Ysgol Cymru ar gyfer Ymchwil Presgripsiynu Cymdeithasol (WSSPR) -  
Sefydliad Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cymru, Prifysgol Glyndŵr Wrecsam a  
Phrifysgol De Cymru

*Ariennir gan y Cyngor Cyllido Addysg Uwch Cymru (CCAUC)*

Mawrth 2022

## Diolchiadau

Hoffai tîm y gwerthusiad ddiolch i CCAUC (Cyngor Cyllido Addysg Uwch Cymru) am ariannu'r astudiaeth gwerthusiad hon yn ystod y pandemig. Mae hwn wedi bod yn gyfnod heriol sydd wedi effeithio ar fywydau unigolion ac wedi dylanwadu a newid darpariaeth gwasanaethau addysg uwch ym Mhrifysgol Glyndŵr Wrecsam (PGW). Dim ond diolch i gyfraniad ac ymrwymiad y myfyrwyr a'r staff a roddodd o'u hamser i gymryd rhan yn yr ymarferion ar-lein (drwy GroupWisdom™), y cyfweiliadau, casglu data a gweithdai y bu'r astudiaeth yn bosibl.

Mae'n rhaid diolch i'r grŵp cynghori a oedd yn cynnwys aelodau o PGW ac Undeb Myfyrwyr Prifysgol De Cymru (PDC), staff academiaidd a gwasanaethau myfyrwyr. Cyfarfu'r grŵp yn rheolaidd drwy gydol yr astudiaeth i drafod a myfyrio ar ddull, prosesau, heriau, a galluogwyr.

Diolch yn arbennig i Dr Nicky Lloyd-Jones, uwch ddarlithydd yn PGW a ymunodd â thîm gwerthuso PDC i gynorthwyo gyda phrosesau moeseg, casglu data, dadansoddi a dehongli canfyddiadau. A hefyd, i Marina McDonald, Athrofa Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cymru (WIHSC) a ddatblygodd ffilmau'r prosiect.

Diolch i bawb a gyfrannodd at yr astudiaeth werthuso hon.

## CYNNWYS

DIOLCHIADAU.....	2
CYNNWYS.....	3
1. CRYNODEB GWEITHREDOL .....	4
2. CEFNDIR YR ASTUDIAETH.....	8
3. DULL AC ARDDULL.....	11
4. Y CASGLIADAU.....	12
4.1 PUM CHWESTIWN Y GWERTHUSIAD.....	12
4.2 Y MODEL A'I 24 EGWYDDOR DROSSLWYDDADWY.....	19
5. CASGLIAD .....	24
6. CYFEIRIADAU.....	25

# 1. CRYNODEB GWEITHREDOL

Diffinnir presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru fel 'cysylltu dinasyddion â chymorth cymunedol i reoli eu hiechyd a'u llesiant yn well' (Rees et al, 2019). Fe'i disgrifir fel dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn sy'n grymuso unigolion i reoli eu hiechyd a'u lles yn well (SCIE, 2020; Wallace et al, 2021). Er bod presgripsiynu cymdeithasol yn cael ei ddefnyddio'n fwy cyffredin ym maes iechyd a gofal cymdeithasol, mae'n ffenomen newydd o fewn addysg uwch (AU). O fewn AU, mae lefelau llesiant yn llawer is nag yn y boblogaeth gyffredinol (Blackman 2020), ac mae 1 o bob 16 o fyfyrwr yn methu â chyrraedd eu hail flwyddyn yn y brifysgol (Randstad 2019). Gall ffactorau fel symud i ardal newydd, pwysau dysgu annibynnol o fewn amgylchedd AU, cyfrifoldebau personol/ariannol/domestig newydd, a phwysau perthnasoedd i gyd effeithio'n negyddol ar les seicolegol cyffredinol pobl ifanc, ac mae'r materion hyn yn cael eu mwylhau ar gyfer myfyrwr aeddfed, y rhai ag anabledd datganedig, a dysgwyr o gefndir Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig (BAME) (GuildHE 2018, Universities UK 2018, Randstad 2019, Blackman 2020). O ganlyniad, comisiynodd CCAUC Brifysgol Glyndŵr Wrecsam (PGW) i archwilio ffyrdd o wella lles myfyrwr, adeiladu gwydnwch, a hyrwyddo ffyrdd newydd o weithio gan ddefnyddio model presgripsiynu cymdeithasol y gellir ei ailadrodd a oedd yn canolbwyntio ar y myfyriwr. Roedd yr egwyddorion i'w trosglwyddo i Brifysgol De Cymru (PDC) i lywio datblygiad ail fodel pilot ym Mhrifysgol De Cymru. Dyrannwyd cyfanswm o £430,000 i PGW a PDC yn 2019-2021 i gwblhau'r prosiect hwn. Nod y gwerthusiad hwn oedd deall y ddamcaniaeth greiddiol o sut, pam, i bwy ac i ba raddau (effaith) y mae'r model newydd ac arloesol hwn o bresgripsiynu cymdeithasol yn PGW yn gweithio, fel y gellid trosi dysgu drwy egwyddorion trosglwyddadwy i'w defnyddio ar draws y sector AU. Gofynnwyd y pum cwestiwn a ganlyn:

- Pa fathau o ymyriadau Presgripsiynu Cymdeithasol sydd wedi'u targedu'n benodol at fyfyrwr AU?
- Sut mae myfyrwr AU yn cael mynediad at ymyriadau Presgripsiynu Cymdeithasol a anelir atyn nhw?
- Pryd mae myfyrwr AU yn cael mynediad at yr ymyriadau Presgripsiynu Cymdeithasol a dargedwyd atynt?
- I bwy mae defnyddio ymyriadau Presgripsiynu Cymdeithasol yn gweithio?
- I ba raddau mae Presgripsiynu Cymdeithasol yn gweithio i fyfyrwr AU?

I gwrdd â nod y gwerthusiad ac i ateb y cwestiynau hyn defnyddiwyd dulliau lluosog:

1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)



- 
1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
  2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

- Adolygiad Realiaidd o'r llenyddiaeth gyhoeddedig a oedd yn cynnwys n=59 o ddogfennau cyhoeddedig (Atodiad A).
- Dwy astudiaeth ar-lein Mapio Cysyniad Grŵp yn PGW (n=47) a PDC (n=49) (Atodiad B ac C).
- Cyfweiliadau lled-strwythuredig gyda myfyrwyr sy'n defnyddio/derbyn y gwasanaeth PGW (n=7), cyfweiliadau lled-strwythuredig (n=13) a grwpiau ffocws (n=2) gyda rhanddeiliaid gwasanaeth PGW (n=21), nodiadau arsylwi ymchwilwyr o'r gweithdai Do-Well (n=3; cyfanswm y cyfranogwyr n=32) (Atodiad D).
- Cyfres o ddata myfyrwyr unigol a gafodd bresgripsiwn cymdeithasol (n=32) i nodi pa effaith a gafodd y model newydd ar y myfyrwyr (Atodiad E).
- Cyfweiliadau adfyfyrion (n=2) a gweithdy ystyriol terfynol (n=59) yn myfyrio ar y broses ddatblygu a'r canfyddiadau allweddol (Atodiad F).

Fe wnaethom ymgynnull grŵp cynghori yn cynnwys myfyrwyr, academyddion ac aelodau trydydd sector. Ei rôl oedd cynghori ar ddull, prosesau, heriau a galluogwyr, a myfyrio ar ganfyddiadau a oedd yn dod i'r amlwg.

Drwy ateb ein pum chwestiwn mae gennym bellach well dealltwriaeth o bresgripsiynu cymdeithasol mewn AU. Mae myfyrwyr yn cael mynediad at ymyriadau presgripsiynu cymdeithasol trwy 'borth hygyrch' gyda 'hwylusydd medrus' sy'n mabwysiadu ymagwedd gyfannol o fewn perthynas ystyrion. Mae'r berthynas hon yn seiliedig ar sgwrs 'beth sy'n bwysig' sydd wedyn yn arwain at ddatrysiad wedi'i gydgyhyrchu i'r myfyriwr ei ddatblygu. Fodd bynnag, ni fydd myfyrwyr ond yn ceisio cymorth pan fyddant yn barod ac yn ymgysylltu â'r cymorth a gynigir. Rydym yn deall bod ffurf yr ymyriadau presgripsiynu cymdeithasol a ddefnyddir gan fyfyrwyr yn dibynnu ar y math o 'adnoddau credadwy y gellir ymddiried ynddynt' sydd ar gael i hwyluswyr presgripsiynu cymdeithasol, yr angen a nodwyd gan fyfyrwyr, ac ar gomisiynu deallus. Roedd adnoddau cyfyngedig y tu allan i ddarpariaeth PGW ar gael i hwyluswyr yn ystod y pandemig, cwnsela yn bennaf.

Dylanwadodd pandemig COVID-19 ar gyflawni'r model presgripsiynu cymdeithasol yn PGW, gyda ffocws ar fyfyrwyr mwy cymhleth, yn hytrach na'r model atal ehangach a fwriadwyd cyn-bandemig. Arweiniodd hyn at nifer fach yn unig o fyfyrwyr (n=32) yn derbyn presgripsiwn cymdeithasol. Fodd bynnag, drwy gasglu data (WEMWBS<sup>1</sup> ac ONS4<sup>2</sup>) ar dri phwynt ar hyd eu taith presgripsiynu cymdeithasol, ar y llinell sylfaen, wythnos 4 a 12; gallwn ddweud bod y nifer fach

---

1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)  
 2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

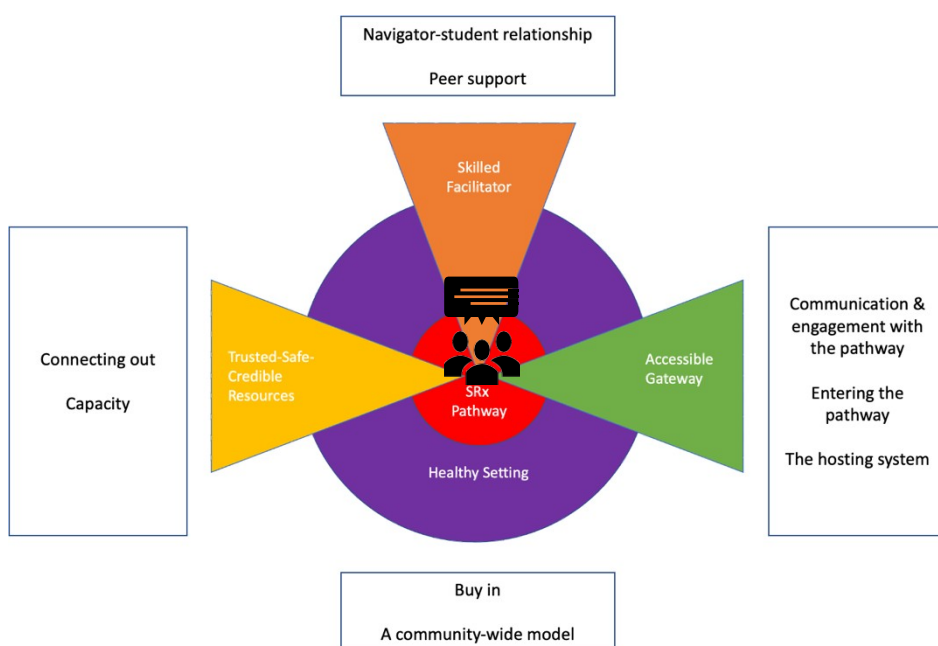
hon o fyfyrwyr wedi profi gwelliant yn eu lles erbyn wythnos 12 o'u presgripsiwn cymdeithasol.

- 
1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
  2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

Fodd bynnag, erys rhai cwestiynau ynghylch pa fesurau canlyniad y dylid eu defnyddio gyda myfyrwyr unigol yn y dyfodol.

Yn seiliedig ar ein holl ganfyddiadau rydym wedi nodi 5 rhan allweddol i ddamcaniaeth sylfaenol y model presgripsiynu cymdeithasol ar gyfer AU (Ffigur 1); llwybr myfyriwr-ganolog, porth hygyrch, hwylusydd medrus, adnoddau credadwy diogel y gellir ymddiried ynddynt, a lleoliad iach. O fewn y model mae 24 o egwyddorion trosglwyddadwy.

Ffigur 1: Y Model Presgripsiynu Cymdeithasol Addysg Uwch



Cofnodir crynodeb o'r astudiaeth hon yn y prif adroddiad. Mae chwe dogfen arall sy'n rhoi manylion am bob un o'r dulliau a'u canfyddiadau (Atodiad A-F). Mae'r prif adroddiad hwn yn ateb y pum cwestiwn gwerthuso, yn disgrifio'r model, yn amlinellu'r 24 egwyddor drosglwyddadwy ac yn gwneud chwe argymhelliad allweddol.

Crynoir y chwe argymhelliad allweddol fel a ganlyn:

- Mae angen ymgysylltu â myfyrwyr a staff i ddatblygu ymhellach y dull hwn sy'n canolbwyntio ar berthnasoedd.

- Rhaid i bresgripsiynu cymdeithasol ddod yn fodel sy'n esblygu – gydag iechyd a lles wedi'u gwreiddio ym mhob agwedd ar fywyd prifysgol.
- Mae technoleg yn allweddol; bydd angen data deallus gyda dolenni adborth i sicrhau bod y llwybr yn parhau i ganolbwyntio ar y myfyriwr, a bod gwasanaethau'n cael eu haddasu yn unol â hynny.
- Mae angen deall pa fesurau canlyniadau dilys y dylid eu defnyddio'n gyson i alluogi monitro yn y dyfodol.
- Mae disgwyliadau yn uchel ac mae angen adnoddau i gynnal y gwasanaeth yn y dyfodol, ac i symud y trothwy atgyfeirio i alluogi gwasanaeth ataliol i ddod i'r amlwg.
- Mae angen ymagwedd gydgyhyrchiol i ddatblygu perthynas allgyrhaeddol gyda'r GIG, asedau cymunedol a'r sector gwirfoddol.

## 2. CEFNDIR YR ASTUDIAETH

Mae nifer y myfyrwyr sy'n cael mynediad i addysg uwch (AU) yn cynyddu; mae data cyfredol yn dangos bod dros 2.3 miliwn o fyfyrwyr yn astudio mewn AU, a bydd dros hanner yr oedolion ifanc yn cael mynediad i addysg drydyddol erbyn eu bod yn 30 oed (Universities UK 2018). Er bod y ffigurau hyn yn galonogol, mae'r cynnydd yn y nifer sy'n manteisio ar AU wedi gweld cynnydd cydamserol mewn materion lles myfyrwyr. O fewn y grŵp hwn, mae lefelau llesiant yn llawer is nag yn y boblogaeth gyffredinol (Blackman 2020), ac mae 1 o bob 16 o fyfyrwyr yn methu â chyrraedd eu hail flwyddyn yn y brifysgol (Randstad 2019). Gall ffactorau fel symud i ardal newydd, pwysau dysgu annibynnol o fewn amgylchedd AU, cyfrifoldebau personol/ariannol/domestig newydd, a phwysau perthnasoedd i gyd effeithio'n negyddol ar les seicolegol cyffredinol pobl ifanc, ac mae'r materion hyn yn cael eu mwylhau ar gyfer myfyrwyr aeddfed, y rhai ag anabledd datganedig, a dysgwyr o gefndir BAME (GuildHE 2018, Universities UK 2018, Randstad 2019, Blackman 2020). Er bod nifer o strategaethau wedi'u datblygu i liniaru (Thorley 2017), mae cefnogi lles myfyrwyr yn effeithiol yn parhau i fod yn heriol.

Serch hynny, un dull sy'n dechrau dangos addewid yw'r fenter [Prifysgolion Iach](#). Roedd ei wreiddiau yn gorwedd o fewn *Siarter Ottawa* Sefydliad Iechyd y Byd (1986) a gwaith cysylltiedig yn amlygu pwysigrwydd cyd-destun mewn gweithgaredd hybu iechyd h.y. bod iechyd yn cael ei greu o fewn sefyllfaoedd bywyd bob dydd (Dooris *et al*, 2018). Er i'r mudiad Prifysgol Iach fethu â chyflawni llawer o dyniad cychwynnol o fewn AU y DU (Newton *et al*, 2016), gall cydnabyddiaeth gynyddol bod dull 'meddwl systemig' yn mapio a chysylltu ystod amrywiol o randdeiliaid o fewn a thu hwnt i'r brifysgol gael effaith sylweddol ar les cyffredinol (Dooris *et al*, 2020). Yn wir, mae dulliau gweithredu sy'n cynnwys cydnabod a gwerthfawrogi partneriaethau lleol rhwng rheolwyr prifysgolion, cyrff myfyrwyr, sefydliadau'r GIG, Awdurdodau Lleol, a'r 3<sup>ydd</sup> Sector (GuildHE, 2018) wedi bod yn arbennig o ffrwythlon. Fodd bynnag, mae'r modd y trosolir y rhwydweithiau hyn yn amrywio, a gall hyn fod i ryw raddau yn ymwneud â chysylltu a chydlynu ystod o systemau cymhleth a gwahanol yn effeithiol (GuildHE, 2018).

Mae angen dybryd bellach i ddatblygu strategaethau sy'n cefnogi lles myfyrwyr. Mae presgripsiynu cymdeithasol yn llwybr posibl sy'n dod i'r amlwg a allai fod yn ffordd effeithiol o gysylltu'r gwasanaethau hyn a thrawsnewid mynediad at gymorth llesiant. Er nad oes diffiniad ffurfiol yn bodoli ar hyn o bryd ar draws y DU (Husk, Blockley et al. 2016, Bickerdike, Booth et al. 2017, Tierney, Wong et al. 2020), gellir cysyniadoli presgripsiynu cymdeithasol fel gwasanaeth 'cysylltiol' sy'n ceisio gwella iechyd lles unigolion drwy greu llwybr atgyfeirio anfeddygol sy'n eu cysylltu ag amrywiaeth o asedau cymunedol a gynigir yn gonfensiynol gan y sector gwirfoddol a chymunedol (Bickerdike, Booth et al. 2017).

Mae modelau presgripsiynu cymdeithasol yn amrywio o ran strwythur a chymhlethdod ar draws y DU, yn amrywio o gyfeirio anffurfiol i wasanaethau cymunedol i hunan-atgyfeirio, ac yn y pen draw systemau cyfannol lle mae gweithwyr cyswllt penodedig neu lywyr penodedig yn hwyluso ymgynghoriad 'Beth sy'n Bwysig' lle mae unigolion yn gallu nodi eu hanghenion cymdeithasol, atgyfeiriad dilynol, a monitro ymgysylltu cysylltiedig (Kimberlee 2015; Wallace et al, 2021). Mae modelau'n amrywio yn ôl eu lleoliad. Yn Lloegr, mae presgripsiynu cymdeithasol wedi'i seilio'n bennaf mewn gofal sylfaenol a ariennir gan GIG Lloegr, ac yng Nghymru mae presgripsiynu cymdeithasol yn bennaf yn y trydydd sector ac awdurdodau lleol (Wallace et al, 2021). Fe'u ceir hefyd mewn tai ac addysg. Y diffiniad a ddefnyddir yng Nghymru yw '*presgripsiynu cymdeithasol: cysylltu dinasyddion â chymorth cymunedol i reoli eu hiechyd a'u lles yn well*' (Rees et al, 2019).

Bwriad gwreiddiol model Prifysgol Glyndŵr Wrecsam (PGW) oedd trawsnewid y ffordd yr oedd PGW yn gweithio mewn partneriaeth i hyrwyddo lles myfyrwyr. Roedd yn seiliedig ar arfer gorau o brosiectau presgripsiynu cymdeithasol llwyddiannus yng Ngogledd Cymru, megis Mudiad 2025 (<https://2025movement.org/>) y mae PGW yn bartner ynddo. Rhagwelwyd y byddai'r model yn gosod y brifysgol o fewn jig-so o wasanaethau cyhoeddus a chymunedol yn ei rhanbarth, trwy bartneriaeth o gysylltiadau wedi'u cynllunio i wneud y mwyaf o effaith pob sefydliad. Ei nod oedd gweithio ar draws nifer o sectorau i feithrin gwytnwch a hyrwyddo lles myfyrwyr sy'n byw yn eu cymunedau lleol ac yn cyfrannu atynt. Felly, dangos dull 'system gyfan', gan gydweithio ar draws ffiniau cymunedol a sefydliadol i sicrhau budd unigol a chymdeithasol.

Yn 2019, y gobaith oedd alinio'r model arloesol a newydd â pholisi a deddfwriaeth allweddol Llywodraeth Cymru gan gynnwys, Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 a 'Cymru Iachach (2018)', sy'n ceisio gweld gwasanaethau'n gweithio mewn ffordd fwy integredig ac effeithiol, fel 'system sengl'.

Fel partneriaid prosiect hanfodol, rhagwelwyd y byddai myfyrwyr yn penderfynu sut y dylid datblygu'r adnodd prifysgol lleol (canolfan llesiant ar y campws ond sy'n gysylltiedig â'r gymuned leol), a phwy fyddai'n cymryd rhan. Ystyriwyd bod myfyrwyr yn allweddol yn y partneriaethau sy'n datblygu o fewn eu cymunedau a chysylltiadau â defnyddio asedau. Byddai rôl allweddol 'Llywiwr Myfyrwyr' yn cael ei datblygu gyda'r potensial i fyfyrwyr ymgymryd â'r Dystysgrif Presgripsiynu Cymdeithasol tra'n cael profiad uniongyrchol o sut i roi gwybodaeth ar waith.

Ategwyd y model hwn gan lwyfan presgripsiynu cymdeithasol digidol a ddarparwyd gan Elemental Software. Mae'r plattform yn y cwmwl; mae'n hidlo'r opsiwn presgripsiwn cymdeithasol yn ôl lleoliad, gallu a'r math o gymorth i sicrhau bod myfyrwyr yn ymgysylltu cymaint â phosibl. Ar gyfer y 'Llywiwr Myfyrwyr' mae'n darparu gwybodaeth am gynnydd myfyrwyr yn yr ymyriad, gan fesur canlyniadau lles ac iechyd; hwyluso, olrhain a mesur presenoldeb mewn ymyrraeth os oes angen.

Felly, nod prosiect PGW oedd:

*'Gwella lles myfyrwyr, adeiladu gwytnwch a hyrwyddo ffyrdd newydd o weithio gan ddefnyddio model o bresgripsiynu cymdeithasol y gellir ei ailadrodd, wedi'i greu ar y cyd â phartneriaid allweddol er budd y brifysgol yn ei chymuned leol fel rhan o ymagwedd system gyfan at les.'*



### 3. DULL AC ARDDULL

Nod Adolygiad Realiaeth yw deall y ddamcaniaeth rhaglen gychwynnol. Dyma 'set gynnar o ragdybiaethau dylunwyr rhaglenni (neu actorion eraill sy'n gysylltiedig) sy'n esbonio **sut a pham y maent yn disgwyl** i'r ymyriad gyrraedd ei amcan(ion) ac o dan ba amodau' (Emmel et al, 2018). Fe wnaeth yr Adolygiad Realiaeth, ynghyd â chyfarfodydd prosiect ffurfiol a thrafodaethau gyda'r bwrdd cynghori, helpu'r tîm i wneud synnwyr o'r llenyddiaeth a'i ganfyddiadau.

Mae Gwerthusiad Realiaidd (Wong a Papoutsis, 2016) yn aml yn cynnwys dulliau lluosog o ymholi. Ei nod yw llywio datblygiad a mireinio 'damcaniaeth y rhaglen' sy'n mynegi **pam ac i ba raddau** y mae presgripsiynu cymdeithasol yn gweithio i'r grŵp hwn, **sut** mae myfyrwyr yn cael mynediad at yr ymyriadau, **pa** ffurf y maent yn eu cymryd, a **phryd** y cânt eu cyrchu. Roedd y ddamcaniaeth rhaglen hon yn sail i ddatblygiad model Presgripsiynu Cymdeithasol PGW y gellir ei drosi yn y lle cyntaf i Brifysgol De Cymru, cyn ei raddio wedyn i'w weithredu o fewn Sefydliadau Addysg Uwch eraill Cymru a thu hwnt.

Cynhaliwyd yr Adolygiad a Gwerthusiad Realiaeth rhwng Ionawr 2020 a Rhagfyr 2021 ac roedd yn cynnwys 5 cydran:

- Adolygiad Realiaidd o'r llenyddiaeth gyhoeddedig a oedd yn cynnwys n=59 o ddogfennau cyhoeddedig (Atodiad A).
- Dwy astudiaeth ar-lein Mapio Cysyniad Grŵp yn PGW (n=47) a PDC (n=49) (Atodiad B ac C).
- Cyfweiliadau lled-strwythuredig gyda myfyrwyr sy'n defnyddio/derbyn y gwasanaeth PGW (n=7), cyfweiliadau lled-strwythuredig (n=13) a grwpiau ffocws (n=2) gyda rhanddeiliaid gwasanaeth PGW (n=21), nodiadau arsylwi ymchwilwyr o'r gweithdai Do-Well (n=3; cyfanswm y cyfranogwyr n=32) (Atodiad D).
- Cyfres o ddata myfyrwyr unigol a gafodd bresgripsiwn cymdeithasol (n=32) i nodi pa effaith a gafodd y model newydd ar y myfyrwyr (Atodiad E).
- Cyfweiliadau adfyfyriol (n=2) a gweithdy ystyriol terfynol (n=59) yn myfyrio ar y broses ddatblygu a'r canfyddiadau allweddol (Atodiad F).

Sefydlwyd proses ar gyfer cymeradwyaeth foesegol ar gyfer pob elfen o'r gwerthusiad. Ceisiwyd a sicrhawyd hyn yn bennaf gan banel moeseg risg isel Prifysgol De Cymru, y Gyfadran Gwyddorau Bywyd ac Addysg ac yna ym mhwyllgor moeseg PGW.

Roedd y grŵp cynghori'n cynnwys aelodau o PGW ac Undeb Myfyrwyr Prifysgol De Cymru, staff academiaidd a gwasanaethau myfyrwyr yn ogystal â'r tîm gwerthuso. Ei rôl oedd cynghori ar ddull, prosesau, heriau a galluogwyr, a myfyrion ar ganfyddiadau a oedd yn dod i'r amlwg.

## 4. Y CASGLIADAU

### 4.1 Pum Chwestiwn y Gwerthusiad

Drwy ateb ein pum chwestiwn mae gennym bellach well dealltwriaeth o bresgripsiynu cymdeithasol mewn addysg uwch (AU). Aethpwyd i'r afael â'r cwestiynau hyn drwy ofyn yn gyntaf beth oedd wedi effeithio ar les myfyrwyr dros y 12 mis blaenorol, pa ffactorau oedd bwysicaf a pha rai y gallent eu trwsio eu hunain. Ochr yn ochr â hyn, gwnaethom gynnal Adolygiad Realistig o'r llenyddiaeth a oedd â'r nod o greu dealltwriaeth fanwl o sut y byddai ymyriad presgripsiynu cymdeithasol yn gweithio (neu ddim yn gweithio) i fyfyrwyr mewn AU. Nid oedd yr adolygiad yn gallu nodi llwybr pwrpasol a gyhoeddwyd yn flaenorol ar gyfer myfyrwyr prifysgol. Felly, mae'r adolygiad a chanfyddiadau'r gwerthusiad yma yn gyfraniadau gwreiddiol o wybodaeth sy'n sail i'r syniad o fodel presgripsiynu cymdeithasol mewn AU.

### **Pa fathau o ymyriadau presgripsiynu cymdeithasol sydd wedi'u targedu'n benodol at fyfyrwyr AU?**

Rydym yn deall bod ffurf yr ymyriadau presgripsiynu cymdeithasol a ddefnyddir gan fyfyrwyr yn dibynnu ar eu hanghenion amrywiol, y math o 'adnoddau credadwy y gellir ymddiried ynddynt' sydd ar gael i hwyluswyr presgripsiynu cymdeithasol ac ar gomisiynu deallus (Atodiad A, B, C, D).

Ym mis Awst 2020, gwnaethom adrodd ar astudiaeth Mapio Cysyniad Grŵp (GCM) (a gynhaliwyd 5/6/20- 7/8/20) a nododd yr hyn a oedd wedi effeithio ar lesiant myfyrwyr dros y flwyddyn flaenorol (Atodiad B). Recriwtiwyd myfyrwyr a staff yn PGW (n=47) drwy rwydweithiau PGW. Dadansoddwyd y tri gweithgaredd GCM, sef taflu syniadau, didoli a graddio a chanfod bod cyfranogwyr gyda'i gilydd wedi rhannu'r 125 ffactor yn chwe chlwstwr, 'cyllid', 'materion technoleg', 'materion yn ymwneud â'r brifysgol/cwrs', 'cartref/teulu', 'ymddygiadau negyddol neu ddiinistriol', 'iechyd meddwl a lles'.

1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

- 
1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
  2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

Roedd y 10 datganiad neu ffactor pwysicaf a nodwyd gan fyfyrwyr naill ai neu y credai staff oedd â'r rheolaeth leiaf dros drwsio eu hunain yn cynnwys 5 o'r clwstwr cyllid, 4 o'r clwstwr iechyd meddwl a lles ac 1 o'r clwstwr cartref a theulu (Tabl 1).

Tabl 1: Y deg datganiad PGW pwysicaf ond mae myfyrwyr naill ai'n nodi neu'n cael eu hystyried (gan staff) fel y rhai sydd â'r rheolaeth leiaf dros eu 'trwsio' eu hunain.

Clwstwr	Cyfriflen	P'un a allaf ei drwsio fy hun	Pwysigrwydd	Cymedrig
Cyllid	56. Arian/pwysau ariannol/methu â chael dau ben llinyn ynghyd	2.5263	3.8421	3.1842
Cyllid	120. Cwrdd â'r cyfyngiadau ariannol o fod yn fyfyrwr aeddfed gyda theulu i'w gynnal.	2.3158	3.7895	3.05265
Iechyd Meddwl a Lles	121. Pryderon ynghylch iechyd a lles plant ac aelodau eraill o'r teulu	2.3158	3.7	3.0079
Iechyd Meddwl a Lles	83. Hanes iechyd meddwl cymhleth	2.5	3.5	3.00
Cyllid	89. Cydbwyso cyfrifoldebau rhiant/gofalu ac astudio	2.1579	3.8421	3.00
Iechyd Meddwl a Lles	103. Poeni am ynysu ac unigrwydd eraill, a'r effaith a gaiff hyn ar iechyd meddwl	2.4737	3.4737	2.9737
Iechyd Meddwl a Lles	115. Cyflwr iechyd meddwl byr-dymor neu hirdymor sydd eisoes yn bodoli	2.45	3.4737	2.96185
Cyllid	49. Colli gwaith rhan-amser neu bartneriaid yn colli eu hincwm	2.0526	3.8421	2.94735
Cartref/Teulu	12. Anghydraddoldeb hiliol	2.3158	3.5789	2.94735
Cyllid	91. Methu â rheoli arian e.e. bod mewn perygl o golli eu cartref	2.2632	3.6111	2.93715

Gwnaethom ailadrodd yr ymarfer hwn yn ddiweddarach ym Mhrifysgol De Cymru (8/9/20-22/11/20) i ganfod bod gan y myfyrwyr a'r cyfranogwyr staff (n=49) bersectif gwahanol (Atodiad C). Fe wnaethant nodi datganiadau (n=125) a oedd yn effeithio ar les myfyrwyr ac a rannwyd gyda'i gilydd yn 5 clwstwr, 'datgysylltu oddi wrth eraill', 'pryderon iechyd meddwl', 'dysgu o bell', 'addasu i newid', a 'heriau i les'.

- [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
- [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

Ar y pwynt hwn mae'n rhaid i ni gydnabod dylanwad y pandemig COVID-19 yng Nghymru ar y gwerthusiad gyda'r cyfyngiadau symud cyntaf yn digwydd 23 Mawrth-1 Mehefin 2020 a'r torrwr cylched 23 Hydref-9 Tachwedd 2020. Mae'r datganiadau cyllid wedi'u nodi fel clwstwr o fewn PGW nid oedd yr astudiaeth mor amlwg yn yr 2<sup>il</sup> astudiaeth ac wedi'i hymgorffori yng nghanfyddiadau PDC, clwstwr 'heriau i les' (Tabl 2).

Tabl 2: Y deg datganiad pwysicaf gan PDC y mae myfyrwyr naill ai'n eu nodi neu'n cael eu hystyried (gan staff) sydd â'r rheolaeth leiaf dros y 'trwsio' eu hunain.

Clwstwr	Cyfriflen	P'un a allaf ei drwsio fy hun	Pwysigrwydd	Cymedrig
Wedi datgysylltu o eraill	3. Teimlo fymryn wedi'i ddatgysylltu oddi wrth bawb oherwydd bod popeth ar-lein	2.3333	3.8095	3.0714
Wedi datgysylltu o eraill	17. Poeni ynglŷn â fy nheulu	2.2381	3.8636	3.05085
Dysgu o bell	103. Dim sgysiau uniongyrchol, mae'r ddibyniaeth 100% ar y rhyngwyd yn boen	1.9524	3.9048	2.9286
Dysgu o bell	8. Swm amser ar y sgrin sy'n anodd i fyfyrwyr	2.2857	3.5652	2.92545
Addasu i newid	96. Cynnydd mewn oriau gwaith	2.1905	3.5652	2.87785
Newidiadau i lesiant	12. Pryderon ynghylch diogelwch yn ymwneud â Covid	2.1905	3.4545	2.8225
Wedi datgysylltu o eraill	64. Wedi'u hynysu'n gymdeithasol oddi wrth ffrindiau, teulu a rhwydweithiau cefnogol a pheidio â chael sgysiau "oedolyn"	2.25	3.3478	2.7989
Newidiadau i lesiant	56. Straen ariannol posibl	2.0952	3.5	2.7976
Wedi datgysylltu o eraill	27. Bod yn fyfyrwyr aeddfed sydd yn aml â chyfrifoldebau gofalu am eu plant a'u rhieni - gall fod yn anodd iawn iddynt gydbwysu'r cyfan	2.3	3.2727	2.78635
Newidiadau i lesiant	44. Poeni am gyflwr y byd!	2.1429	3.3913	2.7671

Dyweddod yr adolygiad llenyddiaeth (Atodiad A) wrthym y gallai gweithgareddau presgripsiynu cymdeithasol gynnwys y rheini o fewn AU (cyllid, cwnsela, grwpiau sy'n cael eu rhedeg gan fyfyrwyr), yr asedau hynny sydd wedi'u lleoli yn y gymuned leol (grwpiau theatr, crefft, ymarfer corff ac ati) a grwpiau digidol (apiau, llwyfannau lles ar-lein). Mae mapio asedau o fewn a thu hwnt i'r brifysgol yn bwysig iawn i sefydlu cyfeiriadur y gellir ei ddefnyddio i ddiwallu anghenion y myfyriwr. Mae'n dibynnu ar feithrin perthnasoedd ar draws sectorau ac mae'n broses ddeinamig ac esblygol. Yr her yw nodi'r dystiolaeth ar gyfer yr hyn sydd o werth gwirioneddol i'r myfyriwr.

Yn yr astudiaeth hon roedd math cyfyngedig o adnoddau y tu allan i ddarpariaeth PGW ar gael i hwyluswyr presgripsiynu cymdeithasol yn ystod y pandemig. Cwnsela allanol (28.1%) a mewnol (6.3%) oedd prif ffynonellau darpariaeth un ffynhonnell gan godi i 43.8% (allanol) a 12.5% (mewnol) o'u defnyddio ar y cyd â darparwyr eraill (Atodiad E). Nifer cyfartalog y sesiynau oedd 6.2 gydag ystod o 2-22 sesiwn yn cael eu darparu. Y nifer amlaf o sesiynau cwnsela a ddarparwyd oedd 6, a oedd yn cyfrif am 52.6% o fyfyrwyr yn mynychu sesiynau cwnsela.

Mae comisiynu deallus yn golygu mabwysiadu dull sy'n seiliedig ar dystiolaeth gref a dealltwriaeth o angen. Mae'n cyfuno'r gweithgareddau sydd eu hangen ar gyfer y presgripsiwn cymdeithasol â gwybodaeth a phrofiad y myfyrwyr. Er mwyn archwilio'r dull hwn, fe wnaeth PGW gontractio Elemental i gasglu data a darparu adborth ar y math o ymyriadau a natur briodol yr ymyriadau i gefnogi gwneud penderfyniadau a chomisiynu. Mynegodd staff a ddefnyddiodd y system Elemental ddealltwriaeth a defnyddioldeb wrth sylweddoli ei fanteision. Roeddynt yn teimlo gan ei fod yn helpu i symleiddio'r broses a lleihau darnio drwy gydgyssylltu gwasanaethau cymorth mewnol ac allanol (Atodiad D). Fodd bynnag, cafwyd rhai heriau a rhwystredigaethau hefyd gyda'i ddefnydd, yn enwedig o ganlyniad i ddyblygu systemau presennol yn PGW. Cydnabuwyd y potensial i ddefnyddio Elemental fel *'ein system CRM (Rheoli Perthynas â Chwsmeriaid)*, ond yn yr un modd cydnabuwyd yr angen am ddatblygiad pellach i sicrhau bod y system yn *'addas i'r diben ar gyfer Glyndŵr'* (Atodiad D).

### **Sut mae myfyrwyr AU yn cael mynediad at ymyriadau Presgripsiynu Cymdeithasol a anelir atyn nhw?**

Mae myfyrwyr yn cael mynediad at ymyriadau presgripsiynu cymdeithasol trwy 'borth hygyrch' gyda 'hwylusydd medrus' sy'n mabwysiadu ymagwedd gyfannol o fewn perthynas ystyrlon. Mae'r berthynas hon yn seiliedig ar sgwrs 'beth sy'n bwysig' sydd wedyn yn arwain at ddatrysiad wedi'i gydgyhyrchu i'r myfyriwr ei ddatblygu (Atodiad D). Disgrifiwyd y berthynas rhwng y myfyriwr a'r 'hwylusydd medrus' (cyfoedion) a sut mae'r myfyriwr yn cael mynediad at bresgripsiynu cymdeithasol yn ystod cyfweliad

- 
1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
  2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)



*'Mae'n fath o gyfeirio cymdeithasol, gwneud yn siŵr bod myfyriwr yn cael dweud ei ddweud, yn cael ei glywed, eich bod yn cael ei stori i ddeall beth yw'r angen o ran cefnogaeth, cyngor, arweiniad; a chydweithio i gyd-greu cynllun, neu weithred neu lwybr cymorth y maent yn fodlon ymgysylltu ag ef i ddiwallu eu hanghenion. Felly p'un a yw hynny yng nghymuned y brifysgol neu'r gymuned ehangach neu ar sail genedlaethol, elusennau neu sefydliadau. Beth bynnag mae hynny'n edrych fel mae'r posibilïadau'n ddi-ddiwedd. Cynllun i symud ymlaen sy'n cael ei greu gyda'n gilydd. Efallai y bydd y wybodaeth honno gennyf i gynghori ond yn y pen draw mater i'r myfyriwr yw ystyried hynny a bod eisïau, bod yn barod i ymgysylltu â hi. Dyna'r rhan wirioneddol bwysig o bresgripsiynu cymdeithasol y mae'n cael ei gydgyhyrchu. Nid fi fel gweithiwr proffesiynol sy'n dweud wrth fyfyrwyr mai dyma beth sy'n dda i chi, dyma beth ddylech chi ei wneud. Mewn gwirionedd mae'n rhoi dewis iddynt. Dyma'ch opsiynau, beth ydych chi'n meddwl fyddai'n gweithio orau i chi, iawn gadewch i ni roi cynnig ar hynny a gadawaf hynny gyda chi i ymgysylltu ag ef a byddaf yn eich cefnogi cymaint ag y gallaf, ond eich dewis chi ydyw'.*

Mae hygyrchedd yn hanfodol a nododd yr adolygiad o lenyddiaeth byrth ar-lein a phyrth ffisegol. Roedd ffafriaeth gref iawn i fynediad ar-lein at gymorth llesiant a ddylai fod ar gael ar unrhyw adeg ac mewn unrhyw leoliad. Dylid lleoli'r porth ffisegol o fewn y 'gofod y mae'r myfyriwr yn berchen arno' er mwyn osgoi'r stigma sy'n gysylltiedig â chael mynediad at gymorth lles meddwl (Atodiad A). Roedd hefyd yn cydnabod cymhlethdod cyffredinol y myfyriwr a'r angen am y rôl presgripsiynu cymdeithasol ('hwylusydd medrus'). Nodwyd hyn fel unigolyn gwybodus gyda phrofiad o fyw, dilysrwydd dibynadwy, canfyddedig, sgiliau rhyngpersonol datblygedig gyda'r gallu i rannu adnoddau neu asedau gyda chymheiriaid, gan feithrin asedau cymunedol y tu hwnt i'r sefydliad AU. Fel arall, byddai'n dod yn wasanaeth cyfeirio o fewn y brifysgol yn unig (Atodiad A).

### **Pryd mae myfyrwr AU yn cael mynediad at yr ymyriadau Presgripsiynu Cymdeithasol a dargedwyd atynt?**

Dim ond pan fyddant yn barod y bydd myfyrwyr yn ceisio cymorth ac yn ymgysylltu â'r cymorth hwnnw a gynigir gan yr 'hwylusydd medrus (cyfoedion)'. O'r cyfanswm o 970 o achosion a gofnodwyd ar system Elemental PGW roedd 606 o fyfyrwyr unigryw. Dim ond n=32 o fyfyrwyr a gafodd bresgripsiwn cymdeithasol. Oedran cyfartalog myfyrwyr oedd yn derbyn presgripsiwn cymdeithasol oedd 31 oed, yr ieuengaf yn 19 oed a'r hynaf yn 55 oed (Atodiad E). Myfyrwyr a oedd yn astudio ar lefel 5 a gafodd y mwyaf o bresgripsiynau cymdeithasol (38%) gyda myfyrwyr ar lefel Sylfaen a lefel 7 yn gofyn am y lleiaf (3%) (Atodiad E).

### **I bwy mae defnyddio ymyriadau Presgripsiynu Cymdeithasol yn gweithio?**

Dylanwadodd pandemig COVID-19 yn fawr ar gyflawni'r model presgripsiynu cymdeithasol yn PGW, gyda ffocws ar fyfyrwyr mwy cymhleth, yn hytrach na'r model atal ehangach a fwriadwyd

- 
1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
  2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)



cyn-bandemig. Arweiniodd hyn at nifer fach yn unig o fyfyrwyr (n=32) yn derbyn presgripsiwn cymdeithasol, tynnodd 9 yn ôl, cwblhawyd 19 ac roedd 4 yn dal yn weithredol pan lawrlwythwyd y data.

O'r 606 o achosion unigryw hynny, roedd gan 212 o fyfyrwyr 2 neu fwy o achosion neu atgyfeiriadau wedi'u cofnodi (35%), roedd gan 84 o fyfyrwyr 3 neu fwy o achosion neu atgyfeiriadau (13.9%). O'r 212 o fyfyrwyr, hunan-atgyfeiriad oedd yr uchaf (71%) a'r ail yn atgyfeiriad gan diwtor personol (17%). Roedd y rhan fwyaf o'r myfyrwyr a dderbyniodd bresgripsiwn cymdeithasol yn fenywod, (tua 70%) ac yn 25 oed a hŷn (56%) a'r cartref a'r teulu oedd y rheswm a nodwyd amlaf am atgyfeiriad (31.3%). Dim ond 6.3% (n=4) o'r rheini a atgyfeiriwyd yn ôl i'r system.

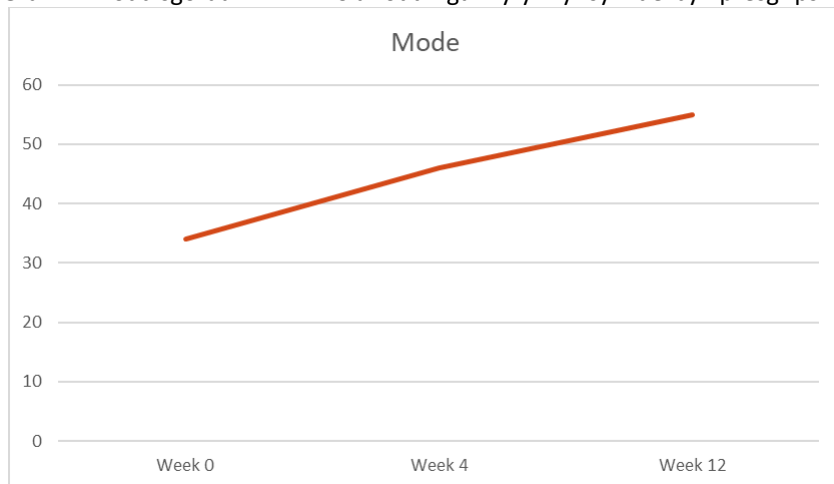
### I ba raddau mae Presgripsiwn Cymdeithasol yn gweithio i fyfyrwyr AU?

Sgoriau WEMWBS 14-eitem, ONS4 a Gwytnwch Cryno oedd yr offer a ddefnyddiwyd i fesur llesiant a gwydnwch myfyrwyr ac i fonitro a oedd y canlyniadau hyn wedi gwella o ganlyniad i bresgripsiwn cymdeithasol. Casglwyd data yn Wythnos 0, Wythnos 4 ac Wythnos 12. Mae'n dangos bod lles myfyrwyr wedi gwella rhwng Wythnos 0 ac Wythnos 12 (Atodiad E).

Mae WEMWBS (Graddfa Lles Meddyliol Warwick Caeredin) yn cynnwys 14 cwestiwn. Trwy gasglu data (WEMWBS) ar dri phwynt ar hyd eu taith presgripsiwn cymdeithasol, ar y llinell sylfaen, Wythnos 4 ac Wythnos 12; gallwn ddweud bod y nifer fach hon o fyfyrwyr wedi profi gwelliant yn eu lles emosiynol erbyn Wythnos 12 o'u presgripsiwn cymdeithasol.

Mae Graff 1 yn dangos modd y sgorau WEMWBS a roddwyd gan fyfyrwyr a oedd yn derbyn presgripsiwn cymdeithasol. Mae'r sgorau'n dangos bod y rhan fwyaf o fyfyrwyr wedi rhoi sgorau uwch erbyn Wythnos 12 o'r cyfnod casglu data.

Graff 1: Modd sgorau WEMWBS a roddir gan fyfyrwyr sy'n derbyn presgripsiwn cymdeithasol

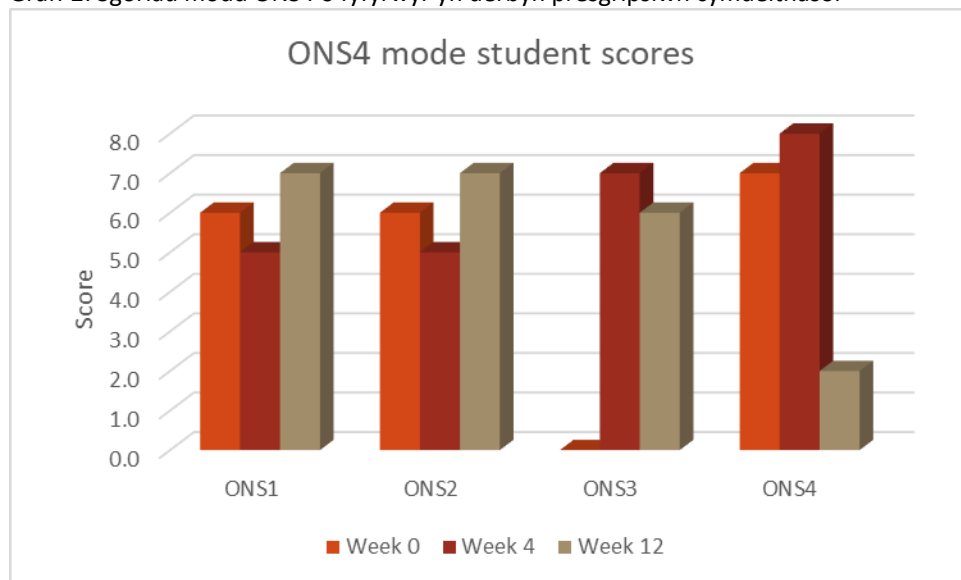


1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

- 
1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
  2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

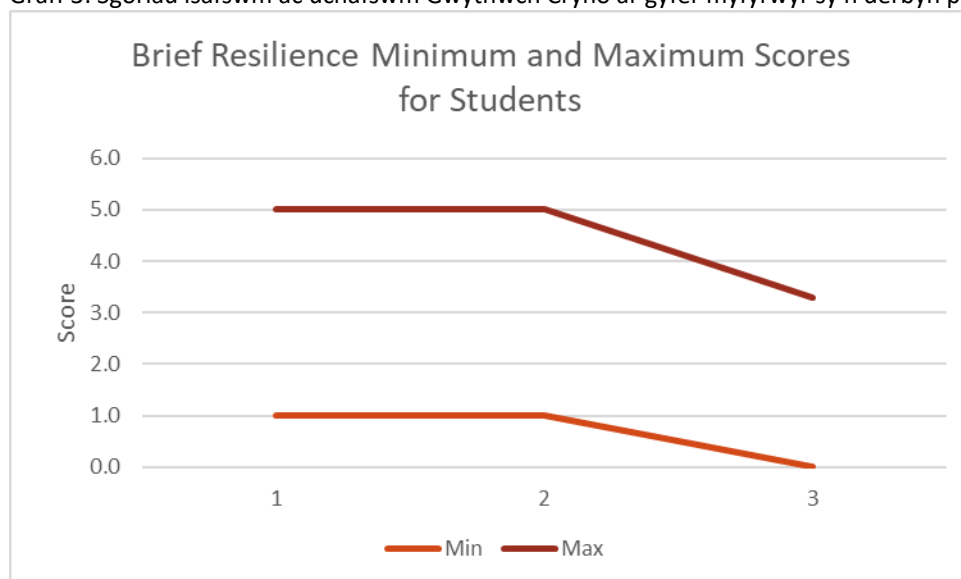
Mae gan offeryn Lles Personol ONS4 4 cwestiwn a gofynnir i fyfyrwyr ymateb ar raddfa o 0-10. Dangosir y modd ar gyfer cwestiynau ONS1-4 yng Ngraff 2. Y sgorau modd ar gyfer cwestiynau ONS1 (boddhad bywyd) ac ONS2 (gwerth chweil) yn Wythnos 0 oedd 6.0, ONS3 (hapusrwydd) oedd 0 ac ONS4 (pryder) oedd 7. Ar Wythnos 12 ROEDD cynnydd o 1 pwynt yn y sgôr modd ar gyfer cwestiynau ONS1 (boddhad bywyd) ac ONS2 (gwerth chweil), ONS3 (hapusrwydd) wedi cynyddu 6 gyda ONS4 (pryder) yn gostwng 5.

Graff 2: Sgoriau modd ONS4 o fyfyrwyr yn derbyn presgripsiwn cymdeithasol



Mae gan y Raddfa Gwytnwch Cryno (BRS) 6 chwestiwn. Y sgôr isaf ar gyfer Gwytnwch Cryno oedd 1.0 yn wythnos 0 a 0.0 yn wythnos 12, gan ddangos gwytnwch isel. Uchafswm y sgôr Gwytnwch Cryno oedd 5.0 (cydnherthedd uchel yn wythnos 0 a 3.3 (gwytnwch arferol) yn wythnos 12. Dangosir y sgorau Gwytnwch Cryno yng Ngraff 3.

Graff 3: Sgoriau isafswm ac uchafswm Gwytnwch Cryno ar gyfer myfyrwyr sy'n derbyn presgripsiwn cymdeithasol



1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

- 
1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
  2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

Gofynnwyd i bob myfyriwr a oedd wedi cwblhau eu presgripsiwn cymdeithasol nid yn unig i gwblhau mesurau canlyniadau ond hefyd i ddarparu adborth gwerthuso gwasanaeth. Cwblhaodd pedwar ar ddeg o fyfyrwyr yr arolwg, a dangosir y canlyniadau isod. Mae Tabl 3 yn nodi bod 100% o'r myfyrwyr yn teimlo eu bod wedi cael gwrandawriad, y trafodwyd eu hopsiynau a chawsant y gefnogaeth berthnasol gan y presgripsiwn cymdeithasol.

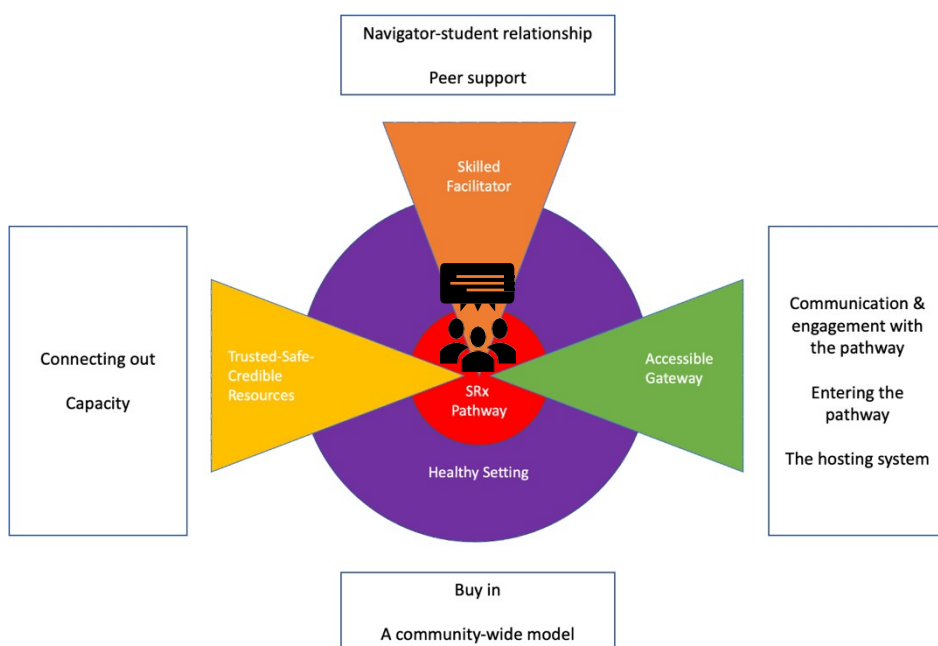
Tabl 3: Cwestiynau Gwerthuso Cymdeithasol PGW

Gofynnwyd i fyfyrwyr nodi tri gair y teimlent oedd yn disgrifio orau y gefnogaeth a gawsant gan yr aelod o staff a gymerodd eu presgripsiwn cymdeithasol. Ymatebodd pob myfyriwr yn ffafriol gyda 100 % yn defnyddio disgrifiadau cadarnhaol fel 'cymwynasgar/rhyfeddol o gymwynasgar', 'gofalgar', 'tosturiol', 'empathig', 'cefnogol', 'deall', 'gwrando'.

#### 4.2 Y Model a'i 24 Egwyddor Drosglwyddadwy

Mae'r *Model Addysg Uwch o Bresgripsiynu Cymdeithasol* yn cynnwys pum rhan allweddol; llwybr myfyriwr-ganolog, porth hygyrch, hwylusydd medrus, adnoddau credadwy diogel y gellir ymddiried ynddynt, lleoliad iach, gyda chyfanswm o 24 o egwyddorion trosglwyddadwy (Ffigur 1).

Ffigur 1: Y Model Presgripsiynu Cymdeithasol Addysg Uwch



Mae pob rhan o'r model, gan gynnwys ei 24 egwyddor drosglwyddadwy, wedi'u tynnu'n ailadroddol o chwe chydran y gwerthusiad, y ceir manylion amdanynt yn Atodiad A-F.

### **Llwybr myfyriwr-ganolog**

Datblygwyd tair egwyddor o'r Mapio Cysyniadau Grŵp (ATODIAD B, C) a'r dulliau atblygol (ATODIAD F) sy'n ailadrodd pwysigrwydd ymgysylltu â myfyrwyr ar ddechrau'r broses o ddatblygu'r model er mwyn ffurfio dull yn canoli ar berthynas gyfoethog a chynaliadwy.

- **EGWYDDOR 1:** Gall dechrau'r broses datblygu gwasanaeth gyda dull sy'n gwahaniaethu rhwng llais y myfyrwyr a chanfyddiad staff o anghenion myfyrwyr, roi hyder i fyfyrwyr y bydd eu hanghenion yn cael eu diwallu.
- **EGWYDDOR 2:** Dylid nodi a chytuno ar fesurau canlyniadau myfyrwyr unigol dilys yn ogystal ag eitemau data craidd ar ddechrau datblygu'r gwasanaeth, fel bod gwybodaeth yn llywio'r gwaith o ddatblygu a darparu gwasanaethau sy'n canolbwyntio ar y myfyriwr.
- **EGWYDDOR 3:** Bydd cydnabod anghenion amrywiol y myfyriwr, yn ogystal â sefydlu perthynas gydgyhyrchiol â myfyrwyr, yn cynyddu ymdeimlad o ymddiriedaeth ac yn annog cyfranogiad myfyrwyr ar hyd y llwybr.

Datblygwyd y 21 egwyddor arall o'r Adolygiad Realaeth (ATODIAD A), Gwerthusiad (ATODIAD D) a Data Myfyrwyr (ATODIAD E).

### **Porth hygyrch**

*Cyfathrebu ac ymgysylltu*, dylanwadwyd ar y llwybr gan y ffordd yr oedd staff a myfyrwyr yn derbyn y wybodaeth. Mynegwyd diffyg dealltwriaeth o'r cysyniad o bresgripsiynu cymdeithasol a'r model a arweiniodd at ddryswch a rhwystredigaeth. Dangosodd y canfyddiadau bwysigrwydd gwybodaeth gyson, dro ar ôl tro a chodi ymwybyddiaeth ymhlith yr holl randdeiliaid i helpu i wreiddio gwybodaeth ac atgof o'r ddarpariaeth.

- **EGWYDDOR 4:** Darparu canllawiau hygyrch clir, a hyfforddiant a ddarperir mewn amrywiaeth o fformatau sy'n cynnwys gwybodaeth am y model newydd, ei ddiben, a'r termau a ddefnyddir ym maes presgripsiynu cymdeithasol.

- **EGWYDDOR 5:** Darpariaeth barhaus o ganllawiau, hyfforddiant a chodi ymwybyddiaeth o'r model wedi'i dargedu at yr holl randdeiliaid a thrwy ystod o allfeydd a fformatau [proses nid digwyddiad].
- **EGWYDDOR 6:** Mae hyfforddiant a gweithdai yn rhoi gwell cyfleoedd i staff ddysgu am y model a'r llwybrau, yn hytrach na digonedd o wybodaeth a rennir drwy allfeydd eraill. Er enghraifft, gallai e-bost, a hyfforddiant un-i-un neu grŵp a sesiynau sefydlu fod yn fwy effeithiol i helpu sicrhau dealltwriaeth effeithiol ac ymgysylltiad parhaus â'r model.
- **EGWYDDOR 7:** Datblygu systemau fel tiwtorialau byw, cyfeillio staff/cefnogaeth cyfoedion i helpu sicrhau bod y model a'i ddefnyddioldeb cyffredinol yn cael eu cyfathrebu'n glir a'u deall [cynyddu hyder wrth gymhwyso'r system a manteision y model].
- **EGWYDDOR 8:** Datblygu diwylliant lle mae'r holl staff â rôl sy'n wynebu myfyrwyr yn gwneud y mwyaf o gyfleoedd i gymryd rhan mewn sgysiau 'beth sy'n bwysig' a gwneud atgyfeiriadau ymlaen at bresgripsiynu cymdeithasol lle bo'n briodol.
- **EGWYDDOR 9:** Bydd sicrhau bod yr holl asedau a gwasanaethau cymorth yn cael eu lleoli drwy un porth yn cynyddu hygyrchedd, gan gyfrannu at brofiad mwy cyfannol i ddefnyddwyr llwybrau.

### *Cyrchu'r llwybr*

Mae profiadau cymysg ymhlith myfyrwyr wrth ymuno â'r llwybr presgripsiynu cymdeithasol yn amlygu ymhellach bwysigrwydd darparu gwybodaeth, hyfforddiant, arweiniad a chodi ymwybyddiaeth ynghylch y model ei hun a chyrchu/defnyddio'r system.

- **EGWYDDOR 10:** Darparu canllawiau hygyrch clir (a ddarperir mewn amrywiaeth o fformatau) ar gyfer defnyddio'r system a'r llwybrau i mewn i'r gwasanaeth.
- **EGWYDDOR 11:** Ystyried cyd-ddatblygiad 'rhesymau' dros atgyfeirio a gwybodaeth/arweiniad gyda myfyrwyr – pa fath o wybodaeth (a sut olwg sydd arni) fyddai fwyaf addas iddyn nhw.
- **EGWYDDOR 12:** Roedd trosglwyddiad prydlon o atgyfeiriad i gyswllt yn nodwedd allweddol o brofiad myfyrwyr o'r gwasanaeth. Mae angen rhoi ystyriaeth ofalus i ba mor gynaliadwy yw trosglwyddiadau cyflym, a disgwyliadau myfyrwyr i gael eu gweld yn gyflym. Mae'r adroddiad data myfyrwyr (Atodiad E) yn amlygu bod nifer y myfyrwyr a ddaeth i mewn i'r gwasanaeth yn is na'r disgwyl. Os bydd y gwasanaeth yn parhau i dyfu a niferoedd mwy o fyfyrwyr yn ymuno â'r llwybr ac yn derbyn presgripsiwn cymdeithasol, mae angen ystyried sut i reoli hyn.



- **EGWYDDOR 13:** Mae darpariaeth gymysg yn cynnig hygyrchedd, dewis. Mae ystyriaethau ynghylch sut y rheolir hyn yn cynnwys tlodi digidol/hygyrchedd rhyngryd, a sicrhau bod trafodaethau ar-lein neu gorfforol yn digwydd yn breifat ac na ellir eu clywed a bod y myfyriwr yn teimlo'n 'ddiogel'.

#### *Y system lletya*

Mae ein canfyddiadau'n dangos bod profiadau cadarnhaol o ddefnyddioldeb y llwyfan presgripsiynu cymdeithasol gan staff PGW wedi'i beryglu gan y gofyniad i barhau i ddefnyddio'r system Rheoli Perthynas Cwsmer (CRM) bresennol gan arwain at ddyblygu amser ac ymdrech. Yn ogystal, roedd diffyg adborth a gwybodaeth yn dilyn atgyfeiriad yn golygu ansicrwydd a chredwyd ei fod yn effeithio ar y gallu i fonitro'r model newydd a'i effaith.

- **EGWYDDOR 14:** Mae angen diffinio paramedrau clir o ran cwrpas a swyddogaeth y llwyfan cynnal er mwyn rheoli disgwyliadau rhanddeiliaid a lleihau dyblygu ymdrech.
- **EGWYDDOR 15:** Dylai'r feddalwedd/system presgripsiynu cymdeithasol a ddefnyddir roi adborth i'r cyfeiriwr ar gynnydd cyffredinol y myfyriwr o fewn y system.

#### **HWYLUSYDD MEDRUS**

##### *Perthynas llywiwr-myfyriwr*

Daeth i'r amlwg bod datblygu perthynas o ansawdd uchel rhwng y myfyriwr a'r llywiwr yn gwbl allweddol; ac roedd hwyluso deialog agored a gonest yn hollbwysig i gyd-cynhyrchu presgripsiwn cymdeithasol ystyrlon.

- **EGWYDDOR 16:** Mae meithrin perthnasoedd ystyrlon wedi'u seilio ar ddwyochredd yn allweddol i ymgysylltu'n effeithiol â'r llwybr presgripsiynu cymdeithasol.
- **EGWYDDOR 17:** Mae'r sgwrs 'Beth sy'n Bwysig' yn rhan annatod o'r broses presgripsiynu cymdeithasol, ac yn rhoi'r cyfle i'r presripsiynydd a'r myfyriwr gyd-gynhyrchu datrysiad sydd wedi'i deilwra i'w hanghenion unigol.
- **EGWYDDOR 18:** Mae ymagwedd gyfannol at bresgripsiynu cymdeithasol lle mae cyfeirio at wasanaethau yn ffurfio un rhan yn unig o'r ddarpariaeth, yn rhoi sicrwydd ac yn cynyddu ymgysylltiad â myfyrwyr.

#### *Cefnogaeth Cyfoedion*

Y ffaith y gallai cyfoedion fod wedi dod ar draws sefyllfaoedd tebyg eu hunain i'r amlwg fel mecanwaith sy'n arwain at fwy o empathi a rhannu atebion llwyddiannus.

**EGWYDDOR 19:** Bydd defnyddio gwirfoddolwyr cymheiriaid yn defnyddio gwybodaeth a phrofiad myfyrwyr eraill yn effeithiol, ond rhaid sefydlu strwythurau hyfforddi a chymorth cadarn yn gyntaf.

## **Adnoddau dibynadwy diogel credadwy**

### *Cysylltu Allan*

Mae'r data yn yr adroddiad hwn yn nodi y gallai 'cysylltu' fod wedi'i gwtogi gan faterion megis Covid 19, ac absenoldeb perthnasoedd a oedd yn bodoli eisoes rhwng y rheini yn y brifysgol a'r gymuned ehangach – un canlyniad cadarnhaol o'r astudiaeth hon yw bod y cysylltiadau hyn nawr yn dechrau cael eu llunio.

**EGWYDDOR 20:** Mae cysylltu a sefydlu gwasanaethau dibynadwy-diogel-credadwy gyda'r gymuned ehangach, yn cynnig mwy o ddewis ac annibyniaeth i fyfyrwyr, gwybodaeth am y ddarpariaeth sydd ar gael [myfyrwyr a staff) a chymorth cynaliadwy.

### *Gallu*

Adlewyrchwyd y materion presennol ynghylch mynediad at wasanaethau iechyd meddwl (Senedd Cymru, 2021) yn y llwybr a ddatblygwyd yma, gyda nifer sylweddol o fyfyrwyr yn cyflwyno ar adeg o argyfwng. O ganlyniad, roedd ymgysylltiad cyfyngedig gan y rhai â phroblemau llesiant lefel is (defnyddwyr canfyddedig y gwasanaeth yn wreiddiol).

- **EGWYDDOR 21:** Rhaid diffinio cwmpas y llwybr yn llawn ar y dechrau; gwneud y mwyaf o effeithiolrwydd ar gyfer defnyddwyr priodol tra'n lliniaru pwysau seicolegol ar y rhai sy'n ymgymryd â rôl llywio.
- **EGWYDDOR 22:** Mae'n rhaid i lwybrau atgyfeirio amgen clir fod yn eu lle ar gyfer y rhai sy'n cyflwyno lefelau uwch o aciwtedd.

## **Lleoliad iach**

### *Ymrwymiad*

Mae'r gwaith a wnaed i gychwyn a datblygu model PGW ymhellach wedi dangos pwysigrwydd sicrhau cefnogaeth os ydym am sicrhau cydweithio a chyd-gynhyrchu ystyrlon gyda rhanddeiliaid o fewn a thu hwnt i'r brifysgol.

- 
1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
  2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

**EGWYDDOR 23:** Mae gweithio'n gydgyhyrchiol gyda phartneriaid o'r tu fewn a thu hwnt i'r sefydliad o'r cychwyn cyntaf yn cynhyrchu mewnwelediad dyfnach i ddiben y llwybr, ac yn arwain at ddatblygu gweledigaeth a rennir ar gyfer y gwasanaeth y mae pob rhanddeiliad wedi'i brynu iddo.

### *Model cymuned gyfan*

Er mwyn manteisio i'r eithaf ar ragnodi cymdeithasol a'i wireddu'n llawn, mae ein canfyddiadau'n dangos cydnabyddiaeth o'r angen i leoli PGW a chysylltu'r model newydd â'i gymuned leol.

**EGWYDDOR 24:** Wrth ddatblygu model cynaliadwy o bresgripsiynu cymdeithasol ar gyfer myfyrwyr, mae'n hollbwysig ystyried y cyd-destun ehangach – o ran argaeledd asedau a chysondeb â'r ysgogwyr gwleidyddol a strategaeth ehangach.

## 5. CASGLIAD

Diffinnir presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru fel 'cysylltu dinasyddion â chymorth cymunedol i reoli eu hiechyd a'u llesiant yn well' (Rees et al, 2019). Nod y gwerthusiad hwn oedd deall y ddamcaniaeth greiddiol o sut, pam, i bwy ac i ba raddau (effaith) y mae'r model newydd ac arloesol hwn o bresgripsiynu cymdeithasol ym Mhrifysgol Glyndŵr Wrecsam yn gweithio, fel y gellid trosi dysgu drwy egwyddorion trosglwyddadwy i'w defnyddio ar draws y sector addysg uwch.

Mae'r gwerthusiad hwn wedi rhoi'r cyfle i ni ddatblygu 'damcaniaeth rhaglen' o bresgripsiynu cymdeithasol (y dystiolaeth ar gyfer sut mae'n gweithio) ar gyfer myfyrwyr addysg uwch drwy ateb 5 cwestiwn allweddol. Mae gan y model presgripsiynu cymdeithasol ar gyfer addysg uwch 5 rhan allweddol a 24 egwyddor drosglwyddadwy. Rydym yn gwneud chwe argymhelliad allweddol sy'n cael eu crynhoi fel a ganlyn:

- Mae angen ymgysylltu â myfyrwyr ac ymgysylltu â staff i ddatblygu ymhellach y dull hwn sy'n canolbwyntio ar berthnasoedd.
- Rhaid i'r model presgripsiynu cymdeithasol ddod yn fodel sy'n esblygu – gydag iechyd a lles wedi'u gwreiddio ym mhob agwedd ar fywyd prifysgol.
- Mae technoleg yn allweddol; bydd angen data deallus gyda dolenni adborth i sicrhau bod y gwasanaeth yn parhau i ganolbwyntio ar y myfyrwr, a bod gwasanaethau'n cael eu haddasu yn unol â hynny.
- Mae angen deall pa fesurau canlyniadau dilys y dylid eu defnyddio'n gyson i alluogi

monitro yn y dyfodol.

- Mae disgwyliadau yn uchel ac mae angen adnoddau i gynnal y gwasanaeth yn y dyfodol ac i symud y trothwy atgyfeirio i alluogi gwasanaeth ataliol i ddod i'r amlwg.
- Mae angen ymagwedd gydgyhyrchiol i ddatblygu perthynas allgyrhaeddol gyda'r GIG, asedau cymunedol a'r sector gwirfoddol.

## 6. CYFEIRIADAU

Blackman, T. (2020). What Affects Student Wellbeing? Rhydychen: Higher Education Policy Institute. Ar gael ar: <https://www.hepi.ac.uk/2020/02/13/what-affects-student-wellbeing/>

Dooris, M. Farrier, A. Doherty, S. Holt, M. Monk, R. Powell, S. (2018). The UK Healthy Universities Self-Review Tool: Whole System Impact. Health Promotion International 33:3, 448-457.

Dooris, M. Powell, S. Farrier, A. (2020). Conceptualizing the 'whole university' approach: an international qualitative study. Health Promotion International 35:4, 730-740.

GuildHE (2018). Wellbeing in Higher Education: A GuildHE Research Report. Llundain: GuildHE. Ar gael ar: <https://guildhe.ac.uk/wellbeing-in-he-guildhe-research/>

Kane M, Trochim WMK. (2007) *Concept mapping for planning and evaluation* (Applied Social Research Methods Series), vol. 50. Thousand Oaks, CA: Sage.

Newton, J. Dooris, M. Wills, J. (2016). Healthy universities: an example of a whole-system health-promoting setting. Global Health Promotion 23:1, 57-65.

Patton MQ. (2015) Purposeful sampling and case selections: overview of strategies and options. Yn: Patton M. *Qualitative Research & Evaluation Methods*. Arg 1<sup>af</sup> Thousand Oaks: SAGE Publications; t. 264-272.

Randstad (2019). A Degree of Uncertainty: Student Wellbeing in Higher Education. Llundain: Randstad. Ar gael ar: <https://www.randstad.co.uk/employers/areas-of-expertise/student-support/student-mental-health-report-2020/>

Rees S, Thomas S, Elliott M & Wallace C., 2019. Creating community assets/social capital within the context of Social Prescribing: Findings from the workshop held 17/07/2019. Workshop Report. BIP Cwm Taf Morgannwg. Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru. Prifysgol De Cymru. t32.

Thorley, T. (2017). Not by Degrees: improving Student Mental Health in the UK's Universities. Llundain: Sefydliad Ymchwil Polisi Cyhoeddus. Ar gael ar: <https://www.ippr.org/publications/not-by-degrees>

Universities UK (2018). Minding our Futures: Starting a Conversation about the Support of Student Mental Health. Llundain: Universities UK. Ar gael ar:

<https://www.universitiesuk.ac.uk/policy-and-analysis/reports/Pages/minding-our-future-starting-a-conversation-support-student-mental-health.aspx>

Wallace, C., Davies, M., Elliott, M., Llewellyn, M., Randall, H., Owens, J., Phillips, J., Teichner, L., Sullivan, S., Hannah, V., Jenkins, B., Jesurasa, A., (2021) Deall Presgripsiynu Cymdeithasol yng Nghymru: Astudiaeth dulliau cymysg. Adroddiad Terfynol. Ysgol Ymchwil Presgripsiynu Cymdeithasol Cymru (YYPCC), Canolfan PRIME Cymru, Data Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Sefydliad Iechyd y Byd (1986). The Ottawa Charter for Health Promotion. Geneva, WHO. Ar gael ar: <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

- 
1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
  2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

# 26 GWELLA LLES MYFYRWYR TRWY BRESGRIPSIYNU CYMDEITHASOL:

Adolygiad Realiaeth Cyflym  
Adroddiad Terfynol  
Ar Gyfer Prifysgol Glyndŵr Wrecsam a Phrifysgol De Cymru

Mark Davies, Carolyn Wallace, Sion Tetlow, Megan Elliott, Sarah Wallace, David Pontin, Nikki Lloyd-Jones, Lisa Griffiths, Mark Llewellyn  
Ysgol Cymru ar gyfer Ymchwil Presgripsiynu Cymdeithasol · Sefydliad Iechyd, Gofal Cymdeithasol Cymru a Phrifysgol De Cymru

*Comisiynwyd gan Brifysgol Glyndŵr Wrecsam a'i ariannu gan Gyngor Cyllido Addysg Uwch Cymru (CCAUC)*

Mehefin 2021



1. [leddylol Warwick-Caerec](#)
2. [Personai well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

Llywodraeth Cymru  
Welsh Government



## CYNNWYS

CYNNWYS.....	1
Tabl Ffigurau .....	3
Diolchiadau .....	4
Crynodeb .....	5
Crynodeb Gweithredol .....	6
Crynodeb Hawdd ei Ddeall .....	12
Cyflwyniad a Chefndir .....	13
Trosolwg .....	13
Cwmpas yr Adolygiad.....	14
Cwestiynau'r Adolygiad .....	14
Dulliau Adolygu.....	15
Trosolwg .....	15
Ffurio Grŵp Ymgynghorol.....	16
Datblygu Cwmpas y Prosiect.....	17
Datblygu'r Cwestiynau Ymchwil Penodol .....	17
Chwilio am Dystiolaeth .....	17
Dewis Erthyglau .....	20
Tabl 1: Safonau Ansawdd RAMESES ar gyfer Synthesis Realaeth .....	22
Echdynnu a Threfnu Data .....	23
Syntheseiddio'r Dystiolaeth a'r Theori Adeiladu Rhaglen .....	23
Canfyddiadau .....	25
Porth Hygyrch .....	26
Cymheiriaid Medrus.....	29
Adnoddau Dibynadwy-Diogel-Credadwy .....	32
Lleoliad Iach .....	34
Theori Mireinio'r Rhaglen .....	36

Trafodaeth .....	38
Crynodeb o'r Canfyddiadau Allweddol .....	38
Y Porth .....	38
Y Presgripsiynydd Cymdeithasol .....	38
Yr Adnoddau .....	39
Y Sefyllfa Sefydliadol Ehangach.....	39
Argymhellion ar gyfer Gweithredu Presgripsiynu Cymdeithasol .....	40
Cryfderau a Chfyngiadau.....	40
Casgliadau.....	41
Cyfeiriadau.....	42
Atodiad 1: Chwiliadau Llenyddiaeth .....	48
Atodiad 2: Nodweddion Llenyddiaeth a Gynhwyswyd .....	51

## Tabl o Ffigurau

Ffigur 1 - Cyfranogiad y Grŵp Ymgynghorol .....	16
Ffigur 2 - IPT wedi'i addasu o Fap Proses WGU Elemental© .....	18
Ffigur 3 - Diagram Chwilio PRISMA .....	19
Ffigur 4 – Enghraifft o Godau Bwced Petrus.....	23
Ffigur 5 - Themâu Ehangach sy'n Codi .....	24
Ffigur 6 - Enghreifftiau o CMOC .....	24
Ffigur 7 - Map CMOC Porth Hygyrch.....	26
Ffigur 8 - Crynodeb Porth Hygyrch .....	28
Ffigur 9 - Map CMOC Cymheiriaid Medrus .....	29
Ffigur 10 - Crynodeb Map CMOC Cymheiriaid Medrus .....	31
Ffigur 11 - Map CMOC Adnoddau Dibynadwy-Diogel-Credadwy .....	32
Ffigur 12 - Crynodeb Adnoddau Dibynadwy-Diogel-Credadwy .....	33
Ffigur 13 - Map CMOC Lleoliad Iach .....	34
Ffigur 14 - Crynodeb Lleoliad Iach .....	35
Ffigur 15 - Damcaniaeth Realidd o Bresgripsiynu Cymdeithasol mewn AU.....	36

## Diolchiadau

Hoffai tîm yr adolygiad ddiolch i Gyngor Cyllido Addysg Uwch Cymru (CCAUC) am ariannu'r prosiect. Hoffem hefyd ddiolch i fyfyrwyr a staff Prifysgol Glyndŵr Wrecsam a Phrifysgol De Cymru am eu hymwneud â'r adolygiad. Yn olaf, hoffem gydnabod y cyfraniadau allweddol a wnaed gan Grŵp Ymgynghorol y Prosiect – roedd eu hymrwymiad yn hanfodol wrth ddatblygu theori, termau chwilio a 'gwirio rhesymeg' ein canfyddiadau.

Diolch i bawb a gyfrannodd at yr adolygiad hwn.

- 
1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
  2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

## Crynodeb

**Cefndir:** Mae nifer cynyddol o faterion iechyd meddwl a lles yn yr amgylchedd Addysg Uwch, ac mae ystod o strategaethau wedi'u rhoi ar waith i liniaru hyn.

**Amcanion:** Nod yr astudiaeth hon oedd creu dealltwriaeth fanwl o sut y byddai ymyriad Presgripsiynu Cymdeithasol yn gweithio (neu ddim yn gweithio) i fyfyrwyr mewn Addysg Uwch.

**Cynllun:** Dilynodd yr astudiaeth ddull Realiaeth o gyfuno tystiolaeth; defnyddio dadansoddiad a yrrir gan theori o ddata dulliau meintiol, ansoddol a chymysg o astudiaethau a nodwyd.

**Lleoliad:** Prifysgol yn y Deyrnas Unedig

**Cyfranogwyr:** Ddim yn berthnasol

**Ymyrraeth:** Astudiaethau yn ymwneud â Phresgripsiynu Cymdeithasol neu brosesau tebyg eraill.

**Prif Fesur Canlyniad:** Ddim yn berthnasol

**Ffynonellau Data:** ASSIA, Mynegai Addysg Prydain, CINAHL, ERIC, Medline, ProQuest Psychology, PsychInfo, PubMed, Science Direct, Social Care Online, Web of Science, ac argymhellion arbenigol.

**Dulliau Adolygu:** Ategwyd chwiliadau o gronfeydd data electronig gan gadwyno dyfyniadau a llenyddiaeth lwyd a ganfuwyd gan Grŵp Ymgynghorol y Prosiect. Dilynwyd Safonau Ansawdd RAMESES ar gyfer Adolygiad Realydd, a chafodd yr erthyglau a adferwyd eu sgrinio'n systematig a'u dadansoddi'n ailadroddol er mwyn datblygu CMOCs a Damcaniaeth Rhaglen Realydd gyffredinol. Cafodd hyn ei siapio ymhellach drwy fewnbwn gan Grŵp Ymgynghorol y Prosiect a rhanddeiliaid allweddol eraill.

**Canlyniadau:** Cafodd cyfanswm o 59 o bapurau eu cynnwys. Datblygwyd y ddamcaniaeth rhaglen gyffredinol o ddadansoddi'r papurau hyn ac roedd yn cynnwys llwybr Presgripsiynu Cymdeithasol gyda'r cydrannau a ganlyn: (1) Porth Hygyrch, (2) Cymheiriaid Medrus, (3) Adnoddau Dibynadwy-Diogel-Credadwy, a (4) Lleoliad Iach. Nododd yr adolygiad sut roedd y cydrannau hyn yn gweithredu o fewn y llwybr, a thynnwyd sylw at gyfres o 10 argymhelliad penodol ar gyfer ymarfer.

**Cyfyngiadau:** Nid yw Presgripsiynu Cymdeithasol wedi'i ddefnyddio'n uniongyrchol o fewn Addysg Uwch, ac felly roedd y rhan fwyaf o'r erthyglau yn yr adolygiad yn ymwneud â phrosesau a oedd yn cyfateb neu'n cynnwys rhyw fath o 'gydran' Presgripsiynu Cymdeithasol.

**Casgliadau:** Mae'r adolygiad yn cyfrannu at ein dealltwriaeth o sut y gall gweithredu llwybr Presgripsiynu Cymdeithasol mewn Addysg Uwch effeithio'n gadarnhaol ar les myfyrwyr.

**Cofrestru'r Astudiaeth:** Mae'r astudiaeth wedi'i chofrestru fel PROSPERO CRD42020193075 ar gael ar: [https://www.crd.york.ac.uk/prospero/display\\_record.php?ID=CRD42020193075](https://www.crd.york.ac.uk/prospero/display_record.php?ID=CRD42020193075)

1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

## Crynodeb Gweithredol

### Cefndir

Mae nifer y myfyrwyr sy'n cael mynediad i Addysg Uwch yn cynyddu; mae data cyfredol yn dangos bod dros 2.3 miliwn o fyfyrwyr yn astudio mewn AU, a bydd dros hanner yr oedolion ifanc yn cael mynediad i addysg drydyddol erbyn eu bod yn 30 oed (Universities UK 2018). Er bod y ffigurau hyn yn galonogol, mae'r cynnydd yn y nifer sy'n manteisio ar AU wedi gweld cynnydd cydamserol mewn materion lles myfyrwyr (NICE 2020). O fewn y grŵp hwn, mae lefelau llesiant yn llawer is nag yn y boblogaeth gyffredinol (Blackman 2020), ac mae 1 o bob 16 o fyfyrwyr yn methu â chyrraedd eu hail flwyddyn yn y brifysgol (Randstad 2019). Gall ffactorau fel symud i ardal newydd, pwysau dysgu annibynnol o fewn amgylchedd AU, cyfrifoldebau personol/ariannol/domestig newydd, a phwysau perthnasoedd i gyd effeithio'n negyddol ar les seicolegol cyffredinol pobl ifanc, ac mae'r materion hyn yn cael eu mwylhau ar gyfer myfyrwyr aeddfed, y rhai ag anabledd datganedig, a dysgwyr o gefndir BAME (GuildHE 2018, Universities UK 2018, Randstad 2019, Blackman 2020). Er bod nifer o strategaethau wedi'u datblygu i wanhau heriau o'r fath (Thorley 2017), mae cefnogi lles myfyrwyr yn effeithiol yn parhau i fod yn anodd. Mae'n bosibl mai un llwybr sy'n dod i'r amlwg a allai fod yn ffordd effeithiol o gysylltu'r gwasanaethau hyn a thrawsnewid mynediad at gymorth llesiant fyddai defnyddio Presgripsiynu Cymdeithasol. Er nad oes diffiniad ffurfiol yn bodoli ar hyn o bryd (Husk, Blockley et al. 2016, Bickerdike, Booth et al. 2017, Tierney, Wong et al. 2020), gellir cysyniadoli Presgripsiynu Cymdeithasol fel gwasanaeth 'cysylltiol' sy'n ceisio gwella iechyd lles unigolion drwy greu llwybr atgyfeirio anfeddygol sy'n eu cysylltu ag amrywiaeth o asedau cymunedol a gynigir yn gonfensiynol gan y sector gwirfoddol a chymunedol (Bickerdike, Booth et al. 2017). Mae modelau presgripsiynu cymdeithasol hefyd yn amrywio o ran strwythur a chymhlethdod, yn amrywio o gyfeirio anffurfiol i wasanaethau cymunedol hyd at hunangyfeirio, ac yn y pen draw systemau lle mae gweithwyr cyswllt neu lywyr penodedig yn hwyluso ymgynghoriad 'Beth sy'n Bwysig' lle mae unigolion yn gallu nodi eu hanghenion cymdeithasol, atgyfeiriad dilynol, a monitro ymgysylltu cysylltiedig (Kimberlee 2015).

### Amcanion

Mae Prifysgol De Cymru (PDC), mewn partneriaeth â Phrifysgol Glyndŵr Wrecsam (PGW) yn datblygu model Presgripsiynu Cymdeithasol y gellir ei ailadrodd a fydd yn trawsnewid mynediad at gymorth lles i fyfyrwyr sy'n astudio mewn Addysg Uwch. Fel rhan o'r rhaglen ymchwil hon, roedd angen adolygu'n feirniadol y llenyddiaeth gyhoeddedig a heb ei chyhoeddi ar y defnydd o Presgripsiynu Cymdeithasol ac ymyriadau cysylltiedig o fewn y grŵp hwn. Cynhaliwyd Adolygiad Realiaeth Cyflym o Presgripsiynu Cymdeithasol mewn Addysg Uwch er mwyn pennu beth sy'n gweithio, i bwy, sut, pam, ac o fewn pa amgylchiadau. Roedd cwestiynau'r adolygiad fel a ganlyn:

7. **Pa** fathau o ymyriadau Presgripsiynu Cymdeithasol sydd wedi'u targedu'n benodol at fyfyrwyr AU?
8. **Sut** mae myfyrwyr AU yn cael mynediad at ymyriadau Presgripsiynu Cymdeithasol a anelir atyn nhw?
9. **Pryd** mae myfyrwyr AU yn cael mynediad at ymyriadau Presgripsiynu Cymdeithasol?
10. **I bwy** mae defnyddio ymyriadau Presgripsiynu Cymdeithasol yn gweithio?
11. **I ba raddau** mae Presgripsiynu Cymdeithasol yn gweithio i fyfyrwyr AU?

---

1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)

2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

## Dulliau

Roedd y dull yn dilyn protocol cyhoeddiedig manwl yn seiliedig ar y broses Adolygiad Realaeth Cyflym (Saul, Willis et al. 2013) yn dilyn yn fras bum cam iteraidd Pawson (2006) h.y., (1) lleoli theori bresennol a datblygu cwrmpas y prosiect, (2) chwilio am dystiolaeth, (3) dewis erthyglau, (4) echdynnu a threfnu data, (5) syntheseiddio ac adeiladu theori.

## Chwiliadau

Nodwyd y strategaeth chwilio, termau allweddol, a ffynonellau llenyddiaeth lwyd ar y cyd â Grŵp Ymgynghorol y Prosiect. Yna gwnaed chwiliadau yn ailadroddol ar draws y cronfeydd data canlynol: ASSIA, Mynegai Addysg Prydain, CINAHL, ERIC, Medline, ProQuest Psychology, PsychInfo, PubMed, Science Direct, Social Care Online, Web of Science. Adalwyd llenyddiaeth lwyd o wefannau Awdurdodau Lleol, gwefannau'r trydydd sector, ac fe'i darparwyd gan Grŵp Ymgynghorol y Prosiect.

## Meini Prawf Cynhwysiant ac Eithrio

O'r adolygiad o lenyddiaeth gychwynnol, cynhwyswyd pob math o astudiaeth yn yr adolygiad, gan gynnwys gwerthusiadau ffurfiol ac anffurfiol, adroddiadau monitro, erthyglau a adolygydd gan gymheiriaid, llenyddiaeth lwyd, traethodau ymchwil, adroddiadau gwerthuso heb eu cyhoeddi, adroddiadau sefydliadol, poster ac astudiaethau achos. Eithriwyd erthyglau golygyddol, erthyglau barn, a chyfathrebiadau, yn ogystal â llenyddiaeth yn canolbwyntio ar fyfyrwyr mewn Addysg Bellach neu Barhaus.

## Dadansoddi a Synthesis

Ar ôl i'r data craidd gael ei gwblhau, cafwyd dogfennau testun llawn a'u lleoli o fewn gyriant cyffredin y gall holl aelodau'r tîm ei ddefnyddio a'u trosglwyddo i NVivo 12 (QSR International, Warrington, y Deyrnas Unedig) i'w codio. Defnyddiwyd offer yn echdynnu data gan ddefnyddio Microsoft MS Excel (Microsoft Corporation, Redmond WA, USA) hefyd i goladu gwybodaeth am yr awduron, dyddiad, ffynhonnell, natur yr ymyriad, CMOCs posibl, themâu cyffredinol a chyfeiriadau at ddamcaniaeth sylweddol.

Archwiliwyd y testun llawn yn gyntaf gan adolygydd 1 i nodi themâu cychwynnol neu 'godau bwced' posibl sy'n adlewyrchu Cyd-destun, Mekanwaith, Canlyniad, neu unrhyw gyfuniad o'r rhain. Parhaodd y broses hon yn ailadroddol wrth i gyfluniadau Cyd-destun-Mekanwaith-Canlyniad (CMOCs) gael eu datblygu, gan ganiatáu i'r ddamcaniaeth rhaglen sy'n dod i'r amlwg gael ei chefnogi, ei mireinio, neu ei gwrthbrofi. Roedd adolygydd 2 yn cyflawni codio dwbl ar 20% o'r set ddata a bu'r ddau adolygydd yn trafod ac yn cytuno ar y CMOCs oedd yn dod i'r amlwg. Cefnogwyd y broses ymhellach gan adolygydd 3, a gymerodd ran yn yr holl drafodaethau ynghylch codio, datblygu CMOCs, a damcaniaeth y rhaglen wedi'i mireinio. Arhosodd y codau bwced cychwynnol yn eang iawn ond buont yn gamfa ddefnyddiol wrth i ni symud o ddadansoddi i synthesis.

Defnyddiwyd tair strategaeth resymu allweddol yn synergyddol - hwyluso dadansoddi data, syntheseiddio, ac adeiladu theori. Arweiniodd 'arsylwi' gofalus ar y data at gynhyrchu codau *anwythol*, tra profwyd themâu neu gynigion o ddamcaniaeth y rhaglen gychwynnol/damcaniaeth sylweddol yn erbyn y data mewn modd *diddwythol* i adeiladu CMOCs. Yn olaf, roedd *ôl-ddiddwytho* yn golygu defnyddio anwytho a diddwythiad yn ogystal â thynnu ar eich mewnwelediadau eich hun mewn modd sy'n gyson â rhesymu anwedus Peirce (1974) er mwyn egluro'r mecanweithiau achosol sy'n bresennol

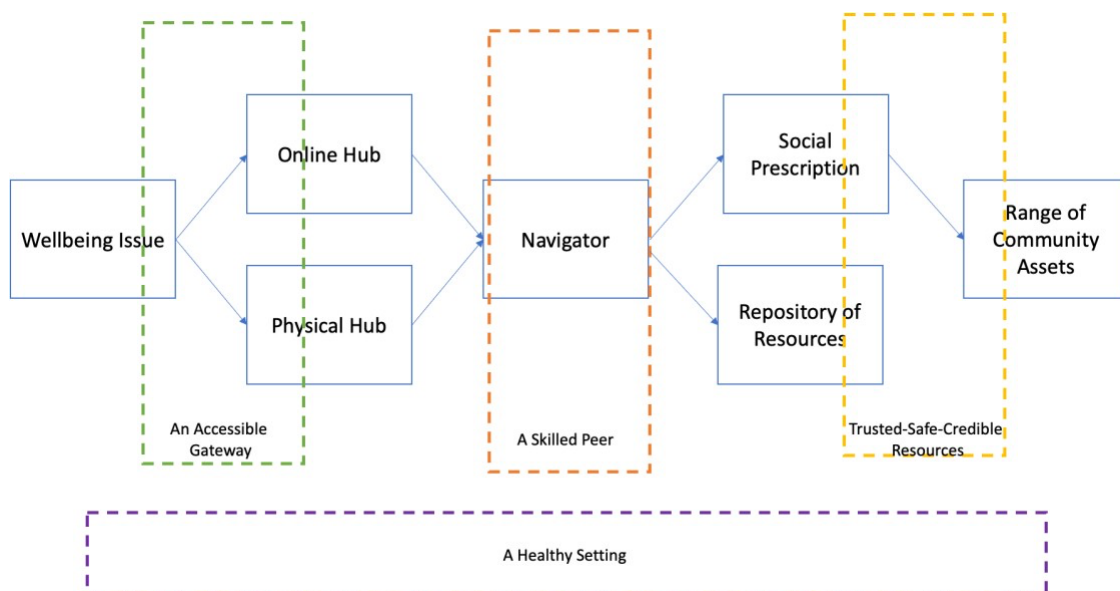
(Greenhalgh, Pawson et al. 2017).

1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

## Canfyddiadau

Trwy sgrinio a dewis erthyglau, arhosodd 57 o erthyglau o fewn y set ddata derfynol ar gyfer synthesis. Arweiniodd yr adolygiad at ddatblygu Llwybr Presgripsiynu Cymdeithasol a gyflawnodd y meini prawf ar gyfer Damcaniaeth Rhaglen Realiaeth trwy weithredu fel damcaniaeth achosiaeth a gweithrediad (Wong, Westhorp et al. 2013). Diben Adolygiad Realiaeth yw symud y tu hwnt i farn ac archwilio'n ddyfnach y perthnasoedd rhwng *Cydestun, Mecanwaith, Canlyniad* ac Ymyrraeth (Pawson, Greenhalgh et al. 2005). Mae ffocws yr adolygiad hwn, felly, nid yn unig wedi bod ar a yw Presgripsiynu Cymdeithasol yn gweithio i fyfyrwyr AU, ond sut y gellid ei gyflwyno yn y ffordd orau bosibl er mwyn sicrhau'r budd mwyaf i'r rhai sy'n defnyddio'r gwasanaethau, a'r sefydliadau y mae'r llwybrau'n cael eu cynnal oddi mewn iddynt. Roedd llenyddiaeth yn ymwneud yn uniongyrchol â'r defnydd o Bresgripsiynu Cymdeithasol gyda myfyrwyr AU yn gyfyngedig, ond roedd nifer o astudiaethau'n mynegi prosesau neu lwybrau oedd yn cyfateb i elfennau o'r broses Presgripsiynu Cymdeithasol e.e. defnyddio systemau digidol a oedd yn cysylltu'r rhai â phroblemau lles neu iechyd meddwl â gwasanaethau, mapio asedau neu adnoddau o fewn y brifysgol neu'r gymuned ehangach, darparu hyfforddiant a chefnogaeth effeithiol i'r rhai sy'n cyflawni rôl gweithiwr cyswllt, a sicrhau bod ystod o adnoddau y gellir ymddiried ynddynt ar gael fel rhan o'r gwasanaeth. Roedd datblygu CMOCs o'r llenyddiaeth hefyd yn darparu cyfleoedd i archwilio llwybrau Presgripsiynu Cymdeithasol a grëwyd ar gyfer grwpiau eraill, gan nodi lled-gysondebau (Lawson 1997, Pawson 2006) a lywiodd ddamcaniaeth y rhaglen a ddatblygwyd o fewn y prosiect hwn.

Daeth dadansoddiad o'r data i'r amlwg ar ddamcaniaeth rhaglen lle cefnogwyd pedair thema benodol gan CMOCs h.y., *Porth Hygyrch, Cymheiriad Medrus, Adnoddau Dibynadwy-Diogel-Credadwy, a Lleoliad Iach*:



## Damcaniaeth Rhaglen Realiaeth o Bresgripsiynu Cymdeithasol mewn AU

1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)



Yn symud o'r chwith i'r dde, mae myfyriwr yn mynd i mewn i'r system trwy *Borth Hygyrch* a all fod yn gorfforol neu'n ddigidol, ac yma y deuir ar draws yr unigolyn sy'n darparu'r presgripsiwn cymdeithasol i ddechrau. Mae'r llenyddiaeth yn gyforiog o dermau i ddsbarthu cwmpas a natur y swyddogaeth gymhleth ac amlochrog hon (Tierney, Wong et al. 2020, Wallace, Elliott et al. 2020), ond yn yr adolygiad hwn defnyddir y term 'Llywiwr'. Mae'r *Cymheiriad Medrus* hwn wedyn yn hwyluso'r Presgripsiwn Cymdeithasol trwy'r sgwrs 'Beth sy'n Bwysig' a/neu'n cyfeirio'r myfyriwr at ystorfa o *Adnoddau Dibynadwy-Diogel-Credadwy*. Gall y rhain gynnwys gwasanaethau prifysgol, gwybodaeth wedi'i churadu, asedau sydd wedi'u lleoli yn y gymuned ehangach, neu gyfuniad o'r rhain. Yn olaf, mae'r ddamcaniaeth yn dangos bod y llwybr Presgripsiynu Cymdeithasol yn eistedd o fewn cyd-destun *Lleoliad Iach* ehangach sy'n ymgorffori ethos craidd o hygyrchedd, cynwysoldeb, cefnogaeth, a grymuso ar gyfer holl aelodau cymuned y brifysgol.

### *Y Porth*

Dyma'r pwynt cyswllt cyntaf â'r llwybr Presgripsiynu Cymdeithasol, ac nid yw'n syndod bod hygyrchedd yn dod i'r amlwg fel ystyriaeth sylfaenol. Mae data'r adolygiad yn dangos bod ffafriaeth gref iawn i fynediad ar-lein at gymorth llesiant a ddylai fod ar gael ar unrhyw adeg ac o unrhyw leoliad. Fel sefydliadau mawr a chymhleth, mae prifysgolion yn cynnwys llawer o adrannau sy'n cynnig ystod o wasanaethau; mae'r adolygiad yn cydnabod hyn, gan argymhell bod y porth Presgripsiynu Cymdeithasol yn cael ei gysylltu mor ddi-dor â phosibl â gwasanaethau presennol – os defnyddir datrysiad TG Presgripsiynu Cymdeithasol pwrpasol, dylai hyn allu rhyngwynebu â systemau presennol. Ar gyfer y porth ffisegol cyfatebol, dylid rhoi sylw i'r lleoliad. Mae'r llenyddiaeth yn amlygu'r stigma sy'n gysylltiedig â chael mynediad at gymorth ar gyfer iechyd meddwl a lles (CCAUC 2019, Ray, Arpan et al. 2019, Chandler, Kalmakis et al. 2020, Montagni, Tzourio et al. 2020), a bydd lleoli canolbwynt ffisegol o fewn gofod 'sy'n eiddo i fyfyrwr' fel llyfrgell neu gaffi yn lleddfu'r mater hwn yn sylweddol.

### *Y Presgripsiynydd Cymdeithasol*

Yn amlwg, mae'r unigolyn sy'n cychwyn sgwrs 'Beth sy'n Bwysig' a hwyluso'r presgripsiwn cymdeithasol dilynol yn elfen hollbwysig o'r llwybr. Roedd nifer o'r prosiectau a archwiliwyd yn yr Adolygiad Realtaeth yn ymwneud â chymorth iechyd meddwl a lles yn cael ei ddarparu gan fyfyrwr eraill. Ymhlith y manteision yma roedd gallu uniaethu'n fwy effeithiol ag unigolyn a oedd wedi cael profiad bywyd tebyg, mwy o ddilysrwydd canfyddedig ac ennyn ymddiriedaeth, a'r gallu i rannu adnoddau neu asedau effeithiol rhwng cyfoedion. Fodd bynnag, mae'r llenyddiaeth hefyd yn cydnabod y cymhlethdod cyffredinol a'r heriau seicolegol sy'n gysylltiedig â rôl y Presgripsiynydd Cymdeithasol (yn wir amlygir yr angen am ryw fath o oruchwyliaeth glinigol) ac ni fyddai defnyddio gwirfoddolwyr yn y modd hwn yn effeithiol i'r myfyriwr neu'r Presgripsiynydd Cymdeithasol eginol. Mae'n bosibl felly y bydd angen ystyried ffyrdd eraill o ysgogi cymorth gan gymheiriaid wrth weithredu llwybr Presgripsiynu Cymdeithasol e.e., drwy weithgareddau llesiant a arweinir gan gymheiriaid (Haas, Pamulapati et al. 2020), neu mewn rhyw fath o allu cyfeirio neu gynghori (Kimberlee 2015).

- 
1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
  2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

Wrth ystyried set sgiliau'r Presgripsiynydd Cymdeithasol yn fanylach, mae pwysigrwydd unigolyn gwybod yn dod i'r amlwg, ac yn enwedig pwysigrwydd sgiliau rhyngpersonol datblygedig (Bertotti, Frostick et al. 2018). Fodd bynnag, rhaid hefyd bod yn ymwybodol o'r ffaith bod gwasanaeth Presgripsiynu Cymdeithasol yn gofyn am feithrin asedau cymunedol sy'n bodoli y tu hwnt i'r brifysgol, ac os yw 'ymrwymiad' i'w gyflawni o'r asedau hyn, yna bydd angen i'r presgripsiynydd hefyd feithrin Cyfalaf Cymdeithasol Perthynol sylweddol (Putnam 1995, Nahapiet a Ghoshal 1998, Read a Laschinger 2015) er mwyn cyflawni hyn – rhag i'r llwybr fod yn ddim mwy na system gyfeirio (Kimberlee 2015) at wasanaethau o fewn y sefydliad.

### *Yr Adnoddau*

Mae trydedd gydran y model yn ymwneud â'r adnoddau dibynadwy a chredadwy y mae defnyddiwr y llwybr yn eu defnyddio. Gallai'r adnoddau sydd ar gael i'r myfyriwr gynnwys gwasanaethau o fewn y brifysgol (e.e. cyllid, cwnsela, grwpiau sy'n cael eu rhedeg gan fyfyrwyr), asedau wedi'u lleoli yn y gymuned leol (e.e., grwpiau theatr, grwpiau crefft), adnoddau digidol (e.e., apiau, llwyfannau lles ar-lein), neu unrhyw gyfuniad o'r rhain. Mae mapio asedau yn broses allweddol yma – lle mae'r Presgripsiynydd Cymdeithasol yn nodi systemau cymorth posibl o fewn neu'r tu hwnt i'r brifysgol. O ran yr agwedd olaf hon, mae'r adolygiad yn amlygu pwysigrwydd meithrin perthnasoedd a gweithio'n gydgyhyrchiol â'r rheini yn y gymuned ehangach er mwyn datblygu ystod o asedau y gall myfyrwyr eu defnyddio. Mae'r gofod ar-lein hefyd yn orlawn o systemau cymorth ac o ansawdd amrywiol iawn, ac mae'r adolygiad yn nodi y gall ceisio dirnad beth all fod o werth gwirioneddol hefyd fod yn broblematig pan fydd rhywun yn ceisio cymorth. Am y rheswm hwn, rydym hefyd yn argymhell curadu adnoddau ar-lein y gellir cyfeirio'r rhai â lefelau is o angen atynt. Mae datblygu a thyfu asedau yn broses ddeinamig ac esblygol sy'n gofyn am adborth a mireinio, ac mae hwn yn faes lle gall defnyddwyr y gwasanaeth gymryd rhan uniongyrchol mewn ffordd sy'n gyson iawn â'r Ddamcaniaeth Rhaglen Realaeith a gyflwynir yma. Gall rhoi cyfle i fyfyrwyr ddod o hyd i, curadu, a graddio asedau ffisegol ac ar-lein gynyddu'r ymdeimlad o ymddiriedaeth a dilysrwydd i'r rhai sy'n defnyddio'r gwasanaethau (Wiljer, Johnson et al. 2017).

### *Y Lleoliad Sefydliadol Ehangach*

Mae'r llwybr Presgripsiynu Cymdeithasol a wynebir yma o fewn a lleoliad sefydliadol ehangach (a elwir yn 'Lleoliad Iach' o fewn y Ddamcaniaeth Rhaglen Realaeith). Mae data'r adolygiad yn dangos, er mwyn i lwybr ddod yn fwy na phrosiect 'personol' neu gyfres o ymyriadau gwahanol, bod yn rhaid i'r sefydliad trosfwaol ymgorffori ymrwymiad clir i les corfforol a seicolegol, yn ogystal â chydabod ei safle fel rhan o'r gymuned ehangach. Gall mabwysiadu dull o'r fath fod yn heriol i rai SAU, ond bellach mae newid tir (a adleisir yn yr adolygiad hwn) o ran pwysigrwydd dull seiliedig ar lleoliad i les corfforol a seicolegol (Knight a La Placa 2013, Rand Health ac Awdurdod Gwasanaethau Iechyd Meddwl California 2016, Holt a Powell 2017)

- 
1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
  2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

## Casgliadau ac Argymhellion

Mae llenyddiaeth gyfoes yn awgrymu bod cefnogi lles seicolegol myfyrwyr yn her barhaus; mae'r adolygiad a gynhelir yma yn dangos y gallai trosoledd egwyddorion Presgripsiynu Cymdeithasol fod yn un strategaeth y gellid ei defnyddio i liniaru hyn. Mae'r cyd-destun Addysg Uwch yn eithaf unigryw – er ei fod yn amlwg wedi'i leoli o fewn ardal ddaearyddol, gall campws y brifysgol weithredu bron fel ynys neu gaer gaeedig, gan edrych am i mewn am gefnogaeth. Er bod tynnu ar yr ystod o arbenigedd ac adnoddau sydd ynddo yn gwbl briodol, mae'r adolygiad hwn yn dangos y gallai'r dull Presgripsiynu Cymdeithasol – lle mae'r brifysgol yn cydnabod ac yn cofleidio ei safle o fewn y gymuned, gynyddu'r adnoddau llesiant sydd ar gael i'r myfyrwyr oddi mewn, tra hefyd yn creu cysylltiadau â'r gymuned a chynyddu cydlyniant ar draws cymunedau. Gan ddefnyddio canfyddiadau'r adolygiad a Theori Rhaglen Realaeth gysylltiedig, gwneir yr argymhellion canlynol ar gyfer gweithredu:

- 1.** Dylai unrhyw system gynnwys porth ar-lein a all fod yn hygyrch 24/7. Dylai'r porth drosglwyddo'r defnyddiwr trwy'r llwybr yn ddi-dor heb fod angen mewngofnodi i byrth pellach na llywio tuag at wefannau eraill.
- 2.** Dylid lleoli hybiau ffisegol (cyn belled ag y bo'n ymarferol) mewn gofod 'sy'n eiddo i fyfyrwyr' megis siopau coffi, ardaloedd llyfrgell, neu ardaloedd Undeb y Myfyrwyr.
- 3.** Dylid ceisio cyfleoedd i gynyddu cyfranogiad cymheiriaid o fewn y llwybr; gallai hyn gynnwys meysydd fel brysbennu, cyfeirio, gweithgaredd lles a arweinir gan gymheiriaid, neu fesul adborth ar adnoddau/asedau.
- 4.** Hyfforddiant cychwynnol a pharhaus a DPP ar gyfer y rhai sy'n ymgymryd â rôl Presgripsiynu Cymdeithasol.
- 5.** Dylai fod gan y rhai sy'n darparu'r Presgripsiwn Cymdeithasol gefnogaeth seicolegol ar gael gan gynnwys mecanweithiau ar gyfer ôl-drafodaeth a goruchwyliaeth glinigol.
- 6.** Dylid hwyluso deialog barhaus rhwng y brifysgol, Presgripsiynydd Cymdeithasol, a'r rhai sy'n darparu asedau (o fewn y brifysgol a'r gymuned ehangach) er mwyn sicrhau eglurder pwrpas a chynyddu 'ymrwymiad' ar draws yr holl grwpiau rhanddeiliaid.
- 7.** Dylai'r llwybr hefyd gynnwys curadu adnoddau llesiant y gall pobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth eu cyrchu.
- 8.** Dylid datblygu system sy'n hwyluso casglu a rhannu adborth gan gymheiriaid ynghylch effeithiolrwydd adnoddau ac asedau llesiant wedi'u curadu.
- 9.** Dylai prifysgolion sy'n bwriadu gweithredu llwybr Presgripsiynu Cymdeithasol ystyried sut y bydd hyn yn cyd-fynd â'u gweledigaeth sefydliadol ehangach ar gyfer lles corfforol a seicolegol.
- 10.** Dylai prifysgolion barhau i feithrin perthnasoedd â phartneriaid y tu hwnt i'r sefydliad, gan gydnabod y rhan y mae'r brifysgol a'i phoblogaeth yn ei chwarae o fewn y gymuned ehangach.

## Crynodeb Hawdd ei Ddeall

Mae myfyrwyr mewn Addysg Uwch yn wynebu llawer o bwysau; efallai y bydd yn rhaid iddynt ymdopi â bod mewn lle newydd, gwneud ffrindiau newydd, rheoli eu harian eu hunain, a chadw i fyny â'r gwaith ar eu cyrsiau. Gall y pwysau hyn i gyd effeithio ar eu hymdeimlad o les. O fewn y prosiect hwn, rydym wedi edrych yn systematig trwy'r holl gyhoeddiadau sy'n trafod sut y gellir gwella lles myfyrwyr trwy eu cysylltu â myfyrwyr a phrosiectau eraill yn eu cymunedau – gelwir y gweithgaredd cysylltu hwn yn 'Bresgripsiynu Cymdeithasol'. Yn dilyn ymlaen o hyn, roeddem yn gallu datblygu theori sy'n esbonio sut i roi llwybr ar waith i gefnogi lles myfyrwyr. Mae'r llwybr hwn nid yn unig yn esbonio beth sydd angen i chi ei wneud, ond pam mae pethau gwahanol yn gweithio o'i fewn.

Mae ein llwybr yn dangos ei bod yn bwysig iawn i bobl allu cael cymorth yn hawdd – gallai hynny fod yn bersonol neu drwy ddefnyddio'r rhyngwyd. Mae'n pwysleisio rôl bwysig y person sy'n helpu cefnogi'r myfyriwr; y ffaith eu bod angen hyfforddiant a chefnogaeth eu hunain. Dangosodd yr adolygiad hefyd fod yn rhaid i'r pethau rydym yn cysylltu'r myfyriwr â nhw fod yn ddiogel ac yn effeithiol, ac un ffordd o wneud yn siŵr bod hyn yn wir yw trwy weithio'n agos gyda'r bobl allan yn y gymuned sy'n eu darparu. Yn olaf, canfuom fod yn rhaid i lwybrau fel hyn fod yn rhan o 'ddarlun mwy' lle mae prifysgolion yn canolbwyntio'n wirioneddol ar weithio gyda phobl allan yn y gymuned i wneud lles myfyrwyr yn flaenoriaeth.

- 
1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
  2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

## Gwybodaeth a Chefnidir

### Trosolwg

Mae nifer y myfyrwyr sy'n cael mynediad i Addysg Uwch yn cynyddu; mae data cyfredol yn dangos bod dros 2.3 miliwn o fyfyrwyr yn astudio mewn AU, a bydd dros hanner yr oedolion ifanc yn cael mynediad i addysg drydyddol erbyn eu bod yn 30 oed (Universities UK 2018). Er bod y ffigurau hyn yn galonogol, mae'r cynnydd yn y nifer sy'n manteisio ar AU wedi gweld cynnydd cydamserol mewn materion lles myfyrwyr (NICE 2020). O fewn y grŵp hwn, mae lefelau llesiant yn llawer is nag yn y boblogaeth gyffredinol (Blackman 2020), ac mae 1 o bob 16 o fyfyrwyr yn methu â chyrraedd eu hail flwyddyn yn y brifysgol (Randstad 2019). Gall ffactorau fel symud i ardal newydd, pwysau dysgu annibynnol o fewn amgylchedd AU, cyfrifoldebau personol/ariannol/domestig newydd, a phwysau perthnasoedd i gyd effeithio'n negyddol ar les seicolegol cyffredinol pobl ifanc, ac mae'r materion hyn yn cael eu mwylhau ar gyfer myfyrwyr aeddfed, y rhai ag anabledd datganedig, a dysgwyr o gefndir BAME (GuildHE 2018, Universities UK 2018, Randstad 2019, Blackman 2020). Er bod nifer o strategaethau wedi'u datblygu i wanhau heriau o'r fath (Thorley 2017), mae cefnogi lles myfyrwyr yn effeithiol yn parhau i fod yn anodd. Un dull sydd wedi bod yn fuddiol yw cydnabod a gwerthfawrogi partneriaethau lleol rhwng rheolwyr prifysgolion, cyrff myfyrwyr, sefydliadau'r GIG, Awdurdodau Lleol, a'r 3<sup>ydd</sup> Sector (GuildHE 2018). Fodd bynnag, mae'r modd y trosolir y rhwydweithiau hyn yn amrywio, a gall hyn fod i ryw raddau yn ymwneud â chysylltu a chydlynu ystod o systemau cymhleth a gwahanol yn effeithiol (GuildHE 2018). Llwybr posibl sy'n dod i'r amlwg a allai fod yn ffordd effeithiol o gysylltu'r gwasanaethau hyn a thrawsnewid mynediad at gymorth llesiant fyddai defnyddio *Presgripsiynu Cymdeithasol*.

Mae'r dirwedd iechyd a gofal cymdeithasol yn y DU yn esblygu. Mae pwysau cynyddol ar adnoddau cyfyngedig, a chydabod yr angen i drosglwyddo o wasanaethau sydd wedi'u seilio ar batrwm biofeddygol sy'n canolbwyntio ar glefydau i un sy'n canolbwyntio ar iechyd a lles wedi rhoi hwb i ddatblygu ffyrdd newydd ac arloesol o ddarparu gwasanaethau (Carnes, Sohanpal et al. 2017, Howarth a Donovan 2019). Mae hyn yn cael ei adleisio mewn polisi a deddfwriaeth allweddol fel y *Five-Year Forward View* (NHS England 2014), *Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru)* (2015), *Cynllun Hirdymor y GIG* (GIG 2019), *Cymru Iachach: Ein Cynllun ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol* (Llywodraeth Cymru 2018). Mae Presgripsiynu Cymdeithasol yn fenter sydd wedi dod i'r amlwg mewn ymateb i'r ysgogwyr hyn, ac er nad oes diffiniad ffurfiol yn bodoli ar hyn o bryd (Husk, Blockley et al. 2016, Bickerdike, Booth et al. 2017, Tierney, Wong et al. 2020), gellir ei gysyniadoli fel gwasanaeth 'cysylltiol' sy'n ceisio gwella iechyd lles unigolion drwy greu llwybr atgyfeirio anfeddygol sy'n eu cysylltu ag amrywiaeth o asedau cymunedol a gynigir yn gonfensiynol gan y sector gwirfoddol a chymunedol (Bickerdike, Booth et al. 2017). Mae rhai enghreifftiau cynnwys 'Celfyddydau ar Bresgripsiwn', 'Llyfrau ar Bresgripsiwn', 'Atgyfeirio Ymarfer Corff', 'Campfeydd Gwyrdd', a 'Banc Amser' (Chatterjee, Camic et al. 2018).

- 
1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
  2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

Mae modelau presgripsiynu cymdeithasol hefyd yn amrywio o ran strwythur a chymhlethdod, yn amrywio o gyfeirio anffurfiol i wasanaethau cymunedol hyd at hunangyfeirio, ac yn y pen draw systemau lle mae gweithwyr cyswllt neu lywyr penodedig yn hwyluso ymgynghoriad 'Beth sy'n Bwysig' lle mae unigolion yn gallu nodi eu hanghenion cymdeithasol, atgyfeiriad dilynol, a monitro ymgysylltu cysylltiedig (Kimberlee 2015). Yn yr un modd, mae rhai cynlluniau'n cynnwys hunangyfeirio, tra mai dim ond trwy atgyfeiriad gan weithiwr gofal iechyd neu ofal cymdeithasol proffesiynol y gellir cael mynediad at eraill (Chatterjee, Camic et al. 2018). Mae'r dystiolaeth o effeithiolrwydd presgripsiynu cymdeithasol yn parhau i fod yn amwys (Bickerdike, Booth et al. 2017, Carnes, Sohanpal et al. 2017, Howarth a Burns 2019), ond mae rôl y gweithiwr cyswllt wedi dod i'r amlwg fel ffactor allweddol yn llwyddiant unrhyw bresgripsiwn cymdeithasol (Husk, Blockley et al. 2016, Pescheny, Pappas et al. 2018, Tierney, Wong et al. 2020)

Mae Prifysgol De Cymru (PDC), mewn partneriaeth â Phrifysgol Glyndŵr Wrecsam (PGW) yn datblygu model Presgripsiynu Cymdeithasol y gellir ei ailadrodd a fydd yn trawsnewid mynediad at gymorth lles i fyfyrwyr sy'n astudio mewn Addysg Uwch. Fel rhan o'r rhaglen ymchwil hon, mae angen adolygu'n feirniadol y llenyddiaeth gyhoeddedig a heb ei chyhoeddi ar y defnydd o Bresgripsiynu Cymdeithasol (ac ymyriadau cysylltiedig) o fewn y grŵp hwn. Y casgliadau a wneir o'r *Adolygiad Realiaeth Cyflym* hwn, yn ogystal â dulliau consensws (Mapio Cysyniad Grŵp) yn y pen draw fydd yn llywio camau'r ymchwil hwn yn y dyfodol h.y., datblygiad cyffredinol y model Presgripsiynu Cymdeithasol. Mae polisïau, rhaglenni ac ymyriadau sy'n canolbwyntio ar iechyd a lles o fewn poblogaeth benodol yn gynhenid gymhleth, yn ddeinamig ac yn sensitif i'r cyd-destun (Rycroft-Malone, McCormack et al. 2012). Mae'r dull Realiaeth, gyda'i ffocws ar archwiliad beirniadol o'r cydadwaith rhwng *Cyd-destun*, *Mecanwaith*, *Canlyniad* ac *Ymyrraeth* (Pawson, Greenhalgh et al. 2005), a phwyslais ar gyd-lunio ymchwil gyda rhanddeiliaid (Jagosh, Macaulay et al. 2012) yn addas iawn ar gyfer ymchwiliad o'r natur hwn, a dyma pam ei fod wedi'i ddewis yma. Trwy'r broses Adolygiad Realiaeth, mae'r tîm wedi datblygu *damcaniaeth rhaglen Realiaeth* sy'n egluro pa ddulliau o Bresgripsiynu Cymdeithasol sy'n gweithio (neu nad ydynt yn gweithio), i bwy, ym mha gyd-destun, i ba raddau, a sut a pham (Saul, Willis et al. 2013).

### Cwmpas yr Adolygiad

Ymgymryd ag Adolygiad Realiaeth Cyflym i werthuso Presgripsiynu Cymdeithasol mewn Addysg Uwch; ac yn benodol, gweithredu model PGW o fewn Mudiad 2025 (Gogledd Cymru), er mwyn penderfynu *beth sy'n gweithio i bwy, sut*, ac o fewn *pa amgylchiadau*.

### Cwestiynau'r Adolygiad

- **Pa** fathau o ymyriadau Presgripsiynu Cymdeithasol sydd wedi'u targedu'n benodol at fyfyrwyr AU?
- **Sut** mae myfyrwyr AU yn cael mynediad at ymyriadau Presgripsiynu Cymdeithasol a anelir atyn nhw?
- **Pryd** mae myfyrwyr AU yn cael mynediad at ymyriadau Presgripsiynu Cymdeithasol?
- **I bwy** mae defnyddio ymyriadau Presgripsiynu Cymdeithasol yn gweithio?
- **I ba raddau** mae Presgripsiynu Cymdeithasol yn gweithio i fyfyrwyr AU?



## Dulliau Adolygu

### Trosolwg

Mae Llwybr Presgripsiynu Cymdeithasol yn golygu bod llawer o gydrannau'n rhyngweithio (yn aml mewn ffyrdd aflinol) ar hyd y gadwyn weithredu (Brennan, Bryce et al. 2014). Fel ymyriad, mae'n hynod sensitif i gyd-destun, ac o ganlyniad efallai na fydd modd trawsosod model a ddatblygwyd mewn un maes o reidrwydd yn hawdd ac yn uniongyrchol mewn mannau eraill. Mae dulliau confensiynol o werthuso llenyddiaeth fel yr adolygiad systematig yn canolbwyntio'n bennaf ar ganlyniad h.y. *beth sy'n gweithio* (Baker, Ratnarajan et al. 2016). Er mwyn deall sut y gellir datblygu Llwybr Presgripsiynu Cymdeithasol graddadwy ar gyfer myfyrwyr mewn Addysg Uwch, mae hefyd yn hanfodol gwerthfawrogi effaith y cyd-destun; deall *sut, pam, i bwy, i ba raddau, ac ym mha gyd-destun* y mae'r ymyriad yn gweithio (Pawson, Greenhalgh et al. 2005)? Mae methodoleg realistig yn bodloni'r gofynion hyn; mae'n ddull sy'n cael ei lywio gan ddamcaniaeth ar gyfer synthesis tystiolaeth, a'i nod yw adeiladu model haniaethol neu ddamcaniaeth rhaglen sy'n egluro beth yw rhaglen neu ymyriad, a sut y gellir disgwyl iddi weithio. Felly mae'n ddamcaniaeth gweithredu ac achosiaeth (Wong, Westhorp et al. 2013).

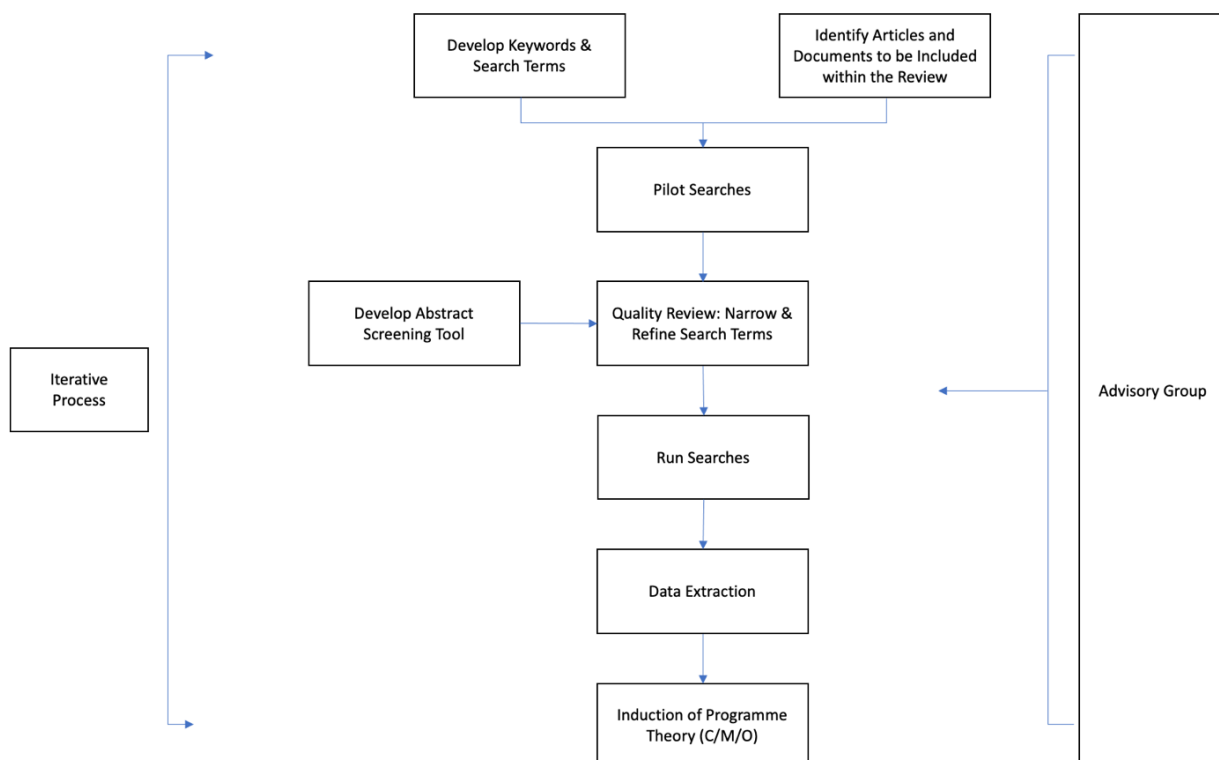
Mae dull yr Adolygiad Realiaeth wedi'i seilio ar achosiaeth gynhyrchiol, sy'n golygu, er mwyn casglu perthynas achosol rhwng ymyriad (Y) a chanlyniad (C), mae'n rhaid deall y mecanwaith sylfaenol (M) sy'n eu cysylltu, yn ogystal â'r cyd-destun (CD) y maent yn digwydd ynddo (Kastner, Estey et al. 2011). Gan ddefnyddio'r prosiect hwn fel enghraifft, bydd Llwybr Presgripsiynu Cymdeithasol (Y) yn addasu'r cyd-destun y lleolir myfyrwyr ynddo (CD) e.e., trwy ddarparu ystod o adnoddau lles. Bydd y ffordd y mae myfyrwyr yn cyrchu a defnyddio'r adnoddau hyn yn sbarduno newid mewn ymddygiad (M), a bydd hyn yn cynhyrchu cyfres o ddeilliannau bwriadedig ac anfwriadol (Wong, Greenhalgh et al. 2013). Gan ddefnyddio'r dull Realiaeth, rydym wedi dadbacio'r ffurfweddau Cyd-destun-Mecanwaith-Canlyniad (CMOCs) sy'n sail i'r llwybrau Presgripsiynu Cymdeithasol presennol, ac wrth wneud hynny, rydym wedi adeiladu damcaniaeth rhaglen Realiaeth o Bresgripsiynu Cymdeithasol ar gyfer myfyrwyr mewn Addysg Uwch.

Mae natur ailadroddol, llunio damcaniaeth Adolygiad Realiaeth yn golygu bod angen buddsoddiad parhaus o adnoddau dros gyfnod sylweddol o amser er mwyn ei gwblhau. Gall hyn fod yn broblematig mewn sefyllfaoedd lle mae angen tystiolaeth ar lunwyr polisi i wneud penderfyniadau o fewn ffenestri gweithredu cymharol fyr, ac felly mae'n rhaid cyfaddawdu rhywfaint rhwng natur gynhwysfawr a chynhyrchu amserol canfyddiadau defnyddiadwy (Riley, Norman et al. 2012). Mae'r broses Adolygiad Realiaeth Cyflym a ddatblygwyd gan Saul, Willis et al. (2013) yn cynnig ateb yma, sy'n ymgorffori synthesis gwybodaeth ailadroddol ac adeiladu theori Adolygiad Realiaeth, (Pawson, Greenhalgh et al. 2005, Pawson 2006), a nodau dosbarthu ffiniau o Adolygiad Cwmpasu (Arksey ac O'Malley 2005). O ystyried yr angen i ddatblygu ymyraethau cyd-destunol perthnasol a yrrir gan theori (Saul, Willis et al. 2013) a fydd yn cyfrannu at ddatblygu model o fewn oes y prosiect, mabwysiadwyd methodoleg Adolygiad Realiaeth Cyflym. Cafodd y prosiect ei gofrestru gyda PROSPERO (CRD42020193075) a pharhaodd am gyfnod o 9 mis.

- 
1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
  2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

## Ffurio Grŵp Ymgynghorol

Mae gan y Grŵp Ymgynghorol rôl allweddol o fewn camau lluosog Adolygiad neu Werthusiad Realaeth. Mae Pawson a Tilley (1997) yn dosbarthu rhanddeiliaid fel 'hysbyswyr allweddol', gan awgrymu bod yn rhaid talu sylw i'w rôl o fewn rhaglen, h.y. pwnc, ymarferwr, neu werthuswr, wrth gynnwys grŵp o'r fath. Gall y Grŵp Cynghori ddarparu arbenigedd cynnwys yn ymwneud â datblygu a mireinio damcaniaeth rhaglenni (Wong 2018), cynghori ynghylch i ba raddau mae'r canfyddiadau'n atseinio â'u profiadau eu hunain (Brennan, Bryce et al. 2014, Duddy a Wong 2018), a darparu mewnwleidiad ynghylch dulliau lledaenu. Yn hytrach na datblygu un grŵp rhanddeiliaid, mae Saul, Willis et al. (2013) yn awgrymu cynnwys *Grwpiau Cyfeirio Lleol* ar wahân (yn cynnwys defnyddwyr gwybodaeth a defnyddwyr gwasanaeth) a *Phaneli Arbenigol* (y rhai sydd ag arbenigedd methodolegol neu bwnc-benodol). Er i ni ystyried dilyn canllawiau i ddechrau, arweiniodd nifer cyffredinol y rhanddeiliaid a gymerodd ran, a'r cyfle i gyfuno syniadau, at ddefnyddio un Grŵp Ymgynghorol a oedd yn cynnwys personél gwasanaethau myfyrwyr allweddol, cynrychiolwyr myfyrwyr, arbenigwyr cynnwys, partneriaid trydydd sector, ac aelodau o'r tîm ymchwil. Ymgysylltwyd â'n Grŵp Ymgynghorol drwy gydol yr Adolygiad Realaeth Cyflym – yn bennaf drwy gyfres o gyfarfodydd misol a gynhaliwyd yn ystod y broses adolygu (ffigur 1).



Ffigur 1 - Cyfranogiad y Grŵp Ymgynghorol

1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)



## Datblygu Cwmpas y Prosiect

Digwyddodd mireinio ffocws yr Adolygiad a datblygu cwmpas ar y cyd â'r Grŵp Ymgynghorol. Trafodwyd, datblygwyd a gweithredwyd strategaeth PICO a chwilio ([Atodiad 1](#)). Hefyd cynhaliwyd adolygiad cwmpasu anffurfiol o dystiolaeth a pholisi presennol lle cafodd y termau chwilio eu treialu er mwyn i'r adolygydd arweiniol ddod yn gyfarwydd â'r wybodaeth bresennol sy'n ymwneud â'r ddarpariaeth hon. Er bod y chwiliadau cychwynnol hyn yn dangos mai prin oedd y llenyddiaeth sy'n bodoli a oedd yn canolbwyntio'n benodol ar y defnydd o Bresgripsiynu Cymdeithasol gyda myfyrwyr AU, roedd archwilio ymyriadau 'cysylltiol' tebyg neu gyd-destunau y defnyddiwyd Presgripsiynu Cymdeithasol ynddynt yn fodd i ganfod lled-gysondebau (Lawson 1997, Pawson 2006); patrymau achosol a allai fod yn sail i CMOCs o fewn y prosiect hwn. Daeth yr ymarfer cwmpasu cychwynnol hefyd ar draws damcaniaeth sylweddol yn ymwneud â'r maes ymholi.

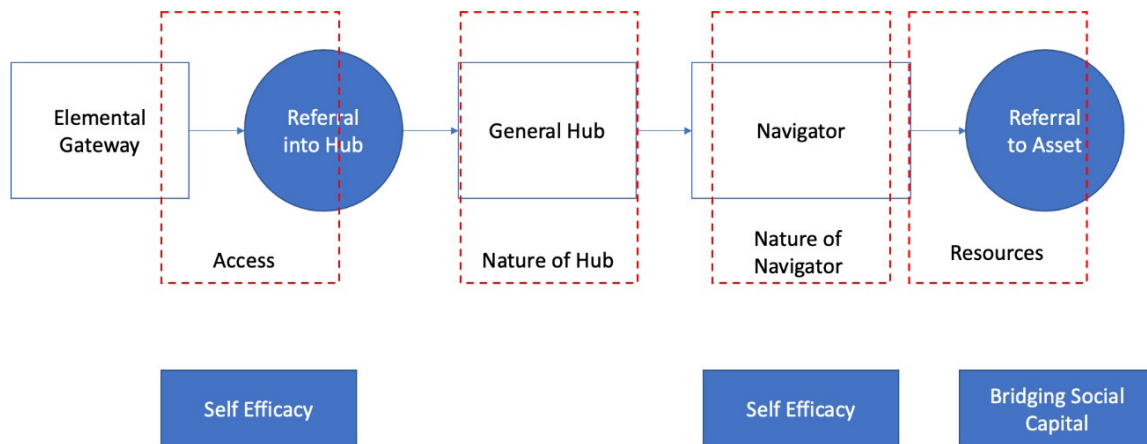
## Datblygu'r Cwestiynau Ymchwil Penodol

Mae Presgripsiynu Cymdeithasol yn ymyriad cymhleth sy'n addasu cyd-destun (CD), mecanweithiau sbarduno (M) o fewn elfennau lluosog ar draws y llwybr – mae'r rhain yn eu tro yn arwain at ystod o ganlyniadau (C), sy'n llwyddiannus mewn rhai sefyllfaoedd, ond nid mewn eraill. Mewn termau Realiaidd, mae Presgripsiynu Cymdeithasol yn gweithio i *rai* myfyrwyr, ar *rai* adegau, mewn *rhai* manau, i *ryw* raddau. Fodd bynnag, roedd angen dosrannu'r cynnig hwn ymhellach i gyfres o gwestiynau ymchwil hydrin sy'n dal i fod yn greiddiol iddynt, gyda phwyslais ar achosiaeth gynhyrchiol, a'r ffordd y caiff hyn ei gyfyngu gan gyd-destun (Wong, Greenhalgh et al. 2014). Digwyddodd mireinio cwestiwn ymchwil ar y cyd â datblygu cwmpas y prosiect ac roedd yn cynnwys ailymweld â chais cychwynnol Cyngor Cyllido Addysg Uwch Cymru (CCAUC) er mwyn egluro'r maes ffocws sydd ei angen ar gomisiynwyr, ymgysylltu â'r llenyddiaeth a wynebwyd trwy chwilio cychwynnol, a thrafod trywyddion ymholi posibl o fewn y tîm a'r Grŵp Ymgynghorol ehangach.

## Chwilio am Dystiolaeth

Mae Pawson (2013) yn awgrymu y dylai damcaniaeth rhaglen gychwynnol (IPT) fod yn fan cychwyn mewn unrhyw Werthusiad realiaidd – gan amgáu barn y tîm ymchwil a'r Grŵp Ymgynghorol ynghylch sut a pham y dylai ymyriad weithio. Yn ystod y pwynt eginol iawn o fewn y prosiect, dilynwyd gyngor Marchal, Kegels et al. (2018) a gynrychiolir yn namcaniaeth y rhaglen gychwynnol fel model rhesymeg syml (*ffigur 2*) yn seiliedig ar y 'Map Proses' WGU Elemental<sup>©</sup> ([Atodiad 2](#)), er mwyn deall taith y claf, a'r cyd-destunau y gallai'r ymyriad weithredu oddi mewn iddynt. Roedd rhannu a datblygu'r diagram hwn ymhellach (yn ogystal ag unrhyw ddamcaniaeth sylweddol neu ganfyddiadau allweddol o'r llenyddiaeth) â rhanddeiliaid allweddol yn gyfle i weld yr ymyriad yn ei gyfanrwydd, gan hwyluso'r broses o nodi meysydd o ddiddordeb penodol o bosibl e.e. cael mynediad i'r hyb Presgripsiynu Cymdeithasol, rôl llywiwr/gweithiwr cyswllt, yr adnoddau sy'n ffurfio'r Presgripsiwn Cymdeithasol. Roedd damcaniaeth sylweddol yn llywio'r strategaeth chwilio, ac yn y pen draw roedd datblygiad damcaniaeth rhaglen Realiaeth, hefyd wedi'i chynnwys ar y pwynt hwn.

- 
1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
  2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

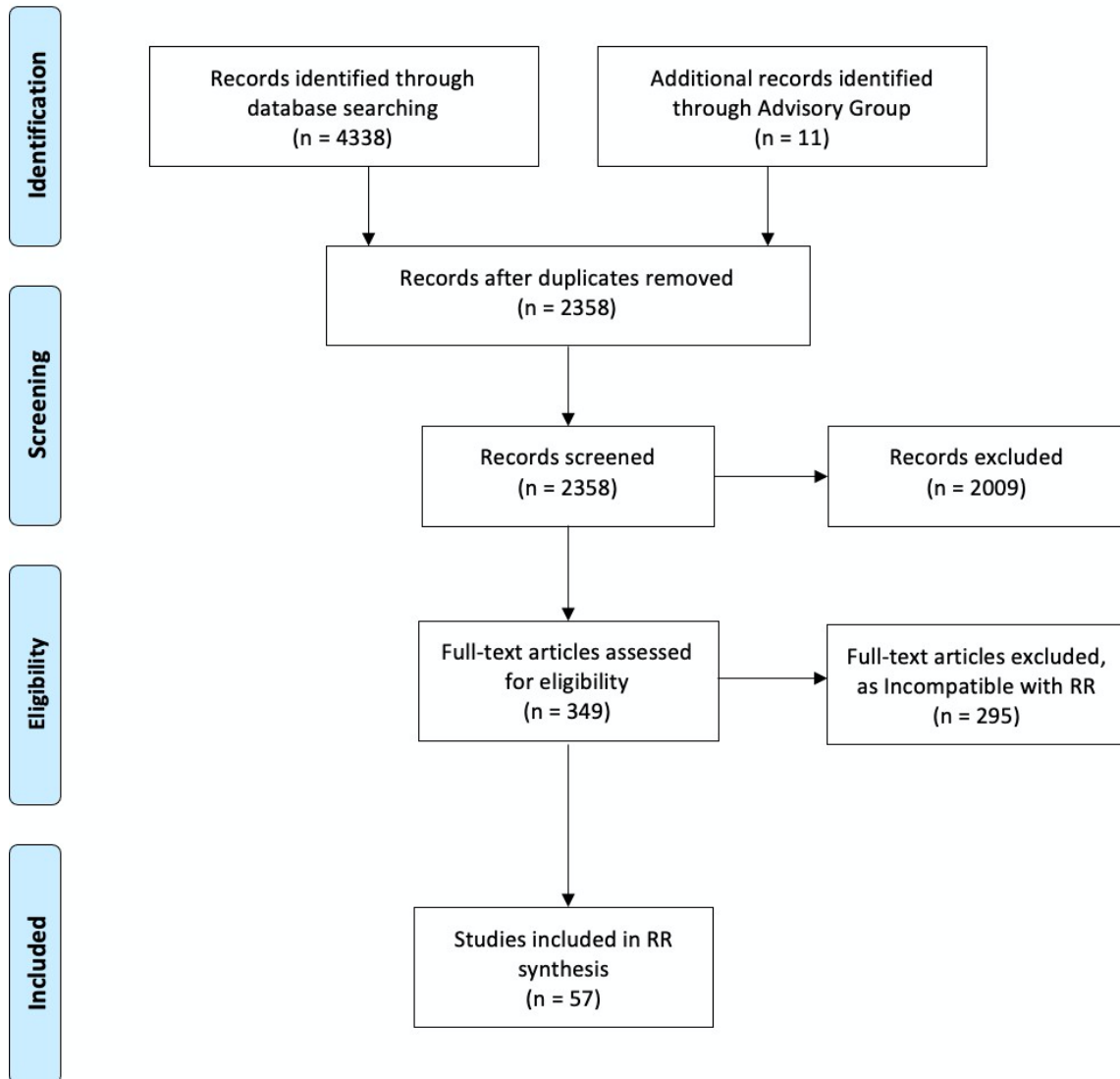


*Ffigur 2 - IPT wedi'i addasu o Fap Proses WGU Elemental©*

Cafodd y termau a oedd yn cwmpasu'r IPT eu datblygu i ddechrau o fewn y tîm ymchwil, ac yna mynd â nhw i Grŵp Ymgynghorol y prosiect ehangach i'w mireinio ymhellach. Yna cafodd y rhain eu treialu a'u mireinio'n ailadroddol wrth i'r IPT gael ei ddatblygu. Yn dilyn ymgynghoriad pellach ag arbenigwr gwybodaeth, chwiliwyd y deuddeg cronfa ddata a ganlyn: ASSIA, Mynegai Addysg Prydain, CINAHL, ERIC, MEDLINE, ProQuest Psychology, PsychINFO, PubMed, Science Direct, Social Care Online, Web of Science (Cychwyn Mehefin 2020). Archwiliwyd gwefannau awdurdodau lleol a thrydydd sector hefyd, a darparwyd dogfennau pellach hefyd gan y Grŵp Ymgynghorol. Defnyddiwyd cadwyno dyfyniadau hefyd i nodi papurau perthnasol eraill drwy gydol yr adolygiad; fodd bynnag o ystyried y ffrâm amser byr yr Adolygiad Realath Cyflym, roedd cyfleoedd cyfyngedig i ychwanegu dogfennau at yr adolygiad yn y modd hwn (Saul, Willis et al. 2013). Cafodd canlyniadau'r chwiliad eu hallforio a'u dad-ddyblygu o fewn EndNote X9 (Clarivate Analytics, Philadelphia PA, UDA) cyn cael ei echdynnu'n llawn i Microsoft Excel (Microsoft Corporation, Redmond WA, UDA) er mwyn i'r tîm ymchwil gael mynediad llawn. Cyflwynir diagram PRISMA sy'n amlinellu'r chwiliad yn *ffigur 3*; Gellir dod o hyd i'r strategaeth chwilio lawn yn [Atodiad 1](#).

1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

## Modified PRISMA Diagram of Data Search



From: Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG, The PRISMA Group (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. PLoS Med 6(7): e1000097. doi:10.1371/journal.pmed1000097

For more information, visit [www.prisma-statement.org](http://www.prisma-statement.org).

*Ffigur 3 - Diagram Chwilio  
PRISMA*

1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

## Dewis Erthyglau

Detholwyd papurau ar y graddau y byddent yn rhoi'r cyfle i ni fynd i'r afael â'r cwestiynau ymchwil, ac yn y pen draw datblygiad damcaniaeth rhaglen wedi'i mireinio. Cafodd teitlau a adalwyd o'r chwiliadau eu sgrinio i ddechrau gan MD am amlygrwydd; cafodd unrhyw rai a ystyriwyd yn amherthnasol eu heithrio ar y cam hwn. Datblygwyd offeryn sgrinio haniaethol gan dîm y prosiect a'i ddefnyddio er mwyn sgrinio'r papurau oedd yn weddill a phenderfynu a oeddent yn bodloni'r meini prawf cynhwysiant. Mewn amgylchiadau lle nad oedd yn glir a oedd y crynodebau'n bodloni'r meini prawf cynnwys, cadwyd y papur testun llawn i'w sgrinio. Ymgwymerwyd â sgrinio haniaethol gan MD a ST; Sicrhaodd CW ddibynadwyedd rhyng-raddiwr trwy sgrinio 10% o'r crynodebau cyffredinol. Cwblhawyd sgrinio testun llawn gan MD a ST er mwyn sefydlu'r set ddata derfynol i'w chynnwys, a throsglwyddwyd hwn i NVivo 12 (QSR International, Warrington, Y DU) i'w godio. Unwaith eto, cafodd 10% o'r papurau eu sgrinio gan CW, a chafodd unrhyw anghytundebau eu datrys trwy ymgysylltu a thrafod gyda Grŵp Ymgynghorol y prosiect.

Ar ôl cynnal y chwiliadau peilot a'r prif chwiliadau, daeth yn amlwg mai cyfyngedig oedd y dystiolaeth yn ymwneud â defnyddio Presgripsiynu Cymdeithasol *yn uniongyrchol* gyda myfyrwyr mewn Addysg Uwch. Fodd bynnag, roedd prosesau y gellid eu hystyried yn gyfarwydd â Phresgripsiynu Cymdeithasol h.y., yn cynnwys defnyddio proses i gysylltu myfyrwyr â rhyw fath o ased (prifysgol neu gymunedol) yn bresennol, yn ogystal ag astudiaethau yn archwilio gweithrediad a gwerthusiad llwybrau Presgripsiynu Cymdeithasol o fewn poblogaethau eraill megis Gofal Sylfaenol. Er nad ydynt yn cydymffurfio'n llawn â'n meini prawf PICO, gall papurau o'r fath fod yn arbennig o ddefnyddiol mewn meysydd cyfyngol fel hyn, gan amlygu lled-gysondebau (Lawson 1997, Pawson 2006) neu batrymau ymddygiad cylchol sy'n digwydd o fewn cyd-destunau gwahanol, ac felly'n cyfrannu at ddatblygiad cyfluniadau Cyd-destun-Mecanwaith-Canlyniad a damcaniaeth rhaglen wedi'i mireinio. O ganlyniad, cadwyd y papurau hyn i'w sgrinio a, lle bo'n briodol, eu cynnwys yn y set ddata derfynol.

Ar ôl datblygu theori rhaglen gychwynnol, ein nod yn awr oedd archwilio'r dystiolaeth bresennol er mwyn cadarnhau, mireinio neu wrthbrofi hyn ymhellach, gan arwain yn y pen draw at ddatblygu model haniaethol sy'n esbonio sut a pham y mae ein rhaglen yn gweithio, i bwy, i ba raddau, ac o dan ba amgylchiadau (Pawson 2006). Trwy broses ailadroddol o gasglu, dadansoddi a syntheseiddio data (Wong, Westhorp et al. 2013), fe wnaethom nodi CMOCs a oedd yn parhau i lunio ein damcaniaeth rhaglen newydd. Gwnaethpwyd penderfyniadau cynhwysiant yn seiliedig ar *berthnasedd* - sut y gallai'r data hwn gyfrannu at adeiladu theori, a *thrylwyredd* - i ba raddau y mae'r dulliau a ddefnyddir i gynhyrchu'r data hwn yn gredadwy ac yn ddibynadwy (Pawson 2006). Roedd yr agwedd olaf hon braidd yn heriol o ystyried heterogenedd y dogfennau a ddaeth i'r amlwg, yn amrywio o bapurau â sylfaen fethodolegol gref i ddogfennau polisi a llenyddiaeth lwyd arall gyda ffocws mwy dyheadol.

- 
1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
  2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

Er y gallai fframweithiau arfarnu ansoddol fel *Rhestr Wirio Astudiaethau Ansoddol CASP* (Prifysgol Rhydychen 2018) fod yn ddefnyddiol iawn mewn adolygiadau systematig confensiynol, rhaid eu cymhwyso'n ofalus mewn Adolygiad Realaidd er mwyn osgoi eithrio dogfennau a allai effeithio'n sylweddol ar CMOCs a datblygiad damcaniaeth y rhaglen (Wong, Westhorp et al. 2013). Fel y mae Pawson (2006) yn ei gynghori, hyd yn oed os yw dogfen yn cynnwys gwendidau methodolegol, mae'n bosibl y bydd 'darnau' yn bresennol o hyd a allai hybu'r broses adeiladu theori. Roedd trafod cynnwys unrhyw bapur a allai achosi problemau o fewn y tîm ymchwil a'r Grŵp Ymgynghorol o gymorth yn hyn o beth, yn ogystal â dilyn *Safonau Ansawdd RAMESES ar gyfer Synthesis Realaidd (Tabl 1)* (Wong, Greenhalgh et al. 2014) a dewis llenyddiaeth a oedd yn rhoi disgrifiadau 'cysyniadol gyfoethog' o ffenomenau (Pearson, Chilton et al. 2015).

- 
1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
  2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

<b>Meini prawf ansawdd</b>	<b>Sut yr aethpwyd i'r afael â'r meini prawf</b>
Mae'r pwnc ymchwil yn briodol ar gyfer dull Realiaeth	Mae'r adolygiad yn canolbwyntio ar Bresgripsiynu Cymdeithasol a'i effaith ar les myfyrwyr. Mae Presgripsiynu Cymdeithasol yn ymyriad cymhleth, sy'n dibynnu ar lawer o ffactorau sy'n gweithredu ar y lefelau micro, meso, a macro, ac felly mae'n hawdd iawn ei ddadansoddi gan ddefnyddio methodoleg Realiaidd.
Mae'r cwestiwn ymchwil wedi'i lunio yn y fath fodd fel ei fod yn addas ar gyfer synthesis realiaidd	Mae'r cwestiwn ymchwil wedi'i fframio mewn termau Realiaidd – mae'n gofyn pa ffurfiau ar Bresgripsiynu Cymdeithasol sy'n gweithio, pam, sut, pryd, ac i ba raddau.
Mae'r adolygiad yn dangos dealltwriaeth a chymhwysiad o athroniaeth realiaeth a rhesymeg realiaeth sy'n sail i ddadansoddiad realiaeth	Mae'r data wedi'u casglu a'u dadansoddi gan ganolbwyntio ar achosiaeth gynhyrchol h.y., defnyddio rhesymeg Realiaidd o ddadansoddi i adeiladu esboniadau gan ddefnyddio CMOCs.
Mae ffocws digonol a phriodol i gwestiwn yr adolygiad	Mae'r cwestiwn ymchwil wedi'i ganolbwyntio yn dilyn adolygiad cwmpasu cychwynnol a thrafodaeth o fewn y Grŵp Ymgynghori.
Nodir a datblygir damcaniaeth rhaglen realydd gychwynnol	Datblygwyd IPT o'r model rhesymeg gwreiddiol a'i fireinio'n gydgyhyrchol gyda'r holl randdeiliaid.
Mae'r broses chwilio yn golygu y byddai'n nodi data i alluogi'r tîm adolygu i ddatblygu, mireinio a phrofi damcaniaeth neu ddamcaniaethau'r rhaglen	Cafodd y broses chwilio ei datblygu a'i mireinio'n gydgyhyrchol â'r Grŵp Ymgynghori. Cyflawnwyd chwiliadau ychwanegol er mwyn mireinio a rhoi dimensiwn pellach i ddamcaniaeth y rhaglen.
Mae'r broses ddethol a gwerthuso yn sicrhau bod ffynonellau sy'n berthnasol i'r adolygiad sy'n cynnwys deunydd digon trylwyr i'w cynnwys yn cael eu nodi. Yn benodol, mae'r ffynonellau a nodwyd yn galluogi'r adolygwyr i wneud synnwyr o'r maes testun; datblygu, mireinio a phrofi damcaniaethau; ac i gefnogi casgliadau am fecanweithiau	Defnyddiwyd ffynonellau sy'n mynd i'r afael â nodau'r Adolygiad sy'n cynnwys data 'cysyniadol gyfoethog' (Pearson, Chilton et al. 2015) i adeiladu a mireinio CMOCs.
Mae'r broses echdynnu data yn casglu'r data angenrheidiol i alluogi adolygiad realiaidd	Digwyddodd echdynnu a chodio data yn ailadroddol; ac ailedrychwyd ar ddata wrth i CMOCs gael eu datblygu er mwyn adeiladu'r ddamcaniaeth rhaglen wedi'i mireinio.
Mae'r synthesis realydd yn cael ei adrodd gan ddefnyddio'r eitemau a restrir yn safon adrodd RAMESES ar gyfer synthesises realiaidd	Mae'r adroddiad hwn yn cadw at Safonau Adrodd RAMESES ar gyfer Synthesis Realiaeth (Wong, Greenhalgh et al. 2013).

Tabl 1: Safonau Ansawdd RAMESES ar gyfer Synthesis  
Realaeth

## Echdynnu a Threfnu Data

Ar ôl i'r set data gael ei gwblhau, cafwyd dogfennau testun llawn a'u lleoli o fewn gyriant cyffredin y gall holl aelodau'r tîm ei ddefnyddio a'u trosglwyddo i NVivo 12 (QSR International, Warrington, y Deyrnas Unedig) i'w codio. Defnyddiwyd offeryn echdynnu data gan ddefnyddio Microsoft MS Excel (Microsoft Corporation, Redmond WA, UDA) hefyd i goladu gwybodaeth am yr awduron, dyddiad, ffynhonnell, natur yr ymyriad, CMOCs posibl, themâu cyffredinol a chyfeiriadau at ddamcaniaeth sylweddol.

## Syntheseiddio'r Dystiolaeth a'r Theori Adeiladu Rhaglen

Archwiliwyd y testun llawn yn gyntaf gan MD i nodi themâu cychwynnol neu 'godau bwced' posibl a allai adlewyrchu Cyd-destun, Mekanwaith, Canlyniad, neu unrhyw gyfuniad o'r rhain. Parhaodd y broses hon yn ailadroddol wrth i gyfluniadau CMOCs gael eu datblygu, gan ganiatáu i'r ddamcaniaeth rhaglen sy'n dod i'r amlwg gael ei chefnogi, ei mireinio, neu ei gwrthbrofi. Roedd ST yn cyflawni codio dwbl ar 20% o'r set ddata a bu'r ddau adolygydd yn trafod ac yn cytuno ar y CMOCs oedd yn dod i'r amlwg. Cefnogwyd y broses ymhellach gan CW, a gymerodd ran yn yr holl drafodaethau ynghylch codio, datblygu CMOCs, a damcaniaeth y rhaglen wedi'i mireinio. Mae enghraifft o'r labeli cysyniadol eginol hyn i'w gweld yn *ffigur 4* (isod):

Cod Bwced	Lleoliad Llwybr	Cofnod Llyfr Cod
Lleihau Stigma	Cyrchu'r Llwybr SP	Y stigma sy'n gysylltiedig â chyrchu Gofal Iechyd Meddwl a Lles.
Hygyrchedd	Cyrchu'r Llwybr SP	Sut mae unigolion yn cael mynediad i'r Llwybr SP (neu gyferth).
Ar fy Nhir Fy Hun	Llywiwr neu Weithiwr Cyswllt	Lle mae'r rhyngweithiad gweithiwr cyswllt yn digwydd (os yw'n gorfforol). Man lle mae'r myfyriwr yn teimlo'n gyfforddus/mae ganddo asiantaeth.
Lle Diogel i Rannu	Cyrchu'r Llwybr SP	Efallai nad yw'n gysylltiedig â phrosiect SP. Rhywfaint o gyfle i fyfyrwyr rannu materion lles a chael cefnogaeth ei gilydd. Ar-lein?
Dibynadwy a Chredadwy	Llywiwr neu Weithiwr Cyswllt	Gwybodaeth a rhinweddau personol canfyddedig y gweithiwr cyswllt.
Arweinir gan Gymheiriaid	Llywiwr neu Weithiwr Cyswllt	A yw'r gweithiwr cyswllt neu'r gweithgaredd yn cael ei arwain gan gymheiriaid, a ddarperir gan 'y sefydliad', neu ryw asiant arall?
Bodloni fy Anghenion	Llywiwr neu Weithiwr Cyswllt	Y gwerth canfyddedig sy'n gysylltiedig â rhyngweithiad SP
Siop Un Stop	Cyrchu'r Llwybr SP	Un 'man' lle gall defnyddiwr fod yn gysylltiedig ag asedau cymunedol. Gall fod yn gorfforol neu'n rhithwir.
Gweithio Gyda'n Gilydd	Asedau Cymunedol	Y gymuned a'r brifysgol yn cydweithio. Gallai fod yn datblygu asedau cymunedol, yn gweithio ar brosiect sy'n rhychwantu cymuned a SAU. Adeiladu cyfalaf cymdeithasol fel canlyneb.
Wedi Curadu gan Gymheiriaid	Asedau Cymunedol	Llawer o 'gyngor' ar gael, ond pa mor gredadwy? Mae rhyw fath o gymeradwyaeth gan gymheiriaid yn ymddangos yn bwysig.

*Ffigur 4 – Enghraifft o Godau Bwced Petrus*

- [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
- [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)



Arhosodd y codau bwced cychwynnol yn eang iawn ond buont yn gamfa ddefnyddiol wrth i ni symud o ddadansoddi i synthesis. Mater arall sy'n ymwneud â datblygiad CMOC yw'r duedd i atomeiddio data yn niferoedd mawr o CDs, Ms, ac Cs. Er mwyn cyfyngu ar y 'gor-gategori' hwn, dilynasom gyngor Wong (2015) a chanolbwyntio ar gasglu data i feysydd cyffredin, yn hytrach na symud yn syth i CMOC (ffigur 5). Amlygodd chwilio llenyddiaeth hefyd nifer o ddamcaniaethau sylweddol a allai fod yn sail i adeiladu damcaniaeth, megis The Health Belief Model (Becker 1974), Social Capital (Putnam 1995, Putnam 2000), a Social Cognitive Theory (Bandura 1986, Bandura 1993), ac roedd yn bwysig ystyried yn ofalus i ba raddau yr oedd ein 'codau bwced', CMOCs a damcaniaeth rhaglen Realiaeth gyffredinol yn gyson â'r rhain.

Themâu Ehangach	Codau Bwced
Porth Hygyrch	Lleihau Stigma Hygyrchedd Siop Un Stop
Cymheiriaid Medrus	Arweinir gan Gymheiriaid Ar Fy Nhir Fy Hun Dibynadwy a Chredadwy (llywiwr) Bodloni fy Anghenion
Adnoddau Dibynadwy-Diogel-Credadwy	Gweithio Gyda'n Gilydd Wedi Curadu gan Gymheiriaid Dibynadwy a Chredadwy (adnoddau)

Ffigur 5 - Themâu Ehangach sy'n Codi

Defnyddiwyd tair strategaeth resymu allweddol yn synergyddol er mwyn hwyluso dadansoddi data, syntheseiddio, ac adeiladu theori. Arweiniodd 'arsylwi' gofalus ar y data at gynhyrchu codau *anwythol*, tra profwyd themâu neu gynigion o ddamcaniaeth y rhaglen gychwynnol/damcaniaeth sylweddol yn erbyn y data mewn modd *diddwythol* er mwyn adeiladu CMOCs. Mae'r broses *ôl-ddiddwytho* yn llai hawdd i'w hesbonio, ond yn ei hanfod yn golygu defnyddio anwytho a diddwythiad yn ogystal â thynnu ar eich mewnwelediadau eich hun mewn modd sy'n gyson â rhesymu anweddus Peirce (1974) er mwyn egluro'r mecanweithiau achosol sy'n bresennol (Greenhalgh, Pawson et al. 2017). Mae rhai enghreifftiau o CMOCs sy'n ymwneud â'r themâu ehangach i'w gweld yn ffigur 6 (isod):

Porth Hygyrch	<b>CMOC38:</b> Pan fydd y rhai sy'n fregus yn cyrchu adnoddau digidol (CD), maent yn teimlo llai o stigma ac ymdeimlad o gael eu barnu (M), gan arwain at fwy o ymgysylltu â gwasanaethau (C).
Cymheiriaid Medrus	<b>CMOC51:</b> Pan fydd y myfyriwr yn hyderus y bydd ei anghenion yn cael eu diwallu (M) gan wybodaeth <i>Porthor</i> am ymyriadau cynnar (CD), bydd yn ymgysylltu â'r gwasanaeth (C).
Adnoddau Dibynadwy-Diogel-Credadwy	<b>CMOC43:</b> Pan ddarperir adnoddau digidol credadwy (CD) bydd gan fyfyrwyr hyder ac ymddiriedaeth ynddynt (M) gyda lefelau uwch o ddilyniant ac ymgysylltiad parhaus (C).

1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

Ffigur 6 - Enghreifftiau o CMOC

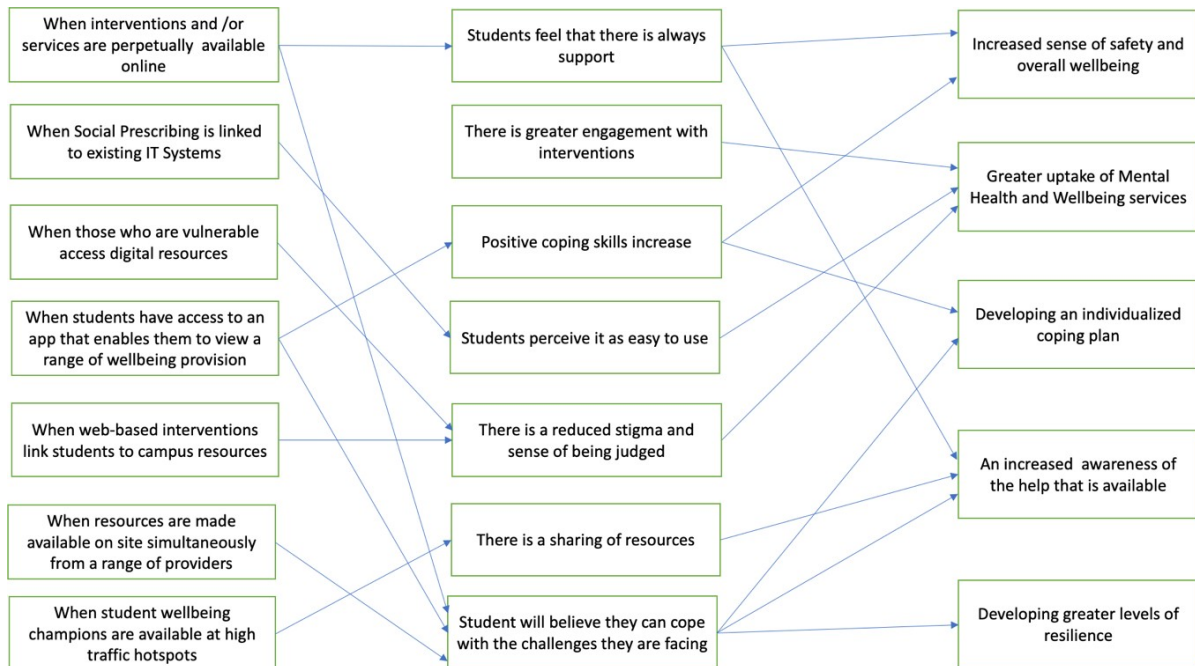
## Canfyddiadau

Diben Adolygiad Realaeth yw symud y tu hwnt i farn ac archwilio'n ddyfnach y perthnasoedd rhwng *Cyd-destun*, *Mecanwaith*, *Canlyniad* ac Ymyrraeth (Pawson, Greenhalgh et al. 2005). Mae ffocws yr adolygiad hwn, felly, nid yn unig wedi bod ar a yw Presgripsiynu Cymdeithasol yn gweithio i fyfyrwyr AU, ond i ddatblygu damcaniaeth rhaglen i esbonio sut y gellid ei gyflwyno yn y ffordd orau bosibl er mwyn sicrhau'r budd mwyaf i'r rhai sy'n defnyddio'r gwasanaethau, a'r sefydliadau y mae'r llwybrau'n cael eu cynnal oddi mewn iddynt. Roedd llenyddiaeth yn ymwneud yn uniongyrchol â'r defnydd o Bresgripsiynu Cymdeithasol gyda myfyrwyr AU yn gyfyngedig, ond roedd nifer o astudiaethau'n mynegi prosesau neu lwybrau oedd yn cyfateb i elfennau o'r broses Presgripsiynu Cymdeithasol e.e. defnyddio systemau digidol a oedd yn cysylltu'r rhai â phroblemau lles neu iechyd meddwl â gwasanaethau, mapio asedau neu adnoddau o fewn y brifysgol neu'r gymuned ehangach, darparu hyfforddiant a chefnogaeth effeithiol i'r rhai sy'n cyflawni rôl gweithiwr cyswllt, a sicrhau bod ystod o adnoddau y gellir ymddiried ynddynt ar gael fel rhan o'r gwasanaeth. Roedd datblygu CMOCs o'r llenyddiaeth hefyd yn darparu cyfleoedd i archwilio llwybrau Presgripsiynu Cymdeithasol a grëwyd ar gyfer grwpiau eraill, gan nodi lled-gysondebau (Lawson 1997, Pawson 2006) sy'n llywio damcaniaeth y rhaglen a ddatblygwyd o fewn y prosiect hwn.

Daeth dadansoddiad o'r data i'r amlwg ar ddamcaniaeth rhaglen lle cefnogwyd pedair thema benodol gan CMOCs h.y., *Porth Hygyrch*, *Cymheiriad Medrus*, *Adnoddau Dibynadwy-Diogel-Credadwy*, a *Lleoliad Iach*. Bydd y bennod hon yn cyflwyno pob un o'r themâu yn fwy manwl, gan gynnwys map CMOC gronynnog, disgrifiad naratif o'r ffurfweddau sylfaenol, ac yn olaf diagram crynodeb yn nodi'r perthnasoedd rhwng elfennau o fewn pob un o'r CMOCs a arweiniodd at ddatblygu'r categori thema. Bydd y bennod ar ganfyddiadau yn cloi gyda rhywfaint o naratif pellach yn egluro damcaniaeth y rhaglen wedi'i mireinio gan gynnwys ei chyfathiant â theori sylweddol.

- 
1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
  2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

## Porth Hygyrch



*Ffigur 7 - Map CMOC Porth Hygyrch*

Wrth archwilio'r llenyddiaeth sy'n ymwneud â systemau neu lwybrau ar gyfer y rhai sy'n profi problemau iechyd meddwl neu les, mae'r mater o lwybrau i gymorth yn dechrau dod i'r amlwg yn glir fel mater, a maes i'w ystyried yn ofalus wrth adeiladu Model Presgripsiynu Cymdeithasol. Mae'r angen am ddarpariaeth hygyrch a ddarperir yn gorfforol ac yn rhithwir yn dod i'r amlwg fel modd o leihau'r stigma sy'n gysylltiedig â gwasanaethau, rhannu adnoddau, a (drwy broses o rannu profiadau) datblygu strategaethau ymdopi cadarnhaol. Gall hygyrchedd adnoddau digidol a'r ffordd y gallant effeithio'n gadarnhaol ar les gael eu dirnad o fewn nifer o CMOCs:

Porth Hygyrch	<b>CMOC23:</b> Pan fydd ymyriadau a/neu wasanaethau ar gael yn barhaus ar-lein (CD), mae myfyrwyr yn teimlo bod cymorth ar gael bob amser (M), ac mae hyn yn cynyddu eu hymdeimlad o ddiogelwch a lles cyffredinol (C).
Porth Hygyrch	<b>CMOC49c:</b> Pan fydd gan fyfyrwyr fynediad at ap sy'n eu galluogi i weld ystod o ddarpariaeth llesiant amgen (CD), byddant yn ymgysylltu ag adnoddau ymdopi iach (M) ac yn datblygu cynllun ymdopi unigol (C).
Porth Hygyrch	<b>CMOC 57c:</b> Pan fydd llwybr Presgripsiynu Cymdeithasol yn gysylltiedig â llwyfannau TG presennol (CD), bydd rhanddeiliaid yn ei weld yn hawdd i'w ddefnyddio (M) ac yn ymgysylltu'n haws (C).

1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

Pan fydd gwasanaethau'n cael eu darparu'n gonfensiynol, mae'n bosibl y bydd myfyrwyr yn ei chael hi'n anoddach cael mynediad at y rhain, yn enwedig os nad ydynt yn byw ar y campws ac yn mynychu'n gorfforol am gyfnodau cyfyngedig yn unig yn ystod wythnos – materion sy'n cael eu mwyhau ymhellach yn y cyfnod pandemig COVID 19 presennol. Mae Enrique, Mooney et al. (2019) yn awgrymu y gallai darpariaeth ar y we gan gynnwys cydran awtomataidd fod yn ddefnyddiol i ddarparu cymorth i'r grwpiau hyn. Nid yw ystod y ddarpariaeth bob amser yn amlwg ychwaith pan fydd defnyddwyr yn ceisio cael mynediad i lwybr i ddechrau, a gall hyn fod yn arbennig o broblemus os yw gwasanaethau'n cael eu cynnig gan amrywiaeth o adrannau yn y brifysgol a thu hwnt. Roedd Tierney, Wong et al. (2020) yn tynnu sylw at y mater hwn yn eu hastudiaeth sy'n archwilio cychwyniad llwybrau Presgripsiynu Cymdeithasol o fewn Gofal Sylfaenol, gan nodi, er mwyn cynyddu ymgysylltiad ar gyfer yr holl randdeiliaid (defnyddwyr a'r rhai sy'n darparu adnoddau), y dylid integreiddio llwybrau â systemau presennol cyn belled ag y bo'n rhesymol ymarferol. Mae'r ystod o adnoddau iechyd meddwl a lles yn parhau i gynyddu (Webster, Oyebo et al. 2020), ond efallai nad yw'r rhai sy'n dymuno defnyddio'r gwasanaethau yn ymwybodol o gwmpas y ddarpariaeth, na pha lwybrau a allai fod yn briodol ar eu cyfer; gallai un llwyfan lle mae'r rhain wedi'u lleoli fod yn arbennig o ddefnyddiol yn hyn o beth (Wiljer, Johnson et al. 2017, Stallman 2019).

Mae stigma hefyd yn dod i'r amlwg fel mater i'r rhai sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl neu les, ac adlewyrchir hyn yn y CMOCs canlynol:

Porth Hygyrch	<b>CMOC38b:</b> Pan fydd gwasanaethau'n darparu adnoddau digidol defnyddiol (CD) i fyfyrwyr AU sy'n agored i niwed, maent yn fwy tebygol o ymgysylltu â'r rhain (C), oherwydd nad ydynt yn teimlo eu bod yn cael eu barnu na'u stigmatiddio gan neb (M).
---------------	--

Porth Hygyrch	<b>CMOC46a:</b> Pan fydd ymyriadau ar y we yn cysylltu myfyrwyr ag adnoddau campws (CD), mae'r myfyrwyr yn teimlo llai o stigma (M), ac mae mwy o ddefnydd o wasanaethau Iechyd Meddwl a Lles
---------------	---

Mae nifer o bapurau yn yr adolygiad yn amlygu'r stigma sy'n gysylltiedig â cheisio cymorth yn ffurfiol (CCAUC 2019, Ray, Arpan et al. 2019, Chandler, Kalmakis et al. 2020, Montagni, Tzourio et al. 2020, NICE 2020, Randstad 2020), a chynyddir hyn ar gyfer myfyrwyr rhyngwladol, neu'r rheini o gefndiroedd economaidd-gymdeithasol difreintiedig (Thorley 2017). Mae'r CMOCs hyn yn nodi y gallai adnoddau digidol neu adnoddau ar y we fod yn arbennig o ddefnyddiol wrth wella'r mater hwn, gan rymuso myfyrwyr i gael mynediad at gymorth heb ofni canfyddiadau neu farnau negyddol.

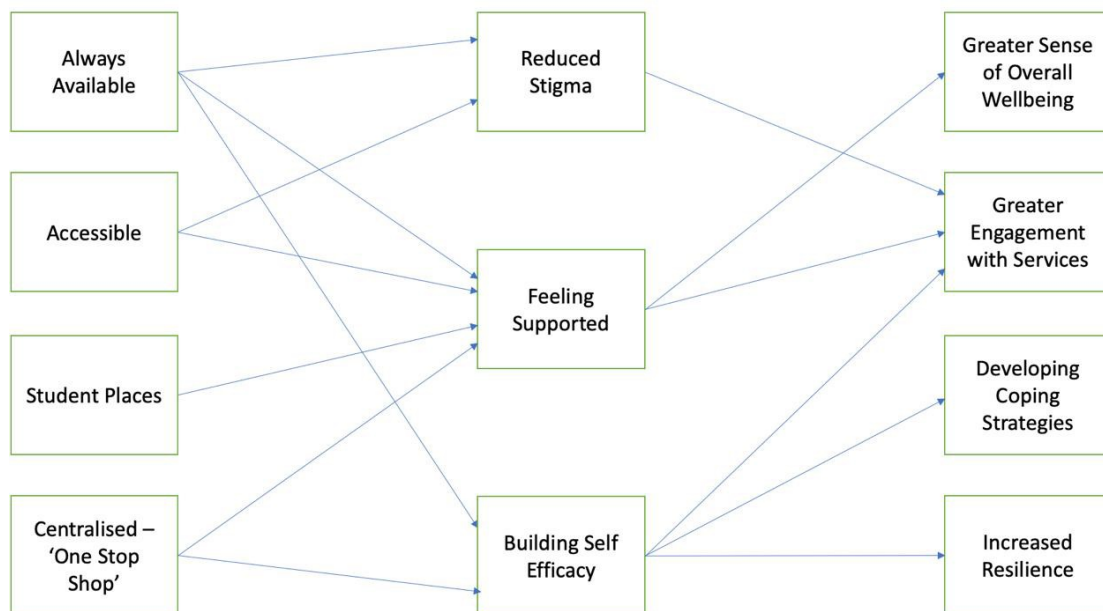
Mae trafodaethau ynghylch hygyrchedd yn y llenyddiaeth yn canolbwyntio'n bennaf ar adnoddau digidol neu ar y we, ond mae'r CMOCs sy'n weddill o fewn y thema hon yn ymwneud â'r lleoliad ffisegol:

Porth Hygyrch	<b>CMOC29a:</b> Pan fydd adnoddau ar gael ar y safle ar yr un pryd gan y brifysgol a phartneriaid eraill (CD), mae myfyrwyr yn teimlo mwy o ymdeimlad o gyfryngaeth (M) yn dod yn ymwybodol o'r cymorth sydd ar gael (C).
---------------	---

Porth Hygyrch	<b>CMOC29b:</b> Pan fo hyrwyddwyr lles myfyrwyr yn bresennol mewn ardaloedd 'trafferthus' traffig uchel myfyrwyr (CD), mae adnoddau'n cael eu rhannu (M) ymwybyddiaeth gynyddol o'r cymorth sydd ar gael (C).
---------------	---

1. [Graddfa Presennol Meddy, ym Menter Parhau Caeredin \(WELNWB\)](#)
2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

Adeiladwyd y cyfluniadau hyn o un ffynhonnell yn unig (CCAUC 2019) ac felly rhaid eu trin yn ofalus, ond serch hynny maent yn amlygu nifer o ystyriaethau ar gyfer unrhyw hybiau ffisegol. Mae'r cyntaf o'r rhain yn adlewyrchu darpariaeth ddigidol h.y. bod canoli gwybodaeth am adnoddau gan y brifysgol a phartneriaid Awdurdod Lleol neu drydydd sector eraill yn cynyddu ymwybyddiaeth o'r cymorth sydd ar gael. Yn wir, o fewn **CMOC 29a**, cyfeiriodd y myfyrwyr yn benodol at bwysigrwydd cael cymorth “*Ar Eich Tir Eich Hun*” (CCAUC 2019, t. 36). Mae'r CMOC terfynol yn amlygu'r rôl y gall cyd-fyfyrwyr ei chwarae wrth godi ymwybyddiaeth o adnoddau lles. Er y gallai canoli gwasanaethau lles myfyrwyr fod yn fuddiol, mae'r CMOC yn nodi y gallai lleoli cymheiriaid sydd â gwybodaeth am adnoddau llesiant mewn mannau sy'n canolbwyntio ar y myfyriwr fel caffis, llyfrgelloedd, neu fannau dysgu cymdeithasol gynyddu rhuglder gyda'r gwasanaethau sydd ar gael yn y sefydliad a thu hwnt o bosibl. Mae'r diagram a geir yn *ffigur 8* yn dymchwel ymhellach y CMOCs a nodwyd er mwyn dirnad yn gliriach y Cyd-destunau, Mekanweithiau, a Chanlyniadau sy'n gweithredu o fewn y thema hon:

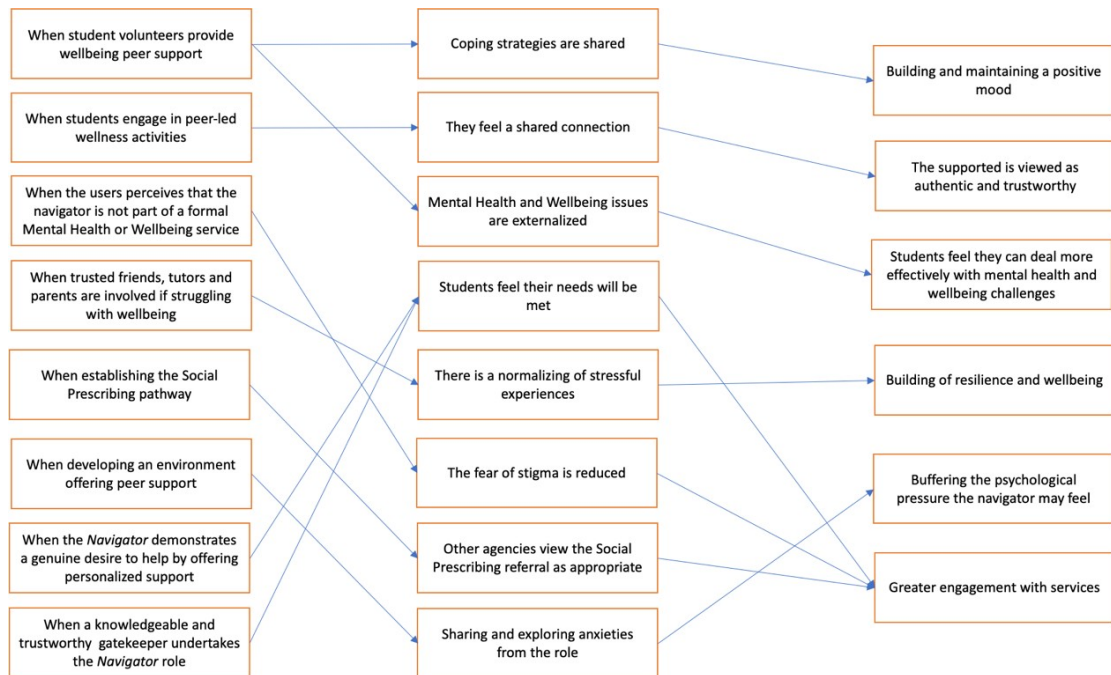


*Ffigur 8 - Crynodeb Porth Hygyrch*

Felly, wrth ystyried y 'Porth' i lwybr Presgripsiynu Cymdeithasol sy'n canolbwyntio ar fyfyrwyr o fewn AU, mae'r data (a CMOCs a adeiladwyd gan ddefnyddio hyn) yn dangos bod y mecanweithiau canolog yn ymwneud â llai o stigma, teimlad o gael eu cefnogi, ac adeiladu hunan-ffeithiolrwydd. Mae'r mecanweithiau hyn yn cael eu hysgogi trwy ddarparu gwasanaethau sy'n hygyrch yn gorfforol ac yn rhithwir, sydd â rhyw fath o gydran barhaus, ac wrth gynnwys defnydd ffisegol, canoli cymorth gan y brifysgol a darparwyr eraill, ac sydd â phresenoldeb mewn mannau sy'n eiddo i fyfyrwyr.

1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

## Cymheiriaid Medrus



Ffigur 9 - Map CMOC Cymheiriaid Medrus

Mae'r ail thema sy'n dod i'r amlwg o'r Adolygiad Realiaeth Cyflym hwn yn canolbwyntio ar y rhai sy'n hwyluso'r Presgripsiwn Cymdeithasol. Mae rôl y gweithiwr cyswllt neu'r llywiwr yn gymhleth, yn amlochrog, ac yn datblygu'n barhaus (Frostick a Bertotti 2019, Wildman, Moffatt et al. 2019), sy'n gofyn am ystod eang o rinweddau gan gynnwys cymorth cyntaf iechyd meddwl, diogelu, sgiliau rhyngpersonol uwch a chyfweld ysgogol, yn ogystal â gwybodaeth gynhwysfawr o'r adnoddau sydd ar gael yn lleol (Husk, Blockley et al. 2019, Wallace, Elliott et al. 2020). Mae amrywiaeth sylweddol hefyd o ran cwmpas, yn amrywio o 'gyfeirio' gwasanaethau i fodel 'cyfannol' sy'n cynnwys ymgysylltu sylweddol â chleientiaid a chymorth dwys ar hyd y llwybr (Kimberlee 2015). Mae'r CMOCs a ddatblygwyd o fewn y thema hon yn adlewyrchu'r heriau hyn – gan amlygu gwybodaeth y llywiwr, a phwysigrwydd ymddiriedaeth a hyder wrth adeiladu perthynas gefnogol rhwng defnyddiwr a gweithiwr cyswllt:

Cymheiriaid Medrus	<b>CMOC51:</b> Pan fydd y myfyriwr yn hyderus y bydd ei anghenion yn cael eu diwallu (M) gan wybodaeth <i>Porthor</i> am ymyriadau cynnar (CD), bydd yn ymgysylltu â'r gwasanaeth (C).
Cymheiriaid Medrus	<b>CMOC 57f:</b> Pan fydd llywyr yn dangos awydd gwirioneddol i helpu trwy gynnig cymorth personol (CD), bydd defnyddwyr yn credu y gallant elwa o'r rhyngweithio (M) ac ymgysylltu â'r gwasanaeth a Phresgripsiwn Cymdeithasol (C) dilynol.

1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)



Cymheiriaid Medrus	<b>CMOC52a:</b> Pan fydd ffrindiau, tiwtoriaid a rhieni dibynadwy yn cymryd rhan pan fo myfyrwyr yn cael trafferth gyda lles (CD), mae profiadau dirdynol yn normaleiddio (M) ac o ganlyniad mae cydnerthedd a lles gwell yn cael eu meithrin (C).
--------------------	--

Nid yn unig y mae nodweddion o'r fath yn rhan annatod o feithrin cydberthnasau â defnyddwyr y llwybr Presgripsiynu Cymdeithasol. Er mwyn cael 'Ymrwymiad' (Tierney, Wong et al. 2020) gan y rhai sy'n derbyn yr atgyfeiriad, rhaid ystyried y llywiwr hefyd yn fedrus, yn gymwys, ac yn gallu cynhyrchu atgyfeiriadau priodol i wasanaethau:

Cymheiriaid Medrus	<b>CMOC 57d:</b> Wrth sefydlu'r llwybr Presgripsiynu Cymdeithasol (CD), bydd y trydydd sector a gwasanaethau cymunedol yn ymrwmo yn rôl llywiwr (C), os ydynt yn credu bod yr atgyfeiriadau a dderbyniwyd yn briodol (M).
--------------------	---

Wrth ddatblygu llwybr Presgripsiynu Cymdeithasol ar gyfer lleoliadau Addysg Uwch, mae gwerth cyfranogiad cymheiriaid hefyd yn dod i'r amlwg yn gryf; yr ymdeimlad o gysylltiad a rhannu profiad cyffredin sy'n trosi i normaleiddio materion iechyd meddwl a lles, a datblygu gwytnwch. Mae'r dystiolaeth hefyd yn codi effaith stigmatiddio bosibl ymgysylltu â gwasanaethau iechyd meddwl confensiynol, sy'n awgrymu y gallai llwybr llai 'ffurfiol' gyda chyfranogiad cymheiriaid leddfu'r mater hwn. Mae'r CMOCs canlynol yn enghreifftio'r pwyntiau hyn – mae mewnbwn cymheiriaid i lwybr Presgripsiynu Cymdeithasol yn cael ei ystyried yn hygyrch a dilys, yn hwyluso allanoli materion lles, ac yn caniatáu rhannu strategaethau ymdopi â defnyddiwr y llwybr:

Cymheiriaid Medrus	<b>CMOC 57b:</b> Pan fydd defnyddiwr yn gweld bod y llywiwr yn rhan o strwythurau iechyd meddwl neu wasanaethau cymdeithasol ffurfiol (CD), gall ofn stigmatiddio (M) ei atal rhag ymgysylltu â'r gwasanaethau (C).
--------------------	---

Cymheiriaid Medrus	<b>CMOC52b:</b> Pan ddarperir cefnogaeth gan gymheiriaid gan fyfyrwyr gwirfoddol (CD), mae materion iechyd meddwl a lles (M) yn cael eu hallanoli, ac mae myfyrwyr yn delio'n fwy effeithiol â heriau iechyd meddwl a lles (C).
--------------------	---

Cymheiriaid Medrus	<b>CMOC16:</b> Pan fydd myfyrwyr sy'n gwirfoddoli yn darparu cymorth cymheiriaid lles (CD), maent yn rhannu strategaethau ymdopi (M), gan adeiladu a chynnal hwyliau cadarnhaol (C).
--------------------	--

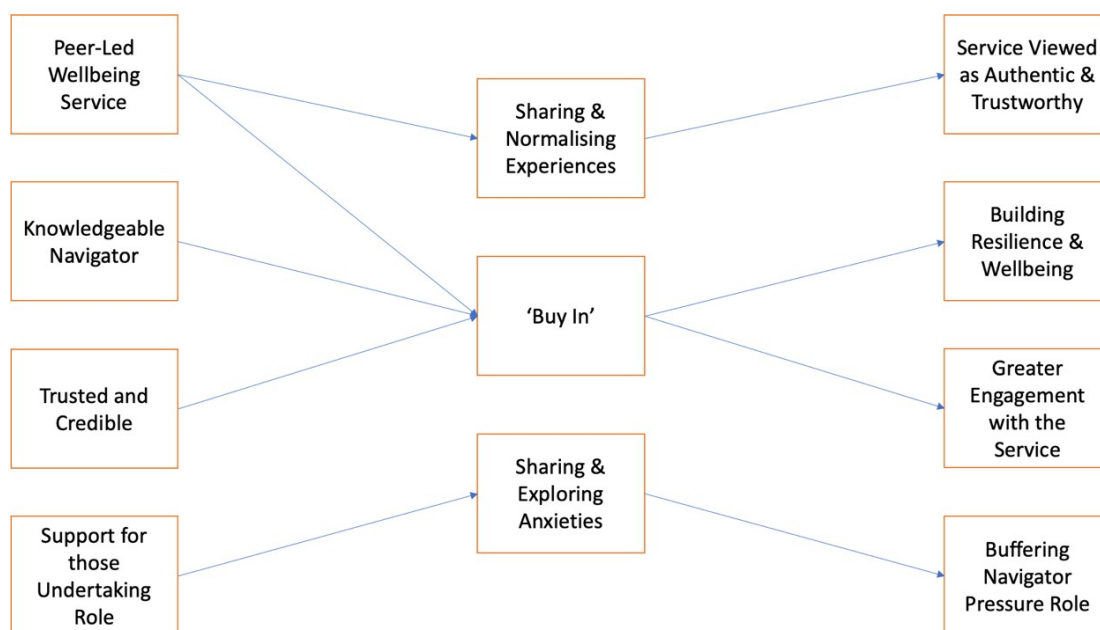
Cymheiriaid Medrus	<b>CMOC27a:</b> Pan fydd myfyrwyr yn cymryd rhan mewn gweithgareddau llesiant a arweinir gan gyfoedion (CD), maent yn teimlo cysylltiad a rennir ac yn gweld y gweithgareddau yn ddilys ac yn ddibynadwy (M), ac mae hyn yn cynyddu ymgysylltiad (C).
--------------------	---

1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

Er bod effeithiolrwydd posibl gwasanaeth a arweinir gan gymheiriaid yn cael ei gefnogi gan ddata'r adolygiad, mae'r llenyddiaeth hefyd yn cydnabod nid yn unig yr angen am hyfforddiant effeithiol, ond y pwysau seicolegol posibl sy'n gysylltiedig â rôl y llywiwr – gyda phrosesau fel goruchwyliaeth glinigol wedi'u hamlygu fel rhai pwysig yn byffro yn erbyn y rhain. Mae'r CMOC hwn yn atgyfnerthu pwysigrwydd ystyried nid yn unig y ffordd y gall y rhai sy'n darparu Presgripsiwn Cymdeithasol gefnogi defnyddwyr y gwasanaeth yn effeithiol, ond hefyd sut y gall y rhai sy'n hwyluso'r Presgripsiwn Cymdeithasol gael eu cynnal yn seicolegol:

<b>Cymheiriaid Medrus</b>	<b>CMOC 57h:</b> Datblygu systemau sy'n darparu goruchwyliaeth neu gymorth gan gymheiriaid (CD), yn galluogi pryderon ynghylch y rôl i gael eu rhannu a'u harchwilio (M), gan glustogi'r pwysau seicolegol y gall y llywiwr ei brofi (C).
---------------------------	---

Mae Ffigur 10 yn dymchwel ymhellach y CMOCs a nodwyd er mwyn rhoi darlun dosranedig o'r thema gyffredinol. Mae'r adolygiad yn nodi bod yn rhaid i'r rhai sy'n ymgymryd â rôl llywiwr allu hwyluso perthnasoedd dibynadwy â'r rhai sy'n defnyddio'r gwasanaethau, a meddu ar wybodaeth am yr ymyriadau sydd ar gael. Rhaid iddynt hefyd fod â'r gallu i ddewis ymyraethau sy'n briodol ar gyfer pob defnyddiwr y llwybr – bydd methu â gwneud hyn yn effeithiol yn arwain at golli 'ymrwymiad' a llai o ymgysylltiad nid yn unig gan ddefnyddwyr y gwasanaeth, ond hefyd y rhai sy'n darparu asedau Presgripsiynu Cymdeithasol o fewn y gymuned ehangach. Cydnabyddir y baich seicolegol posibl i'r rhai sy'n ymgymryd â rôl llywiwr, a rhaid i systemau byffro megis systemau goruchwyllo clinigol fod yn eu lle. Mae data'r adolygiad yn argymhell cyfranogiad cymheiriaid o fewn llwybr, ond mae sut y gellir gweithredu hyn yn llai eglur o ystyried y materion sy'n ymwneud â hyfforddiant a chymorth.

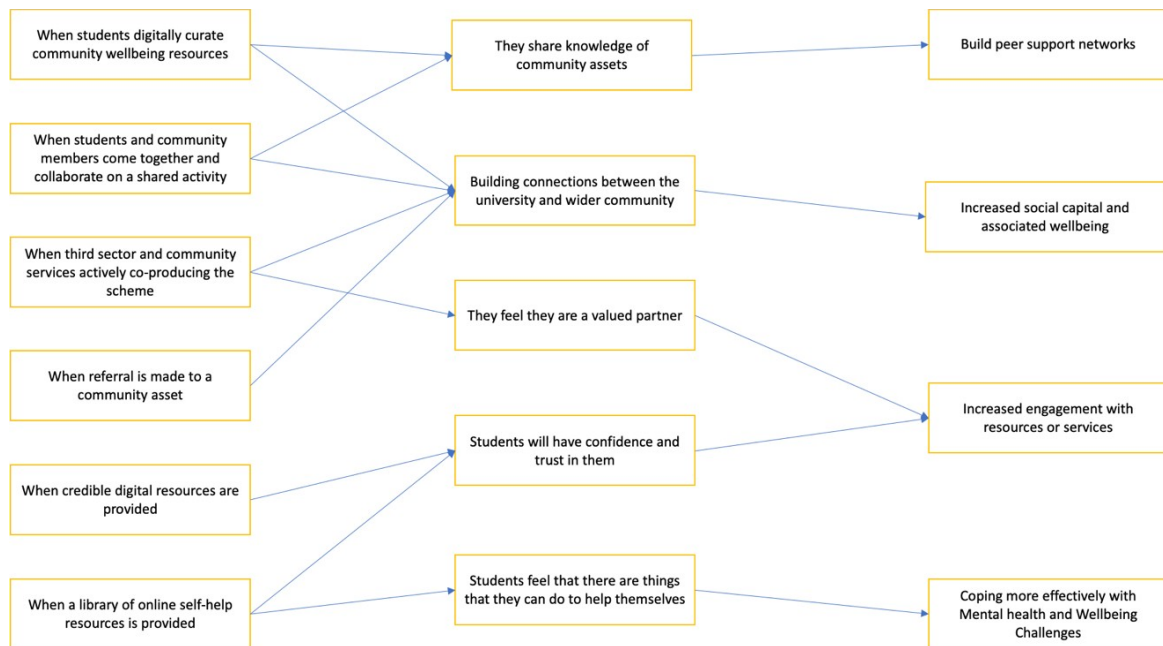


Ffigur 10 - Crynodeb Map CMOC Cymheiriaid Medrus

1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)



## Adnoddau Dibynadwy-Diogel-Credadwy



Ffigur 11 - Map CMOC Adnoddau Dibynadwy-Diogel-Credadwy

Mae'r llenyddiaeth a'r CMOCs cysylltiedig yn dangos nid yn unig bwysigrwydd datblygu llwybr sy'n hygyrch ac yn cael ei hwyluso gan unigolyn â set benodol o rinweddau, ond hefyd ansawdd yr adnoddau a'r asedau y gall defnyddiwr fod yn gysylltiedig â nhw. Bydd hyd yn oed y chwiliadau mwyaf achlysurol am adnoddau lles neu iechyd meddwl yn cynhyrchu nifer sylweddol o ganlyniadau, ac mae natur, cwmpas ac ansawdd y rhain yn arbennig o heriol i'r rhai sy'n ceisio cymorth (Lattie, Adkins et al. 2019, Montagni, Tzourio et al. 2020). Felly, mae angen am adnoddau sydd wedi'u curadu a'u cyfreithloni mewn rhyw ffordd yn dod i'r amlwg o'r adolygiad:

Adnoddau Dibynadwy-Diogel-Credadwy	<b>CMOC38a:</b> Pan ddarperir adnoddau digidol credadwy (CD) bydd gan fyfyrwyr hyder ac ymddiriedaeth ynddynt (M) gyda lefelau uchel o ddilyniant ac ymgysylltiad parhaus (C).
------------------------------------	--

Mae cael mynediad i adnoddau y canfyddir eu bod yn ddibynadwy nid yn unig yn cynyddu ymgysylltiad â gwasanaethau, ond hefyd yn cyfrannu at ymdeimlad unigolyn o asiantaeth a hunan-ffeithiolrwydd:

Adnoddau Dibynadwy-Diogel-Credadwy	<b>CMOC43b:</b> Pan ddarperir llyfrgell o adnoddau hunangymorth ar-lein (CD), bydd myfyrwyr yn credu bod hunan-wella yn bosibl (M), a bydd eu hasiantaeth a'u hunan-ffeithiolrwydd yn cynyddu (C).
------------------------------------	--

Yn gyson â chanfyddiadau mewn themâu cynharach, daeth cyfranogiad cymheiriaid yn y broses guradu hon i'r amlwg hefyd fel rhywbeth pwysig i rannu adnoddau ac adeiladu rhwydweithiau – sydd wedyn yn cyfrannu at gynnydd yng nghyfalaf cymdeithasol

1. [Graddfa Unigolion Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

Adnoddau Dibynadwy- Diogel- Credadwy	<b>CMOC56:</b> Pan fydd myfyrwyr yn curadu adnoddau llesiant cymunedol (CD) yn ddigidol, maent yn rhannu eu gwybodaeth â chyfoedion (M), yn adeiladu rhwydweithiau cymorth a chynyddu cyfalaf cymdeithasol.
---	---

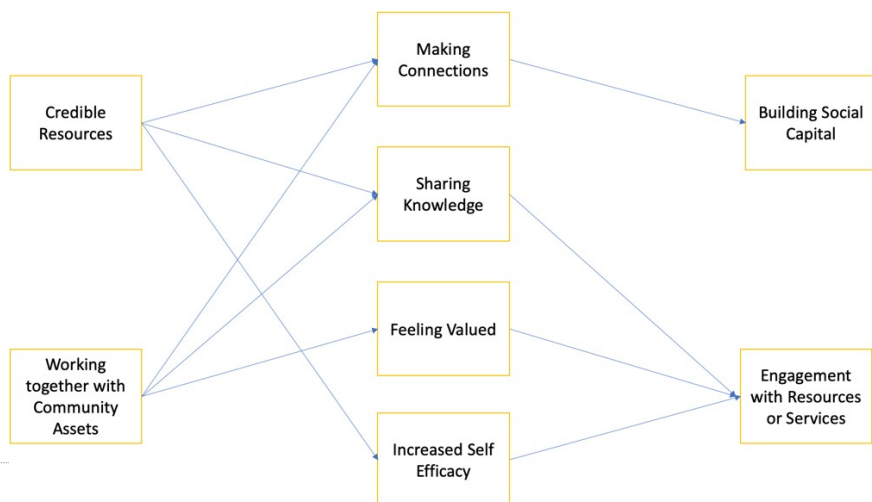
Mae'r gyfres arall o CMOCs o fewn y thema hon yn ymwneud â gweithgarwch cydgynhyrchiol sy'n cynnwys defnyddwyr y gwasanaeth a'r rhai sy'n darparu asedau ac adnoddau y tu hwnt i'r brifysgol. Mae meithrin y rhwydweithiau cymorth ehangach hyn yn cynyddu cyfalaf cymdeithasol defnyddwyr llwybrau, yn ymgorffori'r brifysgol yn y gymuned ehangach, ac yn cydnabod ac yn gwerthfawrogi cyfraniadau partneriaid:

Adnoddau Dibynadwy- Diogel- Credadwy	<b>CMOC07:</b> Pan fydd myfyrwyr ac aelodau hŷn o'r gymuned yn dod at ei gilydd ac yn cydweithredu ar weithgaredd a rennir (CD), adeiladir cysylltiadau cymdeithasol rhwng y brifysgol a'r gymuned ehangach (M), ac mae mwy o gyfalaf cymdeithasol a lles cysylltiedig i bob parti (C).
---	---

Adnoddau Dibynadwy- Diogel- Credadwy	<b>CMOC58b:</b> Pan wneir atgyfeiriad at ased cymunedol (CD), mae gan y defnyddiwr gwasanaeth gyfleoedd i gyfarfod a rhannu profiad gyda'r rhai yn y brifysgol a thu hwnt (M), gan adeiladu eu cyfalaf cymdeithasol.
---	--

Adnoddau Dibynadwy- Diogel- Credadwy	<b>CMOC 57e:</b> Wrth ddatblygu llwybr Presgripsiynu Cymdeithasol (CD), dylai gwasanaethau trydydd sector a chymunedol fod yn gyd-gynhyrchwyr gweithredol o'r cynllun (M), gan fod hyn yn eu galluogi i deimlo fel partneriaid gwerthfawr (C).
---	--

Gellir gweld y berthynas ehangach hon rhwng CMOCs yn *ffigur 12* (isod). Mae gweithio cydgynhyrchiol rhwng y brifysgol a darparwyr asedau/adnoddau ehangach nid yn unig yn dod â'r rhai sy'n *defnyddio* gwasanaethau at ei gilydd, ond hefyd yn meithrin perthynas waith agos rhwng y rhai sy'n eu *darparu* – gan ddatblygu rhwydweithiau, adeiladu cyfalaf cymdeithasol, a meithrin ymdeimlad cyffredin o werth ac uchelgais. Mae darparu adnoddau credadwy sy'n cael eu coladu a'u rhannu gan gymheiriaid, yn cyfrannu ymhellach at adeiladu'r rhwydwaith hwn tra'n cynyddu cyfryngaeth a hunanefeithiolrwydd cyffredinol i'r rhai sy'n defnyddio'r llwybr.

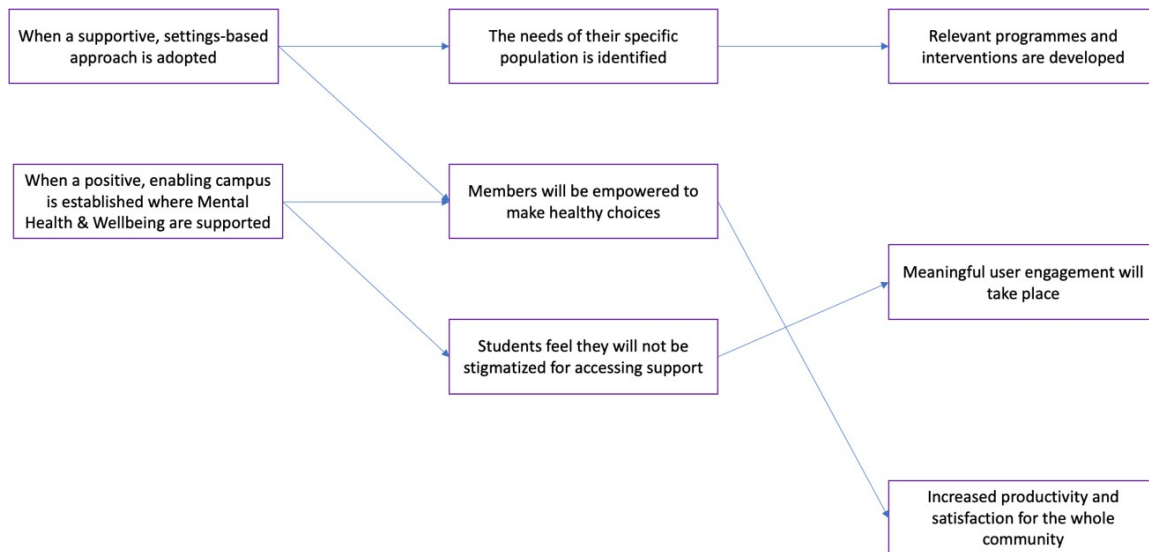


- [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
- [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

*Ffigur 12 - Crynodeb Adnoddau Dibynadwy-Diogel-Credadwy*

- 
1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
  2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

## Lleoliad Iach



Ffigur 13 - Map CMOC Lleoliad Iach

Mae'r thema olaf sy'n dod i'r amlwg o'r adolygiad yn canolbwyntio ar yr hinsawdd sefydliadol lefel macro, gan fynegi sut y gallai hyn effeithio ar gyflawniad a gweithrediad parhaus llwybr Presgripsiynu Cymdeithasol. Mae'r CMOCs isod yn adleisio'r 'Dull Seiliedig ar Leoliadau' at hybu iechyd a amlinellir yn *Siarter Ottawa* (WHO 1986), a'r mudiad 'Prifysgol Iach' a ddeilliodd o hyn (Holt a Powell 2017, Dooris, Farrier et al. 2018). Mae'r llenyddiaeth yn cydnabod bod prifysgolion yn amgylcheddau lle mae ystod eang o fentrau iechyd a lles yn cael eu darparu; mae'r mudiad 'Prifysgol Iach' yn cydnabod hyn ac yn canolbwyntio ar gysylltu strategaethau a mapio a allai fod yn wahanol a chysylltu ystod amrywiol o randdeiliaid o fewn a thu hwnt i sefydliad i fynd i'r afael ag iechyd a lles.

Mae hefyd yn werth nodi bod y mudiad 'Prifysgol Iach', a'r 'Ymagwedd Prifysgol Gyfan' (Newton, Dooris et al. 2016, Dooris, Powell et al. 2020) sy'n gysylltiedig â hwy nid yn unig yn amlygu pwysigrwydd gwasanaethau cysylltiedig o fewn y sefydliad, ond hefyd ar draws y gymuned ehangach y mae'r brifysgol wedi'i lleoli ynddi – canfyddiad sy'n gyson iawn ag ethos sylfaenol Presgripsiynu Cymdeithasol. Gall y themâu hyn i gyd gael eu dirnad yn y CMOC isod:

Lleoliad Iach	<b>CMOC36:</b> Pan fydd sefydliadau'n mabwysiadu dull seiliedig ar leoliadau lle mae strwythurau, polisiau a phrosesau prifysgol yn cael eu hintegreiddio â hybu iechyd cymunedol ehangach (CD), bydd aelodau'n teimlo eu bod wedi'u grymuso i wneud dewisiadau iach o fewn amgylchedd cefnogol (M), gan arwain at fwy o foddhad a chynhyrchiant i gymuned gyfan y brifysgol (C).
---------------	---

1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

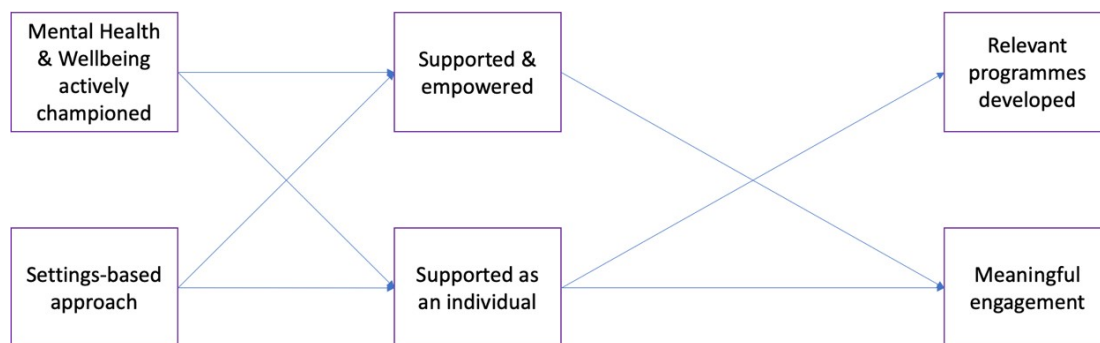
Mae'r heriau a wynebir gan brifysgolion o ran ymgysylltu myfyrwyr â gwasanaethau wedi dod i'r amlwg dro ar ôl tro yn yr adolygiad hwn, yn enwedig yr ymdeimlad o stigma a brofir gan y rhai a allai fod yn defnyddio gwasanaethau. Mae'r CMOC a ganlyn yn nodi effaith *Lleoliad Iach* ar hyn:

<b>Lleoliad Iach</b>	<b>CMOC28:</b> Pan fydd sefydliadau'n creu amgylchedd campws cadarnhaol a galluogol lle mae iechyd meddwl a lles yn cael eu cefnogi (CD), mae myfyrwyr yn teimlo'n hyderus na fyddant yn cael eu stigmatiddio am gael mynediad i gymorth (M) ac ymgysylltu'n rhwydd â gwasanaethau campws (C).
----------------------	--

Rhaid cydnabod wrth gwrs, er y gellir sefydlu egwyddorion cyffredinol allweddol o'r llenyddiaeth, bod yn rhaid hefyd ystyried proffil y sefydliad a'i gymuned gyfansoddol yn ofalus. Mae **CMOC32** (isod) yn amlygu pwysigrwydd hefyd datblygu ymyriadau sy'n ymateb i anghenion y boblogaeth benodol o fyfyrwyr:

<b>Lleoliad Iach</b>	<b>CMOC32:</b> Pan fydd sefydliadau sy'n defnyddio dull Prifysgol Iach (CD), yn nodi anghenion eu boblogaethau penodol o fyfyrwyr (M), bydd rhaglenni ac ymyriadau perthnasol yn cael eu datblygu (C).
----------------------	--

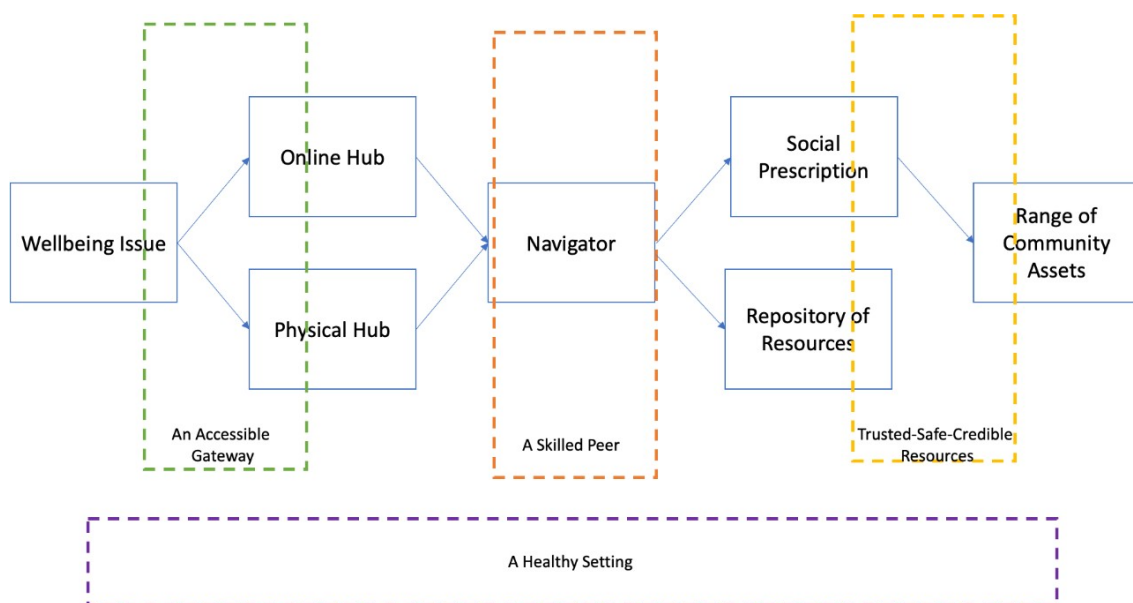
Felly, mae'r thema olaf hon yn dangos y bydd llwybr Presgripsiynu Cymdeithasol yn gweithredu'n fwyaf effeithiol pan fydd wedi'i leoli o fewn diwylliant sefydliadol ehangach sy'n seiliedig ar leoliadau ac sy'n hyrwyddo iechyd meddwl a lles yn frwd. Rhaid i wasanaethau gael eu cydgysylltu (o fewn y sefydliad ac ar draws y gymuned ehangach y mae'r brifysgol wedi'i lleoli ynddi), a rhaid i ymyriadau a dulliau gweithredu fod yn ymatebol i anghenion y boblogaeth benodol o fyfyrwyr. Mae *Ffigur 14* yn rhoi cynrychiolaeth ddsoranedig o'r perthnasoedd achosol allweddol:



*Ffigur 14 - Crynodeb Lleoliad Iach*

1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

## Theori Mireinio'r Rhaglen



*Ffigur 15 - Damcaniaeth Rhaglen Realiaidd o Bresgripsiynu Cymdeithasol mewn AU*

Mae'r diagram a gyflwynir yn *ffigur 15* yn dod â'r themâu a drafodwyd at ei gilydd mewn Theori Rhaglen Realiaidd o Bresgripsiynu Cymdeithasol mewn Addysg Uwch. Yn gyson â methodoleg Realiaeth, mae'r Ddamcaniaeth Rhaglen wedi Mireinio a gyflwynir yma yn cyfleu gweithrediad ac achosiaeth (Wong, Westhorp et al. 2013). Yn symud o'r chwith i'r dde, mae myfyriwr yn mynd i mewn i'r system trwy *Borth Hygyrch* a all fod yn gorfforol neu'n ddigidol, ac yma y deir ar draws yr unigolyn sy'n darparu'r presgripsiwn cymdeithasol i ddechrau. Mae'r llenyddiaeth yn gyforiog o dermau i ddosbarthu cwmpas a natur y swyddogaeth gymhleth ac amlochrog hon (Tierney, Wong et al. 2020, Wallace, Elliott et al. 2020), ond yn yr adolygiad hwn defnyddir y term 'Llywiwr'. Mae'r *Cymheiriad Medrus* hwn wedyn yn hwyluso'r Presgripsiwn Cymdeithasol trwy'r sgwrs 'Beth sy'n Bwysig' a/neu'n cyfeirio'r myfyriwr at ystorfa o *Adnoddau Dibynadwy-Diogel-Credadwy*. Gall y rhain gynnwys gwasanaethau prifysgol, gwybodaeth wedi'i churadu, asedau sydd wedi'u lleoli yn y gymuned ehangach, neu gyfuniad o'r rhain. Yn olaf, mae'r ddamcaniaeth yn dangos bod y llwybr Presgripsiynu Cymdeithasol yn eistedd o fewn cyd-destun *Lleoliad Iach* ehangach sy'n ymgorffori ethos craidd o hygyrchedd, cynwysoldeb, cefnogaeth, a grymuso ar gyfer holl aelodau cymuned y brifysgol.

Fel y dangosodd y bennod hon, mae cyfres o Gyfluniadau Cyd-destun- Mekanwaith-Canlyniad wedi'u tynnu o'r llenyddiaeth yn sail i bob un o'r themâu. Mae'r cyfluniadau hyn yn sicrhau bod Damcaniaeth y Rhaglen Mireinio a gyflwynir wedi'i seilio'n llawn ar achosiaeth gynhyrchiol. Fel 'theori ymgnaudoledig' (Pawson a Tilley 1997), dylai'r model a gyflwynir hefyd fod yn gyfatebol â theori sylweddol bresennol (Wong, Westhorp et al. 2013). Mae Damcaniaeth y Rhaglen Mireinio yn yr adolygiad hwn yn dangos cysondeb â dwy ddamcaniaeth sylweddol h.y. Cyfalaf Cymdeithasol (Putnam 1995, Putnam 2000), a Theori Gwybyddol Gymdeithasol (Bandura 1986).

1. [Graddfa Lesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

Gellir diffinio Cyfalaf Cymdeithasol fel cysyniad aml-lefel ac aml-ddimensiwn sy'n cwmpasu'r rhwydwaith o berthnasoedd cefnogol sy'n bodoli ymhlith pobl sy'n gweithio neu'n byw mewn cymdeithas benodol (Putnam 2000). Mae cyfalaf cymdeithasol yn cwmpasu sawl dimensiwn h.y., *ymddygiadau*, *agweddau*, *strwythurau*, ac *adnoddau* sy'n rhyngweithio â'i gilydd mewn modd cyfatebol (Marschall 2015), a gellir ystyried bod y rhain yn gweithredu o fewn Damcaniaeth y Rhaglen Mireinio a gyflwynir yma. Er enghraifft, o fewn *Cymheiriad Medrus (CMOC16)* ac *Adnoddau Dibynadwy-Diogel-Credadwy (CMOC07)*, mae'r llenyddiaeth adolygu yn dangos sut y gall ymyriad Presgripsiynu Cymdeithasol ddod â myfyrwyr ynghyd ag eraill i gataleiddio datblygiad perthnasoedd (gyda myfyrwyr eraill sydd wedi cael profiadau tebyg, ac aelodau o'r gymuned ehangach). Wrth i normau gael eu datblygu o fewn y grwpiau hyn, sefydlir ymddiriedaeth a dwyochredd, a rhennir gwybodaeth ac adnoddau. Yn fwy penodol, gellir gweld Cyfalaf Cymdeithasol Perthynol (Putnam 1995, Nahapiet a Ghoshal 1998, Read a Laschinger 2015) hefyd yn gweithredu rhwng y Presgripsiynydd Cymdeithasol ac asedau cymunedol o fewn *Cymheiriad Medrus*. Mae **CMOC57d** yn cyfeirio at 'ymrwymiad' gan y rhai o'r tu allan i'r sefydliad os canfyddir bod yr atgyfeiriadau a dderbyniwyd yn briodol; ein haeriad yma yw y gallai paramedrau atgyfeiriad 'priodol' gael eu trafod yn fwy effeithiol os oes perthynas weithredol effeithiol rhwng y presgripsiynydd a'r ased.

Mae hunaneffeithiolrwydd yn un o chwe llun allweddol Theori Gwybyddiaeth Gymdeithasol Bandura (Bandura 1986, Bandura 1993), a gellir ei gysyniadoli fel cred unigolyn am ei allu i reoli ei weithrediad ei hun a digwyddiadau sy'n effeithio ar eu bywydau. At hynny, bydd y rhai sydd ag ymdeimlad cryf o hunaneffeithiolrwydd yn gosod heriau nod uwch ac yn dangos mwy o ymrwymiad i'w cyflawni (Bandura 1993). Yn y bôn, os bydd rhywun yn credu y byddant yn llwyddiannus, bydd ganddynt fwy o ymdeimlad o allu personol, a byddant yn gweithio'n rhagweithiol i gael y canlyniad a ddymunir. Mae'r llenyddiaeth yn nodi bod nifer o ffactorau sy'n effeithio ar ddatblygiad hunaneffeithiolrwydd, gan gynnwys argaeledd cymorth (Priesack ac Alcock 2015, Bertotti, Frostick et al. 2018), y gallu i arfer rhywfaint o reolaeth dros ymddygiad trwy gael mynediad effeithiol at adnoddau (Ray, Arpan et al. 2019) a meithrin system gymdeithasol ryngweithiol ehangach gefnogol (Bandura 1993, Oades, Robinson et al. 2011, Rand Health ac Awdurdod Gwasanaethau Iechyd Meddwl California 2016). Er y gall y themâu hyn gael eu dirnad ar draws Damcaniaeth y Rhaglen Mireinio, maent yn bodoli'n benodol o fewn *Porth Hygyrch (CMOC46b)*, *Adnoddau Dibynadwy-Diogel-Credadwy (CMOC43b)*, a *Lleoliad Iach (CMOC36)*.

I grynhoi, mae Damcaniaeth y Rhaglen Mireinio a ddatblygwyd drwy'r broses adolygu wedi tynnu ar y ddamcaniaeth sylweddol a amlinellwyd uchod. Mae Cyfalaf Cymdeithasol yn cael ei ddatblygu wrth i ddefnyddwyr llwybrau gael eu cysylltu ag asedau cymunedol o fewn a thu hwnt i'r brifysgol, tra bod hunaneffeithiolrwydd yn cynyddu trwy ddarparu cymorth wyneb yn wyneb yn ogystal ag offer a all hwyluso ymarfer asiantaeth trwy greu nodau cyraeddadwy a chysylltu â chyfoedion sy'n modelu ymddygiad llwyddiannus.

- 
1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
  2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)



## Trafodaeth

### Crynodeb o Gasgliadau Allweddol

Wrth gynnal yr Adolygiad Realaeith hwn, rydym wedi ceisio datblygu Damcaniaeth Rhaglen Realaeith sy'n mynegi gweithrediad llwybr Presgripsiynu Cymdeithasol o fewn Amgylchedd Addysg Uwch. Er bod ystod o ymyriadau unigol y gellir eu nodi'n fras fel rhai sy'n cynnwys elfennau o Bresgripsiwn Cymdeithasol wedi'u hamlygu yn y llenyddiaeth a archwiliwyd, nid oeddem yn gallu nodi unrhyw lwybrau pwrpasol ar gyfer myfyrwyr prifysgol – mae'r adolygiad felly yn cynrychioli synthesis a chymhwysiad newydd o'r dull gweithredu. Gan ddychwelyd at Ddamcaniaeth y Rhaglen Mireinio (*ffigur 15*), gellir tynnu'r canfyddiadau allweddol o'r pedair thema a nodwyd yn yr adolygiad – yn ymwneud â phwynt mynediad y llwybr, rhinweddau 'darparwr' y Presgripsiwn Cymdeithasol, natur a chwmpas yr adnoddau sydd ar gael, a'r cyd-destun sefydliadol ehangach y mae'r llwybr wedi'i leoli oddi mewn iddo. Gellir crynhoi'r canfyddiadau allweddol fel hyn:

### Y Porth

Dyma'r pwynt cyswllt cyntaf â'r llwybr Presgripsiynu Cymdeithasol, ac nid yw'n syndod bod hygyrchedd yn dod i'r amlwg fel ystyriaeth sylfaenol. Mae data'r adolygiad yn dangos bod ffafiaeth gref iawn i fynediad ar-lein at gymorth llesiant a ddylai fod ar gael ar unrhyw adeg ac o unrhyw leoliad. Fel sefydliadau mawr a chymhleth, mae prifysgolion yn cynnwys llawer o adrannau sy'n cynnig ystod o wasanaethau; mae'r adolygiad yn cydnabod hyn, gan argymhell bod y porth Presgripsiynu Cymdeithasol yn cael ei gysylltu mor ddi-dor â phosibl â gwasanaethau presennol – os defnyddir datrysiad TG Presgripsiynu Cymdeithasol pwrpasol, dylai hyn allu rhyngwynebu â systemau presennol. Ar gyfer y porth ffisegol cyfatebol, dylid rhoi sylw i'r lleoliad. Mae'r llenyddiaeth yn amlygu'r stigma sy'n gysylltiedig â chael mynediad at gymorth ar gyfer iechyd meddwl a lles (CCAUC 2019, Ray, Arpan et al. 2019, Chandler, Kalmakis et al. 2020, Montagni, Tzourio et al. 2020), a bydd lleoli canolbwynt ffisegol o fewn gofod 'sy'n eiddo i fyfyrwyr' fel llyfrgell neu gaffi yn lleddfu'r mater hwn yn sylweddol.

### Y Presgripsiynydd Cymdeithasol

Yn amlwg, mae'r unigolyn sy'n cychwyn sgwrs 'Beth sy'n Bwysig' a hwyluso'r presgripsiwn cymdeithasol dilynol yn elfen hollbwysig o'r llwybr. Roedd nifer o'r prosiectau a archwiliwyd yn yr Adolygiad Realaeith yn ymwneud â chymorth iechyd meddwl a lles yn cael ei ddarparu gan fyfyrwyr eraill. Ymhlith y manteision yma roedd gallu uniaethu'n fwy effeithiol ag unigolyn a oedd wedi cael profiad bywyd tebyg, mwy o ddilysrwydd canfyddedig ac ennyn ymddiriedaeth, a'r gallu i rannu adnoddau neu asedau effeithiol rhwng cyfoedion. Fodd bynnag, mae'r llenyddiaeth hefyd yn cydnabod y cymhlethdod cyffredinol a'r heriau seicolegol sy'n gysylltiedig â rôl y Presgripsiynydd Cymdeithasol (yn wir amlygir yr angen am ryw fath o oruchwyliaeth glinigol) ac ni fyddai defnyddio gwirfoddolwyr yn y modd hwn yn effeithiol i'r myfyriwr neu'r Presgripsiynydd Cymdeithasol eginol. Mae'n bosibl felly y bydd angen ystyried ffyrdd eraill o ysgogi cymorth gan gymheiriaid wrth weithredu llwybr Presgripsiynu Cymdeithasol e.e., drwy weithgareddau llesiant a arweinir gan gymheiriaid (Haas, Pamulapati et al. 2020), neu mewn rhyw fath o allu cyfeirio neu gynghori (Kimberlee 2015).

- 
1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
  2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)



Wrth ystyried set sgiliau'r Presgripsiynydd Cymdeithasol yn fanylach, mae pwysigrwydd unigolyn gwybod yn dod i'r amlwg, ac yn enwedig pwysigrwydd sgiliau rhyngpersonol datblygedig (Bertotti, Frostick et al. 2018). Fodd bynnag, rhaid hefyd bod yn ymwybodol o'r ffaith bod gwasanaeth Presgripsiynu Cymdeithasol yn gofyn am feithrin asedau cymunedol sy'n bodoli y tu hwnt i'r brifysgol, ac os yw 'ymrwymiad' i'w gyflawni o'r asedau hyn, yna bydd angen i'r presgripsiynydd hefyd feithrin Cyfalaf Cymdeithasol Perthynol sylweddol (Putnam 1995, Nahapiet a Ghoshal 1998, Read a Laschinger 2015) er mwyn cyflawni hyn – rhag i'r llwybr fod yn ddim mwy na system gyfeirio (Kimberlee 2015) at wasanaethau o fewn y sefydliad.

### Yr Adnoddau

Mae trydedd gydran y model yn ymwneud â'r adnoddau dibynadwy a chredadwy y mae defnyddiwr y llwybr yn eu defnyddio. Gallai'r adnoddau sydd ar gael i'r myfyriwr gynnwys gwasanaethau o fewn y brifysgol (e.e. cyllid, cwnsela, grwpiau sy'n cael eu rhedeg gan fyfyrwyr), asedau wedi'u lleoli yn y gymuned leol (e.e., grwpiau theatr, grwpiau crefft), adnoddau digidol (e.e., apiau, llwyfannau lles ar-lein), neu unrhyw gyfuniad o'r rhain. Mae mapio asedau yn broses allweddol yma – lle mae'r Presgripsiynydd Cymdeithasol yn nodi systemau cymorth posibl o fewn neu'r tu hwnt i'r brifysgol. O ran yr agwedd olaf hon, mae'r adolygiad yn amlygu pwysigrwydd meithrin perthnasoedd a gweithio'n gydgynhyrchiol â'r rheini yn y gymuned ehangach er mwyn datblygu ystod o asedau y gall myfyrwyr eu defnyddio. Mae'r gofod ar-lein hefyd yn orlawn o systemau cymorth ac o ansawdd amrywiol iawn, ac mae'r adolygiad yn nodi y gall ceisio dirnad beth all fod o werth gwirioneddol hefyd fod yn broblematig pan fydd rhywun yn ceisio cymorth. Am y rheswm hwn, rydym hefyd yn argymhell curadu adnoddau ar-lein y gellir cyfeirio'r rhai â lefelau is o angen atynt. Mae datblygu a thyfu asedau yn broses ddeinamig ac esblygol sy'n gofyn am adborth a mireinio, ac mae hwn yn faes lle gall defnyddwyr y gwasanaeth gymryd rhan uniongyrchol mewn ffordd sy'n gyson iawn â'r Ddamcaniaeth Rhaglen Realaeth a gyflwynir yma. Gall rhoi cyfle i fyfyrwyr ddod o hyd i, curadu, a graddio asedau ffisegol ac ar-lein gynyddu'r ymdeimlad o ymddiriedaeth a dilysrwydd i'r rhai sy'n defnyddio'r gwasanaethau (Wiljer, Johnson et al. 2017).

### Y Lleoliad Sefydliadol Ehangach

Mae'r llwybr Presgripsiynu Cymdeithasol a wynebwr yma o fewn a lleoliad sefydliadol ehangach (a elwir yn 'Lleoliad Iach' o fewn y Ddamcaniaeth Rhaglen Realaeth). Mae data'r adolygiad yn dangos, er mwyn i lwybr ddod yn fwy na phrosiect 'personol' neu gyfres o ymyriadau gwahanol, bod yn rhaid i'r sefydliad trosfwaol ymgorffori ymrwymiad clir i les corfforol a seicolegol, yn ogystal â chydabod ei safle fel rhan o'r gymuned ehangach. Gall mabwysiadu dull o'r fath fod yn heriol i rai SAU, ond bellach mae newid tir (a adleisir yn yr adolygiad hwn) o ran pwysigrwydd dull seiliedig ar lleoliad i les corfforol a seicolegol (Knight a La Placa 2013, Rand Health ac Awdurdod Gwasanaethau Iechyd Meddwl California 2016, Holt a Powell 2017).

- 
1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
  2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

## Argymhellion ar gyfer Gweithredu Presgripsiynu Cymdeithasol

Gan ddefnyddio canfyddiadau'r adolygiad a Theori Rhaglen Realaeth gysylltiedig, gwneir yr argymhellion canlynol ar gyfer gweithredu:

- 2.** Dylai unrhyw system gynnwys porth ar-lein a all fod yn hygyrch 24/7. Dylai'r porth drosglwyddo'r defnyddiwr trwy'r llwybr yn ddi-dor heb fod angen mewngofnodi i byrth pellach na llywio tuag at wefannau eraill.
- 3.** Dylid lleoli hybiau ffisegol (cyn belled ag y bo'n ymarferol) mewn gofod 'sy'n eiddo i fyfyrwyr' megis siopau coffi, ardaloedd llyfrgell, neu ardaloedd Undeb y Myfyrwyr.
- 4.** Dylid ceisio cyfleoedd i gynyddu cyfranogiad cymheiriaid o fewn y llwybr; gallai hyn gynnwys meysydd fel brysbennu, cyfeirio, gweithgaredd lles a arweinir gan gymheiriaid, neu adborth parthed adnoddau/asedau.
- 5.** Hyfforddiant cychwynnol a pharhaus a DPP ar gyfer y rhai sy'n ymgymryd â rôl Presgripsiynu Cymdeithasol.
- 6.** Dylai fod gan y rhai sy'n darparu'r Presgripsiwn Cymdeithasol gefnogaeth seicolegol ar gael gan gynnwys mecanweithiau ar gyfer ôl-drafodaeth a goruchwyliaeth glinigol.
- 7.** Dylid hwyluso deialog barhaus rhwng y brifysgol, Presgripsiynydd Cymdeithasol, a'r rhai sy'n darparu asedau (o fewn y brifysgol a'r gymuned ehangach) i sicrhau eglurder pwrpas a chynyddu 'ymrwymiad' ar draws yr holl grwpiau rhanddeiliaid.
- 8.** Dylai'r llwybr hefyd gynnwys curadu adnoddau llesiant y gall y rhai sy'n defnyddio'r gwasanaeth eu cyrchu.
- 9.** Dylid datblygu system sy'n hwyluso casglu a rhannu adborth gan gymheiriaid ynghylch effeithiolrwydd adnoddau ac asedau llesiant wedi'u curadu.
- 10.** Dylai prifysgolion sy'n bwriadu gweithredu llwybr Presgripsiynu Cymdeithasol ystyried sut y bydd hyn yn cyd-fynd â'u gweledigaeth sefydliadol ehangach ar gyfer lles corfforol a seicolegol.
- 11.** Dylai prifysgolion barhau i feithrin perthnasoedd â phartneriaid y tu hwnt i'r sefydliad, gan gydnabod y rhan y mae'r brifysgol a'i phoblogaeth yn ei chwarae o fewn y gymuned ehangach.

## Cryfderau a Chyfyngiadau

Mae'r Adolygiad Realaeth Cyflym a gynhelir yma yn archwilio'r defnydd o Presgripsiynu Cymdeithasol o fewn amgylchedd Addysg Uwch. Mae hwn yn faes eginol, ac mae'r adolygiad yn nodi y gallai egwyddorion Presgripsiynu Cymdeithasol effeithio'n gadarnhaol ar les myfyrwyr, tra hefyd yn hwyluso perthnasoedd gwaith agosach rhwng prifysgolion a'r cymunedau ehangach y maent wedi'u lleoli ynddynt. Fodd bynnag, o ystyried y defnydd cyfyngedig iawn o ddulliau Presgripsiynu Cymdeithasol yn y sector, roedd ystod y llenyddiaeth a'r CMOCs cysylltiedig yn gyfyngedig, ac roedd gofyniad i dynnu ar nifer sylweddol o ddadroleiddio (Lawson 1997, Pawson 2006); nodi prosesau analog sy'n gweithredu o fewn ymyriadau lles myfyrwyr eraill.

## Casgliadau

Mae llenyddiaeth gyfoes yn awgrymu bod cefnogi lles seicolegol myfyrwyr yn her barhaus; mae'r adolygiad a gynhelir yma yn dangos y gallai trosoledd egwyddorion Presgripsiynu Cymdeithasol fod yn un strategaeth y gellid ei defnyddio i liniaru hyn. Mae'r cyd-destun Addysg Uwch yn eithaf unigryw – er ei fod yn amlwg wedi'i leoli o fewn ardal ddaearyddol, gall campws y brifysgol weithredu bron fel ynys neu gaer gaeedig, gan edrych am i mewn am gefnogaeth. Er bod tynnu ar yr ystod o arbenigedd ac adnoddau sydd ynddo yn gwbl briodol, mae'r adolygiad hwn yn dangos y gallai'r dull Presgripsiynu Cymdeithasol – lle mae'r brifysgol yn cydnabod ac yn cofleidio ei safle o fewn y gymuned, gynyddu'r adnoddau llesiant sydd ar gael i'r myfyrwyr oddi mewn, tra hefyd yn creu cysylltiadau â'r gymuned a chynyddu cydlyniant ar draws cymunedau.

- 
1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
  2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

## Cyfeiriadau

Arksey, H. ac L. O'Malley (2005). "Scoping studies: towards a methodological framework." International Journal of Social Research Methodology **8**(1): 19-32.

Baker, H., G. Ratnarajan, R. A. Harper, D. F. Edgar a J. G. Lawrenson (2016). "Effectiveness of UK optometric enhanced eye care services: a realist review of the literature." Ophthalmic Physiol Opt **36**(5): 545-557.

Bandura, A. (1986). Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs NJ, Prentice Hall.

Bandura, A. (1993). "Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning." Educational Psychologist **28**(2): 117-148.

Becker, M. H. (1974). "The Health Belief Model and personal health behaviour." Health Education Monographs **2**: 324-508.

Bertotti, M., C. Frostick, P. Hutt, R. Sohanpal a D. Carnes (2018). "A realist evaluation of social prescribing: an exploration into the context and mechanisms underpinning a pathway linking primary care with the voluntary sector." Prim Health Care Res Dev **19**(3): 232-245.

Bickerdike, L., A. Booth, P. M. Wilson, K. Farley a K. Wright (2017). "Social prescribing: less rhetoric and more reality. A systematic review of the evidence." BMJ Open **7**(4): e013384.

Blackman, T. (2020). What Affects Student Wellbeing? Rhydychen, Higher Education Policy Institute.

Brennan, N., M. Bryce, M. Pearson, G. Wong, C. Cooper a J. Archer (2014). "Understanding how appraisal of doctors produces its effects: a realist review protocol." BMJ Open **4**(6): e005466-e005466.

Carnes, D., R. Sohanpal, C. Frostick, S. Hull, R. Mathur, G. Netuveli, T. Jin, P. Hutt, M. Bertotti a J. Tong (2017). "The impact of a social prescribing service on patients in primary care: a mixed methods evaluation." BMC Health Services Research **17**: 1-9.

Chandler, G. E., K. A. Kalmakis, L. Chiodo a J. Helling (2020). "The Efficacy of a Resilience Intervention Among Diverse, At-Risk, College Athletes: A Mixed-Methods Study." J Am Psychiatr Nurses Assoc **26**(3): 269-281.

Chatterjee, H. J., P. M. Camic, B. Lockyer ac L. J. M. Thomson (2018). "Non-clinical community interventions: a systematised review of social prescribing schemes." Arts & Health: International Journal for Research, Policy & Practice **10**(2): 97-123.

Dooris, M., A. Farrier, S. Doherty, M. Holt, R. Monk ac S. Powell (2018). "The UK Healthy Universities Self-Review Tool: Whole System Impact." Health Promot Int **33**(3): 448-457.

Dooris, M., S. Powell ac A. Farrier (2020). "Conceptualizing the 'whole university' approach: an international qualitative study." Health Promot Int **35**(4): 730-740.

- 
1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
  2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

Duddy, C. A G. Wong (2018). "Explaining variations in test ordering in primary care: protocol for a realist review." BMJ Open **8**(9): e023117.

Enrique, A., O. Mooney, A. Salamanca-Sanabria, C. T. Lee, S. Farrell a D. Richards (2019). "Assessing the efficacy and acceptability of an internet-delivered intervention for resilience among college students: A pilot randomised control trial protocol." Internet Interv **17**: 100254.

Frostick, C. ac M. Bertotti (2019). "The frontline of social prescribing - How do we ensure Link Workers can work safely and effectively within primary care?" Chronic Illn **0**(0): 1-12.

Greenhalgh, T., R. Pawson, G. Wong, G. Westhorp, J. Greenhalgh, A. Manzano a J. Jagosh (2017). *Retrodution in Realist Evaluation, The RAMESES II Project.*

GuildHE (2018). *Wellbeing in Higher Education, GuildHE.*

Haas, J., L. G. Pamulapati, R. A. Koenig, V. Keel, K. C. Ogbonna ac L. M. Caldas (2020). "A call to action: Pharmacy students as leaders in encouraging physical activity as a coping strategy to combat student stress." Curr Pharm Teach Learn **12**(5): 489-492.

CCAUC (2019). *Addysg Uwch ar gyfer Cenedl Iach: Iechyd a Lles Myfyrwyr.*

Holt, M. ac S. Powell (2017). "Healthy Universities: a guiding framework for universities to examine the distinctive health needs of its own student population." Perspect Public Health **137**(1): 53-58.

Howarth, M. ac L. Burns (2019). "Social prescribing in practice: community-centred approaches." Practice Nursing **30**(7): 338-341.

Howarth, M. L. a H. Donovan (2019). "Social prescribing: the whys, wherefores and implications." Journal of Prescribing Practice **1**(2): 94-98.

Husk, K., K. Blockley, R. Lovell, A. Bethel, D. Bloomfield, S. Warber, M. Pearson, I. Lang, R. Byng ac R. Garside (2016). "What approaches to social prescribing work, for whom, and in what circumstances? A protocol for a realist review." Systematic Reviews **5**(1): 93.

Husk, K., K. Blockley, R. Lovell, A. Bethel, I. Lang, R. Byng ac R. Garside (2019). "What approaches to social prescribing work, for whom, and in what circumstances? A realist review." Health & Social Care in the Community **28**(2): 309-324.

Jagosh, J., A. C. Macaulay, P. Pluye, J. Salsberg, P. L. Bush, J. Henderson, E. Sirett, G. Wong, M. Cargo, C. P. Herbert, S. D. Seifer, L. W. Green a T. Greenhalgh (2012). "Uncovering the benefits of participatory research: implications of a realist review for health research and practice." Milbank Q **90**(2): 311-346.

Kastner, M., E. Estey, L. Perrier, I. D. Graham, J. Grimshaw, S. E. Straus, M. Zwarenstein a O. Bhattacharyya (2011). "Understanding the relationship between the perceived characteristics of clinical practice guidelines and their uptake: protocol for a realist review." Implementation Science **6**(1): 69.

- 
1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
  2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

Kimberlee, R. (2015). "What is social prescribing?" Advances in Social Sciences Research Journal **2**(1).

Knight, A. a V. La Placa (2013). "Healthy Universities: taking the University of Greenwich Healthy Universities Initiative forward." International Journal of Health Promotion and Education **51**(1): 41-49.

Lattie, E. G., E. C. Adkins, N. Winqvist, C. Stiles-Shields, Q. E. Wafford ac A. K. Graham (2019). "Digital Mental Health Interventions for Depression, Anxiety, and Enhancement of Psychological Well-Being Among College Students: Systematic Review." J Med Internet Res **21**(7): e12869.

Lawson, T. (1997). Economics and Reality. Llundain, Routledge.

Marchal, B., G. Kegels ac S. Van Belle (2018). Theory and Realist Methods. Doing Realist Research. N. Emmel, J. Greenhalgh, A. Manzano, M. Monaghan ac S. Dalkin. Llundain, Sage.

Marschall, M. J. (2015). Robert D. Putnam, Bowling Alone: The Collapse and Re-vival of American Community: Empirical Foundations, Causal Mechanisms, and Policy Implications. The Oxford Handbook of Classics in Public Policy and Administration. M. Lodge, E. C. Page ac S. J. Balla. Rhydychen, Gwasg Prifysgol Rhydychen.

Montagni, I., C. Tzourio, T. Cousin, J. A. Sagara, J. Bada-Alonzi ac A. Horgan (2020). "Mental Health-Related Digital Use by University Students: A Systematic Review." Telemed J E Health **26**(2): 131-146.

Nahapiet, J. ac S. Ghoshal (1998). "Social Capital, Intellectual Capital, and the Organizational Advantage." Academy of Management Review **23**(2): 242-266.

Newton, J., M. Dooris a J. Wills (2016). "Healthy universities: an example of a whole-system health-promoting setting." Glob Health Promot **23**(1 Suppl): 57-65.

GIG (2019). NHS Long Term Plan. Y Gwasanaeth Iechyd Gwladol. Llundain.

NHS England (2014). The Five Year Forward View. Llundain, National Health Service England,

NICE (2020). Clinical Knowledge Summaries: Mental Health in Students, National Institute for Health and Care Excellence.

Oades, L. G., P. Robinson, S. Green a G. B. Spence (2011). "Towards a positive university." The Journal of Positive Psychology **6**(6): 432-439.

Pawson, R. (2006). "Digging for Nuggets: How 'Bad' Research Can Yield 'Good' Evidence." International Journal of Social Research Methodology **9**(2): 127-142.

Pawson, R. (2006). Evidence-based Policy: A Realist Perspective. Llundain, Sage.

Pawson, R. (2013). The Science of Evaluation: A Realist Manifesto. Llundain, SAGE.

- 
1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
  2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

Pawson, R., T. Greenhalgh, G. Harvey a K. Walshe (2005). "Realist review--a new method of systematic review designed for complex policy interventions." J Health Serv Res Policy **10 Suppl 1**: 21-34.

Pawson, R. a N. Tilley (1997). Realistic Evaluation. Thousand Oaks CA, Sage.

Pearson, M., R. Chilton, K. Wyatt, C. Abraham, T. Ford, H. B. Woods a R. Anderson (2015). "Implementing health promotion programmes in schools: a realist systematic review of research and experience in the United Kingdom." Implement Sci **10**: 149.

Peirce, C. S. (1974). Collected Papers of Charles Sanders Peirce: Volumes I-VI. Harvard MA, Harvard University Press.

Pescheny, J. V., Y. Pappas a G. Randhawa (2018). "Facilitators and barriers of implementing and delivering social prescribing services: a systematic review." BMC Health Services Research **18**: 1-1.

Priesack, A. a J. Alcock (2015). "Well-being and self-efficacy in a sample of undergraduate nurse students: A small survey study." Nurse Educ Today **35**(5): e16-20.

Putnam, R. (1995). "Bowling Alone: America's Declining Social Capital." Journal of Democracy **6**(1): 65-78.

Putnam, R. (2000). Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community. Efrog Newydd, Simon and Schuster.

Rand Health a California Mental Health Services Authority (2016). Campus Climate Matters: Changing the Mental Health Climate on College Campuses Improves Student Outcomes and Benefits Society. Research Brief, RAND Corporation.

Randstad (2019). A Degree of Uncertainty: Student Wellbeing in Higher Education. Llundain, Randstad.

Randstad (2020). A Degree of Uncertainty: Student Wellbeing in Higher Education.

Ray, E. C., L. Arpan, K. Oehme, A. Perko a J. Clark (2019). "Helping students cope with adversity: the influence of a web-based intervention on students' self-efficacy and intentions to use wellness-related resources." J Am Coll Health: 1-8.

Read, E. A. a H. K. S. Laschinger (2015). "The influence of authentic leadership and empowerment on nurses' relational social capital, mental health and job satisfaction over the first year of practice." Journal of Advanced Nursing **71**(7): 1611-1623.

Riley, B., C. D. Norman ac A. Best (2012). "Knowledge integration in public health: a rapid review using systems thinking." Evidence & Policy: A Journal of Research, Debate and Practice **8**(4): 417-431.

Rycroft-Malone, J., B. McCormack, A. M. Hutchinson, K. DeCorby, T. K. Bucknall, B. Kent, A. Schultz, E. Snelgrove-Clarke, C. B. Stetler, M. Titler, L. Wallin a V. Wilson (2012). "Realist synthesis: illustrating the method for implementation research." Implement Sci **7**(1): 33.

1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)



Saul, J. E., C. D. Willis, J. Bitz ac A. Best (2013). "A time-responsive tool for informing policy making: rapid realist review." Implement Sci **8**(1): 103.

Stallman, H. M. (2019). "Efficacy of the My Coping Plan mobile application in reducing distress: A randomised controlled trial." Clinical Psychologist **23**(3): 206-212.

Thorley, C. (2017). Not by Degrees: Improving Student Mental Health in the UK's Universities.

Thorley, T. (2017). Not by Degrees: improving Student Mental Health in the UK's Universities. Llundain, Sefydliad Ymchwil Polisi Cyhoeddus.

Tierney, S., G. Wong, N. Roberts, A.-M. Boylan, S. Park, R. Abrams, J. Reeve, V. Williams a K. R. Mahtani (2020). "Supporting social prescribing in primary care by linking people to local assets: a realist review." BMC Medicine **18**(1): 49.

Tierney, S., G. Wong, N. Roberts, A. M. Boylan, S. Park, R. Abrams, J. Reeve, V. Williams a K. R. Mahtani (2020). "Supporting social prescribing in primary care by linking people to local assets: a realist review." BMC Med **18**(1): 49.

Universities UK (2018). Minding our Futures: Starting a Conversation about the Support of Student Mental Health.

Prifysgol Rhydychen (2018). CASP Qualitative Studies Checklist. Prifysgol Rhydychen, Critical Appraisal Skills Programme.

Wallace, C., M. Elliott, S. Thomas, E. Davies-McIntosh, S. Beese, G. Roberts, N. Ruddle, K. Groves, S. Rees a D. Pontin (2020). "Using consensus methods to develop a Social Prescribing Learning Needs Framework for practitioners in Wales." Perspect Public Health: 1757913919897946.

Webster, N. L., J. R. Oyebode, C. Jenkins, S. Bicknell ac A. Smythe (2020). "Using technology to support the emotional and social well-being of nurses: A scoping review." J Adv Nurs **76**(1): 109-120.

Llywodraeth Cymru (2018). Cymru Iachach: Ein Cynllun ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol. Caerdydd, Llywodraeth Cymru.

WHO (1986). Ottawa Charter for Health Promotion: First International Conference on Health Promotion. Ottawa, Canada.

Wildman, J. M., S. Moffatt, L. Penn, N. O'Brien, M. Steer a C. Hill (2019). "Link workers' perspectives on factors enabling and preventing client engagement with social prescribing." Health & Social Care in the Community **27**(4): 991-998.

Wiljer, D., A. Johnson, E. McDiarmid, A. Abi-Jaoude, G. Ferguson, E. Hollenberg, N. van Heerwaarden, T. Tripp ac M. Law (2017). "Thought Spot: Co-Creating Mental Health Solutions with Post-Secondary Students." Stud Health Technol Inform **234**: 370-375.

- 
1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
  2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)



Wong, G. (2015). "Special Invited Editorial." International Journal of Qualitative Methods **14**(5): 160940691562142.

Wong, G. (2018). Data Gathering in Realist reviews: Looking for Needles in Haystacks. Doing Realist Research. N. Emmel, J. Greenhalgh, A. Manzano, M. Monaghan ac S. Dalkin. Llundain, Sage.

Wong, G., J. Greenhalgh, G. Westhorp ac R. Pawson (2014). Quality Standards for Realist Synthesis, The RAMESES Project.

Wong, G., T. Greenhalgh, G. Westhorp, J. Buckingham ac R. Pawson (2013). "RAMESES publication standards: realist syntheses." J Adv Nurs **69**(5): 1005-1022.

Wong, G., G. Westhorp, R. Pawson ac J. Greenhalgh (2013). Realist Synthesis: RAMESES Training Materials, The RAMESES Project.

## Atodiad 1: Chwiliadau Llenyddiaeth

<b>Fframwaith PICO</b>	
<i>Is Astudiaeth Cleifion/Poblogaeth</i>	Myfyrwyr AU
<i>Ymyrraeth</i>	Presgripsiynu Cymdeithasol
<i>Cymhariaeth</i>	Myfyrwyr yn dod o hyd i ymyriadau llesiant eu hunain
<i>Canlyniad</i>	Effaith model Presgripsiynu Cymdeithasol penodedig ar les cyffredinol myfyrwyr

<b>Term Chwilio</b>	<b>Amgen</b>
Llesiant	Lles, Llesiant, Llesol,
Gwynwch	Gwynwch*, Cryfder, Gwyleidd-dra, Ymdopi,
Ynysu	Unigedd*, Ar Wahân*, Unig*, Anghysbell*, Byw i Ffwrdd, Arwahanrwydd Cymdeithasol
Perthnasau	Perthynas*, Cysylltiad*,
Cymuned Leol	Ardal, Cymdogaeth, Grŵp Cymunedol,
Ffordd o fyw	Iechyd Corfforol, Iechyd Meddwl, Byw'n lach,
Presgripsiynu Cymdeithasol	Presgripsiynydd Cymdeithasol*, Gweithiwr Cyswllt*, Llywiwr Cyswllt, Cydgysylltydd Cyswllt, Atgyfeirio Cymunedol*, Cyswllt Cymunedol*, Cydlynnydd Cymunedol, Cymuned Llywiwr, Hyrwyddwr Cymunedol, Ymarferydd Cyswllt Cyntaf, Cydlynnydd Ardal Leol, Cyfalaf Cymdeithasol, Ased Cymunedol*,
Myfyriwr	Myfyriwr*, Dysgwr*, Myfyriwr Rhan-amser*, Myfyriwr Gwledig*, Grwpiau Rhyddhad, Myfyriwr Hŷn*, Myfyrwyr ag Anabledd Datganedig*,
Addysg Uwch	AU, AB mewn AU, Prifysgol, Addysg Drydyddol
Hunaneffeithiolrwydd	Hunanreolaeth,

1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

## **Llinynnau Chwilio**

### **Cysyniad 1 Lles**

Lles NEU “Llesiant” NEU “Iach” NEU Llesol

### **Cysyniad 2 Gwytnwch**

Gwytnwch\* NEU Cryfder NEU Gwyleidd-dra NEU Ymdopi

### **Cysyniad 3 Ynysu**

Unigedd\* NEU Ar Wahân\* NEU Unig\* NEU Anghysbell\* NEU Byw i Ffwrdd NEU “Arwahanrwydd Cymdeithasol”

### **Cysyniad 4 Perthnasau**

Perthynas\* NEU Cysylltiad\*

### **Cysyniad 5 Cymuned Leol**

“Cymuned Leol” NEU Ardal NEU Gymdogaeth NEU “Grŵp Cymunedol”

### **Cysyniad 6 Ffordd o Fyw**

Ffordd o Fyw NEU “Iechyd Corfforol” NEU “Iechyd Meddwl” NEU “Byw'n Iach”

### **Cysyniad 7 Presgripsiwn Cymdeithasol**

“Presgripsiwn Cymdeithasol\*” NEU “Gweithiwr Cyswllt\*” NEU “Llywir Cyswllt” NEU “Cydlynnydd Cyswllt” NEU “Cydlynnydd Cyswllt” NEU “Cyfeirio Cymunedol\*” NEU “Cyswllt Cymunedol\*” NEU “Cydlynnydd Cymunedol” NEU “Cydlynnydd Cymunedol” NEU “Llywiwr Cymunedol” NEU “Hyrwyddwr Cymunedol\*” NEU “Ymarferydd Cyswllt Cyntaf” NEU “Cydlynnydd Ardal Leol” NEU “Cydlynnydd Ardal Leol” NEU “Cyfalaf Cymdeithasol” NEU “Ased Cymunedol\*”

### **Cysyniad 8 Myfyriwr**

Myfyriwr\* NEU Ddysgwr\* NEU “Myfyriwr Rhan-amser\*” NEU “Myfyriwr rhan amser\*” NEU “Myfyriwr Gwledig\*” NEU “Grwpiau Rhyddhad” NEU “Myfyriwr Aeddfed\*” NEU “Myfyrywyr ag Anabledd Datganedig\*”

### **Cysyniad 9 Addysg Uwch**

“Addysg Uwch” NEU AU NEU “AB mewn AU” NEU “Addysg Drydyddol” NEU Brifysgol NID AB

### **Cysyniad 10 Hunanefeithlonrwydd**

“Hunanefeithiolrwydd” NEU “Hunan-efeithiolrwydd” NEU “Hunanreolaeth” NEU “Hunan-reolaeth”

- 
1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
  2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

Llinyn Chwilio	Cronfa Ddata											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Cysyniad 1, 7, 8, 9 – Lles [AB] A Phresgripsiynu Cymdeithasol [AB] A Myfyriwr [AB] AC Addysg Uwch [AB]	5	1	2	4	4	2	10	14	15	15	0	20
Cysyniad 1, 5, 8, 9 – Lles [AB] A Cymuned Leol [AB] A Myfyriwr [AB] AC Addysg Uwch [AB]	6	0	8	8	2	2	9	14	30	38	1	11
Cysyniad 1, 3, 8, 9 – Lles [AB] AC Ynysu [AB] A Myfyriwr [AB] AC Addysg Uwch [AB]	8	3	27	45	34	22	70	162	0	117	2	27
Cysyniad 1, 2, 8, 9 – Lles [AB] A Gwynwch [Ti] A Myfyriwr [AB] AC Addysg Uwch [AB]	13	1	33	20	28	15	49	104	17	53	4	43
Cysyniad 1, 6, 8, 9 – Lles [AB] A Ffordd o Fyw [Ti] A Myfyriwr [AB] AC Addysg Uwch [AB]	25	1	11	13	2	34	98	236	8	59	5	75
Cysyniad 1, 8, 9, 10 – Lles [AB] A Myfyriwr [AB] AC Addysg Uwch [AB] A Hunanefeithiolrwydd [AB]	2	0	2	2	0	6	19	19	7	26	1	25
Cysyniad 1, 4, 8, 9 – Lles [AB] A Perthnasoedd [Ti] A Myfyriwr [AB] AC Addysg Uwch [AB]	14	1	7	11	0	36	115	130	69	81	34	55

Cronfa Ddata	Rhif Cyfeirnod
ASSIA	1
Mynegai Addysg Prydain	2
CINAHL	3
ERIC	4
Medline	5
ProQuest Psychology	6
PsychInfo	7
PubMed	8
Science Direct	9
Scopus	10
Social Care Online	11

Cyfanswm Canlyniadau:	4338
Gyda Phob Dyblyg wedi'u Dileu:	2347
Gan gynnwys Llenyddiaeth Lwyd o'r Grŵp Ymgynghorol:	2358

## Atodiad 2: Nodweddion Llenyddiaeth a Gynhwyswyd

Awduron	Dyddiad	Teitl yr Erthygl	Gwlad	Dull yr Astudiaeth	Sampl/Lleoliadau	Amcanion
Abbas, M. A. Eliyana, P. A. Ekowati, D. D. Saud, M. M. Raza, M. A. Wardani, M. R.	2020	Data set on coping strategies in the digital age: The role of psychological well-being and social capital among university students in Java Timor, Surabaya, Indonesia	Indonesia	Holiadur arolwg	Myfyrwyr prifysgol	I archwilio effeithiau technoleg ar strategaethau ymdopi a lles seicolegol
Agadullina, E. R. Lovakov, A. Kiselnikova, N. V.	2020	Does quitting social networks change feelings of loneliness among freshmen? An experimental study	Rwsia	Cynllun arbrofol	Myfyrwyr seicoleg newydd	I archwilio effaith rhoi'r gorau i rwydweithiau cymdeithasol ar unigrwydd ac arwahanrwydd
Alizadeh, Z. Safaian, A. Mahmoodi, H. Shaghaghi, A.	2018	Pathways between authentic happiness and health promoting lifestyle profiles of the university students in Tabriz, Iran	Iran	Astudiaeth trawstoriadol	Myfyrwyr prifysgol yn Iran	I archwilio'r berthynas rhwng ac ymddygiadau hybu iechyd eraill
Altinyelken, H. K.	2018	Promoting the psychosocial wellbeing of international students through mindfulness: A focus on regulating difficult emotions	Yr Iseldiroedd	Astudiaeth ansoddol	Myfyrwyr rhyngwladol mewn prifysgol yn yr Iseldiroedd	Archwilio potensial rhaglen ymwybyddiaeth ofalgar ar gyfer darparu cymorth seico-gymdeithasol i fyfyrwyr rhyngwladol mewn addysg uwch
Anderson, S. Fast, J. Keating, N. Eales, J. Chivers, S. Barnett, D.	2017	Translating knowledge: Promoting health through intergenerational community arts programming	Canada	Prosiect ymchwil cyfranogol cymunedol	Oedolion hŷn a nd myfyrwyr prifysgol	Archwilio manteision iechyd a lles cymryd rhan mewn rhaglen celfyddydau cymunedol rhwng cenedlaethau
Ashbaugh, K. Koegel, R. Koegel, L.	2017	Increasing social integration for college students with autism spectrum disorder	Yr Unol Daleithiau	Cynllun arbrofol	Myfyrwyr prifysgol â diagnosis wedi'i gadarnhau o Anhwylder ar y Sbectrwm Awtistig	Asesu a fyddai ymyriad cynllunio cymdeithasol strwythuredig yn cynyddu integreiddio cymdeithasol ar gyfer myfyrwyr coleg ag Anhwylder Sbectrwm Awtistig
Bailey, K. M. Frost, K. M. Casagrande, K. Ingersoll, B.	2020	The relationship between social experience and subjective well-being in autistic college students: A mixed methods study	Yr Unol Daleithiau	Astudiaeth dulliau cymysg	Myfyrwyr prifysgol a oedd wedi cyflwyno eu hunain i ganolfan adnoddau anabledd y coleg	Archwilio'r berthynas rhwng profiad cymdeithasol y coleg a lles goddrychol mewn myfyriwr awtistig yng Nghanolbarth Gorllewin yr Unol Daleithiau.

Barsell, D. J. Everhart, R. S. Miadich, S. A. Trujilo, M. A.	2018	Examining health behaviours, health literacy, and self-efficacy in college students with chronic conditions	Yr Unol Daleithiau	Holiadur arolwg	Myfyrwyr israddedig o brifysgol yng Canolbarth yr Iwerydd yn UDA sydd â chyflyrau iechyd cronig hunan-adnabyddedig sy'n para >3 mis	Archwilio cysylltiadau rhwng llythrennedd iechyd, hunaneffeithiolrwydd, ac ymddygiadau iechyd mewn sampl o fyfyrwyr coleg â chyflyrau cronig.
Bertotti, M. Frostick, C. Hutt, P. Sohanpal, R. Carnes, D.	2018	A Realist Evaluation of social prescribing: an exploration into the context and mechanisms underpinning a pathway linking primary care with the voluntary sector	Y Deyrnas Unedig	Gwerthusiad Realaid	Defnyddwyr gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol	Defnyddio dull Realaeith er mwyn gwerthuso cynllun peilot presgripsiynu cymdeithasol yn ardaloedd Hackney a'r Ddinas yn Llundain.
Bird, A. Pincavage, A.	2016	A curriculum to foster resident resilience	Yr Unol Daleithiau	Astudiaeth achos	Myfyrwyr meddygol	Gwerthuso effaith 'cwriclewlm gwytnwch' ar wytnwch a lles
Boda, Z. Elmer, T. Voros, A. Stadfeld, C.	2020	Short-term and long-term effects of a social network intervention on friendships among university students	Y Swistir	Arbrawf maes ac astudiaeth arsylwi	Myfyrwyr prifysgol israddedig	Ymchwilio i effeithiau tymor byr a hirdymor cyfleoedd cyswllt cyntaf ar hap ar rwydweithiau cyfeillgarwch mewn cymuned sy'n dod i'r amlwg fyfyrwyr israddedig blwyddyn gyntaf
Bouteyre, E. Maurel, M. Bernaud, J.	2006	Daily hassles and depressive symptoms among first year psychology students in France: The role of coping and social support	Ffrainc	Holiadur arolwg	Myfyrwyr prifysgol israddedig blwyddyn gyntaf	Archwilio effaith strategaethau ymdopi ar drafferthion dyddiol a symptomau iselder
Brunsting, N. C. Zachry, C. Liu, J. Bryant, R. Fang, X. Wu, S. Luo, Z.	2019	Sources of perceived social support, social-emotional experiences, and psychological well-being of international students	Yr Unol Daleithiau	Modelu hafaliad strwythuro	Myfyrwyr graddedig ac israddedig	Profi a allai dylanwadau cymdeithasol penodol wella perthyn a lles myfyrwyr rhyngwladol a lleihau unigrwydd
Budzynski-Seymour, E. Conway, R. Wade, M. Lucas, A. Jones, M. Mann, S. Steele, J.	2020	Physical activity, mental and personal well-being, social isolation, and perceptions of academic attainment and employability in university students: The Scottish and British active students' surveys	Y Deyrnas Unedig	Arolygon trawstoriadol	Myfyrwyr prifysgol a choleg yn yr Alban a'r Deyrnas Unedig	Archwilio'r perthnasoedd rhwng gweithgaredd corfforol a lles personol o fewn myfyrwyr prifysgol y DU.
Byrom, N.	2018	An evaluation of a peer support intervention for student mental health	Y Deyrnas Unedig	Astudio carfan	Myfyrwyr o fewn 8 prifysgol yn y DU	Nodi myfyrwyr sy'n debygol o fynychu cymorth cymheiriaid a gwerthuso derbynioldeb ac effaith yr ymyriad.

Chandler, G. E. Kalmakis, K. A. Chiodo, L. Helling, J.	2020	The efficacy of a resilience intervention among diverse, at-risk, college athletes: a mixed-methods study	Yr Unol Daleithiau	Astudiaeth dulliau cymysg	Athletwyr coleg UDA	Asesu effeithiolrwydd cryfderau - ymyrraeth gwytnwch yn seiliedig ar ganfyddiadau o straen, gwytnwch, ymwybyddiaeth emosïynol, a pherthyn ymhlith myfyrwyr-athletwyr.
Chow, K. M. Tang, W. K. Chan, W. H. Sit, W. H. Choi, K. C. Chan, S.	2018	Resilience and wellbeing of university nursing students in Hong Kong: A cross sectional study	Tsiena	Cynllun cydberthynas ddisgrifiadol traws-adrannol	Myfyrwyr nyrsio israddedig Tsieineaidd	Archwilio lefelau gwytnwch mewn myfyrwyr nyrsio a'i berthynas â lles.
Karishma, C. Armstrong, S. Bean, S.	2018	Supporting students facing mental health challenges	Yr Unol Daleithiau	Holiadur arolwg	Myfyrwyr graddedig ac israddedig	Asesu lefelau pryder mewn myfyrwyr prifysgol ac ystyried strategaethau cymorth posibl.
Daddow, A. Cronshaw, D. Daddow, N. Sandy, R.	2019	Hopeful cross-cultural encounters to support student wellbeing and graduate attributes in Higher Education	Awstralia	Gwerthuso rhaglen ansoddol	Myfyrwyr prifysgol	Gwerthuso rhaglen allgyrsiol a alluogodd ddeialog rhyng-ffydd a thraws-ddiwylliannol.
Denovan, A. Macaskill, A.	2017	Stress, resilience and leisure coping among university students: Applying the broaden-and-build theory	Y Deyrnas Unedig	Modelu hafaliad strwythuro	Myfyrwyr prifysgol	Ymchwilio i weld a yw gwytnwch yn rhagweld ymdopi hamdden ac effaith gadarnhaol ac a yw'r berthynas hon yn rhagfynegi lefelau uwch o les
Donoghue, J. O'Rourke, M. Hammond, S. Stoyanov, S. O'Tuathaigh, C.	2020	Strategies for enhancing resilience in medical students: a Group Concept Mapping analysis	Iwerddon	Dadansoddiad Mapio Cysyniad Grŵp	Myfyrwyr meddygol israddedig	Defnyddio meddalwedd GCM i archwilio a chategoreiddio strategaethau gwytnwch a ddefnyddir gan fyfyrwyr meddygol israddedig trydedd flwyddyn.
Dunn, L. B. Moutier, C.	2008	A conceptual model of medical student wellbeing: Promoting resilience and preventing burnout	Rhyngwladol	Adolygiad o Lenyddiaeth	Myfyrwyr meddygol israddedig	Adolygu'r llenyddiaeth ar straen, ymdopi a lles myfyrwyr meddygol er mwyn datblygu model o fyfyrwyr meddygol yn ymdopi a elwir yn "cronfa ymdopi."
Enrique, A. Mooney, O. Salamanca-Sanabria, A. Lee, C. T. Farrell, S. Richards, D.	2019	Assessing the efficacy and acceptability of an internet-delivered intervention for resilience among college students: A pilot randomised control trial protocol	Iwerddon	Treial rheoli ar hap peilot (protocol)	Myfyrwyr prifysgol	Gwerthuso ymyriad newydd ei ddatblygu ar y rhyngwrwyd ar gyfer gwytnwch a ddarperir gyda chymorth dynol neu awtomataidd.
Galante, J. Dufour, G. Vainre, M. Wagner, A. P. Stochl, J. Croudace, T. J. Benton, A. Howarth, E. Jones, P. B.	2016	Provision of a mindfulness intervention to support university students' wellbeing and resilience to stress: preliminary results of a randomised controlled trial	Y Deyrnas Unedig	Hap-dreial wedi'i reoli	Myfyrwyr prifysgol	I asesu effeithiolrwydd cwrs ymwybyddiaeth ofalgar wyth wythnos yn erbyn darpariaeth iechyd meddwl arferol.

Gee, K. A. Hawes, V. Cox, N. A.	2019	Blue Notes: Using songwriting to improve student mental health and wellbeing. A pilot randomised controlled trial	Y Deyrnas Unedig	Treial rheoledig ar hap rhestr aros	Myfyrwyr prifysgol â phryder hunan-gydnabyddedig	Asesu effeithiolrwydd rhaglen ysgrifennu caneuon wythnosol yn erbyn dim ymyrraeth.
Gieck, D. J. Olsen, S.	2007	Lles cyfannol fel modd o ddatblygu dull ffordd o fyw ymddygiad iechyd ymhlith myfyrwyr coleg	Yr Unol Daleithiau	Astudio carfan	Myfyrwyr prifysgol	Archwilio dylanwad model cyfannol o les ar lefel gweithgaredd ymhlith myfyrwyr coleg gordew ac eisteddog
Haas, J. Pamulapati, L. G. Koenig, R. A. Keel, V. Ogbonna, K. C. Caldas, L. M,	2020	A call to action: Pharmacy students as leaders in encouraging physical activity as a coping strategy to combat student stress	Yr Unol Daleithiau	Papur sylwadau	Myfyrwyr fferylliaeth israddedig	Mae'r sylwebaeth hon yn alwad i weithredu ar gyfer myfyrwyr fferylliaeth i gymryd perchnogaeth ar y cyd dros wella'r argyfwng presennol o les myfyrwyr - grymuso eu myfyrwyr i arwain y gwaith o wella lles.
Rand Health	2016	Campus Climate Matters: Changing the Mental Health Climate on College Campuses Improves Student Outcomes and Benefits Society.	Yr Unol Daleithiau	Briff ymchwil	Myfyrwyr prifysgol	I drafod rhaglen atal ac ymyrraeth gynnar CalMHSA sy'n targedu iechyd a lles.
CCAUC	2019	Addysg Uwch ar gyfer Cenedl Iach: Iechyd a Lles Myfyrwyr	Y Deyrnas Unedig (Cymru)	Adroddiad	Myfyrwyr prifysgol	Adroddiad yn archwilio ystod o strategaethau lles myfyrwyr.
Harrer, M. Adam, S. H. Baumeister, H. Cuijpers, P. Karyotaki, E. Auerbech, R. P. Kessler, R. C. Bruffaerts, R. Berking, M. Ebert, D. D.	2019	Internet interventions for mental health in university students: A systematic review and meta-analysis	Rhyngwladol	Adolygiad systematig a meta-ddadansoddiad	Myfyrwyr prifysgol	Chwilio am dreialon ar hap yn archwilio ymyriadau seicolegol ar gyfer iechyd meddwl, lles a gweithrediad myfyrwyr prifysgol.
Herrero, R. Adriana, M. Giulia, C. Etchemendy, E. Banos, R. Garcia-Palacios, A. Ebert, D. D. Franke, M. Berger, T. Schaub, M. P. Goerlich, D. Jacobi, C. Botella, C.	2019	An Internet based intervention for improving resilience and coping strategies in university students: Study protocol for a randomized controlled trial	Rhyngwladol	Treial rheoli ar hap peilot (protocol)	Myfyrwyr prifysgol	Gwerthuso effeithiolrwydd ymyriad di-arweiniad ar y rhyngwrwyd i wella gwytnwch myfyrwyr prifysgol.
Holt, M. Powell, S.	2017	Healthy Universities: a guiding framework for universities to examine the distinctive health needs of its own student population	Y Deyrnas Unedig	Holiadur arolwg	Myfyrwyr prifysgol	Archwilio ymddygiadau iechyd myfyrwyr un brifysgol fel y gellir teilwra mentrau yn y dyfodol i'w boblogaeth myfyrwyr ei hun.



Husk, K. Blockley, K. Lovell, R. Bethel, A. Lang, I. Byng, R. Garside R.	2019	What approaches to social prescribing work, for whom, and in what circumstances? A Realist Review	Y Deyrnas Unedig	Adolygiad Realaeith	Defnyddwyr gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol	Datblygu theori rhaglen sy'n mynegi'r ffyrdd y mae presgripsiynu cymdeithasol yn gweithio, i bwy, ac o dan ba amgylchiadau.
Hussain, R. Guppy, M. Robertson, S. Temple, E.	2013	Physical and mental health perspectives of first year undergraduate rural university students	Awstralia	Holiadur arolwg	Myfyrwyr prifysgol gwledig	Archwilio materion iechyd corfforol a meddyliol myfyrwyr blwyddyn gyntaf prifysgol wledig Awstralia a'u canfyddiad o fynediad at wasanaethau iechyd a chymorth sydd ar gael.
Kampel, L. Orman, J. O'Dea, B.	2017	E-mental health for psychological distress in university students: A narrative synthesis on current evidence and practice	Awstralia	Synthesis naratif	Myfyrwyr prifysgol	Amlinellu gwybodaeth gyfredol a chymhwysiad rhaglenni e-iechyd meddwl , ac i drafod ffyrdd y gellir cymryd rhaglenni atal ac ymyrryd a ddarperir drwy'r Rhyngwrwd a ffonau clyfar i raddfa i gyrraedd nifer fwy o fyfyrwyr i wella eu hiechyd meddwl
Knight, A. LaPlaca, V.	2013	Healthy Universities: taking the University of Greenwich Healthy Universities Initiative forward	Y Deyrnas Unedig	Papur sylwadau	Myfyrwyr prifysgol	Mae'r papur yn gosod y cefndir i'r fenter Prifysgolion Iach Cenedlaethol, yn amlinellu menter beilot yn gryno; ac yn gorffen drwy ystyried y datblygiadau ehangach mewn polisi ac arfer.
Lattie, E. G. Adkins, E. C. Winquist, N. Stiles-Shields, C. Wafford, E. Graham, A. K.	2019	Digital mental health interventions for depression, anxiety, and enhancement of psychological well-being among college students: systematic review	Rhyngwladol	Adolygiad systematig	Myfyrwyr prifysgol	Adolygu'r llenyddiaeth ar ymyriadau iechyd meddwl digidol yn canolbwyntio ar iselder, gorbryder, a gwella lles seicolegol ymhlith samplau o fyfyrwyr coleg i nodi effeithiolrwydd, defnyddioldeb, derbynoldeb, nifer y rhai sy'n manteisio ar raglenni o'r fath a'u mabwysiadu.
Montagni, I. Cosin, T. Sagara, J. A. Bada-Alonzi, J. Horgan, A.	2020	Mental health-related digital use by university students: a systematic review	Rhyngwladol	Adolygiad systematig	Myfyrwyr prifysgol	Crynhoi a beirniadu astudiaethau o ddefnydd digidol sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl gan fyfyrwyr ledled y byd, i gefnogi gweithredu ymyriadau iechyd meddwl digidol yn y dyfodol sy'n targedu myfyrwyr prifysgol.

Murr, A. H. Miller, C. Papadakis, M.	2002	Mentorship through advisory colleges	Yr Unol Daleithiau	Astudiaeth achos	Myfyrwyr meddygol	Amlinellu datblygiad a gweithrediad system coleg ymgynghorol sy'n cefnogi lles myfyrwyr meddygol
Oades, L. G. Robinson, P. Green, S. Spence, G. B.	2011	Towards a positive university	Awstralia	Papur sylwadau	Myfyrwyr prifysgol	Mae'r papur yn archwilio'r cysyniad o 'Brifysgol Gadarnhaol'.
Owens, A. R. Loomes, S. L.	2010	Managing and resourcing a program of social integration initiatives for international university students: what are the benefits?	Awstralia	Dulliau cymysg	Myfyrwyr rhyngwladol sy'n astudio ym mhrifysgolion Awstralia	Adrodd canlyniadau arolwg o 446 o fyfyrwyr rhyngwladol CQUniversity sydd wedi cael mynediad at gyfleoedd integreiddio cymdeithasol gwell ar gyfer integreiddio yn ogystal â thrafodaeth grŵp ffocws gyda staff a myfyrwyr.
Palma-Gomez, A. Herrero, R. Banos, R. Garcia-Palacios, A. Castaneiras, C. Fernandez, G. L. Llull, D. M. Torres, L. C. Barranco, L. A. Cardenas-Gomez, L. Botella, C.	2020	Efficacy of a self-applied online program to promote resilience and coping skills in university students in four Spanish-speaking countries: study protocol for a randomized controlled trial	Rhyngwladol	Treial rheoli ar hap peilot (protocol)	Myfyrwyr prifysgol	Gwerthuso effeithiolrwydd ymyriad di-arweiniad ar y rhyngwrwyd i wella gwytnwch myfyrwyr prifysgol.
Papadatou-Pastou, M. Campbell-Thomas, L. Barley, E. Haddad, M. LaFarge, C. McKeown, E. Simeonov, L. Tzotzoli, P.	2019	Exploring the feasibility and acceptability of the contents, design, and functionalities of an online intervention promoting mental health, wellbeing, and study skills in Higher Education students	Y Deyrnas Unedig	Astudio carfan	Myfyrwyr graddedig ac israddedig	Gwerthuso effeithiolrwydd y protocol ymyrraeth hwn o gymharu ag amod rheoli gweithredol sy'n targedu ffordd iach o fyw, ac amod rheoli rhestr aros.
Hwb Gofal Sylfaenol	2018	Presgripsiynu Cymdeithasol yng Nghymru: Adroddiad Terfynol	Y Deyrnas Unedig (Cymru)	Adroddiad	Defnyddwyr gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol	Adroddiad yn rhoi trosolwg o esblygiad, effeithiolrwydd a heriau gweithredu presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru
Randstad	2020	A Degree of Uncertainty: Student Wellbeing in Higher Education	Y Deyrnas Unedig	Arolwg	Myfyrwyr prifysgol	Archwilio canfyddiadau myfyrwyr am eu lefelau canfyddedig o gefnogaeth tra'n astudio ym mhrifysgolion y DU.
Ray, E. C. Arpan, L. Oehme, K. Perko, A. Clark, J.	2019	Helping students cope with adversity: a test of the influence of a web-based intervention on students' self-efficacy and intentions to use wellness-related resources	Yr Unol Daleithiau	Hap-dreial wedi'i reoli	Myfyrwyr prifysgol israddedig	Asesu effeithiolrwydd ymyriad lles myfyrwyr ar-lein yn erbyn darpariaeth arferol.

Short, B. Lambeth, L. David, M. Ryall, M. A. Hood, C. Pahalawatta, U. Dawson, A.	2019	An immersive orientation programme to improve medical student integration and well-being	Yr Unol Daleithiau	Dulliau cymysg	Myfyrwyr meddygol	Gwerthuso rhaglen ymgyfarwyddo trochi sydd â'r nod o hyrwyddo lles myfyrwyr trwy gysylltiad cymdeithasol.
Sibley, S. Sauers, L. Daltrey, R.	2019	Humanity and Resilience Project: The development of a new outreach program for counselling centres at colleges and universities	Yr Unol Daleithiau	Astudiaeth achos	Myfyrwyr prifysgol	Cyflwyno trosolwg o raglen a ddatblygwyd i gynyddu gwydnwch trwy annog cysylltiad cymdeithasol o fewn myfyrwyr mewn prifysgol yn yr Unol Daleithiau.
Stalman, H. M.	2019	Efficacy of the My Coping Plan mobile application in reducing distress: A randomised controlled trial	Awstralia	Hap-dreial wedi'i reoli	Myfyrwyr prifysgol gyda lefelau uwch o drallod hunan-gofnodedig	Asesu effeithiolrwydd ap cynllun ymdopi ar-lein sy'n canolbwyntio ar gryfderau yn erbyn darpariaeth arferol.
Thomas, K. Bendsten, M.	2019	Mental Health Promotion Among University Students Using Text Messaging: Protocol for a Randomized Controlled Trial of a Mobile Phone-Based Intervention	Sweden	Treial rheoli ar hap peilot (protocol)	Myfyrwyr prifysgol	Profi effeithiolrwydd ymyrraeth ffôn symudol ar iechyd meddwl cadarnhaol.
Thomas, S. S.	2009	Top 10 Strategies for Bolstering Students' Mental Resilience	Yr Unol Daleithiau	Papur sylwadau	Myfyrwyr prifysgol	Papur sylwebaeth yn amlinellu cyfres o strategaethau a allai fod yn effeithiol o ran cynyddu lefelau gwydnwch myfyrwyr.
Thorley, C.	2017	Not by Degrees: Improving Student Mental Health in the UK's Universities	Y Deyrnas Unedig	Adroddiad	Myfyrwyr prifysgol	Adroddiad yn amlinellu'r heriau sy'n ymwneud ag iechyd meddwl a lles myfyrwyr, ac yn amlinellu cyfres o ymyriadau a allai fod o gymorth wrth fynd i'r afael â'r rhain.
Tierney, S. Wong, G. Roberts, N. Boylan, A. Park, S. Abrams, R. Reeve, J. Williams, V. Mahtani, K. R.	2020	Supporting social prescribing in primary care by linking people to local assets: a Realist Review	Y Deyrnas Unedig	Adolygiad Realiaeth	Defnyddwyr gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol	Deall sut mae cynlluniau cysylltwyr presgripsiynu cymdeithasol o'r fath yn gweithio, i bwy, pam ac o dan ba amgylchiadau.
Wawera, A. S. McCamley, A.	2019	Loneliness among international students in the UK	Y Deyrnas Unedig	Dulliau cymysg	Myfyrwyr rhyngwladol mewn prifysgolion yn y DU	Archwilio unigrwydd mewn poblogaeth o fyfyrwyr rhyngwladol mewn un brifysgol.
Webster, N. L. Oyeboode, J. R. Jenkins, C. Bicknell, S. Smythe, A.	2020	Using technology to support the emotional and social well-being of nurses: A scoping review	Y Deyrnas Unedig	Adolygiad cwmpasu	Myfyrwyr nyrsio israddedig	Adolygu'r llenyddiaeth ar y defnydd o dechnoleg i gynnig cymorth emosïynol a chymdeithasol i nyrsys.

Llywodraeth Cymru	2018	Cymru Iachach: Ein Cynllun ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol	Y Deyrnas Unedig (Cymru)	Dogfen Strategaeth	Poblogaeth Cymru	Mae hird yma a ch iech
Wiljer, D. Johnson, A. McDiarmid, E. Abi-Jaoude, A. Ferguson, G. Hollenberg, E. Van Heerwaarden, N. Tripp, T. Law, M.	2017	Thought Spot: Co-Creating Mental Health Solutions with Post-Secondary Students	Canada	Astudiaeth achos	Myfyrwyr prifysgol	Arch effa myf med

# GWELLA LLES MYFYRWYR TRWY BRESGRIPSIYNU CYMDEITHASOL:

Map Cysyniad Grŵp o les myfyrwyr ym Mhrifysgol Glyndŵr Wrecsam  
Adroddiad  
Ar gyfer Prifysgol Glyndŵr Wrecsam

Carolyn Wallace, Sarah Wallace, Nikki Lloyd-Jones, Mark Davies, Megan Elliott, Siva Ganesh, Lisa Griffiths, Mark Llewellyn, David Pontin, Sion Tetlow

Ysgol Cymru ar gyfer Ymchwil Presgripsiynu Cymdeithasol · Sefydliad Iechyd, Gofal Cymdeithasol Cymru a Phrifysgol De Cymru

*Comisiynwyd gan Brifysgol Glyndŵr Wrecsam a'i ariannu gan Gyngor Cyllido Addysg Uwch Cymru (CCAUC)*

- 
- [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
  - [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

- 
1. [Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin \(WEMWBS\)](#)
  2. [Personal well-being user guidance - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

## CYNNWYS

CYNNWYS .....	1
12. CYFLWYNIAD A CHEFNDIR.....	2
13. DULL AC ARDDULL.....	3
14. CASGLIADAU .....	5
15. CASGLIAD .....	21
16. CYFEIRIADAU .....	22
ATODIAD 1 -125 DATGANIADAU .....	23

## 2. CYFLWYNIAD A CHEFNDIR

Mae'r Athro Carolyn Wallace a'r tîm ym Mhrifysgol De Cymru (PDC) wedi bod yn gweithio gyda Phrifysgol Glyndŵr Wrecsam (PGW) i gasglu mewnwelediadau i les myfyrwyr. Mae hyn yn rhan o astudiaeth werthuso fwy o'r model presgripsiynu cymdeithasol peilot newydd ac arloesol sy'n cael ei ddatblygu a'i roi ar waith yn PGW yn ystod 2020-2021. Comisiynodd PGW gan y CCAUC i archwilio ffyrdd o wella lles myfyrwyr, adeiladu gwytnwch a hyrwyddo ffyrdd newydd o weithio gan ddefnyddio model presgripsiynu cymdeithasol y gellir ei ailadrodd. Yr adroddiad hwn ar elfen astudiaeth Mapio Cysyniad Grŵp (GCM) o'r gwerthusiad yw'r cyntaf mewn cyfres o adroddiadau ac fe'i comisiynwyd i archwilio'r hyn sydd wedi effeithio ar les myfyrwyr yn PGW dros y 12 mis diwethaf.

### CEFNDIR YR ASTUDIAETH

Mae nifer y myfyrwyr sy'n cael mynediad i Addysg Uwch yn cynyddu; mae data cyfredol yn dangos bod dros 2.3 miliwn o fyfyrwyr yn astudio mewn AU, a bydd dros hanner yr oedolion ifanc yn cael mynediad i addysg drydyddol erbyn eu bod yn 30 oed (Universities UK 2018). Er bod y ffigurau hyn yn galonogol, mae'r cynnydd yn y nifer sy'n manteisio ar AU wedi gweld cynnydd cydamserol mewn materion lles myfyrwyr. O fewn y grŵp hwn, mae lefelau llesiant yn llawer is nag yn y boblogaeth gyffredinol (Blackman 2020), ac mae 1 o bob 16 o fyfyrwyr yn methu â chyrraedd eu hail flwyddyn yn y brifysgol (Randstad 2019). Gall ffactorau fel symud i ardal newydd, pwysau dysgu annibynnol o fewn amgylchedd AU, cyfrifoldebau personol/ariannol/domestig newydd, a phwysau perthnasoedd i gyd effeithio'n negyddol ar les seicolegol cyffredinol pobl ifanc, ac mae'r materion hyn yn cael eu mwylhau ar gyfer myfyrwyr aeddfed, y rhai ag anabledd datganedig, a dysgwyr o gefndir BAME (GuildHE 2018, Universities UK 2018, Randstad 2019, Blackman 2020). Er bod nifer o strategaethau wedi'u datblygu i liniaru (Thorley 2017), mae cefnogi lles myfyrwyr yn effeithiol yn parhau i fod yn heriol.

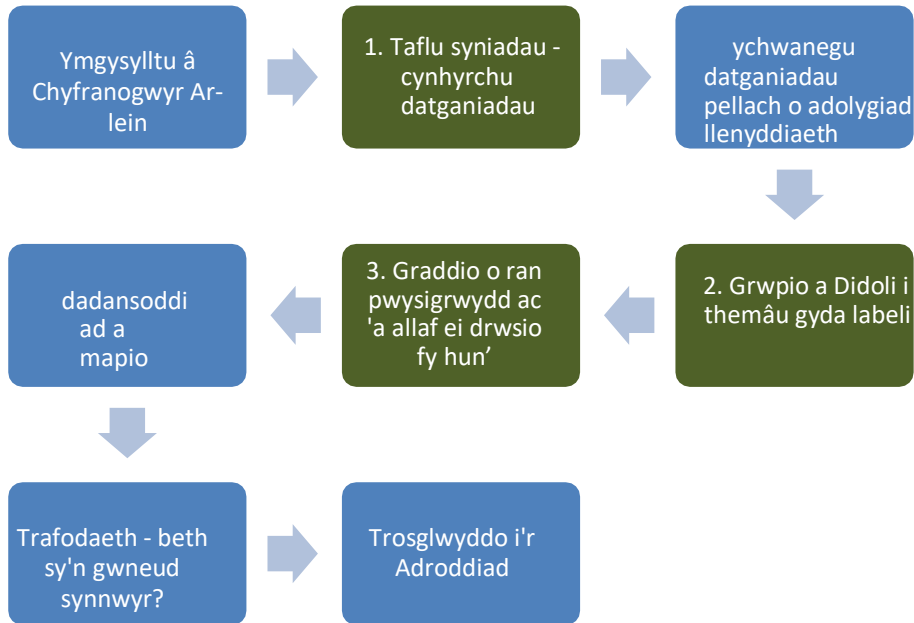
Serch hynny, un dull sy'n dechrau dangos addewid yw'r fenter [Prifysgolion Iach](#). Roedd ei wreiddiau yn gorwedd o fewn *Siarter Ottawa* Sefydliad Iechyd y Byd (1986) a gwaith cysylltiedig yn amlygu pwysigrwydd cyd-destun mewn gweithgaredd hybu iechyd h.y. bod iechyd yn cael ei greu o fewn sefyllfaoedd bywyd bob dydd (Dooris *et al*, 2018). Er i'r mudiad Prifysgol Iach fethu â chyflawni llawer o dyniad cychwynnol o fewn Addysg Uwch y DU (Newton *et al*, 2016), gall cydnabyddiaeth gynyddol bod dull 'meddwl systemig' yn mapio a chysylltu ystod amrywiol o randdeiliaid o fewn a thu hwnt i'r brifysgol gael effaith sylweddol ar les cyffredinol (Dooris *et al*, 2020). Yn wir, mae dull gweithredu sy'n cynnwys cydnabod a gwerthfawrogi partneriaethau lleol rhwng rheolwyr prifysgolion, cyrff myfyrwyr, sefydliadau'r GIG, Awdurdodau Lleol, a'r 3<sup>ydd</sup> Sector (GuildHE 2018) wedi bod yn arbennig o ffrwythlon. Fodd bynnag, mae'r modd y trosolir y rhwydweithiau hyn yn amrywio, a gall hyn fod i ryw raddau yn ymwneud â chysylltu a chydlyn ystod o systemau cymhleth a gwahanol yn effeithiol (GuildHE 2018).

Ymhellach, er bod cydnabyddiaeth bellach o'r angen dybryd i ddatblygu strategaethau sy'n cefnogi lles myfyrwyr, mae'r Adolygiad Realiaeth Cyflym a gynhaliwyd fel rhan o'r prosiect hwn yn nodi bod gweithgarwch y tu hwnt i ymyrraeth leol (e.e. digwyddiadau cynefino, gwasanaethau cymorth i fyfyrwyr, sesiynau myfyrio ymwybyddiaeth ofalgar) yn dameidiog, ac yn cael eu cynrychioli'n bennaf gan atebion sy'n seiliedig ar 'ap' symudol sy'n aml yn mapio asedau cymunedol fel swyddogaeth eilaidd yn unig. Agwedd allweddol ar yr astudiaeth gyffredinol felly fydd nid yn unig nodi llwybrau ymyriadol, ond hefyd wynebu a datblygu rhwydweithiau ehangach y gellir eu cyrchu drwy Bresgripsiynu Cymdeithasol yn gydgynhyrchiol.

## • DULL AC ARDDULL

Cynhaliwyd yr astudiaeth rhwng 5 Mehefin a 7 Awst 2020. Gofynnwyd a rhoddwyd cymeradwyaeth foesebol gan banel moeseg risg isel Prifysgol De Cymru, y Gyfadran Gwyddor Bywyd ac Addysg; ac Is-bwyllgor Moeseg Ymchwil PGW.

Defnyddiodd yr astudiaeth hon ddull consensws ar-lein o'r enw Mapio Cysyniad Grŵp (GCM) i archwilio safbwyntiau myfyrwyr a staff ar yr hyn a oedd wedi effeithio ar lesiant myfyrwyr dros y 12 mis diwethaf. Roedd iddo dair rhan ddilyniannol, sef taflu syniadau, grwpio/didoli a graddio y gofynnwyd i gyfranogwyr eu cwblhau (Ffigur 1).



**Ffigur 1:** Y broses ymchwil

### MAPIO CYSYNIADAU GRŴP

Archwiliodd yr astudiaeth hon safbwyntiau myfyrwyr a staff ar yr hyn a oedd wedi effeithio ar les myfyrwyr dros y 12 mis diwethaf gan ddefnyddio'r Mapio Cysyniadau Grŵp (GCM). Mae GCM yn cynnwys tri gweithgaredd; taflu syniadau, grwpio/didoli a graddio. Mae taflu syniadau yn gofyn i gyfranogwyr gynhyrchu datganiadau mewn ymateb i anogwr ffocws. Unwaith y bydd y datganiadau wedi'u cynhyrchu, mae'r cyfranogwyr yn grwpio ac yn didoli'r holl ddatganiadau a gynhyrchir yn 'bentyrrau' thematig y maent yn eu labelu. Yn olaf, gofynnir i gyfranogwyr raddio pob datganiad. Yn yr astudiaeth hon, roedd y graddfeydd graddio ar gyfer 'pwysigrwydd' ac 'a allaf ei drwsio'. Cynhaliwyd yr astudiaeth yn ddwyieithog yn Gymraeg a Saesneg.

Gwnaethom hefyd gynnal adolygiad realaeth o lenyddiaeth ryngwladol a rhoddodd hyn gyfle i'r grŵp ymchwil gynhyrchu datganiadau pellach. Ychwanegwyd y rhain at y rhestr datganiadau a gynhyrchwyd gan PGW wreiddiol ar ôl y broses lanhau. Roedd y broses lanhau yn cael gwared ar ymatebion dyblyg a rhanedig gyda mwy nag un datganiad ynddynt. Roedd defnyddio GCM yn rhoi cyfle i gynnwys grwpiau rhithwir o gyfranogwyr gwasgaredig yn ddaearyddol (myfyrwyr a staff) ar ddiwedd y flwyddyn academiaidd i gymryd rhan gan ddefnyddio meddalwedd ar-lein i'w helpu yn unigol i drefnu a chyflwyno eu syniadau am y datganiadau gyda chefnogaeth hwylusydd



hyfforddedig.

Atebodd y cyfranogwyr bum cwestiwn demograffig wrth fynd i mewn i'r feddalwedd ar-lein. Defnyddiwyd y rhain i ddadansoddi'r data:

- 12.** Pa un o'r canlynol sy'n disgrifio sut rydych chi'n ystyried eich hun? [Rhestr o opsiynau h.y. benyw, gwryw, dewis peidio dweud, arall]
- 13.** Rhowch eich oedran yn y blwch isod [Rhestr o opsiynau]
- 14.** Fel myfyriwr beth yw eich lefel astudio NEU fel aelod o staff beth yw'r lefel rydych yn ei haddysgu mwyaf? [Rhestr o opsiynau]
- 15.** Gyda phwy ydych chi'n byw ar hyn o bryd? [Rhestr o opsiynau]
- 16.** Anabledd, anghenion arbennig neu gyflwr meddygol? [Rhestr o opsiynau]

Gofynnwyd dau gwestiwn demograffig pellach ar y cam caniatâd gwybodus ac nid ydynt wedi'u cynnwys yn y dadansoddiad GCM ond cânt eu hadrodd ar wahân. Sef:

- 17.** Pwnc rydw i'n ei astudio/addysgu [Rhestr o opsiynau]
- 18.** Lefel sgiliau iaith Gymraeg [Rhestr o opsiynau]

Mae'r dull GCM yn cael ei arwain gan yr hwylusydd ac yn defnyddio meddalwedd Group Wisdom™ ar gyfer casglu data, integreiddio data a dadansoddi. Cyflwynwyd y canlyniadau yn ddiweddarach i grŵp llywio'r gwerthusiad a rheolwr prosiect PGW.

Defnyddiwyd y feddalwedd ar-lein i gynnal pedwar cam o ddadansoddi data yn dilyn prosesau adolygu data, glanhau a derbyn:

- 19.** Cam 1 – Dadansoddwyd pum ymateb demograffig gan ddefnyddio ystadegau disgrifiadol.
- 20.** Cam 2 – Crëwyd matrices tebygrwydd o'r datganiadau cyfranogwyr wedi eu didoli. Mae hyn yn dangos nifer y cyfranogwyr a ddidolodd y datganiadau gyda'i gilydd.
- 21.** Cam 3 – Cynhyrchodd dadansoddiad graddio aml-ddimensiwn o'r matrices tebygrwydd fap pwynt datganiad. Rhoddir pwynt i bob datganiad cyfranogwr ar echel dau ddimensiwn (XY) (Ffigur 2).
- 22.** Cam 4 – Defnyddiwyd algorithm Ward mewn dadansoddiad clwstwr hierarchaidd o glystyrau datganiadau i gynhyrchu map clwstwr gyda labeli clwstwr (gweler Ffigur 3), gradd clwstwr (Ffigurau 4 a 5), dadansoddiad parth da (Ffigur 6) ac adroddiadau paru patrwm (Ffigur 7 ac 8). Galluogodd y dadansoddiad parth da ni i nodi'r pum datganiad pwysicaf y mae myfyrwyr yn teimlo y gallant eu trwsio eu hunain (rheolaeth fwyaf); a'r deg datganiad pwysicaf y mae myfyrwyr yn eu gweld efallai na allant eu trwsio eu hunain (rheolaeth leiaf). Nododd adroddiad paru patrwm y gwahaniaethau cymharol rhwng ymatebion staff a myfyrwyr i bwysigrwydd ac 'a allaf ei drwsio fy hun'.

Roedd grŵp llywio'r gwerthusiad yn cynnwys aelodau PGW a PDC a gwahoddwyd hwy, ynghyd â

rheolwr prosiect PGW i adolygu'r canfyddiadau yn dilyn y dadansoddiad.

## 4. CASGLIADAU

- **PWY OEDD Y CYFRANOGWYR?**

Gwahoddwyd saith deg wyth o fyfyrwyr a staff i gymryd rhan gan ddefnyddio samplu pwrpasol (Amrywiad mwyaf) (Patton, 2015). Recriwtiwyd pedwar deg saith o gyfranogwyr, gan gasglu eu caniatâd a'u cofrestru ar feddalwedd Group Wisdom™. Cawsant eu recriwtio drwy rwydweithiau PGW. Cwblhaodd y cyfranogwyr a gymerodd ran yn y GCM y canlynol:

- Cwestiynau Cyfranogwr- n=37 (17 myfyriwr)
- Gweithgaredd taflu syniadau - n=36 (17 myfyriwr)
- Gweithgaredd didoli gorffenedig - n=26 (13 myfyriwr)
- Gweithgaredd graddio pwysigrwydd gorffenedig - n=20 ( 11 myfyriwr)
- Effaith orffenedig ar weithgaredd graddio lles - n=20 (10 myfyriwr)

Disgrifiodd mwyafrif y cyfranogwyr a ymatebodd eu hunain fel benywaidd (81.08%) (Tabl 1). Cynrychiolwyd pob grŵp oedran o 18 oed i 70 oed a throsodd. Fodd bynnag, roedd y mwyafrif (51.36%) rhwng 30-49 oed (Tabl 2).

OPSIWN	AMLDER	%
Benywaidd/female	30	81.08
Gwrywaidd/male	5	13.51
Dewis peidio â dweud/Prefer not to say	0	0.00
Arall	2	5.41
<b>Cyfanswm</b>	<b>37</b>	<b>100%</b>

**Tabl 1:** Cyfranogwyr yn disgrifio sut maent yn meddwl amdanynt eu hunain.

OPSIWN	AMLDER	%
18-20 oed/years	1	2.70
21-24 oed/years	1	2.70
25-29 oed/years	3	8.11
30-34 oed/years	6	16.22
35-39 oed/years	3	8.11
40-44 oed/years	3	8.11
45-49 oed/years	7	18.92
50-54 oed/years	2	5.41
55-59 oed/years	5	13.51
60-64 oed/years	4	10.81
65-69 oed/years	1	2.70
70 +	1	2.70
<b>Cyfanswm</b>	<b>37</b>	<b>100%</b>

**Tabl 2:** Disgrifiad o oedran y cyfranogwr.

Gofynnwyd i gyfranogwyr nodi eu lefel astudio neu staff i nodi ar ba lefel yr oeddent yn ymgysylltu/addysgu myfyrwyr fwyaf (Tabl 3). Cynrychiolwyd pob lefel astudio yn yr astudiaeth. Roedd cynrychiolaeth lefelau pedwar a phump yn gyfartal a'r mwyaf (30.56%) a lefel tri oedd â'r cynrychioliad lleiaf (8.33%).

OPSIWN	AMLDER	%
Lefel/Level 3 (sylfaen)	3	8.33
Lefel/Level 4	11	30.56
Lefel/Level 5	11	30.56
Lefel/Level 6	6	16.67
Lefel/Level 7+	5	13.89
<b>Cyfanswm</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>

**Tabl 3:** Lefel ymgysylltu academiaidd myfyrwyr a staff.

Pan wnaethom ofyn i'r cyfranogwyr 'gyda phwy ydych chi'n byw ar hyn o bryd?' Fe wnaethom gynnig hwn fel cwestiwn amlddewis, gan gydnabod y gallai byw gyda rhywun hefyd olygu y gallai fod gan y cyfranogwyr rôl fel gofalwr (Tabl 4). Gwelsom fod mwyafrif y cyfranogwyr yn byw gyda phartner (47.62); roedd lleiafrif yn byw mewn neuaddau (2.38%), neu'n byw gyda rhieni (4.76%) neu'n byw ar eu pen eu hunain (7.14%). Dim ond 4.76% oedd yn byw gyda rhywun yr oeddent yn 'gofalu amdano'.

OPSIWN	AMLDER	%
Rwy'n byw ar fy mhen fy hun/I live alone	3	7.14
Yr wyf yn byw mewn neuaddau preswyl/I live in halls of residence	1	2.38
Rwy'n byw gyda fy mhartner/I live with my partner	20	47.62
Rwy'n byw gyda fy rhieni/I live with my parents	2	4.76
Rwy'n byw gyda fy nheulu/I live with my family (children)	13	30.95
Rwy'n byw gyda fy ffrindiau/I live with my friend(s)	1	2.38
Rwy'n byw gyda rhywun rwy'n gofalu am/I live with someone I care for	2	4.76
<b>Cyfanswm</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

**Tabl 4:** Trefniadau byw myfyrwyr a staff.

Fe wnaethom gynnig y cwestiwn nesaf am anabledd, anghenion arbennig a/neu gyflwr meddygol fel cwestiwn amlddewis oherwydd ein bod yn cydnabod y gallai rhai cyfranogwyr (6.98%) uniaethu â

chael dau neu fwy. Nododd mwyafrif y cyfranogwyr nad oedd ganddynt unrhyw anabledd (60.47%). Ni nodwyd unrhyw gyfranogwyr yn ddall neu'n fyddar. Nododd gweddill y cyfranogwyr fod ganddynt nam cymdeithasol/cyfathrebu/anhawster dysgu penodol/cyflwr hirsefydlog/nam corfforol/salwch neu iechyd meddwl neu anabledd (32.56%) (Gweler Tabl 5).

**Tabl 5:** Anabledd, anghenion arbennig neu gyflwr meddygol cyfranogwyr.

OPSIWN	AMLDER	%
Dim anabledd	26	60.47
I have a social/communication impairment such as Asperger's syndrome/other autistic spectrum disorder/ Mae gen i nam cymdeithasol / cyfathrebu fel syndrom Asperger / anhwylder sbectwm awtistig arall	1	2.33
I am blind or have a serious visual impairment uncorrected by glasses / Rwy'n ddall neu mae gen i nam ar y golwg yn ddifrifol heb ei gywiro gan sbectol	0	0.00
I am deaf or have a serious hearing impairment / Rwy'n fyddar neu mae gen i nam difrifol ar fy nghlyw	0	0.00
I have a long standing illness or health condition such as cancer, HIV, diabetes, chronic heart disease, or epilepsy/ Mae gen i salwch neu gyflwr iechyd hirsefydlog fel cancer, HIV, diabetes, clefyd cronig y galon, neu epilepsi	2	4.65
I have a mental health condition, such as depression, schizophrenia or anxiety disorder / Mae gen i gyflwr iechyd meddwl, fel iselder ysbryd, sgitsoffrenia neu anhwylder pryder	2	4.65
I have a specific learning difficulty such as dyslexia, dyspraxia or AD(H)D / Mae gen i anhawster dysgu penodol fel dyslecsia, dyspraxia neu AD(H)D	4	9.30
I have physical impairment or mobility issues, such as difficulty using your arms or using a wheelchair or crutches / Mae gen i broblemau nam corfforol neu symudedd fel anhawster defnyddio breichiau neu ddefnyddio cadair olwyn neu faglau	1	2.33
I have a disability, impairment or medical condition that is not listed above / Mae gen i anabledd, nam neu gyflwr meddygol nad yw wedi'i restru uchod	4	9.30
I have two or more impairments and/or disabling medical conditions / Mae gen i ddau nam neu fwy a / neu anablu cyflyrau meddygol	3	6.98
<b>Cyfanswm</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>

Gofynnwyd y ddau gwestiwn demograffig pellach ar y cam caniatâd gwybodus (nad ydynt wedi'u cynnwys yn y dadansoddiad GCM) a nodwyd y maes pwnc yr oedd y cyfranogwyr yn perthyn iddo a'u lefel sgiliau Cymraeg unigol. Nododd y cyfranogwyr naw maes pwnc (Tabl 6) ac roedd mwyafrif y cyfranogwyr (44.68%) yn uniaethu ag Iechyd, Seicoleg a Gofal Cymdeithasol. Fe wnaethom gynnig hwn fel cwestiwn amlddewis oherwydd ein bod yn cydnabod y gallai cyfranogwyr uniaethu â mwy nag un maes pwnc. Fodd bynnag, ni wnaeth 19.14% o'r cyfranogwyr ymateb i'r cwestiwn yn bennaf oherwydd nad oeddent yn staff addysgu ond yn staff cymorth sy'n gweithio o fewn adrannau eraill yn y brifysgol ond eu bod mewn cysylltiad rheolaidd â myfyrwyr.

OPSIWN	AMLDER	%
Gwyddorau Anifeilaidd	0	0.00
Celf a Dylunio	4	8.51
Busnes	1	2.13
Cyfryngau Creadigol	1	2.13
Peirianeg	0	0.00
Dyniaethau	4	8.51
Cymdeithas	4	8.51
Gwyddorau Cymhwysol	1	2.13
Amgylchedd Adeiledig	0	0.00
Cyfrifiadura	1	2.13
Addysg a Phlentyndod	1	2.13
Iechyd, Seicoleg, a Gofal Cymdeithasol	21	44.68
Cyfryngau, Perfformio a Chyhoeddi	0	0.00
Chwaraeon	0	0.00
Ni ymatebodd	9	19.14
<b>Cyfanswm</b>	<b>47</b>	<b>100</b>

**Tabl 6:** Pwnc rydw i'n ei astudio/addysgu

Mewn ymateb i gwestiynau lefel sgil yn y Gymraeg, nododd y mwyafrif o'r cyfranogwyr (38.29%) nad oeddent yn gallu i siarad Cymraeg. Roedd 4.26% naill ai'n rhugl neu'n gallu siarad cryn dipyn o Gymraeg. Mae hyn yn cyferbynnu â 6.39% a nododd eu bod yn gallu ysgrifennu'n dda yn Gymraeg a 63.83% nad oeddent o gwbl (gweler Tablau 7 ac 8).

1. Pa un sy'n disgrifio orau eich gallu i siarad Cymraeg.		
OPSIWN	AMLDER	%
Dwi'n siarad Cymraeg yn rhugl	1	2.13
Gallaf siarad cryn dipyn o Gymraeg	1	2.13
Dwi'n gallu siarad ychydig o Gymraeg yn unig	11	23.40
Dwi'n gallu dweud ychydig eiriau	12	25.53
Dwi ddim yn siarad Cymraeg	18	38.29
Ni ymatebodd	4	8.51
<b>Cyfanswm</b>	<b>47</b>	<b>100%</b>

2. Pa mor dda allwch chi ysgrifennu yn Gymraeg?		
OPSIWN	AMLDER	%
Da iawn	0	0.00
Iach	3	6.39
Ddim yn dda iawn	10	21.23
Ddim o gwbl	30	63.83
Ni ymatebodd	4	8.51
<b>Cyfanswm</b>	<b>47</b>	<b>100%</b>

**Tablau 7:** Lefel sgiliau iaith Gymraeg

- **ADNABOD A DADANSODDIAD Y 125 FFORDD Y MAE LLES MYFYRWYR WEDI EFFEITHIO YN YSTOD Y FLWYDDYN DDIWETHAF.**

### *Gweithgaredd 1 – Taflu Syniadau*

Yn ystod y gweithgaredd hwn darparodd n=36 o gyfranogwyr (gan gynnwys 17 o fyfyrwyr) y 121 o ddatganiadau cychwynnol yn seiliedig ar eu profiad. Gofynnwyd iddynt gwblhau'r anogwr ffocws ar-lein sengl, *'Fel myfyriwr dros y flwyddyn ddiwethaf mae fy lles wedi cael ei effeithio gan neu fel aelod o staff dros y flwyddyn ddiwethaf mae lles fy myfyriwr wedi cael ei effeithio gan...'*

Cafodd y rhain eu glanhau trwy hollti datganiadau lluosog a chael gwared ar ddyblygiadau. Arweiniodd hyn at 96 o ddatganiadau. Nodwyd 105 o ddatganiadau pellach o'r adolygiad llenyddiaeth realaidd a gynhaliwyd ochr yn ochr â'r astudiaeth hon, ac ychwanegwyd y rhain at y rhestr datganiadau. Adolygodd aelodau tîm yr astudiaeth o PGW a PDC y rhestr, gan ddileu unrhyw ddyblygiadau ac uno'r datganiadau, a arweiniodd at gyfanswm o 125. Mae enghreifftiau o ddatganiadau yn y rhestr derfynol i'w gweld yn Nhabl 8. Gellir gweld y rhestr lawn o'r 125 o ddatganiadau terfynol yn Atodiad 1.

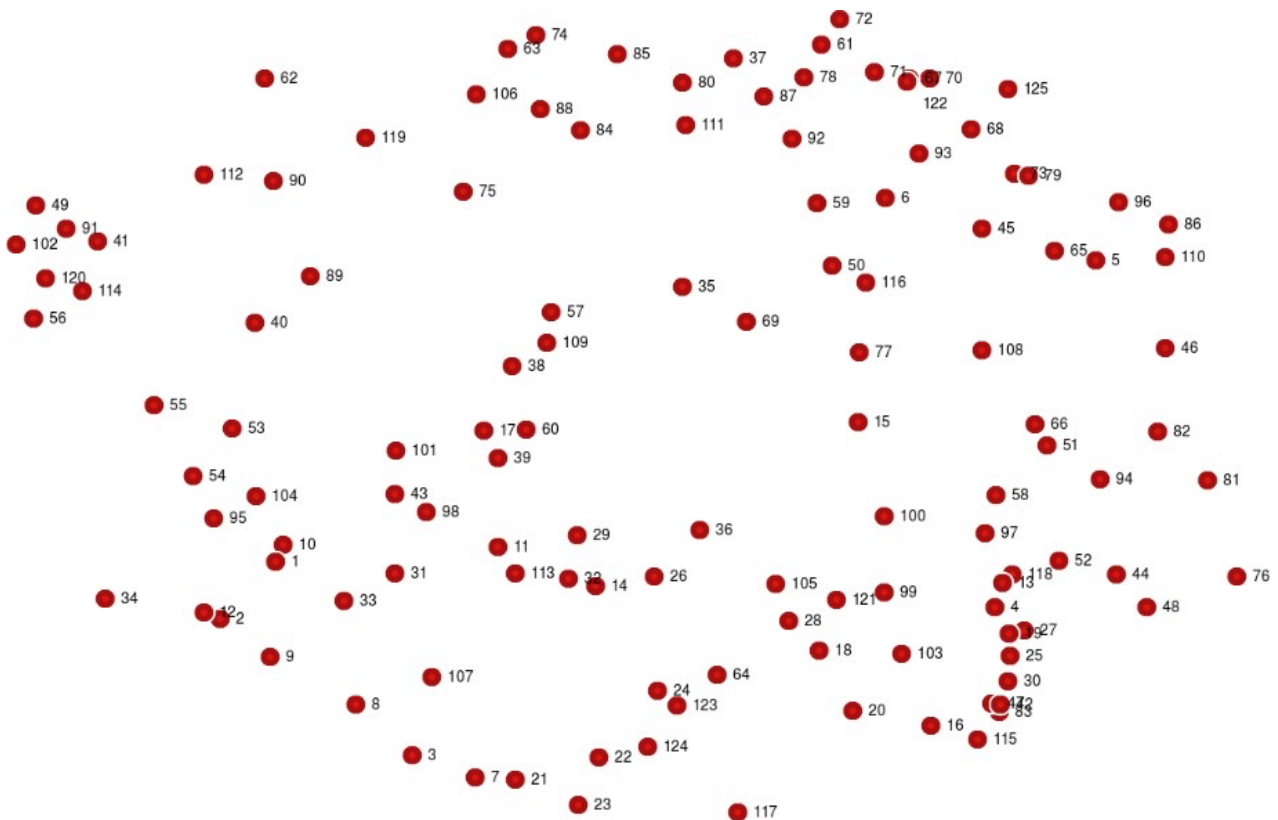


Rhif Datganiad	Datganiad
1	perthnasoedd agos problematig e.e. cam-drin
2	fy mherthynas bersonol ac agos e.e. gyda mam, tad, partner
3	gamblo
4	ymddangosiad

**Tabl 8:** Y pedwar datganiad cyntaf

### Gweithgaredd 2 – Grwpio/trefnu

Yn y gweithgaredd hwn gofynnwyd i gyfranogwyr ddi-doli a grwpio'r holl ddatganiadau mewn pentyrrau a rhoi label unigol i bob pentwr. O hyn, cynhyrchodd y feddalwedd fap pwyntiau yn dangos y 125 o ddatganiadau (Ffigur 2).



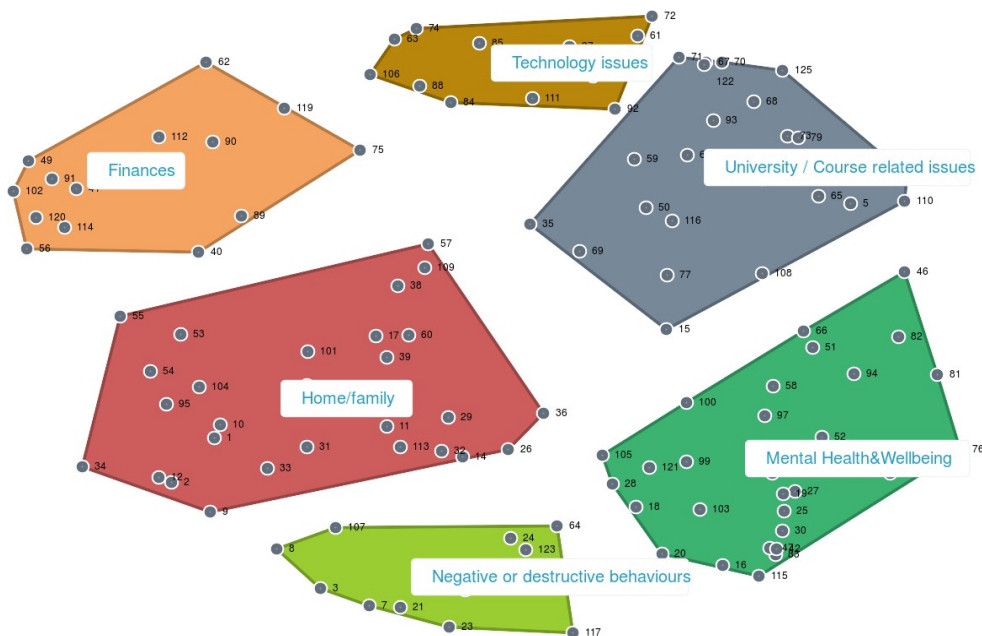
**Ffigur 2:** Map pwyntiau wedi'i gynhyrchu gan gyfrifiadur o'r 125 datganiad

Gwerth straen terfynol y set ddata oedd **0.2934** – yr amrediad derbynol yw 0.205-0.365, ac felly ystyrir bod hyn yn debyg i ddibynadwyedd (Kane a Trochim, 2007). Mae'r gwerth straen wedi'i leoli tuag at ben uchaf yr ystod ganol ac felly fe'i hystyrir yn fesur da. Mae pwynt yn cynrychioli pob datganiad. Mae pa mor agos yw'r pwyntiau at ei gilydd yn dangos pa mor aml y cafodd y datganiadau eu didoli gyda'i gilydd gan gyfranogwyr. Er enghraifft, mae datganiadau 110 ac 86 yn agos at ei gilydd

(ochr dde'r map) ac felly maent wedi'u didoli fwyaf aml. I'r gwrthwyneb, mae datganiadau 55 a 46 ar ddau ben y map a naill ai heb eu didoli gyda'i gilydd yn aml neu ddim o gwbl.

Yna cynhyrchodd y feddalwedd nifer o fapiau clwstwr lle'r oedd y datganiadau wedi'u dosbarthu o fewn yr holl glystyrau. Cafodd detholiad eu hystyried gan dîm gwerthuso'r astudiaeth a thrafodwyd y canfyddiadau gyda rheolwr prosiect PGW. O ganlyniad cytunwyd ar fap gyda chwe chlwstwr; **cyllid, materion technoleg, materion cysylltiedig â phrifysgol/cwrs, cartref/teulu, ymddygiadau negyddol neu ddinistriol, iechyd meddwl a lles** (Ffigur 3).

Mae lleoliad datganiad mewn clwstwr penodol yn seiliedig ar grwpio cyfranogwyr a graddfa pob datganiad. Er enghraifft, mae datganiad 91 'methu â rheoli eu harian e.e. bod mewn perygl o gollu eu cartref' wedi'i leoli yn y clwstwr 'cyllid' oherwydd dyna lle gosododd mwyafrif y cyfranogwyr y datganiad. Dangosir y berthynas gysyniadol rhwng clystyrau gan y pellter rhyngddynt – pellter byr = perthynas gref; pellter mawr = perthynas wan. Felly, mae'r clwstwr a elwir yn 'faterion technoleg' yn agosach at 'faterion sy'n ymwneud â'r brifysgol/cwrs' a 'chyllid' nag ydyw at y tri chlwstwr arall.



**Ffigur 3:** Map clwstwr gyda labeli o'r ymarfer grwpio cyfranogwyr

Y clwstwr iechyd meddwl a lles oedd â'r nifer fwyaf o ddatganiadau (n=32) gyda'r clwstwr cartref/teulu (n=29) yn agos ar ei hôl hi, tra bod gan ymddygiad negyddol neu ddinistriol y datganiadau lleiaf (n=12). Mae Tabl 9 yn dangos nifer y datganiadau fesul clwstwr, pwysigrwydd cyfartalog clwstwr a chyfartaledd clwstwr 'a allaf ei drwsio'. Mae Tabl 10 yn rhoi enghreifftiau o dri datganiad fesul clwstwr.<sup>1</sup>

---

Lluniad	Cyllid	Materion sy'n ymwneud â'r	Cartref/teulu	Negyddol neu	Materion technoleg	Iechyd meddwl a lles
Nifer y datganiadau	14	24	29	12	14	32
Sgôr cyfartalog pwysigrwydd y datganiad	3.29	3.09	3.11	3.00	3.13	3.26
Sgôr gyfartalog o 'Alla i ei drwsio fy hun'	2.27	2.77	2.47	2.22	2.28	2.76

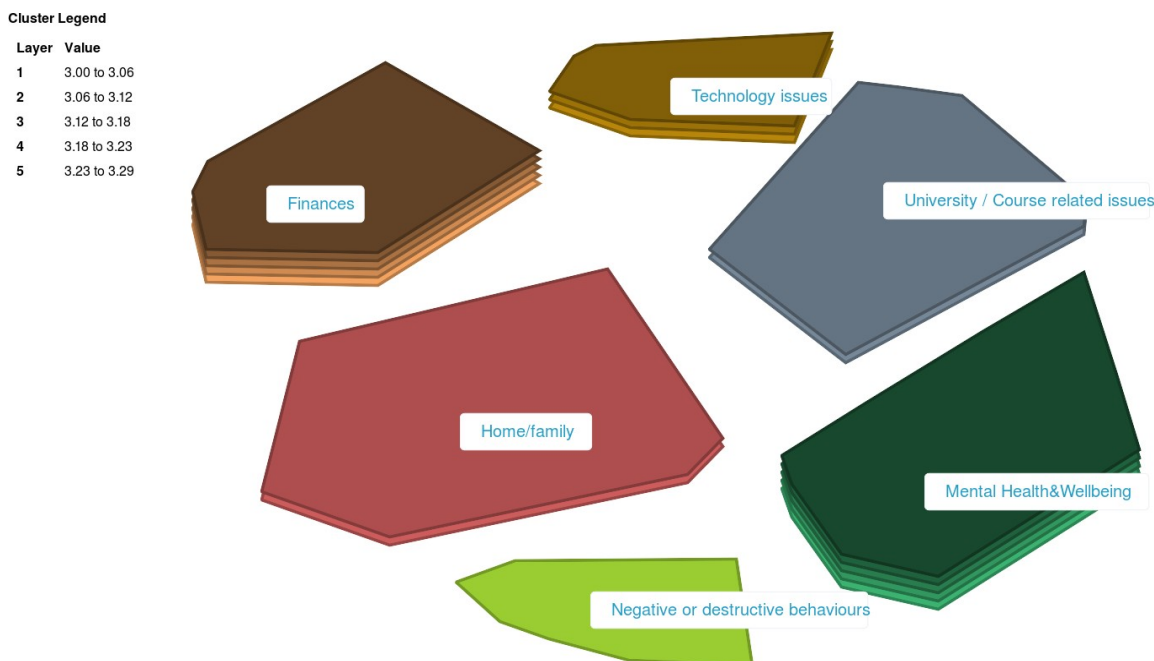
**Tabl 9:** Nodweddion clwstwr

Rhif Geiriad	
<b>CYLLID</b>	
40	ddim yn gallu prynu eitemau neu offer a allai helpu gydag ymlacio, rheoli straen a lles megis planhigion, crefftau ac ati.
90	drwy ddelio â chyrrff allanol e.e. Cyllid Myfyrwyr Cymru
114	y prif enillydd cyflog yn y teulu yn colli ei swydd / colli incwm
<b>Cartref/Teulu</b>	
1	perthnasoedd agos problematig e.e. cam-drin
54	rhianta unigol
109	ddim yn adnabod llawer o'u cyfoedion, os o gwbl, ar ddechrau cwrs
<b>Ymddygiadau negyddol neu ddinistriol</b>	
3	gamblo
23	defnydd o gyffuriau
123	Profedigaeth.
<b>Iechyd meddwl a lles</b>	
16	gorflinder
76	diffyg gwasanaethau cymorth neu ormod o bwysau yn arbennig iechyd meddwl
121	pryderon ynghylch iechyd a lles plant ac aelodau eraill o'r teulu
<b>Materion sy'n ymwneud â'r Brifysgol/Cwrs</b>	
5	anawsterau dysgu
59	sgiliau rheoli amser gwael
116	Yr anhysbys - fel myfyriwr newydd.
<b>Materion technoleg</b>	
37	yn methu cael mynediad i adnoddau'r llyfrgell neu fannau gweithio y byddwn yn defnyddio fel arfer
63	diffyg hyder i ddefnyddio offer digidol
106	Cael mynediad at TG a band eang yn broblematig pan fydd rhai myfyrwyr yn byw mewn ardaloedd anhysbell lle nad yw'r cysylltiadau'n dda nac yn hyfyw.

**Tabl 10:** Datganiadau enghreifftiol ym mhob un o'r chwe chlwstwr

### Gweithgaredd 3 – graddio o ran pwysigrwydd ac 'a allaf ei drwsio'

Yn y gweithgaredd hwn gofynnwyd i gyfranogwyr raddio pob un o'r 125 o ddatganiadau gan ddefnyddio graddfeydd 'pwysigrwydd' ac 'a allaf ei drwsio' math Likert. Mae'r map graddio clwstwr yn Ffigur 4 (a Thabl 10 uchod) yn dangos bod y clwstwr 'cyllid' ar gyfartaledd yn cael ei ystyried fel y pwysicaf o'r chwe chlwstwr wrth ystyried beth sydd wedi effeithio ar les myfyrwyr yn y 12 mis diwethaf (3.29). Ystyriwyd y clwstwr 'iechyd meddwl a lles' yn ail agos (3.26), a'r clwstwr 'ymddygiad negyddol neu ddinistriol' y lleiaf pwysig (3.00).

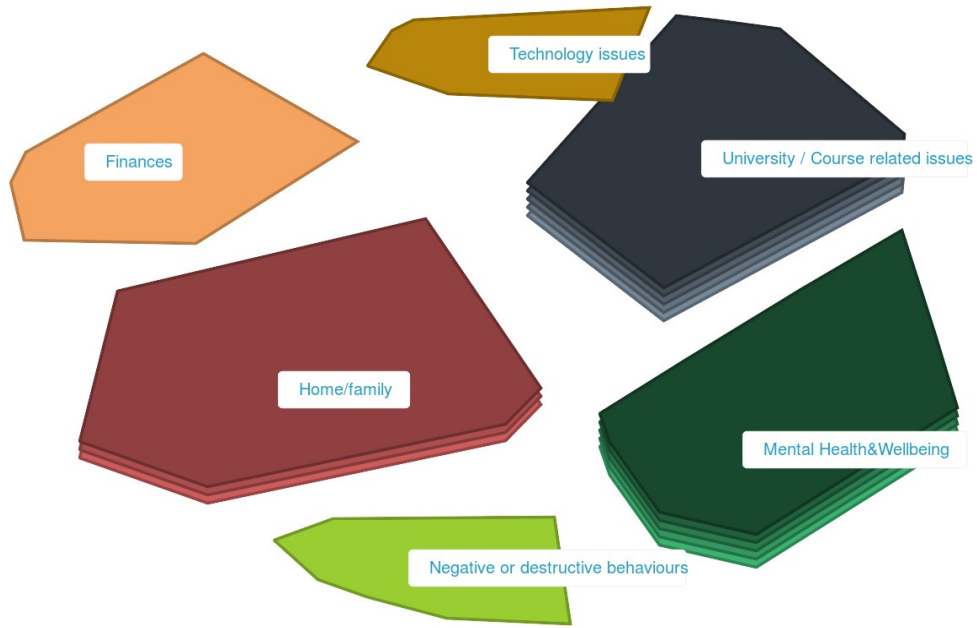


**Ffigur 4:** Map graddio clwstwr – pwysigrwydd yr hyn oedd wedi effeithio ar les myfyrwyr yn y 12 mis diwethaf

Cynhaliwyd dadansoddiad hefyd ar y clwstwr o ddatganiadau lle graddiodd myfyrwyr a staff y datganiadau yn unol ag 'A allaf ei drwsio?' Mynegodd myfyrwyr a staff fod gan fyfyrwyr ar gyfartaledd fwy o reolaeth dros 'drwsio' y datganiadau sydd wedi'u grwpio o fewn clystyrau 'materion prifysgol/cwrs' (2.77) a 'iechyd meddwl a lles' (2.76) (Ffigur 5). Fodd bynnag, mae'r mapiau graddio clwstwr yn Ffigur 4 (a Thabl 10) yn dangos bod myfyrwyr a staff yn teimlo nad oedd ganddynt lawer o reolaeth dros 'a allent ddatrys' y materion neu'r sefyllfaoedd o fewn y clwstwr 'ymddygiad negyddol neu ddinistriol' (2.22), y clwstwr 'cyllid' (2.27) a'r 'materion technoleg' (2.28). Mae Ffigur 5 hefyd yn dangos bod y 'materion technoleg' wedi'u grwpio'n agos a'u graddio i'r clwstwr datganiadau 'materion prifysgol/cwrs'.

**Cluster Legend**

Layer	Value
1	2.22 to 2.33
2	2.33 to 2.44
3	2.44 to 2.55
4	2.55 to 2.66
5	2.66 to 2.77



**Ffigur 5:** Map graddio clwstwr - 'A allaf ei drwsio'

Yna defnyddiwyd y map clwstwr a'r graddfeydd graddio i ddatblygu Parth Da (Ffigur 6).



**Ffigur 6:** Adroddiad Parth Da yn dangos sut mae pob datganiad yn cael ei raddio mewn perthynas â phwysigrwydd ac 'a allaf ei drwsio'.

Mae hyn yn dangos pa ddatganiadau oedd uwchlaw neu islaw'r cymedrig (cyfartaledd) ar draws y ddau faen prawf dewisol sef 'pwysigrwydd' ac 'a allaf ei drwsio fy hun neu a all fy myfyriwr ei drwsio ei hun'. Datganiadau uwchben y cymedr pwysigrwydd (3.15) oedd bwysicaf ac maent yn y parthau oren a gwyrdd. Datganiadau uwchben y cymedr 'a allaf ei drwsio' (2.53) yw'r datganiadau y teimlai myfyrwyr a staff fod gan fyfyrwyr y rheolaeth fwyaf ohonynt ac y gallent eu trwsio eu hunain h.y. y parthau gwyrdd a melyn. Mae Ffigur 6 yn dangos bod y datganiadau a gyflwynir yn y parth gwyrdd yn ddatganiadau (materion neu sefyllfaoedd) sydd bwysicaf ac y mae myfyrwyr naill ai'n eu nodi neu a ystyrir (gan staff) sydd â'r rheolaeth fwyaf dros eu 'trwsio' eu hunain. Y rhai yn y parth oren sydd bwysicaf hefyd ond mae myfyrwyr naill ai'n nodi neu'n cael eu hystyried (gan staff) fel y rhai sydd â'r rheolaeth leiaf dros eu 'trwsio' eu hunain.

Datganiadau yn y parth melyn sydd leiaf pwysig ond credir bod myfyrwyr yn gallu 'trwsio drostynt eu hunain', a'r rhai yn y parth glas yw'r datganiadau lleiaf pwysig a chredir lleiaf tebygol i'r myfyrwyr allu trwsio drostynt eu hunain. Mae datganiadau enghreifftiol o bob pedrant i'w gweld yn Nhabl 11. Gall y parthau hyn fod o ddiddordeb i reolwyr strategol prifysgolion, gwasanaethau myfyrwyr a chomisiynwyr grwpiau neu wasanaethau cymunedol cysylltiedig. Gallant nodi materion neu sefyllfaoedd lle mae angen y cymorth mwyaf ar fyfyrwyr a'r rheini nad ydynt, a grwpiau a gwasanaethau a allai fod angen buddsoddiad, comisiynu a datgomisiynu yn y dyfodol.

Rhif Geiriad	
<b>PEDRANT GWYRDD [n=28]</b>	
16	gorflinder
44	gorbryder cymdeithasol yn ei gwneud yn anodd iawn i ganolbwyntio neu gymryd rhan mewn trafodaethau grŵp neu unrhyw weithgaredd sy'n hoelio sylw arnaf
80	Ddim yn gwybod pa gymorth y mae gennyf hawl i'w gael, sut i'w gyrchu, diffyg llwybrau cymorth uniongyrchol clir
<b>PEDRANT OREN [n=38]</b>	
10	eithrio o gyfranogiad cymdeithasol neu ddiwylliannol
89	cydbwysu cyfrifoldebau rhiant/gofalu ac astudio
112	gostyngiad posibl mewn cyfleoedd cyflogaeth
<b>PEDRANT GLAS [n=25]</b>	
23	Defnydd o gyffuriau
71	newid dyddiadau cau yn gyson
94	Pryder oherwydd disgwyliadau gwaith/cyflogwr afrealistig ddim yn cydnabod ymrwymiad a/neu oriau prifysgol.
<b>PEDRANT MELYN [n=34]</b>	
6	dysgu trawsddiwylliannol
21	defnydd alcohol fel problem
116	Yr anhysbys - fel myfyriwr newydd.

**Tabl 11:** Enghraifft a chyfanswm nifer y datganiadau o bob pedrant

Trwy archwilio'r wyth ar hugain o ddatganiadau o'r pedrant gwyrdd (y pwysicaf a'r mwyaf 'a allaf ei drwsio fy hun'), gallwn nodi'r pum gosodiad uchaf a'u clystyrau priodol.

Gallwn ddehongli'n ofalus (mae'r gydberthynas yn wan) bod tueddiad i berthynas wrthdro rhwng y ddau newidyn ( $r=-0.29$ ). Sy'n golygu po fwyaf sydd o un newidyn y lleiaf sydd o'r llall. H.y. po fwyaf o bwysigrwydd y lleiaf 'a alla i ei drwsio' neu'r mwyaf 'a allaf ei drwsio' y lleiaf o bwysigrwydd.

Mae'r ddau brif ddatganiad i'w gweld yn y clwstwr 'iechyd meddwl a lles'. Nhw yw rhif 48 y gallu i ddyrannu amser i mi fy hun/fy lles (sydd â chyfartaledd cymedrig o 3.8158) a rhif 47 fy ngallu i ddarparu hunanofal i mi fy hun. Mae'r tri phrif ddatganiad arall a gafodd eu graddio gan fyfyrwyr a staff a'r pwysicaf a'r mwyaf dan reolaeth (p'un a allaf ei drwsio) i'w gweld yn 'materion sy'n ymwneud â'r brifysgol / cwrs' (Rhif 59 a 96) a 'cartref/teulu' (Rhif. 29) (Tabl 12).

Clwstwr	Datganiad	P'un a allaf ei drwsio fy hun	Pwysigrwydd	Cymedrig
Iechyd Meddwl a Lles	48. y gallu i ddyrannu amser i mi fy hun/fy lles	3.6316	4.00	3.8158
Iechyd Meddwl a Lles	47. fy ngallu i ddarparu hunanofal i mi fy hun	3.9474	3.5789	3.76315
Materion sy'n ymwneud â'r Brifysgol / Cwrs	59. sgiliau rheoli amser gwael	3.95	3.25	3.6
Materion sy'n ymwneud â'r Brifysgol / Cwrs	96. Cefnogaeth ystyron tiwtoriaid sy'n deall ac yn ystyriol	3.1667	3.95	3.55835
Cartref/Teulu	29.Yr ymdeimlad o berthyn a chymuned rwy'n ei deimlo o fewn fy nghwrs	3.6	3.25	3.425

**Tabl 12:** Y pump pwysicaf gyda'r mwyaf o reolaeth datganiadau 'a allaf ei drwsio' fesul clwstwr

Trwy archwilio'r tri deg wyth o ddatganiadau o'r pedrant oren (y rhan fwyaf bwysig ond mae myfyrwyr naill ai'n nodi neu'n cael eu hystyried (gan staff) i fod â'r rheolaeth leiaf dros eu 'trwsio' eu hunain), gallwn nodi'r 10 datganiad uchaf a'u clystyrau priodol (Tabl 13).



Clwstwr	Datganiad	P'un a allaf ei drwsio fy hun	Pwysigrwydd	Cymedrig
Cyllid	56. arian/pwysau ariannol/methu â chael dau ben llinyn ynghyd	2.5263	3.8421	3.1842
Cyllid	120. cwrdd â'r cyfyngiadau ariannol o fod yn fyfyrwr aeddfed gyda theulu i'w gynnal.	2.3158	3.7895	3.05265
Iechyd Meddwl a Lles	121. pryderon ynghylch iechyd a lles plant ac aelodau eraill o'r teulu	2.3158	3.7	3.0079
Iechyd Meddwl a Lles	83. hanes iechyd meddwl cymhleth	2.5	3.5	3.00
Cyllid	89. cydbwysu cyfrifoldebau rhyant/gofalu ac astudio	2.1579	3.8421	3.00
Iechyd Meddwl a Lles	103. Poeni am ynysu ac unigrwydd eraill, a'r effaith a gaiff hyn ar iechyd meddwl	2.4737	3.4737	2.9737
Iechyd Meddwl a Lles	115. cyflwr iechyd meddwl byr-dymor neu hirdymor sydd eisoes yn bodoli	2.45	3.4737	2.96185
Cyllid	49. colli gwaith rhan-amser neu bartneriaid yn colli eu hincwm.	2.0526	3.8421	2.94735
Cartref/Teulu	12. anghydraddoldeb hiliol	2.3158	3.5789	2.94735
Cyllid	91. methu â rheoli arian e.e. bod mewn perygl o golli eu cartref.	2.2632	3.6111	2.93715

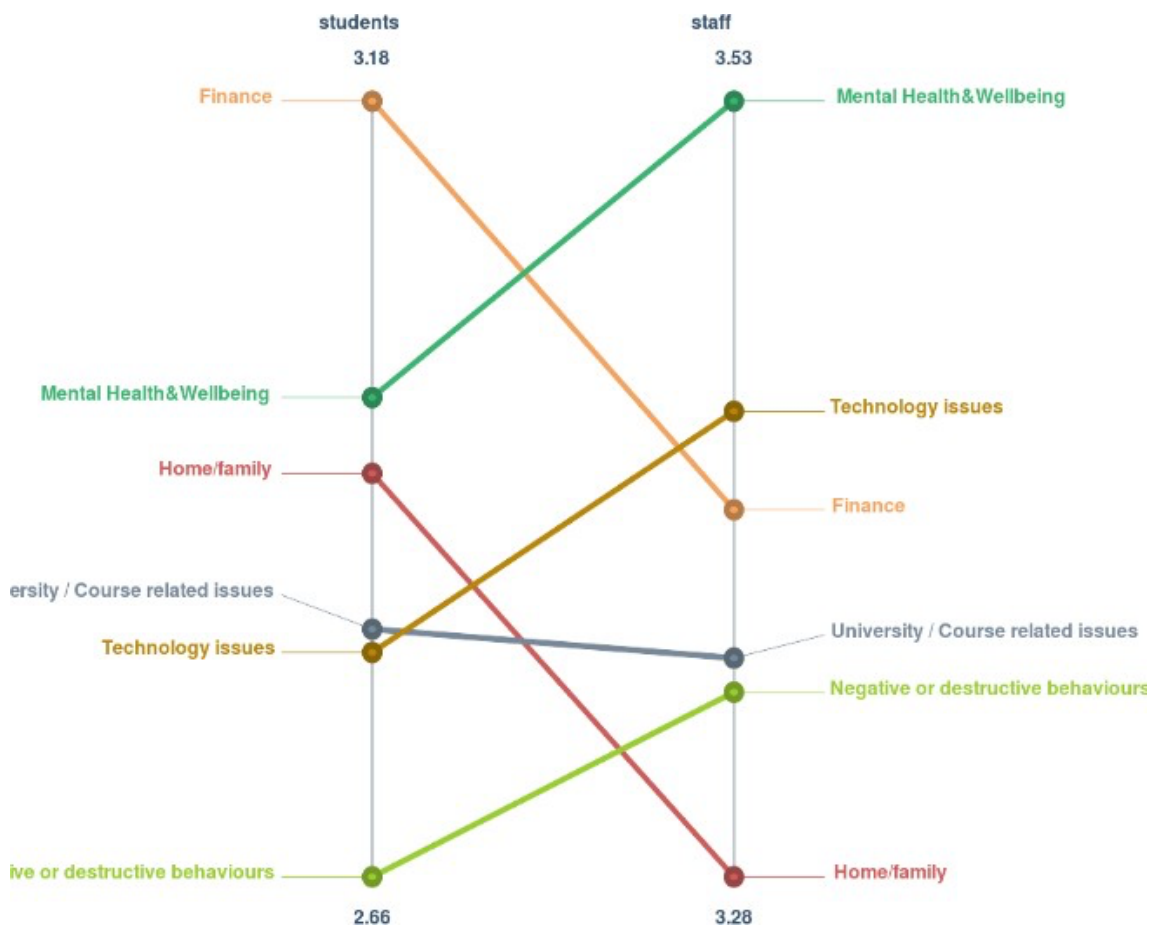
**Tabl 13:** Y deg datganiad pwysicaf ond mae myfyrwyr naill ai'n nodi neu'n cael eu hystyried (gan staff) fel y rhai sydd â'r rheolaeth leiaf dros eu 'trwsio' eu hunain

Y datganiad uchaf yw 56 'arian/pwysau ariannol/methu â chael dau ben llinyn ynghyd', wedi'i ddilyn gan 120 'cyfyngiadau ariannol o fod yn fyfyrwr aeddfed gyda theulu i'w gynnal'. Mae'r datganiadau nesaf yn tarddu o'r clwstwr 'iechyd meddwl a lles' 121 'pryderon am iechyd a lles plant ac aelodau eraill o'r teulu' ac 83 o 'hanesion iechyd meddwl cymhleth'.

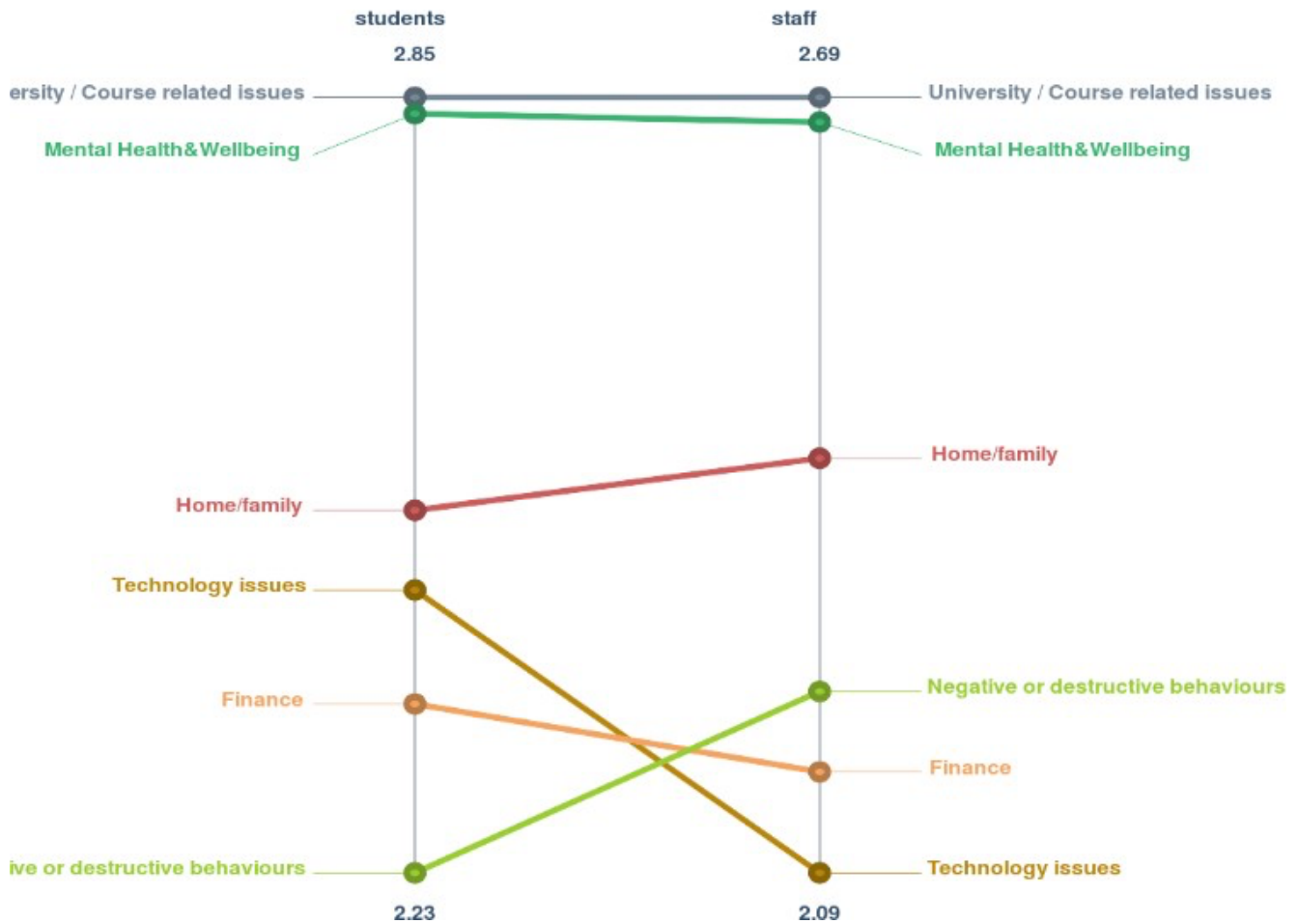


Mae'r deg datganiad uchaf yn cael eu dominyddu gan bum mater neu sefyllfa o'r clwstwr 'Cyllid' (Rhifau 56, 120, 89, 49, 91). Mae gan glwstwr Iechyd Meddwl a Lles bedwar datganiad sydd yn gyffredinol yn ymwneud ag eraill, iechyd meddwl, ynysu ac unigrwydd. Dim ond un datganiad sydd gan glwstwr cartref/teulu, h.y. dim 12 anghydraddoldeb hiliol; a dim datganiadau o 'faterion technoleg', 'ymddygiad negyddol neu ddinistriol' neu 'faterion cysylltiedig â'r brifysgol/cwrs' sy'n ymddangos yn natganiad 10 uchaf y pedrant oren.

Pan wnaethom archwilio ymhellach ymatebion myfyrwyr yn erbyn grwpiau staff i'r graddfeydd graddio 'pwysigrwydd' ac 'a allaf ei drwsio' canfuom fod gwahaniaeth persbectif rhwng staff a myfyrwyr (Ffigurau 7 ac 8). Yn Ffigur 7, roedd gwahaniaeth barn rhwng myfyrwyr a staff ar bwysigrwydd pump o bob chwech o'r clystyrau (gan gynnwys eu datganiadau). Yr eithriad yw 'materion sy'n ymwneud â'r brifysgol/cwrs'. Mae staff yn ystyried mai materion 'iechyd meddwl a lles' yw'r rhai pwysicaf tra bod myfyrwyr yn ystyried materion 'cyllid' fel y rhai pwysicaf. Ymhellach, roedd myfyrwyr yn ystyried 'ymddygiadau negyddol neu ddinistriol' fel y lleiaf pwysig, tra bod staff yn ystyried 'cartref/teulu' fel y lleiaf pwysig.



**Ffigur 7:** Pwysigrwydd Myfyrwyr yn erbyn Staff



**Ffigur 8:** Myfyriwr vs Staff 'a allaf ei drwsio'.

Trwy archwilio ymatebion grŵp myfyrwyr yn erbyn staff i 'a allaf ei drwsio', roedd y ddau grŵp yn debyg pan oeddent yn ystyried 'materion prifysgol/cwrs', 'iechyd meddwl a lles', 'cartref/teulu' a chlystyrau 'cyllid'. Ymatebodd myfyrwyr yn fwy cadarnhaol am 'faterion technoleg' (teimlo bod ganddynt fwy o reolaeth) na chyfranogwyr y staff; tra bod staff yn ymateb yn fwy cadarnhaol i 'faterion ymddygiadau negyddol neu ddinistriol' na myfyrwyr.

## 5. CASGLIAD

Roedd defnyddio dull anghydamseredig ar-lein fel GCM yn ddefnyddiol iawn i oresgyn y cyfyngiadau a osodwyd gan Lywodraeth Cymru oherwydd y pandemig COVID-19. Roedd myfyrwyr a staff yn gallu cyrchu meddalwedd Group Wisdom o bell a'i chwblhau ar amser a oedd yn gyfleus iddynt o fewn y ffenestr ddata berthnasol. Mae'r offer dadansoddi amrywiol o fewn GCM wedi ein galluogi i nodi elfennau'r cysyniad a nodi unrhyw wahaniaethau rhwng myfyrwyr a staff.

Cyflwynwyd y canfyddiadau hyn yn gyntaf i aelodau'r tîm gwerthuso o Brifysgol De Cymru a PGW, ac yna rheolwr prosiect PGW. Credir eu bod yn sylfaen dystiolaeth bwysig ar gyfer yr astudiaeth gan eu bod yn rhoi cyfle i fyfyrwyr ar wasanaethau myfyrwyr presennol, eu cyfluniad a'u 'hybiau' yng nghydestun y prosiect presgripsiynu cymdeithasol ehangach i wella lles a gwytnwch myfyrwyr.

Defnyddiwyd y canfyddiadau yn y lle cyntaf i lywio'r ddogfen 'Gofynion Defnyddiwr' ar gyfer manyleb dechnegol meddalwedd Elemental. Byddant hefyd yn cael eu defnyddio i lywio camau nesaf y gwerthusiad (casglu data) a'r astudiaeth ehangach (e.e. gweithdai Do-Well).

## 5. CYFEIRIADAU

Blackman, T. (2020). What Affects Student Wellbeing? Rhydychen: Higher Education Policy Institute. Ar gael ar: <https://www.hepi.ac.uk/2020/02/13/what-affects-student-wellbeing/>

Dooris, M. Farrier, A. Doherty, S. Holt, M. Monk, R. Powell, S. (2018). The UK Healthy Universities Self-Review Tool: Whole System Impact. Health Promotion International 33:3, 448-457.

Dooris, M. Powell, S. Farrier, A. (2020). Conceptualizing the 'whole university' approach: an international qualitative study. Health Promotion International 35:4, 730-740.

GuildHE (2018). Wellbeing in Higher Education: A GuildHE Research Report. Llundain: GuildHE. Ar gael ar: <https://guildhe.ac.uk/wellbeing-in-he-guildhe-research/>

Kane M, Trochim WMK. (2007) *Concept mapping for planning and evaluation* (Applied Social Research Methods Series), vol. 50. Thousand Oaks, CA: Sage.

Newton, J. Dooris, M. Wills, J. (2016). Healthy universities: an example of a whole-system health-promoting setting. Global Health Promotion 23:1, 57-65.

Patton MQ. (2015) Purposeful sampling and case selections: overview of strategies and options. Yn: Patton M. *Qualitative Research & Evaluation Methods*. Arg 1<sup>af</sup> Thousand Oaks: SAGE Publications; t. 264-272.

Randstad (2019). A Degree of Uncertainty: Student Wellbeing in Higher Education. Llundain: Randstad. Ar gael ar: <https://www.randstad.co.uk/employers/areas-of-expertise/student-support/student-mental-health-report-2020/>

Thorley, T. (2017). Not by Degrees: improving Student Mental Health in the UK's Universities. Llundain: Sefydliad Ymchwil Polisi Cyhoeddus. Ar gael ar: <https://www.ippr.org/publications/not-by-degrees>

Universities UK (2018). Minding our Futures: Starting a Conversation about the Support of Student Mental Health. Llundain: Universities UK. Ar gael ar: <https://www.universitiesuk.ac.uk/policy-and-analysis/reports/Pages/minding-our-future-starting-a-conversation-support-student-mental-health.aspx>

World Health Organisation (1986). The Ottawa Charter for Health Promotion. Geneva, WHO. Ar gael ar: <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

## ATODIAD 1 -125

- 5 perthnasoedd agos problematig e.e. cam-drin
- 6 fy mherthynas bersonol ac agos e.e. gyda mam, tad, partner
- 7 gamblo
- 8 ymddangosiad
- 9 anawsterau dysgu
- 10 dysgu trawsddiwylliannol
- 11 rhyngwrwyd / caethiwed i gemau
- 12 anabledau corfforol (gan gynnwys y rhai sy'n cael eu camddeall/ddim yn amlwg i'r cyhoedd yn gyffredinol) e.e. byddardod neu drwm eu clyw (heb fod yn gyfyngedig i'r rhain)
- 13 ymddygiad gwrthgymdeithasol
- 14 eithrio o gyfranogiad cymdeithasol neu ddiwylliannol
- 15 disgwyliadau rhieni
- 16 anghydraddoldeb hiliol
- 17 empathi
- 18 ymdeimlad o gyfiawnder cymdeithasol
- 19 ymddieithrio
- 20 gorflinder
- 21 sioc ddiwylliannol
- 22 gweithgaredd corfforol gan gynnwys mynediad i leoedd i fod yn gorfforol actif
- 23 fy nhwf ysbrydol
- 24 diffyg cwsg
- 25 defnydd alcohol fel problem
- 26 ysmegu neu anweddu
- 27 defnydd o gyffuriau
- 28 diet - e.e. ddim yn teimlo fel coginio neu siopa, methu coginio, yn arwain at newid mewn pwysau
- 29 gwytnwch seicolegol isel - y gallu i lamu'n ôl
- 30 Fy ymdeimlad o ymlyniad wrth 'le'
- 31 Teimpladau o ddiffyg hunan-barch
- 32 Fy nefnydd o ymdopi crefyddol
- 33 Yr ymdeimlad o berthyn a chymuned rwy'n ei deimlo o fewn fy nghwrs
- 34 Y stigma sy'n gysylltiedig â chyflwr iechyd meddwl hirdymor
- 35 Fy nefnydd o gyfryngau cymdeithasol fel modd o gynyddu cyfalaf personol a meithrin rhwydweithiau cymdeithasol
- 36 cynnal perthnasoedd cymdeithasol
- 37 Ehangder fy rhwydweithiau cymdeithasol
- 38 amlygiad i iaith homoffobaidd neu anghynhwysol
- 39 anawsterau pontio
- 40 problemau hunaniaeth
- 41 yn methu cael mynediad i adnoddau'r llyfrgell neu fannau gweithio y byddwn yn defnyddio fel arfer
- 42 Byw oddi cartref am y tro cyntaf.
- 43 Byw gyda phobl nad ydych erioed wedi cwrdd â nhw, addasu i gyfleusterau a rennir a phersonoliaethau
- 44 Ddim yn gallu prynu eitemau neu offer a allai helpu gydag ymlacio, rheoli straen a lles megis planhigion, crefftau ac ati.
- 45 arian annigonol oherwydd bod ar ffyrlo neu golli swydd
- 46 teimlo trist neu isel eu hysbryd
- 47 yn methu bod gyda'r rhai sydd wedi bod yn sâl, yn dioddef neu hyd yn oed wedi marw

48 gorbryder cymdeithasol yn ei gwneud yn anodd iawn i ganolbwyntio neu gymryd rhan mewn trafodaethau grŵp neu unrhyw weithgaredd sy'n hoelio sylw arnaf.

49 Cael mynediad at weithwyr cymorth ac asesiad gan aseswyr dyslecsia ac Irlen

50 cael adnoddau/offer i dawelu pryderon cymdeithasol e.e. lensys arlliwiedig

51 fy ngallu i ddarparu hunanofal i mi fy hun

52 y gallu i ddyrannu amser i mi fy hun/fy lles

53 colli gwaith rhan-amser neu bartneriaid yn colli eu hincwm

54 gorbryder oherwydd diffyg adnoddau ar gyfer ymgysylltu â chysiau ar-lein

55 diffyg hyder yn fy ngalluoedd fy hun, er gwaethaf perfformio'n dda ym mhob un o'm haseiniadau

56 y pwysau a roddais arnaf fy hun

57 cefndir teuluol cymhleth gyda phlant lluosog

58 rhianta unigol

59 tai

60 arian/pwysau ariannol/methu â chael dau ben llinyn ynghyd

61 materion gofal cymdeithasol sy'n atal cyrhaeddiad uchel ar lefel astudio AU

62 effeithio ar les myfyrwyr wrth gydbwysu llawer o rolau (myfyriwr, partner, rhiant/gofalwr)

63 sgiliau rheoli amser gwael

64 Fy nheimpladau o gysylltedd cymdeithasol, newid sydyn mewn amgylchiadau colli'r cyswllt a chefnogaeth gydag eraill - staff a chyfoedion

65 colli'r cyfle i gyflwyno mewn fformat traddodiadol yn hytrach na digidol

66 offer digidol personol o ansawdd gwael

67 diffyg hyder i ddefnyddio offer digidol

68 Mae gen i ychydig yn ofn dal y firws a'i ledaenu

69 Ddim yn cael proses brysbennu clir a chyson i staff a myfyrwyr ei defnyddio, er mwyn i'r myfyriwr gael ei gyfeirio at y gefnogaeth iawn.

70 yn aml yn gorfod adrodd eu stori sawl gwaith, sy'n effeithio arnynt.

71 Nifer yr aseiniadau - llwyth gwaith

72 Nifer yr aseiniadau - rheoli amser

73 Mae materion personol wedi cael effaith ar fy ngwaith prifysgol, mae fy narlithydd yn hyfryd ond mae ganddi rolau lluosog oherwydd materion staffio a newidiadau rôl

74 diffyg arweiniad clir ar fodiwlau

75 newid dyddiadau cau yn gyson

76 absenoldeb staff

77 cyfathrebu gwael

78 problemau technoleg

79 mesurau coronafeirws (h.y. ddim yn gweithio'n dda o gartref, diffyg mynediad at gyfleusterau ac ati)

80 diffyg gwasanaethau cymorth neu ormod o bwysau yn arbennig iechyd meddwl

81 mae'r cyngor anghywir yn hawdd iawn i'w roi ar ddamwain.

82 Mae apwyntiadau yn aml yn cael eu canslo ar fyr rybudd heb gynnig unrhyw ailbenodiad na chymorth arall

83 yn gorfod defnyddio sgwrs fideo ar-lein yn ystod coronafeirws. Rwy'n ei chael hi'n flinedig ac mae'n achosi pryder mawr i mi. Mae wedi gwneud i mi osgoi rhyngweithio â'm cyfoedion a'm tiwtoriaid.

84 Ddim yn gwybod pa gymorth y mae gennyf hawl i'w gael, sut i'w gyrchu, diffyg llwybrau cymorth uniongyrchol clir

85 diffyg opsiynau gwahanol i gefnogi iechyd meddwl a'u lles, yn y brifysgol ac yn allanol.

86 heb unrhyw gymorth iechyd meddwl arbenigol, oni bai bod y myfyriwr yn cael cefnogaeth LMA.

87 hanes iechyd meddwl cymhleth

88 methu â mynd ar leoliadau ymarfer

89 addysgu ar-lein pan fydd gan fyfyrwyr ymrwymadau eraill, h.y. plant yn mynnu eu sylw ar adeg darlithoedd byw

90 staff yn ansicr o ran y ffordd orau o gefnogi myfyrwyr e.e. drwy gyfyngiadau symud Covid 19.  
91 gorfod addasu'n gyflym i newid e.e. addysgu/dysgu ar-lein  
92 ceisio rheoli cyfyngiadau gwaith ac astudio ar yr un pryd.  
93 cydbwysu cyfrifoldebau rhiant/gofalu ac astudio  
94 drwy ddelio â chyrrff allanol e.e. Cyllid Myfyrwyr Cymru.  
95 methu â rheoli arian e.e. bod mewn perygl o golli eu cartref.  
96 yr ansicrwydd o beidio â gwybod beth fydd yn digwydd e.e. gyda fy nghwrs neu pryd/os  
gallwn fynd ymlaen i leoliad, cyflogaeth yn y dyfodol, gofal plant/ysgol ac ati.  
97 astudio fel oedolyn annibynnol.  
98 pryder oherwydd disgwyliadau gwaith/cyflogwr afrealistig ddim yn cydnabod ymrwymiad  
a/neu oriau prifysgol.  
99 Gorfod delio â rhieni oedrannus y gwaethygodd eu hiechyd ar ôl i mi ddechrau'r cwrs.  
100 Cefnogaeth ystyron tiwtoriaid sy'n deall ac yn ystyriol.  
101 teimlo'n unig a chael eich gadael i fwrw ymlaen  
102 Fel teulu sy'n cysgodi, methu mynd allan o gwbl  
103 teimlo'n euog am beidio â gallu gwneud mwy dros eraill  
104 teimlo'n fethiant e.e. mewn perthynas ag addysg gartref  
105 hunanoldeb a diffyg ystyriaeth gan eraill trwy gydol y pandemig  
106 cael trafferth gyda phrynu hanfodion naill ai oherwydd cyllid neu oherwydd argaeledd mewn siopau lleol  
107 Poeni am ynysu ac unigrwydd eraill, a'r effaith a gaiff hyn ar iechyd meddwl  
108 methu â gweld teulu a ffrindiau yn bersonol  
109 Colli gallu i wneud chwaraeon neu fynd i redeg a chanu!!!!  
110 Cael mynediad at TG a band eang yn broblematig pan fydd rhai myfyrwyr yn byw  
mewn ardaloedd anghysbell lle nad yw'r cysylltiadau'n dda nac yn hyfyw.  
111 Salwch i mi neu aelod agos o'r teulu  
112 gorbryder yn deillio o wahanol ddulliau asesu nad ydynt wedi ymgysylltu â nhw o'r blaen neu  
ers amser maith e.e. cyflwyniadau, gwaith grŵp  
113 ddim yn adnabod llawer o'u cyfoedion, os o gwbl, ar ddechrau cwrs  
114 gosod disgwyliadau uchel a safonau uchel ar gyfer eu gwaith  
115 angen gwneud cais am estyniad i gwblhau fy astudiaethau oherwydd y pandemig  
116 gostyngiad posibl mewn cyfleoedd cyflogaeth  
117 Marwolaeth annisgwyl anifail anwes teuluol oedrannus  
118 Y prif enillydd cyflog yn y teulu yn colli ei swydd / colli incwm  
119 Cyflwr iechyd meddwl byr-dymor neu hirdymor sydd eisoes yn bodoli  
120 Yr anhysbys - fel myfyriwr newydd.  
121 Poen hirdymor cronig.  
122 cymharu eich hun â galluoedd eraill.  
123 Gweithio o gartref.  
124 cwrdd â'r cyfyngiadau ariannol o fod yn fyfyriwr aeddfed gyda theulu i'w gynnal.  
125 pryderon ynghylch iechyd a lles plant ac aelodau eraill o'r teulu  
126 systemau prifysgol neu unigolion yn methu â chydabod eu hangen am fformatau/ffyrdd  
eraill o wneud pethau.  
127 profedigaeth.  
128 Salwch cronig  
129 Dyddiadau cau asesu yn agos iawn at ei gilydd ar ddiwedd y flwyddyn heb lawer o amser i  
gyflwyno drafft.

**GWELLA LLES MYFYRWYR TRWY**

# BRESGRIPSIYNU CYMDEITHASOL:

Map Cysyniad Grŵp o les myfyrwyr ym Mhrifysgol De Cymru  
Adroddiad Terfynol  
Ar gyfer Prifysgol De Cymru

Sarah Wallace, Carolyn Wallace, Nikki Lloyd-Jones, Mark Davies, Megan  
Elliott, Siva Ganesh, Lisa Griffiths, Mark Llewellyn, David Pontin,  
Sion Tetlow

Ysgol Cymru ar gyfer Ymchwil Presgripsiynu Cymdeithasol · Sefydliad Iechyd,  
Gofal Cymdeithasol Cymru a Phrifysgol De Cymru

*Comisiynwyd gan Brifysgol Glyndŵr Wrecsam a'i ariannu gan Gyngor Cyllido Addysg  
Uwch Cymru (CCAUC)*

Ionawr 2021



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government



## CYNNWYS

CYNNWYS .....	1
17. CYFLWYNIAD A CHEFNDIR.....	2
18. DULL AC ARDDULL.....	3
19. CASGLIADAU .....	5
20. CASGLIAD .....	22
21. CYFEIRIADAU .....	23
ATODIAD 1 -125 DATGANIADAU .....	24

### 3. CYFLWYNIAD A CHEFNDIR

Mae'r Athro Carolyn Wallace a'r tîm ym Mhrifysgol De Cymru (PDC) wedi bod yn gweithio gyda PDC i gasglu mewnwelediadau i les myfyrwyr. Mae hyn yn rhan o astudiaeth werthuso fwy o'r model presgripsiynu cymdeithasol peilot newydd ac arloesol sy'n cael ei ddatblygu a'i roi ar waith ym Mhrifysgol Glyndŵr Wrecsam (PGW) yn ystod 2020-2021. Comisiynodd PGW gan y CCAUC i archwilio ffyrdd o wella lles myfyrwyr, adeiladu gwytnwch a hyrwyddo ffyrdd newydd o weithio gan ddefnyddio model presgripsiynu cymdeithasol y gellir ei ailadrodd. Yna bydd y prosiect yn trosi'r egwyddorion a nodwyd o'r cynllun peilot o gyflwyno a gwerthuso'r model presgripsiynu cymdeithasol hwn i lywio datblygiad ail fodel peilot ym Mhrifysgol De Cymru.

Yr adroddiad hwn ar elfen astudiaeth Mapio Cysyniad Grŵp (GCM) o'r gwerthusiad yw'r ail mewn cyfres o dri adroddiad GCM ac fe'i comisiynwyd i archwilio'r hyn sydd wedi effeithio ar les myfyrwyr yn PDC dros y 12 mis diwethaf.

#### CEFNDIR YR ASTUDIAETH

Mae nifer y myfyrwyr sy'n cael mynediad i Addysg Uwch yn cynyddu; mae data cyfredol yn dangos bod dros 2.3 miliwn o fyfyrwyr yn astudio mewn AU, a bydd dros hanner yr oedolion ifanc yn cael mynediad i addysg drydyddol erbyn eu bod yn 30 oed (Universities UK 2018). Er bod y ffigurau hyn yn galonogol, mae'r cynnydd yn y nifer sy'n manteisio ar AU wedi gweld cynnydd cydamserol mewn materion lles myfyrwyr. O fewn y grŵp hwn, mae lefelau llesiant yn llawer is nag yn y boblogaeth gyffredinol (Blackman 2020), ac mae 1 o bob 16 o fyfyrwyr yn methu â chyrraedd eu hail flwyddyn yn y brifysgol (Randstad 2019). Gall ffactorau fel symud i ardal newydd, pwysau dysgu annibynnol o fewn amgylchedd AU, cyfrifoldebau personol/ariannol/domestig newydd, a phwysau perthnasoedd i gyd effeithio'n negyddol ar les seicolegol cyffredinol pobl ifanc, ac mae'r materion hyn yn cael eu mwyhau ar gyfer myfyrwyr aeddfed, y rhai ag anabledd datganedig, a dysgwyr o gefndir BAME (GuildHE 2018, Universities UK 2018, Randstad 2019, Blackman 2020). Er bod nifer o strategaethau wedi'u datblygu i liniaru (Thorley 2017), mae cefnogi lles myfyrwyr yn effeithiol yn parhau i fod yn heriol.

Serch hynny, un dull sy'n dechrau dangos addewid yw'r fenter [Prifysgolion Iach](#). Roedd ei wreiddiau yn gorwedd o fewn *Starter Ottawa* Sefydliad Iechyd y Byd (1986) a gwaith cysylltiedig yn amlygu pwysigrwydd cyd-destun mewn gweithgaredd hybu iechyd h.y. bod iechyd yn cael ei greu o fewn sefyllfaoedd bywyd bob dydd (Dooris *et al*, 2018). Er i'r mudiad Prifysgol Iach fethu â chyflawni llawer o dyniad cychwynnol o fewn Addysg Uwch y DU (Newton *et al*, 2016), gall cydnabyddiaeth gynyddol bod dull 'meddwl systemig' yn mapio a chysylltu ystod amrywiol o randdeiliaid o fewn a thu hwnt i'r brifysgol gael effaith sylweddol ar les cyffredinol (Dooris *et al*, 2020). Yn wir, mae dulliau gweithredu sy'n cynnwys cydnabod a gwerthfawrogi partneriaethau lleol rhwng rheolwyr prifysgolion, cyrff myfyrwyr, sefydliadau'r GIG, Awdurdodau Lleol, a'r 3<sup>ydd</sup> Sector (GuildHE 2018) wedi bod yn arbennig o ffrwythlon. Fodd bynnag, mae'r modd y trosolir y rhwydweithiau hyn yn amrywio, a gall hyn fod i ryw raddau yn ymwneud â chysylltu a chydlynu ystod o systemau cymhleth a gwahanol yn effeithiol (GuildHE 2018).

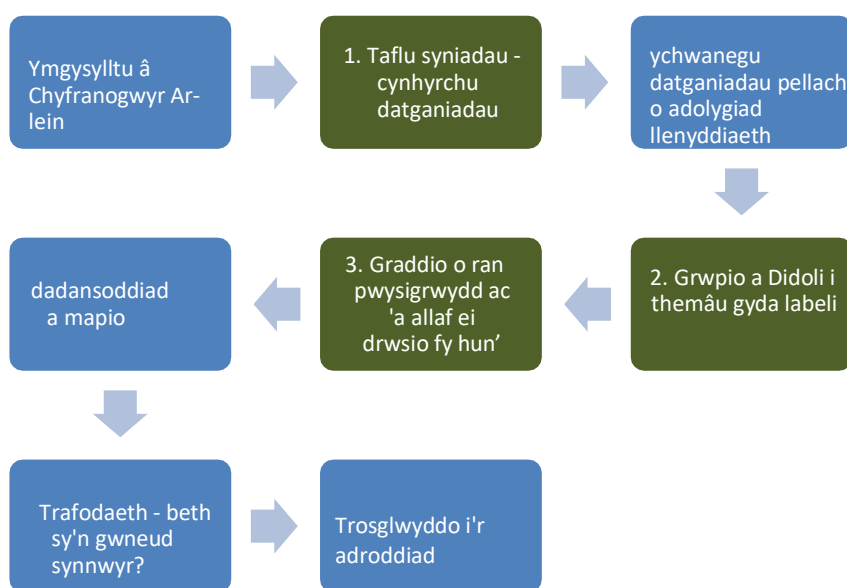
Ymhellach, er bod cydnabyddiaeth bellach o'r angen dybryd i ddatblygu strategaethau sy'n cefnogi lles myfyrwyr, mae'r Adolygiad Realaeth Cyflym a gynhaliwyd fel rhan o'r prosiect hwn yn nodi bod gweithgarwch y tu hwnt i ymyrraeth leol (e.e. digwyddiadau cynefino, gwasanaethau cymorth i fyfyrwyr, sesiynau myfyrio ymwybyddiaeth ofalgar) yn dameidiog, ac yn cael eu cynrychioli'n bennaf gan atebion sy'n seiliedig ar 'ap' symudol sy'n aml yn mapio asedau cymunedol fel swyddogaeth eilaidd yn unig. Agwedd allweddol ar yr astudiaeth gyffredinol felly fydd nid yn unig nodi llwybrau ymyriadol, ond hefyd wynebu a datblygu rhwydweithiau ehangach y gellir eu cyrchu drwy Bresgripsiynu Cymdeithasol yn gydgynhyrchiol.

## • DULL AC ARDDULL

Cynhaliwyd yr astudiaeth rhwng 8 Medi a 22 Tachwedd 2020. Ceisiwyd a sicrhawyd cymeradwyaeth foesegol gan PDC, panel moeseg risg isel y Gyfadran Gwyddor Bywyd ac Addysg cyfeirnod [200605LR].

Defnyddiodd yr astudiaeth hon ddull consensws ar-lein o'r enw Mapio Cysyniad Grŵp (GCM) i archwilio safbwyntiau myfyrwyr a staff ar yr hyn a oedd wedi effeithio ar lesiant myfyrwyr yn PDC dros y 12 mis diwethaf. Roedd iddo dair rhan ddilyniannol, sef taflu syniadau, grwpio/didoli a graddio y gofynnwyd i gyfranogwyr eu cwblhau (Ffigur 1).

**Ffigur 1:** Y broses ymchwil



### MAPIO CYSYNIADAU GRŴP

Archwiliodd yr astudiaeth hon safbwyntiau myfyrwyr a staff ar yr hyn a oedd wedi effeithio ar les myfyrwyr dros y 12 mis diwethaf gan ddefnyddio Mapio Cysyniadau Grŵp (GCM). Mae GCM yn cynnwys tri gweithgaredd; taflu syniadau, grwpio/didoli a graddio. Mae taflu syniadau yn gofyn i gyfranogwyr gynhyrchu datganiadau mewn ymateb i anogwr ffocws. Unwaith y bydd y datganiadau wedi'u cynhyrchu, mae'r cyfranogwyr yn grwpio ac yn didoli'r holl ddatganiadau a gynhyrchir yn 'bentyrrau' thematig y maent yn eu labelu. Yn olaf, gofynnir i gyfranogwyr raddio pob datganiad. Yn

yr astudiaeth hon, roedd y graddfeydd graddio ar gyfer 'pwysigrwydd' ac 'a allaf ei drwsio'.  
Cynhaliwyd yr astudiaeth yn ddwyieithog yn Gymraeg a Saesneg.

Gwnaethom hefyd gynnal adolygiad realaeth o lenyddiaeth ryngwladol a rhoddodd hyn gyfle i'r grŵp ymchwil gynhyrchu datganiadau pellach. Ychwanegwyd y rhain at y rhestr datganiadau a gynhyrchwyd gan PDC wreiddiol ar ôl y broses lanhau. Roedd y broses lanhau yn cael gwared ar ymatebion dyblyg a rhanedig gyda mwy nag un datganiad ynddynt. Roedd defnyddio GCM yn rhoi cyfle i gynnwys grwpiau rhithwir o gyfranogwyr gwasgaredig yn ddaeryddol (myfyrwyr a staff) ar ddechrau'r flwyddyn academaidd i gymryd rhan gan ddefnyddio meddalwedd ar-lein i'w helpu yn unigol i drefnu a chyflwyno eu syniadau am y datganiadau gyda chefnogaeth hwylusydd hyfforddedig.

Atebodd y cyfranogwyr bum cwestiwn demograffig wrth fynd i mewn i'r feddalwedd ar-lein. Defnyddiwyd y rhain i ddadansoddi'r data:

- 23.** Pa un o'r canlynol sy'n disgrifio sut rydych chi'n ystyried eich hun? [Rhestr o opsiynau h.y. benyw, gwryw, dewis peidio dweud, arall]
- 24.** Rhowch eich oedran yn y blwch isod [Rhestr o opsiynau]
- 25.** Fel myfyriwr beth yw eich lefel astudio NEU fel aelod o staff beth yw'r lefel rydych yn ei haddysgu mwyaf? [Rhestr o opsiynau]
- 26.** Gyda phwy ydych chi'n byw ar hyn o bryd? [Rhestr o opsiynau]
- 27.** Anabled, anghenion arbennig neu gyflwr meddygol? [Rhestr o opsiynau]

Gofynnwyd dau gwestiwn demograffig pellach ar y cam caniatâd gwybodus ac nid ydynt wedi'u cynnwys yn y dadansoddiad GCM ond cânt eu hadrodd ar wahân. Sef:

- 28.** Pwnc rydw i'n ei astudio/addysgu/yngysylltu â myfyrwyr [Rhestr o opsiynau]
- 29.** Lefel sgiliau iaith Gymraeg [Rhestr o opsiynau]

Mae'r dull GCM yn cael ei arwain gan yr hwylusydd ac yn defnyddio meddalwedd Group Wisdom™ ar gyfer casglu data, integreiddio data a dadansoddi. Cyflwynwyd y canlyniadau yn ddiweddarach i grŵp llywio'r gwerthusiad a cheisio sylwadau gan wasanaethau myfyrwyr PDC.

Defnyddiwyd y feddalwedd ar-lein i gynnal pedwar cam o ddadansoddi data yn dilyn prosesau adolygu data, glanhau a derbyn:

- 30.** Cam 1 – Dadansoddwyd pum ymateb demograffig gan ddefnyddio ystadegau disgrifiadol.
- 31.** Cam 2 – Crëwyd matrices tebygrwydd o'r datganiadau cyfranogwyr wedi eu didoli. Mae hyn yn dangos nifer y cyfranogwyr a ddidolodd y datganiadau gyda'i gilydd.
- 32.** Cam 3 – Cynhyrchodd dadansoddiad graddio aml-ddimensiwn o'r matrices tebygrwydd fap pwynt datganiad. Rhoddir pwynt i bob datganiad cyfranogwr ar echel dau ddimensiwn (XY) (Ffigur 2).
- 33.** Cam 4 – Defnyddiwyd algorithm Ward mewn dadansoddiad clwstwr hierarchaidd o

glystyrau datganiadau i gynhyrchu map clwstwr gyda labeli clwstwr (gweler Ffigur 3), gradd clwstwr (Ffigurau 4 a 5), dadansoddiad parth da (Ffigur 6) ac adroddiadau paru patrwm (Ffigur 7 ac 8). Galluogodd y dadansoddiad parth da ni i nodi'r pum datganiad pwysicaf y mae myfyrwyr yn teimlo y gallant eu trwsio eu hunain (rheolaeth fwyaf); a'r deg datganiad pwysicaf y mae myfyrwyr yn eu gweld efallai na allant eu trwsio eu hunain (rheolaeth leiaf). Nododd adroddiad paru patrwm y gwahaniaethau cymharol rhwng ymatebion staff a myfyrwyr i bwysigrwydd ac 'a allaf ei drwsio fy hun'.

Roedd grŵp llywio'r gwerthusiad yn cynnwys aelodau PDC ac PGW a gwahoddwyd hwy, ynghyd ag undeb y myfyrwyr a chynrychiolwyr gwasanaethau myfyrwyr i adolygu'r canfyddiadau yn dilyn y dadansoddiad.

## 5. CASGLIADAU

- **PWY OEDD Y CYFRANOGWYR?**

Gwahoddwyd saith deg saith o fyfyrwyr a staff i gymryd rhan gan ddefnyddio samplu pwrpasol (amrywiad mwyaf) (Patton, 2015). Recriwtiwyd pedwar deg naw o gyfranogwyr, gan gasglu eu caniatâd a'u cofrestru ar feddalwedd Group Wisdom™. Cawsant eu recriwtio drwy rwydweithiau PDC.

Cwblhaodd y cyfranogwyr a gymerodd ran yn y GCM y canlynol (Tabl 1):

- Cwestiynau Cyfranogwr

N=41 (n=25 o fyfyrwyr, n=16 staff)

- Gweithgaredd Taflu Syniadau

Cofrestrwyd N=41 o gyfranogwyr ar y gweithgaredd trafod syniadau a n=30 wedi'u cwblhau (n=16 o fyfyrwyr, n=14 o staff)

- Gweithgaredd Didoli

Cofrestrwyd n=8 cyfranogwr arall ar y gweithgaredd didoli ac n=29 wedi'u cwblhau (n=18 o fyfyrwyr, n=11 staff).

- Gweithgaredd Graddio

Cwblhaodd N=26 y gweithgaredd graddio pwysigrwydd (n=19 myfyriwr, n=7 aelod o staff) a chwblhaodd n=22 y sgôr 'a allaf ei drwsio fy hun' (n=17 myfyriwr, n=5 aelod o staff).

**Tabl 1:** Nifer y cyfranogwyr sydd wedi cwblhau pob gweithgaredd

	Cwblhawyd	Myfyrwyr	Staff
Cwestiynau cyfranogwyr	N=41	N=25	N=16

Taflu Syniadau	N=30	N=16	N=14
Didoli	N=29	N=18	N=11
Graddfa pwysigrwydd	N=26	N=19	N=7
graddfa 'p'un a allaf ei drwsio fy hun'	N=22	N=17	N=5

Disgrifiodd mwyafrif y cyfranogwyr a ymatebodd eu hunain fel benywaidd (82.50%) (Tabl 2). Y grwpiau oedran a gynrychiolwyd oedd 18 i 59 oed, heb unrhyw gyfranogwyr 60 oed neu hŷn. Roedd y mwyafrif (24.39%) rhwng 40-44 oed, ac yna 45-49 oed (17.07%). Grwpiau oedran 18-20 oed (2.44%), 21-24 oed (7.32%), a 55-59 oed (7.32%) oedd y grwpiau a gynrychiolir leiaf (Tabl 3).

**Tabl 2:** Sut mae cyfranogwyr yn meddwl amdanant eu hunain

OPSIWN	AMLDER	%
Benywaidd/female	33	82.50
Gwrywaidd/male	5	12.50
Dewis peidio â dweud/Prefer not to say	0.00	0.00
Arall	2	5.00
<b>Cyfanswm</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

**Tabl 3:** Oed cyfranogwyr

OPSIWN	AMLDER	%
18-20 oed/years	1	2.44
21-24 oed/years	3	7.32
25-29 oed/years	5	12.20
30-34 oed/years	4	9.76
35-39 oed/years	4	9.76
40-44 oed/years	10	24.39
45-49 oed/years	7	17.07
50-54 oed/years	4	9.76
55-59 oed/years	3	7.32
60-64 oed/years	0	0.00
65-69 oed/years	0	0.00
70 +	0	0.00
<b>Cyfanswm</b>	<b>41</b>	<b>100%</b>

Gofynnem i gyfranogwyr nodi eu lefel astudio neu staff i nodi ar ba lefel yr oeddent yn ymgysylltu/addysgu myfyrwyr fwyaf (Tabl 4). Cynrychiolwyd pob lefel astudio. Roedd mwyafrif y cyfranogwyr yn ymgysylltu yn lefel saith (58.54%) a lefel tri oedd â'r cynrychioliad lleiaf (7.32%).



**Tabl 4:** Lefel ymgysylltu academaidd myfyrwyr a staff

OPSIWN	AMLDER	%
Lefel/Level 3 (sylfaen)	3	7.32
Lefel/Level 4	5	12.20
Lefel/Level 5	5	12.20
Lefel/Level 6	4	9.76
Lefel/Level 7+	24	58.54
<b>Cyfanswm</b>	<b>41</b>	<b>100%</b>

Pan wnaethom ofyn i gyfranogwyr ‘gyda phwy ydych chi’n byw ar hyn o bryd?’, cynigiwyd hwn fel cwestiwn amlddewis, gan gydnabod y gallai byw gyda rhywun hefyd olygu y gallai fod gan y cyfranogwyr rôl fel gofalwr (Tabl 5). Canfuwyd bod mwyafrif y cyfranogwyr yn byw gyda'u teulu (46.51%) a/neu bartner (34.88%). Nid oedd unrhyw gyfranogwyr yn byw mewn neuadd breswyl ac nid oedd yr un ohonynt yn byw gyda rhywun yr oeddent yn gofalu amdano.

**Tabl 5:** Trefniadau byw myfyrwyr a staff

OPSIWN	AMLDER	%
Rwy'n byw ar fy mhen fy hun/I live alone	2	4.65
Yr wyf yn byw mewn neuaddau preswyl/I live in halls of residence	0	0.00
Rwy'n byw gyda fy mhartner/I live with my partner	15	34.88
Rwy'n byw gyda fy rhieni/I live with my parents	4	9.30
Rwy'n byw gyda fy nheulu/I live with my family (children)	20	46.51
Rwy'n byw gyda fy ffrindiau/I live with my friend(s)	2	4.65
Rwy'n byw gyda rhywun rwy'n gofalu am/I live with someone I care for	0	0.00
<b>Cyfanswm</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>

Fe wnaethom gynnig y cwestiwn nesaf am anabledd, anghenion arbennig a/neu gyflwr meddygol fel cwestiwn amlddewis gan gydnabod y gallai rhai cyfranogwyr uniaethu â chael dau neu fwy o'r eitemau a restrir. Nododd mwyafrif y cyfranogwyr nad oedd ganddynt unrhyw anabledd (64.71%). Ni nodwyd unrhyw gyfranogwyr yn ddall neu'n fyddar. Nododd gweddill y cyfranogwyr fod ganddynt salwch hirdymor neu gyflwr iechyd (9.80%), nam cymdeithasol/cyfathrebu (5.88%), yn ddall neu nam difrifol ar y golwg (1.96%) (Tabl 6).

**Tabl 6:** Anabledd, anghenion arbennig neu gyflwr meddygol cyfranogwyr.

OPSIWN	AMLDER	%
Dim anabledd	33	78.57
I have a social/communication impairment such as Asperger's syndrome/other autistic spectrum disorder/ Mae gen i nam cymdeithasol / cyfathrebu fel syndrom Asperger / anhwylder sbectrwm awtistig arall	3	7.14
I am blind or have a serious visual impairment uncorrected by glasses / Rwy'n ddall neu mae gen i nam ar y golwg yn ddifrifol heb ei gywiro gan sbectol	0	0.00
I am deaf or have a serious hearing impairment / Rwy'n fyddar neu mae gen i nam difrifol ar fy nghlyw	1	2.38
I have a long standing illness or health condition such as cancer, HIV, diabetes, chronic heart disease, or epilepsy/ Mae gen i salwch neu gyflwr iechyd hirsefydlog fel canser, HIV, diabetes, clefyd cronig y galon, neu epilepsi	5	11.90
<b>Cyfanswm</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

Gofynnwyd y ddau gwestiwn demograffig pellach ar y cam caniatâd gwybodus (nad ydynt wedi'u cynnwys yn y dadansoddiad GCM):

**4.** Pwnc rydw i'n ei astudio/addysgu/ymgysylltu â myfyrwyr

**5.** Lefel sgiliau iaith Gymraeg

#### Pwnc rydw i'n ei astudio/addysgu/ymgysylltu â myfyrwyr

Nododd cyfranogwyr pa un o'r 22 maes pwnc PDC rodden nhw'n gysylltiedig iddo. Fe wnaethom gynnig hwn fel cwestiwn amlddewis oherwydd ein bod yn cydnabod y gallai cyfranogwyr uniaethu â mwy nag un maes pwnc. Darparwyd opsiwn 'arall' hefyd a oedd yn gofyn i gyfranogwyr nodi eu hardal os nad oedd wedi'i rhestru. Roedd hyn yn caniatáu i staff cymorth nad oeddent yn addysgu ond yn gweithio mewn adrannau eraill o'r brifysgol ac a oedd mewn cysylltiad rheolaidd â myfyrwyr i ymateb.

Mae Tabl 7 yn dangos bod mwyafrif y cyfranogwyr (50%) yn gysylltiedig ag Iechyd, Seicoleg a Gofal Cymdeithasol.

**Tabl 7:** Pwnc rydw i'n ei astudio/addysgu/ymgysylltu â myfyrwyr

OPSIWN	AMLDER	%
Amaeth, bwyd ac astudiaethau cysylltiedig	0	0.00
Pensaernïaeth, adeiladu a chynllunio	0	0.00
Gwyddorau biolegol a chwaraeon	1	2.27

Busnes a rheoli	3	6.82
-----------------	---	------

Cyfathrebu a'r cyfryngau	0	0.00
Cyfrifiadura	1	2.27
Cyfunol a chyffredinol	1	2.27
Celfyddydau Creadigol a dylunio	3	6.82
Addysg ac addysgu	3	6.82
Peirianeg a thechnoleg	0	0.00
Cyffredinol a gwyddorau eraill	0	0.00
Daearyddol ac amgylcheddol	0	0.00
Dyniaethau	0	0.00
Iechyd, Seicoleg, a Gofal Cymdeithasol	22	50.00
Hanesyddol, athronyddol a chrefyddol	0	0.00
Iaith ac astudiaethau ardal	0	0.00
Cyfraith	0	0.00
Gwyddorau mathemategol	0	0.00
Meddygaeth a deintyddiaeth	0	0.00
Gwyddorau ffisegol	0	0.00
Pynciau sy'n gysylltiedig â meddygaeth	0	0.00
Gwyddorau cymdeithasol	6	13.64
Arall (Gyrfaoedd a Chyflogadwyedd)	1	2.27
Ni ymatebodd	3	6.82
<b>Cyfanswm</b>	<b>44</b>	<b>100</b>

### Lefel sgiliau iaith Gymraeg

Mewn ymateb i gwestiynau lefel sgil yn y Gymraeg, nododd y mwyafrif o'r cyfranogwyr (41.56%) nad oeddent yn gallu i siarad Cymraeg. Nid oedd yr un o'r cyfranogwyr yn rhugl yn y Gymraeg a 2.44% yn dewis 'Gallaf siarad cryn dipyn o Gymraeg'. Mewn ymateb i sgiliau ysgrifennu Cymraeg, nododd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr (68.29%) 'ddim o gwbl', ni ddewisodd unrhyw gyfranogwyr 'yn dda iawn' a nododd 2.44% eu bod yn gallu ysgrifennu Cymraeg yn 'dda' (Tabl 8 a 9).

**Tablau 8 a 9:** Lefel sgiliau iaith Gymraeg

1. Pa un sy'n disgrifio orau eich gallu i siarad Cymraeg.		
OPTION	AMLDER	%
Dwi'n siarad Cymraeg yn rhugl	0	0.00
Gallaf siarad cryn dipyn o Gymraeg	1	2.44
Dwi'n gallu siarad ychydig o Gymraeg yn unig	5	12.20
Dwi'n gallu dweud ychydig eiriau	15	36.59
Dwi ddim yn siarad Cymraeg	17	41.56
Ni ymatebodd	3	7.32
<b>Cyfanswm</b>	<b>41</b>	<b>100%</b>

2. Pa mor dda allwch chi ysgrifennu yn Gymraeg?		
OPTION	AMLDER	%
Da iawn	0	0.00
Iach	1	2.44
Ddim yn dda iawn	9	21.95
Ddim o gwbl	28	68.29
Ni ymatebodd	3	7.32
<b>Cyfanswm</b>	<b>41</b>	<b>100%</b>

- **ADNABOD A DADANSODDI Y Ffordd y Mae Lles Myfyrrwyr Wedi Effeithio yn Ystod y Flwyddyn Ddiwethaf.**

### *Gweithgaredd 1 – Taflu Syniadau*

Yn ystod y gweithgaredd hwn darparodd n=30 o gyfranogwyr (n=16 o fyfyrwyr, n=14 o staff) 135 o ddatganiadau cychwynnol yn seiliedig ar eu profiad. Gofynnwyd iddynt gwblhau'r anogwr ffocws ar-lein sengl, 'Fel myfyriwr dros y flwyddyn ddiwethaf mae fy lles wedi cael ei effeithio gan...' neu 'Fel aelod o staff dros y flwyddyn ddiwethaf mae lles fy myfyriwr wedi cael ei effeithio gan...'

Glanhawyd y rhain trwy rannu datganiadau lluosog a dileu copïau dyblyg a arweiniodd at n=104 o ddatganiadau yn weddill. Nodwyd n=100 o ddatganiadau pellach o'r adolygiad llenyddiaeth realaidd a gynhaliwyd ochr yn ochr â'r astudiaeth hon, ac ychwanegwyd y rhain at y rhestr datganiadau. Adolygodd aelodau tîm yr astudiaeth o PDC a PGW y rhestr, gan ddileu unrhyw ddyblygiadau ac uno'r datganiadau, a arweiniodd at gyfanswm o n=125 yn weddill. Mae enghreifftiau o ddatganiadau yn y rhestr derfynol i'w gweld yn Nhabl 10. Gellir gweld y rhestr lawn o'r n=125 o ddatganiadau terfynol yn Atodiad 1.

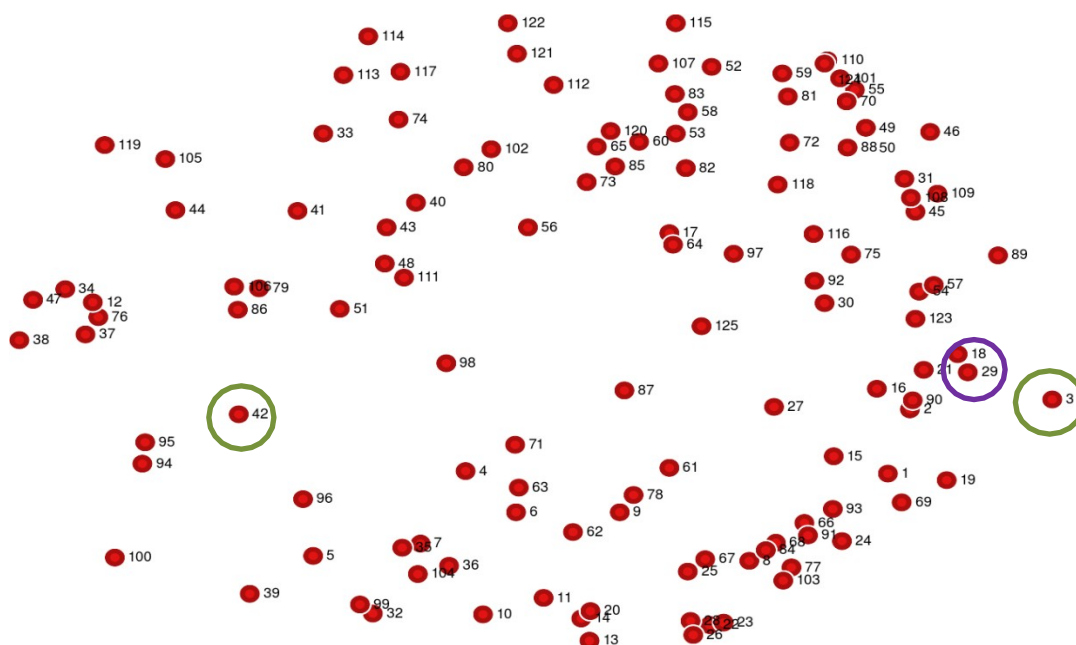
**Tabl 10:** Y pedwar datganiad cyntaf

Rhif Datganiad	Cyfriflen
1	Poeni na fyddaf yn cadw i fyny gyda phopeth ar-lein
2	Poeni am beidio â dod i adnabod fy nghyfoedion
3	Teimlo fymryn wedi'i ddatgysylltu oddi wrth bawb oherwydd bod popeth ar-lein
4	Mae nifer y mae myfyrwyr sydd wedi gofyn am amser un i un yn ystod yr ychydig wythnosau cyntaf yn syfrdanol

### Gweithgaredd 2 – Grwpio/trefnu

Yn y gweithgaredd hwn, gofynnwyd i gyfranogwyr ddidoli a grwpio'r holl ddatganiadau mewn pentyrrau a rhoi label unigol i bob pentwr. O hyn, cynhyrchodd y feddalwedd fap pwyntiau yn dangos y n=125 o ddatganiadau (Ffigur 2).

**Ffigur 2:** Map pwyntiau wedi'i gynhyrchu gan gyfrifiadur o'r n=125 datganiad



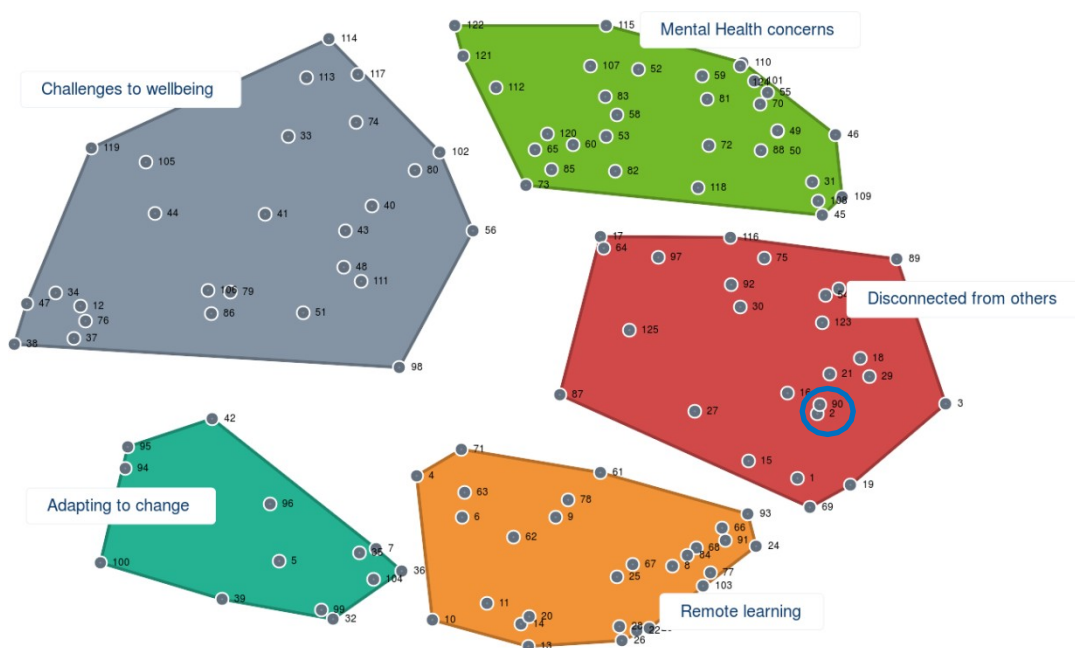
Gwerth straen terfynol y set ddata oedd **0.2874** – yr amrediad derbynol yw 0.205-0.365. Ystyrir bod hyn yn debyg i ddibynadwyedd (Kane a Trochim, 2007). Mae gwerth straen yr astudiaeth hon wedi'i leoli tuag at yr ystod ganolig ac felly fe'i hystyrir yn fesur da. Mae pwynt ar y map yn cynrychioli datganiad penodol. Mae'r bwlch rhwng y pwyntiau'n dangos pa mor aml y cafodd y datganiadau eu didoli gyda'i gilydd gan gyfranogwyr. Er enghraifft, mae datganiadau 29 ac 18 yn agos at ei gilydd (ochr dde'r map) ac felly maent wedi'u didoli fwyaf aml. I'r gwrthwyneb, mae datganiadau 42 a 3 ar ddau ben y map a naill ai heb eu didoli gyda'i gilydd yn aml neu ddim o gwbl.

Yna cynhyrchodd y feddalwedd nifer o fapiau clwstwr lle'r oedd y datganiadau wedi'u dosbarthu o fewn yr holl glystyrau. Cafodd detholiad eu hystyried gan dîm gwerthuso'r astudiaeth a rhannwyd y

canfyddiadau â chynrychiolydd gwasanaethau myfyrwyr Prifysgol De Cymru ac uwch aelod o undeb y myfyrwyr. O ganlyniad, cytunwyd ar fap gyda phum clwstwr; **datgysylltu oddi wrth eraill, pryderon iechyd meddwl, dysgu o bell, addasu i newid, heriau i les** (Ffigur 3).

Mae lleoliad datganiad mewn clwstwr penodol yn seiliedig ar grwpio cyfranogwyr a graddfa pob datganiad. Er enghraifft, mae datganiad 2 ‘**poeni am beidio â dod i adnabod fy nghyfoedion**’ wedi'i leoli yn y clwstwr ‘**datgysylltu ag eraill**’ oherwydd dyna lle gosododd mwyafrif y cyfranogwyr y datganiad. Dangosir y berthynas gysyniadol rhwng clystyrau gan y pellter rhyngddynt – pellter byr = perthynas gref; pellter mawr = perthynas wan. Felly, mae'r clwstwr a elwir yn ‘dysgu o bell’ yn nes at ‘ddatgysylltu ag eraill’ ac ‘addasu i newid’ nag ydyw i'r ddau glwstwr arall.

**Ffigur 3:** Map clwstwr gyda labeli o'r ymarfer grwpio cyfranogwyr



Y clwstwr ‘pryderon iechyd meddwl’ oedd â'r nifer fwyaf o ddatganiadau (n=32) gyda'r clwstwr ‘dysgu o bell’ (n=28) yn agos ar ei hôl hi, tra bod gan y clwstwr ‘addasu i newid’ y datganiadau lleiaf (n=13).

Mae Tabl 11 yn dangos nifer y datganiadau fesul clwstwr, pwysigrwydd cyfartalog clwstwr a chyfartaledd clwstwr ar gyfer ‘a allaf ei drwsio fy hun’. Mae Tabl 12 yn rhoi enghreifftiau o dri datganiad fesul clwstwr.

**Tabl 11:** Nodweddion clwstwr

Lluniad	Wedi datgysylltu o	Pryderon iechyd	Dysgu o bell	Addasu i newid	Heriau i lesiant
Nifer y datganiadau	25	32	28	13	27
Sgôr cyfartalog pwysigrwydd y datganiad	3.16	2.96	3.04	2.65	2.98
Sgôr gyfartalog o 'Alla i ei drwsio fy hun'	2.63	2.64	2.31	2.09	2.28

**Tabl 12:** Datganiadau enghreifftiol ym mhob un o'r pum clwstwr

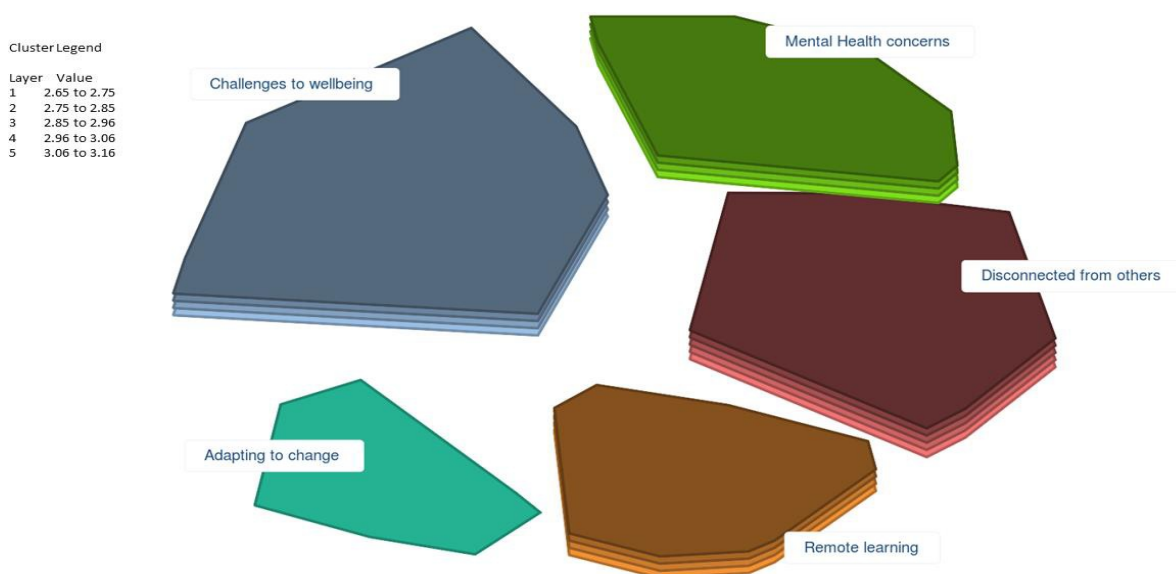
Rhif	Geiriad
<b>Wedi datgysylltu o eraill</b>	
3	Teimlo fyfryn wedi'i ddatgysylltu oddi wrth bawb oherwydd bod popeth ar-lein
21	Yr anallu i fod gyda fy ngrŵp cyfoedion, rydym yn addasu ac yn chwarae cerddoriaeth gyda'n gilydd - helpodd hyn i reoli fy nheimpladau a'm hemosiynau
64	Wedi'u hynysu'n gymdeithasol oddi wrth ffrindiau, teulu a rhwydweithiau cefnogol a pheidio â chael sgysiau "oedolyn"
<b>Pryderon iechyd meddwl</b>	
55	Pryder cymdeithasol oherwydd personoliaeth fewnblyg
81	Patrymau meddwl di-fudd (meddwl du a gwyn, myfyrdod, trychinebu) am ddigwyddiadau'r gorffennol
107	Y stigma sy'n gysylltiedig â chyflwr iechyd meddwl hirdymor
<b>Dysgu o bell</b>	
8	Swm amser ar y sgrin sy'n anodd i fyfyrwyr
23	Y defnydd o dechnoleg, mae llawer o lwybrau i gael mynediad at ddogfennau a gwybodaeth a gall ddod yn ddryslyd
78	Yr anallu i wahanu bywyd gwaith prifysgol o fywyd cartref gan fod yn rhaid i ni weithio gartref
<b>Addasu i newid</b>	
39	Cael mwy o amser ar gyfer fy astudiaeth prifysgol o ganlyniad i'r pandemig
96	Cynnydd mewn oriau gwaith
104	Yn aml mae amserlen myfyrwyr yn cynnig gweithdai dwy awr fesul modiwl mae'n ormod yn enwedig pan fydd modiwlau 20 credyd yn cael eu haddysgu mewn 10 wythnos!
<b>Heriau i lesiant</b>	
40	Fy mhartner yn dod yn ddi-waith trwy gydol y pandemig felly roedd gen i fwy o straen o fod y prif enillydd cyflog
51	Methu â theithio am egwyl i ffwrdd neu gymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden
80	P'un a ydw i'n neilltuo digon o amser i hunanofal (bwyta iach, ymarfer corff, cwsg, pryd agwedd, cymryd rhan mewn gweithgareddau)



### Gweithgaredd 3 – sgôr ar gyfer 'pwysigrwydd' ac 'a allaf ei drwsio fy hun'

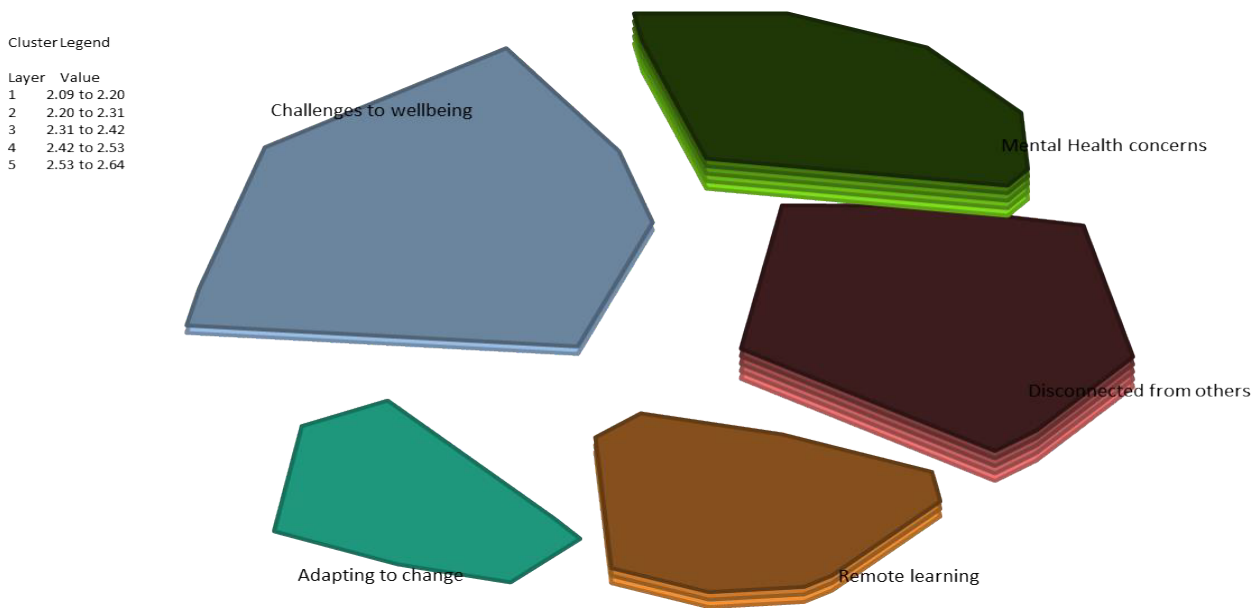
Yn y gweithgaredd hwn gofynnwyd i gyfranogwyr raddio pob un o'r 125 o ddatganiadau gan ddefnyddio graddfeydd 'pwysigrwydd' a 'a allaf ei drwsio fy hun' arddull Likert. Mae'r map graddio clwstr yn Ffigur 4 (a Thabl 11 uchod) yn dangos bod y clwstr 'wedi datgysylltu o eraill' ar gyfartaledd yn cael ei ystyried fel y pwysicaf o'r pum clwstr wrth ystyried beth sydd wedi effeithio ar les myfyrwyr yn y 12 mis diwethaf (3.16). Mae'r clwstr 'dysgu o bell' yn ail (3.04), ac ystyriwyd mai'r clwstr 'addasu i newid' yw'r lleiaf pwysig (2.65).

**Ffigur 4:** Map graddio clwstr – pwysigrwydd yr hyn oedd wedi effeithio ar les myfyrwyr yn y 12 mis diwethaf



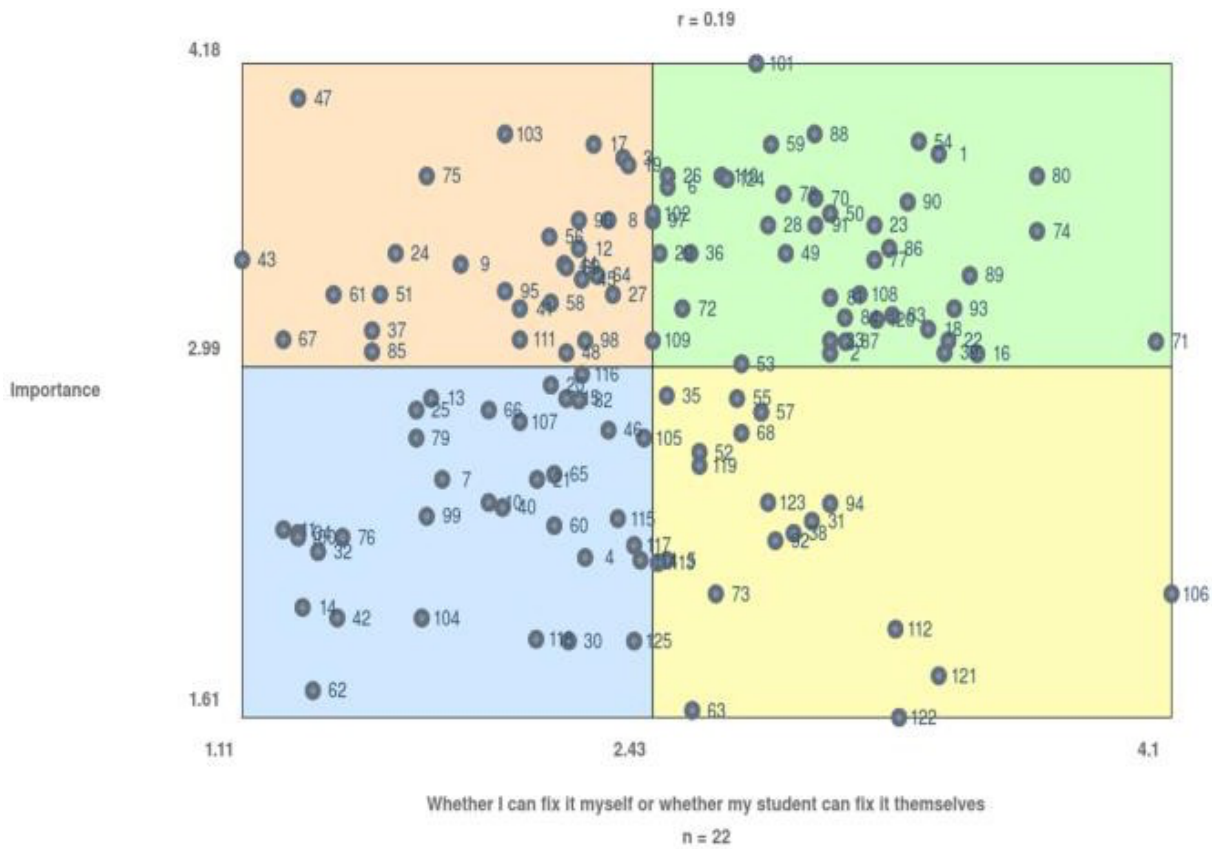
Cynhaliwyd dadansoddiad hefyd ar y clwstr o ddatganiadau lle graddiodd myfyrwyr a staff y datganiadau yn unol ag 'a allaf ei drwsio fy hun?' Mynegodd myfyrwyr a staff fod gan fyfyrwyr, ar gyfartaledd, fwy o reolaeth dros 'drwsio' y datganiadau sydd wedi'u grwpio o fewn 'pryderon iechyd meddwl' (2.64) a 'datgysylltu oddi wrth eraill' (2.63) (Ffigur 5). Fodd bynnag, mae'r mapiau graddfeydd clwstr yn Ffigur 5 (a Thabl 11) yn dangos bod myfyrwyr a staff yn teimlo nad oedd ganddynt lawer o reolaeth ynghylch a allent ddatrys y problemau eu hunain neu sefyllfaoedd o fewn y clwstr 'addasu i newid' (2.09), y clwstr 'heriau i les' (2.28), a'r clwstr 'dysgu o bell' (2.31).

**Ffigur 5:** Map graddio clwstwr - 'A allaf ei drwsio fy hun'



Yna defnyddiwyd y map clwstwr a'r graddfeydd graddio i ddatblygu Parth Da (Ffigur 6).

**Ffigur 6:** Adroddiad Parth Da yn dangos sut mae pob datganiad yn cael ei raddio mewn perthynas â phwysigrwydd ac 'a allaf ei drwsio fy hun'.



Mae hyn yn dangos pa ddatganiadau oedd uwchlaw neu islaw'r cymedrig (cyfartaledd) ar draws y ddau faen prawf dewisol sef 'pwysigrwydd' ac 'a allaf ei drwsio fy hun neu a all fy myfyrwyr ei drwsio eu hunain'. Datganiadau uwchben y cymedr pwysigrwydd (2.99) oedd bwysicaf ac maent yn y parthau oren a gwyrdd. Datganiadau uwchben y cymedr 'a allaf ei drwsio fy hun' (2.43) yw'r datganiadau y teimlai myfyrwyr a staff fod gan fyfyrwyr y rheolaeth fwyaf ohonynt ac y gallent eu trwsio eu hunain h.y. y parthau gwyrdd a melyn. Mae Ffigur 6 yn dangos bod y datganiadau a gyflwynir yn y parth gwyrdd yn ddatganiadau (materion neu sefyllfaoedd) sydd bwysicaf ac y mae myfyrwyr naill ai'n eu nodi neu a ystyrir (gan staff) sydd â'r rheolaeth fwyaf dros eu 'trwsio' eu hunain. Y rhai yn y parth oren sydd bwysicaf hefyd ond mae myfyrwyr naill ai'n nodi neu'n cael eu hystyried (gan staff) fel y rhai sydd â'r rheolaeth leiaf dros eu 'trwsio' eu hunain.

Datganiadau yn y parth melyn sydd leiaf pwysig ond credir bod myfyrwyr yn gallu 'trwsio drostynt eu hunain', a'r rhai yn y parth glas yw'r datganiadau lleiaf pwysig a chredir lleiaf tebygol i'r myfyrwyr allu trwsio drostynt eu hunain. Mae datganiadau enghreifftiol o bob pedrant i'w gweld yn Nhabl 13. Gall y parthau hyn fod o ddiddordeb i reolwyr strategol prifysgolion, gwasanaethau myfyrwyr a chomisiynwyr grwpiau neu wasanaethau cymunedol cysylltiedig. Gallant nodi materion neu sefyllfaoedd lle mae angen y cymorth mwyaf ar fyfyrwyr a'r rheini nad ydynt, a grwpiau a gwasanaethau a allai fod angen buddsoddiad, comisiynu a datgomisiynu yn y dyfodol.

**Tabl 13:** Enghraifft a chyfanswm nifer y datganiadau o bob pedrant

Rhif Geiriad	
<b>PEDRANT GWYRDD [n=43]</b>	
1	Poeni na fyddaf yn gallu cadw i fyny gyda phopeth ar-lein
44	Pwysau hunangyfeiriedig i wneud yn dda mewn astudiaethau
108	Fy synnwyr cyffredinol o hunan-ffeithiolrwydd
<b>PEDRANT OREN [n=29]</b>	
19	Diffyg rhyngweithio gyda chyfoedion ac ymdeimlad o gymuned
45	Ynysu
56	Straen ariannol posibl
<b>PEDRANT GLAS [n=34]</b>	
14	Sefydliadau arholiadau - ddim yn cael eu trefnu / gohirio arholiadau / aros yn hir mewn canolfannau arholiadau
76	A yw lleoedd fel siopau, bwytai neu byllau nofio ar agor
116	Eithrio o gyfranogiad cymdeithasol neu ddiwylliannol (FOMO)
<b>PEDRANT MELYN [n=19]</b>	
57	Poeni am fynd i'r byd academiaidd fel myfyriwr aeddfed
68	Dod o hyd i leoliad, mynd ar leoliad, cysylltu â lleoliad

106 Fy nefnydd o gyfryngau cymdeithasol fel modd o gynyddu cyfalaf personol a meithrin rhwydweithiau cymdeithasol

Gallwn ddehongli'n ofalus gan fod y gydberthynas yn wan, bod cydberthynas gadarnhaol ( $r=0.19$ ) rhwng pwysigrwydd y ddau newidyn ac 'a allaf ei drwsio fy hun'.

Drwy archwilio'r 43 datganiad o'r pedrant gwyrdd (y pwysicaf a'r mwyaf addas i fyfyrwyr sy'n ei drwsio eu hunain), gallwn nodi'r pum datganiad uchaf a'u clystyrau priodol. Mae'r ddau brif ddatganiad i'w gweld yn y clwstwr 'heriau i lesiant'. Maen nhw'n rhif 80 'p'un a ydw i'n neilltuo digon o amser i hunanofal (bwyta iach, ymarfer corff, cwsg, pryd agwedd, cymryd rhan mewn gweithgareddau)', (cyfartaledd cymedrig o 3.7029) a rhif 74 'Faint dwi'n cadw at ffordd iach o fyw o ran diet, ymwybyddiaeth ofalgar ac ymarfer corff ac ati.' (cyfartaledd cymedrig 3.5942).

Mae'r tri phrif ddatganiad arall a gafodd eu graddio gan fyfyrwyr a staff ac sydd bwysicaf ac sydd fwyaf addas i fyfyrwyr yn ei drwsio eu hunain i'w gweld yn 'datgysylltu ag eraill' (rhif 1 a 54) a 'dysgu o bell' (rhif 71).

**Tabl 14:** Y pump pwysicaf sydd fwyaf addas ar gyfer datganiadau myfyrwyr yn ei drwsio eu hunain fesul clwstwr

Clwstwr	Cyfriflen	P'un a allaf ei drwsio fy hun	Pwysigrwydd	Cymedrig
Heriau i lesiant	80. P'un a ydw i'n neilltuo digon o amser i hunanofal (bwyta iach, ymarfer corff, cwsg, pryd agwedd, cymryd rhan mewn gweithgareddau)	3.6667	3.7391	3.7029
Heriau i lesiant	74. Faint rwy'n cadw at ffordd iach o fyw o ran diet, ymwybyddiaeth ofalgar ac ymarfer corff ac ati,	3.6667	3.5217	3.5942
Wedi datgysylltu o eraill	1. Poeni na fyddaf yn cadw i fyny gyda phopeth ar-lein	3.35	3.8261	3.58805
Wedi datgysylltu o eraill	54. Pwysau hunangyfeiriedig i wneud yn dda mewn astudiaethau	3.2857	3.875	3.58035
Dysgu o bell	71. Cynnal ffiniau iach ag eraill trwy gyfathrebu ar-lein	4.05	3.087	3.5685

Trwy archwilio'r 29 datganiad o'r pedrant oren (pwysicaf ond myfyrwyr naill ai nodi neu y credir (gan staff) ei fod yn lleiaf addas i fyfyrwyr sy'n ei drwsio eu hunain, gallwn nodi'r 10 datganiad uchaf a'u clystyrau priodol (Tabl 15).

**Tabl 15:** Y deg datganiad pwysicaf ond mae myfyrwyr naill ai'n nodi neu'n cael eu hystyried (gan staff) i fod y lleiaf agored i fyfyrwyr sy'n ei drwsio eu hunain

Clwstwr	Cyfriflen	P'un a allaf ei drwsio fy hun	Pwysigrwydd	Cymedrig
Wedi datgysylltu o eraill	3. Teimlo fymryn wedi'i ddatgysylltu oddi wrth bawb oherwydd bod popeth ar-lein	2.3333	3.8095	3.0714
Wedi datgysylltu o eraill	17. Poeni ynglŷn â fy nheulu	2.2381	3.8636	3.05085
Dysgu o bell	103. Dim sgysiaiu uniongyrchol, mae'r ddibyniaeth 100% ar y rhyngwrwyd yn boen	1.9524	3.9048	2.9286
Dysgu o bell	8. Swm amser ar y sgrin sy'n anodd i fyfyrwyr	2.2857	3.5652	2.92545
Addasu i newid	96. Cynnydd mewn oriau gwaith	2.1905	3.5652	2.87785
Heriau i lesiant	12. Pryderon ynghylch diogelwch yn ymwneud â Covid	2.1905	3.4545	2.8225
Wedi datgysylltu o eraill	64. Wedi'u hynysu'n gymdeithasol oddi wrth ffrindiau, teulu a rhwydweithiau cefnogol a pheidio â chael sgysiaiu "oedolyn"	2.25	3.3478	2.7989
Heriau i lesiant	56. Straen ariannol posibl	2.0952	3.5	2.7976
Wedi datgysylltu o eraill	27. Bod yn fyfyrwyr aeddfed sydd yn aml â chyfrifoldebau gofalu am eu plant a'u rhieni - gall fod yn anodd iawn iddynt gydbwysu'r cyfan	2.3	3.2727	2.78635
Heriau i lesiant	44. Poeni am gyflwr y byd!	2.1429	3.3913	2.7671

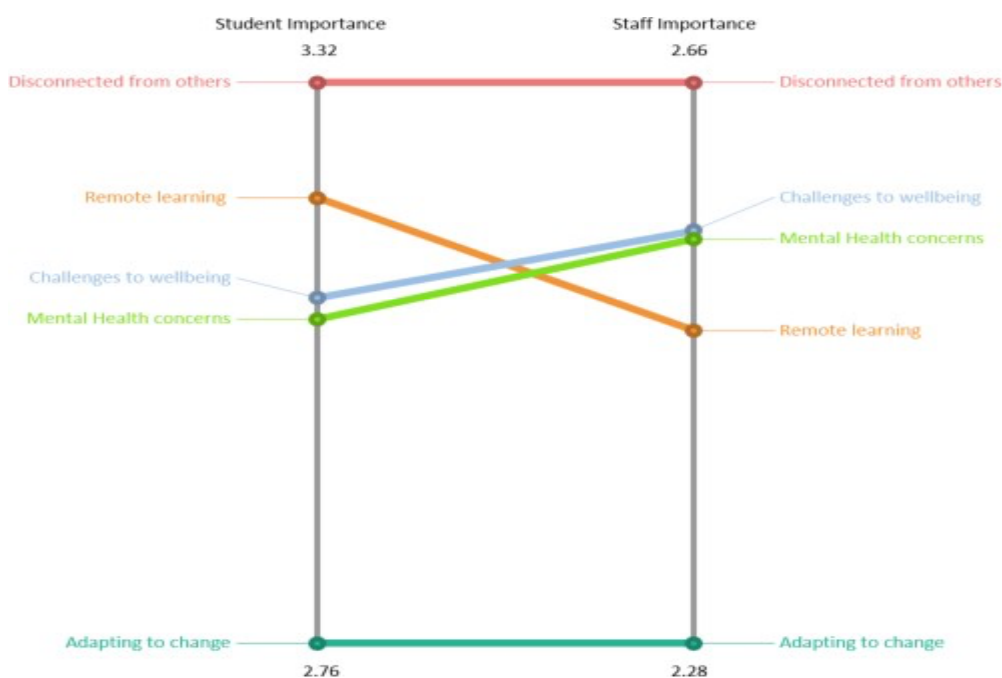
Y prif ddatganiad yw rhif 3 'teimlo fymryn wedi'i ddatgysylltu oddi wrth bawb oherwydd bod popeth ar-lein', ac yna rhif 17 'poeni am fy nheulu'. Mae'r ddau ddatganiad hyn wedi'u lleoli yn y clwstwr

'datgysylltu oddi wrth eraill'. Mae'r ddau ddatganiad nesaf, 'peidio â chael sgysiau uniongyrchol, y ddibyniaeth 100% ar y rhyngwyd yn boen' (103) a 'swm amser ar y sgrin sy'n anodd i fyfyrwyr' (8) yn tarddu o'r clwstwr 'dysgu o bell' ac yn cael ei ddilyn gan ddatganiad 96 'cynnydd mewn oriau gwaith', sy'n dod o'r clwstwr 'addasu i newid'.

Mae pedwar o'r deg datganiad uchaf yn perthyn i'r clwstwr 'datgysylltu ag eraill', ac mae tri o'r deg datganiad uchaf yn dod o'r clwstwr 'heriau i lesiant'. Mae dau ddatganiad gan y clwstwr 'dysgu o bell' ac un o'r clwstwr 'addasu i newid'. Nid oes unrhyw ddatganiadau gan y clwstwr 'pryderon iechyd meddwl' sy'n ymddangos yn natganiad deg uchaf y pedrant oren.

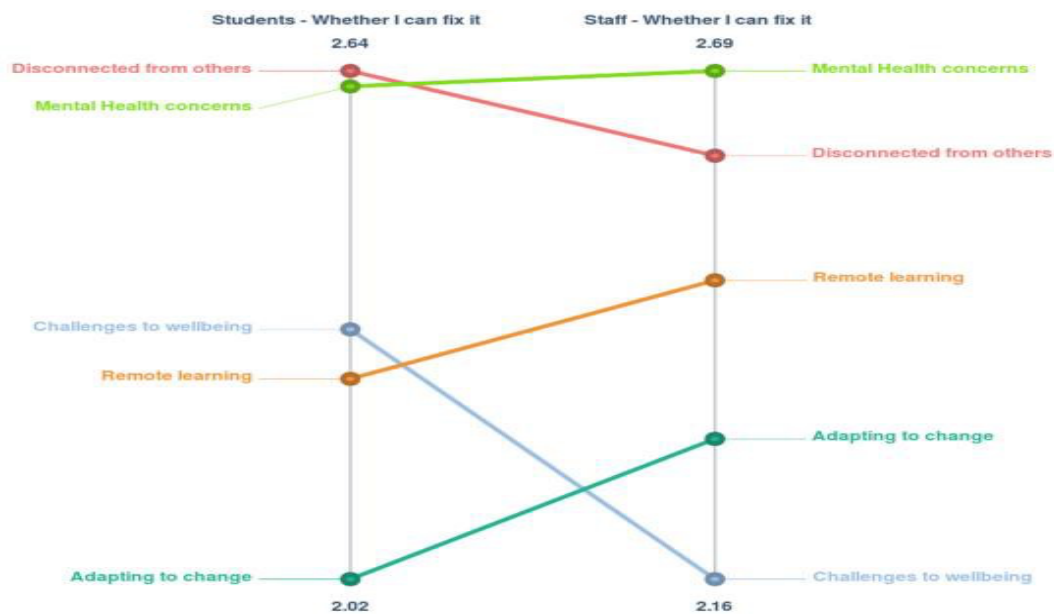
Gwnaethom archwilio ymhellach ymatebion myfyrwyr yn erbyn grwpiau staff i'r graddfeydd graddio 'pwysigrwydd' ac 'a allaf ei drwsio fy hun'. Mae Ffigur 7 yn dangos bod cytundeb ym mhersbectifau myfyrwyr a staff yn eu barn am y clwstwr pwysicaf 'wedi'i ddatgysylltu oddi wrth eraill' a'r clwstwr lleiaf pwysig 'addasu i newid'. Roedd barn myfyrwyr a staff am bwysigrwydd tri o'r pum clwstwr (gan gynnwys eu datganiadau) yn amrywio. Er enghraifft, roedd myfyrwyr yn ystyried bod materion 'dysgu o bell' yn bwysicach (sy'n effeithio ar eu lles) tra bod staff yn ystyried bod 'heriau i les' a 'phryderon iechyd meddwl' yn bwysicach na 'dysgu o bell'.

**Ffigur 7:** Pwysigrwydd Myfyrwyr yn erbyn Staff



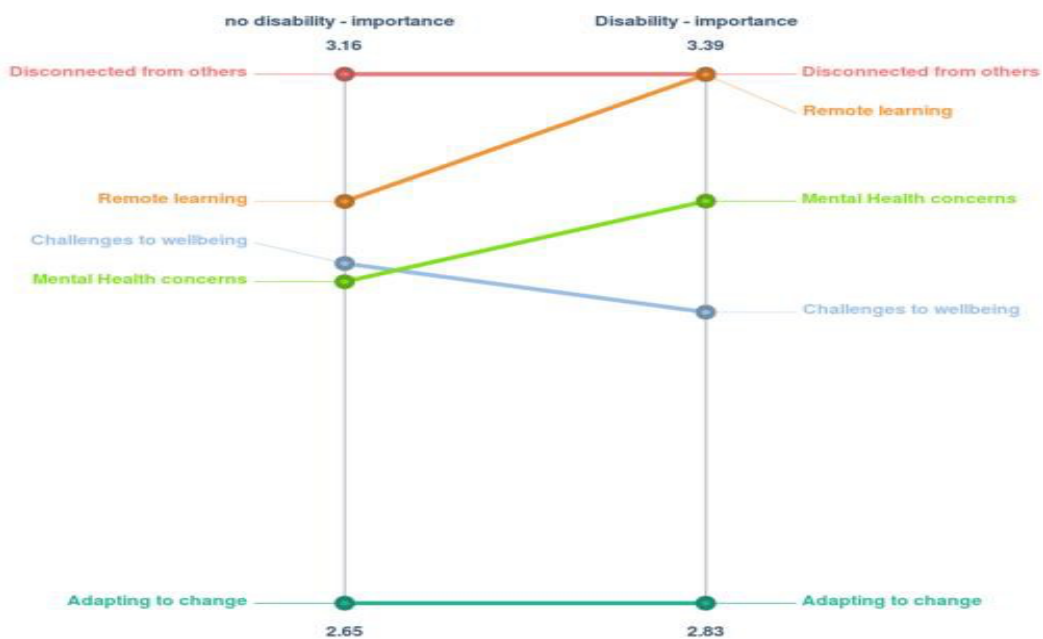
Drwy archwilio ymatebion myfyrwyr yn erbyn grwpiau staff i 'allaf ei drwsio fy hun', roedd y ddau grŵp yn debyg pan oeddent yn ystyried 'pryderon iechyd meddwl'. Mae Ffigur 8 yn dangos gwahaniaethau rhwng myfyrwyr a staff o ran 'sefydlogrwydd' y clystyrau (a'u datganiadau). Er enghraifft, roedd 'heriau i les' wedi'u graddio'n fwy cadarnhaol gan fyfyrwyr (teimlo bod ganddynt fwy o reolaeth) na staff, tra bod 'dysgu o bell' ac 'addasu i newid' wedi'u graddio'n fwy cadarnhaol gan staff o gymharu â myfyrwyr a oedd yn teimlo bod ganddynt reolaeth leiaf ar 'addasu i newid' a 'dysgu o bell'.

**Ffigur 8:** Myfyriwr vs Staff 'a allaf ei drwsio'.



Archwiliwyd y cyfranogwyr ymhellach gan nodi 'dim anabledd' yn erbyn 'anabledd' i'r graddfeydd graddio 'pwysigrwydd' ac 'a allaf ei drwsio fy hun'. Mae Ffigur 9 yn dangos bod y ddau grŵp yn cytuno yn eu barn bod y clwstwr pwysicaf 'wedi'i ddatgysylltu oddi wrth eraill' a'r clwstwr lleiaf pwysig yn 'addasu i newid'. Fodd bynnag, amlygir gwahaniaethau, er enghraifft, barnwyd bod y clwstwr 'dysgu o bell' a'r clwstwr 'pryderon iechyd meddwl' yn bwysicach ar gyfer cyfranogwyr a nododd fod ganddynt anabledd, tra bod cyfranogwyr wedi nodi bod 'heriau i les' yn bwysicach gan gyfranogwyr yn uniaethu fel heb anabledd.

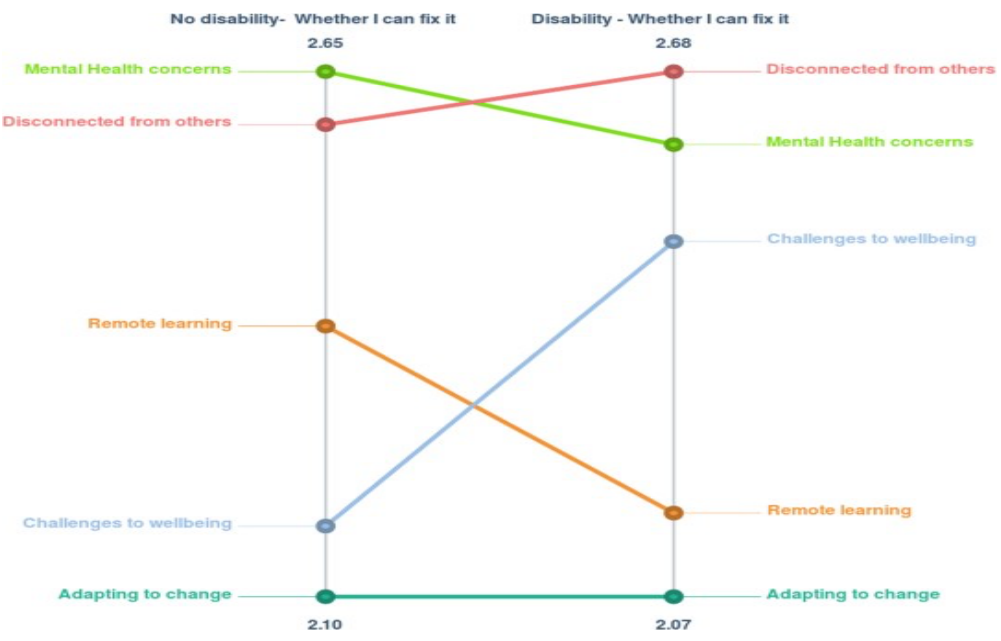
**Ffigur 9:** Dim anabledd vs anabledd – Pwysigrwydd





Mae Ffigur 10 hefyd yn dangos gwahaniaethau yn yr ymatebion i 'a allaf ei drwsio fy hun'. Ar gyfer cyfranogwyr a nododd nad oedd ganddynt anabledd, dywedont y gallent drwsio 'dysgu o bell' yn fwy cadarnhaol na'r rhai a nododd fod ganddynt anabledd. Ystyriwyd bod 'heriau i les' yn fwy 'sefydlog' gan gyfranogwyr a oedd yn nodi bod ganddynt anabledd, o gymharu â'r rhai a nododd nad oedd ganddynt anabledd. Cytunodd y ddau grŵp mai 'addasu i newid' oedd y lleiaf 'trwsiadwy' (llai parod i fyfyrwyr ei drwsio eu hunain).

**Ffigur 10:** Dim anabledd vs anabledd – 'P'un a allaf ei drwsio'



## 4 CASGLIAD

Roedd defnyddio dull anghydamseredig ar-lein fel GCM yn ddefnyddiol iawn i oresgyn y cyfyngiadau a osodwyd gan Lywodraeth Cymru oherwydd y pandemig COVID-19. Roedd myfyrwyr a staff yn gallu cyrchu meddalwedd Group Wisdom o bell a'i chwblhau ar amser a oedd yn gyfleus iddynt o fewn y ffenestr casglu data berthnasol. Mae'r offer dadansoddol amrywiol o fewn GCM wedi ein galluogi i nodi elfennau'r cysyniad a nodi unrhyw wahaniaethau rhwng myfyrwyr a staff.

Cyflwynwyd y canfyddiadau hyn a'u rhannu ag aelodau'r tîm gwerthuso o PDC ac PGW, a oedd yn cynnwys cynrychiolwyr o undebau myfyrwyr a staff gwasanaethau myfyrwyr PDC. Credir bod y casgliadau hyn yn sylfaen dystiolaeth bwysig ar gyfer yr astudiaeth gan eu bod yn rhoi cyfle i fyfyrion ar wasanaethau myfyrwyr presennol, yng nghyd-destun y prosiect presgripsiynu cymdeithasol ehangach i wella lles a gwytnwch myfyrwyr. Defnyddir y canfyddiadau yn y lle cyntaf i lywio'r ddogfen 'Gofynion Defnyddiwr' ar gyfer y fanyleb dechnegol meddalwedd Elemental a brynwyd gan PDC ar gyfer y model presgripsiynu cymdeithasol newydd.

## 5. CYFEIRIADAU

Blackman, T. (2020). What Affects Student Wellbeing? Rhydychen: Higher Education Policy Institute. Ar gael ar: <https://www.hepi.ac.uk/2020/02/13/what-affects-student-wellbeing/>

Dooris, M. Farrier, A. Doherty, S. Holt, M. Monk, R. Powell, S. (2018). The UK Healthy Universities Self-Review Tool: Whole System Impact. Health Promotion International 33:3, 448-457.

Dooris, M. Powell, S. Farrier, A. (2020). Conceptualizing the 'whole university' approach: an international qualitative study. Health Promotion International35:4, 730-740.

GuildHE (2018). Wellbeing in Higher Education: A GuildHE Research Report. Llundain: GuildHE. Ar gael ar: <https://guildhe.ac.uk/wellbeing-in-he-guildhe-research/>

Kane M, Trochim WMK. (2007) *Concept mapping for planning and evaluation* (Applied Social Research Methods Series), vol. 50. Thousand Oaks, CA: Sage.

Newton, J. Dooris, M. Wills, J. (2016). Healthy universities: an example of a whole-system health-promoting setting. Global Health Promotion23:1, 57-65.

Patton MQ. (2015) Purposeful sampling and case selections: overview of strategies and options. Yn: Patton M. *Qualitative Research & Evaluation Methods*. Arg 1<sup>af</sup> Thousand Oaks: SAGE Publications; t. 264-272.

Randstad (2019). A Degree of Uncertainty: Student Wellbeing in Higher Education. Llundain: Randstad. Ar gael ar: <https://www.randstad.co.uk/employers/areas-of-expertise/student-support/student-mental-health-report-2020/>

Thorley, T. (2017). Not by Degrees: improving Student Mental Health in the UK's Universities. Llundain: Sefydliad Ymchwil Polisi Cyhoeddus. Ar gael ar: <https://www.ippr.org/publications/not-by-degrees>

Universities UK (2018). Minding our Futures: Starting a Conversation about the Support of Student Mental Health. Llundain: Universities UK. Ar gael ar: <https://www.universitiesuk.ac.uk/policy-and-analysis/reports/Pages/minding-our-future-starting-a-conversation-support-student-mental-health.aspx>

World Health Organisation (1986). The Ottawa Charter for Health Promotion. Geneva, WHO. Ar gael ar: <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

## ATODIAD 1 -125 DATGANIADAU

- Poeni na fyddaf yn cadw i fyny gyda phopeth ar-lein
- Poeni am beidio â dod i adnabod fy nghyfoedion
- Teimlo fymryn wedi'i ddatgysylltu oddi wrth bawb oherwydd bod popeth ar-lein
- Mae nifer y mae myfyrwyr sydd wedi gofyn am amser un i un yn ystod yr ychydig wythnosau cyntaf yn syfrdanol
- Yr effaith wirioneddol ar ddarlithwyr gyda diffyg cefnogaeth gan reolwyr llinell
- Anhawster gweithio yn yr amgylchedd hwn
- Diffyg mynediad i staff i ddefnyddio cyfleusterau, a fyddai'n ein galluogi i gefnogi myfyrwyr yn well.
- Swm amser ar y sgrin sy'n anodd i fyfyrwyr
- Ddim yn gwybod sut roedd pethau'n mynd i ddigwydd eleni
- Amserlenni'n anghywir
- Oedi wrth ryddhau marciau (oherwydd bod byrddau arholi yn cael eu gohirio ac yn cymryd amser hir oherwydd gweithredu polisi dim anfantais)
- Pryderon ynghylch diogelwch yn ymwneud â Covid
- Trefniadaeth wael ynghylch a oedd addysgu yn mynd i gael ei gyflwyno ar-lein neu yn bersonol
- Sefydliadau arholiadau - ddim yn cael eu trefnu / gohirio arholiadau / aros yn hir mewn canolfannau arholiadau
- Gorfod gofalu am blant / addysg gartref wrth astudio
- Diffyg cymhellant - peidio ag ymuno â sesiynau rhyngweithiol rhithwir gyda'r grŵp
- Poeni ynglŷn â fy nheulu
- Diffyg cymhellant i gwblhau tasgau academiaidd sylfaenol
- Diffyg rhyngweithio gyda chyfoedion ac ymdeimlad o gymuned
- Diffyg gwybodaeth gyson gan ddarlithwyr
- Yr anallu i fod gyda fy ngrŵp cyfoedion, rydym yn addasu ac yn chwarae cerddoriaeth gyda'n gilydd - helpodd hyn i reoli fy nheimpladau a'm hemosiynau
- Y defnydd o dechnoleg a llywio bwrdd du
- Y defnydd o dechnoleg, mae llawer o lwybrau i gael mynediad at ddogfennau a gwybodaeth a gall ddod yn ddryslud
- Peidio â bod mewn amgylchedd ystafell ddosbarth sy'n gwneud cyfrannu a rhyngweithio yn anodd, ni allwch gael synnwyr o'ch cyfoedion na'u barn
- Mae peidio â bod mewn amgylchedd ystafell ddosbarth yn golygu bod cyfraniadau'n cael eu lleihau i frawddegau sengl gan nad oes saib i wrando
- Gan dechnoleg sydd pan mae'n gweithio yn hwb, pan nad yw'n gweithio gall fod yn rhwystredig iawn ac achosi llawer o bryder diangen
- Bod yn fyfyrwyr aeddfed sydd yn aml â chyfrifoldebau gofalu am eu plant a'u rhieni - gall fod yn anodd iawn iddynt gydbwyso'r cyfan
- Cael trafferth gyda Wi-Fi/offer gwael - mae'n gwneud addysgu a dysgu yn anodd iawn
- Gan fyfyrwyr yn teimlo'n ar gyfeiliorn oherwydd nad ydynt yn gweld ei gilydd
- Fel myfyriwr rhyngwladol, mae fy lles wedi cael ei effeithio'n aruthrol. Ni chefais y cyfle i ymgysylltu ag ymchwilwyr eraill
- Teimlo'n gwbl ynysig a cheisiais gymorth cwnsela gan dîm PDC.
- Canllawiau na chawsant eu defnyddio i'w llawn botensial ac yn enwedig PDC yn mynd dros ben llestri gyda mynediad i adeiladau er enghraifft.

- Newyddion negyddol, ni allwch ei ddilyn, mae'n llusgo pawb i lawr.
- Mae'n ymddangos bod gwledydd eraill wedi dychwelyd i normal newydd, tra bod asiantaethau newyddion y DU yn dathlu'r ddrama a'r dirywiad
- Colli fy nghydbwysedd rhwng bywyd a gwaith, mae popeth yn waith nawr gan nad yw'n ymddangos bod rhai staff yn ei ddatrys ac mae hyn bellach yn ychwanegol ar ein/ fy ysgwyddau
- Gweithio o gartref. Mae'r mynediad o bell yn fy rhwymo'n fwy wrth y ddesg, yn lle gweithio 10 awr, mae bellach yn 14
- Y sefyllfa argyfwng, nad yw'n ymddangos ei fod yn dod i ben, rwy'n teimlo fy mod yn cael fy nghadw mewn tywyllwch gan y llywodraeth.
- Cael mwy o amser i fy mhlant o ganlyniad i'r pandemig
- Cael mwy o amser ar gyfer fy astudiaeth prifysgol o ganlyniad i'r pandemig
- Fy mhartner yn dod yn ddi-waith trwy gydol y pandemig felly roedd gen i fwy o straen o fod y prif enillydd cyflog
- Y pryder o ddod â'r firws adref at fy nheulu a fy mam yn darparu gofal plant trwy gydol y pandemig
- Cleifion nyrsio sy'n cael eu gwyntyllu, a oedd yn golygu tra'n bod ni dan gyfyngiadau symud, roeddwn i'n cwblhau shiftiau 12 awr mewn PPE llawn.
- Mae COVID-19 yn golygu methu â gweld fy nheulu oedrannus y byddwn i'n eu gweld bob wythnos
- Poeni am gyflwr y byd!
- Ynysu
- myfyrwyr eraill yn ymddangos yn 'iawn'
- Covid/cloi
- Unigedd a diweithdra
- diffyg hunan-barch
- diffyg hunan-hyder
- Methu â theithio am egwyl i ffwrdd neu gymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden
- Yn brwydro i gael y dos cywir o feddyginiaeth gwrth-iselder a phrofi sgil-ffeithiau
- Problemau priodasol
- Pwysau hunangyfeiriedig i wneud yn dda mewn astudiaethau
- Pryder cymdeithasol oherwydd personoliaeth fewnblyg
- Straen ariannol posibl
- Poeni am fynd i'r byd academiaidd fel myfyriwr aeddfed
- Digwyddiad trawmatig a effeithiodd yn sylweddol arnaf
- Anawsterau/problemau iechyd meddwl
- delio â marwolaeth fy mam ynghyd â cholli swydd tra'n astudio
- Ansicrwydd a fydd cymwysterau'n cael eu hystyried 'cystal' â'r rhai a astudiodd yn gyfan gwbl wyneb yn wyneb
- Ddim yn gallu dod at ei gilydd i greu cerddoriaeth gan fod y rhan fwyaf o'm haddysgu ar y cwrs MA Therapi Cerdd.
- Dysgu sut i weithio gan ddefnyddio cerddoriaeth fyw gyda chleientiaid yn ogystal â datblygu sgiliau a chysylltu fel hyn
- Wedi'u hynysu'n gymdeithasol oddi wrth ffrindiau, teulu a rhwydweithiau cefnogol a pheidio â chael sgysiau "oedolyn"
- Diffyg amser hunanofal oherwydd gofalu am fy mab sydd ag anghenion dysgu, cyfathrebu a datblygu cymhleth
- A fyddaf yn gallu gorffen oriau fy lleoliad

- A fyddaf yn gallu mynd yn ôl i'r campws eto
- Dod o hyd i leoliad, mynd ar leoliad, cysylltu â lleoliad
- Dyddiadau cau cyfyng ar gyfer aseiniadau
- Amrywiadau hwyliau
- Cynnal ffiniau iach ag eraill trwy gyfathrebu ar-lein
- Rheoli iechyd meddwl pobl eraill
- Rheoli pryderon fy mhlant fel rhiant unigol.
- Faint rwy'n cadw at ffordd iach o fyw o ran diet, ymwybyddiaeth ofalgar ac ymarfer corff ac ati,
- Faint o amser rwy'n gweld ffrindiau a theulu wyneb yn wyneb
- A yw lleoedd fel siopau, bwyta neu byllau nofio ar agor
- Anhawster dysgu o bell ac ymdopi â fy narlithoedd a recordiwyd ymlaen llaw.
- Yr anallu i wahanu bywyd gwaith prifysgol o fywyd cartref gan fod yn rhaid i ni weithio gartref.
- Methu â chymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden (oherwydd covid-19).
- P'un a ydw i'n neilltuo digon o amser i hunanofal (bwyta iach, ymarfer corff, cwsg, pryd agwedd, cymryd rhan mewn gweithgareddau)
- Patrymau meddwl di-fudd (meddwl du a gwyn, myfyrdod, trychinebu) am ddigwyddiadau'r gorffennol
- Anawsterau gyda pherthnasoedd personol (e.e. gwrthdaro/anghytundebau gyda ffrindiau /teulu).
- Problemau gyda phatrwm cysgu
- Addasu i brifysgol/ffordd newydd o weithio (covid-19, cynnydd mewn astudio annibynnol), syndrom ymhonnwr ac ati.
- Profedigaeth deuluol
- Gorfod addasu i'r "normal newydd"
- Newid yn y drefn arferol
- Teimlo'n orflinedig
- Diffyg ffocws
- Teimlo ar ei hôl hi gyda gwaith
- Dod o hyd i rywle tawel i weithio gartref
- Ceisio cynnal perthnasau newydd tra'n canolbwyntio ar bwysau prifysgol.
- Rheoli asesiadau
- Cynllunio gyrfa
- Pwysau Covid yn y gwaith
- Cynnydd mewn oriau gwaith
- Pwysau i barhau fel arfer
- Cyfrifoldebau gofalwr neu ofal plant
- Newidiadau o fewn strwythur y sefydliad
- Lefelau cynyddol o fiwrocratiaeth
- Gorbryder
- Pryderon ariannol
- Dim sgysiau uniongyrchol, mae'r ddibyniaeth 100% ar y rhyngrwyd yn boen.
- Yn aml mae amserlen myfyrwyr yn cynnig gweithdai dwy awr fesul modiwl mae'n ormod yn enwedig pan fydd modiwlau 20 credyd yn cael eu haddysgu mewn 10 wythnos!
- Amlygiad i iaith homoffobaidd neu anghynhwysol
- Fy nefnydd o gyfryngau cymdeithasol fel modd o gynyddu cyfalaf personol a meithrin rhwydweithiau cymdeithasol

- Y stigma sy'n gysylltiedig â chyflwr iechyd meddwl hirdymor
- Fy synnwyr cyffredinol o hunan-effeithiolrwydd
- Unigrwydd
- Iselder
- Ansicrwydd ynghylch cyflogadwyedd yn y dyfodol
- caethiwed i'r rhyngrwyd
- Byddardod neu drwm fy nghlyw
- Dyslecsia
- Symptomau ADHD
- Eithrio o gyfranogiad cymdeithasol neu ddiwylliannol (FOMO)
- Ymddygiad gwrthgymdeithasol
- Disgwyliadau rhieni
- Anghydraddoldeb hiliol
- Diet anghybwys - ddim yn teimlo fel coginio neu siopa
- Yfed alcohol/cyffuriau
- Ysmygu
- Fy ymdeimlad o ymlyniad wrth 'le'
- Trallod emosiynol
- anallu i ddarparu ar gyfer amgylchedd newydd

## GWELLA LLES MYFYRWYR TRWY BRESGRIPSIYNU CYMDEITHASOL:

**Gwerthusiad Realaeth o Fodel Peilot Presgripsiynu Cymdeithasol  
Glyndŵr Wrecsam: Casglu data ansoddol gyda  
rhanddeiliaid a myfyrwyr  
Adroddiad Terfynol Drafft**



Sarah Wallace, Mark Davies, Carolyn Wallace, Nikki Lloyd-Jones, Megan Elliott,  
Siva Ganesh, Lisa Griffiths, Mark Llewellyn, David Pontin, Sion Tetlow  
Ysgol Cymru ar gyfer Ymchwil Presgripsiynu Cymdeithasol · Sefydliad Iechyd, Gofal  
Cymdeithasol Cymru a Phrifysgol De Cymru

*Comisiynwyd gan Brifysgol Glyndŵr Wrecsam a'i ariannu gan Gyngor Cyllido Addysg Uwch  
Cymru (CCAUC)*

Awst 2021





# CYNNWYS

<b>CYNNWYS</b> .....	<b>1</b>
<b>22. CYFLWYNIAD A CHEFNDIR</b> .....	<b>2</b>
<b>23. DULL AC ARDDULL</b> .....	<b>3</b>
GWEITHDAI DO-WELL LTD .....	3
CYFWELIADAU LLED-STRWYTHUREDIG A GRWPIAU FFOCWS GYDA RHANDDEILIAID A MYFYRWYR .....	3
<i>Moeseg</i> .....	3
<i>Rhanddeiliaid</i> .....	4
<i>Myfyrwyr PGW</i> .....	4
DADANSODDIAD DATA .....	4
<i>Gweithdai Do-Well Ltd</i> .....	4
<i>Cyfweliadau lled-strwythuredig a grwpiau ffocws</i> .....	4
<b>24. CASGLIADAU</b> .....	<b>5</b>
PORTH HYGJRCH .....	5
<i>Cyfathrebu ac Ymgysylltu â'r Llwybr</i> .....	5
<i>Cyrchu'r Llwybr</i> .....	10
<i>Y System Lletya</i> .....	12
CYMHEIRIAID MEDRUS .....	14
<i>Perthynas Llywiwr-Myfyriwr</i> .....	14
<i>Cefnogaeth Cymheiriad</i> .....	17
ADNODDAU DIBYNADWY-DIOGEL-CREDADWY .....	18
<i>Cysylltu allan</i> .....	18
<i>Effaith Covid-19</i> .....	20
<i>Gallu</i> .....	20
LLEOLIAD IACH .....	21
<i>Ymrwymiad</i> .....	21
<i>Model Cymuned Gyfan</i> .....	23
<b>25. CRYNODEB</b> .....	<b>25</b>
Y GWERTHUSIAD REALAIDD.....	25
<i>Theori Mireinio'r Rhaglen</i> .....	25
DIMENSIYNU YNG NGHVD-DESTUN PGW .....	26
PORTH HYGJRCH .....	26
<i>Cyfathrebu ac Ymgysylltu â'r Llwybr</i> .....	26
<i>Cyrchu'r Llwybr</i> .....	27
<i>Y System Lletya</i> .....	28
HWYLUSYDD MEDRUS [CYMHEIRIAID] .....	28
<i>Perthynas Llywiwr-Myfyriwr</i> .....	28
<i>Cefnogaeth Cymheiriad</i> .....	29
ADNODDAU DIBYNADWY-DIOGEL-CREDADWY .....	29
<i>Cysylltu allan</i> .....	29
<i>Gallu</i> .....	30
LLEOLIAD IACH .....	30
<i>Ymrwymiad</i> .....	30
<i>Model Cymuned Gyfan</i> .....	31
CYFYNGIADAU .....	31
<b>26. CYFEIRIADAU</b> .....	<b>32</b>

## 4. CYFLWYNIAD A CHEFNDIR

Mae 'Gwella Lles Myfyrwyr trwy Bresgripsiynu Cymdeithasol' yn brosiect unigryw lle mae Prifysgol Glyndŵr Wrecsam (PGW) a Phrifysgol De Cymru (PDC) yn gweithio gyda chymunedau lleol i wella lles myfyrwyr. Comisiynodd Cyngor Cyllido Addysg Uwch Cymru (CCAUC) PGW i archwilio ffyrdd o wella lles myfyrwyr, adeiladu gwytnwch a hyrwyddo ffyrdd newydd o weithio gan ddefnyddio model presgripsiynu cymdeithasol y gellir ei ailadrodd (SRx).

Mae'r Athro Carolyn Wallace yn arwain y gwerthusiad o'r model presgripsiynu cymdeithasol peilot newydd ac arloesol sy'n cael ei ddatblygu a'i roi ar waith ym Mhrifysgol Glyndŵr Wrecsam (PGW) yn ystod 2020-2021. Yna bydd y prosiect yn trosi'r egwyddorion a nodwyd o'r cynllun peilot o gyflwyno a gwerthuso'r model presgripsiynu cymdeithasol hwn i lywio datblygiad ail fodel peilot ym Mhrifysgol De Cymru.

Mae'r set ddata ar gyfer elfen ansoddol y Gwerthusiad Realiaeth hwn yn cynnwys:

- Nodiadau arsylwi ymchwilwyr o dri o'r Gweithdai Do-Well.
- Cyfweiliadau lled-strwythuredig a grwpiau ffocws gyda rhanddeiliaid gwasanaeth PGW.
- Cyfweiliadau lled-strwythuredig gyda myfyrwyr sy'n defnyddio/derbyn y gwasanaeth PGW.

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno themâu a Chyfluniadau Cyd-destun-Mecanwaith-Canlyniad (CMOCs) a ddatblygwyd o bob un o'r setiau data uchod.

### 3. DULL AC ARDDULL

Ymgwymerwyd â dau faes gwahanol o gasglu data ansoddol gyda rhanddeiliaid a myfyrwyr model presgripsiynu cymdeithasol PGW, a cheir crynodeb byr o bob dull isod. Yn unol â chanllawiau Covid-19 Llywodraeth Cymru a'r Brifysgol, casglwyd yr holl ddata ansoddol o bell trwy Microsoft Teams a gymeradwywyd gan Brifysgol De Cymru.

#### **GWEITHDAI DO-WELL LTD**

Cynhaliodd Do-Well Ltd bedwar gweithdy ar-lein gyda rhanddeiliaid model presgripsiynu cymdeithasol PGW rhwng mis Tachwedd 2020 a mis Mawrth 2021. Roedd y rhanddeiliaid yn cynnwys staff a myfyrwyr PGW, a sefydliadau trydydd sector a chymunedol allanol.

- Gweithdy rhanddeiliaid – 16.11.20
- Sgwrs myfyrwyr – 26.11.20
- Gweithdy rhanddeiliaid – 22.2.21
- Gweithdy rhanddeiliaid – 8.3.21

Cafodd gweithdai eu recordio a'u rhannu gyda'r tîm gwerthuso, a mynychodd aelodau (CW, SW, MD, DP, a NLJ) er mwyn arsylwi a chymryd nodiadau ymchwilydd. Cyn i'r gweithdai ddechrau, dosbarthodd Do-Well Ltd a'r tîm prosiect presgripsiynu cymdeithasol yn PGW daflenni gwybodaeth a ffurflenni caniatâd i fynychwyr a gadarnhawyd, gan ofyn am ganiatâd i'w cyfraniad o'r gweithdy gael ei gynnwys yn y dadansoddiad. Dychwelodd cyfanswm o n=32 o fynychwyr eu caniatâd a chawsant eu cynnwys yn y dadansoddiad.

#### **CYFWELIADAU LLED-STRWYTHUREDIG A GRWPIAU FFOCWS GYDA RHANDDEILIAID A MYFYRWYR**

Cynhaliwyd cyfweiliadau lled-strwythuredig a grwpiau ffocws ar-lein gyda rhanddeiliaid a myfyrwyr a oedd yn ymwneud â model presgripsiynu cymdeithasol PGW rhwng Chwefror a Mawrth 2021.

#### **Moeseg**

Ceisiwyd a sicrhawyd cymeradwyaeth foesegol gan Brifysgol De Cymru, panel moeseg risg isel y Gyfadran Gwyddor Bywyd ac Addysg. Cyfeirnod: Gweithdai Do-Well [200305LR], cyfweiliadau a grwpiau ffocws [200804LR].

## Rhanddeiliaid

Yn gyfan gwbl, cwblhawyd n=13 o gyfweiliadau lled-strwythuredig a n=2 grŵp ffocws (gyda n=8 o unigolion) gyda chyfanswm o n=21 o gyfranogwyr:

- Roedd staff PGW yn ymwneud â dylunio, datblygu a darparu gwasanaeth e.e., rheolwr prosiect, asiantau atgyfeirio, trinwyr atgyfeirio, Cynrychiolwyr Undeb y Myfyrwyr, uwch reolwyr PGW.
- Staff PGW yn gwneud/derbyn cyfeiriadau i/gan y gwasanaeth (tiwtoriaid personol, gwasanaethau cefnogi myfyrwyr PGW).
- Partneriaid allanol sy'n ymwneud â dylunio a datblygu gwasanaeth e.e., Tîm Meddalwedd Elemental, aelodau 'Mudiad 2025'.

## Myfyrwyr PGW

Cynhaliwyd cyfweiliadau ar-lein gyda myfyrwyr PGW a oedd wedi cyrchu a derbyn cymorth gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol PGW yn ystod mis Mehefin 2021. Cwblhawyd chyfanswm o n=7 cyfweiliad.

### **DADANSODDIAD DATA**

Roedd dadansoddi data yn defnyddio dull ailadroddus yn cynnwys cyfarfodydd rheolaidd rhwng aelodau tîm SW, MD a DP. Dadansoddwyd data ansoddol gan ddefnyddio dull Realaeith (Wong a Papoutsi, 2016) (Atodiad 2). Mae'r dull hwn yn cynnwys ystyried perthnasedd y data, dehongli ystyr, dyfarniadau am Gyd-destun-Mecanwaith-Canlyniad-Ffurfweddu (CMOC), dyfarniadau am theori rhaglen ac ystyriaeth o drylwyredd y data. Datblygwyd y themâu a gyflwynir yn yr adroddiad hwn yn erbyn Damcaniaeth y Rhaglen (PT) a adeiladwyd o'r Realist Review (Davies et al, 2021). Unwaith y cytunwyd ar themâu rhwng aelodau tîm yr astudiaeth SW a MD, datblygwyd CMOCs gyda'r nod o gadarnhau, mireinio, neu wrthbrofi damcaniaeth rhaglen eginol, gan greu Damcaniaeth Rhaglen Mireinio (RPT) o bresgripsiynu cymdeithasol mewn Addysg Uwch.

## Gweithdai Do-Well

Dim ond cyfraniadau gan fynychwyr a oedd wedi dychwelyd eu ffurflenni caniatâd a gafodd eu cynnwys i'w dadansoddi (n=32). Derbyniwyd dau gydsyniad ar gyfer y gweithdy sgwrs myfyrwyr, felly ni chafodd y data a gasglwyd yn y gweithdy hwn eu dadansoddi.

Chwaraewyd recordiadau o'r tri gweithdy Do-Well oedd yn weddill gydag aelodau unigol o'r tîm yn ailedrych ar y nodiadau arsylwi ac yn eu diweddarau. Cyfunwyd nodiadau ymchwilwyr o'r tri gweithdy i gynhyrchu un 'trawsgrifiad' terfynol o nodiadau ymchwilydd i'w dadansoddi.

## Cyfweiliadau lled-strwythuredig a grwpiau ffocws

Recordiwyd sain y cyfweiliadau a'r grwpiau ffocws, eu trawsgrifio air am air a'u gwneud yn ddienw. Roedd dadansoddiad data yn ystyried y set ddata gyfan uchod; yn ymgorffori nodiadau ymchwilwyr o'r gweithdai a thrawsgrifiadau o gyfweiliadau a grwpiau ffocws (Hammersley ac Atkinson, 2019).

## 6. CASGLIADAU

Mae'r adran hon yn cyflwyno'r themâu a'r Cyd-destun-Mecanwaith-Canlyniadau-Ffurfweddiad (CMOCs) cysylltiedig a ddatblygwyd o ddadansoddi'r set ddata ansoddol fel yr amlinellwyd uchod. Trefnir y canfyddiadau o dan enw'r thema a CMOC – maent wedi'u mapio yn erbyn y model a ddatblygwyd yn yr Adolygiad Realiaeth blaenorol (Davies et al, 2021), gyda'r nod o roi dimensiwn pellach i'r Ddamcaniaeth Rhaglen a ddatblygwyd yn flaenorol. Mae dyfyniadau y gellir eu priodoli i gefnogi CMOCs yn ddiennw, ac er mwyn cynnal cyfrinachedd wedi'u cyfyngu i'r math o randdeiliaid (myfyriwr PGW, staff PGW yn datblygu/cyflawni, staff PGW yn cyfeirio/derbyn, Allanol) a ffynhonnell (Gweithdy, Cyfweliad, Grŵp Ffocws).

### PORTH HYGURCH:

#### Cyfathrebu ac Ymgysylltu â'r Llwybr

O ran deall cysyniad y model a'r termau a ddefnyddir, er enghraifft, 'presgripsiynu cymdeithasol' ac 'atgyfeirwyr', roedd safbwynt a rennir ar draws cyfweliadau, grwpiau ffocws a gweithdai o ddiffyg ymwybyddiaeth, dealltwriaeth lawn o'r model ac ansicrwydd:

*Rwy'n meddwl bod rhywbeth hefyd yn ôl pob tebyg am iaith presgripsiwn cymdeithasol, nid yw'r rhan fwyaf ohonom yma yn deall beth ydyw, nid yw llawer o bobl yn ... [...] ...gallai fod o gwmpas rhywfaint o'r ddarpariaeth gwybodaeth honno, efallai meddwl am yr iaith a ddefnyddir i'w gwneud yn hygyrch (staff PGW – atgyfeirio/derbyn, Grŵp Ffocws).*

*...y ffordd y gwnaethant [tiwtoriaid] esbonio presgripsiwn cymdeithasol oedd yn fy nrysu a doeddwn i ddim yn ei ddeall mewn gwirionedd, felly fe wnes i ei Gwnglo (myfyriwr PGW, Cyfweliad).*

*Rwy'n meddwl bod yna gylch ehangach o bobl sydd angen bod yn ymwybodol o'r hyn sydd ar gael i fyfyrwyr (staff PGW - atgyfeirio/derbyn, Gweithdy).*

I rai, roedd dryswch ynghylch y termau a ddefnyddiwyd a diffyg dealltwriaeth am ddiben a chynnwys yr hyfforddiant a ddarparwyd yn golygu dryswch a rhwystredigaeth:

*...yr 'atgyfeirwyr' neu'r 'cyfeirwyr', dwi ddim hyd yn oed yn deall y term yn dda iawn oherwydd yn llythrennol, cefais fy nhaflu i mewn i'r hyfforddiant ac roeddwn fel 'Does gen i ddim syniad am beth rydych chi'n siarad' (staff PGW – datblygu/cyflwyno, Grŵp Ffocws).*

Cyfathrebu ac  
Ymgysylltu â'r  
Llwybr

**CMOC:** Pan fydd y termau a ddefnyddir fel rhan o'r gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol yn cael eu hesbonio'n glir (CD), mae hyn yn lleihau dryswch a rhwystredigaeth (M) ac yn cynyddu ymgysylltiad â'r Llwybr (C)

Lle mae 'cynefino' un-i-un unigol a gweithdai ar y model newydd wedi'i gynnal, a amlygwyd bod hyn yn arbennig o ddefnyddiol ac fe'i hystyriwyd o fudd i staff academiaidd wrth symud ymlaen:

*Cefais sesiwn cynefino ar wahân gyda [enw] sydd wedi bod yn dda iawn am egluro'r cyfan. Felly dyna sut y clywais i amdano gyntaf, eisteddon nhw gyda mi fwy neu lai pan gyrhaeddais yn ôl i'r gwaith ac esbonio'r cyfan. Eto, dwi'n meddwl y gallai fod yn dda cael sesiwn un i un gyda llawer o'r staff academiaidd fel eu bod yn gwybod beth sy'n digwydd (staff PGW - atgyfeirio/derbyn, Cyfweliad).*

Cyfathrebu ac Ymgysylltu â'r Llwybr	<b>CMOC:</b> Pan gynhelir sesiynau sefydlu a gweithdai unigol (CD), mae staff yn teimlo'n fwy hyderus (M), sy'n cynyddu ymgysylltiad a chefnogaeth â'r model (C)
---	--

Yn wahanol i'r profiad cynefino ar wahân i ddysgu am y model newydd uchod, disgrifiwyd lansio'r model a'r wybodaeth a raeadrwyd i staff gan un cyfranogwr fel 'ffrwydrad cychwynnol o wybodaeth', gyda theimlad gan ymatebwyr eraill bod cyfathrebu am y prosiect 'ar goll yn y sŵn':

*Rwy'n meddwl y gallech fod wedi anghofio'r e-bost, rydym yn cael cymaint o e-byst, cymaint o wahanol elfennau o'n swydd, gallai rhywun yn hawdd ei anghofio neu ei gollu (staff PGW – atgyfeirio/derbyn, Grŵp Ffocws).*

*Mi fyddwn i'n dychmygu bod yna dipyn o academyddion sydd efallai heb ei ddefnyddio, sydd wedi cuddio yn rhywle, wedi dileu'r llwybr e-bost ac felly efallai bod yna broblem mewn perthynas â chael mynediad iddo nawr wrth symud ymlaen (staff PGW - atgyfeirio/derbyn, Grŵp Ffocws).*

*Mae'n rhwystredig achos maen nhw [staff] i gyd wedi cael y wybodaeth ac o bosib dwi ddim yn gwybod, heb agor yr e-bost neu wedi sganio ac anghofio amdano (staff PGW – atgyfeirio/derbyn, Cyfweliad).*

Cydnabuwyd ymhellach bod 'cyflwyniad' y model yn 'eithaf cyflym' a chan gydnabod amseriad ei lansio yn ystod Covid-19:

*...gyda phopeth sy'n digwydd gyda Covid, rwy'n meddwl bod rhywfaint o'r wybodaeth graidd honno wedi mynd ar goll ymhlith aelodau staff fwy na thebyg dwi'n meddwl o ran y manylion penodol' (staff PGW - atgyfeirio/derbyn, Cyfweliad).*

Cyfathrebu ac Ymgysylltu â'r Llwybr	<b>CMOC:</b> Mae staff yn ymdopi â llawer iawn o e-bost trwy eu blaenoriaethu (M). Pan fydd gwybodaeth am brosiect yn cael ei chyfleu fel hyn (CD), mae staff yn eu categoreiddio fel blaenoriaeth isel ac nid ydynt yn ymgysylltu â nhw (C).
---	---

O ganlyniad, roedd y wybodaeth helaeth a ddisbarthwyd am y model newydd wedi golygu:

*...bod llawer o bobl wedi cael eu digalonni gan yr e-byst cymhleth hirfaith hynny ers y dechrau  
(staff PGW – atgyfeirio/derbyn, grŵp ffocws).*

...ac ymgysylltiad staff is na'r disgwyl gyda'r model:

*Rwy'n meddwl fy mod wedi meddwl y byddem yn dod trwy fwy o fyfyrwyr. Roeddwn i'n meddwl y byddai mwy o fyfyrwyr yn ymgysylltu. Roeddwn i'n meddwl y byddai'r adrannau'n well am ddweud 'byddai'r myfyriwr hwn yn elwa o gefnogaeth ehangach', felly wyddoch chi, byddwn yn eu cyfeirio i mewn am bresgripsiwn cymdeithasol (staff PGW – datblygu/cyflwyno, Cyfweliad).*

Cyfathrebu ac  
Ymgysylltu â'r  
Llwybr

**CMOC:** Pan ganfyddir bod llwyth gwaith y staff yn hylaw (CD), mae ganddynt y cronfeydd wrth gefn i ymdopi â chynnal sgysiau 'beth sy'n bwysig' gyda'u myfywrwyr (M), ac ymgysylltu â'r llwybr (C)

Ar gyfer myfywrwyr, canfuwyd bod derbyn negeseuon ac ymwybyddiaeth dro ar ôl tro yn codi ymwybyddiaeth am argaeledd y model newydd yn helpu i wreiddio gwybodaeth ac atgof o'r ddarpariaeth presgripsiynu cymdeithasol:

*...wrth i amser fynd yn ei flaen a'r tiwtoriaid yn dweud 'os ydych chi angen ei gyrchu, hyd yn oed pethau fel cymorth i fyfyrwyr gyda dysgu sut i ysgrifennu traethawd gallwch ddod o hyd iddo yma, gallwch edrych i fyny beth bynnag sydd ei angen arnoch'. Dwi'n meddwl oherwydd y neges barhaus, 'gallwch chi ddod o hyd i'r hyn sydd ei angen arnoch chi yma', roedd o yng nghefn fy meddwl (myfyriwr PGW, Cyfweliad).*

Roedd cyfweliadau myfywrwyr hefyd yn tynnu sylw at bwysigrwydd hyrwyddo'r gwasanaeth yn barhaus (gan gynnwys ar gyfer y rhai a oedd eisoes wedi defnyddio'r gwasanaeth) trwy fformatau amrywiol. Roedd yr awgrymiadau'n cynnwys taflenni gwybodaeth, gwefannau, e-byst ac Undeb y Myfywrwyr:

*...efallai bod taflen yn mynd o gwmpas yn dweud 'rydyn ni dal yma, gallwch chi ddefnyddio'r gwasanaeth o hyd, rydyn ni'n dal yn hygyrch, cofiwch fod gennych chi brosiect cymunedol A, B, C os ydych chi eisiau ffonio neu bwynt cyswllt' (myfyriwr PGW, Cyfweliad).*

*Rwy'n meddwl efallai pe baent yn ei hyrwyddo. Efallai ei fod yn rhywbeth y gallent hyrwyddo mwy neu efallai rhywbeth a allai fod ar y wefan yn fwy neu drwy Undeb y Myfywrwyr neu e-byst mae myfywrwyr yn eu cael (myfyriwr PGW, Cyfweliad).*

Cyfathrebu ac  
Ymgysylltu â'r  
Llwybr

**CMOC:** Pan fydd myfywrwyr yn derbyn cyfathrebiadau parhaus am y gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol (CD), mae hyn yn helpu cynyddu eu hymwybyddiaeth a'u dwyn i gof o'r ddarpariaeth (M), hyrwyddo ymgysylltiad a defnydd o'r gwasanaeth (C)

Mynegodd staff sydd â phrofiad o ddefnyddio'r Meddalwedd Elemental a oedd wedi mynd trwy'r broses o fynd i mewn i'r system, ddealltwriaeth ac ymarferoldeb gyda'r llwyfan a sylweddoliad o'i fanteision:



*...pryd bynnag y byddaf yn gwneud tiwtorial personol, wyddoch chi, mae gen i Elemental ar agor, mae'n barod i fynd ac mae'n wych (staff PGW - atgyfeirio/derbyn, Grŵp Ffocws).*

*Rydym yn dechrau gweld, yn rhannol oherwydd bod y prosiect ar ei draed, eu bod [staff] yn gallu gweld manteision yr hyn y gallant ei gynnig (staff PGW - datblygu/cyflawni, Cyfweliad).*

Amlygwyd Elemental fel rhywbeth sy'n helpu i symleiddio'r broses a lleihau darnio drwy gydgylltu gwasanaethau cymorth mewnol ac allanol:

*Yr hyn sy'n wirioneddol fuddiol hefyd yw'r cysylltiadau â sefydliadau allanol nid yn unig y rhai mewnol, sef y system flaenorol (staff PGW – atgyfeirio/derbyn, Grŵp Ffocws).*

Defnyddiwyd nifer o dermau cadarnhaol i ddisgrifio'r system atgyfeirio newydd gan gynnwys 'greddfol', 'hawdd ei ddilyn', 'hawdd a chyflym', a 'hygyrch'.

Cyfathrebu ac Ymgysylltu â'r Llwybr	<b>CMOC:</b> Pan esbonnir cysyniad y model Presgripsiynu Cymdeithasol yn glir i ddefnyddwyr (CD), cynyddir y ddealltwriaeth o ddefnyddioldeb posibl ar gyfer defnyddwyr llwybr (M), cynyddu hygyrchedd, defnyddioldeb, ac ymrwymiad (C).
-------------------------------------	--

Wedi'i leoli'n wreiddiol fel gwasanaeth a fyddai'n eistedd ochr yn ochr â'r hybiau gwasanaethau cymorth myfyrwyr eraill, mae'r model presgripsiynu cymdeithasol wedi dod yn borth i'r ystod lawn o gymorth i fyfyrwyr yn PGW:

*Elemental fel y porth i fyfyrwyr ddod i mewn, oherwydd doedd hynny ddim ar gael o'r blaen. Felly mae'n fath o ben blaen bywyd myfyrwyr ar y campws, felly mae pob myfyriwr yn dod atom ni drwy'r ffordd honno (staff PGW – atgyfeirio/derbyn, Cyfweliad).*

Roedd hybiau mewnol wedi 'cydblethu' fel cyllid a chwmsela yn fodd i ddarparu cymorth cyfannol, a oedd yn nodwedd bwysig:

*Fe wnes i fwynhau'r profiad yn fawr a byddwn yn ei awgrymu i unrhyw un arall pe byddwn yn meddwl ei bod yn cael trafferth. Mae'n ddull cyfannol iawn nad yw'n canolbwyntio arnoch chi'n unigol yn unig, ond eich teulu o'ch cwmpas a phethau felly, felly roeddwn i'n meddwl bod hynny'n dda (myfyriwr PGW, Cyfweliad).*

*Mae llawer o'n myfyrwyr yn gweld holl aelodau'r holl dimau gwahanol, felly efallai y byddant yn gweld cyllid, efallai y byddant yn ein gweld ni, efallai y byddant yn gweld cwmsela, efallai y bydd ganddynt bresgripsiwn cymdeithasol hefyd. Felly mae wedi'i gydblethu'n fawr iawn. (Staff PGW – atgyfeirio/derbyn, Cyfweliad).*

*...cael y gyfres o asedau a gwasanaethau mewn un lle sy'n gwneud hynny'n hygyrch (staff PGW – atgyfeirio/derbyn, Cyfweliad).*

Cyfathrebu ac  
Ymgysylltu â'r  
Llwybr

**CMOC:** Pan fydd y llwybr i mewn i'r gwasanaeth SRx wedi'i fynegi'n glir (CD), codir *ymwybyddiaeth* staff o'i effeithiolrwydd posibl (M) a sicrheir bod cymorth cyfannol ar gael i fyfyrwyr (C).

Cyfathrebu ac  
Ymgysylltu  
yn y Llwybr

**CMOC:** Pan fydd y porth ar-lein yn dod ag ystod o asedau ynghyd o fewn un lle (CD), caiff *darnio* ei leihau (M), gan gynyddu gallu atgyfeirwyr a defnyddwyr i gael mynediad atynt (C).

Mae'r data'n dangos, er mwyn i'r llwybr Presgripsiynu Cymdeithasol fod yn effeithiol, fod angen i'r rhai sy'n ymwneud â darparu gwasanaethau llesiant hefyd ymgysylltu'n weithredol drwy chwilio am gyfleoedd i gychwyn sgysiau 'beth sy'n bwysig' sy'n hwyluso'r gwaith o nodi materion y tu hwnt i gyflwyniad uniongyrchol y myfyriwr:

*Ond yr hyn sydd ddim yn digwydd yw, os ydyn nhw'n mynd i hyb gwahanol am reswm penodol, yna pwy bynnag sy'n siarad â'r myfyriwr ac yn cael y sgwrs honno, beth sy'n bwysig, wyddoch chi, deg munud o gwestiynau o safon i ofyn ychydig gwestiynau i ddarganfod a yw'r budd mewn gwirionedd o fwy nag un peth (staff PGW - datblygu/cyflawni, cyfweliad).*

*Rwy'n meddwl mai dim ond delio â'r anghenion penodol y maent, ac nid ydynt yn cael y math hwnnw o sgwrs 'beth sy'n bwysig' cryfach ac yn sicr â chyllid sy'n rhywle y gallai'r sgwrs honno ddigwydd, ond rwy'n meddwl iddynt hwy mai nifer y myfyrwyr ydyw (staff PGW – datblygu/cyflwyno, cyfweliad).*

Cyfathrebu ac  
Ymgysylltu â'r  
Llwybr

**CMOC:** Pan fydd staff o bob canolfan yn cael sgysiau 'beth sy'n bwysig' gyda dysgwyr (CD), mae ganddynt *ganfyddiad uwch* o ran anghenion y myfyrwyr (M) ac yn gwneud atgyfeiriad SRx (C).

Mae hyn yn arbennig o bwysig i staff academiaidd sy'n ymgymryd â rôl y tiwtor personol:

*...ac felly, wrth siarad ag un o fy nhwtoriaid personol oherwydd ei fod yn gwybod fy mod yn cael amser anodd i ddechrau yn y Brifysgol achos popeth sydd wedi bod yn digwydd. Felly fe argymhellodd i mi, efallai edrych i mewn i gael rhywfaint o help gyda rhai pobl, (myfyriwr PGW, Cyfweliad).*

*Rwy'n meddwl, wyddoch chi, bod rôl fugeiliol y tiwtoriaid personol yn wirioneddol bwysig, ac yn yr un modd byddai'n dda pe baent yn gallu cyfrannu hefyd, fel y gallant atgyfeirio i mewn (staff PGW – datblygu/cyflawni, cyfweliad).*

Cyfathrebu ac  
Ymgysylltu â'r  
Llwybr

**CMOC:** Wrth gyflwyno llwybr SRx (CD), bydd staff academiaidd sy'n *dehongli* hyn fel rhan o'u rôl (M), yn atgyfeirio ymlaen lle bo'n briodol (C).

## Cyrchu'r Llwybr

Profiadau cymysg oedd gan fyfyrwyr a oedd yn mynd i'r gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol drwy'r llwybr hunan-atgyfeirio; mae rhai yn disgrifio ansicrwydd o ran dewis y rheswm dros atgyfeiriadau a diffyg dealltwriaeth o ran nifer yr opsiynau y gellid eu dewis:

*Rwy'n meddwl imi glicio dau neu dri o fotymau ac roedd yn system hunan-atgyfeirio yn holi, 'gyda beth ydych chi angen help?' Doeddwn i ddim yn sylweddoli ei fod yn fwy nag un opsiwn oherwydd ei fod yn rhoi problemau llety i fyfyrwyr a oedd yn byw mewn neuaddau, problemau cyllid ac yna teipais i mewn gorbryder, delio â phethau felly a doeddwn i ddim yn gwybod yn benodol beth i'w bwysu oherwydd ei fod yn faterion lluosog (myfyriwr PGW, Cyfweliad).*

*Y system atgyfeirio, ar y dechrau, doeddwn i ddim yn siŵr beth i'w wneud a doeddwn i ddim yn gwybod y gallech dicio mwy nag un opsiwn a doeddwn i ddim yn sylweddoli ychwaith y gallwn siarad â fy nhiwtor a chael fy nghyfeirio (myfyriwr PGW, Gweithdy).*

Disgrifiodd myfyriwr arall y system fel un 'hawdd iawn' i'w llywio:

*Ie, hawdd iawn, dwi'n meddwl y gallai hyd yn oed tecnoffôb ei wneud, dim ond sgorlio i lawr yr hyn sy'n gweddu orau i sut ydych chi'n teimlo ar hyn o bryd, neu beth rydych chi'n meddwl sydd o'i ie, ac yna rhowch ychydig o fanylion, yn berffaith iawn (myfyriwr PGW, Cyfweliad)*

Yma, mae'r gwahanol brofiadau yn cyfleu pwysigrwydd system sy'n hygyrch ac yn hawdd ei defnyddio i bob myfyriwr. Os oes amwysedd wrth ddewis rhesymau dros atgyfeirio, mae risg y caiff y myfyriwr ei gyfeirio at y math anghywir o gymorth sydd ei angen, sydd â goblygiadau i fyfyrwyr a staff (e.e. oedi cyn cael mynediad at y cymorth cywir, amser a dreulir yn prosesu atgyfeiriad amhriodol).

Cyrchu'r Llwybr	<b>CMOC:</b> Pan fydd y rhesymau dros atgyfeirio i'r gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol wedi'u mynegi'n glir (CD), cynyddir dealltwriaeth myfyrwyr o'r opsiynau sydd ar gael (M) gan hwyluso mynediad at y cymorth priodol (C).
-----------------	--

Ar gyfer myfyrwyr, roedd yr amser ymateb rhwng atgyfeirio a chael cyswllt gan y llywyr yn elfen allweddol o'u profiad a'u hymgysylltiad â/dargadw yn y gwasanaeth:

*Rwy'n meddwl bod ei gyflymder [atgyfeirio] yn chwarae rhan enfawr ym mhrofiad y myfyriwr hwnnw ynghylch a yw'n mynd i aros neu a'n mynd i fynd (myfyriwr PGW, Cyfweliad).*

Disgrifiodd myfyrwyr dderbyn cyswllt gan lywiwr yn dilyn atgyfeiriad 'ddiwrnod neu ddau yn ddiweddarach' a 'llai na 24 awr yn ddiweddarach':

*Gweithiodd yn dda oherwydd roedd [y llywiwr] yn gyflym iawn yn cychwyn pethau, fel y dywedais, cefais yr e-bost hwnnw ac yn llythrennol rwy'n meddwl ei bod yn ddiwrnod neu ddau yn ddiweddarach roeddwn yn siarad â nhw (myfyriwr PGW, Cyfweliad).*

*...llai na 24 awr yn ddiweddarach cefais e-bost yn ôl gan [llywiwr] yn dweud ei bod wedi derbyn fy ffurflen, dyma'r pwynt cyswllt cyntaf ac os oeddwn yn hapus, byddai'n trefnu galwad fideo gyda mi a gallwn siarad â hi [...]. Doeddwn i ddim yn disgwyl rhywbeth mor gyflym â hynny, roeddwn i'n meddwl 'o dwi wedi gwneud hyn nawr ac yna bydd hi'n rhai wythnosau, ac ym mha gyflwr fydda i erbyn hynny', ond nid felly oedd hi, roedd yn achos o lai na 24 awr (myfyriwr PGW, Cyfweiliad).*

Cyrchu'r  
Llwybr

**CMOC:** Pan fydd mynediad cyflym at y llwybr (CD), bydd myfyrrwyr yn teimlo'n dawe eu meddwl bod cymorth amserol ar gael (M), sy'n cyfrannu at eu cadw ar y rhaglen (C).

Ers ei lansio ac o ganlyniad i Covid-19, mae'r gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol wedi'i gyfyngu i gyflenwi ar-lein yn unig. Roedd trafodaethau rhwng staff PGW a rhanddeiliaid allanol yn y gweithdai Do-Well yn ystyried y galluogwyr a'r heriau i gyflwyno ar-lein yn unig. Amlygwyd y gallai cyfyngu ar ddarpariaeth ar-lein yn unig greu heriau i ddysgwyr ag anableded datganedig. Roedd y pandemig wedi golygu symud o ddysgu wyneb yn wyneb i ddysgu ar-lein a nododd staff PGW 'anawsterau gyda'r agwedd ar-lein' a bod angen 'llawer o gymorth ychwanegol a chynorthwyrwyr astudio' a bod y newid i ddysgu ar-lein wedi cael 'effaith ar les myfyrrwyr' (staff PGW, Gweithdy):

*Mae defnyddio technoleg yn cael dwy effaith groes, mae rhai yn ei chael yn gadarnhaol ac yn ddeniadol, ac eraill ddim (Rhanddeiliad allanol, Gweithdy).*

Roedd persbectif cyffredin ynghylch yr angen am borth cymysg hygyrch ac mai gwasanaeth ar-lein/wyneb yn wyneb (yn amodol ar gyfyngiadau parhaus Covid-19) oedd y fformat mwyaf priodol, ac roedd cyfweiliadau myfyrrwyr yn adleisio'r teimlad hwn:

*Rydym yn meddwl y dylai fod cyfuniad o borth rhithwir ac wyneb yn wyneb. Mae angen i ni fod yn ymwybodol o ddemograffeg myfyrrwyr, a'r ffaith bod gennym ni gampws cyfeillgar a chynnes, felly byddai'r ddau ddull yn dda (staff PGW – datblygu/cyflawni, Gweithdy).*

*Dydw i ddim yn agos at y campws, ond mae'n ymddangos y gallwn fod yn unrhyw le a gallech fod yn cyrchu'r cymorth (myfyriwr PGW, Cyfweiliad).*

*Rwy'n hoffi'r weledigaeth sydd gennyf ar gyfer pobl sy'n cael mynediad at bresgripsiwn cymdeithasol ac sy'n cael mynediad at fathau eraill o gymorth mwy ar-lein (myfyriwr PGW, Cyfweiliad).*

*...efallai canolfannau galw heibio ar y safle, rwy'n gwybod ei fod yn amlwg yn ddibynnol ar Covid, ond os yw rhywun yn teimlo'n unig neu'n cael trafferth, gallant fynd a siarad â rhywun yn ddiogel, yn gyfrinachol ond hefyd yn cynnig hynny'n rhithiol i'r dysgwyr o bell (Myfyriwr PGW, Cyfweiliad).*

*Rwy'n meddwl mai dyna'r unig beth y gallaf ei ddweud a fyddai'n negyddol, dwi wedi dweud wrth [llywiwr], byddai'n bleser cwrdd â nhw un diwrnod yng Nglyndŵr a chael paned*

*gyda nhw (myfyriwr PGW, Cyfweiliad).*

Ategwyd hyn ymhellach gan gydnabod 'pedwar campws gwahanol' PGW a bod: *campws rhithwir yn cynnwys popeth (staff PGW –atgyfeirio/derbyn, Gweithdy).*

Cyrchu'r Llywybr	<b>CMOC:</b> Pan fydd gwasanaethau PGW SRx (CD) yn cael eu cyflwyno'n gymysg (ar-lein ac yn wyneb yn wyneb), mae myfyrwyr yn dawel eu meddwl y gallant gael mynediad i'r gwasanaeth (M), gan greu gwell cyfleoedd i gefnogi holl fyfyrwyr PGW (C)
------------------	---

Cyrchu'r Llywybr	<b>CMOC:</b> Pryd mae cyfleoedd ar gael ar gyfer cyfarfod wyneb yn wyneb (CD), mae myfyrwyr yn profi mwy o ymdeimlad o gysylltiad â'r llywiwr (M), ac mae hyn yn cynyddu ymgysylltiad (C).
------------------	--

Yng nghyd-destun darpariaeth presgripsiynu cymdeithasol gyfunol, cyfeiriodd ystyriaeth derfynol at bwysigrwydd gofod sy'n breifat ac yn teimlo'n ddiogel:

*Os oes hyb ffisegol i fod, nid yw pobl yn hoffi mynd at ddesg brysur a siarad am eu problemau. Mae angen rhywle tawel a ddim mor gyhoeddus (staff PGW – atgyfeirio/derbyn, Gweithdy).*

Cyrchu'r Llywybr	<b>CMOC:</b> Wrth gyrchu'r llywybr (CD), rhaid i fyfyrwyr deimlo'n gyfforddus yn y gofod ffisegol neu ar-lein hwnnw (M), os am ymgysylltu ystyrlon (C).
------------------	---

## Y System Lletya

Er gwaethaf y termau cadarnhaol a ddefnyddir i ddisgrifio'r Platform Elfennol gan staff PGW (y cyfeiriwyd ato yn gynharach yn yr adran hon), mae staff hefyd wedi profi heriau a 'rhwystredigaeth' gyda'i ddefnydd. Priodolwyd hyn yn rhannol i ddyblygu systemau presennol o fewn PGW:

*Rwy'n meddwl bod rhwystredigaeth eu bod [staff] wedi gorfod defnyddio system CRM arall ar ben yr holl systemau CRM eraill sydd gan y brifysgol eisoes (staff PGW – datblygu/ cyflwyno, Cyfweliad).*

*Mae'r broses atgyfeirio yn iawn o fewn Elemental, ond mae angen i chi gael yr holl dimau arni i allu gwneud hynny'n fwy effeithiol. Gallem fod yn gweithio gyda myfyriwr nad yw yno, yna byddai'n rhaid i ni ddyblygu ei holl fanylion eto i wneud yr atgyfeiriad ac eto rydym wedi storio hwnnw'n rhywle arall yn barod, felly rwy'n meddwl bod hynny ychydig yn broblematig, mae'n llawer o adnoddau i ddyblygu'r holl ddata hwnnw (staff PGW yn atgyfeirio/derbyn, Cyfweliad).*

Roedd materion yn ymwneud â'r angen i ddyblygu a pharhau i ddefnyddio'r system Rheoli Perthynas Cwsmer (CRM) bresennol, yn gysylltiedig ag Elemental sef:



... 'darn o feddalwedd presgripsiynu cymdeithasol... [...] ond yn amlwg ar gyfer y prosiect, maent yn ceisio ymgorffori'r holl wasanaethau cymorth i fyfyrwyr... [...]. .... Nid dyna'r hyn y mae'r system wedi'i chynllunio ar ei gyfer ac rwy'n meddwl mai dyna lle efallai ar gyfer ein tîm, rydym wedi gorfod cynnal ein system CRM ein hunain oherwydd nid yw'n integreiddio, nid yw'n darparu rhai o'r cyfleusterau yr ydym mewn gwirionedd eu hangen (staff PGW yn atgyfeirio/derbyn, Cyfweiliad).

Cydnabuwyd y potensial i ddefnyddio Elemental fel 'ein system CRM', ond yn yr un modd cydnabuwyd yr angen am ddatblygiad pellach i sicrhau bod y system yn 'addas i'r diben ar gyfer Glyndŵr' (staff PGW – datblygu/cyflawni, Cyfweiliad).

Y System Lletya	<b>CMOC:</b> Pan ddefnyddir y porth ar-lein fel system CRM gyfan (CD), mae'r llwyth gwaith cynyddol sy'n gysylltiedig â mewnbynnu data dyblyg (C), yn rhoi staff dan bwysau seicolegol cynyddol i ymdopi (M).
--------------------	---

Y System Lletya	<b>CMOC:</b> Pan ddefnyddir y porth ar-lein fel system CRM gyfan (CD), rhaid i wybodaeth berthnasol am fyfyrwyr fod yn hygyrch i bob tîm (M), er mwyn lleihau dyblygu a sicrhau ecosystem cymorth cyffredinol di-dor i fyfyrwyr (C).
--------------------	--

Yn dilyn atgyfeiriad i'r gwasanaeth gan staff PGW, mynegwyd ansicrwydd ynghylch a yw'r atgyfeiriad wedi'i godi ac a oedd y myfyriwr wedi derbyn cymorth: *Mae'n [y broses atgyfeirio] yn weddol syml rydych yn mewnbynnu enwau a manylion a beth sy'n digwydd ond wedyn rydych chi'n ei anfon ac yna, dim byd* (staff PGW yn atgyfeirio/derbyn, Cyfweiliad).

...nid yw'r ddolen honno'n cael ei chau pan ddaw atom ni, felly byddai adborth yn dda iawn, iawn (staff PGW – datblygu/cyflwyno, FG).

Mae cael dolen adborth i 'gau'r caead' yn rhoi sicrwydd bod yr atgyfeiriad wedi'i nodi a bod y myfyriwr wedi'i gefnogi:

...nid oes angen i ni o reidrwydd wybod y manylion penodol o ran y canlyniadau hynny, ond rwy'n meddwl y byddai'n ddefnyddiol i ni wybod a gyrchwyd y cymorth hwnnw ac a ddygwyd ymlaen â'r camau hynny (staff PGW yn atgyfeirio/derbyn, Cyfweiliad).

Ystyriwyd bod adborth a rhannu gwybodaeth hefyd yn bwysig yng nghyd-destun monitro'r model ei hun, ei effeithiolrwydd a'i waith cynnal a chadw:

*Credaf fod adborth gan y gwasanaethau canolog o ran sut olwg sydd ar y presgripsiwn cymdeithasol hwnnw yn gyffredinol ac y byddai mewnbwn cyffredinol yn ddefnyddiol. Rwy'n meddwl bod y ddolen adborth a'r ddolen wybodaeth honno'n bwysig iawn ar gyfer cynnal y mathau hyn o systemau fel nad yw pethau'n disgyn yn ôl i'r hyn oeddent o'r blaen* (staff PGW yn atgyfeirio/derbyn, Cyfweiliad).

Yn ogystal â gwybodaeth am daith y myfyriwr, roedd diffyg diweddariad gan y gwasanaeth y cyfeiriwyd ato trwy Elemental hefyd yn seiliedig ar deimlo'n 'gyfrifol' am y myfyriwr a buddsoddiad personol/sicrwydd y cysylltwyd â'r myfyriwr a'i fod yn cael ei gefnogi:

*Dwi'n teimlo'n gyfrifol amdanynt [myfyrwyr], maent wedi agor i fyny i mi ac rwyf wedyn wedi gwarantu iddynt 'ie, gallwn roi'r cymorth hwn yn ei le'. [...] rwy'n teimlo'n gyfrifol am hynny ac mai fi maent wedyn yn dod yn ôl ato ac yn cysylltu i ddweud 'Dydw i ddim wedi clywed gan hwn a hwn' neu 'a yw hyn yn dal i ddigwydd'? (Staff PGW – datblygu/cyflwyno, Cyfweiliad).*

Y System Lletya	<b>CMOC:</b> Wrth ddefnyddio system ar-lein i reoli atgyfeiriadau presgripsiynu cymdeithasol, mae adborth ynghylch y myfyriwr a atgyfeiriwyd, (C), yn rhoi ymdeimlad o ddiwedd a sicrwydd i'r aelod o staff sy'n atgyfeirio (M)
--------------------	---

## CYMHEIRIAID MEDRUS

### Perthynas Llywiwr-Myfyriwr

Nododd myfyrwyr a oedd wedi cyrchu gwnaeth y gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol y gwerth yr oeddynt yn ei roi ar eu perthynas â'u llywiwr. Roedd agweddau allweddol yn cynnwys y bartneriaeth gyfartal o gyd-greu eu presgripsiwn cymdeithasol, parch, dwyochredd, a theimlo bod rhywun yn gwranddo:

*Roeddwn i'n teimlo'n bersonol ei fod yn fwy personol, gofalgar a'u bod nhw [llywyr] i gyd wedi gwneud gwaith da iawn ohono (myfyriwr PGW, Cyfweiliad).*

*Roeddwn i'n teimlo bod rhywun yn gwranddo arna i ond heb siarad i lawr. Cefais gefnogaeth ac roeddwn yn ei chael hi'n anodd esbonio sut roeddwn yn teimlo a cheisio'i fynegi ac roeddwn i'n siarad ac yn clebran ac yn crwydro ac fe roddodd [y llywiwr] yr hyn roeddwn i'n ceisio'i ddweud at ei gilydd ac yna'n dweud 'ai dyna wyt ti'n ei ddweud?' a dywedais 'ie'. [...] yn hytrach na fi jyst yn bod yn rhif neu ddim ond yn fyfyrwr, roeddwn i'n berson (myfyriwr PGW, Cyfweiliad).*

Cydnabuwyd pwysigrwydd datblygu'r berthynas hon hefyd gan staff sy'n ymgymryd â rôl y llywiwr: *...un o'r pethau am y prosiect yw datblygu ansawdd a datblygu agwedd gyson, ac roeddent yn sôn am bethau fel cynhesrwydd y cyfarfodydd cychwynnol a sut yr oedd yn gyflym iawn, personol iawn, ddim yn un maint i bawb, ond roeddem yn awyddus iawn i ddod i adnabod y myfyrwyr (staff PGW – datblygu/cyflwyno, Cyfweiliad).*

Bu trafodaethau rhwng myfyrwyr a llywyr yn gymorth i sicrhau dealltwriaeth o anghenion y myfyrwyr a'r opsiynau ar gyfer gwasanaethau priodol ac sydd ar gael. Darparodd deialog barhaus ac 'chyswllt gwirio' gyfleoedd i fyfyrwyr ailedrych ar eu presgripsiwn cymdeithasol a gwneud addasiadau (os oedd angen) i weddu i'w hanghenion cymorth yn well:

*Fe wnaethom ni siarad yn fanwl am y math o feysydd roeddwn i'n chwilio amdany'n nhw a rhoddais sylfaen dda iddynt fynd i ymchwilio a chael rhai awgrymiadau da iawn. Yna gyda'r hyn y daethant yn ôl ag ef, roeddwn i'n meddwl ei fod yn ddefnyddiol iawn ar gyfer llawer o'r pethau hynny ac fel cyswllt gwirio i weld sut mae hynny'n mynd ac yna addasu hynny (myfyriwr PGW, Cyfweliad).*

*Cefais fy ngwneud yn ymwybodol o opsiynau eraill oedd ar gael, ac rwyf bob amser wedi cael cefnogaeth barhaus [...]. Gallaf ddweud o'm profiad fy hun yr adnodd arbennig hwnnw sy'n fuddiol iawn i mi ac rwy'n ddiolchgar ac ni allaf ond dychmygu ei fod ar gyfer unrhyw un arall sy'n ei ddefnyddio (myfyriwr PGW, Gweithdy).*

Roedd y 'cysylltiad' a'r 'cysondeb' gyda'u llywiwr yn arbennig o bwysig:

*...y cysylltiad a'r cysondeb o gael yr un person i siarad ag ef, yn hytrach na galw heibio i wahanol bobl, gorfod dweud eich stori a'ch sefyllfa i nifer o bobl, sy'n ddigon anodd dweud wrth un person (myfyriwr PGW, Cyfweliad).*

*Roed hefyd yn cael rhywun i siarad â nhw, felly nid dim ond yr atgyfeirio, ond cael yr un person hwnnw y gallech chi siarad yn agored ac yn onest ag ef (myfyriwr PGW, Cyfweliad).*

Perthynas Llywiwr- Myfyriwr	<b>CMOC:</b> Pan fabwysiedir dull unigolyddol (CD), mae'r myfyriwr yn teimlo ei fod yn cael ei werthfawrogi (M) ac mae'n ymgysylltu mwy â'r broses presgripsiwn cymdeithasol (C).
-----------------------------------	---

Perthynas Llywiwr- Myfyriwr	<b>CMOC:</b> Pan ddatblygir perthynas barhaus agored a gonest (CD), mae ymddiriedaeth a dwyochredd yn cynyddu (M), ac mae'r myfyriwr yn gosod gwerth cynyddol yn y presgripsiwn cymdeithasol (C).
-----------------------------------	---

'Gweithio gyda'n gilydd' i gyd-greu eu presgripsiwn cymdeithasol, roedd myfyrwyr yn teimlo eu bod yn cael eu cynnwys, eu hysbysu a'u grymuso:

*Roedd [y llywiwr] yn fy nghynnwys i, nid dim ond, dwi'n mynd i anfon llwyth o bethau gwahanol nad wyt ti eu hangen nac eisiau nac wedi gofyn amdanynt, roedd hi'n addysgiadol iawn (myfyriwr PGW, Cyfweliad).*

*Rwy'n meddwl bod [y llywiwr] wir wedi gwrando ar yr hyn roeddwn i'n teimlo roeddwn i eisiau a'i angen i mi fy hun ac yna fe wnaeth hefyd roi ei syniadau bach ei hun i mewn a rhoi ychydig o bersbectif i mi (myfyriwr PGW, Cyfweliad).*

Perthynas Llywiwr- Myfyriwr	<b>CMOC:</b> Pan fydd y llywiwr yn mynd i mewn i broses gwneud penderfyniadau ar y cyd (CD), mae myfyrwyr yn teimlo eu bod wedi'u grymuso gan y wybodaeth honno (M) er mwyn gwneud eu penderfyniadau eu hunain (C).
-----------------------------------	---

Roedd y math o bresgripsiynu cymdeithasol a fabwysiadwyd yn dilyn yr hyn y mae Kimberlee (2015) yn ei alw'n ddull 'cyfannol' – mynd ati i reoli'r myfyrwyr drwy'r broses:

*Gwn fod [llywiwr] yn cysylltu'n dda â phobl ac yn gwneud yn siŵr eu bod yn gyfforddus â'r bobl hynny maen nhw'n siarad â nhw. Felly mae hynny'n helpu hefyd i wybod bod hynny'n rhan o'r system ynte, y byddan nhw weithiau'n mynd gyda rhywun neu'n cyflwyno rhywun i'r bobl maen nhw'n mynd i siarad â nhw (staff PGW - atgyfeirio/derbyn, Cyfweiliad).*

*Rwy'n meddwl bod popeth wedi bod yn gadarnhaol iawn, dim ond ar wahân i efallai sesiwn gwirio rhywle rhwng y gwiriad hanner ffordd ac yna'r gwiriad terfynol, dim ond e-bost bach (myfyriwr PGW, Cyfweiliad).*

Perthynas Llywiwr- Myfyriwr	<b>CMOC:</b> Pan fydd y dysgwr yn cael ei reoli'n weithredol drwy gydol y broses presgripsiynu cymdeithasol (CD), mae'r myfyriwr yn teimlo'n dawel ei feddwl (M) y bydd cymorth yn parhau i fod ar gael iddo (C).
-----------------------------------	---

Eto, gellir dirnad y dull cyfannol yn y modd y meithrinodd y llywyr berthynas barhaus â'r myfyrwyr; er nad oedd cymorth bob amser yn uniongyrchol, roedd y myfyrwyr yn dawel eu meddwl y byddai ar gael pe bai ei angen arnynt:

*Nid wyf wedi siarad llawer â [y llywiwr] dim ond oherwydd nid wyf o reidwydd wedi teimlo'r angen i wneud hynny, ond mae hi bob amser wedi dweud 'os wyt ti angen unrhyw beth anafon e-bost a byddaf yn hapus i'w ddarllen'. Os bydd angen i mi siarad â hi ymlaen llaw neu fod angen newid rhywbeth, yna gallwn siarad â hi felly roedd yn berthynas gadarnhaol iawn (myfyriwr PGW, Cyfweiliad).*

*...sicrwydd yw'r gair a dweud y gwir, 'Rydw i yma bob amser os oes angen', oherwydd dyna'r peth olaf rydych chi'n ei glywed, ynte, rydych chi'n gwybod 'Rydw i yma bob amser', yn hytrach nag 'o roedd hynny'n sesiwn wych' ac yna dyna ni (myfyriwr PGW, Cyfweiliad).*

*...pan gefais fy sesiwn gwirio gyda [llywiwr] tua hanner ffordd drwodd, ychydig wythnosau, roedd hi'n dal yn bositif iawn. Gofynnodd ychydig bach i mi 'sut mae'n mynd' a phopeth a gwnaeth fy atgoffa o'r grwpiau y gallwn i gael mynediad iddynt, oherwydd yn amlwg nid oeddwn yn gallu ar y pryd (myfyriwr PGW, Cyfweiliad).*

Perthynas Llywiwr- Myfyriwr	<b>CMOC:</b> Pan fydd cefnogaeth barhaus gan y llywiwr (CD), mae'r myfyrwyr yn teimlo'n dawel eu meddwl (M), ac mae hyn yn cynyddu eu hyder (C).
-----------------------------------	--

Yr hyn sy'n allweddol o fewn dull o'r fath yw gwneud y mwyaf o allu'r myfyriwr a chyd-gynhyrchu presgripsiwn cymdeithasol sy'n diwallu eu hanghenion unigol:

*...y ffaith yw bod pobl wedi dod yn ôl ataf ac wedi rhoi opsiynau i mi y gallaf chwilio am wybodaeth i mi fy hun a gwneud penderfyniad ar yr hyn yr wyf am ei wneud a sut yr wyf am*

*symud ymlaen. (Myfyriwr PGW, Cyfweliad).*

*Rwy'n meddwl mai'r ffaith bod pawb rydw i wedi siarad â nhw wir wedi gwranddo arna i ac wedi cydweithio â mi yn hytrach na dweud wrtha i am wneud pethau (myfyriwr PGW, Cyfweliad).*

*...nid dim ond 'dyma'r wybodaeth, cer amdani' oedd hi, wyddoch chi, roedd hi [llywiwr] yn siarad drwyddo â mi hefyd ac roedd hynny'n dda iawn (myfyriwr PGW, Cyfweliad).*

*Mae'r myfyrwyr i gyd yn dod yn ôl yn teimlo'n gadarnhaol iawn ac yn wirioneddol sicr o'r camau CAMPUS a gallwch weld y myfyrwyr hynny'n dechrau cymryd cyfrifoldeb ac arwain eu ffordd trwy beth bynnag sy'n cyflwyno fel eu her (staff PGW – atgyfeirio/derbyn, Gweithdy).*

<b>Perthynas</b> Llywiwr- Myfyriwr	<b>CMOC:</b> Pan fydd y myfyriwr ac yn gweithio gyda'i gilydd i ddatblygu presgripsiwn cymdeithasol (CD), mae'r myfyriwr yn teimlo bod ei gyfraniad yn cael ei werthfawrogi (M), ac mae hyn yn cynyddu ei allu yn y broses (C).
--	---

### Cefnogaeth Cyfoedion

Roedd cefnogaeth cyfoedion o fewn gwasanaethau llesiant yn thema a ddaeth i'r amlwg yn yr Adolygiad Realiaeth blaenorol (Davies et al, 2021), gan hwyluso'r gwaith o adeiladu nifer o CMOCs a oedd yn sail i'r RPT. Er ei fod yn llai amlwg yn y gwerthusiad hwn, roedd cyfranogwyr yn dal i gydnabod ei werth yma:

*Rydw i wir eisiau ymwneud â [llywiwr] yn Wrecsam, i helpu gyda'r lles. Mae'n mynd law yn llaw â'r cwrs rydw i'n ei wneud (myfyriwr PGW, Cyfweliad).*

<b>Cefnogaeth</b> Cyfoedion	<b>CMOC:</b> Pan fydd myfyriwr yn defnyddio ei brofiadau ei hun o'r sefyllfa i gynnig cymorth (CD), ceir canfyddiad o brofiad a rennir (M), a mwy o ymgysylltu â'r broses/llwybr (C).
--------------------------------	---

*Rwy'n hapus i'w wneud [cymorth cyfoedion] achos pe na bai pobl wedi fy nghefnogi, ni fyddwn yma yn y Brifysgol nawr (myfyriwr PGW, Cyfweliad).*

<b>Cefnogaeth</b> Cyfoedion	<b>CMOC:</b> Pan fydd myfyriwr wedi bod trwy brofiad heriol (CD), mae ei empathi tuag at y rhai mewn sefyllfa debyg yn dod yn fwy (M), ac mae hyn yn ei gymhell i gymryd rhan mewn rhaglenni cymorth cymheiriaid (C).
--------------------------------	---

Roedd tensiwn hefyd yn bodoli o ran harneisio brwdfrydedd ac arbenigedd myfyrwyr fel mecanwaith cymorth cyfoedion, tra'n ystyried y ffaith y byddent yn gweithredu fel gwirfoddolwr ac y gallent ddod ar draws unigolion â lefelau uchel o aciwtedd:

*...fy mhryder fyddai 'o mae hwn yn gyfle gwych i fyfyrwyr fod yn wirfoddolwyr, gallech eu hyfforddi fel presgripsiynwyr cymdeithasol' ac felly'r broblem yw pan fydd gennym ni fyfyrwyr â*

*materion cymhleth iawn (staff PGW – atgyfeirio/derbyn, Gweithdy).*

...mae gennym dîm proffesiynol iawn yr ydym yn gwybod eu bod wedi'u hyfforddi ac yn gallu ymdopi'n dda â'r pethau cymhleth hyn (*staff PGW – atgyfeirio/derbyn, Gweithdy*).

Felly, er mwyn datblygu'r gallu i gymheiriaid ddarparu cymorth o fewn y llwybr, mae angen cynllun ffurfiol lle byddai gwirfoddolwyr yn cael hyfforddiant a chymorth priodol:

Cefnogaeth Cyfoedion	<b>CMOC:</b> Pan ddarperir hyfforddiant ffurfiol i'r rhai mewn rôl cymorth cymheiriaid (CD), mae eu hyder ac arbenigedd yn cynyddu (M) ac maent yn fwy abl i gefnogi myfyrwyr sy'n cyflwyno materion a allai fod yn gymhleth (C)
-------------------------	--

## ADNODDAU DIBYNADWY-DIOGEL-CREDADWY

### Cysylltu allan

Mae creu cysylltiadau rhwng defnyddwyr ac adnoddau (asedau) yn hanfodol ar gyfer unrhyw lwybr presgripsiynu cymdeithasol. Mae'r model a ddatblygwyd yn PGW ar hyn o bryd yn trosoli asedau sydd wedi'u lleoli o fewn y sefydliad, ac roedd y data'n tynnu sylw at werth posibl 'cysylltu allan' yn fwy rhagweithiol gyda'r gymuned ehangach. Lle'r oedd cysylltiadau wedi'u gwneud ag asedau cymunedol, canfuwyd manteision clir:

*Rwy'n meddwl ei fod yn wirioneddol fuddiol, yn ogystal â'r cysylltiadau â sefydliadau allanol nid y rhai mewnol yn unig, sef y system flaenorol. Felly maen nhw'n cyfarfod â rhai o'm myfyrwyr eto mewn datblygu gemau ac maen nhw wedi bod yn ymwneud â grwpiau gweithgaredd y tu allan sy'n eu hatal rhag straen datblygu gêm mewn meysydd pwnc hollol wahanol ac mae ganddyn nhw rwydwaith cymorth y tu allan i'r brifysgol hefyd (*staff PGW – atgyfeirio/derbyn, Gweithdy*).*

Awgrymwyd hefyd adeiladu model sy'n gweithredu'n synergyddol â chymorth llesiant o fewn y gymuned ehangach yn hytrach na dibynnu'n gyfan gwbl ar ddarpariaethau PGW fel ffordd o gynyddu cynaliadwyedd:

*Roeddwn i'n meddwl mwy am gynaliadwyedd yn ogystal â'r hyn sy'n ymwneud â'r pwynt hwnnw, rwy'n meddwl yn bendant bod lle i i'r brifysgol gael [perthynas] agosach â sefydliadau lleol. Enghraifft fyddai un y gallech ei weld yn gweithio'n agosach efallai gyda system atgyfeirio gryfach i mewn i un o'r sefydliadau gwirfoddol hynny, sef gweithio mewn partneriaeth wrth symud ymlaen (*staff PGW – atgyfeirio/derbyn, Gweithdy*).*



*...nid yw ein myfyrwyr, nid ydynt yn ynys, nid ydynt yn dod i'r Brifysgol a dim ond ein myfyrwyr ydyn nhw, maen nhw i gyd yn aelodau o'r gymuned. Felly fy mheth mawr, mawr oedd, pan fyddwn yn gweithio gyda phartneriaid ac yn dod â nhw i mewn, dyna sut rydym yn defnyddio'r asedau hynny yn ein cymuned, nid o fewn ein drysau i'n Prifysgol i gysylltu achos dyna lle byddwn yn cael modelau cynaliadwy oherwydd byddant yn siapio a hysbysu hynny gyda'i gilydd (staff PGW - atgyfeirio/derbyn, Cyfweliad).*

#### Cysylltu Allan

**CMOC:** Pan fydd model SRx y brifysgol yn cysylltu ei chefnogaeth o fewn y gymuned ehangach (CD), mae myfyrwyr yn elwa ar ddewis ehangach ac ansawdd adnoddau (M) gan arwain at ddatblygu rhwydweithiau cymorth lleol cynaliadwy (C).

Roedd gwybodaeth am, a chysylltiadau ag asedau lleol y tu hwnt i ffiniau PGW yn ystyriaeth bwysig. Ar gyfer staff, roedd hyn yn golygu gallu cysylltu myfyrwyr â chymorth a oedd yn gweddu orau i'w hanghenion (a'u presgripsiwn cymdeithasol). I fyfyrwyr, gwelwyd bod gwybodaeth am asedau cymunedol ehangach yn galluogi gwneud penderfyniadau gwybodus ynghylch pa gymorth a allai weithio orau iddynt:

*...mae gennych y gronfa honno o fyfyrwyr a gall fod yn anodd eu cefnogi heb gael y llinynnau cymorth eraill, achos yn amlwg yna rydych yn dibynnu ar yr hyn sydd ar gael yn y gymuned ehangach (staff PGW - atgyfeirio/derbyn, Cyfweliad).*

*Hoffwn ddarganfod ychydig mwy am yr hyn sydd ar gael. Gwn ein bod yn ased ond beth yw'r asedau eraill? Rwy'n gwybod beth mae'r timau eraill yn ei wneud o fewn y brifysgol fel asedau, ond byddai'n dda gweld beth sy'n cael ei adeiladu y tu allan i'r brifysgol (staff PGW - atgyfeirio/derbyn, Cyfweliad).*

*Ac yna rydych chi'n gwybod bod angen iddyn nhw [myfyrwyr] wybod beth sy'n digwydd yn yr ardal fel y gallant fynd allan, cwrdd â phobl, [...] mynd allan a dod o hyd i bethau gwahanol y gallant eu gwneud drostynt eu hunain (myfyriwr PGW, Cyfweliad).*

*Rhywbeth yr wyf yn meddwl i'w gael o'r presgripsiwn cymdeithasol yn fath o allu gwybod beth i roi cynnig arno felly rhyw fath o gyfeiriadur. Gall y wybodaeth sydd ar-lein a phethau weithiau fod yn llethol oherwydd mae llawer o wybodaeth, llawer o hunangymorth a llawer o wahanol wasanaethau tebyg. Dim ond gwybod sut i, neu fel dwi'n meddwl, un o'r manteision yw gwybod sut i wneud defnydd o sut i'w defnyddio, neu sut i beidio â gwneud defnydd ohonyn nhw. [...] ... dim ond gallu gwneud yn siŵr fod y gefnogaeth y mwyaf addas (myfyriwr PGW, Cyfweliad).*

**CMOC:** Mae cynyddu gwybodaeth myfyrwyr am yr asedau cymunedol sydd ar gael yn yr ardal (CD), yn codi ymwybyddiaeth ac yn eu grymuso (M) i chwilio am ffynonellau posibl o gymorth lles (C).

## ADNODDAU DIBYNADWY-DIOGEL-CREDADWY

### Effaith Covid-19

Cydnabuwyd bod ymdrechion i 'gysylltu' ag asedau cymunedol lleol ac adeiladu adnoddau credadwy y gellir ymddiried ynddynt wedi'u rhwystro gan bandemig Covid-19. Cyfeiriwyd hefyd at sefydliadau nad oedd yn 'gweithredu' neu 'yn gweithredu mewn ffordd wahanol', a oedd wedi creu anawsterau o ran cyfeirio myfyrwyr at gymorth:

*...gyda'r pandemig, mae'n anodd gwneud y pethau hyn hefyd oherwydd ceisio adeiladu perthnasau cymunedol, mae'n debyg nad yw llawer o'r pethau'n gweithredu, neu'n gweithredu mewn ffordd wahanol (staff PGW - atgyfeirio/derbyn, Cyfweiliad).*

*Rwy'n meddwl mai un o'r pethau eraill sydd wedi bod yn rhwystr yw oherwydd Covid, y ffaith nad yw'r rhan fwyaf o'r grwpiau wedi bod yn cyfarfod. Felly mae hynny'n golygu ein bod yn gyfyngedig iawn o ran lle gallwn gyfeirio pobl a rhai o'r materion iechyd meddwl lefel is hynny, ni allwn hyd yn oed eu cyfeirio at ddsbarthiadau ymarfer corff a phethau (staff PGW - atgyfeirio/derbyn, Cyfweiliad).*

### Gallu

Cylch gwaith bwriadedig gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol PGW oedd cefnogi myfyrwyr 'ar yr haen isaf'. Fodd bynnag, mae diffyg darpariaeth statudol (wedi'i waethygu gan Covid-19) a rhestrau aros hir i gael cymorth arbenigol wedi golygu bod: 'cydweithwyr o fewn gwasanaethau myfyrwyr sy'n gorfod cefnogi myfyrwyr pan fyddant yn cyrraedd pwynt argyfwng' (staff PGW – datblygu /cyflwyno, Cyfweiliad).

*...mae hynny'n golygu bod gwir angen addasu'r prosiect er mwyn hwyluso myfyrwyr a fyddai fel arall efallai wedi cael cymorth o rywle arall' (staff PGW – datblygu/cyflwyno, Cyfweiliad).*

*...yn ôl pob tebyg 80% o'n myfyrwyr, rydym wedi dweud 'nid ydym yn gymwys i ddelio â hyn' (staff PGW – datblygu/cyflwyno, Cyfweiliad).*

*...mae ganddyn nhw [llywyr] nifer enfawr o fyfyrwyr roedden nhw'n siarad â nhw ac yn helpu felly efallai ei gynyddu, y presgripsiynwyr cymdeithasol sydd ar gael i ddelio â'r galw (myfyriwr PGW, Cyfweiliad).*

I gydnabod hynny, creodd PGW rôl arbenigol newydd a recriwtio gweithiwr proffesiynol gyda ‘chefndir clinigol mewn iechyd meddwl’, i ‘lenwi’r bwlch’: ‘byddent yn ffynhonnell arall o gymorth y gallwn i gyfeirio ato wedyn’ (staff PGW – datblygu/cyflwyno, Cyfweiliad).

Gallu a Chylch Gwaith	<b>CMOC:</b> Mae argaeledd cyfyngedig darpariaeth iechyd meddwl statudol, sy’n cael ei waethygu gan Covid-19 (CD) yn golygu bod llywyr presgripsiynu cymdeithasol yn cefnogi myfyrwyr ag anghenion meddwl lefel uchel (M) sydd y tu hwnt i’w cylch gorchwyl eu hunain a chylch gwaith y prosiect (C)
-----------------------	--

Gallu a Chylch Gwaith	<b>CMOC:</b> Er mwyn i’r llwybr SRx aros yn gynaliadwy (C), mae angen cydnabod ar lefel sefydliadol (M) bod angen buddsoddi mewn llywyr (CD).
-----------------------	---

Mae potensial i gyflwyniadau myfyrwyr aciwtedd uwch ymgysylltu’n llawn/dihysbyddu adnoddau PGW newydd, gan arwain at y rhai â phroblemau lefel is [y bwriadwyd y gwasanaeth ar eu cyfer] yn methu â chael mynediad at wasanaethau:

*Tybed a oes llawer iawn o fyfyrwyr, efallai ar y lefel is honno o iechyd meddwl y gwyddoch sydd ei angen, felly’r lefel isel yna, ein bod yn colli’r rheini oherwydd nad ydym ar y campws oherwydd eu bod yn ymdopi maen nhw’n cadw eu pen uwchben y dŵr fwy neu lai... (staff PGW – datblygu/cyflawni, Cyfweiliad).*

Gallu a Chylch Gwaith	<b>CMOC:</b> Pan fydd niferoedd uchel o fyfyrwyr ag anghenion iechyd meddwl cymhleth yn defnyddio’r gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol (CD), mae pryder (M) na fydd myfyrwyr ag anghenion iechyd meddwl is (haen 0-1) yn gallu cael mynediad i’r gwasanaeth (C)
-----------------------	--

## LLEOLIAD IACH

### Ymrwymiad

Wrth ystyried ar yr agweddau allweddol ar gyfer ymgysylltu o fewn model presgripsiynu cymdeithasol prifysgol, roedd y nodweddion allweddol yn cynnwys ymrwymiad a pherthynas â sefydliadau cymunedol, yn enwedig o ran cydnabod rôl y gwasanaethau hyn yng nghyd-destun presgripsiynu cymdeithasol:

*‘ni all prifysgolion gefnogi myfyrwyr gyda phopeth ac mae hyn yn wir os ydym am roi’r presgripsiwn cymdeithasol cywir i fyfyrwyr, mae’r perthnasoedd hynny gyda’r sefydliadau hynny yn mynd i fod yn gwbl hanfodol’”(staff PGW – datblygu/cyflwyno, Cyfweiliad).*

*...gan ein bod wedi cynnal y gweithdai [Do-Well] nawr ac nid yn gynharach, mae’n golygu nad ydym wedi ymgysylltu â rhai o’r sefydliadau allanol hynny yn gynharach (Staff PGW – datblygu/cyflawni, Cyfweiliad).*

Yn gynnar yn natblygiad y model, mynegodd un cyfranogwr bwysigrwydd 'Cael pawb ar yr un dudalen fel grŵp' i 'greu'r model hwn yr ydym i gyd yn ei gefnogi ac yn ei ddefnyddio' (staff PGW – datblygu/cyflawni, Cyfweiliad)

*...dyma sut rydyn ni'n rhannu hynny gyda'n partneriaid i wneud yn siŵr bod y model hwn yn rhywbeth sy'n aros ac yn tyfu gyda'n partneriaid, dyna lle rydyn ni'n cael yr hud (staff PGW – datblygu/cyflawni, Cyfweiliad).*

Ymrwymia d	<b>CMOC:</b> Bydd ymgysylltu'n weithredol â defnyddwyr llwybrau, gwasanaethau prifysgol, a'r rhai sy'n darparu asedau o fewn y gymuned ehangach (M), wrth ddatblygu llwybr SRx (CD), yn arwain at lefelau uwch o ymrwymiad (C).
---------------	---

Ymrwymia d	<b>CMOC:</b> Pan fydd y brifysgol a phartneriaid cymunedol yn cydweithio'n gynhyrchiol (CD), mae ymrwymiad gan bob plaid (M) a datblygir model cynaliadwy o SRx (C).
---------------	--

Roedd sicrhau bod rhanddeiliaid allweddol yn ymgysylltu â datblygu llwybrau mor gynnar â phosibl yn dangos nifer o fanteision diriaethol. Roedd y rhain yn cynnwys meithrin dealltwriaeth o'r materion a oedd yn effeithio'n wirioneddol ar fyfyrwyr, a darparu cyfleoedd i amrywiaeth o bartïon ddod at ei gilydd a llunio a rhannu'r weledigaeth ar gyfer y gwasanaeth yn gydgynhyrchiol:

*Rwy'n meddwl mai un o'r pethau cadarnhaol iawn yw ymgysylltu â'r sefydliadau allanol nawr a'r myfyrwyr a'u cael nhw i gyd o amgylch y bwrdd, bod cyd-ddealltwriaeth o faterion yn ymwneud â myfyrwyr wedi bod yn gadarnhaol iawn. Rwy'n meddwl ei fod wedi bod, mae llawer ohono wedi bod yn gadarnhaol iawn ar y cyfan (Staff PGW, datblygu/cyflwyno, Cyfweiliad).*

*...yr her fu dechrau adeiladu'r perthnasau hynny, cael y bobl iawn i gymryd rhan neu hyd yn oed pobl o'r sefydliadau cywir i gymryd rhan (staff PGW – datblygu/cyflawni, Grŵp Ffocws).*

At hynny, roedd meithrin amgylchedd lle daeth amrywiaeth o bartneriaid at ei gilydd hefyd yn gatalydd ar gyfer creadigrwydd:

*...mae'n ddefnyddiol iawn bod y sefydliadau hynny am gymryd rhan, ac roeddent yn barod iawn i ddweud, eu bod am gymryd rhan, a dwi'n meddwl eu bod yn bwydo oddi ar ei gilydd (Staff PGW - darparu/datblygu, Cyfweiliad).*

Ymrwymia d	<b>CMOC:</b> Pan fydd y llywiwr yn gweithio'n agos gyda sefydliadau cymunedol (CD), mae dealltwriaeth gyffredin o'r gwasanaeth (M), a lefelau uwch o weithio mewn partneriaeth (C).
---------------	---

Fodd bynnag, cydnabuwyd bod angen buddsoddiad sylweddol i ddatblygu perthnasoedd â phartneriaid y tu allan i'r sefydliad. O fewn y prosiect hwn, cymhlethwyd y mater ymhellach gan gyfyngiadau a gyflwynwyd gan Covid-19. Serch hynny, gwnaed cynnydd wrth i'r prosiect esblygu:

*Rwy'n meddwl bod datblygu perthnasoedd a phethau gyda phartneriaid gyda sefydliadau allanol wedi bod yn anoddach, rwy'n meddwl, oherwydd os nad ydych eisoes wedi dod i gysylltiad â rhywun oherwydd naill ai nad ydych wedi cwrdd â nhw neu dydych chi ddim yn treulio llawer o amser gyda nhw neu ddim yn eu hadnabod mewn gwirionedd, yna mae'n anodd meithrin y berthynas honno (Staff PGW – darparu/datblygu, Cyfweliad).*

*Roeddwn i'n dod i adnabod y bobl o fewn y sefydliad, felly mae'n debyg wrth i Covid daro, byddwn wedi dechrau ehangu pethau, waeth beth fo prosiect CCAUC, byddwn wedi dechrau ehangu, gan ddod i adnabod sefydliadau ychydig yn fwy, a daeth hynny i stop mewn gwirionedd oherwydd Covid. Felly dwi'n meddwl ein bod ni'n eu datblygu nhw, ond dwi'n meddwl y gallai fod wedi bod ychydig yn gyflymach (Staff PGW – darparu/datblygu, Cyfweliad).*

Ymrwymia d	<b>CMOC:</b> Wrth ddatblygu llwybr SRX (CD), mae angen i'r llywiwr feithrin perthnasoedd ystyrlon ag asedau cymunedol (M) er mwyn sicrhau ymrwymiad (C).
---------------	--

### Model Cymuned Gyfan

Y sbardun cychwynnol gan staff PGW oedd yn ymwneud â datblygu/cyflawni'r prosiect oedd datblygu 'dull prifysgol gyfan at iechyd meddwl a lles'. Mae hyn wedi esblygu i gydnabod yr angen i leoli PGW a'r prosiect fel rhan o'r gymuned ehangach:

*...mae'r prosiect hwn yn gwneud i ni feddwl am hyn fel ymagwedd gymunedol gyfan at iechyd meddwl a lles, felly eto tra roeddem yn meddwl i ddechrau fod campws y brifysgol yn gymuned yn ei rhinwedd ei hun, mae ar gyfer y gymuned ehangach mewn gwirionedd a dyna ni (staff PGW – datblygu/cyflawni, Cyfweliad).*

Ystyriwyd bod meithrin perthnasoedd gwaith effeithiol 'ag asiantaethau, sefydliadau trydydd sector, sefydliadau gwirfoddol' yn ffactor allweddol i gyflawni'r canlyniad hwn.

Model Cymuned Gyfan	<b>CMOC:</b> Pan fydd y rhai sy'n adeiladu model yn edrych y tu allan i'r systemau y maent yn gweithredu ynddynt fel arfer (CD), caiff eu persbectif ei ehangu (M), ac maent yn deall yr angen am fodel cymunedol cynaliadwy SRx (C).
---------------------------	---

Adleisiodd sefydliadau trydydd sector a chymunedol allanol y teimlad i ymwneud mwy â phrosiect PGW, gan rannu gwybodaeth ac arbenigedd a datblygu model partneriaeth, cymunedol hirdymor:

*Nid ydym yn ymwneud â'r cynllun yn ffurfiol, ond mae ein gwasanaeth yma yn cefnogi rhieni ar draws Wrecsam ac o fewn hynny mae gennym ni rieni sy'n cael eu cefnogi gan ddefnyddwyr sy'n gallu cysylltu teuluoedd â gwasanaethau ar draws Wrecsam felly rydyn ni'n eithaf awyddus i ymwneud mwy â hyn os gallwn ni [Allanol, Gweithdy].*

*Mae gennym wasanaethau cryf yng Ngogledd Cymru sy'n gwneud hyfforddiant ar iechyd meddwl ac yn darparu cefnogaeth. Rwy'n gwybod bod llawer iawn o arbenigedd a sefydliadau a fyddai wrth eu bodd yn cefnogi'r prosiect hwn ac yn gallu gwneud rhywfaint o'r cynllunio hirdymor hwnnw o amgylch y meysydd hynny (Allanol, Gweithdy).*

Yn yr un modd, tynnodd myfyrwyr sylw at bwysigrwydd model presgripsiynu cymdeithasol prifysgol sydd â pherthnasoedd gwaith cryf ac effeithiol o fewn y gymuned ehangach o fewn ei leoliad. Wedi'i ddisgrifio fel 'rhwydwaith cymorth', lle mae'r brifysgol ac adnoddau cymunedol yn cysylltu ac yn gweithio gyda'i gilydd i leihau dyblygu a darparu cymorth cyfannol yn seiliedig ar anghenion y myfyriwr:

*Rwy'n meddwl y byddai cael y cymorth ychwanegol yn y gymuned yn help mawr, wyddoch chi, y rhwydwaith cymorth hwnnw. Felly os oedd rhywun nad ydw i'n ei adnabod, prosiect cymunedol A er enghraifft, yn delio â myfyriwr a bod y myfyriwr hefyd yn defnyddio'r presgripsiynydd cymdeithasol yn y Brifysgol, yn hytrach na'i fod yn ddau lwybr ar wahân fel petal, ac i geisio gweithio gyda'n gilydd i gael beth sydd ei angen ar y myfyriwr. Felly rwy'n meddwl bod y llinell gyfathrebu agored, dim ond fel y gall prosiect cymunedol A fynd mewn gwirionedd wrth i ni wneud hyn, gallai hyn, hwn a hwn, presgripsiwn cymdeithasol wneud hyn, hyn, hwn, hwn a cheisio ei symud ymlaen os bydd hynny'n gwneud synnwyr (myfyriwr PGW, Cyfweliad).*

Model Cymuned Gyfan	<b>CMOC:</b> Wrth ddatblygu'r model (CD), bydd gwerthfawrogi cyfraniad rhanddeiliaid o'r cychwyn cyntaf (M), yn arwain at ddatblygu model cynaliadwy hirdymor o SRx (C).
---------------------------	--

## • CRYNODEB

### Y GWERTHUSIAD REALAIDD

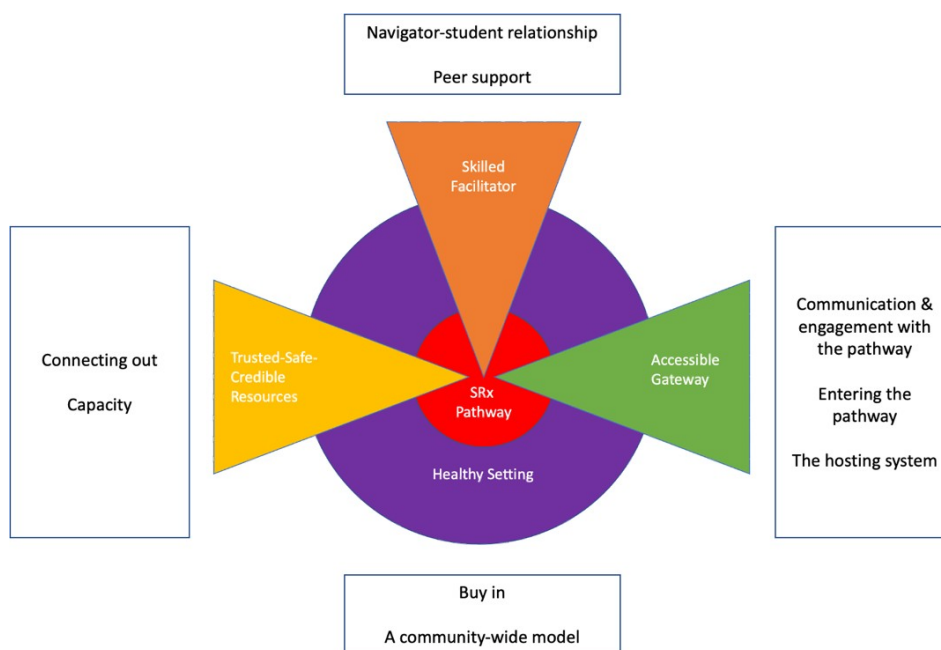
Mae'r adroddiad hwn wedi canolbwyntio ar yr elfen ansoddol yn ein Gwerthusiad Realaidd o fodel presgripsiynu cymdeithasol newydd Wrecsam Glyndŵr (PGW) ac mae wedi cyflwyno themâu a Chyd-destun-Mecanwaith-Canlyniadau-Ffurfweddu (CMOCs) a ddatblygwyd o'r setiau data a amlinellir isod ac yn erbyn Damcaniaeth y Rhaglen (PT) wedi'i hadeiladu o'r Adolygiad Realaidd (Davies et al, 2021).

6. Nodiadau arsylwi ymchwilwyr o dri o'r Gweithdai Do-Well.
7. Cyfweiliadau lled-strwythuredig a grwpiau ffocws gyda rhanddeiliaid gwasanaeth PGW.
8. Cyfweiliadau lled-strwythuredig gyda myfyrwyr sy'n defnyddio/derbyn y gwasanaeth PGW.

Nod mapio canfyddiadau yn erbyn y PT oedd rhoi dimensiwn pellach i'r model a chadarnhau mireinio, neu wrthbrofi'r PT.

### Theori Mireinio'r Rhaglen

Cyflwynir ein crynodeb gan ddefnyddio pedair elfen y PT; Porth Hygyrch, Cymheiriaid Medrus, Adnoddau Dibynadwy-Diogel-Credadwy a Lleoliad Iach ac yn cyd-fynd ag egwyddorion trosglwyddadwy model PGW. Mae elfen ansoddol y Gwerthusiad Realaidd yr ydym wedi'i wneud gyda PGW wedi ein galluogi i gymhwyso'r PT yn erbyn safle byw. Yn unol â'n nod uchod, nid yw'r un o'r canfyddiadau yn yr adroddiad hwn yn gwrthbrofi'r PT yn benodol ond yn hytrach, yn rhoi'r cyfle ar gyfer dimensiwn pellach yng nghyd-destun PGW – fel y dangosir yn ffigur 1 (isod):



Ffigur 1 - Theori Mireinio'r Rhaglen



Mae **Theori Mireinio'r Rhaglen** a gyflwynir yma yn parhau i fod yn agos iawn at yr hyn a ddatblygwyd yn ein Hadolygiad Realaeth blaenorol (Davies et al, 2021) – gydag un eithriad amlwg. Roedd data'r adolygiad llenyddiaeth yn cefnogi'n gryf rôl cymorth cymheiriaid ar gyfer gweithgaredd lles myfyrwyr. Er bod hyn yn parhau i atseinio, mae'r Gwerthusiad Realaidd hwn wedi dangos bod cymhlethdod rôl y llywiwr ynghyd â'r lefelau craffter uwch y mae llawer o'r myfyrwyr sy'n ymuno â'r llwybr yn bresennol yn golygu y dylai'r unigolyn sy'n hwyluso'r presgripsiwn cymdeithasol fod mewn swydd sylweddol a ategir gan fecanweithiau cymorth priodol. Rydym felly wedi diwygio'r drefn enwi i adlewyrchu'r canfyddiad hwn – mae'r term '**Hwylusydd Medrus**' bellach yn cael ei ddefnyddio yn lle 'Cymheiriaid Medrus'.

## **DIMENSIYNU YNG NGHYD-DESTUN PGW PORTH**

### **HYGYRCH**

#### **Cyfathrebu ac Ymgysylltu â'r Llwybr**

Mae cyfathrebu ac ymgysylltu â'r model a'r llwybr cysylltiedig yn ofynion sylfaenol os ydym am greu porth hygyrch. Mae ein canfyddiadau'n dangos bod ansicrwydd wedi'i fynegi am fodel PGW ei hun [gan gynnwys y termau a ddefnyddir] a bod sesiynau un-i-un unigol a gweithdai gyda staff yn fwy defnyddiol na lluo o wybodaeth yn cael ei dosbarthu trwy fformatau fel e-byst, a ystyriwyd yn broblemus o ran eu hyd a'u cymhlethdod. Amlygwyd hefyd gan ein canfyddiadau bwysigrwydd gwybodaeth gyson, dro ar ôl tro a chodi ymwybyddiaeth ymhlith yr holl randdeiliaid i helpu i wreiddio gwybodaeth ac atgof o'r ddarpariaeth.

- 130 **EGWYDDOR:** Darparu canllawiau hygyrch clir, a hyfforddiant a ddarperir mewn amrywiaeth o fformatau sy'n cynnwys gwybodaeth am y model newydd, ei ddiben, a'r termau a ddefnyddir ym maes presgripsiynu cymdeithasol.
- 131 **EGWYDDOR:** Darpariaeth barhaus o ganllawiau, hyfforddiant a chodi ymwybyddiaeth o'r model wedi'i dargedu at yr holl randdeiliaid a thrwy ystod o allfeydd a fformatau [proses nid digwyddiad]
- 132 **EGWYDDOR:** Mae hyfforddiant a gweithdai yn darparu gwell cyfleoedd i staff ddysgu am y model a'r llwybrau, yn hytrach na lluo o wybodaeth a rennir trwy allfeydd eraill, e.e. Gall e-bost, a chynnig hyfforddiant grŵp ac ymsefydlu un-i-un fod yn fwy effeithiol i helpu i sicrhau dealltwriaeth effeithiol ac ymgysylltiad parhaus â'r model.

Siaradodd staff PGW sydd â phrofiad a rhuglder gyda'r llwyfan presgripsiynu cymdeithasol Elemental yn gadarnhaol am ei ddefnyddioldeb a'i fanteision – yn enwedig y gallu i symleiddio system 'dameidiog' flaenorol. Mae'r canfyddiadau hefyd yn amlygu bod galluogi dealltwriaeth o'r system newydd a'i budd posibl yn cynyddu hyder, ac yn sbarduno ymrwymiad ar draws y brifysgol. Mae ymgysylltu gweithredol â'r llwybr gan yr holl randdeiliaid a sicrhau bod myfyrwyr yn cael cyfleoedd i gael mynediad at a phrofi ei fanteision yn hanfodol i lwyddiant y model.

133 **EGWYDDOR:** Datblygu systemau fel tiwtorialau byw, cyfeillio staff/cyfoedion i helpu sicrhau bod y model a'i ddefnyddioldeb cyffredinol yn cael eu cyfathrebu'n glir a'u deall [cynyddu hyder wrth gymhwysu'r system a manteision y model]

134 **EGWYDDOR:** Datblygu diwylliant lle mae'r holl staff â rôl sy'n wynebu myfyrwyr yn gwneud y mwyaf o gyfleoedd i gymryd rhan mewn sgysiau 'beth sy'n bwysig' a gwneud atgyfeiriadau ymlaen at bresgripsiynu cymdeithasol lle bo'n briodol.

Mae gosod model PGW yn y pen blaen ac fel porth i'r holl wasanaethau cymorth i fyfyrwyr wedi galluogi cymorth cyfannol 'cydgysylltiedig' i fyfyrwyr. Mae hyn yn gyson â'r PT, sy'n awgrymu, er mwyn cefnogi ymgysylltiad ar gyfer yr holl randdeiliaid, y dylid integreiddio llwybrau â systemau presennol cyn belled ag y bo modd ac y gallai un llwyfan fod yn ddefnyddiol i alluogi defnyddwyr i fod yn fwy ymwybodol o gwmpas y gwasanaeth a llwybrau priodol.

135 **EGWYDDOR:** Bydd sicrhau bod yr holl asedau a gwasanaethau cymorth yn cael eu lleoli drwy un porth yn cynyddu hygyrchedd, gan gyfrannu at brofiad mwy cyfannol i ddefnyddwyr llwybrau.

Fodd bynnag, fel y dangosir yn yr adran isod '*Y System Lletya*', erys heriau i staff PGW [systemau dyblyg – CRM ac Elemental]

### Cyrchu'r Llwybr

Mae profiadau cymysg ymhlith myfyrwyr wrth ymuno â'r llwybr presgripsiynu cymdeithasol yn amlygu ymhellach bwysigrwydd hynny, yn ogystal â gwybodaeth, hyfforddiant, a chodi ymwybyddiaeth ynghylch y model ei hun (y cyfeiriwyd ato yn gynharach yn yr adran hon), bod cyfathrebu/canllawiau tebyg yn cael eu darparu ar gyfer cyrchu a defnyddio'r system. Gall teimladau o ansicrwydd a phrofiadau defnyddioldeb gwael leihau ymgysylltiad a defnydd o'r gwasanaeth, a/neu arwain at atgyfeiriadau amhriodol ac oedi wrth gael mynediad at y cymorth priodol.

136 **EGWYDDOR:** Darparu canllawiau hygyrch clir (a ddarperir mewn amrywiaeth o fformatau) ar gyfer defnyddio'r system a'r llwybrau i mewn i'r gwasanaeth.

137 **EGWYDDOR:** Ystyried cyd-ddatblygu 'rhesymau' dros atgyfeirio a gwybodaeth/arweiniad gyda myfyrwyr – pa fath o wybodaeth (a sut olwg sydd arni) fyddai fwyaf addas iddyn nhw.

138 **EGWYDDOR:** Roedd trosglwyddiad prydlon o atgyfeiriad i gyswllt yn nodwedd allweddol o brofiad myfyrwyr o'r gwasanaeth. Mae angen rhoi ystyriaeth ofalus i ba mor gynaliadwy yw trosglwyddiadau cyflym, a disgwyliadau myfyrwyr i gael eu gweld yn gyflym. Mae'r adroddiad data myfyrwyr (ATODIAD E) yn amlygu bod nifer y myfyrwyr a ddaeth i mewn i'r gwasanaeth yn is na'r disgwyl. Os bydd y gwasanaeth yn parhau i dyfu a niferoedd mwy o fyfyrwyr yn ymuno â'r llwybr ac yn derbyn presgripsiwn cymdeithasol, mae angen ystyried sut i reoli hyn.

Tynnodd y PT sylw at yr angen am wasanaethau y gellir eu cyrchu'n gorfforol ac yn ddigidol. Roedd pandemig Covid-19 yn golygu bod angen darparu'r model PGW ar-lein yn unig, ond yn amodol ar gyfyngiadau parhaus, cytunodd yr holl randdeiliaid mai darpariaeth gyfunol oedd y fformat mwyaf priodol.

**139Egwyddor:** Mae darpariaeth gymysg yn cynnig hygrychedd, dewis. Mae ystyriaethau ynghylch sut y rheolir hyn yn cynnwys tlodi digidol/hygrychedd rhynggrwyd, a sicrhau bod trafodaethau ar-lein neu gorfforol yn digwydd yn breifat ac na ellir eu clywed a bod y myfyriwr yn teimlo'n 'ddiogel'.

### Y System Lletya

Mae ein canfyddiadau'n dangos bod profiadau cadarnhaol o ddefnyddioldeb y llwyfan presgripsiynu cymdeithasol gan staff PGW wedi'i beryglu gan y gofyniad i barhau i ddefnyddio'r system Rheoli Perthynas Cwsmer (CRM) bresennol gan arwain at ddyblygu amser ac ymdrech. Yn ogystal, roedd diffyg adborth a gwybodaeth yn dilyn atgyfeiriad yn golygu ansicrwydd a chredwyd ei fod yn effeithio ar y gallu i fonitro'r model newydd a'i effaith.

**140EGWYDDOR:** Mae angen diffinio paramedrau clir o ran cwmpas a swyddogaeth y llwyfan cynnal i reoli disgwyliadau rhanddeiliaid a lleihau dyblygu ymdrech.

**141EGWYDDOR:** Dylai'r feddalwedd/system presgripsiynu cymdeithasol a ddefnyddir roi adborth i'r cyfeiriwr ar gynydd cyffredinol y myfyriwr o fewn y system

### HWYLUSYDD MEDRUS [CYMHEIRIAID]

#### Perthynas Llywiwr-Myfyriwr

Daeth i'r amlwg bod datblygu perthynas o ansawdd uchel rhwng y myfyriwr a'r llywiwr yn gwbl allweddol, ac roedd hwyluso deialog agored a gonest yn hollbwysig i gyd-cynhyrchu presgripsiwn cymdeithasol ystyrlon. Mae'r sgwrs 'beth sy'n bwysig' yn hanfodol i hyn, lle gall y ddau barti archwilio'r materion a darparu ateb sy'n mynd i'r afael ag anghenion unigol. Gan atseinio'r hyn y mae Kimberlee (2015) yn ei alw'n fodel 'cyfannol' o bresgripsiynu cymdeithasol, mae'r astudiaeth hefyd yn dangos bod perthynas gyson â'r llywiwr hefyd yn werthfawr; tra bod cyfeirio at wasanaethau neu asedau yn parhau i fod yn bwysig, mae'r llywiwr hefyd yn cael ei weld fel adnodd sydd ar gael i gefnogi myfyrwyr gyda phroblemau parhaus.

**142EGWYDDOR:** Mae meithrin perthnasoedd ystyrlon wedi'u seilio ar ddwyochredd yn allweddol i ymgysylltu'n effeithiol â'r llwybr presgripsiynu cymdeithasol.

**143EGWYDDOR:** Mae'r sgwrs 'Beth sy'n Bwysig' yn rhan annatod o'r broses presgripsiynu cymdeithasol, ac yn rhoi'r cyfle i'r presripsiynydd a'r myfyriwr gyd-gynhyrchu datrysiad sydd wedi'i deilwra i'w hanghenion unigol.

**144EGWYDDOR:** Mae ymagwedd gyfannol at bresgripsiynu cymdeithasol lle mae cyfeirio at wasanaethau yn ffurfio un rhan yn unig o'r ddarpariaeth yn rhoi sicrwydd ac yn cynyddu ymgysylltiad â myfyrwyr.

## Cefnogaeth Cyfoedion

Daeth y cyfraniad cadarnhaol y mae cymorth cymheiriaid yn ei wneud i les myfyrwyr i'r amlwg yn y Gwerthusiad Realidd, ac felly mae'n cael ei gadw o fewn yr RPT. Yn benodol, daeth y ffaith y gallai cyfoedion fod wedi dod ar draws sefyllfaoedd tebyg eu hunain i'r amlwg fel mecanwaith sy'n arwain at fwy o empathi a rhannu atebion llwyddiannus. Fodd bynnag, er bod y llwybr wedi'i lunio'n wreiddiol fel ffordd o fynd i'r afael â materion iechyd meddwl a llesiant *Haen O* (Llywodraeth Cymru, 2020), mae canfyddiadau o'r astudiaeth yn dangos bod y rhai a ddaeth i'r llwybr yn aml yn gwneud hynny gyda aciwtedd sylweddol. Argymhellwn felly fod hyfforddiant a chefnogaeth briodol ar gyfer gwirfoddolwyr, a bod y cynllun yn gweithredu ochr yn ochr â llywyr sy'n ymwneud yn sylweddol â'r rôl.

**145 EGWYDDOR:** Bydd defnyddio gwirfoddolwyr cymheiriaid yn defnyddio gwybodaeth a phrofiad myfyrwyr eraill yn effeithiol, ond rhaid sefydlu strwythurau hyfforddi a chymorth cadarn yn gyntaf.

## ADNODDAU DIBYNADWY-DIOGEL-CREDADWY

### Cysylltu allan

Mae model PGW bron yn gyfan gwbl yn defnyddio asedau sydd wedi'u lleoli o fewn y sefydliad. Mae hyn yn ddealladwy o ystyried yr ystod o asedau ac arbenigedd mewn cymorth lles sydd ar gael. Fodd bynnag, mae nifer o gyfyngiadau i ddatblygu gwasanaeth sy'n gweithredu yn y modd hwn. Nid yw'r dull hwn yn cyd-fynd ag ethos rhagnodi cymdeithasol; efallai y collir cyfleoedd i ddatblygu rhwydweithiau sy'n pontio'r bwlch rhwng y brifysgol a'r gymuned, mae'r ystod o asedau sydd ar gael i'r rhai sy'n defnyddio'r llwybr yn gyfyngedig, a gall fod heriau o ran cynaliadwyedd hirdymor llwybr sydd wedi'i leoli'n gyfan gwbl o fewn yr amgylchedd AU. Mae'r data yn yr adroddiad hwn yn nodi y gallai 'cysylltu' fod wedi'i gwtogi gan faterion megis Covid 19, ac absenoldeb perthnasoedd a oedd yn bodoli eisoes rhwng y rheini yn y brifysgol a'r gymuned ehangach – un canlyniad cadarnhaol o'r astudiaeth hon yw bod y cysylltiadau hyn nawr yn dechrau cael eu llunio.

**146 EGWYDDOR:** Mae cysylltu a sefydlu gwasanaethau dibynadwy-diogel-credadwy gyda'r gymuned ehangach, yn cynnig mwy o ddewis ac annibyniaeth i fyfyrwyr, gwybodaeth am y ddarpariaeth sydd ar gael [myfyrwyr a staff] a chymorth cynaliadwy.

## Gallu

Adlewyrchwyd y materion presennol ynghylch mynediad at wasanaethau iechyd meddwl (Senedd Cymru, 2021) yn y llwybr a ddatblygwyd yma, gyda nifer sylweddol o fyfyrwyr yn cyflwyno ar adeg o argyfwng. O ganlyniad, roedd ymgysylltiad cyfyngedig gan y rhai â phroblemau llesiant lefel is (defnyddwyr canfyddedig y gwasanaeth yn wreiddiol). Mae treialu'r llwybr byw wedi dangos ymhellach bwysigrwydd sefydlu diben y llwybr yn glir; cynyddu mynediad i'r rhai sydd â phroblemau llesiant a sicrhau bod llwybrau atgyfeirio ar waith ar gyfer y rhai y byddai'n well iddynt gael mynediad at ymyriadau iechyd meddwl arbenigol.

**147EGWYDDOR:** Rhaid diffinio cwmpas y llwybr yn llawn ar y dechrau; gwneud y mwyaf o effeithiolrwydd ar gyfer defnyddwyr priodol tra'n lliniaru pwysau seicolegol ar y rhai sy'n ymgymryd â rôl llywio.

**148EGWYDDOR:** Mae'n rhaid i lwybrau atgyfeirio amgen clir fod yn eu lle ar gyfer y rhai sy'n cyflwyno lefelau uwch o aciwtedd.

## LLEOLIAD IACH

### Ymrwymiad

Mae'r gwaith a wnaed i gychwyn a datblygu model PGW ymhellach wedi dangos pwysigrwydd sicrhau cefnogaeth os ydym am sicrhau cydweithio a chyd-gynhyrchu ystyrllon gyda rhanddeiliaid o fewn a thu hwnt i'r brifysgol. Er bod model PGW yn dal i drosoli asedau sydd wedi'u lleoli o fewn y sefydliad yn bennaf, mae'r data'n nodi cydnabyddiaeth o'r rôl y mae sefydliadau cymunedol a phartneriaid yn ei chwarae o fewn llwybr. Er y gall fod angen buddsoddiad sylweddol mewn meithrin perthnasoedd â phartneriaid o'r gymuned ehangach, mae ymgymryd â'r gwaith hwn o'r cychwyn cyntaf yn hanfodol i fodel rhagnodi cymdeithasol llwyddiannus – *cael pawb ar yr un dudalen ar y cyd*' (Staff PGW – cyflawni/datblygu, cyfweliad). Mae dull o'r fath hefyd yn meithrin dealltwriaeth gyffredin o'r materion sy'n effeithio ar fyfyrwyr ac yn gweithredu fel crwsibl lle gall creadigrwydd ffynnu.

**149EGWYDDOR:** Mae gweithio'n gydgyhyrchiol gyda phartneriaid o'r tu allan i'r sefydliad o'r cychwyn cyntaf yn cynhyrchu mewnwelediad dyfnach i ddiben y llwybr, ac yn arwain at ddatblygu gweledigaeth a rennir ar gyfer y gwasanaeth y mae pob rhanddeiliad wedi'i brynu iddo.

## Model Cymuned Gyfan

Er mwyn manteisio i'r eithaf ar ragnodi cymdeithasol a'i wireddu'n llawn, mae ein canfyddiadau'n dangos cydnabyddiaeth o'r angen i leoli PGW a chysylltu'r model newydd â'i gymuned leol. Mae manteision adeiladu a chynnal partneriaethau gwaith dwyochrog ag asedau cymunedol o'r cychwyn cyntaf yn cynnwys defnyddio sgiliau ac arbenigedd sefydliadau trydydd sector a chymunedol, mwy o ddewis ac ymreolaeth i fyfyrwyr ynghylch eu presgripsiwn cymdeithasol, cymorth cyfannol dilys sy'n cysylltu myfyrwyr â'r gymuned ehangach, a model cynaliadwy.

**150EGWYDDOR:** Wrth ddatblygu model cynaliadwy o bresgripsiynu cymdeithasol ar gyfer myfyrwyr, mae'n hollbwysig ystyried y cyd-destun ehangach – o ran argaeledd asedau a chysondeb â'r ysgogwyr gwleidyddol a strategaeth ehangach.

## CYFYNGIADAU

Mae'r Gwerthusiad Realidd a gyflwynir yn yr adroddiad hwn wedi gwneud defnydd o ystod o ffynonellau ansoddol. Fodd bynnag, rhaid cydnabod bod y set ddata yn gyfyngedig; nifer isel o fyfyrwyr a gyfwelwyd, ac roedd hefyd yn ofynnol i ni hepgor y gweithdai myfyrwyr oherwydd bod niferoedd llai/dim ffurflenni caniatâd wedi dod i law. Felly, rydym wedi bod yn ofalus wrth fireinio ein damcaniaeth rhaglen yn *sylweddol* yng ngoleuni canfyddiadau'r gwerthusiad, ac wedi defnyddio'r astudiaeth yn bennaf i roi dimensiwn a gosod y model rhagnodi cymdeithasol yng nghyd-destun PGW

## 5. CYFEIRIADAU

Davies, M., Wallace, C., Tetlow, S., Elliott, M., Wallace, S., Pontin, D., Jones, N.J., Griffiths, L. A Llewellyn, M. (2021) Enhancing Student Wellbeing Through Social Prescribing: A Rapid Realist Review. Final Report.

Hammersley, M. ac Atkinson, P. (2019) Ethnography: Principles in Practice (4<sup>ydd</sup> Arg). Llundain: Routledge.

Kimberlee, R. (2015) What is social prescribing? Advances in Social Sciences Research Journal 2:1, 102-110.

Miles, M. B. & Huberman, A. M. (2014) Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook (2<sup>il</sup> Arg). Thousand Oaks CA: Sage Publications.

Pawson R. (2006) Evidence-based Policy: A Realist Perspective. Llundain: Sage Publications.

Senedd Cymru (2021) Cymru sy'n iach yn feddyliol. Ar gael ar: <https://ymchwil.senedd.cymru/erthyglau-ymchwil/cymru-sy-n-iach-yn-feddyliol/> (Cyrchwyd 23/9/21)

Wong, G. & Papoutsis, C. (2016) Data Analysis Process: Data Analysis - Realist Evaluations. Nuffield Department of Primary Care Health Sciences. Prifysgol Rhydychen.

Llywodraeth Cymru (2020) Adolygiad o Gynllun Cyflawni Law yn Llaw at Iechyd Meddwl mewn Ymateb i Covid 19. Ar gael ar: <https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2020-10/adolygu-cynllun-cyflawni-law-yn-llaw-at-iechyd-meddwl-20192022-er-mwyn-ymateb-i-covid-19.pdf> (Cyrchwyd 20/9/21).

### **ATODIAD E: Gwella Lles Myfyrwyr Trwy Bresgripsiynu Cymdeithasol Data Elemental**

Llwythwyd y data yn yr adran ganlynol i lawr o system Elemental PGW ar 15 Mehefin 2021.

Cofnodwyd cyfanswm o 970 o achosion ac atgyfeiriadau ar system Elemental PGW a gynhyrchwyd gan 606 o fyfyrwyr unigryw. O'r 606 o fyfyrwyr unigryw sydd wedi'u cofrestru ar y system, cofnodwyd dau neu fwy o achosion neu atgyfeiriadau gan 212 o fyfyrwyr sy'n cyfateb i 35%, a chofnodwyd tri achos neu fwy o achosion neu atgyfeiriadau gan 84 o fyfyrwyr sy'n cyfateb i 13.9%. Mae Tabl 1 isod yn dangos dadansoddiad o'r 212 o fyfyrwyr yn ôl nifer yr achosion neu atgyfeiriadau. Mae Tabl 1 hefyd yn dangos y myfyrwyr gyda 2 neu fwy o achosion neu atgyfeiriadau fel canran o'r 606 o fyfyrwyr unigryw sydd wedi'u cofrestru ar Elemental.

**Tabl 1: Nifer y myfyrwyr â 2 achos ac atgyfeiriad neu fwy**

O'r 212 o fyfyrwyr â 2 neu fwy o achosion neu atgyfeiriadau, mae Tabl 2 yn dangos eu hoedran cyfartalog, nifer y myfyrwyr sydd dros 25 neu o dan 25 yn erbyn nifer yr achosion a'r atgyfeiriadau a gofnodwyd.

**Tabl 2: Oedran y myfyriwr a nifer yr achosion ac atgyfeiriadau**

Dangosir y sefydliadau atgyfeirio ar gyfer y 212 o fyfyrwyr ar draws y niferoedd o achosion ac atgyfeiriadau yn Nhabl 3. Hunan-atgyfeiriad oedd yr uchaf ar draws yr holl achosion ac atgyfeiriadau yn cyfrif am 71% o'r cyfanswm gyda thiwtoriaid personol yn ail ac yn cyfeirio 17% i gyd. (O'r cyfanswm o 970 o achosion a chyfeiriadau a gofnodwyd ar y system roedd hunan-atgyfeiriadau yn 62% o'r cyfanswm fel yr asiant atgyfeirio.)



**Tabl 3: Sefydliadau Atgyfeirio**

Sefydliad Atgyfeirio	Nifer o achosion neu atgyfeiriadau fesul myfyriwr								Cyfanswm	
	2	3	4	5	6	7	8	9	Rhif	%
Tîm desg flaen	6	4		2					12	5.7%
Hyb cyllid								1	1	0.5%
HCE Hunan-gyfeirio Prifysgol Glyndŵr	93	36	14	3	3	1			150	70.8%
Hyb Iechyd a Lles	3	2	1						6	2.8%
Campws Llaneurgain	2								2	0.9%
Tiwtoriaid Personol	22	7	4	2	1				36	17.0%
Heb ei nodi	2	1			1		1		5	2.4%
									<b>212</b>	<b>100%</b>

Mae Tabl 4 yn dangos y rheswm dros yr achos neu'r atgyfeiriad yn ôl nifer y myfyrwyr â 2 achos neu fwy a'r cyfanswm ar draws pob rhif achos. Cyllid oedd y rheswm mwyaf cyffredin dros atgyfeirio gan gyfrif am 15.1%, ac yna caledi ar 13.7%, yna cartref a theulu 12.7% ac yna cwnsela gydag 11.3%.

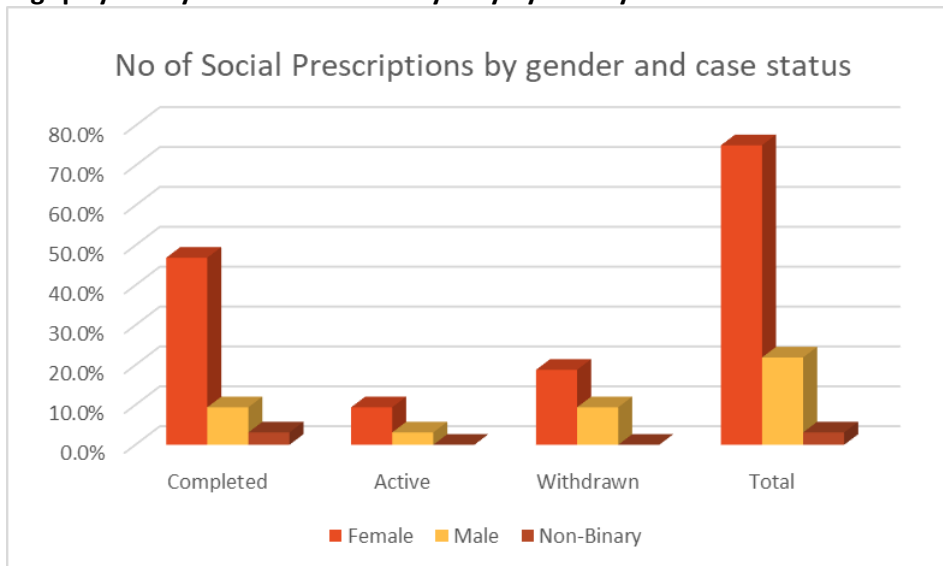
**Tabl 4: Rheswm dros achos neu gyfeirio**

Rheswm dros achos neu gyfeirio	Nifer o achosion neu atgyfeiriadau fesul myfyriwr									Cyfanswm	
	2	3	4	5	6	7	8	9	Rhif	%	
Llety		1								1	0.5%
Problemau presenoldeb	1	2	1							4	1.9%
Cyllidebu	1									1	0.5%
Cyllidebu, Cartref a Theulu, Ymarfer Corff, Diet / Maeth, Hunan-barch / Hyder Isel, Iechyd Meddwl (Hirsefydlog / Diagnosis), Caledi, Cysylltiedig ag Anabledd	1									1	0.5%
Newidiadau i Sefyllfa Bywyd (Pontio)	3	1								4	1.9%
Cyngori	12	8	3	1						24	11.3%
Cwmsela ac Iechyd Meddwl (Hirsefydlog / Diagnosis)					1					1	0.5%
Cwmsela, Iselder / Gorbryder		1								1	0.5%
Cwmsela, Cartref a'r Teulu, Iechyd Meddwl (Hirsefydlog / Diagnosis)		1								1	0.5%
Iselder / Gorbryder	3	3				1				7	3.3%
Iselder / Gorbryder, Iechyd Meddwl (Hirsefydlog / Diagnosis)	1									1	0.5%
Cysylltiedig ag Anabledd	4	1			1			1		7	3.3%
Lwfansau i Fyfyrywr Anabl (DSA)	1								1	2	0.9%
Asesiad Dyslecsia	3									3	1.4%
Asesiad Dyslecsia,						1				1	0.5%
Asesiad Dyslecsia, Cwmsela, Gwirfoddoli / Lleoliad Gwaith , Ariannu, Ymarfer Corff, Diffyg Hunan-barch / Hyder, Arwahanrwydd / Unigrwydd / Hiraeth, Cyngor Gyrfa	1									1	0.5%
Asesiad Dyslecsia, Ysgogiad dros Ddysgu	1									1	0.5%
Ymarfer Corff						1				1	0.5%
E-bost Cyswllt Cyntaf	2									2	0.9%
Cyllid	25	6		1						32	15.1%
Cyllid, Caledi	1									1	0.5%
Caledi	19	8		1	1					29	13.7%
Cartref a'r Teulu	17	7	3							27	12.7%
Arwahanrwydd / Unigrwydd / Hiraeth	2	1								3	1.4%
Chwilio am Waith	2		1							3	1.4%
Diffyg Hunan-barch / Hyder	1	1								2	0.9%
Iechyd Meddwl (Hirsefydlog / Diagnosis)	7	4	4							15	7.1%
Iechyd Meddwl (Hirsefydlog / Diagnosis) Caledi	1									1	0.5%
Iechyd Meddwl (Anawsterau Diweddar)	5	4	2							11	5.2%
Iechyd Meddwl (anawsterau Diweddar), Cwmsela, Cartref a'r Teulu, Iechyd Meddwl (Hirsefydlog / Diagnosis)	1									1	0.5%
Iechyd Meddwl (Anawsterau Diweddar), Cwmsela, Cymhelliant i Ddysgu	1									1	0.5%
Iechyd Meddwl (Anawsterau Diweddar), Iselder / Gorbryder	1									1	0.5%
Iechyd Meddwl (Anawsterau Diweddar), Cartref a'r Teulu	1									1	0.5%
Cymhelliant i Ddysgu	1		1							2	0.9%
Astudio Ôl-raddedig	1									1	0.5%
Atgyfeirio at y CES						1				1	0.5%
Anawsterau mewn Perthynas			1							1	0.5%
Presgripsiwn Cymdeithasol	5	1	3	2		1				12	5.7%
Presgripsiwn Cymdeithasol/Cwmsela	1									1	0.5%
Gwirfoddoli/Lleoliad Gwaith	2									2	0.9%
<b>Cyfansymiau</b>	<b>128</b>	<b>50</b>	<b>19</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>212</b>	<b>100%</b>

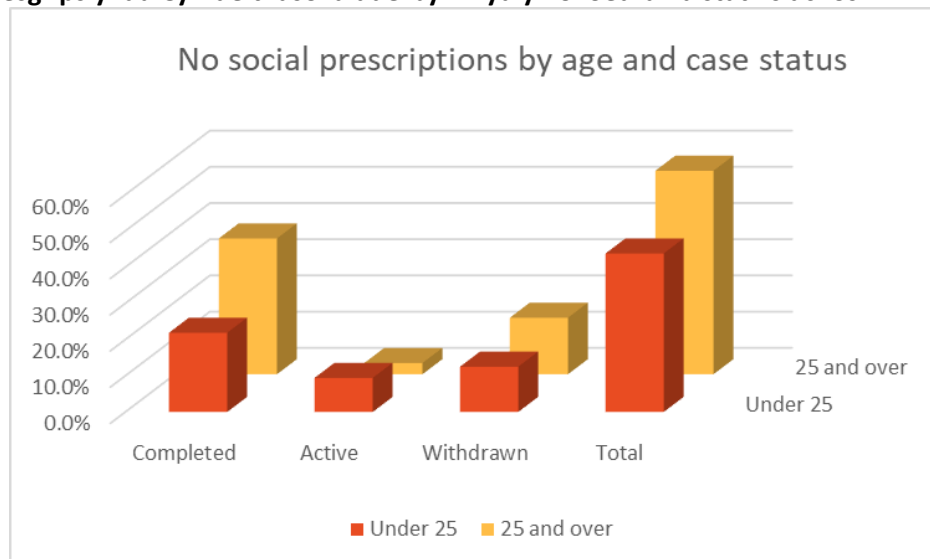
## Data Presgripsiynu Cymdeithasol

O'r 606 o fyfyrwyr unigryw a gofnodwyd ar system Elemental PGW aeth 32 ymlaen i dderbyn presgripsiwn cymdeithasol, sy'n hafal i 15%. O'r 32 y cynigiwyd presgripsiwn cymdeithasol iddynt, tynnodd 9 yn ôl, cwblhawyd 19 ac roedd 4 yn dal yn weithredol pan lawrlwythwyd y data hwn. Mae Graff 1 isod yn dangos statws achos y presgripsiynau cymdeithasol a dderbyniwyd yn ôl rhyw a Graff 2 yn ôl oedran.

**Graff 1: Presgripsiynau Cymdeithasol a dderbyniwyd yn ôl rhyw a statws achos**



**Graff 2: Presgripsiynau Cymdeithasol a dderbyniwyd yn ôl oedran a statws achos**



Oedran cyfartalog myfyrwyr oedd yn derbyn presgripsiwn cymdeithasol oedd 31 oed, yr ieuengaf yn 19 oed a'r hynaf yn 55 oed fel y gwelir yn Nhabl 5.

**Tabl 5: Oedran myfyrwyr a gafodd bresgripsiwn cymdeithasol**

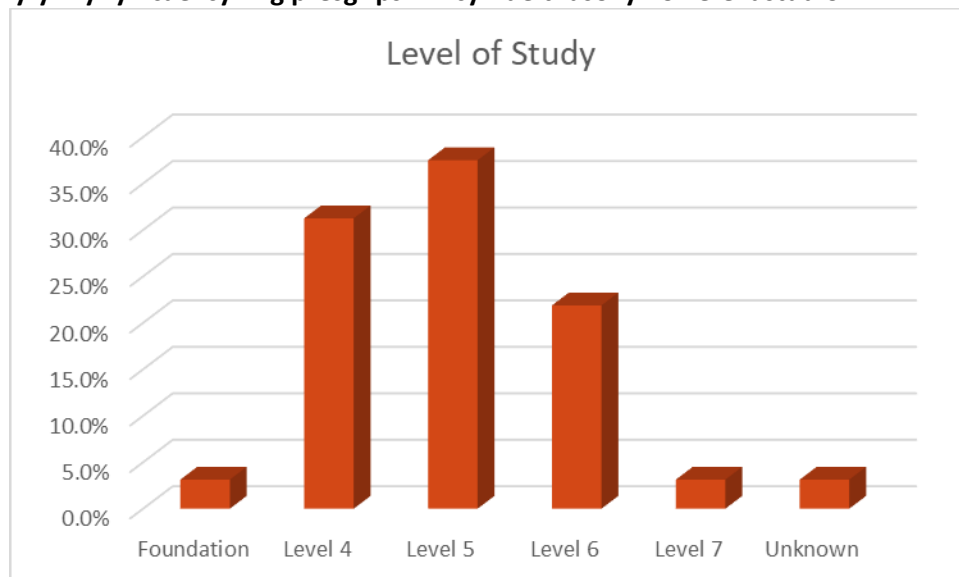
Cyfartaledd	Canolrif	Modd	Ieuengaf	Hynaf
31	28	19	19	55

Dangosir demograffeg y 32 myfyriwr a dderbyniodd bresgripsiwn cymdeithasol yn Nhabl 6. Mae'r tabl yn dangos y myfyrrwyr hynny a dderbyniodd bresgripsiwn cymdeithasol, 96.9% yn wyn, 90.6% yn ddi-Gymraeg, 84.4% yn byw gartref, gyda 68.8% yn byw yng Nghymru cyn mynd i Brifysgol.

**Tabl 6: Demograffeg myfyrrwyr a gafodd bresgripsiwn cymdeithasol**

Cofnodwyd lefel astudio myfyrrwyr a dderbyniodd bresgripsiwn cymdeithasol hefyd ac fe'i dangosir yng Ngraff 3. Myfyrrwyr sy'n astudio ar Lefel 5 a gafodd y mwyaf o bresgripsiwnau cymdeithasol, sef 38%, gyda myfyrrwyr ar Lefel Sylfaen a Lefel 7 yn gofyn am y lleiaf o 3% yr un.

**Graff 3: Myfyrrwyr yn cael cynnig presgripsiwn cymdeithasol yn ôl lefel astudio**



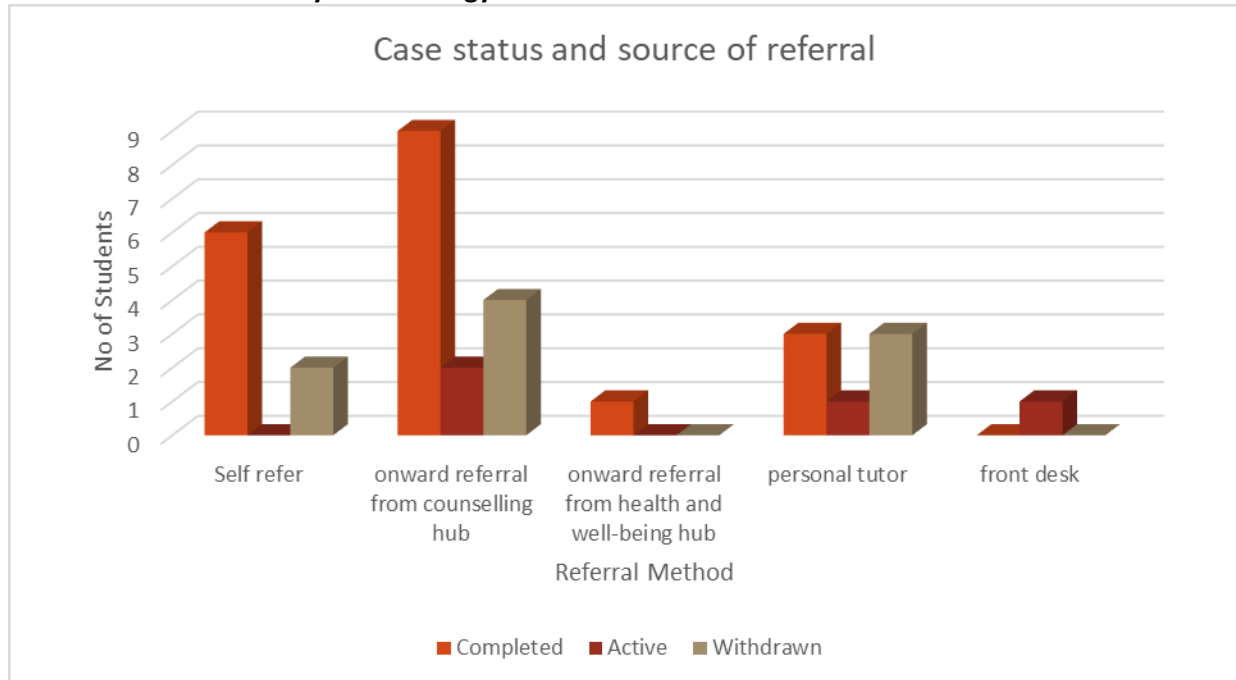
Mae Tabl 7 yn dangos ffynhonnell yr atgyfeiriad ar gyfer y presgripsiwn cymdeithasol yn ôl oedran a chyfanswm. Mae'r atgyfeiriad ymlaen o'r Hyb Cwnsela yn cyfrif am 46.9% o'r ffynhonnell ar gyfer yr holl atgyfeiriadau.

**Tabl 7: Ffynhonnell atgyfeirio presgripsiwn cymdeithasol**

Ffynhonnell Atgyfeiriad	Nifer Myfyrrwyr					
	Dan 25		25 oed a hŷn		Cyfanswm	
	Rhif	%	Rhif	%	Rhif	%
Hunan-gyfeirio	1	3.1%	7	21.9%	8	25.0%
Atgyfeiriad ymlaen o'r Hyb Cwnsela	8	25.0%	7	21.9%	15	46.9%
Atgyfeiriad tiwtor personol	5	15.6%	2	6.3%	7	21.9%
Atgyfeiriad gan y ddesg flaen	0	0.0%	1	3.1%	1	3.1%
Atgyfeiriad ymlaen o'r Hyb Iechyd a Llesiant	0	0.0%	1	3.1%	1	3.1%
<b>Cyfanswm</b>	<b>14</b>	<b>43.8%</b>	<b>18</b>	<b>56.3%</b>	<b>32</b>	<b>100.0%</b>

Mae Graff 4 yn dangos statws achos myfyrwyr mewn perthynas â ffynhonnell eu hatgyfeiriad. Roedd atgyfeiriad ymlaen gan y ganolfan gwrsela yn cyfrif am 47.4% o'r holl achosion a gwblhawyd, 50% o'r achosion gweithredol a 44.4% o achosion lle tynnodd y myfyriwr yn ôl.

**Graff 4: Statws achos a ffynhonnell atgyfeiriad**



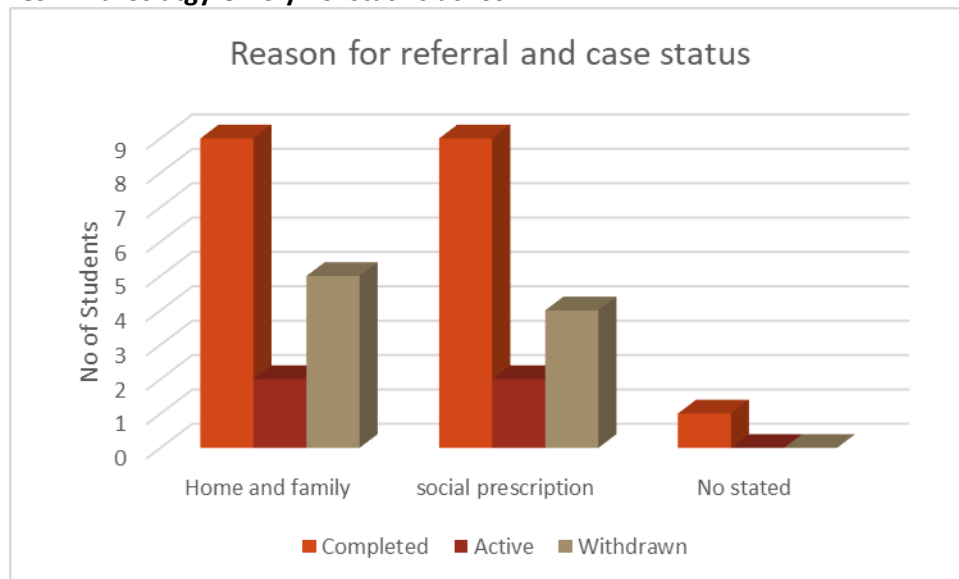
Dangosir y rheswm dros atgyfeirio yn ôl oedran a chyfanswm yn Nhabl 8. Myfyrwyr 25 oed a throsodd a gafodd y nifer fwyaf o atgyfeiriadau, a'r cartref a'r teulu oedd y rheswm a nodwyd amlaf dros atgyfeirio, sef 31.3%.

**Tabl 8: Rheswm dros atgyfeirio am bresgripsiwn cymdeithasol**

Rheswm dros Atgyfeirio	Nifer Myfyrwyr					
	Dan 25		25 oed a hŷn		Cyfanswm	
	Rhif	%	Rhif	%	Rhif	%
Presgripsiwn cymdeithasol	7	21.9%	8	25.0%	15	46.9%
Cartref a'r Teulu	6	18.8%	10	31.3%	16	50.0%
Anhysbys	1	3.1%	0	0.0%	1	3.1%
<b>Cyfanswm</b>	<b>14</b>	<b>43.8%</b>	<b>18</b>	<b>56.3%</b>	<b>32</b>	<b>100.0%</b>

Roedd y cartref a'r teulu yn cyfrif am 47.4% o'r rheswm dros atgyfeirio ar gyfer yr holl achosion a gwblhawyd, 50% ar gyfer pob achos gweithredol a 55.6% ar gyfer pob achos lle tynnodd y myfyriwr yn ôl. Dangosir hyn yng Ngraff 5.

**Graff 5: Rheswm dros atgyfeirio yn ôl statws achos**



Dengys Tabl 9 nifer y presgripsiynau cymdeithasol a dderbyniwyd yn ôl oedran a chyfanswm. Derbyniodd myfyrwyr a oedd dros 25 oed 56.3% o'r presgripsiynau cymdeithasol a gofnodwyd. Dau bresgripsiwn cymdeithasol a dderbyniwyd oedd yr uchaf ar draws y ddau grŵp oedran gan gyfrif am 25%.

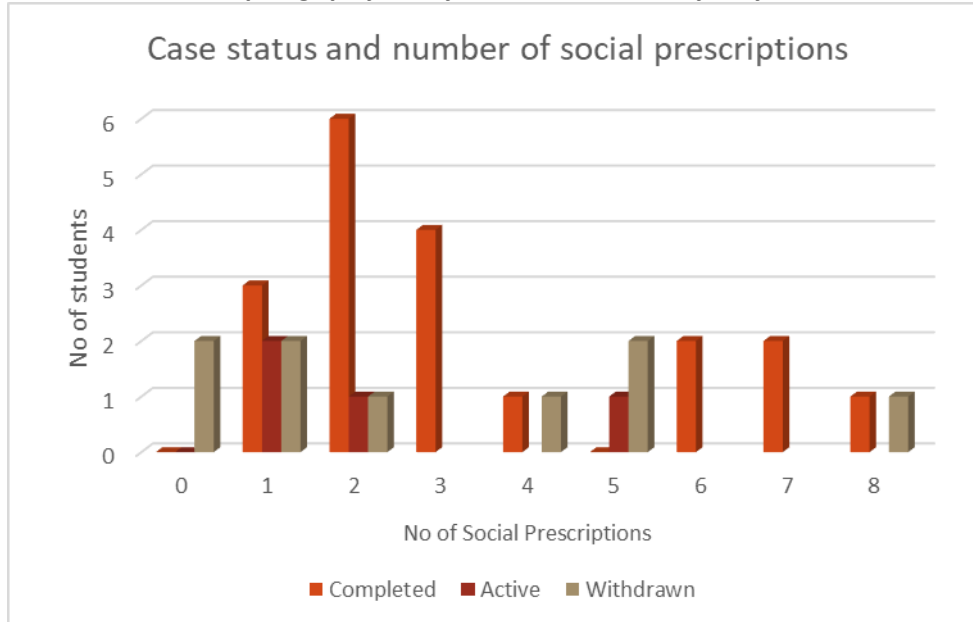
**Tabl 9: Presgripsiynau cymdeithasol a dderbyniwyd yn ôl oed**

Nifer o Bresgripsiynau Cymdeithasol Derbyniwyd	Nifer Myfyrwyr					
	Dan 25		25 oed a hŷn		Cyfanswm	
	Rhif	%	Rhif	%	Rhif	%
0	0	0.0%	2	6.3%	2	6.3%
1	4	12.5%	3	9.4%	7	21.9%
2	3	9.4%	5	15.6%	8	25.0%
3	1	3.1%	3	9.4%	4	12.5%
4	0	0.0%	2	6.3%	2	6.3%
5	2	6.3%	1	3.1%	3	9.4%
6	2	6.3%	0	0.0%	2	6.3%
7	1	3.1%	1	3.1%	2	6.3%
8	1	3.1%	1	3.1%	2	6.3%
<b>Cyfanswm</b>	<b>14</b>	<b>43.8%</b>	<b>18</b>	<b>56.3%</b>	<b>32</b>	<b>100.0%</b>

*DS Derbyniodd un myfyriwr bresgripsiwn cymdeithasol ychwanegol*

Ar gyfer myfyrwyr a oedd wedi cwblhau eu presgripsiwn cymdeithasol, derbyniodd 31.6% 2 bresgripsiwn cymdeithasol, roedd 50% o fyfyrwyr ag achosion gweithredol wedi derbyn 1 ac ar gyfer myfyrwyr a dynnodd yn ôl roedd nifer y presgripsiynau yn gyson ar draws y raddfa ar 0-22.2%.

**Graff 6: Statws achos a nifer presgripsiynau cymdeithasol a dderbyniwyd**



Dangosir nifer yr hybiau y cyfeiriwyd myfyrwyr atynt yn Nhabl 10. O'r 32 o fyfyrwyr a gyfeiriwyd at hyb, cyfeiriwyd 40.6% at un hyb gyda grŵp oedran 25 a throsodd ychydig yn uwch na'r rhai dan 25.

**Tabl 10: Nifer yr atgyfeiriadau hyb fesul myfyriwr a dderbyniodd bresgripsiwn cymdeithasol**

Nifer o Hybiau yr atgyfeiriwyd iddynt	Nifer Myfyrwyr					
	Dan 25		25 oed a hŷn		Cyfanswm	
	Rhif	%	Rhif	%	Rhif	%
0	5	15.6%	7	21.9%	12	37.5%
1	6	18.8%	7	21.9%	13	40.6%
2	0	0.0%	3	9.4%	3	9.4%
3	3	9.4%	1	3.1%	4	12.5%
<b>Cyfanswm</b>	<b>14</b>	<b>43.8%</b>	<b>18</b>	<b>56.3%</b>	<b>32</b>	<b>100.0%</b>

Mae Tabl 11 yn dangos yr hybiau yr atgyfeiriwyd myfyrwyr atynt yn ôl oedran a chyfanswm. Yr hyb cwnsela oedd yr hyb y cyfeiriwyd y rhan fwyaf o fyfyrwyr ato gyda 30% yn cael eu cyfeirio at y ganolfan hon yn unig a chyfanswm o 65% wrth edrych ar y rhai a gyfeiriwyd at un neu fwy o hybiau gyda'i gilydd.

**Tabl 11: Hybiau a rhifau atgyfeirio**

Hyb	Nifer Myfyrwyr					
	dan 25		25 oed a hŷn		Cyfanswm	
	Rhif	%	Rhif	%	Rhif	%
Cynghori	2	10.0%	4	20.0%	6	30.0%
Iechyd a Lles	1	5.0%	2	10.0%	3	15.0%
Cynhwysiant	1	5.0%	0	0.0%	1	5.0%
Cyngor Cyllido ac Ariannol	2	10.0%	1	5.0%	3	15.0%
Cwmsela, Cynhwysiant	0	0.0%	1	5.0%	1	5.0%
Cwmsela, Cyngor Cyllido ac Ariannol	0	0.0%	2	10.0%	2	10.0%
Cwmsela, Cyngor Cyllido ac Ariannol, Cynhwysiant	1	5.0%	0	0.0%	1	5.0%
Cwmsela, Iechyd a Lles, Cynhwysiant	2	10.0%	1	5.0%	3	15.0%
<b>Cyfanswm</b>	<b>9</b>	<b>45.0%</b>	<b>11</b>	<b>55.0%</b>	<b>20</b>	<b>100.0%</b>

Atgyfeiriwyd cyfanswm o 12.5% o fyfyrwyr a oedd yn derbyn presgripsiwn cymdeithasol yn ôl i'r system gyda rhaniad cyfartal ar draws grŵp oedran y myfyrwyr. Dangosir hyn yn nhabl 12.

**Tabl 12 Nifer y myfyrwyr a atgyfeiriwyd yn ôl i'r system**

Atgyfeiriad yn ôl i'r system	Nifer Myfyrwyr					
	Dan 25		25 oed a hŷn		Cyfanswm	
	Na	%	Na	%	Na	%
Do	2	6.3%	2	6.3%	4	12.5%
Naddo	11	34.4%	16	50.0%	27	84.4%
Anhysbys	1	3.1%	0	0.0%	1	3.1%
<b>Cyfanswm</b>	<b>14</b>	<b>43.8%</b>	<b>18</b>	<b>56.3%</b>	<b>32</b>	<b>100.0%</b>

Mae Tabl 13 yn dangos nifer y myfyrwyr a'r sefydliadau y cyfeiriwyd myfyrwyr atynt. Problemshred oedd y sefydliad y cyfeiriwyd ato fwyaf.



**Tabl 13: Cyfeirio ymlaen**

Enw'r sefydliad yr atgyfeiriwyd iddo	Nifer myfyrwyr
Adfam Drugfam Gweithdy Cwnsela Adfer Caethiwed Rhithwir PGW	1
Gwasanaeth eirioli ASNEW MIND Wreccsam	1
BEAT Gingerbread Students Against Depression Warmer Homes Shropshire Child Law Advice	1
Best Beginnings	1
Cwrs Getting Through Together	1
Gingerbread Separated Families Family Mediation Council CAB Turn2Us Gweinyddiaeth Myfyrwyr	1
Tîm Cefnogi Sgiliau Dysgu	1
Canolfan Hamdden Problem Shared	1
Meet Up PGW Walking Society The Mix Autism UK Ap Talk Campus	1
Mind Austim Guide CALM CALL Mind Active Monitoring	1
Papyrus Shout Mental Health Support Canolfan Gyngori'r Undeb Myfyrwyr	1
Prisoner's Families UK a Prison Chat UK	
Problemshared	1
Problemshared	3
SANDS The Compassionate Friends Cruise Bereavement Child Bereavement UK	1
Cyrsiau byr yn UM MIND Glyndŵr Encil Rhithwir Youtube Ymdrochi yn y Goedwig	1
Student Space Student Minds Problemshared	1
Canolfan Gyngor yr Undeb Myfyrwyr	1
Talk Campus Problemshared	1
The Mix Student Minds Parabl Young Wrexham Outside In Counselling	1
The Mix Student Minds Problemshared	1
Gweithdy Theatr trwy Facebook	1
Cymdeithas LHDTG+ PGW The Proud Trust LGBTQ Foundation Switchboard Emotional wellbeing pack Gender Construction Kit Transmasculine Support Group Allumina	1
Cymdeithas Gerdded PGW Cymuned Leol Agent Mindfulness Course Dysgu Oedolion Cymru	1
Heb atgyfeirio	7
<b>Cyfanswm</b>	<b>32</b>

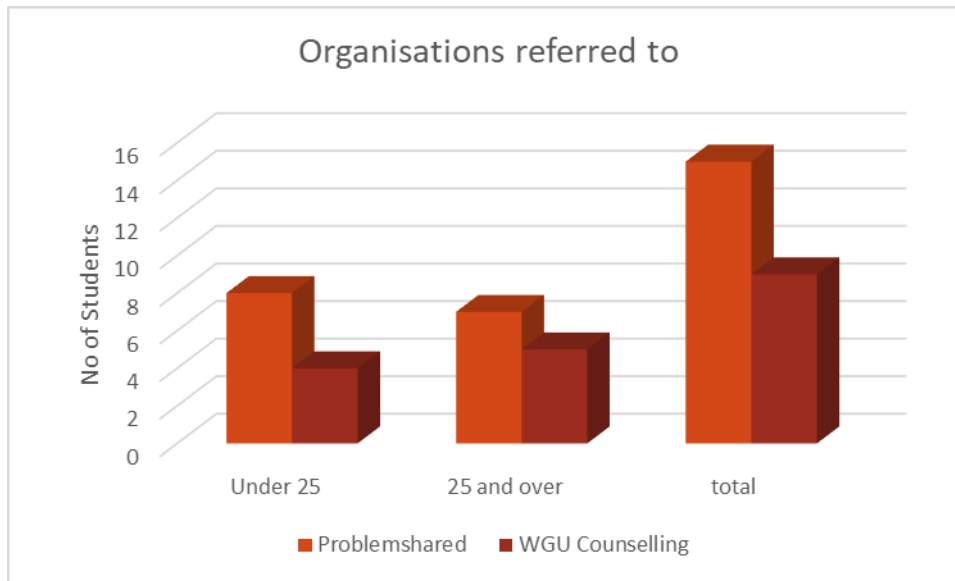
Dangosir ffynhonnell y ddarpariaeth yn Nhabl 14. Cwnsela allanol oedd prif ffynhonnell y ddarpariaeth a oedd yn cyfrif am 28.1% fel un ffynhonnell o ddarpariaeth ac yn codi i 43.8% o'i defnyddio ar y cyd â darparwyr eraill. Roedd cwnsela mewnol fel un ffynhonnell o ddarpariaeth yn cyfrif am 6.3% gan godi i 12.5% o'i ddefnyddio ar y cyd â darparwyr eraill.

**Tabl 14: Ffynhonnell y ddarpariaeth**

Ffynhonnell y Ddarpariaeth	Cyfanswm	
	Na	%
Gwasanaeth eiriolaeth cefnogaeth Iechyd Meddwl	1	3.1%
Wedi cysylltu â Thiwtor Personol ar ei rhan a'i chefnogi i gael gwybodaeth gan Gyllid i benderfynu a oedd hi'n parhau â'i chwrs.	1	3.1%
Cwrs	1	3.1%
Cwmsela Allanol	9	28.1%
Gwybodaeth	1	3.1%
Gwybodaeth Cymorth gan Gyfoedion Cyngor Cyfreithiol	1	3.1%
Gwybodaeth Cymorth Cyfoedion Cyfeiriadur cyfryngu	1	3.1%
Gwybodaeth yn ymwneud â hylendid cwsg, dechrau hobi newydd, Gweithdai ar-lein, Gweithgareddau cymdeithasol, Gwybodaeth Chwaraeon a Hamdden, Fideos	1	3.1%
Cwmsela Mewnol	2	6.3%
Cymorth Iechyd Meddwl Cwmsela Allanol	2	6.3%
Dogfennau gwybodaeth PDF Llinell Ffôn	1	3.1%
Cymorth gan gymheiriaid Ap Cwmsela allanol	1	3.1%
Cefnogaeth Cyfoedion Ffynhonnell wybodaeth Cefnogaeth academiaidd	1	3.1%
Cymorth Iechyd Corfforol Cwmsela Allanol	1	3.1%
Gweithgarwch cymdeithasol Ap gwybodaeth	1	3.1%
Gweithgarwch cymdeithasol Gwasanaethau gwybodaeth Ffynonellau addysg	1	3.1%
Llinell ffôn Fforwm cymorth cymheiriaid Gweithdy addysgiadol Cwmsela mewnol	1	3.1%
Llinell ffôn, Sgwrs Ar-lein, Cwmsela Allanol	1	3.1%
Gweithdy	1	3.1%
Tynnodd yn ôl - ni ddarparwyd unrhyw ddarpariaeth	3	9.4%
<b>Cyfansymiau</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>

Roedd dau sefydliad y cyfeiriwyd myfyrwyr atynt, cwmsela mewnol PGW a darparwr allanol o'r enw Problemshred. Cyfeiriwyd myfyrwyr at y sefydliadau hyn yn bennaf i dderbyn cwmsela ond cyfeiriwyd 6 myfyriwr hefyd at faterion eraill megis gwybodaeth a mynychu cwrs a/neu weithdy. Mae Graff 4 yn dangos nifer y myfyrwyr a'u hoedran a gyfeiriwyd at y sefydliadau hyn.

**Graff 4: Sefydliadau yr atgyfeiriwyd atynt**



Dangosir nifer y sesiynau cwnsela yn ôl nifer y myfyrwyr yn Nhabl 15. Nifer cyfartalog y sesiynau fesul myfyriwr yw 6.2 gyda lleiafswm nifer y sesiynau a ddarparwyd yn 2 a'r mwyafswm yn 22. Hyd amlaf o sesiynau cwnsela a ddarparwyd oedd chwech, a oedd yn cyfrif am 52.6% o fyfyrwyr yn mynychu sesiynau cwnsela.

**Tabl 15: Nifer y sesiynau cwnsela a ddarperir**

Nifer y sesiynau	Nifer Myfyrwyr	Fel % o gyfanswm dim myfyrwyr yn mynychu sesiynau
Cwnsela - 2 sesiwn	3	15.8%
Cwnsela - 5 sesiwn	3	15.8%
Cwnsela - 6 sesiwn	10	52.6%
Cwnsela - 7 sesiwn	1	5.3%
Cwnsela - 8 sesiwn	1	5.3%
Cwnsela - 22 sesiwn	1	5.3%
<b>Cyfanswm</b>	<b>19</b>	<b>100.0%</b>
<b>Cyfanswm Nifer y Sesiynau a Ddarparwyd</b>	<b>118</b>	
<b>Nifer y sesiynau ar gyfartaledd fesul myfyriwr</b>	<b>6.2</b>	

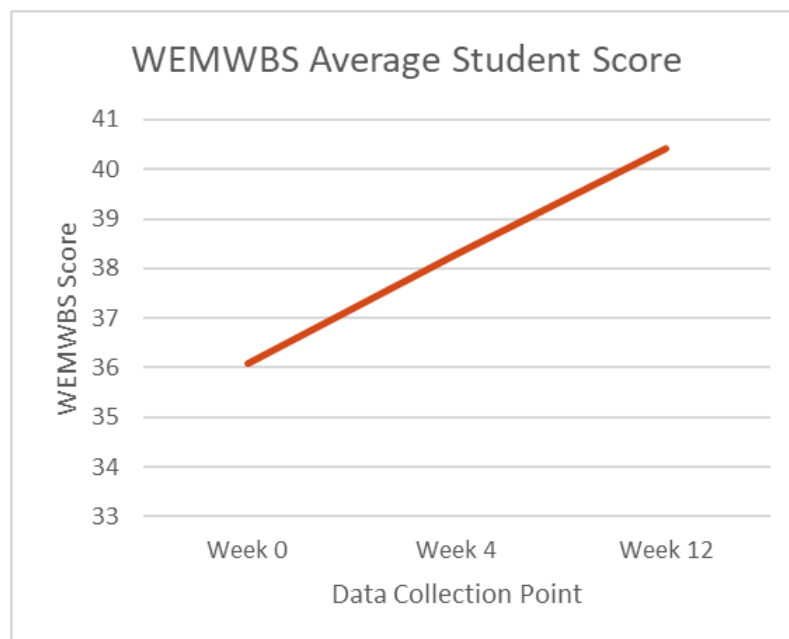
## Sgorau WEMWBS, ONS4 a Gwynwch Cryno

Sgorau WEMWBS, ONS4 a Gwynwch Cryno oedd yr offer a ddefnyddiwyd i fesur lles myfyrwyr ac i fonitro a oedd llesiant wedi cynyddu o ganlyniad i bresgripsiwn cymdeithasol. Casglwyd data yn Wythnos 0, Wythnos 4 ac Wythnos 12. **Dylid nodi bod pedwar myfyriwr yn dal yn weithgar ar y pryd wrth edrych ar y data hwn ac felly nid oedd ganddynt sgôr ar gyfer y tri phwynt casglu. Tynnodd rhai myfyrwyr yn ôl hefyd.**

## Sgorau WEMWBS

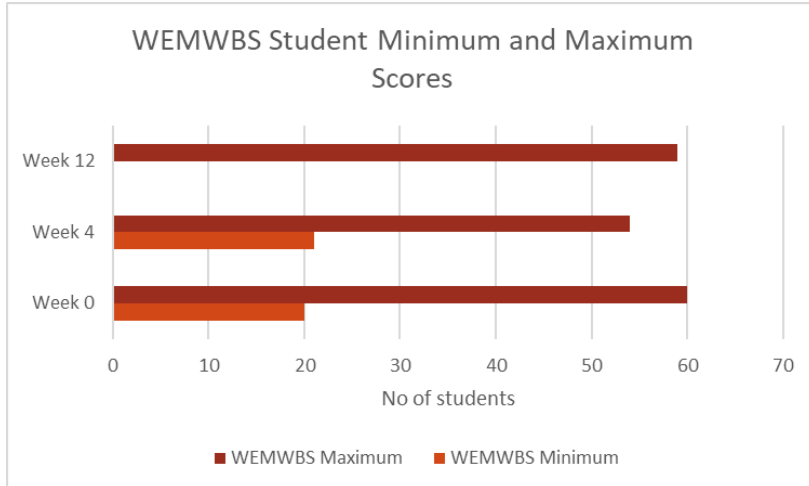
Mae Graff 8 yn dangos sgorau WEMWBS cyfartalog myfyrwyr pan gasglwyd yn wythnosau 0, 4 a 12. Y sgôr cyfartalog yn wythnos 0 oedd 35, gan godi i 38 yn wythnos 4 a 40 yn wythnos 12.

**Graff 8: Sgoriau cyfartalog WEMWBS ar gyfer myfyrwyr yn derbyn presgripsiwn cymdeithasol**



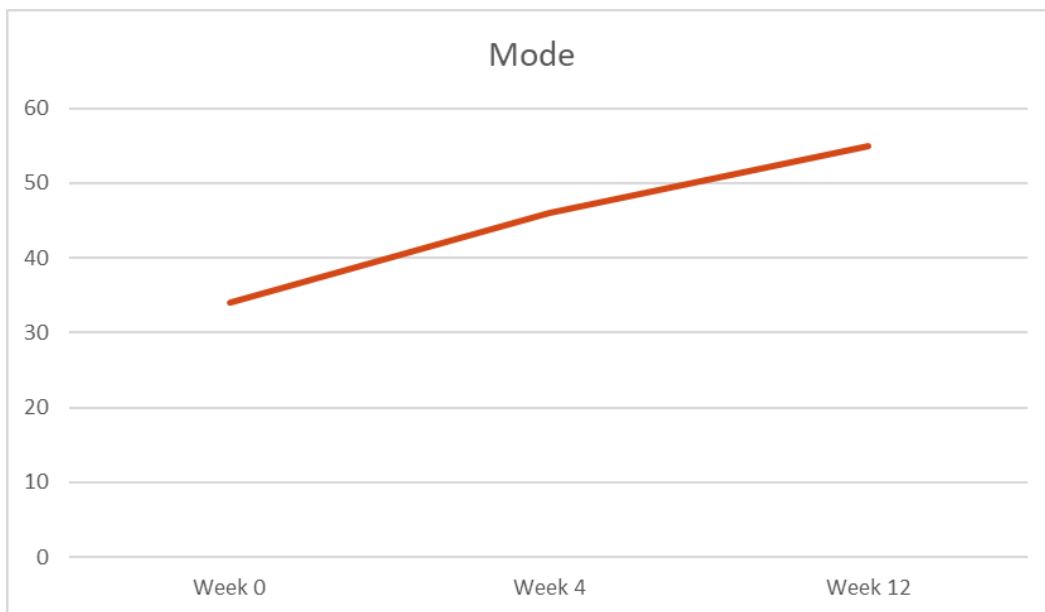
Dangosir y sgorau isaf ac uchaf WEMWBS a gasglwyd gan fyfyrwyr yn wythnosau 0, 4 a 12 yng Ngraff 9. Y sgôr isaf yn wythnos 0 oedd 20 ac yn wythnos 12 oedd 0. Y sgôr uchaf yn wythnos 0 oedd 60 ac yn wythnos 12 oedd 59.

**Graff 9: Sgorau isafswm ac uchafswm WEMWBS myfyrwyr sy'n derbyn presgripsiwn cymdeithasol**



Mae Graff 10 yn dangos modd y sgorau WEMWBS a roddwyd gan fyfyrwyr a oedd yn derbyn presgripsiwn cymdeithasol. Mae'r sgorau'n dangos bod y rhan fwyaf o fyfyrwyr wedi rhoi sgorau uwch erbyn wythnos 12 o'r cyfnod casglu data.

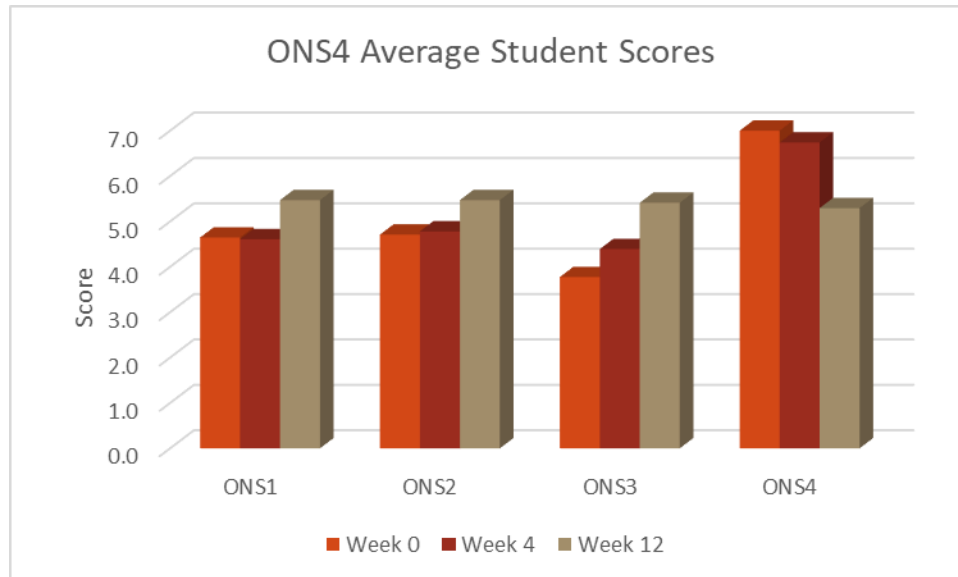
**Graff 10: Modd sgorau WEMWBS a roddir gan fyfyrwyr sy'n derbyn presgripsiwn cymdeithasol**



## Sgorau ONS4

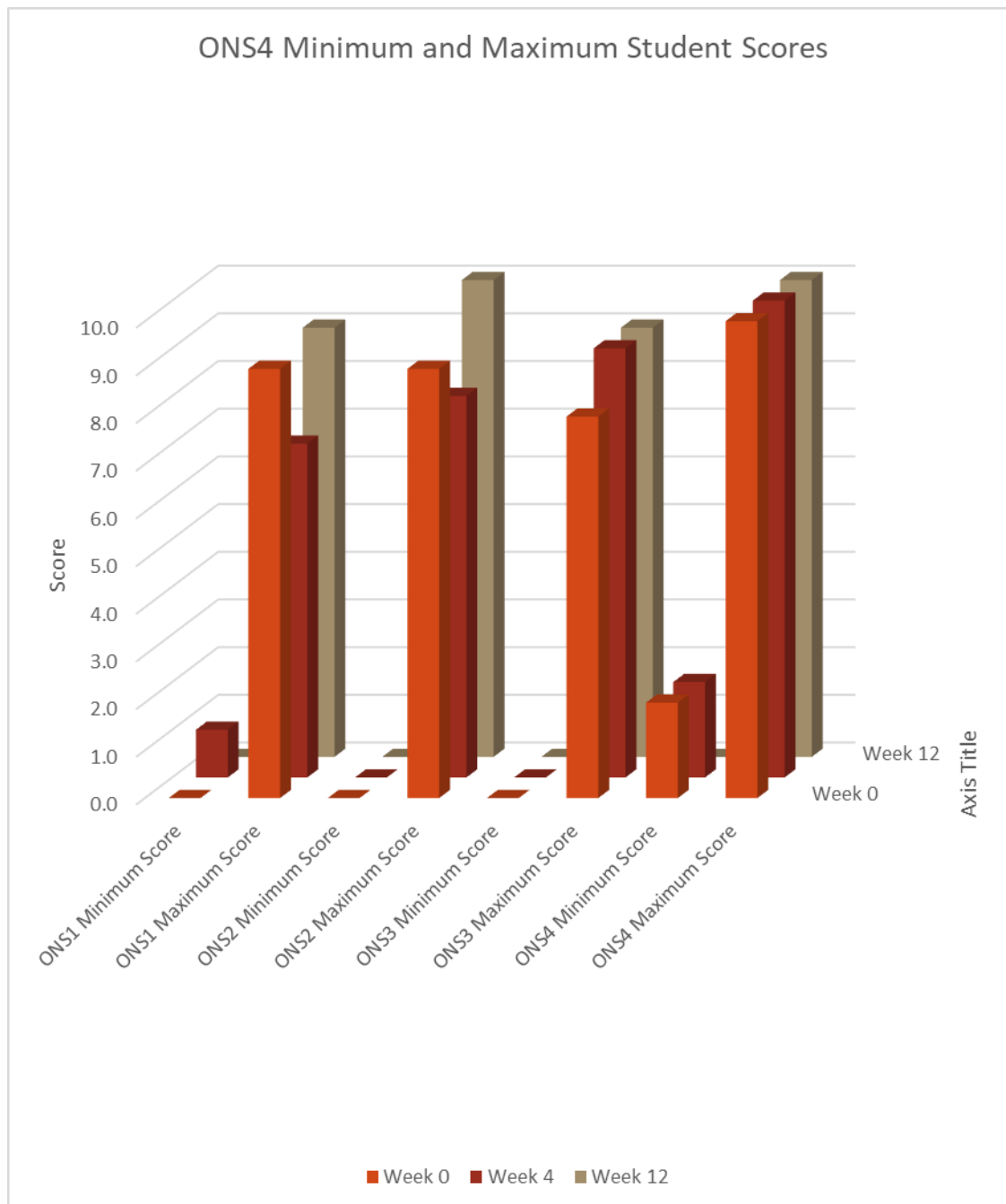
Mae Graff 11 yn dangos sgorau cyfartalog myfyrwyr ar gyfer cwestiynau ONS4 a gasglwyd yn wythnosau 0, 4 a 12. Roedd y cyfartaleddau ar gyfer cwestiynau 1-3 yn gweld sgorau myfyrwyr yn cynyddu tra bod sgôr cyfartalog myfyrwyr yng nghwestiwn 4 wedi gostwng.

**Graff 11: Sgoriau cyfartalog ONS4 ar gyfer myfyrwyr yn derbyn presgripsiwn cymdeithasol**



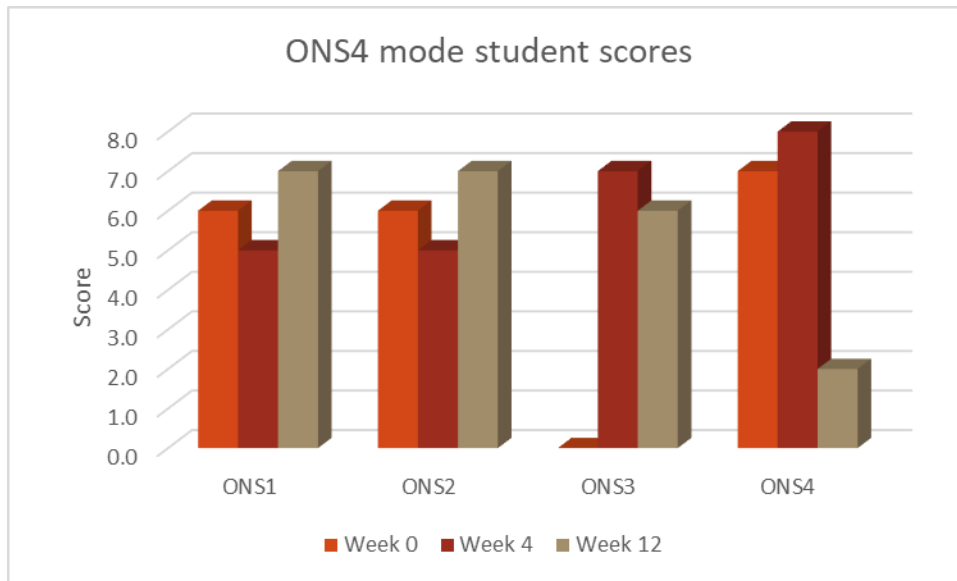
Mae Graff 12 yn dangos isafswm ac uchafswm sgorau ONS4 dros y tri phwynt casglu data. Yn wythnos 0 ac wythnos 12 arhosodd y sgôr isaf ar gyfer cwestiynau ONS1-3 ar 0. Y sgôr isaf ar gyfer cwestiwn ONS4 oedd 2 yn wythnos 0 a gostyngodd i 0 yn wythnos 12. Arhosodd y sgôr uchaf ar gyfer cwestiynau ONS1 yr un fath yn wythnos 0 ac wythnos 12 am 9.0 ac ar gyfer ONS2 ac ONS3 cynyddodd yr uchafswm 1 pwynt i 10 a 9 yn y drefn honno. Roedd uchafswm ONS4 yn aros yn 10 yn wythnos 0 ac wythnos 12.

**Graff 12: Sgoriau isaf ac uchaf ONS4 ar gyfer myfyrwyr sy'n derbyn presgripsiwn cymdeithasol**



Dangosir y modd ar gyfer cwestiynau ONS1-4 yng Ngraff 13. Y sgorau modd ar gyfer cwestiynau ONS1 ac ONS2 yn wythnos 0 oedd 6.0, ONS3 oedd 0 ac ONS4 oedd 7. Yn wythnos 12 cynyddodd y sgôr modd o 1 pwynt ar gyfer cwestiynau ONS1 ac ONS2, cynyddodd ONS3 o 6 gyda ONS4 yn gostwng o 5.

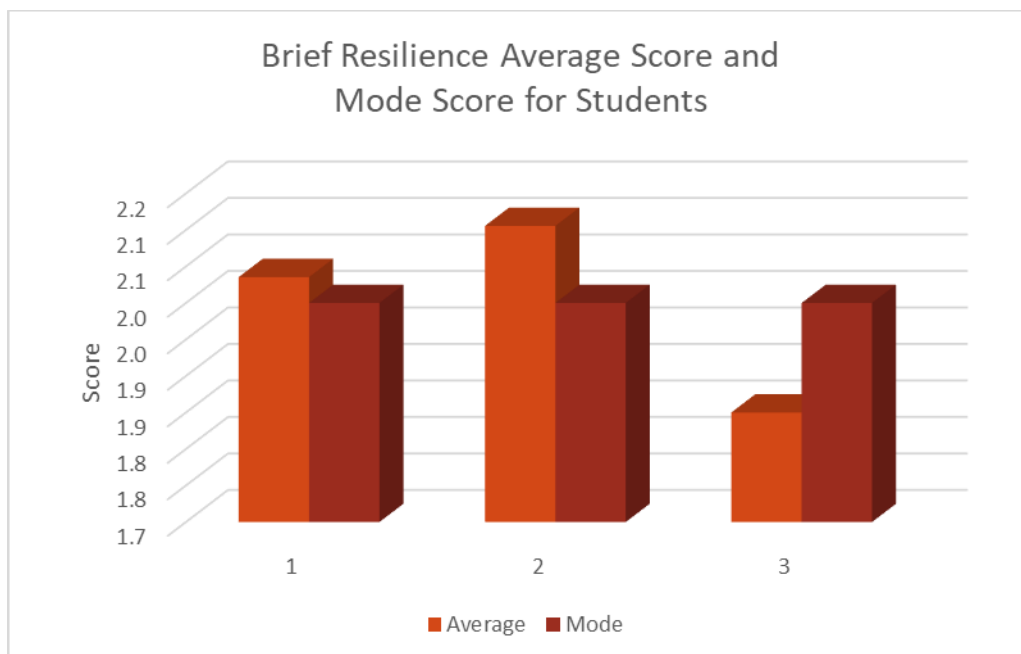
**Graff 13: Sgoriau modd ONS4 o fyfyrwyr yn derbyn presgripsiwn cymdeithasol**



**Sgoriau graddfa gwytnwch cryno**

Y Sgôr Gwytnwch Cryno ar gyfartaledd oedd 2.0 yn wythnos 0 ac 1.9 yn wythnos 12. Arhosodd y sgôr modd Gwytnwch Cryno yn 2.0 ar draws pawb tri phwynt casglu data. Dangosir y sgôr cyfartalog Gwytnwch Cryno a'r sgorau modd yng Ngraff 14.

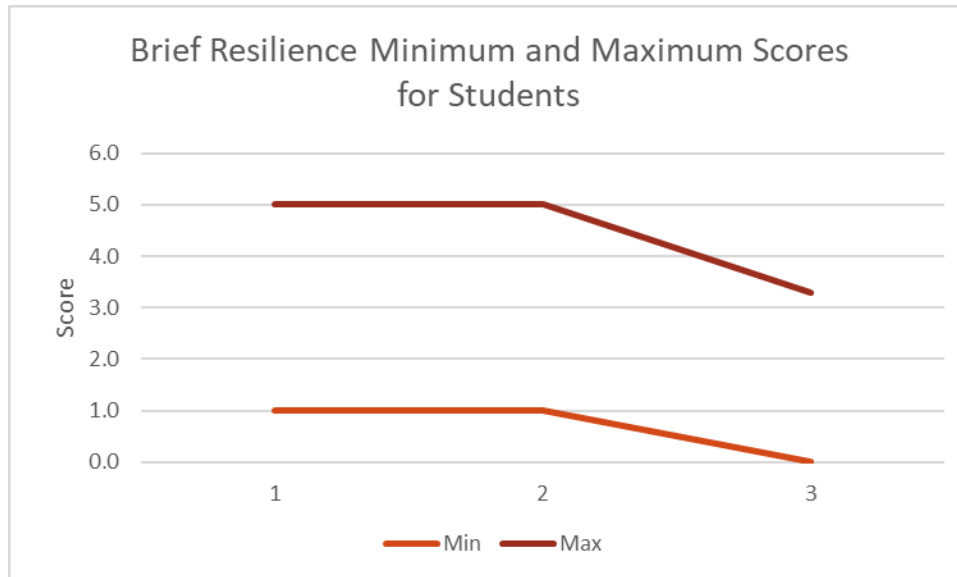
**Graff 14: Sgôr Gwytnwch Cryno ar gyfartaledd a sgôr modd ar gyfer myfyrwyr sy'n derbyn presgripsiwn cymdeithasol**





Y sgôr isaf ar gyfer Gwytnwch Cryno oedd 1.0 yn wythnos 0 a 0.0 yn wythnos 12. Uchafswm y sgôr Gwytnwch Cryno oedd 5.0 yn wythnos 0 a 3.3 yn wythnos 12. Dangosir y sgorau Gwytnwch Cryno yng Ngraff 15.

**Graff 15: Sgoriau isafswm ac uchafswm Gwytnwch Cryno ar gyfer myfyrwyr sy'n derbyn presgripsiwn cymdeithasol**



### ADBORTH O WERTHUSIAD GWASANAETH PGW

Mae'r data hwn yn seiliedig ar yr arolwg a luniwyd ac a goladwyd gan staff Prosiect PGW. Gofynnwyd i'r holl fyfyrwyr a oedd wedi cwblhau eu presgripsiwn cymdeithasol gwblhau'r gwerthusiad o'r gwasanaeth a'r cymorth a gawsant mewn perthynas â derbyn eu presgripsiwn cymdeithasol. Cwblhaodd pedwar ar ddeg o fyfyrwyr yr arolwg, a dangosir y canlyniadau isod.

Mae Tabl 16 yn dangos bod 100% o'r myfyrwyr yn teimlo eu bod wedi cael gwrandawriad, y trafodwyd eu hopsiynau a chawsant y gefnogaeth berthnasol gan y presgripsiwn cymdeithasol.

**Tabl 16 Cwestiynau Gwerthuso Cymdeithasol PGW**

Cwestiwn	Ddim o gwbl	I Raddau	Do / Oeddwn
A wnaeth yr aelod o staff a aeth â chi drwy bresgripsiwn cymdeithasol wrando ar eich stori?	0	0	14
A wnaeth yr aelod o staff drafod opsiynau ar gyfer cymorth gyda chi?	0	0	14
Oeddech chi'n teimlo bod y cymorth a gawsoch gan y Presgripsiwn Cymdeithasol yn berthnasol i fodloni eich anghenion a'ch diddordebau?	0	0	14

Gofynnwyd i fyfyrwyr nodi tri gair y teimlent oedd yn disgrifio orau y gefnogaeth a gawsant gan yr aelod o staff a gymerodd eu presgripsiwn cymdeithasol. Ymatebodd pob myfyriwr yn ffafriol gyda 100% yn defnyddio disgrifiadau cadarnhaol. Dangosir y rhain yn Nhabl 17.

**Tabl 16 Gwerthusiad PGW – Defnyddiwch dri gair i ddisgrifio'r gefnogaeth gan aelod o staff sy'n cymryd presgripsiwn cymdeithasol**

Geiriau a ddefnyddiwyd i ddisgrifio cefnogaeth gan aelod o staff i gymryd presgripsiwn cymdeithasol	Nifer o weithiau a ddefnyddiwyd
Anhygoel	1
Cymwynasgar/Anhygoel o Gymwynasgar	6
Gwych	1
Gofalgar	3
Clirio	1
Cyfathrebol	1
Tosturi/ Tosturiol	3
Cyfeiriad	1
Annog i ddal ati	1
Empathig/Cefnogol/Anhygoel o Gefnogol	6
Gwych	1
Addysgiadol	1
Amhrisiadwy	1
Hyfryd	1
Amyneddgar/Caredig	2
Positif	1
Ymlacio	1
Wedi'i Deilwra	1
Yn dargedig	1
Deall/Gwrando	4
Cysylltiadau	2
Cynnes	1
Gwych	1

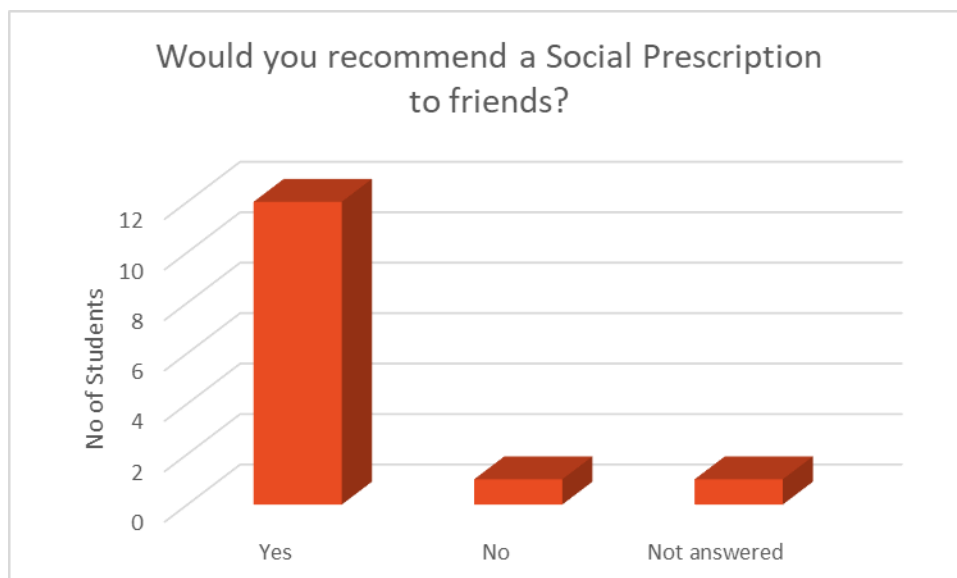
Gofynnwyd i fyfyrwyr a oeddent yn teimlo bod y presgripsiwn cymdeithasol wedi bod o fudd i'w hiechyd a'u lles, gwaith academaidd ac wedi gwella eu profiad cyffredinol tra yn y Brifysgol ac ymatebodd 78.6% mai dyma'r ffactor mwyaf arwyddocaol. Mae Tabl 18 yn dangos y niferoedd ar draws y cwestiynau.

**Tabl 18 Cwestiynau Gwerthuso Cymdeithasol PGW**

Cwestiwn	Ddim o gwbl	I raddau	Un o lawer o ffactorau	Ffactor pwysig	Ffactor mwyaf arwyddocaol	Cyfanswm
I ba raddau fyddech chi'n dweud bod presgripsiwn cymdeithasol wedi bod o fudd i'ch iechyd a'ch lles?	0	0	3	8	3	14
I ba raddau fyddech chi'n dweud bod y presgripsiwn cymdeithasol wedi eich helpu i wneud yn well yn eich gwaith academaidd?	0	1	4	5	4	14
I ba raddau y byddech yn dweud bod y presgripsiwn cymdeithasol wedi gwella eich profiad cyffredinol o brifysgol?	0	2	2	6	4	14

Gofynnwyd i'r myfyrwyr a fyddent yn argymhell presgripsiwn cymdeithasol i ffrindiau a dywedodd 85.7% y byddent ac fe'i dangosir yng Ngraff 16.

**Graff 16: Gwerthusiad Cymdeithasol PGW – A fyddech chi'n argymhell Presgripsiwn Cymdeithasol i ffrindiau?**



## GWELLA LLES MYFYRWYR TRWY BRESGRIPSIYNU CYMDEITHASOL:

Myfyrdodau olaf yr astudiaeth ym Mhrifysgol Glyndŵr Wrecsam  
Adroddiad  
Ar gyfer Prifysgol Glyndŵr Wrecsam

Carolyn Wallace, Sarah Wallace, Nikki Lloyd-Jones, Mark Davies, Megan Elliott, Siva Ganesh, Lisa Griffiths, Mark Llewellyn, David Pontin, Sion Tetlow

Ysgol Cymru ar gyfer Ymchwil Presgripsiynu Cymdeithasol · Sefydliad Iechyd, Gofal Cymdeithasol Cymru a Phrifysgol De Cymru

*Comisiynwyd gan Brifysgol Glyndŵr Wrecsam a'i ariannu gan Gyngor Cyllido Addysg  
Uwch Cymru (CCAUC)*

Chwefror 2020



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

## CYNNWYS

CYNNWYS.....	1
27. CYFLWYNIAD A CHEFNDIR.....	2
28. DULL AC ARDDULL.....	3
29. CASGLIADAU .....	5
30. CASGLIAD .....	12
31. CYFEIRIADAU .....	13
ATODIAD 1 - DYDDIADUR MYFYRDOD .....	14

## 5. CYFLWYNIAD A CHEFNDIR

Mae'r Athro Carolyn Wallace a'r tîm ym Mhrifysgol De Cymru (PDC) wedi bod yn gweithio gyda Phrifysgol Glyndŵr Wrecsam (PGW) i gasglu mewnwelediadau i les myfyrwyr. Dyma ran derfynol astudiaeth werthuso fwy o'r model presgripsiynu cymdeithasol peilot newydd ac arloesol sy'n cael ei ddatblygu a'i roi ar waith yn PGW yn ystod 2020-2021. Comisiynodd PGW gan y CCAUC i archwilio ffyrdd o wella lles myfyrwyr, adeiladu gwytnwch a hyrwyddo ffyrdd newydd o weithio gan ddefnyddio model presgripsiynu cymdeithasol y gellir ei ailadrodd. Yr adroddiad byr hwn yw elfennau olaf cyfres o adroddiadau a gomisiynwyd i archwilio'r hyn sydd wedi effeithio ar les myfyrwyr yn PGW dros y 12 mis diwethaf.

### CEFNDIR YR ASTUDIAETH

Mae nifer y myfyrwyr sy'n cael mynediad i Addysg Uwch yn cynyddu; mae data cyfredol yn dangos bod dros 2.3 miliwn o fyfyrwyr yn astudio mewn AU, a bydd dros hanner yr oedolion ifanc yn cael mynediad i addysg drydyddol erbyn eu bod yn 30 oed (Universities UK 2018). Er bod y ffigurau hyn yn galonogol, mae'r cynnydd yn y nifer sy'n manteisio ar AU wedi gweld cynnydd cydamserol mewn materion lles myfyrwyr. O fewn y grŵp hwn, mae lefelau llesiant yn llawer is nag yn y boblogaeth gyffredinol (Blackman 2020), ac mae 1 o bob 16 o fyfyrwyr yn methu â chyrraedd eu hail flwyddyn yn y brifysgol (Randstad 2019). Gall ffactorau fel symud i ardal newydd, pwysau dysgu annibynnol o fewn amgylchedd AU, cyfrifoldebau personol/ariannol/domestig newydd, a phwysau perthnasoedd i gyd effeithio'n negyddol ar les seicolegol cyffredinol pobl ifanc, ac mae'r materion hyn yn cael eu mwyhau ar gyfer myfyrwyr aeddfed, y rhai ag anabledd datganedig, a dysgwyr o gefndir BAME (GuildHE 2018, Universities UK 2018, Randstad 2019, Blackman 2020). Er bod nifer o strategaethau wedi'u datblygu i liniaru (Thorley 2017), mae cefnogi lles myfyrwyr yn effeithiol yn parhau i fod yn heriol.

Serch hynny, un dull sy'n dechrau dangos addewid yw'r fenter [Prifysgolion Iach](#). Roedd ei wreiddiau yn gorwedd o fewn *Siarter Ottawa* Sefydliad Iechyd y Byd (1986) a gwaith cysylltiedig yn amlygu pwysigrwydd cyd-destun mewn gweithgaredd hybu iechyd h.y. bod iechyd yn cael ei greu o fewn sefyllfaoedd bywyd bob dydd (Dooris *et al*, 2018). Er i'r mudiad Prifysgol Iach fethu â chyflawni llawer o dyniad cychwynnol o fewn Addysg Uwch y DU (Newton *et al*, 2016), gall cydnabyddiaeth gynyddol bod dull 'meddwl systemig' yn mapio a chysylltu ystod amrywiol o randdeiliaid o fewn a thu hwnt i'r brifysgol gael effaith sylweddol ar les cyffredinol (Dooris *et al*, 2020). Yn wir, mae dull

gweithredu sy'n cynnwys cydnabod a gwerthfawrogi partneriaethau lleol rhwng rheolwyr prifysgolion, cyrff myfyrwyr, sefydliadau'r GIG, Awdurdodau Lleol, a'r 3<sup>ydd</sup> Sector (GuildHE 2018) wedi bod yn arbennig o ffrwythlon. Fodd bynnag, mae'r modd y trosolir y rhwydweithiau hyn yn amrywio, a gall hyn fod i ryw raddau yn ymwneud â chysylltu a chydlynu ystod o systemau cymhleth a gwahanol yn effeithiol (GuildHE 2018).

Ymhellach, er bod cydnabyddiaeth bellach o'r angen dybryd i ddatblygu strategaethau sy'n cefnogi lles myfyrwyr, mae'r *Adolygiad Realiaeth Cyflym* a gynhaliwyd fel rhan o'r prosiect hwn yn nodi bod gweithgarwch y tu hwnt i ymyrraeth leol (e.e. digwyddiadau cynefino, gwasanaethau cymorth i fyfyrwyr, sesiynau myfyrio ymwybyddiaeth ofalgar) yn dameidiog, ac yn cael eu cynrychioli'n bennaf gan atebion sy'n seiliedig ar 'ap' symudol sy'n aml yn mapio asedau cymunedol fel swyddogaeth eilaidd yn unig. Agwedd allweddol ar yr astudiaeth gyffredinol felly fydd nid yn unig nodi llwybrau ymyriadol, ond hefyd wynebu a datblygu rhwydweithiau ehangach y gellir eu cyrchu drwy Bresgripsiynu Cymdeithasol yn gydgyhyrchiol.

---

## • DULL AC ARDDULL

---

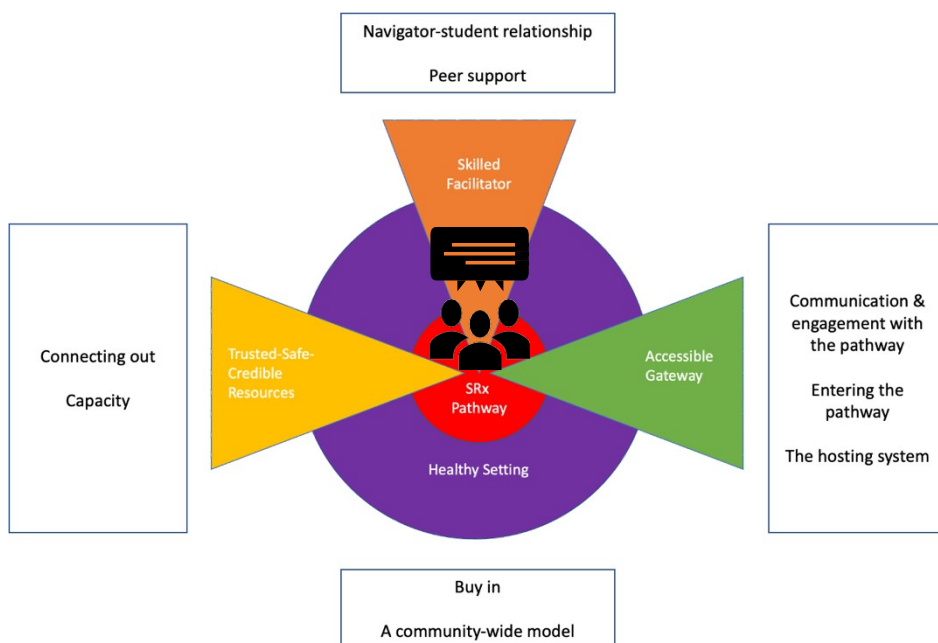
Cynhaliwyd y rhan olaf hon o'r astudiaeth mewn dwy ran, rhan 1, Gorffennaf 2020 i Ionawr 2021 a rhan dau, Medi-Rhagfyr 2022. Y dulliau a ddefnyddiwyd oedd mewnosodiadau Dyddiadur Myfyriol byr iawn cynnar (n=30) gan ddau gyfranogwr (30/07/20-08/1/21) (atodiad 1), cyfweiliadau myfyriol (n=2) yn seiliedig ar y cwestiynau o'r dyddiadur myfyriol, a gweithdy cydgynghorol terfynol (n=59) yn myfyrio ar y broses o ddatblygu a chyflwyno'r model newydd.

Cynhaliwyd y cyfweiliadau ar ddiwedd yr astudiaeth (Medi 2021) a chyn y gweithdy cydgynghorol (Rhagfyr 2021). Mae'r mewnosodiadau dyddiadur myfyriol, a chyfweiliadau yn cynnwys hysbyswyr allweddol (samplu pwrpasol) a oedd yn rheoli'r prosiect newydd ac yn gweithredu fel 'presgripsiynwyr cymdeithasol'. Cynhaliwyd y cyfweiliadau myfyriol tua diwedd y gwerthusiad, yn lle'r dyddiaduron adfyriol a oedd wedi'u cynllunio'n llawn, gan fod pryderon ynghylch neilltuo amser ar gyfer mewnosodiadau dyddiadur, diffyg hyder ym mhwrpas y mewnosodiadau dyddiadur ac efallai na fyddai nodiadau myfyriol y cyfranogwr yr un fath. cynhwysfawr fel cyfweiliad ffurfiol (gohebiaeth e-bost 15 Gorffennaf - 9 Medi 2021; nodiadau grŵp cynghori 15 Gorffennaf). Roedd y gweithdy cydgynghorol yn cynnwys cyflwyniadau cychwynnol a gyflwynodd y canfyddiadau hyd yma i'r

cyfranogwyr. Roedd hyn yn cynnwys damcaniaeth rhaglen derfynol ddrafft (ffigur 1).



Ffigur 1: Damcaniaeth rhaglen derfynol ddrafft.



Cadeiriwyd y pedair sesiwn grŵp gan aelodau o'r tîm gwerthuso (aelodau PDC a PGW), a gofynnwyd cwestiynau allweddol i'r cyfranogwyr ynghylch y canfyddiadau (fffigur 2). Rhoddwyd cyfarwyddiadau i Gadeiryddion ddechrau gyda'r cwestiynau a neilltuwyd yn benodol iddynt a dim ond ymdrin â chwestiynau eraill os oedd ganddynt ddigon o amser. Y pwrpas oedd sicrhau nad oedd yr un o'r cwestiynau yn cael eu gadael allan o'r drafodaeth.

Ffigur 2: Cwestiynau gweithdy cydgyngorol

- Beth yw eich ymateb i'r holl ganfyddiadau hyn?
- Beth yw'r camau nesaf wrth symud ymlaen?
- Beth yw'r galluogwyr a'r rhwystrau?
- Sut mae sicrhau bod llais y myfyrwyr yn cael ei glywed yn glir drwy gydol y broses o ddatblygu a darparu gwasanaethau? (Llwybr myfyrwyr)
- Sut mae cynyddu hyder defnyddwyr wrth ymgysylltu â'r porth hygyrch a'i ddefnyddio?
- Sut mae sicrhau bod rôl yr hwylusydd medrus (cyfoedion) yn gynaliadwy?
- Pa fathau o bresgripsiynu cymdeithasol yn y gymuned ddylai fod yn gysylltiedig â'r AU a sut mae sicrhau bod hyn yn digwydd?

Sut olwg sydd ar brifysgol iach i chi a sut mae cyrraedd yno?

### Dadansoddi Data

Roedd dadansoddi data yn defnyddio dull iteraidd a oedd yn cynnwys cyfarfodydd rheolaidd yn cyflwyno canfyddiadau i grŵp llywio'r gwerthusiad a'r grŵp cynghori. Dadansoddwyd data ansoddol gan ddefnyddio dull Realaeith (Wong a Papoutsis, 2016). Mae'r dull hwn yn cynnwys ystyried perthnasedd y data, dehongli ystyr, dyfarniadau am Gyd-destun-Mecanwaith-Canlyniad-Ffurfweddu (CMOC), dyfarniadau am theori rhaglen ac ystyriaeth o drylwyredd y data. Datblygwyd y themâu a gyflwynir yn yr adroddiad hwn gan CW yn erbyn y ddamcaniaeth rhaglen esblygol a gyflwynwyd ddiwethaf yn ATODIAD D ac a adeiladwyd yn wreiddiol o'r Adolygiad Realaeith (ATODIAD A). Datblygwyd CMOCs gyda'r nod o gadarnhau, mireinio, neu wrthbrofi damcaniaeth y rhaglen eginol, gan greu Damcaniaeth Rhaglen Mireinio (RPT) derfynol presgripsiynu cymdeithasol mewn Addysg Uwch a gyflwynir yn yr adroddiad trosfwaol terfynol. Yna cyflwynwyd hwn i Brifysgol Glyndŵr Wrecsam.

## 4. CASGLIADAU

### • SUT MAE MYFYRWYR YN CAEL MYNEDIAD I BRESGIPSIYNU CYMDEITHASOL

Disgrifiwyd y berthynas rhwng y myfyriwr a'r 'hwylusydd medrus' (cyfoedion) a sut mae'r myfyriwr yn cael mynediad at bresgripsiynu cymdeithasol yn ystod cyfweiliad myfyriol (R1).

*'Mae'n fath o gyfeirio cymdeithasol, gwneud yn siŵr bod myfyriwr yn cael dweud ei ddweud, yn cael ei glywed, eich bod yn cael ei stori i ddeall beth yw'r angen o ran cefnogaeth, cyngor, arweiniad; a chydweithio i gyd-greu cynllun, neu weithred neu lwybr cymorth y maent yn fodlon ymgysylltu ag ef i ddiwallu eu hanghenion. Felly p'un a yw hynny yng nghymuned y brifysgol neu'r gymuned ehangach neu ar sail genedlaethol, elusennau neu sefydliadau. Beth bynnag mae hynny'n edrych fel mae'r posibiladau'n ddiwedd. Cynllun i symud ymlaen sy'n cael ei greu gyda'n gilydd. Efallai y bydd y wybodaeth honno gennyf i gynghori ond yn y pen draw mater i'r myfyriwr yw ystyried hynny a bod eisiau, bod yn barod i ymgysylltu â hi. Dyna'r rhan wirioneddol bwysig o bresgripsiynu cymdeithasol y mae'n cael ei gydgyhyrchu. Nid fi fel gweithiwr proffesiynol sy'n dweud wrth fyfyrwyr mai dyma beth sy'n dda i chi, dyma beth ddylech chi ei wneud. Mewn gwirionedd mae'n rhoi dewis iddynt. Dyma'ch opsiynau, beth ydych chi'n meddwl fyddai'n gweithio orau i chi, iawn gadewch i ni roi cynnig ar hynny a gadawaf hynny gyda chi i ymgysylltu ag ef a byddaf yn eich cefnogi cymaint ag y gallaf, ond eich dewis chi ydyw' (R1).*

Cafodd y cwestiwn ynghylch lle y dylai presgripsiynu cymdeithasol fod yn y brifysgol hefyd ei

adlewyrchu yn y mewnosodiadau dyddiadur myfyriol cynnar.

*'Cefais wybod yr wythnos hon bod fy rôl i fod i eistedd o fewn Undeb y Myfyrwyr i ddechrau, ond gan eu bod ar wahân i'r Brifysgol penderfynwyd nad oedd hyn yn briodol. Fodd bynnag, ni allaf beidio ystyried a fyddai rôl/gwasanaeth o'r fath yn fwy addas i ddod o dan Undeb y Myfyrwyr gan y byddai hyn yn rhoi mynediad uniongyrchol i'r cymdeithasau, digwyddiadau, a chyfleoedd cysylltiedig â chwaraeon. Os ydym yn anelu at greu gwasanaeth i fyfyrwyr yn seiliedig ar eu barn eu hunain (gan gyfeirio at y sgwrs myfyrwyr sydd ar ddod) yna byddai'n cyd-fynd â mantra UM sy'n canolbwyntio ar fyfyrwyr. Nid wyf erioed wedi gweithio mewn addysg uwch o'r blaen ac felly nid wyf yn deall cymhlethdodau nac addasrwydd y syniad hwn, ond mae wedi gwneud i mi feddwl eto am ble y dylai presgripsiynau cymdeithasol fod o fewn lleoliad addysg uwch'(RD1).*

Tra bo effaith COVID-19 a phwysigrwydd cael 'rhestr adnoddau cadarn' o ddarparwyr gweithgareddau yn y gymuned.

*"Mae'r cyfyngiadau parhaus oherwydd y pandemig yn amlwg yn effeithio ar yr hyn y gellir ei gynnig ond yn yr un modd mae wedi fy ngorfodi i geisio bod yn greadigol i ddod o hyd i wasanaethau ac adnoddau ar-lein/digidol i'w cynnig fel dewisiadau amgen. Rwy'n obeithiol y bydd gweithgareddau o bosibl yn dechrau cynyddu yn ystod yr wythnosau nesaf wrth i gyfyngiadau Cymru ddechrau lleddfu. Fodd bynnag, roedd yr argaeledd cyfyngedig o opsiynau yn fy nialoni gan fy mod yn teimlo na allwn fynd i'r afael ag anghenion y myfyriwr yn ddigonol mewn gwirionedd. Mae hyn yn cadarnhau i mi pa mor bwysig yw hi i gael rhestr adnoddau gadarn o ddarparwyr a sicrhau bod gennyf y wybodaeth ddiweddaraf am weithgareddau cymunedol (RD1)'.  
  
*'Nid yw'n mynd i fod yn syml – bydd cychwyn presgripsiynau cymdeithasol o fewn y pandemig Covid-19 yn mygu lefel, math ac ystod yr ymyriadau i gefnogi'r myfyrwyr' (RD2).**

Amlygwyd hefyd y pwysigrwydd a fynegwyd o ddarparu model cyfannol o gymorth i fyfyrwyr.

*'Bod myfyrwyr sydd wedi defnyddio gwasanaethau cymorth yn teimlo bod eu problemau'n cael eu trin ar eu pen eu hunain ac felly unwaith y bydd un tîm wedi gwneud yr hyn a allant dyna ddiwedd y cymorth yn hytrach nag edrych ar fyfyrwyr yn gyfannol a phenderfynu beth arall sydd ei angen arnynt' (RD1).*

*'Yn y gorffennol mae gwasanaethau'r brifysgol wedi gweithredu'n fwy seiliedig ar gylch cyfyng, sy'n profi'n anodd ei weddnewid. Mae gwasanaethau cofleidiol cyfannol sy'n ceisio cynyddu gwytnwch a meithrin hunanhyder yn darparu llwyfan mwy sylweddol ar gyfer dyfodol y myfyriwr' (RD2).*

- **LLWYBR MYFYRIWR-GANOLOG**

Roedd y dulliau atblygol yn ail ategu pwysigrwydd ymgysylltu â myfyrwyr ar ddechrau'r broses o ddatblygu'r model er mwyn ffurfio dull yn canoli ar berthynas gyfoethog a chynaliadwy. Nodwyd tair egwyddor.

**EGWYDDOR 1:** Gall dechrau'r broses datblygu gwasanaeth gyda dull sy'n gwahaniaethu rhwng llais y myfyrwyr a chanfyddiad staff o anghenion myfyrwyr, roi hyder i fyfyrwyr y bydd eu hanghenion yn cael eu diwallu.

*'Mae eisoes wedi'i nodi bod gan fyfyrwyr wahanol flaenoriaethau o gymharu â'r hyn y mae staff yn meddwl y maent yn ei flaenoriaethu trwy'r GPM. Rwyf wedi deall bod gorddibyniaeth ar wasanaethau cwnsela. Mae'r data atgyfeirio yn dangos bod staff a myfyrwyr yn ystyried cwnsela fel y gwasanaeth blaenoriaethol ar gyfer unrhyw broblemau emosiynol/iechyd meddwl sy'n golygu bod rhestrau aros gwasanaeth cwnsela'r Brifysgol yn hir. Mae rhai myfyrwyr yn gadael y gwasanaeth oherwydd mewn gwirionedd, wrth edrych yn ôl, mae'n debyg nad hwn oedd y gwasanaeth gorau i gyfeirio ato mewn ymateb i unioni eu problem, ac mae myfyrwyr eraill felly sydd wir angen y gwasanaeth yn llithro drwy'r bylchau oherwydd eu bod yn parhau i fod yn enw ar restr aros i ni gysylltu â nhw' (RD1).*

**EGWYDDOR 2:** Dylid nodi a chytuno ar fesurau canlyniadau myfyrwyr unigol dilys yn ogystal ag eitemau data craidd ar ddechrau datblygu'r gwasanaeth, fel bod gwybodaeth yn llywio'r gwaith o ddatblygu a darparu gwasanaethau sy'n canolbwyntio ar y myfyriwr.

*'Sicrheais fy mod wedi cwblhau'r graddfeydd gwytnwch ar Elemental trwy rannu fy sgrin gyda nhw dros Teams a siarad â nhw trwy bob datganiad/cwestiwn. Yna anfonir y raddfa gwytnwch gryno, taflen wybodaeth y prosiect a'r ffurflen ganiatâd at y myfyriwr trwy e-bost yn dilyn y cyfarfod cychwynnol. Nid wyf yn siŵr pa mor effeithiol fydd hyn wrth symud ymlaen o ran derbyn y dogfennau gorffenedig yn ôl ond amser a ddengys' (RD1).*

**EGWYDDOR 3:** Bydd cydnabod anghenion amrywiol y myfyriwr, yn ogystal â sefydlu perthynas gydgyngorol â myfyrwyr, yn cynyddu ymdeimlad o ymddiriedaeth ac yn annog cyfranogiad myfyrwyr ar hyd y llwybr.

*'Mewn byd delfrydol di-COVID byddwn wedi hoffi cael presenoldeb corfforol ar y campws a chynnig sesiynau galw heibio lle gall myfyrwyr ddod am sgwrs ac ati er mwyn meithrin cydberthynas a hysbysebu'r prosiect' (RD1).*

Roedd cydweithio mewn ffordd gyfannol i gefnogi myfyrwyr hefyd yn cael ei gydnabod yn bwysig.

*'Mae myfyrwyr sydd wedi defnyddio gwasanaethau cymorth yn teimlo bod eu problemau'n cael eu trin ar eu pen eu hunain ac felly unwaith y bydd un tîm wedi gwneud yr hyn a allant dyna ddiwedd y cymorth yn hytrach nag edrych ar fyfyrwyr yn gyfannol a phenderfynu beth arall sydd ei angen arnynt.....  
Mae hyn yn allweddol i mi o ran cymorth – rwy'n meddwl y byddai rhyw fath o frysbenneu myfyrwyr yn fuddiol iawn er mwyn gallu asesu anghenion myfyrwyr [a] yn eu cyfanrwydd ac yna rhoi mesurau ar waith i'w helpu. O'm rhyngweithiadau â thimau cymorth eraill, mae'n amlwg eu bod yn delio neu'n gofyn am yr hyn y maent yn ei wybod yn unig ac yna'n symud ymlaen i'r myfyriwr nesaf heb gael sgwrsiau ystyrllon. Mae'n golygu bod y darlun ehangach yn cael ei golli yn y pen draw ac yna'n gadael myfyrwyr i gyrraedd pwynt argyfwng cyn gofyn am help eto'(RD1).*

Cytunodd y rhai a gymerodd ran yn y gweithdy cydgyngorol y dylai'r model presgripsiynu cymdeithasol a ddatblygir ganolbwyntio ar y myfyriwr.

- **GALLUOGWYR A RHWYSTRAU**

**EGWYDDOR 4:** Mae gweithio'n gydgynhyrchiol gyda rhanddeiliaid allweddol o fewn y sefydliad o'r cychwyn cyntaf yn cynhyrchu mewnwelediad cynharach i ddiben y llwybr, a gall arwain at ddatblygu gweledigaeth a rennir ar gyfer y gwasanaeth y mae pob rhanddeiliad allweddol wedi'i brynu iddo.

*'Gan mai dim ond dau aelod o staff sy'n cael eu cyflogi i hwyluso'r prosiect yn y Brifysgol efallai y byddai wedi bod yn ddefnyddiol pe bai'r ddwy rôl wedi'u penodi'n gynnar gan fy mod yn teimlo fy mod yn chwarae dal i fyny ac ni chefais y cyfle i wneud hynny. cyfle i wyllo a deall datblygiad y prosiect o'r cychwyn' (RD1).*

Cafwyd rhai heriau a rhwystredigaethau hefyd wrth ddefnyddio meddalwedd Elemental yn y lle cyntaf.

*'Ar yr argraff gyntaf mae'n rhaid i mi ddweud nad yw'r system yn hawdd ei defnyddio. Mae yna lawer o eiconau, cwymplenni a graffiau gwybodaeth sy'n dangos gwybodaeth gryno ond gall hyn ymddangos yn eithaf llethol i'w lywio. Cyflwynwyd hyfforddiant i staff drwy Teams, a gofnodwyd, ac rwyf bellach wedi cael mynediad ato. Roedd yr unigolyn a oedd yn hwyluso'r hyfforddiant yn glir iawn ac aeth drwy'r prosesau ar gyflymder da ond bu'n rhaid i mi ei wyllo sawl gwaith cyn fy mod yn hyderus fy mod yn deall sut i ddefnyddio'r system. Dim ond mynediad 'Triniwr Atgyfeirio' a roddwyd i mi sy'n golygu bod rhai pethau na allaf eu gwneud na'u gweld ar y system, sy'n iawn, ond rwy'n dychmygu ar gyfer staff sydd ond yn mynd i ddefnyddio'r system yn achlysurol y gallai ymddangos yn ddryslyd ac achosi iddynt ddigalonni'(RD1).*

*'Bydd gan bob Prifysgol ffordd unigryw o storio data o dan adrannau amrywiol. Hyd yn oed os yw'n bosibl datblygu Elemental i ymgorffori'r gofynion ar gyfer PGW, efallai na fydd yn ymarferol mewn prifysgolion eraill. Dros amser – efallai y gallai pecynnau Elemental a phecynnau eraill ategu ei gilydd i gyflawni gofynion prifysgolion (RD2).*

*'Mae yna amharodrwydd i lanlwytho gwybodaeth i Elemental - mae cymaint o achosion yn cael eu gadael fel rhai cyflawn ond heb unrhyw ddata/ffeiliau i gefnogi'r casgliad hwnnw' (RD2).*

Nodwyd rhai galluogwyr a rhwystrau yn y gweithdy cydgynghorol (B4). Roedd deall presgripsiynu cymdeithasol yn her, yn enwedig codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth ymhlith staff (*'hyfforddiant a chyfathrebu yn allweddol'*) a deall ymwybyddiaeth o bresgripsiynu cymdeithasol ymhlith partneriaid cymunedol ehangach.

*'Gallu dweud pryd mae tiwtoriaid personol yn cael hyfforddiant – cynnydd mewn atgyfeiriadau' (B4).*

Roedd sut i reoli disgwyliadau myfyrwyr hefyd yn cael ei ystyried yn rhwystr ac yn alluogwr. Roeddent yn gofyn am *'eglorder ynghylch iaith model meddygol' (B4).*

- **NEGSEUON ALLWEDDOL O'R GWEITHDY TRAFODOL**

Mae'r negeseuon allweddol yn deillio o'r nodiadau o'r 4 ystafell ymneilltuo (B1-4).

- Mae Presgripsiynu Cymdeithasol yn gysyniad amwys, ac efallai na fydd y term yn briodol ar gyfer AU

*'Beth mae Presgripsiynu Cymdeithasol yn ei olygu i fyfyrwyr? Symud tuag at gefnogaeth myfyrwyr a chytundeb dysgu yn PGW...'(B3)*

Teimlwyd bod angen i bresgripsiynu cymdeithasol fod â rôl wedi'i diffinio'n glir ac â ffocws clir o fewn y brifysgol a ddylai ystyried y galw a'i ymrwymiad yn y tymor hir.

*'Angen edrych ar y galw – mapio yn erbyn blaenoriaethau'r brifysgol? Cysylltiad â dilyniant, cadw ac ati?' (B4)*

*'Ymrwymiad gan y Byrddau Iechyd Lleol. Ddim yn cael ei ystyried yn annibynnol ond yn integredig – cefnogaeth GIG Cymru, ymrwymiad, gweledigaeth hirdymor?'(B4).*

- Mae angen gwreiddio iechyd a lles ym mhob agwedd ar fywyd prifysgol.

*Dylid gwreiddio iechyd a lles ym mhob un o bolisiau'r Brifysgol i sicrhau nad yw disgwyliadau astudio'n cael eu gwahanu oddi wrth alluogi llesiant (B1).*

*Mae'r nifer fawr o atgyfeiriadau'n awgrymu bod pobl yn fwy ymwybodol o'u hiechyd meddwl ac 'os byddwn yn ei adeiladu, byddant yn dod' (B1).*

- Dylai diwylliant iach prifysgol gael ei gydgyhyrchu gan fyfyrwyr, undeb y myfyrwyr a staff, wedi'i ategu gan Ddeddf Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru).

*Mae Deddf Cenedlaethau'r Dyfodol yn darparu fframwaith da ar gyfer adeiladu model o Brifysgol iach gyda staff a myfyrwyr i gydweithio i ddatblygu llesiant cadarnhaol (B1).*

*Mae pum egwyddor iechyd a lles yn cynnig safon ar gyfer sefydliadau gwerthuso (B1).*

*Heb gampws ffisegol, gall y ddarpariaeth fod yn heriol ond dylid dechrau pob tiwtorial gydag ymholiad am les personol (B1).*

*Mae annog gweithgaredd corfforol yn hanfodol ar gyfer Prifysgol iach (B1).*

*'Dyma lle rydym yn gwneud cymaint o waith rhagweithiol da nad oes ei angen arnom mewn gwirionedd – mae'n ethos nad ydym yno i drin problemau yn unig ond sy'n caniatáu i bobl fagu hyder ac iddynt ddatrys problemau drostynt eu hunain. Mae hyn yn teimlo'n eithaf pell i ffwrdd, ac efallai ein bod wedi mynd yn ôl ychydig, oherwydd bod pobl yn llai gwydn nag yr oeddent'(B2).*

*Mae 'gwneud i bob cyswllt gyfrif' yn rhan o hyn a sicrhau bod gan staff y gallu a'r amser i wneud hynny er mwyn caniatáu sgwrs fwy cyfoethog ac ehangu'r sylfaen fel bod pethau'n fwy cydgysylltiedig a chysylltiedig' (B2).*

*'Mae lles staff hefyd yn rhan hanfodol o hyn er mwyn sicrhau y gellir cefnogi lles myfyrwyr' (B2).*

- Cytuno y dylai'r model presgripsiynu cymdeithasol a ddatblygir ganolbwyntio ar y myfyriwr. Roedd y sylwadau a'r cwestiynau'n cynnwys:



*Mae demograffeg myfyrwyr PGW yn annodweddiadol gan esbonio'r angen i'r model ganolbwyntio ar y myfyriwr er mwyn ymateb i gymhlethdod eu hanghenion (B1).*

Roedd syndod ynghylch nifer yr atgyfeiriadau nad oeddent yn ymwneud ag angen academaidd (B1)

*'Byddai creu grwpiau gorchwyl a gorffen lle mae myfyrwyr yn cymryd rhan yn ateb posibl da. Efallai y byddai'n well cael cysondeb o ran aelodaeth, ond efallai na fydd hyn yn bosibl. Mae cael set graidd o werthoedd a rhinweddau yn bwysig' (B2).*

*'I ba raddau y gellid defnyddio Presgripsiynu Cymdeithasol i symud i ffwrdd o ddull gor-feddygol?' (B3).*

*'Effaith Covid-19 – wyneb yn wyneb wedi'i stopio, colli/cau gwasanaethau cymunedol, nifer uwch o fyfyrwyr mewn argyfyngau – wrth i'r model ddechrau ymwreiddio, cyfleoedd i archwilio ymyriadau anfeddygol'(B3).*

*'Mae'n rhaid i'r UM [undeb y myfyrwyr] fod yn rhan o'r cynllun i gael ei symud ymlaen yn llawn' (B3).*

- Model esblygol y bydd angen ailedrych arno yn y dyfodol.

Cytunwyd bod y model yn sicr yn esblygu nid yn unig yn PGW ond hefyd mewn prifysgolion eraill fel Abertawe. Roedd llawer o ddysgu i'w rannu o ran pa addasiadau i'r model fyddai eu hangen '*un maint ddim yn addas i bawb'* (B3) er enghraifft rôl y cysylltydd myfyrwyr (Abertawe).

Soniwyd hefyd am agweddau megis hyfforddiant, cynnig cyfleoedd lleoliad gwaith a datblygu cysylltwyr myfyrwyr PGW ar gyfer y dyfodol (B3). Yn ogystal â chynaliadwyedd y model (B4).

- Cysylltu â sefydliadau allanol megis y GIG, asedau cymunedol, y sector gwirfoddol

Bu cryn drafod ynghylch rôl yr hwylusydd medrus i gefnogi pobl ag anghenion cymhleth(B4), cysylltiadau â'r GIG, gwybodaeth am yr asedau cymunedol sy'n yn allweddol a *chyfathrebu rhyngddynt i gyd (B1-4). Roedd hyn yn 'fwy na dimensiwn cwnsela' (B4).*

*'Pan wneir cysylltiadau â gwasanaethau cymunedol mwy arbenigol, mae'n cymryd llawer iawn o amser i gynnal y cysylltiad. Maent yn aml yn wasanaethau â therfyn amser ac yn newid eu ffocws – mae trosiant o bobl ac mae'n gyfnewidiol iawn. Mae cyllid â therfyn amser yn achosi problem – nid yw hyn yn helpu adeiladu presenoldeb cymunedol cadarn ac mae sut yr ydych yn adeiladu model ar y sail honno yn heriol' (B2).*

*'Mae llawer o gwestiynau am y prosesau cyfathrebu rhwng partneriaid, fel nad oes rhaid i chi ddibynnu ar y myfyriwr yn y canol fel yr unig berson. Hefyd, mae her yn ymwneud â chydabod rôl fel nad yw ein lleisiau'n cael eu diystyru fel nyrsys sy'n gweithio yn y brifysgol – mae hyn yn arbennig o broblemus i'r myfyriwr oherwydd efallai ein bod yn eu hadnabod yn well, ond mae atgyfeirio i'r GIG er enghraifft yn golygu diwedd y cyfathrebiadau. Byddai'n dda gallu tynnu'r myfyriwr hwnnw allan o ganol y sgwrs – gallai hyn helpu lleddfu'r llif gwybodaeth' (B2).*

*'Mae hyfforddiant i staff hefyd yn broblem yma – mae angen i ni gael gwell dealltwriaeth o'r*



*hyn y mae gwasanaethau'n ei gynnig er mwyn paru myfyrwyr â gwasanaethau' (B2).*

*'Mae rhwystr wrth gael gwybodaeth i mewn ac allan o'r 'GIG' – efallai mai mynediad agored yw'r ateb i rywfaint o hyn. Gallwch gael rhai modelau cyfathrebu da a bydd rhai o sefydliadau'r GIG yn gwneud hyn, ond nid pob un – bod yn y ddolen gyfathrebu yw'r hyn yr ydym ei eisiau fel y gallwn gefnogi myfyrwyr yn dda'(B2).*

Gallai'r atebion ganolbwyntio ar gael mynediad at feddygon teulu, timau amlddisgyblaethol, a'r partneriaid atgyfeirio gyda rhif achos a rennir fel bod gwybodaeth yn cael ei bwydo'n ôl ochr yn ochr ag argymhellion ar gyfer rheoli achosion – roedd yn rhaid i fyfyrwyr gytuno i ddatganiadau cyfrinachedd gan gytuno y gallai'r cyfathrebu gael ei rannu rhwng y partneriaid – ynghyd â therfynau 'pwy sy'n gwybod beth' (B2).

*'Gweithio o amgylch systemau ac integreiddio [ystyriaethau caniatâd data], hefyd i systemau'r GIG yn y dyfodol – beth yw'r systemau priodol i'w hintegreiddio – hylifol ond wedi'u diffinio'(B3).*

- Datblygu perthnasoedd ymddiriedus a chydabod rôl, gan osgoi angen i fyfyrwyr aiddweud eu stori

*'Rwy'n synnu o'r ochr orau bod pobl wedi aros gyda'r rhaglen heb y dal llaw sy'n aml yn nodweddu gwasanaethau eraill' (B2).*

*'Sut fydd hi'n bosibl adeiladu a chynnal perthynas gyda'r nifer fawr o bobl a ddaw drwodd? Mae didwylledd, hygyrchedd, ymddiriedaeth, uniondeb, yn allweddol i hyn ond mae'n anodd cynnal hynny gyda niferoedd uchel'(B2).*

*'O ran cydnabod rôl, weithiau pan fyddwch yn ffonio'r practis meddyg teulu i wneud atgyfeiriad, gellir anwybyddu eich llais hyd yn oed os ydych yn nyrs yn union fel nhw. Nid yw'r cyfraniadau a wnawn fel gweithwyr proffesiynol bob amser yn cael eu cydnabod, na'u parchu. Mae eglurder ynghylch disgwyliadau yn allweddol.*

*Gellir cytuno ar gyfathrebiadau a gallant weithio ond nid ydynt bob amser' (B2).*

- Datblygu dolenni adborth, dyfodol digidol

*Cafwyd nifer o sylwadau am adeiladu dolenni adborth cyfathrebu a defnyddio cymorth TG (B2, 3, 4).*

*'A allem gael rhyw fath o ddatrysiad TG 'yn y canol' rhwng partneriaid – i ganiatáu ar gyfer diogelwch llif gwybodaeth?' (B2).*

*'Sut mae Presgripsiynu Cymdeithasol yn cysylltu â'r GIG? – roedd llawer o fyfyrwyr yn rhoi adborth cadarnhaol am Bresgripsiynu Cymdeithasol yn meddwl am eu meddygon teulu – sut mae sicrhau nad yw gwasanaethau Presgripsiynu Cymdeithasol yn cael eu dyblygu? – mae angen i'r enghraifft a roddir o Elemental – na chaiff ei defnyddio'n gyffredinol – fod yn ymrwymiad cymuned/llywodraeth gyfan i gronfa ddata ganolog...ddim yn gydgysylltiedig ar hyn o bryd' (B3).*

*'Systemau – pan fydd atgyfeiriad a dderbyniwyd (hunan-atgyfeirio) naratif heb ei dderbyn, felly rhywfaint yn ôl ac ymlaen – gallai gwybodaeth testun rhydd yn y system helpu 'dyma pam rwy'n cyfeirio....' (B3)*

*'Rhannu gwybodaeth/adeiladu cysylltiadau ag asedau cymunedol (yn gontinwwm)' (B4).*

## • CASGLIAD

Roedd defnyddio dulliau lluosog o fyfyrion mewn dau gam yn ystod y prosiect yn gyfle i ni gasglu data a fyddai wedi cael ei golli fel arall. Mae'n bwysig nodi hysbyswyr allweddol i gymryd rhan.

Cyflawnwyd hyn trwy gydweithio'n agos â PGW trwy gydol yr astudiaeth werthuso. Nododd sut mae myfyrwyr yn cael mynediad at bresgripsiynu cymdeithasol, tair egwyddor yn y llwybr myfyriwr-ganolog, rhai galluogwyr a rhwystrau a'r negeseuon allweddol o'r gweithdy cydgyngorol.

Bydd y canfyddiadau hyn yn cael eu hymgorffori yn yr adroddiad trosfwaol terfynol a theori rhaglen derfynol a gyflwynir i PGW a rhanddeiliaid allweddol.

## 5. CYFEIRIADAU

Blackman, T. (2020). What Affects Student Wellbeing? Rhydychen: Higher Education Policy Institute. Ar gael ar: <https://www.hepi.ac.uk/2020/02/13/what-affects-student-wellbeing/>

Dooris, M. Farrier, A. Doherty, S. Holt, M. Monk, R. Powell, S. (2018). The UK Healthy Universities Self-Review Tool: Whole System Impact. Health Promotion International 33:3, 448-457.

Dooris, M. Powell, S. Farrier, A. (2020). Conceptualizing the 'whole university' approach: an international qualitative study. Health Promotion International 35:4, 730-740.

GuildHE (2018). Wellbeing in Higher Education: A GuildHE Research Report. Llundain: GuildHE. Ar gael ar: <https://guildhe.ac.uk/wellbeing-in-he-guildhe-research/>

Kane M, Trochim WMK. (2007) *Concept mapping for planning and evaluation* (Applied Social Research Methods Series), vol. 50. Thousand Oaks, CA: Sage.

Newton, J. Dooris, M. Wills, J. (2016). Healthy universities: an example of a whole-system health-promoting setting. Global Health Promotion 23:1, 57-65.

Patton MQ. (2015) Purposeful sampling and case selections: overview of strategies and options. Yn: Patton M. *Qualitative Research & Evaluation Methods*. Arg 1<sup>af</sup> Thousand Oaks: SAGE Publications; t. 264-272.

Randstad (2019). A Degree of Uncertainty: Student Wellbeing in Higher Education. Llundain: Randstad. Ar gael ar: <https://www.randstad.co.uk/employers/areas-of-expertise/student-support/student-mental-health-report-2020/>

Thorley, T. (2017). Not by Degrees: improving Student Mental Health in the UK's Universities. Llundain: Sefydliad Ymchwil Polisi Cyhoeddus. Ar gael ar: <https://www.ippr.org/publications/not-by-degrees>

Universities UK (2018). Minding our Futures: Starting a Conversation about the Support of Student Mental Health. Llundain: Universities UK. Ar gael ar: <https://www.universitiesuk.ac.uk/policy-and-analysis/reports/Pages/minding-our-future-starting-a-conversation-support-student-mental-health.aspx>

Wong, G. a Papoutsis, C. (2016) Data Analysis Process: Data Analysis - Realist Evaluations. Nuffield Department of Primary Care Health Sciences. Prifysgol Rhydychen.

World Health Organisation (1986). The Ottawa Charter for Health Promotion. Geneva, WHO. Ar gael ar: <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

## ATODIAD 1 - DYDDIADUR

Dyddiadur Myfyrdod

Dyddiad cofnod dyddiadur: ...../...../.....

### Cod cyfranogwr:

Diolch am gymryd rhan yn y rhan hwn o'r gwerthusiad. Hoffem gasglu eich myfyrdodau ar eich profiad o wasanaeth presgripsiynu cymdeithasol PGW trwy gadw dyddiadur wythnosol. Hoffem i chi fyfyrion ar y cyffredin yn ogystal â'r digwyddiadau rhyfeddol sy'n digwydd yn ystod eich wythnos.

Mae hyn yn golygu ein bod bob wythnos [neu'n amlach os hoffech] yn gofyn i chi gwblhau'r fframwaith canlynol naill ai ar bapur, fformat Word (Driscoll, 2007) neu recordiad sain. Amlygir y prif gwestiwn i'ch helpu gyda'r broses o fyfyrion ar yr hyn a ddigwyddodd i chi.

Mae cwestiynau dilynol (cwestiynau sbarduno) o dan y tri phrif gwestiwn yno i'ch helpu i archwilio'r sefyllfa neu eich rôl, cyd-destun yr hyn a ddigwyddodd a darparu dysgu ar gyfer y dyfodol. Nid oes angen ichi eu hateb i gyd.

Ar ddiwedd pob mis calendr anfonwch eich myfyrdodau gorffenedig at Angela Howard, Rheolwr prosiect presgripsiynu cymdeithasol PGW, [Angela.Howard@glyndwr.ac.uk](mailto:Angela.Howard@glyndwr.ac.uk). Cofiwch nad ydym am i chi ddatgelu enw unrhyw un [myfyrwyr, pobl, neu chi'ch hun] yn y gweithgaredd hwn.

### Beth?: Dychwelyd i'r sefyllfa

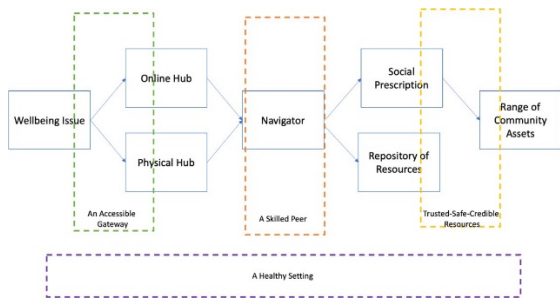
9. Beth yw eich argraff gyntaf o'r hyn a ddigwyddodd?
10. Beth yn union ddigwyddodd? Rhwch fanylion...
11. Beth wnaeth pobl eraill a oedd yn gysylltiedig â'r sefyllfa?
12. Beth wnaethoch chi ei weld? Beth wnaethoch chi ei wneud?
13. Beth oedd eich ymateb i'r sefyllfa?
14. Beth ydych chi'n ei weld fel neges allweddol rydych chi am ei rhannu?

### Felly beth?: Deall y cyd-destun

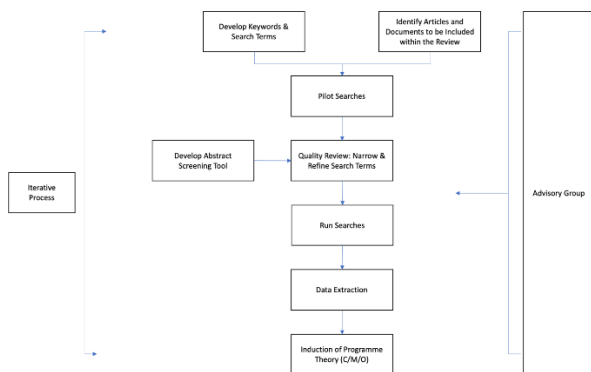
- 151 Beth oeddech chi'n ei deimlo pan ddechreuoch chi'r rôl a'r broses newydd hon?  
Neu beth oeddech chi'n ei deimlo ar adeg y digwyddiad?
- 152 Beth ydych chi'n ei deimlo nawr? A oes unrhyw wahaniaethau ac, os felly, pam?
- 153 Pa effeithiau ydych chi'n meddwl y gallai eich rôl gael ai peidio?
- 154 Pa bethau cadarnhaol allwch chi feddwl amdanynt am yr hyn a wnaethoch?
- 155 Beth ydych chi wedi sylwi am eich ymddygiad ers i chi ddechrau'r rôl hon?
- 156 Beth sy'n eich poeni am y rôl neu'r sefyllfa os unrhyw beth?
- 157 Pa arsylwadau y mae unrhyw berson sy'n eich helpu yn eich rôl yn eu gwneud o'r ffordd yr ydych yn ymddwyn?
- 158 Beth yw'r gwahaniaethau mewn profiadau o gymharu â'ch cydweithwyr? Os o gwbl?
- 159 Beth yw'r prif resymau dros deimlo'n wahanol i'ch cydweithwyr?

### Nawr beth?: Addasu canlyniadau yn y dyfodol

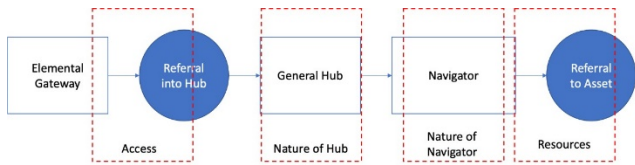
- Pa effaith ydych chi'n meddwl y bydd eich rôl yn ei chael ar wasanaeth, neu'r unigolion a gyfeirir atoch?
- Beth yw'r goblygiadau i chi ac eraill yn seiliedig ar yr hyn yr ydych wedi'i ddisgrifio uchod?
- A oes unrhyw newidiadau sydd angen digwydd i'ch rôl? Neu broses y gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol i wella canlyniadau?
- Beth allwch chi ei wneud i helpu gwreiddio'r newidiadau sydd eu hangen?
- Beth ddylid mynd i'r afael ag ef yn gyntaf?
- Beth allech chi ei wneud yn wahanol pe baech wedi dechrau'r rôl neu'r gwasanaeth hwn o'r dechrau?
- Pa wybodaeth bellach fyddai ei hangen arnoch i wynebu sefyllfa debyg eto?
- Sut byddwch chi'n sylwi os ydych chi'n ymddwyn yn wahanol os byddwch chi mewn sefyllfa debyg eto?
- A oes unrhyw sylwadau pellach yr hoffech eu gwneud am brofiad yr wythnos hon?



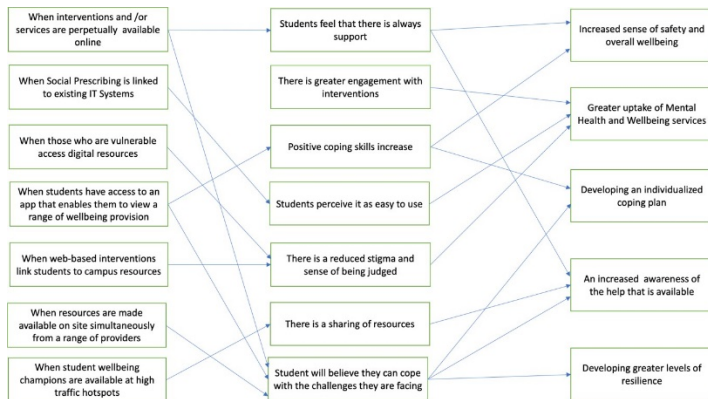
Online Hub	Hyb Ar-lein
Wellbeing Issue	Mater Llesiant
Physical Hub	Hyb Ffisegol
An Accessible Gateway	Porth Hygyrch
Navigator	Llywiwr
A Skilled Peer	Cymheiriaid Medrus
Social Prescription	Presgripsiwn Cymdeithasol
Range of Community Assets	Amrywiaeth o Asedau Cymunedol
Repository of Resources	Cronfa Adnoddau
Trusted Safe-Credible Resources	Adnoddau Dibynadwy-Diogel-Credadwy
A Healthy Setting	Lleoliad Iach



Develop Keywords & Search Terms	Datblygu Geiriau Allweddol a Thermau Chwilio
Identify Articles and Documents to be included within the Review	Nodi Erthyglau a Dogfennau i'w cynnwys yn yr Adolygiad
Pilot Searches	Chwiliadau Peilot
Iterative Process	Prosesau Iteraidd
Quality Review: Narrow & Refine Search Terms	Adolygiad Ansawdd: Cyfyngwch a Mireinio Termau Chwilio
Run Searches	Rhedeg Chwiliadau
Data Extraction	Echdynnu Data
Induction of Programme Theory (C/M/O)	Cyflwyno Damcaniaeth Rhaglen (CD/M/C)
Advisory Group	Grŵp Cynghori



	Self Efficacy	Self Efficacy	Bridging Social Capital
Elemental Gateway			Porth Elemental
Access			Mynediad
Referral into Hub			Atgyfeirio i'r Hyb
General Hub			Hyb Cyffredinol
Nature of Hub			Natur yr Hyb
Navigator			Llywiwr
Nature of Navigator			Natur Llywiwr
Referral to Asset			Atgyfeirio at Ased
Resources			Adnoddau
Self Efficacy			Hunaneffeithiolrwydd
Bridging Social Capital			Pontio Cyfalaf Cymdeithasol



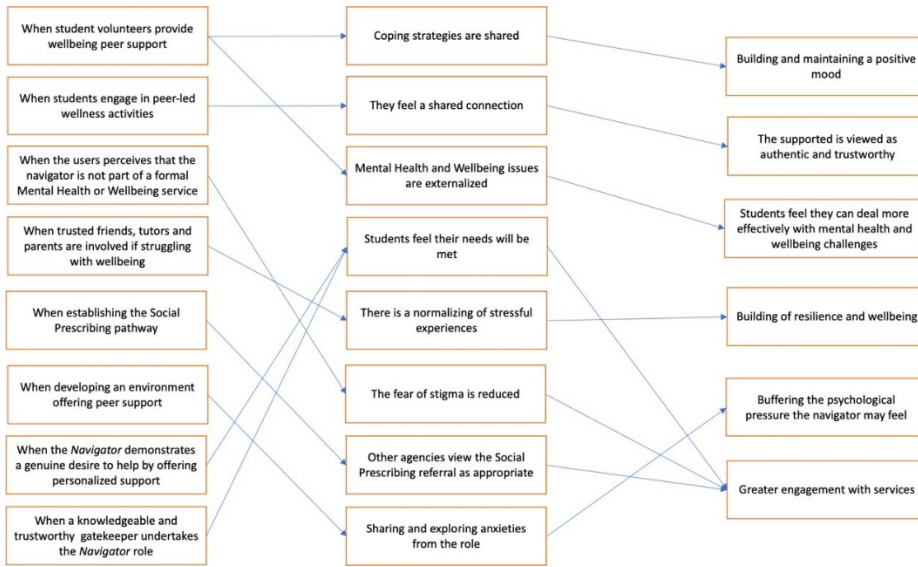
When interventions and/or services are perpetually available online	Pan fo ymyriadau a/neu wasanaethau ar gael yn barhaus ar-lein
When Social Prescribing is linked to existing IT Systems	Pan gysylltir Presgripsiynu Cymdeithasol â Systemau TG presennol
When those who are vulnerable access digital resources	Pan fydd y rhai sy'n agored i niwed yn cyrchu adnoddau digidol
When students have access to an app that enables them to view a range of wellbeing provision	Pan fydd gan fyfyrwyr fynediad at ap sy'n eu galluogi i weld ystod o ddarpariaeth llesiant
When web-based interventions link student to campus resources	Pan fydd ymyriadau ar y we yn cysylltu adnoddau myfyrwyr ag adnoddau'r campws
When resources are made available on site simultaneously from a range of providers	Pan fydd adnoddau ar gael ar y safle ar yr un pryd gan amrywiaeth o ddarparwyr
When student wellbeing champions are available at high traffic hotspots	Pan fydd hyrwyddwyr lles myfyrwyr ar gael mewn mannau prysur
Students feel that there is always support	Mae myfyrwyr yn teimlo bod cymorth bob amser ar gael
There is greater engagement with interventions	Mae mwy o ymgysylltu ag ymyriadau
Positive coping skills increase	Sgiliau ymdopi cadarnhaol yn cynyddu
Student perceive it as easy to use	Myfyriwr yn ei weld fel hawdd i'w ddefnyddio

There is a reduced stigma and sense of being judged	Mae llai o stigma ac ymdeimlad o gael eu barnu
There is a sharing of resources	Mae adnoddau'n cael eu rhannu
Students will believe they can cope with the challenges they are facing	Bydd myfyrwyr yn credu y gallant ymdopi â'r heriau y maent yn eu hwynebu
Increased sense of safety and overall wellbeing	Mwy o ymdeimlad o ddiogelwch a lles cyffredinol
Greater uptake of Mental Health and Wellbeing	Mwy o bobl yn manteisio ar lechyd Meddwl a Lles
Developing and individual coping plan	Datblygu cynllun ymdopi unigol
An increased awareness of the help that is available	Mwy o ymwybyddiaeth o'r cymorth sydd ar gael
Developing greater level of resilience	Datblygu lefel uwch o wytnwch

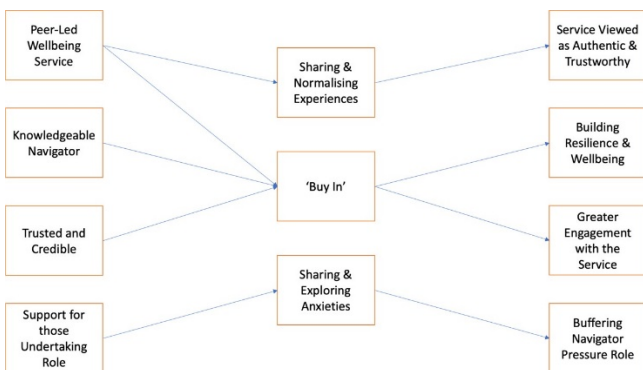


Always available	Ar gael bob amser
Accessible	Hygyrch
Student Places	Lleoedd Myfyrwyr
Centralised 'One Stop Shop'	'Siop Un Stop' Canolog
Reduced Stigma	Llai o Stigma
Feeling Supported	Teimlo wedi'u Cefnogi
Building Self Efficacy	Adeiladu Hunanefeithiolrwydd
Greater Sense of Overall Wellbeing	Mwy o Synnwyr o Les Cyffredinol
Greater Engagement with Services	Mwy o Ymwneud â Gwasanaethau
Developing Coping Strategies	Datblygu Strategaethau Ymdopi
Increased Resilience	Mwy o Wytnwch



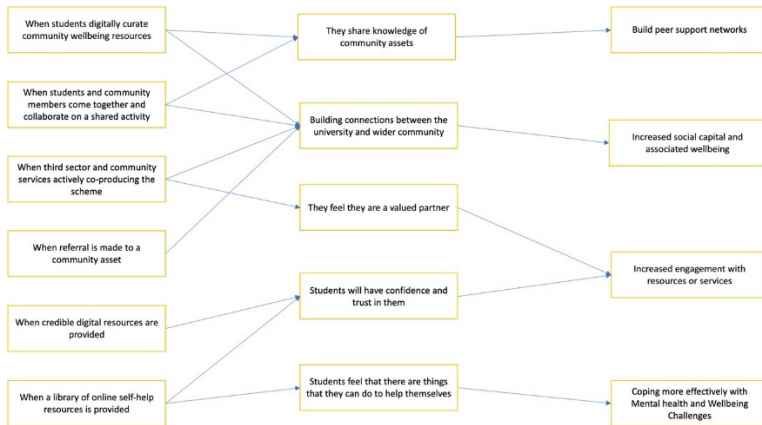


When student volunteers provide wellbeing peer support	Pan fydd myfyrwyr sy'n gwirfoddoli yn darparu cymorth llesiant gan gymheiriaid
When students engage in peer-led wellness activities	Pan fydd myfyrwyr yn cymryd rhan mewn gweithgareddau llesiant a arweinir gan gyfoedion
When users perceives that the navigator is not part of a formal Mental Health or Wellbeing service	Pan fydd defnyddwyr yn canfod nad yw'r llywiwr yn rhan o wasanaeth Iechyd Meddwl neu Les ffurfiol
When trusted friends, tutors and parents are involved if struggling with wellbeing	Pan fydd ffrindiau, tiwtoriaid a rhieni dibynadwy yn cymryd rhan os oes anhawster gyda llesiant
When establishing the Social Prescribing pathway	Wrth sefydlu'r llwybr Presgripsiynu Cymdeithasol
When developing and environment offering peer support	Wrth ddatblygu a chynnig amgylchedd cefnogaeth gan gymheiriaid
When the Navigator demonstrates a genuine desire to help by offering personalized support	Pan fydd y Llywiwr yn dangos awydd gwirioneddol i helpu trwy gynnig cefnogaeth wedi'i bersonoli
When a knowledgeable and trustworthy gatekeeper undertakes the Navigator role	Pan fydd porthor gwybodus a dibynadwy yn ymgymryd â rôl Llywiwr

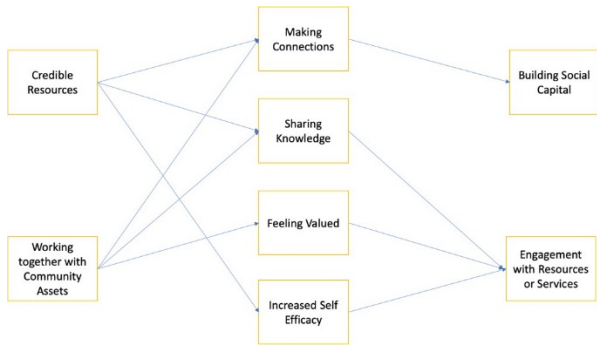


Peer-Led Wellbeing Service	Gwasanaeth Llesiant a Arweinir gan Gymheiriaid
Knowledgeable Navigator	Llywiwr Gwybodus

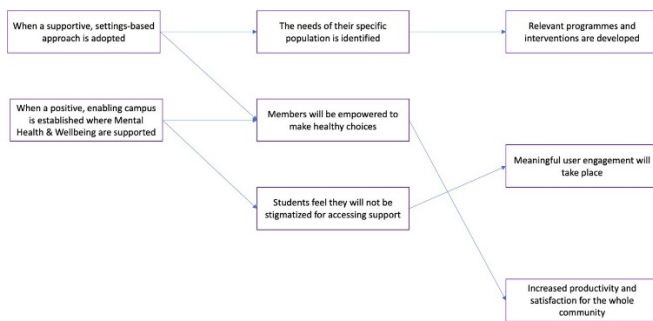
Trusted and Credible	Dibynadwy a Chredadwy
Support for those Undertaking Role	Cefnogaeth i'r rhai sy'n Cyflawni Rolau
Sharing & Normalising Experiences	Rhannu a Normaleiddio Profiadau
'Buy In'	'Ymrwymiad'
Sharing & Exploring Anxieties	Rhannu ac Archwilio Pryderon
Service Viewed as Authentic & Trustworthy	Gwasanaeth yn cael ei ystyried yn Ddilys a Dibynadwy
Building Resilience & Wellbeing	Meithrin Gwytnwch a Lles
Greater Engagement with the Service	Mwy o Ymgysylltiad â'r Gwasanaeth
Buffering Navigator Pressure Role	Clustogi Pwysau Rôl Llywiwr



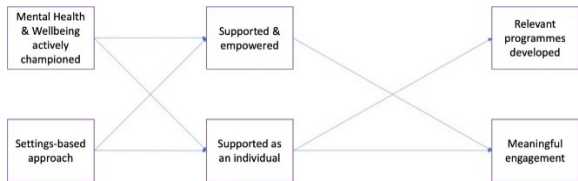
When students digitally curate community wellbeing resources	Pan fydd myfyrwyr yn curadu adnoddau lles cymunedol yn ddigidol
When students and community members come together and collaborate on shared activity	Pan fydd myfyrwyr ac aelodau o'r gymuned yn dod at ei gilydd ac yn cydweithio ar weithgarwch a rennir
When third sector and community services actively co-producing the scheme	Pan fydd gwasanaethau trydydd sector a chymunedol yn cyd-gynhyrchu'r cynllun yn weithredol
When referral is made to a community asset	Pan wneir atgyfeiriad at ased cymunedol
When credible digital resources are provided	Pan ddarperir adnoddau digidol credadwy
When a library of online self-help resources is provided	Pan ddarperir llyfrgell o adnoddau hunangymorth ar-lein
They share knowledge of community assets	Maent yn rhannu gwybodaeth am asedau cymunedol
Building connections between the university and wider community	Meithrin cysylltiadau rhwng y brifysgol a'r gymuned ehangach
They feel they are a valued partner	Maent yn teimlo eu bod yn bartner gwerthfawr
Students will have confidence and trust in them	Bydd gan fyfyrwyr hyder ac ymddiriedaeth ynddynt
Students feel that there are things that they can do to help themselves	Myfyrwyr yn teimlo bod yna bethau y gallant eu gwneud i helpu eu hunain
Increased social capital and associated wellbeing	Mwy o gyfalaf cymdeithasol a lles cysylltiedig
Increased engagement with resources or services	Mwy o ymgysylltu ag adnoddau neu wasanaethau
Coping more effectively with Mental health and Wellbeing Challenges	Ymdopi'n fwy effeithiol â Heriau Iechyd Meddwl a Lles



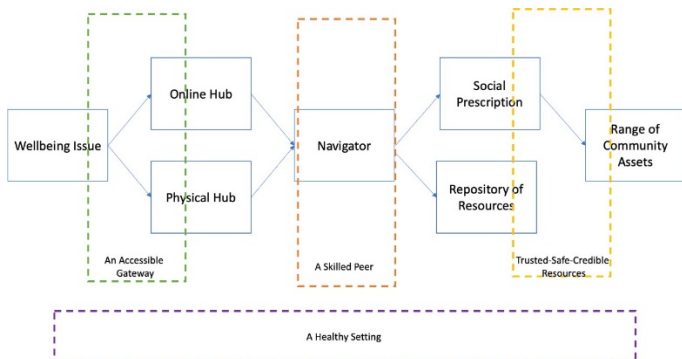
Credible Resources	Adnoddau Credadwy
Working together with Community Assets	Cydweithio gydag Asedau Cymunedol
Making Connections	Creu Cysylltiadau
Sharing Knowledge	Rhannu Gwybodaeth
Feeling Valued	Teimlo wedi eich Gwerthfawrogi
Increased Self Efficacy	Cynyddu Hunaneffeithiolrwydd
Building Social Capital	Meithrin Cyfalaf Cymdeithasol
Engagement with Resources or Services	Ymgysylltiad ag Adnoddau neu Wasanaethau



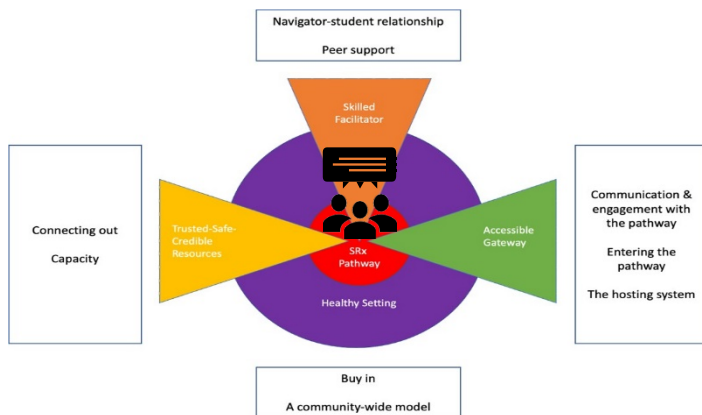
When a supportive, settings- based approach is adopted	Pan fabwysiedir ymagwedd gefnogol, seiliedig ar leoliadau
When a positive, enabling campus is established where Mental Health & Wellbeing are supported	Pan sefydlir campws galluogi cadarnhaol lle mae Iechyd Meddwl a Lles yn cael eu cefnogi
The needs of their specific population is identified	Anghenion eu poblogaeth benodol yn cael eu nodi
Members will be empowered to make healthy choices	Aelodau yn cael eu grymuso i wneud dewisiadau iach
Students feel they will not be stigmatized for accessing support	Myfyrwyr yn teimlo na fyddant yn cael eu stigmatiddio am gyrchu cymorth
Relevant programmes and interventions are developed	Rhaglenni ac ymyriadau perthnasol yn cael eu datblygu
Meaningful user engagement will take place	Bydd ymgysylltu ystyrlon â defnyddwyr yn digwydd
Increased productivity and satisfaction for the whole community	Cynyddu cynhyrchiant a boddhad ar gyfer y gymuned gyfan



Mental Health & Wellbeing actively championed	Hyrwyddir Iechyd Meddwl a Llesiant yn weithredol
Settings-based approach	Ymagwedd yn seiliedig ar leoliadau
Supported as an individual	Cefnogir fel unigolyn
Supported & empowered	Wedi cefnogi a grymuso
Relevant programmes developed	Rhaglenni perthnasol wedi'u datblygu
Meaningful engagement	Ymgysylltu ystyrlon

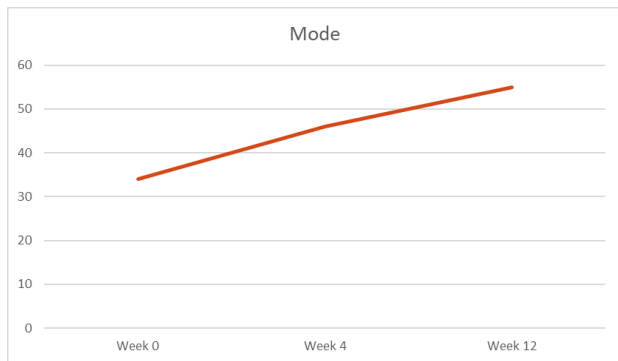


Wellbeing Issue	Mater Llesiant
Online Hub	Hyb Ar-lein
Physical Hub	Hyb Ffisegol
An Accessible Gateway	Porth Hygyrch
Navigator	Llywiwr
A Skilled Peer	Cymheiriaid Medrus
Social Prescription	Presgripsiwn Cymdeithasol
Repository of Resources	Cronfa Adnoddau
Range of Community Assets	Amrywiaeth o Asedau Cymunedol
Trusted-Safe-Credible-Resources	Adnoddau Dibynadwy-Diogel-Credadwy
A Healthy Setting	Lleoliad Iach

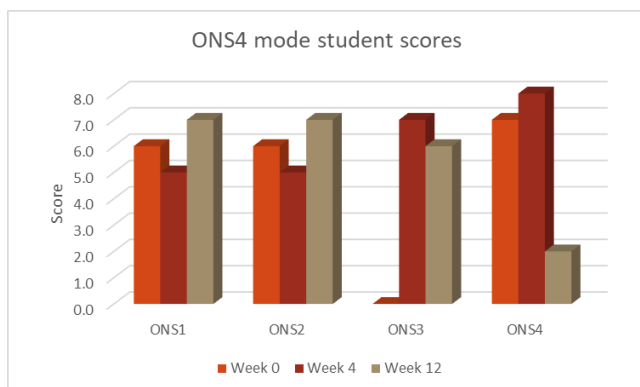


Navigator-student relationship Peer support	Perthynas llywiwr-myfyriwr Cefnogaeth cyfoedion
--	--

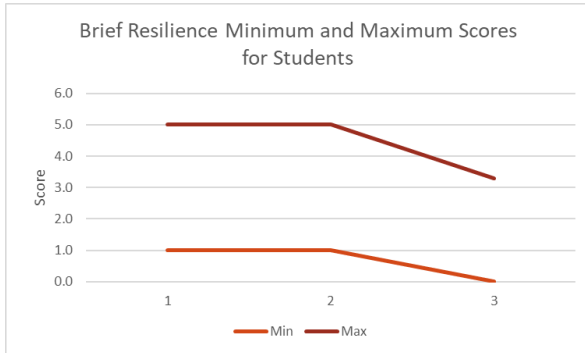
Communication & engagement with the pathway Entering the pathway The hosting system	Cyfathrebu ac ymgysylltu â'r llwybr Cyrchu'r llwybr Y system lletya
Connecting out Capacity	Gallu Cysylltu Allan
Buy in A community-wide model	Ymrwymiad Model cymuned gyfan



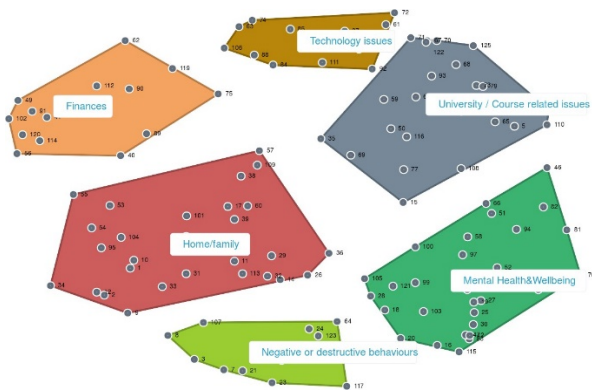
Mode	Modd
Week 0	Wythnos 0
Week 4	Wythnos 4
Week 12	Wythnos 12



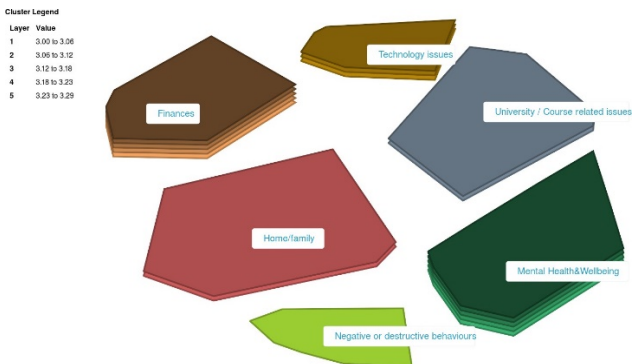
ONS4 mode student scores	Sgoriau myfyriwr modd ONS4
Score	Sgôr
Week 0	Wythnos 0
Week 4	Wythnos 4
Week 12	Wythnos 12
ONS1, ONS2, ONS3, ONS4	ONS1, ONS2, ONS3, ONS4



Brief Resilience Minimum and Maximum Scores for Students	Sgorau Isafswm ac Uchafswm Gwytnwch Cryno i Fyfyrrwyr
Score	Sgôr
Min	Isafswm
Max	Uchafswm



Finances	Cyllid
Technology issues	Materion technoleg
Home/Family	Cartref/Teulu
University/Course related issues	Materion sy'n ymwneud â'r Brifysgol/Cwrs
Mental Health & Wellbeing	Iechyd Meddwl a Lles
Negative or destructive behaviour	Ymddygiad negyddol neu ddinistriol

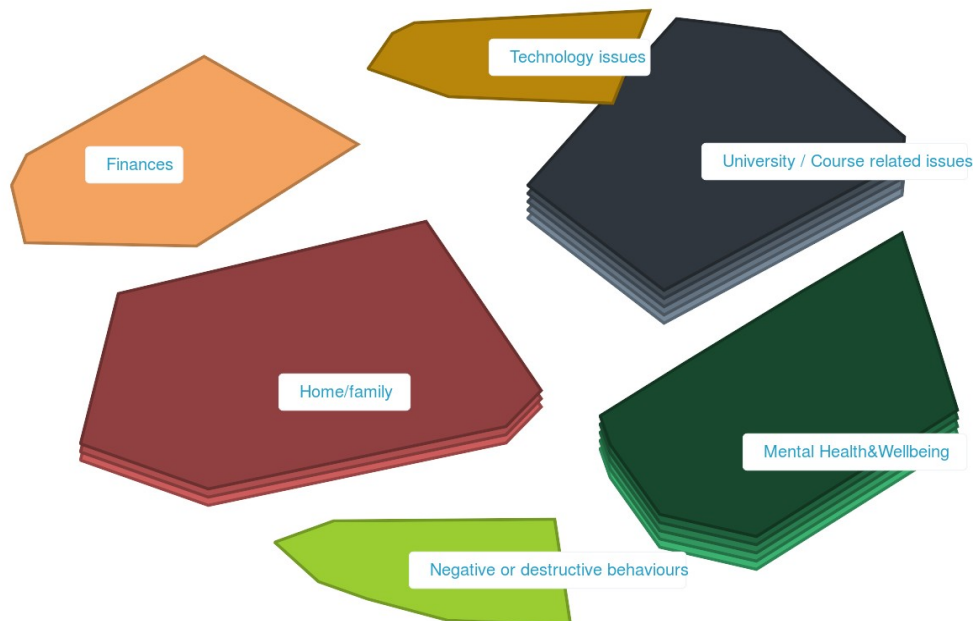


Finances	Cyllid
Technology issues	Materion technoleg
Home/Family	Cartref/Teulu
University/Course related issues	Materion sy'n ymwneud â'r Brifysgol/Cwrs
Mental Health & Wellbeing	Iechyd Meddwl a Lles
Negative or destructive behaviour	Ymddygiad negyddol neu ddinistriol
Cluster Legend	Allwedd Clwstwr

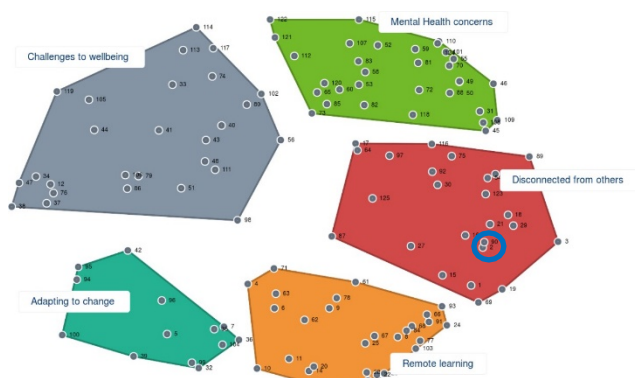
Layer	Haen
Value	Gwerth
to	i

**Cluster Legend**

Layer	Value
1	2.22 to 2.33
2	2.33 to 2.44
3	2.44 to 2.55
4	2.55 to 2.66
5	2.66 to 2.77

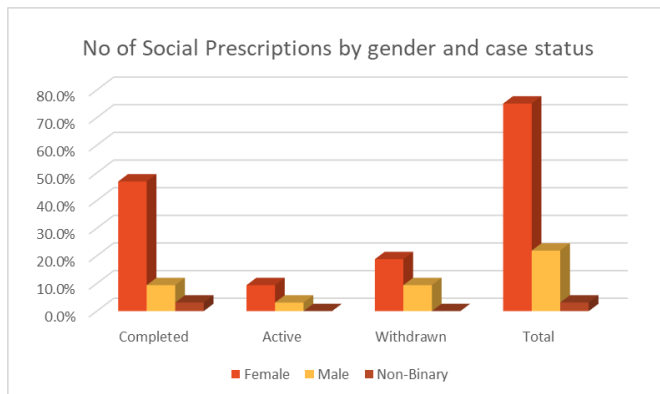


Finances	Cyllid
Technology issues	Materion technoleg
Home/Family	Cartref/Teulu
University/Course related issues	Materion sy'n ymwneud â'r Brifysgol/Cwrs
Mental Health & Wellbeing	Iechyd Meddwl a Lles
Negative or destructive behaviour	Ymddygiad negyddol neu ddinistriol
Cluster Legend	Allwedd Clwstwr
Layer	Haen
Value	Gwerth
to	i

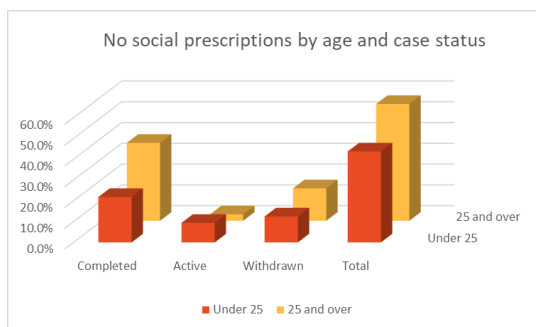


Challenges to wellbeing	Newidiadau i lesiant
Mental Health concerns	Pryderon Iechyd Meddwl
Adapting to change	Addasu i newid
Disconnect from others	Datgysylltu o eraill
Remote learning	Dysgu o bell

Staff	Staff
Students	Myfyrwyr
Staff – whether I can fix it	Staff – a allaf ei drwsio
Students – whether I can fix it	Myfyrwyr – a allaf ei drwsio
No disability – importance	Dim anabledd – pwysigrwydd
Disability – importance	Anabledd – pwysigrwydd
No disability – where I can fix it	Dim anabledd – ble gallaf ei drwsio
Disability – where I can fix it	Anabledd – ble gallaf ei drwsio

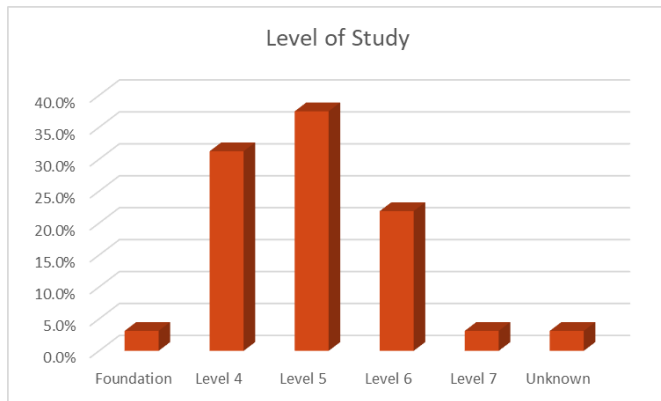


No of Social Prescriptions by gender and case status	Nifer Presgripsiynau Cymdeithasol yn ôl rhyw a statws achos
Completed	Cwblhawyd
Active	Gweithredol
Withdrawn	Tynnwyd yn ôl
Total	Cyfanswm
Female	Benywaidd
Male	Gwrywaidd
Non-Binary	Anneuaidd

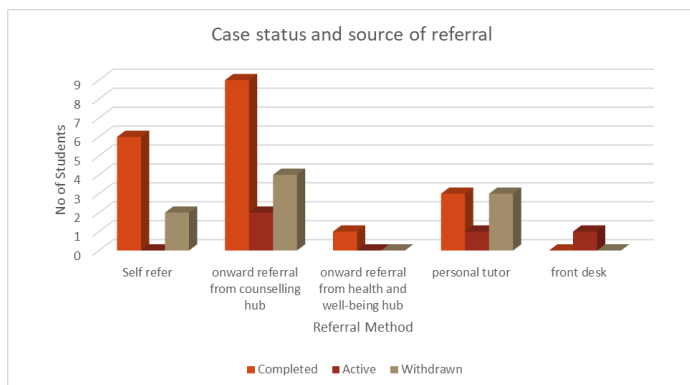


No social prescriptions by age and case status	Dim presgripsiynau cymdeithasol yn ôl oedran a statws achos
Completed	Cwblhawyd
Active	Gweithredol
Withdrawn	Tynnwyd yn ôl
Total	Cyfanswm
25 and over	25 oed a hŷn
Under 25	Dan 25

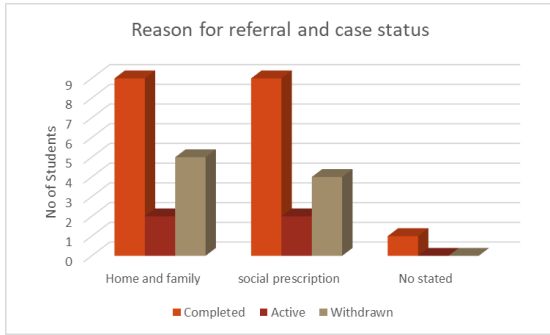




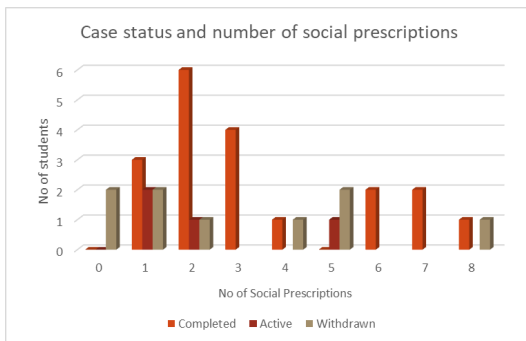
Level of Study	Lefel Astudio
Foundation	Sylfaen
Level 4	Lefel 4
Level 5	Lefel 5
Level 6	Lefel 6
Level 7	Lefel 7
Unknown	Anhysbys



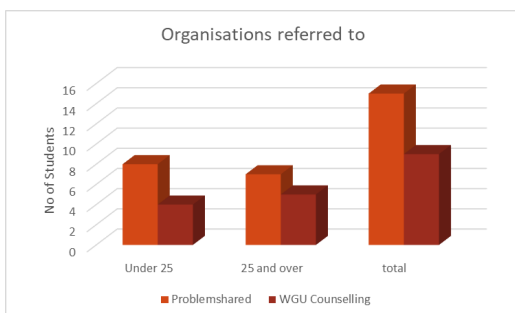
Case status and source referral	Statws achos a ffynhonnell atgyfeirio
No of students	Nifer myfyrwyr
Self refer	Hunan-gyfeirio
Onward referral from counselling hub	Atgyfeiriad ymlaen o'r hyb cwnsela
Onward referral from health and well-being hub	Atgyfeiriad ymlaen o'r hyb iechyd a llesiant
Personal tutor	Tiwtor personol
Front desk	Desg flaen
Referral Method	Dull Cyfeirio
Completed	Cwblhawyd
Active	Gweithredol
Withdrawn	Tynnwyd yn ôl



Reason for referral and case status	Rheswm dros atgyfeirio a statws achos
No of students	Nifer myfyrwyr
Home and family	Cartref a'r teulu
Social prescription	Presgripsiwn cymdeithasol
No stated	Heb ei nodi
Completed	Cwblhawyd
Active	Gweithredol
Withdrawn	Tynnwyd yn ôl

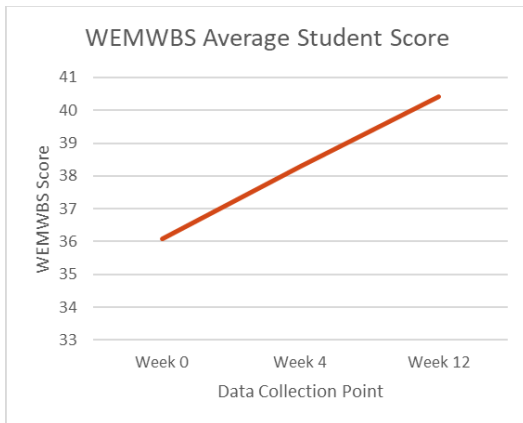


Case status and number of social prescriptions	Statws achos a nifer presgripsiynau cymdeithasol
No of students	Nifer myfyrwyr
No of Social Prescriptions	Nifer o Bresgripsiynau Cymdeithasol
Completed	Cwblhawyd
Active	Gweithredol
Withdrawn	Tynnwyd yn ôl

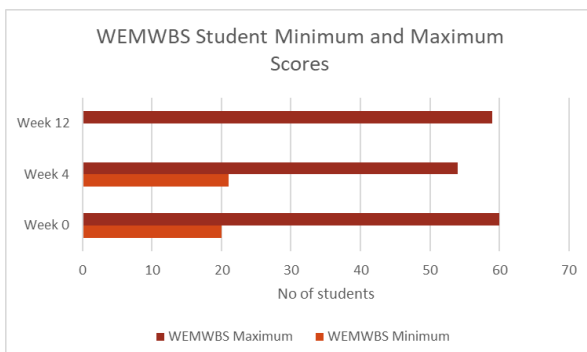


Organisations referred to	Sefydliadau yr atgyfeiriwyd atynt
No of Students	Nifer Myfyrwyr
Under 25	Dan 25
25 and over	25 oed a hŷn
Total	Cyfanswm
Problem Shared	Problem a Rennir

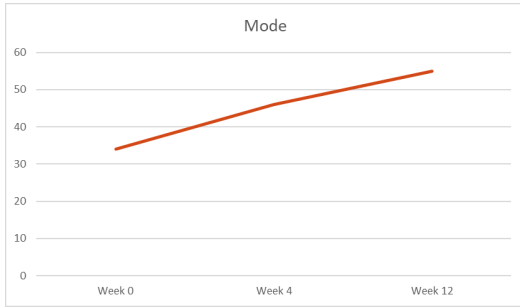
WFU Counselling	Cwmsela PGW



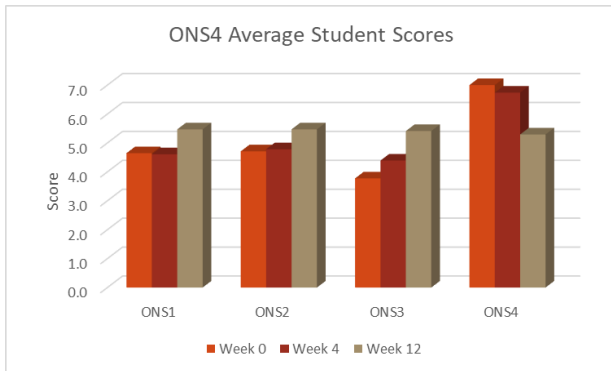
WEMWBS Average Student Score	Sgoriau Myfyriwr Cyfartalog WEMWBS
WEMWBS Score	Sgôr WEMWBS
Week 0	Wythnos 0
Week 4	Wythnos 4
Week 12	Wythnos 12
Data Collection Point	Pwynt Casglu Data



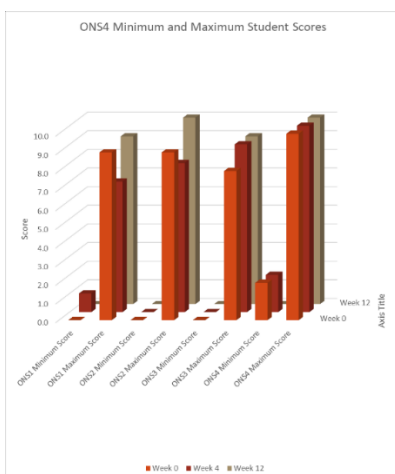
WEMWBS Student Minimum and Maximum Scores	Sgorau Isafswm ac Uchafswm Myfyrywr WEMWBS
Week 12	Wythnos 12
Week 4	Wythnos 4
Week 0	Wythnos 0
No of students	Nifer myfyrywr
WEMWBS Maximum	Uchafswm WEMWBS
WEMWBS Minimum	Isafswm WEMWBS



Mode	Modd
Week 0	Wythnos 0
Week 4	Wythnos 4
Week 12	Wythnos 12

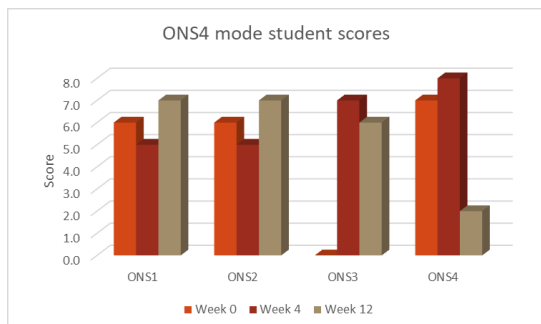


ONS4 Average Student Scores	Sgoriau Myfyriwr Cyfartalog ONS4
Score	Sgôr
Week 0	Wythnos 0
Week 4	Wythnos 4
Week 12	Wythnos 12

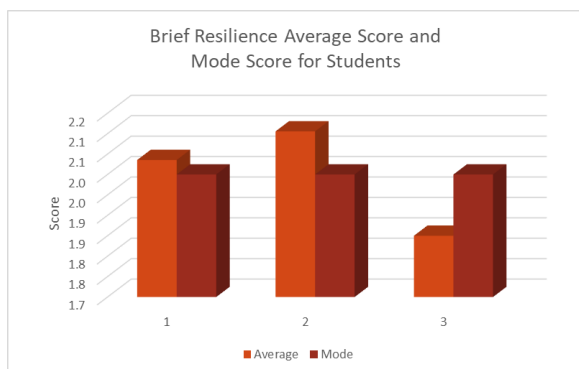


ONS4 Minimum and Maximum Student Scores	Isafswm ac Uchafswm Sgoriau Myfyriwyr ONS4
Score	Sgôr
Axis Table	Tabl Echel
ONS1 Minimum Score	Isafswm Sgôr ONS1
ONS1 Maximum Score	Uchafswm Sgôr ONS1

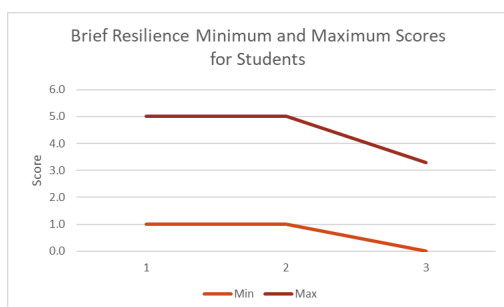
Week 0	Wythnos 0
Week 4	Wythnos 4
Week 12	Wythnos 12



ONS4 mode student scores	Sgoriau myfyriwr modd ONS4
Score	Sgôr
Week 0	Wythnos 0
Week 4	Wythnos 4
Week 12	Wythnos 12

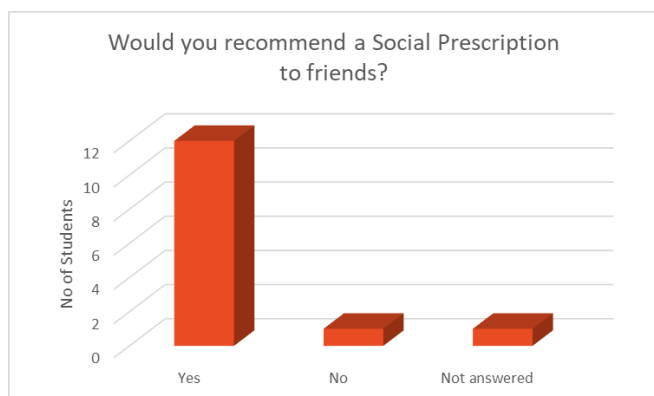


Brief Resilience Average Score and Mode Score for Students	Sgoriau Cyfartalog Gwynwch Cryno a Sgôr Modd ar gyfer Myfyrrwyr
Score	Sgôr
Average	Cyfartaledd
Mode	Modd



Brief Resilience Minimum and Maximum Scores for Students	Sgorau Isafswm ac Uchafswm Gwynwch Cryno i Fyfyrrwyr
Score	Sgôr

Min	Isafswm
Max	Uchafswm



Would you recommend a Social Prescription to Friends?	Fydddech chi'n argymhell Presgripsiwn Cymdeithasol i Ffrindiau?
No of Students	Nifer Myfyrwyr
Yes	Byddwn
No	Na fyddwn
Not Answered	Heb Ateb