

# Gwerthuso'r proffiliwr-PERMA i nodi a chefnogi iechyd meddwl a lles disgyblion wrth bontio i'r ysgol uwchradd

Rhiannon Packer,<sup>1</sup> Adam Pierce<sup>2</sup> a Daniel Salter<sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Ysgol Addysg a Pholisi Cymdeithasol, Prifysgol Metropolitan Caerdydd*

<sup>2</sup>*Ysgol Gwyddorau Cymdeithasol, Prifysgol Caerdydd*

<sup>3</sup>*Gwasanaeth Cymorth ar gyfer Iechyd Emosiynol a Lles*

Cyflwynwyd: 8 Ebrill 2022; Derbyniwyd: 9 Tachwedd 2022

**Crynodeb:** Mae iechyd meddwl gwael a diffyg lles yn broblem ddigynsail ymhlith plant heddiw. Cynigia Seligman (2011) y dylid gofalu am les a hapusrwydd drwy ddulliau seicoleg bositif. Mae asesiad PERMA (*Positive emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishments/Achievements*) (Butler a Kern 2015) yn gofyn i unigolion humanasesu i ba raddau y maent yn 'ffynnu'. Bwriad y prosiect peilot hwn oedd asesu gwerth y proffiliwr-PERMA fel teclyn i adnabod agweddau ar iechyd meddwl a lles cyffredinol disgyblion blwyddyn 7 mewn tair ysgol uwchradd. Yn dilyn yr holiadur cyntaf, cynigwyd ystod o strategaethau dylunio cyffredinol i athrawon eu defnyddio cyn asesu eto ar ddiwedd y tymor. Awgryma'r canlyniadau werth teclyn humanasesu i nodi lefelau cyffredinol iechyd meddwl a lles disgyblion ac i nodi'r unigolion hefyd sydd yn debygol o brofi anawsterau dwys yn ddiweddarach.

**Allweddeiriau:** Iechyd a lles, disgyblion, ysgol uwchradd, pontio, seicoleg cadarnhaol, PERMA.

## Evaluating the PERMA-profiler to identify and support pupil mental health and wellbeing in the transition to secondary school

**Abstract:** Poor mental health and well-being is an unprecedented problem among children today. Seligman (2011) proposes that well-being and happiness should be supported through positive psychology approaches. The PERMA-profiler (*Positive emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishments/Achievements*) (Butler and Kern 2015) requires individuals to self-assess levels of 'flourishing'. This pilot project aimed to assess the value of the PERMA-profiler as a tool to identify the general mental health and well-being of year 7 pupils in three secondary schools. Following the first questionnaire, teachers were offered general class design strategies before pupils were reassessed at the end of the term. Results suggest the value of a self-assessment tool in identifying the overall levels of pupils' mental

health and well-being and also the early identification of individuals who may experience subsequent difficulties.

**Key words:** Health and wellbeing, pupils, high school, educational transitions, positive psychology, PERMA.

## Cyflwyniad

Yn ôl Sefydliad Iechyd y Byd (*World Health Organization (WHO)*), diffinir iechyd meddwl fel ‘*a state of well-being in which the individual realises his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community*’ (WHO 2022). Yn y cyd-destun hwn, mae’r pryder ynghylch iechyd meddwl a lles plant a phobl ifanc wedi cynyddu’n sylweddol yn ddiweddar. Bellach, ceir galwadau cynyddol am ddealltwriaeth well ynghylch sut i gefnogi a rhoi cefnogaeth bwrpasol i ymyriadau sy’n cefnogi ymddygiad iechyd plant a phobl ifanc (Matthews et al., 2015). Wrth i ysgolion wynebu heriau ymarferol ac addysgol o ganlyniad i’r rhwystrau a ddaeth yn sgil Covid-19, ni ellir diystyru effeithiau hirdymor y cyfyngiadau cymdeithasol ar iechyd meddwl a lles plant a phobl ifanc (Walters et al., 2021). Fodd bynnag, er yr honiadau bod iechyd meddwl a lles wedi dirywio yn sgil y pandemig, nid ffenomen newydd mo hon. Dengys ymchwil gan Patalay a Fitzsimons (2018), a ddefnyddiodd gyfranogwyr Astudiaeth Carfan y Mileniwm (*Millennium Cohort Study*), fod lles unigolion rhwng 11 a 14 oed yn eithaf ansefydlog a bod sefydlogrwydd eu hiechyd meddwl yn gymedrol. Dengys eu hymchwil fod gwahaniaeth rhwng iechyd meddwl a lles bechgyn a merched wrth i fwy o ferched brofi iechyd meddwl gwael a diffyg lles. Cydnabuwyd bod ffactorau megis incwm y teulu, ymgysylltiad yr unigolyn â’r ysgol, a gallu’r unigolyn yn effeithio ar iechyd meddwl a lles merched yn arbennig, tra bod perthnasoedd â chyfoedion a bwlio yr un mor berthnasol o ran datblygiad iechyd meddwl bechgyn a merched (Patalay a Fitzsimons 2018). Awgryma Stafford et al. (2015) y gall dehongli lles meddyliol yn ôl y ddamcaniaeth dull cwrs bywyd (*life course theory*) ddangos y cysylltiad rhwng effaith amgylchiadau ac effaith profiadau bywyd ar les pobl hŷn. Y mae’r ddamcaniaeth yn honni bod profiadau ar hyd cwrs bywyd, er enghraifft perthnasoedd, cerrig milltir bywyd, digwyddiadau bob dydd, newidiadau cymdeithasol a pherthnasoedd â theulu a ffrindiau, yn effeithio ar fywydau pobl rhwng eu genedigaeth a’u marwolaeth ac yn eu llunio (Hutchison 2011). Mae’n gosod datblygiad unigolion a theluoedd mewn cyd-destunau diwylliannol a hanesyddol. Gan ystyried y ddamcaniaeth hon, mae’n hanfodol cydnabod anawsterau iechyd meddwl a lles mor gynnar â phosibl.

Wrth nodi iechyd meddwl gwael a diffyg lles yn gynnar, gellir sicrhau cefnogaeth ac ymyrraeth bwrpasol a chynnar yn y gobaith o liniaru’r angen am gymorth arbenigol yn ddiweddarach. Ystyrir y cyfnod rhwng plentyndod a llencyndod yn amser allweddol a cheir sawl adnodd a rhaglen ymyrraeth ar gyfer y cyfnod datblygiadol hwn, sy’n atal ymddygiad a

allai beryglu iechyd unigolyn (Stafford et al., 2015). Dengys ymchwil ddiweddar gan Moore et al. (2020) y gall y cyfnod pontio rhwng yr ysgol gynradd a'r ysgol uwchradd fod yn gyfnod allweddol lle y gall anghydraddoldeb economaidd-gymdeithasol mewn perthynas â llesiant ehangu, ac felly mae'n ganolbwynt pwysig ar gyfer ymyrraeth i leihau anghydraddoldebau iechyd. Mae defnyddio hunanwerthusiad iechyd meddwl a lles yn un ffordd o hybu ymarfer clinigol unigol gan fod hynny'n darparu gwybodaeth i'w bwydo i mewn i ddatblygiad gwasanaeth (e.e. gwasanaethau iechyd meddwl plant a phobl ifanc) ac mae'n sail i gymharu lleol neu genedlaethol (Deighton et al., 2014). Fodd bynnag, nid oes asesiad parod ar gael yn y Gymraeg y gellid ei ddefnyddio ar draws y flwyddyn ysgol i fesur iechyd meddwl a lles cyffredinol, sydd hefyd yn nodi unigolion a fyddai'n elwa ar ymchwiliad pellach o ganlyniad i'w hymatebion unigol. Nid oes asesiad parod ar gael chwaith y gellid ei ddefnyddio ar y cyd â strategaethau dylunio cyffredinol (*universal design strategies*) sydd wedi'i deilwra'n benodol ar gyfer anghenion dosbarth neu flwyddyn gyfan.

## Adolygiad o lenyddiaeth

### *Y sefyllfa gyfredol: iechyd meddwl a lles ymhlith plant a phobl ifanc*

Mae hanner yr holl gyflyrau iechyd meddwl wedi dechrau erbyn i berson gyrraedd 14 mlwydd oed, a 75% ohonynt erbyn i berson gyrraedd 24 oed, ond nid yw'r rhan fwyaf yn cael eu canfod (WHO 2021). Nid yw anghenion iechyd meddwl plant yn ystod y cyfnod allweddol hwn yn cael eu diwallu i raddau helaeth (Colizzi, Lasalva a Ruggeri 2020). Nid yw 70% o'r plant sydd yn profi problemau iechyd meddwl wedi derbyn triniaeth briodol yn ddigon cynnar yn ystod eu blynyddoedd cynnar (Children's Society 2008). Nodir gan y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion fod 1 o bob 5 (n=32, 154/19%) o blant ym mlynyddoedd 7–11 wedi nodi symptomau iechyd gwael (Llywodraeth Cymru 2021a). Mae'r heriau hyn yn gwaethygu ymhellach o ganlyniad i bandemig Covid-19 (French et al. 2022; Waters-Davies et al. 2021; Iechyd Cyhoeddus Cymru 2021). Mae iechyd meddwl a lles da yn bwysig gan eu bod yn cyd-fynd â lefelau uwch o ymgysylltu, dyfalbarhad, optimistiaeth, cysylltedd a hapusrwydd. Mae angen meithrin yr elfennau hyn ymhlith yr holl ddisgyblion ysgol fel rhan o bolisi ysgol gyfan tuag at iechyd meddwl a lles (Llywodraeth Cymru 2021b). Mae hyn yn allweddol mewn amgylchedd ysgol er mwyn cefnogi llwyddiant academaidd plant, yn ogystal â hyrwyddo gwytnwch a boddhad gydol oes. Fodd bynnag, mae bylchau sylweddol yn ein dealltwriaeth o anghenion iechyd meddwl a lles pobl ifanc ac o ran datblygu ymateb rhagweithiol o safbwynt addysgeg.

## Hunanasesu iechyd meddwl a lles

Tra bod hunanasesiadau ar gael i ysgolion eu defnyddio, fel y nodir yn y Fframwaith Mesur Lles (*Wellbeing Measurement Framework*), gwerthusiadau annibynnol a gwblheir gan y plentyn ei hun yw'r rhain, sydd yn fwy addas ar gyfer lleoliadau clinigol. Nid ydynt yn fecanweithiau ar gyfer atgyfeirio i raglenni ymyrraeth ac addasu dulliau pedagogaidd i gefnogi anghenion dysgwyr yn eu harddegau. Nid oes modd i ysgolion uwchradd fesur

lefelau iechyd meddwl a lles disgyblion yn rheolaidd. Mae hwn yn argymhelliad a wnaed gan y Children's Society (2021) fel ffordd werthfawr o adnabod y rhai sydd yn wynebu'r risg fwyaf, a galluogi'r defnydd o fesurau ataliol (*preventative*) wedi'u teilwra i gefnogi'r ysgol gyfan. Mae angen datblygu modd newydd a chynhwysfawr o hunanasesu er mwyn i ysgolion ei ddefnyddio yn ystod cyfnodau pontio allweddol disgyblion, a fydd yn caniatáu iddynt werthuso iechyd meddwl a lles yn rhagweithiol ac yn effeithiol.

Awgrymir bod lles personol a boddhad a asesir gan yr unigolyn (*self-rated satisfaction*) yn dirywio yn ystod addysg ysgol uwchradd, yn enwedig ymhlith merched (Inchley et al., 2020). Cefnogir hyn ymhellach gan ganfyddiadau adroddiad Llywodraeth Cymru (LIC 2018). Yn ogystal, mae arolygon y Swyddfa Ystadegau Gwladol (SYG) ar fesurau boddhad, hapusrwydd a phryder yn y Deyrnas Unedig (DU) wedi cofnodi dirywiad mewn cyfraddau boddhad a hapusrwydd, yn ogystal â chynnydd mewn lefelau pryder (SYG 2020). Gwelir bod yr angen i fynd i'r afael ag anghenion lles pobl ifanc wedi dwysáu yn sgil y straen sy'n gysylltiedig â'r pwysau amrywiol mewn perthynas â disgwyliadau academiaidd (Aveyard 2018), a chynnal disgwyliadau grwpiau o gyfoedion a ysgogir gan y cyfryngau cymdeithasol (McLoughlin et al., 2018), er enghraifft. Casglwyd data o'r ymchwil a ddyfynnwyd uchod cyn cyfnod clo y DU mewn ymateb i bandemig COVID-19. Dengys tystiolaeth ymchwil ryngwladol ar y pandemig yr effaith andwyol sylweddol ar iechyd meddwl a lles, gyda phlant a phobl ifanc yn arbennig mewn perygl o brofi dirywiad yn eu hiechyd meddwl a'u lles (Cowie a Meyers 2021). Awgryma tystiolaeth gyfredol sy'n dod i'r amlwg yn Lloegr fod cyflyrau iechyd meddwl tebygol (*probable mental health conditions*) wedi cynyddu o 10.8% yn 2017 i 16% yn 2020 ymhlith pobl ifanc 5 i 16 oed, gyda gwahaniaeth nodedig i'w weld rhwng y rhywiau ar gyfer y grŵp oedran hŷn (17–22 oed); 27.2% o fenywod o gymharu â 13.3% o ddyinion ifanc (Vizard et al., 2020).

Mae effaith hirdymor y pandemig ar iechyd meddwl pobl ifanc yn parhau i fod yn ansicr. Fodd bynnag, gosodir effeithiau hirdymor y pandemig ochr yn ochr â'r pryderon presennol am y dirywiad mewn iechyd meddwl ymhlith pobl ifanc, a'r ffaith bod y gwasanaethau a ddarperir yn annigonol (Clarke a Lovewell 2021). Amharwyd ar addysg plant a phobl ifanc yn sylweddol yn ystod y cyfnod hwn, gyda phrofiadau anghyson ar draws gwahanol grwpiau oedran ac amgylchiadau economaidd-gymdeithasol (Ford et al. 2021). Gellir tybio y bydd dirywiad pellach mewn lles o ganlyniad i'r pandemig, gydag effaith hirdymor posibl ar iechyd seicolegol a chorfforol. Wrth i blant a phobl ifanc ddychwelyd i'r ysgol, mae'n rhaid cydnabod yr heriau y mae dysgwyr ifanc yn eu hwynebu o ganlyniad i'r pandemig a mynd i'r afael â phryderon ynghylch eu hiechyd meddwl a'u lles. Mae ysgolion yn chwarae rhan ganolog drwy ddarparu cefnogaeth i feddyliau datblygol pobl ifanc, ac mae angen datblygu'r cysylltiadau a thynnu ar adnoddau mewnol disgyblion (Cowie a Meyers 2021; Hurry et al. 2021; Simovska 2018). Gall ymyriadau seicoleg gadarnhaol i ddsbarthiadau cyfan a weithredir gan athrawon gael effaith sylweddol ar les yr unigolyn fel man cychwynnol mewn fframwaith amlhaen (Suldo 2016).

Datblygwyd y proffiliwr-PERMA gan Butler a Kern (2016) fel ffordd gyflym o fesur y pum colofn lles yn ôl diffiniad Seligman (2011), sef Emosiwn Cadarnhaol (*Positive emotion*),

Ymgysylltiad (*Engagement*), Perthnasoedd (*Relationships*), Ystyr (*Meaning*) a Chyflawniad (*Accomplishment*). Cafodd y proffiliwr ei lunio yn dilyn tair astudiaeth (n=7,188), ac mae'n cynnwys pymtheg cwestiwn (tair eitem i bob parth PERMA). Ychwanegwyd wyth eitem ychwanegol sy'n asesu lles cyffredinol, emosiwn negyddol, unigrwydd ac iechyd corfforol, gan arwain at fesur terfynol o 23 eitem (Butler a Kern 2016). Dengys ymchwil ar effeithiolrwydd y proffiliwr-PERMA ei fod yn adnabod lefelau gweithredu optimaidd yn llwyddiannus. Noda Umucu et al. (2020) fod y proffiliwr yn arf defnyddiol i athrawon fesur lles yn well a gellir ei ddefnyddio'n effeithiol ochr yn ochr â strategaethau ymyrraeth cyffredinol. Mae'r proffiliwr wedi'i addasu a'i werthuso ymhellach mewn sawl astudiaeth ymchwil gydag oedolion (de Carvalho et al. 2021; Ryan et al. 2019). Mae ymchwil ar y proffiliwr wedi canfod dibynadwyedd a chysondeb cryf (Bartholomaeus et al. 2021). Er bod asesiad tebyg wedi'i ddatblygu ar gyfer pobl ifanc, sef asesiad EPOCH, sy'n asesu lles plant yn eu harddegau (*EPOCH Measure of Adolescent Wellbeing*, Kern et al., 2016), mae canlyniadau un astudiaeth yn awgrymu bod angen ystyriaeth ychwanegol o sefydlogrwydd dros amser, newidiadau, a chydberthynas ag asesiadau tebyg eraill (Zeng a Kern 2019).

Mae mesur lles yn gymhleth a gall lles unigolyn newid drwy gydol eu hoes. Mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod bron i hanner yr holl anhwylderau iechyd meddwl yn dechrau yn ystod y cyfnod glaslencyndod (Campbell ac Osborn 2021). Mae buddsoddiad mewn pobl ifanc, e.e. buddsoddiad mewn grŵp oedran, wedi'i esgeuluso ac o ganlyniad mae bylchau mawr yn ein dealltwriaeth o anghenion iechyd plant a phobl ifanc ac yn ein tystiolaeth ar gyfer gweithredu (Patton et al. 2016). Mae hyn o ganlyniad i sawl ffactor, gan gynnwys diffyg ymwybyddiaeth ymhlith pobl ifanc ynghylch sut i gael mynediad at ofal iechyd, agweddau cymunedol tuag at iechyd meddwl a'r stigma cyffredinol sydd ynghlwm wrtho, yn ogystal â diffyg gwybodaeth a diffyg sgiliau i feithrin ymgysylltiad â phobl ifanc.

### ***Sefyllfa'r Gymraeg ymhlith plant a phobl ifanc yn ystod y pandemig***

Yn ogystal, mae'n rhaid ystyried effaith y pandemig ar ddatblygiad ieithyddol disgyblion ysgolion cyfrwng Cymraeg wrth iddynt ddychwelyd i'r ysgol ac effaith bosibl datblygiad ieithyddol disgyblion ar eu hymatebion i'r proffiliwr-PERMA a oedd yn Gymraeg. Cofnodir gan Thomas et al. (2021) fod dros 102,000 o blant yng Nghymru yn dod i gysylltiad rheolaidd â'r Gymraeg yn ystod diwrnod ysgol. O'r nifer hwnnw, dim ond 41,705 sy'n siarad rhywfaint o Gymraeg gartref (StatsCymru 2020). Amlyga'r ystadegau hyn bwysigrwydd yr ysgol wrth drosglwyddo'r iaith i'r disgyblion hynny sy'n dod o gartrefi uniaith Saesneg. Mae cysylltiad ac ymgysylltiad cyson ag iaith yn effeithio ar hyfedredd a hunanhyder unigolyn wrth iddo fynegi'i hun yn yr iaith honno (Binks a Thomas 2019). Nododd canfyddiadau Thomas et al. (2021) fod sawl rheswm dros weld heriau ymarferol o ran defnydd disgyblion o gartrefi di-Gymraeg o'r iaith a'u cysylltiad â hi, a oedd yn deillio'n rhannol o ddiffyg arweiniad penodol, diffyg hyfforddiant i staff a diffyg ymgysylltiad ysgolion â rhieni i drafod y broblem ieithyddol yn ystod y cyfnodau clo. Arweiniodd hyn at rieni'n teimlo nad oeddynt yn gallu cefnogi'u plant yn ddigonol ac, o ganlyniad, effeithiodd y pandemig ar Gymraeg disgyblion (ibid.). Er bod yr adroddiad yn nodi bod disgyblion wedi adfer eu Cymraeg

yn gyflym pan oedd cymorth priodol ar gael, mae'n rhaid ystyried gallu ieithyddol wrth weinyddu'r proffiliwr-PERMA yn Gymraeg ymysg disgyblion a fu gartref ers cryn amser, yn ogystal â chyfleoedd cyfyngedig i ryngweithio yn yr iaith o ganlyniad i gyfyngiadau'r cyfnodau clo.

Gwelwyd cynnydd yn nifer y plant a phobl ifanc sydd yn cofnodi iechyd meddwl gwael a diffyg lles ac mae'n sicr i bandemig Covid-19 gael effaith negyddol. Mae adroddiadau bod y gwasanaethau iechyd meddwl plant a phobl ifanc (*Child and Adolescent Mental Health Services* (CAMHS)) yn boddi dan atgyfeiriadau (*referrals*) (Griffiths et al., 2021) a bod angen ystyried beth y gellid ei wneud yn ehangach (ac yn gynharach) i gefnogi plant a phobl ifanc o fewn eu cymunedau lleol. Nodir yn y fframwaith ar gyfer sefydlu ymagwedd ysgol gyfan ar gyfer lles emosiynol a meddyliol (LIC 2021) bod angen i ysgolion adolygu eu sefyllfa o ran lles yn rheolaidd gan sicrhau bod cynlluniau ar waith i fynd i'r afael ag unrhyw wendidau. Bwriad y fframwaith yw cefnogi ac ategu'r gwaith a wneir fel rhan o faes dysgu a phrofiad Iechyd a Lles y Cwricwlwm Cenedlaethol (LIC 2022). Nod y maes dysgu a phrofiad hwn yw 'darparu strwythur holistaidd ar gyfer deall iechyd a lles' wrth 'ddatblygu cymhelliant, gwydnwch ac empathi'r dysgwyr, ynghyd â'u gallu i wneud penderfyniadau' (LIC 2022). Er mwyn sicrhau bod y fframwaith a'r hyn a gynigir gan y Cwricwlwm newydd yn cefnogi'r disgyblion yn llwyr, mae angen ffordd o fesur effeithiolrwydd yr hyn sydd ar waith o fewn yr ysgolion. Nid oes modd asesu iechyd meddwl a lles disgyblion o flwyddyn i flwyddyn yn y Gymraeg (na'r Saesneg), a fyddai'n galluogi cymhariaeth o flwyddyn i flwyddyn ar lefel ysgol, dosbarth neu unigol. Bydd gwerthuso'r proffiliwr-PERMA yng nghyd-destun pontio i'r ysgol uwchradd yn gam tuag at ddiwallu'r angen a gweld beth yn union fyddai'n ddefnyddiol i ymarferwyr a disgyblion wrth asesu a sicrhau iechyd meddwl da a lles mewn modd cynaliadwy. Bwriad y prosiect hwn oedd edrych ar sut yr oedd y proffiliwr-PERMA yn mesur iechyd meddwl a lles disgyblion yn ystod y cyfnod pontio i'r ysgol uwchradd ac a oedd strategaethau dylunio cyffredinol o gymorth wrth geisio mynd i'r afael ag agweddau penodol ar y PERMA.

Wrth ymgymryd â'r prosiect, ein cwestiynau ymchwil oedd:

1. A yw'r proffiliwr-PERMA yn ddull hygrych o nodi lefelau iechyd meddwl a lles cyffredinol disgyblion wrth iddynt gychwyn ar eu haddysg ysgol uwchradd ym mlwyddyn 7?
2. A yw strategaethau dylunio cyffredinol yn ffordd effeithiol o gynnal a thargedu agweddau penodol ar y PERMA?

## Methodoleg

O gofio'r bwloch cyfredol wrth geisio meincnodi lefelau iechyd meddwl a lles disgyblion blwyddyn 7 wrth iddynt bontio i'r ysgol uwchradd, penderfynwyd y byddai defnyddio'r proffiliwr-PERMA yn fodd o fesur wrth archwilio canfyddiadau ymarferwyr a disgyblion yn sgil ei ddefnydd a hefyd gwerthuso effeithiolrwydd y proffiliwr ymysg disgyblion ysgol.

Defnyddiwyd astudiaeth achos gan ei fod yn caniatáu ‘*an empirical inquiry that investigates a contemporary phenomenon (the ‘case’) in depth and within its real-world context*’ (Yin 2015, t. 16). Mae hyn yn cynnig cyfle i roi gwybodaeth ar waith, lle y mae bwriad i weithredu canfyddiadau ymchwil ac i ddylanwadu ar bolisi ac ymarfer (Morvan a Smith 2020). Mae’r cynllun ymchwil a ddewiswyd hefyd yn ceisio archwilio gwybodaeth sydd eisoes ar gael ynghylch sefyllfa trwy flaenoriaethu’r ystyron y mae cyfranogwyr yn eu priodoli i gyd-destun penodol ac, wrth wneud hynny, mae’n darparu disgrifiad cynhwysfawr gan roi mwy o lais i’r cyfranogwr (Chadderton a Torrance 2011; Cohen, Manion a Morrison 2017). Er y byddai dull hydredol (*longitudinal*) wedi bod yn effeithiol o ran tracio ac adnabod cynnydd neu newid dros gyfnod o amser, daethpwyd i benderfyniad mai astudiaeth achos fyddai’r dull orau o weithredu yn sgil diffyg ymchwil yn y maes, yn arbennig yn y cyd-destun Cymraeg a Chymreig. Trwy ddefnyddio astudiaeth achos, galluogwyd archwiliad manwl o ba mor bwrpasol yw’r proffiliwr-PERMA a chafwyd ymateb a barn rhanddeiliaid allweddol.

### ***Y broses ymchwil a’r sampl***

Mewn cydweithrediad ag athro arbenigol mewn iechyd emosiynol a lles a seicolegydd addysg y sir, gofynnwyd i dair ysgol uwchradd yn ne-ddwyrain Cymru gymryd rhan yn yr astudiaeth beilot. Dechreuodd y gwaith maes yn ystod mis Medi 2021 ar gychwyn y tymor academiaidd. Roedd hyn yn cynnwys cyfuniad o ymchwil feintiol ac ansoddol, drwy ddefnyddio’r proffiliwr-PERMA a chyfweliadau ag athrawon a grwpiau ffocws disgyblion.

### ***Y proffiliwr-PERMA***

Mae’r proffiliwr-PERMA (Butler a Kern 2016) yn ddull o fesur lles gan ddefnyddio ymagwedd seicoleg gadarnhaol yn seiliedig ar bum colofn lles, fel y nodwyd gan Seligman (2011), sef Emosiwn Cadarnhaol (*Positivity*), Ymgysylltiad (*Engagement*), Perthnasoedd (*Relationships*), Ystyr (*Meaning*), a Chyflawniad (*Accomplishment*). Mae seicoleg gadarnhaol yn canolbwyntio ar y cryfderau a’r ymddygiadau hynny sy’n galluogi unigolion i adeiladu bywyd ystyrlon a llawn pwrpas (Csikszentmihalyi a Csikszentmihalyi 2020). Dadleua Seligman (2011) fod y rhyngberthynas rhwng yr elfennau hyn yn gwbl ganolog i lesiant a boddhad mewn bywyd. Cynigir diffiniad byr o’r pum elfen graidd:

Colofn Lles	Diffiniad
Emosiwn cadarnhaol	Un o brif arwyddion ‘ffynnu’ ( <i>flourishing</i> ) ac mae’n cyfrannu tuag at fywyd dymunol (Fredrickson 2001). Mae ceisio cynnal a chofleidio emosiwn cadarnhaol yn bwysig oherwydd gall effeithio’n sylweddol ar agweddau eraill ar ein bywydau.
Ymgysylltiad	Y broses o ymgolli mewn gweithgaredd. Mae’n gwneud i ni deimlo’n dda ac yn ein helpu i brofi emosiynau cadarnhaol.

Colofn Lles	Diffiniad
Perthnasoedd	Ein cysylltiadau ag eraill. Fel bodau dynol, rydym yn ddibynnol ar eraill, felly mae'n bwysig ein bod yn cynnal perthnasoedd ystyrllon a chadarnhaol. Mae ansawdd y perthnasoedd yr ydym yn eu ffurfio ag eraill yn cyfrannu at ein lles
Ystyr	Mae ystyr yn cyfeirio at y syniad ein bod yn byw bywyd ystyrllon. Mae cael ystyr a phwrpas mewn bywyd yn gwbl greiddiol i'n lles gan ei fod yn creu'r ymdeimlad bod ein bywydau o bwys.
Cyflawniad	Mae'r elfen hon yn cyfeirio at yr ymdeimlad o gyflawniad – o weithio tuag at nod penodol a'i gyflawni'n llwyddiannus. Mae gallu cyflawni nodau yn ffordd o gynyddu ein hunan-barch a'n hyder ac mae'n ein hysgogi i fynd ati i bennu mwy o nodau a thargedau, a chyflawni mwy.

Tabl 1: Crynodeb o golofnau lles Seligman (2011)

Gosodir y cwestiynau ar raddfa sgorio Likert rhwng 0 a 10 (0 yn dynodi lefelau isel iawn a 10 yn dynodi lefelau uchel iawn). Pennir y sgôr ar gyfer pob elfen unigol o'r PERMA gan gyfrifo sgôr cyfartalog y tri chwestiwn ym mhob colofn lles sy'n ffurfio'r PERMA. Dyfemir sgôr lles cyffredinol PERMA ar sail cyfartaledd 15 elfen y PERMA, yn ogystal â'r sgôr sengl ar gyfer hapusrwydd.

Sgôr	Ystyr <sup>1</sup>	Sgôr emosiwn negyddol <sup>2</sup>
9 +	Gweithrediad uchel iawn	0–1
8–8.9	Gweithrediad uchel	1.1–3
6.5–7.9	Gweithrediad arferol	3–5
5–6.4	Gweithrediad is na'r arfer	5.1–6.5
o dan 5	Nychu	6.5+

Tabl 2: Sgorau a chategorïau'r proffiliwr-PERMA

<sup>1</sup> Gweithrediad uchel iawn – *very high functioning*  
 Gweithrediad uchel – *high functioning*  
 Gweithrediad arferol – *normal functioning*  
 Gweithrediad is na'r arfer – *sub-optimal functioning*  
 Nychu – *languishing*

<sup>2</sup> Sylwer bod y sgôr ar gyfer emosiwn negyddol yn wahanol i'r pum colofn arall (Kern 2022).



***Moeseg***

Cymeradwywyd yr astudiaeth gan Bwyllgor Moeseg Ymchwil Prifysgol Metropolitan Caerdydd a chafwyd caniatâd gan Butler a Kern (2016) i gyfieithu'r proffiliwr-PERMA i'r Gymraeg. Roedd yr angen i gyfieithu'r proffiliwr-PERMA o'r Saesneg i'r Gymraeg yn codi pwynt pwysig. Hynny yw, roedd yr angen hwnnw'n adlewyrchu'r her a'r diffyg adnoddau addysgol a oedd ar gael drwy gyfrwng y Gymraeg i ymarferwyr a staff ysgolion. Cyn casglu'r data, dosbarthwyd llythyr i'r sawl a oedd yn gyfrifol am iechyd a lles y tair ysgol gan ddarparu gwybodaeth ynghylch diben y prosiect, eu cyfranogiad posibl a materion moesegol allweddol yn ymwneud â'r hawl i dynnu'n ôl, cyfrinachedd ac anhysbysrwydd. Unwaith y cafwyd caniatâd gan randdeiliaid yr ysgol, darparwyd llythyr gwybodaeth a ffurflen ganiatâd i'r ysgolion i'w dosbarthu drwy neges ebost i rieni'r plant. Gofynnwyd i rieni dynnu eu plant o'r prosiect os nad oeddynt am iddynt gymryd rhan. Ychwanegwyd manylion cyswllt yr ymchwilyr rhag ofn bod cwestiynau gan rieni.<sup>3</sup>

Cyn gofyn i'r disgyblion lenwi'r proffiliwr-PERMA, a ddosbarthwyd ar-lein yn uniaith Gymraeg, gofynnwyd i athrawon egluro'r prosiect i'w dosbarthiadau, a darparwyd crynodeb byr o'r prosiect ar gychwyn y proffiliwr. Rhoddwyd llythyron gwybodaeth a ffurflenni caniatâd i athrawon blwyddyn 7 yn ogystal â dolen i broffiliwr-PERMA, a grëwyd yn benodol ar eu cyfer. Cyn cyfweld ag athrawon, eglurwyd pwrpas y cyfweliad a bwriad y prosiect unwaith eto, a rhoddwyd cyfle i athrawon dynnu'n ôl o'r cyfweliad os nad oeddent am gyfrannu. Dewiswyd y grwpiau ffocws gan bennaeth iechyd a lles yr ysgol a oedd eisoes wedi llwyddo i lenwi'r ddau broffiliwr-PERMA. Unwaith eto, cafwyd caniatâd disgyblion cyn cychwyn y grwpiau ffocws a rhoddwyd cyfle i ofyn cwestiynau neu'r cyfle i dynnu'n ôl. Cafodd pob cyfweliad a grŵp ffocws ei recordio a'i drawsgrifio. Storiwyd y data ar system storio cwmwl diogel, gyda mynediad i'r data ar gael i ymchwilyr y prosiect yn unig (BERA 2018).

***Y cynllun ymchwil***

Cyn cychwyn yr astudiaeth, cynhaliwyd sesiynau hyfforddi rhithiol byw gan seicolegydd addysg a'r athro arbenigol ar seicoleg gadarnhaol a'r proffiliwr-PERMA gyda'r athrawon a oedd yn rhan o'r prosiect. Recordiwyd y sesiwn hyfforddi ac fe'i cadwyd ar safle TEAMS y prosiect er mwyn sicrhau bod gan bob athro o'r tair ysgol fynediad at y wybodaeth pe bai angen.

Rhannwyd yr astudiaeth yn ddau gam gyda'r cam cyntaf yn canolbwyntio ar ddosbarthu'r proffiliwr-PERMA ymysg disgyblion blwyddyn 7. Dosbarthwyd y proffiliwr-PERMA rhwng pumed ac wythfed wythnos gyntaf y disgyblion yn yr ysgol. Penderfynwyd ar y cyfnod hwn gan ei fod yn rhoi cyfle i'r disgyblion ddod yn gyfarwydd â threfn eu hysgol newydd ac i adnabod eu hathrawon dosbarth (a oedd yn gyfrifol am y sesiynau bugeiliol a'r gwersi lles). O'r 202 disgybl yn y flwyddyn, 179 a gwblhaodd y proffiliwr-PERMA1. Yn sgil dehongli'r

<sup>3</sup> Derbyniwyd un neges o ddiolch gan riant am y ffaith bod yr ysgol yn gofalu am iechyd meddwl a lles ei disgyblion yn ogystal â'u datblygiad academaidd.

canlyniadau, cynigwyd ystod o strategaethau dylunio cyffredinol i athrawon eu defnyddio yn y dosbarth. Ailddosbarthwyd yr holiadur ar ddiwedd y tymor dysgu, ym mis Rhagfyr 2021, i weld a fu unrhyw newid yn lefelau ffyniant y disgyblion yn ystod y tymor.

Derbyniwyd ymatebion gan y tair ysgol ar gyfer y PERMA cyntaf. Ond ar ôl dosbarthu'r proffiliwr-PERMA am yr ail waith yn ystod mis Rhagfyr, gwelwyd bod y gyfradd ymateb yn isel iawn, a chafwyd oedi wrth geisio derbyn yr ymatebion yn ôl. Ar ôl cyfathrebu â'r ysgolion, daeth yn amlwg bod yr holl ysgolion yn wynebu heriau o ran Covid-19 a rhwystrau ymarferol, megis nifer uchel o athrawon i ffwrdd o'r gwaith, ac absenoldebau cyson ymysg disgyblion. Roedd hyn hefyd yn cyd-daro â chynnydd mewn achosion Covid-19 yng Nghymru (SYG 2021). Mae'n bwysig cydnabod o dan ba amgylchiadau y cynhaliwyd yr astudiaeth wrth i'r cyfyngiadau ymarferol yn yr ysgol a Covid-19 gael effaith arwyddocaol ar weithrediad a dilyniant y prosiect. O ganlyniad, penderfynodd dwy ysgol i dynnu allan o'r astudiaeth gan eu bod yn wynebu heriau sylweddol wrth weithredu'r prosiect. Serch hynny, mae'n ddi-ddorol cydnabod, er bod y tair ysgol wedi wynebu heriau yn gysylltiedig â Covid-19, dangosodd un ysgol awydd mawr i barhau â'r astudiaeth er gwaethaf yr heriau hyn. Mae'r papur hwn yn cyfeirio at un astudiaeth beilot o un ysgol uwchradd yn unig ac yn trafod y canfyddiadau.

### *Cyfweliadau*

Roedd ail ran yr ymchwil yn cynnwys agwedd ansoddol.

Yn wreiddiol, cytunwyd gyda'r ysgol y byddai'r cyfweliadau ag athrawon a'r grwpiau ffocws gyda disgyblion blwyddyn 7 yn cael eu cynnal yn fuan wedi cwblhau ail rownd y proffiliwr-PERMA. O ystyried mai un o amcanion y grwpiau ffocws oedd trafod profiadau personol disgyblion o lenwi'r holiadur, barnwyd ei bod yn briodol cynnal grwpiau ffocws y disgyblion a'r cyfweliadau ag athrawon cyn gynted â phosibl er mwyn sicrhau bod yr holiadur yn parhau'n ffres yn eu meddyliau. Oherwydd y cynnydd yn yr achosion o Covid-19 yn ystod mis Rhagfyr 2021 (SYG 2021), ynghyd â'r heriau a wynebwyd gan yr ysgol o ran staff, nid oedd hyn yn bosibl. Nid aeth yr ymchwilydd i'r ysgol i gynnal y cyfweliadau gyda staff a'r grwpiau ffocws gyda'r disgyblion tan y flwyddyn newydd. Mae'n bwysig cydnabod y gall cyfnod y Nadolig fod yn anodd i ddisgyblion ac felly gallai'r amser rhwng cwblhau'r holiadur a chymryd rhan yn y grŵp ffocws fod wedi tarfu ac effeithio ar iechyd a lles disgyblion. Cynhaliwyd dau grŵp ffocws gyda disgyblion blwyddyn 7, gyda'r pennaeth iechyd meddwl a lles yn dewis aelodau'r grwpiau. Roedd un grŵp ffocws lle yr ystyriwyd bod eu hiechyd a'u lles yn 'gryf' (Grŵp Ffocws (GFf) 1), ac roedd ail grŵp yn cynnwys disgyblion yr ystyriwyd bod eu hiechyd a'u lles yn 'wan' (GFf2). Teimlai'r tîm mai'r ysgol a oedd yn y sefyllfa orau i adnabod y disgyblion hyn, ac felly dyrannodd Ms Williams (yr athrawes sy'n gyfrifol am iechyd a lles yr ysgol) ddisgyblion i'r grwpiau ffocws yn unol â'u hiechyd a'u lles. Roedd y naill grŵp ffocws a'r llall yn cynnwys chwe disgybl:

Grŵp ffocws 1 'Cryf' (GFf1)		Grŵp ffocws 2 'Gwan' (GFf2)	
Enw	Dosbarth	Enw	Dosbarth
Cara	7A	Glain	7A
Cerian	7A	Glesni	7A
Caio	7C	Geraint	7A
Ceri	7C	Gareth	7C
Cai	7B	Gwyn	7B
Casi	7B	Gwawr	7B

Tabl 3: Grwpiau ffocws blwyddyn 7

Yn ogystal â'r grwpiau ffocws, cynhaliwyd cyfweiliadau gyda thri aelod o staff yr ysgol, sef dau gyfweiliad gyda thiworiaid dosbarth blwyddyn 7 (Ms Tomos a Mr Jones), a chyfweiliad ag athrawes a oedd yn gyfrifol am ddarpariaeth iechyd a lles yr ysgol (Ms Williams). Cafodd pob cyfweiliad a grŵp ffocws eu recordio ac yna eu trawsgrifio. Rhoddwyd ffugenw i'r holl gyfranogwyr er mwyn sicrhau anhysbysrwydd.

### *Cyflwyno'r ysgol*

Mae ysgol A yn ysgol uwchradd cyfrwng Cymraeg benodedig gyda dros fil o ddisgyblion. Daw nifer helaeth o'r disgyblion o gartrefi di-Gymraeg. Derbyniwyd y wybodaeth ganlynol yn uniongyrchol oddi wrth yr ysgol:

	Ysgol Gyfan	Blwyddyn 7
Nifer y disgyblion	1182	202
Prydau ysgol am ddim <sup>4</sup>	140 (11.8%)	30 (14.9%)
Anghenion dysgu ychwanegol <sup>5</sup>	46 (3.9%)	13 (6.4%)
Disgyblion sydd â datganiad anghenion addysgol arbennig <sup>6</sup>	24	8
Disgyblion dosbarth lles <sup>7</sup>	19	7
Disgyblion difreintiedig <sup>8</sup>		58 (29%)

Tabl 4: Gwybodaeth gyffredinol am yr ysgol

<sup>4</sup> Defnyddir prydau ysgol am ddim fel ffordd o fesur effaith statws economaidd-gymdeithasol ar gyrhaeddiad disgyblion.

<sup>5</sup> Mae'r ysgol wedi llunio rhestr o ddisgyblion sydd ar y rhestr Anghenion Dysgu Ychwanegol yn dilyn y Cod Anghenion Dysgu Ychwanegol (2021), sy'n nodi'r disgyblion hynny y mae angen darpariaeth ddysgu ychwanegol arnynt. Ar hyn o bryd, mae'r ysgol yn gweithredu'r ddau god, sef y cod Anghenion Addysgol Arbennig, yn ogystal â'r cod Anghenion Dysgu Ychwanegol a gyflwynir yn ôl canllawiau Llywodraeth Cymru.

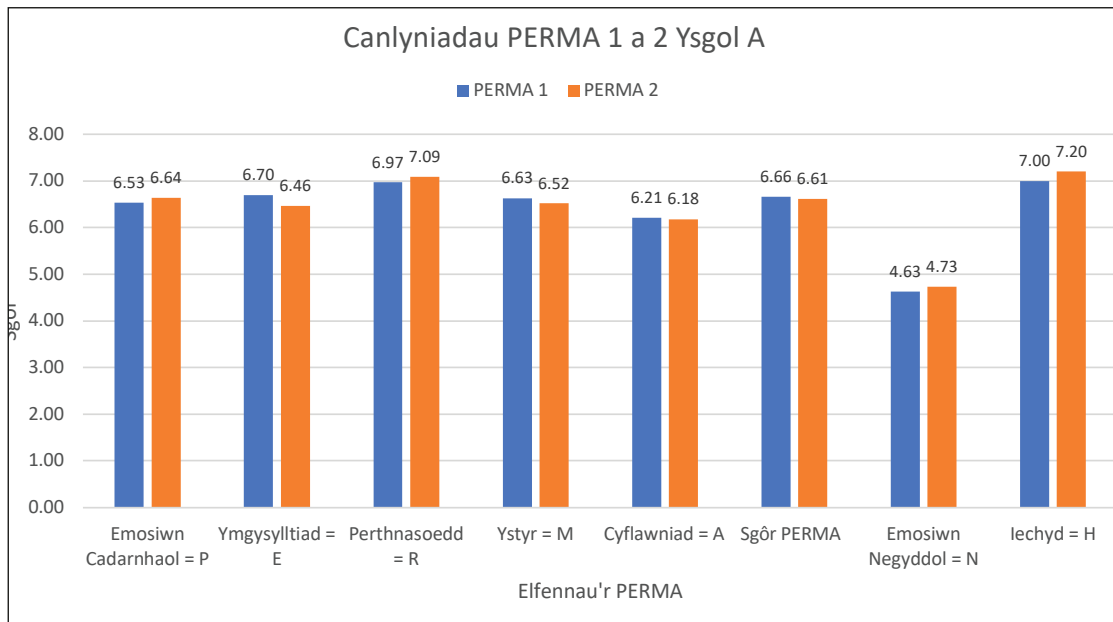
<sup>6</sup> Mae'r ysgol yn gweithredu'r hen God Anghenion Addysgol Arbennig er mwyn nodi sawl plentyn sydd â datganiad anghenion addysgol arbennig.

<sup>7</sup> Yn rhan o gwricwlwm yr ysgol hon, ceir gwersi lles penodedig i ddisgyblion blwyddyn 7 i 9. Mae'r rhain yn cynnwys tair gwers awr o hyd bob pythefnos, yn ogystal â chwe diwrnod cyfan yn ystod y flwyddyn.

<sup>8</sup> Dyma ddisgyblion a ddaw o ardaloedd a restrir fel yr ardaloedd mwyaf difreintiedig yng Nghymru.

## Canlyniadau'r Proffiliwr-PERMA

Yma, cyflwynir y canlyniadau a ddaeth o'r humanasesiad a ddsbarthwyd ymysg disgyblion. Ar gyfer rownd cyntaf y proffiliwr-PERMA, derbyniwyd cyfanswm o N=179 o ymatebion gan ddisgyblion blwyddyn 7. Mae hyn yn cyfateb i 88.6% o holl boblogaeth y disgyblion blwyddyn 7 ar draws pob un o'r saith dosbarth. Yn ddiweddarach, N=79 o ymatebion a gasglwyd ar gyfer ail rownd y proffiliwr-PERMA, sef 55.3% o'r disgyblion. Ymhellach, ni chwblhawyd y proffiliwr-PERMA gan ddisgyblion ar draws tri dosbarth. Nodwyd gan yr ysgol mai heriau dygymod â Covid-19 a'r effaith ar bresenoldeb staff a disgyblion yn yr ysgol a oedd yn bennaf gyfrifol am hyn. Mae'n werth cydnabod bod canlyniadau ail rownd y proffiliwr-PERMA yn seiliedig ar ymatebion disgyblion ar draws pedwar dosbarth yn unig, yn hytrach na phob un o'r saith dosbarth a gafwyd yn y rownd gyntaf. Mae'r tabl isod yn nodi canlyniadau'r ddau humanasesiad gan aelodau'r pedwar dosbarth:



Tabl 5: Canlyniadau'r proffiliwr-PERMA (cylch 1 a 2)

### *Proffiliwr-PERMA (Cylch 1)*

Ymddengys bod y data o'r PERMA cyntaf yn datgelu sgôr lles cyffredinol disgyblion Cymedr (C)=6.66 (Gwyriad Safonol (GS) =1.35), sydd yn perthyn i'r categori gweithrediad arferol. Y sgôr uchaf a gofnodwyd ar y PERMA cyntaf oedd ar gyfer Iechyd (C=7.00) (GS=1.86) a oedd yn elfen o'r PERMA yn y categori gweithrediad arferol, er nad yw'n un o'r pum colofn lles, a ddilynir yn agos gan Berthnasoedd (C=6.97) (GS=1.77), Ymgysylltiad (C=6.71) (GS =1.62), ac yna Ystyr (C=6.63) (GS=1.85). Roedd y sgôr isaf i'w weld yn y categori 'Cyflawniad' ar y PERMA cyntaf (C=6.21) (GS=1.83) sef yr unig elfen o'r pum colofn i ddod o fewn y categori is-optimaid. Ymhellach, roedd Emosiwn Negyddol o fewn

y categori gweithrediad arferol (C=4.64) (GS= 2.07), yn ogystal ag Emosiwn Cadarnhaol (C=6.53) (GS=1.90).

Er bod sgôr lles cyffredinol y disgyblion yn y categori gweithrediad arferol ar gyfer cylch cyntaf PERMA, mae'n werth cydnabod bod y sgôr hwn yn mhen isaf y categori hwn. Fodd bynnag, roedd Emosiwn Negyddol disgyblion yng nghanol y categori gweithrediad arferol.

Ar ôl derbyn ymatebion i'r PERMA cyntaf, aeth yr ymchwilyr ati i ddadansoddi'r data ar lefel blwyddyn, yn ogystal ag ar lefel dosbarth. Gwnaed hyn er mwyn sicrhau bod tiwtoriaid dosbarth yn ymwybodol o'r canfyddiadau a'r sefyllfa bresennol o ran iechyd meddwl a lles eu disgyblion, ac yna'n gallu gweithredu unrhyw ymyriadau a strategaethau pwrpasol. Yn ogystal, nododd yr ymchwilyr unigolion a oedd â sgôr lles cyffredinol o dan 5 – y rheini sydd yn disgyn i'r categori nychu. Rhannwyd y wybodaeth hon â'r ysgol er mwyn iddi allu asesu'r disgyblion unigol hynny a chynnig cefnogaeth lle bo angen.

### *Proffiliwr-PERMA (Cylch 2)*

Ar gyfer yr ail PERMA, roedd y sgôr lles cyffredinol wedi gostwng ychydig i C=6.61 (GS=1.38), er ei fod yn parhau i fod yn y categori gweithrediad arferol. Gwelwyd cynnydd mewn perthynas ag Emosiwn Cadarnhaol C=6.64 (GS=1.84), Perthnasoedd (C=7.09) (GS=1.78), ac Iechyd (C=7.20) (GS=1.88). Arhosodd pob un o'r agweddau hyn o fewn y categori gweithrediad arferol. Er y gwelwyd arwyddion o gynnydd mewn emosiwn cadarnhaol yn ystod yr ail PERMA, mae'n parhau i fod yn sgôr isel iawn o fewn y categori hwn. Ymhellach, nodwyd y gostyngiad mwyaf mewn perthynas ag Ymgysylltu (C=6.46) (GS=1.51), tra bod Ystyr (C=6.52) (GS=1.86) a Chyflawniad (C=6.18) (GS=1.80) hefyd wedi dangos gostyngiadau. Cafwyd cynnydd mewn Emosiwn Negyddol ymhlith y disgyblion hefyd yn ystod yr ail PERMA (C=4.73) (GS=1.84).

Mae'r tabl isod yn crynhoi'r data a ddaeth o'r proffiliwyr-PERMA (cylch 1 a 2):

PERMA 1		Emosiwn Cadarnhaol	Ymgysylltiad	Perthnasoedd	Ystyr	Cyflawniad	Sgôr PERMA	Emosiwn Negyddol	Iechyd
Nifer yr ymatebion	Dilys	179	179	177	177	179	179	179	178
Cymedr		6.5335	6.7089	6.9723	6.6379	6.2168	6.6609	4.6369	7.0067
Gwriad Safonol		1.90372	1.62035	1.77437	1.85949	1.83151	1.35565	2.07816	1.86716

PERMA 2		Emosiwn Cadarnhaol	Ymgysylltiad	Perthnasoedd	Ystyr	Cyflawniad	Sgôr PERMA	Emosiwn Negyddol	Iechyd
Nifer yr ymatebion	Dilys	99	99	99	99	99	99	99	99
Cymedr		6.6495	6.4626	7.0980	6.5293	6.1828	6.6172	4.7384	7.2010
Gwriad Safonol		1.84968	1.51897	1.78731	1.86325	1.80775	1.38917	1.84677	1.88563

Tabl 6: Ymatebion disgyblion yn ôl elfennau unigol y PERMA (cylch 1 a 2)

Er bod y sgôr lles cyffredinol ymhlith y disgyblion wedi gostwng ychydig yn ystod yr ail gylch, mae'n werth cydnabod y gallai'r gyfradd ymateb isel yn ystod y cyfnod hwn fod wedi cael effaith ar y canlyniadau hyn, yn ogystal ag agweddau eraill ar y PERMA.

## Canfyddiadau

Wrth ddadansoddi data ansoddol, mabwysiadwyd methodoleg ddeongliadol i ddadansoddi ymatebion cyfranogwyr a darganfod sut y gwnaeth realiti canfyddedig lywio eu profiadau o'r hunanasesiad a'r strategaethau cefnogi (Coe et al., 2017). Honnir gan Braun a Clarke (2006) fod dadansoddiad thematig yn ddull o nodi, dadansoddi, trefnu, disgrifio ac adrodd ar themâu a geir o fewn cyfres ddata. Wrth ddefnyddio'r broses hon, galluogwyd dull systematig o drefnu'r data gan sicrhau bod safbwyntiau'r holl gyfranogwyr yn cael eu hystyried ac y croesgyfeirir atynt yn ôl y themâu a nodwyd (Nowell et al., 2017). Yn ogystal, yn sgil dadansoddiad a chategoreiddio dilynol y data yn themâu, galluogwyd i'r gwerthusiad o'r profiliwr-PERMA gael ei archwilio'n gyfannol yn hytrach na tharo cipolwg yn unig ar ymatebion unigol.

Defnyddiwyd dull dadansoddi thematig er mwyn dadansoddi a chyflwyno canfyddiadau'r ymchwil, gan ddilyn canllaw cam wrth gam Braun a Clarke (2006). Archwiliodd yr ymchwilwyr y gwahanol gyfresi o ddata ar wahân a'u dadansoddi, a thrwy broses ailadroddol, ehangwyd a phennwyd themâu fel a ganlyn:

Diwylliant yr ysgol gyfan tuag at iechyd a lles  
 Cefnogi iechyd a lles yn yr ysgol  
 Her ymddiried mewn athrawon  
 Gwerthuso'r profiliwr-PERMA

### *Diwylliant yr ysgol gyfan tuag at iechyd a lles*

Er na lwyddwyd i gasglu data o'r tair ysgol fel y cynlluniwyd, roedd yr ysgol a lwyddodd i gymryd rhan yn y prosiect yn arwain y blaen o ran ymwybyddiaeth iechyd a lles disgyblion a hefyd wrth sicrhau bod hyn yn rhan allweddol o gwricwlwm dyddiol y disgyblion a'r staff. Daeth hyn i'r amlwg yn y cyfweiliadau â staff a grwpiau ffocws y disgyblion. Roedd consensws cryf ymhlith y disgyblion ynghylch pwysigrwydd iechyd meddwl a lles, a'r angen i ofalu am hynny. Adlewyrcha hyn natur gydwybodol gref disgyblion am iechyd meddwl a lles yn fwy cyffredinol. Roedd hyn yn gysylltiedig â phositifrwydd ac iechyd, fel y nododd un disgybl: 'Achos mae e'n bwysig neud yn siŵr bod chi'n cymryd gofal o meddwl chi so bod chi ddim yn mynd yn fel drist a fel jyst meddwl yn positif weithiau' (Casi GFf1). Credai'r disgyblion fod yr ysgol yn gefnogol o'u hiechyd a'u lles gyda phawb yn y grwpiau ffocws yn cytuno bod cymorth ar gael pe bai angen cefnogaeth arnynt. Teimlai'r disgyblion fod gan yr ysgol rôl allweddol i'w chwarae wrth gefnogi'r disgyblion yn hyn o beth. Nododd Gwawr fod gan yr ysgol ddyletswydd i sicrhau bod y disgyblion yn hapus ac yn iach: 'Mae'n bwysig i weld os ydy pawb yn hapus ac yn iach' (Gwawr, GFf2). Credai Geraint y gellir cymhwysu'r

hyn a ddysgir yn yr ysgol, yn ogystal â'r gefnogaeth a gynigir o ran iechyd a lles, i'r byd y tu allan i'r ysgol: 'Achos mae'n helpu ti mewn bywyd go iawn' (Geraint, GFF2). Nid oedd gwahaniaeth amlwg rhwng ymatebion y disgyblion o'r naill grŵp ffocws na'r llall. Yn sgil hynny felly, cydnabyddir gan yr holl ddisgyblion – boed yn rheiny sydd yn wynebu heriau iechyd a lles ai peidio – bwysigrwydd yr ysgol fel gofod neu safle i gefnogi eu hiechyd meddwl a'u lles.

Mae ymatebion y disgyblion yn cefnogi gwerthoedd craidd y fframwaith ar sefydlu ymagwedd ysgol gyfan tuag at les emosiynol a meddyliol (LIC 2021b) wrth i ddisgyblion fedru cydnabod eu cefnogaeth ac ymwybyddiaeth eu hysgol wrth drafod iechyd meddwl a lles. Ategir hyn gan ymatebion yr athrawon ynghylch yr ymagwedd ysgol gyfan tuag at iechyd a lles yn gyffredinol o ran y disgyblion: 'Dw i hefo rheol yn dosbarth fi dim ots faint o waith cartre sydd gynnwys nhw dw i'm yn disgwyl nhw neud unrhyw waith ar ôl naw o'r gloch. Dim ots faint wyt ti tu ôl, paid â neud gwaith ar ôl naw' (Mr Jones). Mae hyn hefyd yn cynnwys gofalu am iechyd a lles staff yr ysgol: '... o ran iechyd a lles staff, o'n i'n *surprised* iawn pan nes i ddechrau yn fama bod yna reolau weddol llym amdan peidio gyrru e-bost ar ôl chwech o'r gloch, peidio ateb ebyst cyn wyth o'r gloch, peidio ateb ebyst ar y penwythnos ...' (Mr Jones). Cefnogir creu awyrgylch gynhwysol o fewn diwylliant ysgol gan Simovska (2018), sy'n cynnig y dylai fod yn rhan o'r '*whole-school environment and the totality of children's experience at the school*' a bod angen i ddisgyblion ysgol '*to critically reflect on what wellbeing means to them, to navigate through and negotiate within the communities in which they live, play and learn ...*'.

### *Cefnogi iechyd a lles yn yr ysgol*

Wrth ofyn i'r disgyblion ym mha ffyrdd y mae'r ysgol yn cefnogi eu hiechyd a'u lles, gwelwyd bod yr ysgol yn cynnig gwersi penodol i ddisgyblion (tair gwers 50 munud bob pythefnos) yn ogystal â chyfnodau bugeiliol yn ystod yr amser cofrestru (20 munud y dydd) gyda'r un tiwtor personol. Mae'r cwricwlwm iechyd a lles yn cael ei gyd-gynllunio gan y pennaeth blwyddyn a'r staff ysgol ac mae wedi'i deilwra i anghenion penodol y flwyddyn honno. Roedd y disgyblion yn croesawu'r gwersi hyn a theimlai llawer eu bod yn ffordd effeithiol o fynd i'r afael â llawer o agweddau ar eu hiechyd a lles personol, eu trafod, dysgu amdanynt ac ymdrin â nhw. Fel y soniodd un disgybl: 'Maen nhw'n cefnogi ni drwy gwersi lles ... a mae nhw'n [athrawon] helpu ni sut i ddelio hefo lles ni a problemau ni. Ni'n cael gwersi lles ar y funud nawr lle dan ni'n meddwl amdan lles ni a dan ni'n lliwio' (Cai, GFF1). Ymhellach, mynegodd Gwawr fod y gwersi hyn yn cynnig seibiant, yn ffordd o leddfu straen ac yn galluogi'r disgyblion i ddadflino: 'Maen nhw'n neud e'n reit aml, ac maen nhw'n neud e'n dda. Maen nhw'n gadael i ni wylio fideos, maen nhw'n gadael ni ysgrifennu sut y'n ni'n teimlo ar bapur. Maen nhw'n gadael ni i wneud lot o bethau sydd yn helpu ni *unwind*-io o *stress* o'r ysgol, ac mae'n helpu' (Gwawr, GFF2). O ddadansoddi ymatebion staff, daeth i'r amlwg bod profiadau personol yn llywio barn am bwysigrwydd trafod iechyd a lles yn agored a sicrhau y rhoddir gofal iddynt yng nghymuned yr ysgol: 'Ges i ddim

cefnogaeth gan unrhyw un ohonyn nhw yn yr ysgol. Doedd dim athrawon yn cefnogi fi ... mae pethau wedi newid yn fy marn i er gwell. Fi'n credu mae'n hanfodol, ti'n gwybod; ni yw modelau rôl y plant' (Ms Williams). Cefnogir hyn gan ymatebion Ms Tomos bod angen hyfforddiant penodol ar staff i ddeall pwysigrwydd eu hiechyd a'u lles eu hunain yn ogystal ag iechyd a lles y plant, a bod profiadau bywyd yn cyfrannu at ymwybyddiaeth ac ymateb athrawon wrth weithio gyda phlant. Er bod cwricwlwm iechyd a lles yr ysgol yn datblygu, pwysleisir y ffaith mai cwricwlwm rhagweithiol ydyw yn hytrach nag un adweithiol. Yn y cyd-destun hwn, mae gallu meincnodi lefelau iechyd a lles disgyblion yn hanfodol er mwyn gallu addasu'r cwricwlwm at anghenion ar lefel dosbarth a lefel unigol (Suldo 2016).

### *Her ymddiried mewn athrawon*

Er bod consensws ymysg disgyblion ynghylch rôl allweddol yr ysgol wrth gefnogi eu hiechyd a'u lles, un o'r prif themâu a ddaeth i'r amlwg (Grŵp Ffocws 2 yn benodol) oedd yr her o allu ymddiried mewn athrawon. Wrth fagu perthynas adeiladol rhwng disgyblion ac athrawon, mae'n rhaid sicrhau bod disgyblion yn medru ymddiried mewn aelodau staff er mwyn gallu trafod yn agored. Datgelodd nifer o'r disgyblion eu pryder a'u hamheuaeth ynghylch trafod eu problemau neu heriau iechyd a lles gydag athrawon, gan nodi na allent ymddiried ynndynt. Roedd pryder hefyd ynghylch y posibilrwydd y byddai athrawon yn labelu neu'n trin y disgyblion yn wahanol ar sail eu heriau iechyd meddwl a lles. Roedd hyn yn amlwg oddi wrth ymatebion y disgyblion, er enghraifft:

'Fi'n teimlo fi methu trystio neb, yn enwedig yn yr ysgol.' (Glain, GFf2)

'Base chi'n meddwl tybed sut fydden nhw'n ymateb ... a dych chi ddim eisiau iddyn nhw boeni gormod.' (Gwawr, GFf2)

'Weithiau chi ddim eisiau i'r athrawon meddwl bod chi angen help...neu bod chi angen cael eich trin yn wahanol. Ni jyst ddim yn trystio nhw.' (Gwyn, GFf2)

Gellir cyfiawnhau amharodrwydd y disgyblion i drafod materion personol â'u tiwtoriaid personol gan na chawsant fawr o gyfle i ddod i adnabod ei gilydd yn ystod eu tymor cyntaf yn yr ysgol oherwydd anawsterau a ddaeth yn sgil y pandemig. Cyfaddefodd Caio (GFf1), pan ofynnwyd iddo a oedd yn teimlo'n gyfforddus yn siarad am bethau personol â'i diwtor personol: 'Fi ddim oherwydd fi ond wedi bod yn yr ysgol am tymor eto *so I guess we're* newydd so ni ddim yn mynd i fel trystio mewn pobl eto. Fel ni'n gwybod bod nhw'n deud hynny a bod ni'n gallu trystio y person yna ond mae'n cymryd amser'. Fodd bynnag, dengys ymateb Cerian (GFf1) iddi ddechrau magu perthynas rhyngddi hi a'i thiwtor dosbarth: 'Byddaf i yn gyfforddus dweud oherwydd mae athrawes fi yn gwybod bod nhw'n gallu helpu fi os bydda i yn teimlo'n drist neu os bydd rhywbeth yn digwydd adref. Bydda i jyst yn gallu mynd atyn nhw a gofyn iddyn nhw helpu fi'.

Mae magu perthynas yn rhan hanfodol o'r system tiwtor personol gan fod tiwtoriaid yn gyfrifol am eu dosbarthiadau am dair blynedd (o flwyddyn 7 i 9) a mae'n fodd o geisio sicrhau ymdeimlad o ymddiriedaeth gan ddisgyblion yn eu hathrawon. Mae cysylltiad cyson



rhwng y dosbarthiadau a'u tiwtoriaid yn hanfodol wrth geisio hyn. Yn ogystal, cynhelir nosweithiau lles gyda rhieni i drafod iechyd a lles yn gyffredinol. Fel y noda Ms Williams: '... nawr mae'r rhieni yn cysylltu â'r tiwtor personol falle os maen nhw wedi anghofio, ti'n gwybod, cyrraedd yr ysgol heb 'sgidiau addas neu beth bynnag yw e'. Cydnabuwyd diffyg ymddiriedaeth disgyblion yn eu hathrawon gan Ms Tomos: '... yn gyffredinol fi'n credu bod lles a meddylgarwch y plant yn isel iawn' a bod hyn ynghlwm wrth sawl ffactor, gan gynnwys Covid-19, colli profiadau allweddol fel gorffen blwyddyn 6, yn ogystal â dylanwad y cyfryngau cymdeithasol sy'n cefnogi'r llenyddiaeth gyfredol yn y maes (e.e. Aveyard 2018; McLoughlin et al. 2018; Ford et al. 2021).

### *Gwerthuso'r proffiliwr-PERMA: ieithwedd*

Yn dilyn ail gylch y proffiliwr-PERMA, holwyd disgyblion mewn grwpiau ffocws am eu barn. Penderfynwyd ar gychwyn y prosiect y byddai'n well cadw'n driw i'r proffiliwr gwreiddiol er mwyn sicrhau dilysrwydd yr hunanasesiad. Yn sgil hyn, cyfieithwyd y proffiliwr i'r Gymraeg a cheisiwyd symleiddio'r iaith gan gadw'n driw at ystyr y gosodiadau. Cadwyd at drefn wreiddiol yr hunanasesiad. Wrth drafod y proffiliwr-PERMA, teimlai rhai o'r disgyblion, yn benodol Grŵp Ffocws 2, fod geirfa'r holiadur yn rhy gymhleth a bod ambell i elfen o'r hunanasesiad yn anodd ei deall. Oherwydd hyn, mynegwyd bod yn rhaid gofyn am gymorth y tiwtor dosbarth er mwyn gwirio a chadarnhau union ystyr rhai o'r termau er mwyn sicrhau eu bod yn ymateb i'r cwestiynau yn gywir. Fodd bynnag, nododd sawl un nad oeddent yn hoffi gofyn am gymorth gan athrawon, yn enwedig o flaen y dosbarth a bod hynny yn rhywbeth a oedd yn gwneud iddynt deimlo yn nerfus a phryderus. Dywedodd Glain (GFf2): 'Doeddwn ni jyst ddim yn deall y cwestiynau felly roedd rhaid i mi ofyn i'r athro. Dydw i ddim yn hoffi gofyn am help'.

Yn ogystal, cytunodd y disgyblion fod angen symleiddio geirfa'r holiadur er mwyn sicrhau dealltwriaeth, fel y dywedodd Gwawr (GFf2): 'Mae'r geiriau angen bod yn fwy syml. Weithiau maen nhw'n defnyddio geiriau rili cymhleth ac mae'n neud e'n anodd i ddeall'. Mae'n rhaid ystyried bod nifer helaeth o ddisgyblion yr ysgol hon yn dod o gartrefi uniaith Saesneg, ac yn sgil y cyfnodau clo cyson, maent wedi colli hyder yn eu gallu i ddefnyddio'r Gymraeg (Binks a Thomas 2019). Ategwyd yr ymatebion hyn gan yr athrawon. Teimlent fod geirfa ac ieithwedd y proffiliwr-PERMA ychydig yn dechnegol ac yn rhy ffurfiol i'r disgyblion. Teimlai Ms Tomos fod hyn yn gosod her i rai disgyblion: 'O ran y ieithwedd yr unig *tweak* fyddai angen yw'r eirfa falle, yn enwedig fan hyn lle mae lot o ohonyn nhw yn siarad Cymraeg fel ail iaith – oedd e bach yn heriol iddyn nhw'. Awgrymodd fod angen symleiddio'r iaith er mwyn galluogi'r disgyblion i ymateb yn annibynnol.

### *Gwerthuso'r proffiliwr-PERMA: delio ag emosiynau a heriau iechyd a lles*

Yn gyffredinol, gwelodd y cyfranogwyr werth y proffiliwr-PERMA wrth geisio adnabod lefelau iechyd a lles disgyblion. Teimlai sawl aelod o Grŵp Ffocws 1 fod budd i ddefnyddio'r proffiliwr-PERMA fel arf i hunanasesu sut yr oeddent yn teimlo ac i gofnodi eu hiechyd a'u

lles eu hunain ar gyfer athrawon. Fel y dywedodd Cai (GFf1): ‘... achos dach chi’n gwybod sut y’ch chi’n mynd i deimlo am eich hun’. Byddai hyn wedyn yn galluogi’r athrawon i fod yn ymwybodol o unrhyw faterion parhaus sydd gan y disgyblion yn sgil eu hiechyd a’u lles. Roedd hyn i’w groesawu ac i’w weld fel arf effeithiol, yn enwedig oes oeddent yn teimlo na allent siarad â’r athrawon am fater neu broblem benodol. Fel y nododd Ceri (GFf1): ‘oherwydd bydd yr athrawon yn gallu helpu ni os ydyn nhw’n gwybod sut ydyn ni’n teimlo, a wedyn maen nhw’n gallu dweud wrth eich athrawes ddsbarth os yw’ch iechyd chi ddim mor dda a gallen nhw siarad hefo chi’.

Er bod y disgyblion yn teimlo bod y proffiliwr-PERMA yn rhoi cyfle iddynt fynegi eu teimladau am eu hiechyd a’u lles personol mewn ffordd anuniongyrchol, mynegwyd peth pryder gan yr athrawon ynglŷn â natur aeddfed rhai o’r cwestiynau a ofynnwyd. Dywedodd Ms Tomos: ‘Yn bendant mae gwerth iddo fo, ond falle bod elfennau’r cwestiynau bach yn aeddfed fel petai. So oedd lot ohono nhw yn gofyn beth yw hyn, a dim clem beth yw’r termau’. Nododd Mr Jones ei fod yn teimlo bod llawer o’r disgyblion yn ansicr o ran sut i ymateb i lawer o’r cwestiynau oherwydd eu bod yn gwestiynau na ofynnwyd iddynt erioed o’r blaen, neu nid oeddent o reidrwydd wedi meddwl am eu teimladau a’u hemosiynau eu hunain. Dywedodd: ‘O’n i’n *taken aback* ychydig hefo’r cwestiynau; roedden nhw’n gwestiynau eithaf mawr o ran sut wyt ti’n teimlo, wyt ti’n bryderus, wyt ti’n teimlo’n unig so o’n i’n teimlo oedd lot o’r plant ddim yn siŵr sut i ateb nhw oherwydd roedden nhw’n gwestiynau oedd erioed wedi cael ei gofyn iddyn nhw o’r blaen’.

Er gwaethaf sylwadau’r athrawon ynghylch aeddfedrwydd disgyblion a’u gallu i ddehongli’r cwestiynau yn bwrpasol, roedd y proffiliwr-PERMA wedi gallu adnabod y disgyblion unigol hynny yr oedd risg iddynt ddiodeff iechyd meddwl neu les gwael. Roedd dadansoddi canlyniadau unigolion wedi galluogi athrawon i ystyried y dyluniad cyffredinol ar gyfer strategaethau dysgu, y gellid eu defnyddio yn yr ystafell ddsbarth ac a fyddai’n fuddiol wrth dargedu agweddau penodol ar y PERMA. Wrth dderbyn cefnogaeth wythnosol gan yr athro arbenigol, gallent dderbyn syniadau ynglŷn â strategaethau posibl ac adnoddau y gellid eu defnyddio gyda’r dosbarth. Er gwaethaf y rhwystrau wrth gasglu’r data, gwelwyd bod cynnydd cyffredinol yn PERMA y disgyblion.

### *Gwerthuso’r proffiliwr-PERMA: strategaethau dylunio cyffredinol*

Er mwyn cefnogi’r canlyniadau a ddaeth o’r proffiliwr-PERMA, roedd bwriad i gefnogi athrawon drwy ddarparu dyluniad cyffredinol ar gyfer strategaethau dysgu iddynt eu defnyddio yn y dosbarth. Roedd yr athro arbenigol ar gael i athrawon yn wythnosol, a chyfeiriwyd at ystod o ddeunyddiau ac adnoddau iddynt eu defnyddio. Fel soniodd y Ms Williams: ‘... o ran y PERMA ei hunain, fi’n gweld e fel adnodd defnyddiol tu hwnt; y’n ni nawr yn y broses o weld beth y’n ni’n gallu gwneud hefo’r data yna. So fi yn credu mewn cyd-weithio gyda tiwtoriaid a’r plant, rhoi strategaethau *specific* mewn lle’. Dengys ymchwil yn Norwy fod gan strategaethau dysgu effaith bositif ar iechyd a lles merched yn arbennig (Bjørnsen et al., 2018). Er mwyn gwerthuso effaith dyluniad cyffredinol ar gyfer

strategaethau dysgu, mae angen archwiliad hirdymor. Dull o asesu lefelau cyffredinol yw'r proffiliwr-PERMA ond, er mwyn sicrhau bod yr asesiad yn un ystyrlon, mae'n rhaid cael ystod o strategaethau cefnogi.

## Argymhellion

Mae defnyddio'r proffiliwr-PERMA wedi dangos gwerth humanasesu lefelau iechyd a lles disgyblion yn gyson er mwyn gallu adnabod unigolion sydd â risg o iechyd a lles gwael, yn ogystal â gallu adnabod yr elfennau seicoleg gadarnhaol hynny lle y mae angen canolbwyntio rhyw ychydig ar godi lefelau. Mae hefyd yn codi ymwybyddiaeth gyffredinol ynghylch pwysigrwydd gofalu am eich iechyd a'ch lles eich hun, a bod hyn, i ryw raddau, o fewn rheolaeth unigolyn. Er gwaethaf buddion yr humanasesiad, mae'n rhaid cydnabod bod angen mireinio'r proffiliwr-PERMA er mwyn mynd i'r afael â'r cyfyngiadau penodol ar gyfer ei gymhwyso i gyd-destun addysgol. Mae'n rhaid sicrhau bod y proffiliwr yn gynhwysol, yn briodol i oedran y disgyblion a'i bod yn bosibl ailadrodd y prawf yn rheolaidd er mwyn asesu newid neu er mwyn cymharu lefelau o fewn dosbarth neu dros gyfnod o amser.

Wrth ystyried cyfyngiadau'r proffiliwr, cydnabyddir pwysigrwydd rhagbaratoi disgyblion cyn gweinyddu'r humanasesiad. Gall hyn gynnwys trafodaethau dosbarth cyffredinol am bwysigrwydd iechyd a lles yn unol â gofynion y maes dysgu a phrofiad Iechyd a Lles (LIC 2022) yn ogystal â chreu pecyn dysgu at ddefnydd athrawon. Byddai angen sicrhau bod y pecyn gwaith yn adweithiol ac yn ymatebol i anghenion disgyblion a'r ysgol. Gall athrawon deilwra agweddau o'r pecyn gwaith pan fo angen, gan dynnu sylw penodol at agweddau ar iechyd a lles disgyblion y mae angen mwy o gefnogaeth arnynt efallai o fewn y dosbarth. Er enghraifft, gallai'r proffiliwr-PERMA adnabod elfennau gwan y disgyblion ac yna mae modd canolbwyntio a chyfeirio'n benodol at y rhain drwy'r pecyn gwaith a gweithgareddau dosbarth, naill ai ar lefel unigolyn, dosbarth a/neu flwyddyn.

Byddai creu pecyn gwaith i athrawon yn fodd effeithiol o brif-ffrydio/integreiddio'r proffiliwr-PERMA o fewn dosbarthiadau iechyd a lles cyffredinol. Byddai'n fodd effeithiol o addysgu a pharatoi'r disgyblion ar gyfer cwblhau'r proffiliwr-PERMA a'r agweddau cysylltiedig y mae'n ceisio eu hasesu. Wrth geisio sicrhau bod y disgyblion a'r athrawon yn ymgysylltu â'r proffiliwr-PERMA, ac yn deall ei bwrpas yn ogystal â'r cysyniadau allweddol y mae'n ceisio eu hasesu, gallai hyn gynyddu a gwella dibynadwyedd yr ymatebion.

Hefyd, mae'n rhaid cydnabod ieithwedd y proffiliwr-PERMA. Fel y nodwyd eisoes, glynwyd yn dynn at y proffiliwr-PERMA gwreiddiol er mwyn sicrhau dilysrwydd yr humanasesiad. O ddefnyddio canfyddiadau'r prosiect peilot hwn fel sail, mae cynlluniau ar y gweill i ddatblygu'r proffiliwr-PERMA yn rhan o adnodd i gefnogi profiadau pontio disgyblion o flwyddyn 6 yr ysgol gynradd i flwyddyn 7 yr ysgol uwchradd. Yn rhan o'r cynllun, gwneir gwaith ymchwil i ddulliau amgen o humanasesu er mwyn sicrhau bod y proffiliwr yn addas o ran oedran a phrofiad disgyblion a'i fod yn gynhwysol.

Wrth gydweithio ag ysgolion o dan gyfyngiadau Covid-19, ni ellir gwadu effaith y pandemig ar iechyd a lles disgyblion yn ystod y cyfnod hwn, a hefyd ar ôl dychwelyd

i'r ysgol. Mae'n rhaid cydnabod effeithiau hirdymor y pandemig ar ddisgyblion a staff a sicrhau bod dulliau ataliol yn rhan o bolisiau iechyd a lles pob ysgol. Mae angen ymrwymiad pendant i newid y diwylliant ac agwedd athrawon at iechyd a lles er mwyn sicrhau bod pob aelod a disgybl yn gofalu am eu hiechyd a'u lles eu hunain, yn ogystal â lles eraill.

## Diwedd glo

Er diffygion yr holiadur o ran cymhlethdod yr iaith ac elfennau o gyd-destun a pherthnasedd i ddisgyblion, mae'r canfyddiadau cychwynol yn profi gwerth teclyn humanasesu i nodi lefelau cyffredinol iechyd meddwl a lles ymysg disgyblion gan hefyd nodi unigolion yn gynnar a fyddai efallai'n profi anawsterau dwys yn ddiweddarach. Mae'n rhaid cydnabod gwerth y teclyn mewn cyd-destun rhaglen ehangach o gefnogaeth o fewn diwylliant ysgol sy'n ymwybodol o bwysigrwydd iechyd meddwl a lles. Gall defnyddio teclyn humanasesu megis y profiliwr-PERMA fod yn fuddiol i ysgolion wrth gefnogi fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer lles emosiynol a meddyliol Llywodraeth Cymru gan godi ymwybyddiaeth unigolion ac ymarferwyr ynghylch pwysigrwydd gofalu am iechyd a lles eich hun.

## Llyfryddiaeth

- Aveyard, B. (2018), 'Response to Humphrey's 'Are the kids alright?', *Psychology of Education Review*, 42, 17–21.
- Bartholomaeus, J. D., et al. (2021), 'Evaluating the Psychometric Properties of the PERMA Profiler', *Journal of Well-being Assessment*, 4, 163–80, <<https://doi.org/10.1007/s41543-020-00031-3>> [Cyrchwyd: 14 Rhagfyr 2022].
- British Educational Research Association (BERA) (2018), *BERA Ethical Guidelines for Educational Research*, pedwerydd argraffiad (London: BERA), <<https://www.bera.ac.uk/publication/ethical-guidelines-for-educational-research-2018>> [Cyrchwyd: 28 Mawrth 2022].
- Binks, H. L., a Thomas, E. M. (2019), 'Long-term outcomes for bilinguals in minority language contexts: Welsh-English teenagers' performance on measure of grammatical gender and plural morphology in Welsh', *Applied Psycholinguistics*, 40 (4), 1019–49. DOI:10.1017/S0142716419000110.
- Bjørnsen, H. N., et al. (2018), 'Exploring MEST: a new universal teaching strategy for school health services to promote positive mental health literacy and mental wellbeing among Norwegian adolescents', *BMC Health Services Research*, 18. DOI:10.1186/s12913-018-3829-8.
- Braun, V., a Clarke, V. (2006), 'Using thematic analysis in psychology', *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77–101, <<http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>> [Cyrchwyd: 14 Rhagfyr 2022].
- Butler, J., a Kern, M. L. (2016), *The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing*, <<http://www.peggykern.org/questionnaires.html>> [Cyrchwyd: 25 Hydref 2021].

- Campbell, S., ac Osborn, T. L. (2021), 'Adolescent psychopathology and psychological wellbeing: a network analysis approach', *BMC Psychiatry*, 21 (333), <<https://doi.org/10.1186/s12888-021-03331-x>> [Cyrchwyd: 14 Rhagfyr 2022].
- Chadderton, C., a Torrance, H. (2011), 'Case Study', yn Somekh, B., a Lewin, C. (goln), *Theory and Methods in Social Research*, ail argraffiad (London: Sage).
- Children's Society (2008), *The Good Childhood Inquiry: health research evidence* (London: Children's Society).
- Children's Society (2021), *The Good Childhood Report*, <[https://www.childrensociety.org.uk/sites/default/files/2021-08/GCR\\_2021\\_Summary\\_0.pdf](https://www.childrensociety.org.uk/sites/default/files/2021-08/GCR_2021_Summary_0.pdf)> [Cyrchwyd: 22 Mawrth 2022].
- Clarke, A., a Lovewell, K. (2021), 'Adolescent mental health evidence brief 2: The relationship between emotional and behavioural problems in adolescence and adult outcomes', <<https://www.eif.org.uk/report/adolescent-mental-health-evidence-brief2-emotional-and-behavioural-problems-in-adolescence-and-adult-outcomes>> [Cyrchwyd: 1 Tachwedd 2021].
- Coe, R., et al. (goln) (2017), *Research Methods and Methodologies in Education* (Los Angeles: Sage).
- Cohen, L., Manion, L., a Morrison, K. (2017), *Research Methods in Education* (London: Routledge).
- Colizzi, M., Lasalvia, A., a Ruggeri, M. (2020), 'Prevention and early intervention in youth mental health: is it time for a multidisciplinary and trans-diagnostic model for care?', *International Journal of Mental Health Systems*, 14 (23), <<https://doi.org/10.1186/s13033-020-00356-9>> [Cyrchwyd: 14 Rhagfyr 2022].
- Cowie, H., a Meyers, C. A. (2021), 'The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health and well-being of children and young people', *Children and Society*, 35, 62–74.
- Csikszentmihalyi, M. (1990), *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (New York: Harper Collins Publishers).
- Csikszentmihalyi, M., a Csikszentmihalyi, I. S. (goln) (2020), *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology* (Oxford: Oxford University Press).
- de Carvalho, T. F., de Aquino, S. D., a Natividade, J. C. (2021), 'Flourishing in the Brazilian context: Evidence of the validity of the PERMA-profiler scale: PERMA-Profiler Brazil', *Current Psychology*, <<https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-021-01587-w>> [Cyrchwyd: 14 Rhagfyr 2022]. Doi: 10.1007/s12144-021-01587-w.
- Deighton, J., et al. (2014), 'Measuring mental health and wellbeing outcomes for children and adolescents to inform practice and policy: a review of child-self report measures', *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 8, <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24834111/>> [Cyrchwyd: 13 Rhagfyr 2022]. DOI:10.1186/1753-2000-8-14.
- Ford, T., John, A., a Gunnell, D. (2021), 'Mental Health of children and young people during pandemic', *British Medical Journal*, 372 (614), <<https://doi.org/10.1136/bmj.n614>> [Cyrchwyd: 14 Rhagfyr 2022].

- Frank, V. (1992), *Man's Search for Meaning: The Classic Tribute to Hope from the Holocaust* (Boston: Beacon Press).
- Fredrickson, B. (2001), 'The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions', *American Psychologist Journal*, 56 (3), 218–26, <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3122271/>> [Cyrchwyd: 14 Rhagfyr 2023].
- French, G., et al. (2022), 'Effaith Pandemig COVID-19 ar ddyfodol darpariaeth AGA: Iechyd a lles dysgwyr ac ymarferwyr', <<https://hwb.gov.wales/api/storage/17714e29-cc38-4abf-91ea-56ecf993665f/covid-rs6-final-cy.pdf>> [Cyrchwyd: 22 Hydref 2022].
- Griffiths, G., et al. (2021), 'HappyMaps: a single hub of resources on children and young people's mental health for parents and professionals', *BJPsych Open*, 7 (S1), <<https://www.cambridge.org/core/journals/bjpsych-open/article/happymaps-a-single-hub-of-resources-on-children-and-young-peoples-mental-health-for-parents-and-professionals/391F80E4882EB403DC64F5132E355ACF>> [Cyrchwyd: 1 Rhagfyr 2022].  
Doi: 10.1192/bjo.2021.125.
- Hurry, J., et al. (2021), 'The role of schools in the mental health of children and young people', *British Educational Research Association*, <<https://www.bera.ac.uk/publication/the-role-of-schools-in-the-mental-health-of-children-young-people>> [Cyrchwyd: 23 Mawrth 2022].
- Hutchison, E. D. (2011), 'Life Course Theory', yn Levesque, R. J. R. (gol.), *Encyclopaedia of Adolescence* (New York: Springer), tt. 1586–94, <[https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4419-1695-2\\_13](https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4419-1695-2_13)> [Cyrchwyd: 6 Ionawr 2023].
- Iechyd Cyhoeddus Cymru (2021), 'Children and young people's mental well-being during the COVID-19 pandemic', <<https://phw.nhs.wales/publications/publications1/children-and-young-peoples-mental-well-being-during-the-covid-19-pandemic-report/>> [Cyrchwyd: 1 Tachwedd 2021].
- Inchley, J., et al. (goln) (2020), 'Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018', *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International Report: Volume 1 – Key Findings* (Copenhagen: WHO Regional Office for Europe), 1–137, <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332104/9789289055017-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> [Cyrchwyd: 20 Ionawr 2023].
- Kern, M. L., et al. (2016), 'The EPOCH Measure of Adolescent Well-being', *Psychological Assessment*, 28, 586–97, <<http://dx.doi.org/10.1037/pas0000201>> [Cyrchwyd: 14 Rhagfyr 2022].
- Kern, P. (2022), 'Questionnaires Overview', <<https://www.peggykern.org/questionnaires.html>> [Cyrchwyd: 28 Mawrth 2022].
- Llywodraeth Cymru (2022), 'Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles', <<https://hwb.gov.wales/cwricwlwm-i-gymru/iechyd-a-lles/datganiadau-o-r-hyn-sy-n-bwysig/>> [Cyrchwyd: 23 Mawrth 2022].

- Llywodraeth Cymru (2021a), *Gwerthusiad o Raglen Beilot Mewngymorth y Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS): adroddiad terfynol*, <<https://llyw.cymru/sites/default/files/statistics-and-research/2021-06/gwerthusiad-o-raglen-beilot-mewngymorth-y-gwasanaethau-iechyd-meddwl-plant-ar-glasoed-camhs-adroddiad-terfynol.pdf>> [Cyrchwyd: 23 Mawrth 2022].
- Llywodraeth Cymru (2021b), *Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosïynol a meddyliol* (Caerdydd: Llywodraeth Cymru).
- Llywodraeth Cymru (2018), *Llesiant Cymru 2017–18: beth ydym ni'n ei wybod am lesiant plant?*, <<https://llyw.cymru/sites/default/files/statistics-and-research/2019-08/llesiant-cymru-2018-beth-rydyn-nin-ei-wybod-am-lesiant-plant.pdf>> [Cyrchwyd: 23 Mawrth 2022].
- Matthews, N., et al. (2015), 'Understanding, Evidencing, and Promoting Adolescent Well-Being: An Emerging Agenda for Schools', *Youth and Society*, 47 (5), 659–83. DOI: 10.1177/0044118X13513590.
- McLoughlin, L., Spears, B., a Taddio, C. (2018), 'The importance of social connection for cybervictims: How connectedness and technology could promote mental health and wellbeing in young people', *International Journal of Emotional Education*, 10, 5–24.
- Moore, G., et al. (2020), 'Socioeconomic status, mental wellbeing and transition to secondary school: Analysis of the School Health Research Network/Health Behaviour in School-aged Children survey in Wales', *British Educational Research Journal*, 46 (5), 1111–30.
- Morvan, J., a Smith, D. M. (2020), 'Cases Inquiry as Critical Praxis: Supporting Intersectionality within Inclusive Leadership Practices', *Exceptional Educational International*, 30 (2), 80–95.
- Nowell, L., et al. (2017), 'Thematic Analysis: Striving to Meet the Trustworthiness Criteria', *International Journal of Qualitative Methods*, 16 (1), <<https://doi.org/10.1177/1609406917733847>> [Cyrchwyd: 16 Rhagfyr 2023].
- Patalay, P., a Fitzsimons, E. (2018), 'Development and predictors of mental ill-health and well-being from childhood to adolescence', *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53, 1311–323.
- Patton, G. C., et al. (2016), 'Our future: A Lancet commission on adolescent health and wellbeing', *The Lancet (British Edition)*, 387 (10036), 2423–78. Doi: 10.1016/S0140-6736(16)00579-1.
- Ryan, J., et al. (2019), 'Psychometric properties of the PERMA profiler for measuring wellbeing in Australian Adults', *PLoS ONE* 14 (12): e0225932, <<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0225932>> [Cyrchwyd: 14 Rhagfyr 2022].
- Seligman, M. (2015), *Flourish* (London: Simon and Schuster).
- Simovska, V. (2018), 'Revisiting the concept of wellbeing in schools', *The BERA Blog*, 22 Mehefin, <<https://www.bera.ac.uk/blog/revisiting-the-concept-of-wellbeing-in-schools>> [Cyrchwyd: 23 Mawrth 2022].
- Stafford, M., et al. (2015), 'Childhood Environment and Mental Wellbeing at Age 60–64 Years: Prospective Evidence from the MRC National Survey of Health and Development', *PLoS*

- One*, 10 (6): e0126683, <<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0126683>> [Cyrchwyd: 30 Tachwedd 2022].
- StatsCymru (2020), ‘Siarad Cymraeg gartref, asesiad rhieni, gan ddisgyblion o oed 5 neu drosodd mewn ysgolion gynradd, canol ac uwchradd yn ôl blwyddyn, sector a chategori’, <<https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Education-and-Skills/Schools-and-Teachers/Schools-Census/Pupil-Level-Annual-School-Census/Welsh-Language/speakingwelshhomepupils5andover-by-year-sector-category>> [Cyrchwyd: 23 Mawrth 2022].
- Suldo, S. M. (2016), *Promoting Student Happiness: Positive Psychology Interventions in Schools* (London: Guildford Publications).
- Suldo, S. M., et al. (2015), ‘Increasing Elementary Schools Students’ Subjective Well-Being Through a Class wide Positive Psychology Intervention: Results of a Pilot Study’, *Contemporary School Psychology*, 19, 300–11.
- Swyddfa Ystadegau Gwladol (2021), ‘Coronavirus (COVID-19) Infection Survey, UK: 31 December 2021’, <<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/conditionsanddiseases/bulletins/coronaviruscovid19infectionsurvey/pilot/31december2021>> [Cyrchwyd: 23 Mawrth 2022].
- Swyddfa Ystadegau Gwladol (2020), *Personal Well-being in the UK: April 2019 to March 2020*, <<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/bulletins/measuringnationalwellbeing/april2019tomarch2020>> [Cyrchwyd: 1 Tachwedd 2021].
- Thomas, E. M., et al. (2021), *Cael mynediad i'r Gymraeg yn ystod pandemig COVID-19: heriau a chefnogaeth i aelwydydd di-Gymraeg* (Caerdydd: Llywodraeth Cymru), <<https://hwb.gov.wales/api/storage/62b5b0d8-d358-4d12-9c20-613a879feaf3/covid-rs3-final-cy.pdf>> [Cyrchwyd: 23 Mawrth 2022].
- Umucu, E., et al. (2020), ‘Psychometric validation of the PERMA-profiler as a well-being measure for student veterans’, *Journal of American College Health*, 68 (3), 271–7. Doi: 10.1080/07448481.2018.1546182.
- Vizard, T., et al. (2020), ‘Mental health of children and young people in England 2020. Wave 1 follow up to the 2017 survey’ (Health and Social Care Information Centre), <[https://files.digital.nhs.uk/CB/C41981/mhcyp\\_2020\\_rep.pdf](https://files.digital.nhs.uk/CB/C41981/mhcyp_2020_rep.pdf)> [Cyrchwyd: 1 Tachwedd 2021].
- Walters, T., et al. (2021), ‘Secondary school students’ perception of the online teaching experience during COVID-19: The impact on mental wellbeing and specific learning difficulties’, *British Journal of Educational Psychology*, 92 (3), 843–60.
- Watanabe, K., et al. (2018), ‘The Japanese Workplace PERMA-Profiler: A validation study among Japanese workers’, *Journal of Occupational Health*, 60, 383–93.
- Waters-Davies, J., et al. (2021), ‘Ystyried effaith pandemig Covid-19 ar ddysgwyr yng Nghymru’, <<https://hwb.gov.wales/api/storage/b11f4c91-bf14-4745-8ad9-15ff7e314d9f/covid-rs2-final-cy.pdf>> [Cyrchwyd: 22 Hydref 2022].
- Wellbeing Measurement Framework, <<https://www.corc.uk.net/resource-hub/wellbeing-measurement-framework-wmf/>> [Cyrchwyd: 8 Mawrth 2022].



- World Health Organisation (2022), 'Health and Wellbeing' <<https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>> [Cyrchwyd: 5 Hydref 2022].
- World Health Organisation (2021), 'Adolescent Mental Health' <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>> [Cyrchwyd: 21 Mawrth 2022].
- Yin, R. K. (2015), *Case Study Research Design and Methods*, pumed argraffiad (Los Angeles: Sage).
- Zeng, G., a Kern, M. L. (2019), 'The Chinese EPOCH Measure of Adolescent Wellbeing: Further Testing of the Psychometrics of the Measure', *Frontiers in Psychology*, <<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01457>> [Cyrchwyd: 14 Rhagfyr 2022].