Adolygiad integredig o'r dull ysgol gyfan o gefnogi iechyd a lles emosiynol a meddyliol dysgwyr yng Nghymru

Nanna Ryder (1), Charlotte Greenway (2) a Siobhan Eleri (1)

(1) Canolfan Addysg – Dysgu Proffesiynol ac Arweinyddiaeth, Prifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant

(2) Canolfan Seicoleg a Chwnsela, Prifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant

Cyflwynwyd: 28 Mawrth 2024; Derbyniwyd: 18 Medi 2024

Crynodeb: Arweiniodd y dirywiad mewn perthynas â materion sy'n ymwneud ag iechyd meddwl plant a phobl ifanc yng Nghymru (Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion [SHRN] 2023) a diwygiadau diweddar i'r cwricwlwm at gyflwyno canllawiau statudol i hybu dull ysgol gyfan i gefnogi lles emosiynol a meddyliol positif holl randdeiliaid y gymuned ysgol (Llywodraeth Cymru [LlC] 2021). Mae'r 'Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol' (y Fframwaith) (LlC 2021) yn canolbwyntio ar sefydlu'r gwerthoedd craidd o 'berthyn', 'effeithlonrwydd' a 'llais' ar draws pob agwedd ar ddarpariaeth yr ysgol er mwyn creu cymuned gymdeithasol ac emosiynol gadarnhaol. Bydd yr adolygiad integredig hwn yn archwilio llenyddiaeth sy'n canolbwyntio ar y dulliau ysgol gyfan hyn, ac yn mynd i'r afael â rhai materion sy'n hwyluso ac yn rhwystro gweithredu'r rhain yn llwyddiannus. Dengys y canfyddiadau nad yw nifer o ysgolion wedi ymrwymo'n llawn i'r Fframwaith (LlC 2021) hyd yma, yn enwedig felly o safbwynt y dull ysgol gyfan, felly terfynir yr erthygl trwy gynnig argymhellion ar gyfer y ffordd ymlaen.

Allweddeiriau: dull ysgol gyfan, dysgwyr, athrawon, uwch-dîm rheoli, iechyd meddwl, lles, lles emosiynol, dull ysgol gyfan, diwygio'r cwricwlwm.

An integrative review of the whole-school approach to supporting the emotional and mental health and well-being of learners in Wales

Abstract: The decline in relation to mental health issues among children and young people in Wales (School Health Research Network [SHRN] 2023) and recent curriculum reform (Welsh Government [WG] 2022) has led to the introduction of statutory guidance to promote a whole-school approach in supporting positive emotional and mental well-being among all stakeholders within the school community (WG 2021). The 'Framework on embedding a whole-school approach to emotional and mental well-being' (the Framework) (WG 2021) focuses on embedding the three core values of 'belonging', 'efficacy', and 'voice' across

Coleg Cymraeg Cenedlaethol
ISSN: 1741-4261
http://gwerddon.cymru

all aspects of school provision to create a positive social and emotional community. This integrative review explores literature that focuses on whole-school approaches to emotional and mental well-being and identifies some key facilitators and barriers in its successful implementation. Findings suggest that many schools are still not fully engaging with the Framework (WG 2021), particularly regarding the whole-school approach, and this paper concludes with some recommendations regarding the way forward.

Key words: whole-school approach, learners, teachers, senior leadership team, mental health, well-being, emotional well-being, curriculum reform.

Cyflwyniad

Mae lles ac iechyd meddwl da yn rhan annatod o ddatblygiad iachus a llwyddiant gwybyddol pob plentyn a pherson ifanc (Clarke 2020). Mae'n eu cynorthwyo i ddatblygu ymddygiad emosiynol a chymdeithasol cadarnhaol ac yn gosod seiliau ar gyfer iechyd meddwl a lles gwell yn hwyrach mewn bywyd. Iechyd meddwl yw'r pryder mwyaf a mwyaf cyffredin sy'n cael ei rannu â Chomisiynydd Plant Cymru gan blant, pobl ifanc, eu rhieni a'u gofalwyr (Comisiynydd Plant Cymru 2017). Amlygwyd hyn hefyd fel blaenoriaeth allweddol ar gyfer y Pwyllgor Plant Pobl Ifanc ac Addysg wrth iddo ymgynghori ar ei raglen waith yn fuan wedi'r etholiad diweddaraf yng Nghymru ym mis Mai 2016. Dengys y llenyddiaeth (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2022; Hewitt et al. 2018) bod gan bawb sy'n ymwneud â phlant a phobl ifanc rôl i'w chwarae wrth gefnogi eu lles a'u hiechyd meddwl, a dyma'r sail i'r canllawiau statudol a amlinellir yn y Fframwaith (LlC 2021a).

Nod yr adolygiad integredig hwn felly yw archwilio sut y mae'r Fframwaith yn cael ei weithredu trwy ateb y cwestiynau canlynol ac yna darparu argymhellion ar gyfer y dyfodol:

1. Sut y mae ysgolion yng Nghymru yn defnyddio'r Fframwaith?
2 Beth sy'n hwyluso ac yn rhwystro sefydlu dull ysgol gyfan i gefnogi lles emosiynol a meddyliol dysgwyr?

Dynoda'r raddfa gyffredinol o broblemau iechyd meddwl ymhlith plant a phobl ifanc yn y Deyrnas Unedig (NHS 2021) bod gan un o bob chwech (17%) o'r rheiny rhwng chwech ac 16 oed yn Lloegr salwch meddwl tebygol, sy'n gynnydd o 5% ers 2017. Yn ogystal, nododd dau o bob pum (39%) plentyn a pherson ifanc fod eu hiechyd meddwl wedi dirywio yn ystod y cyfnod hwn. Gwelwyd dirywiad tebyg yng Nghymru (SHRN 2023). Er nad yw Llywodraeth Cymru yn cyhoeddi ystadegau penodol ar gyfer lles meddyliol, roedd cyfanswm y dysgwyr a gyrchodd wasanaethau cwnsela proffesiynol yn ystod y flwyddyn academaidd 2021–22 ychydig dros 12,500 (StatsWales 2023), sy'n gynnydd o bron 3,000 ers 2019–20 (LlC 2021b). Nid yw'r ystadegau hyn yn cynnwys y rhai a dderbyniodd gefnogaeth cwnsela preifat neu o fewn darpariaeth yr ysgol.

O ganlyniad i bryderon cynyddol am les ac iechyd meddwl dysgwyr, daeth yn flaenoriaeth wrth ddiwygio polisïau cymdeithasol ac addysgol yng Nghymru gan osod cyfrifoldeb ar

bawb sy'n cefnogi dysgwyr mewn lleoliadau addysg i gymryd cyfrifoldeb dros les ac iechyd pob unigolyn. Yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 (LlC 2015) ceir canllawiau ar gyfer pob corff cyhoeddus ynglŷn â gwella 'lles cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol' holl ddinasyddion Cymru. Ers ei gyflwyno, dyma'r polisi sy'n sail i holl bolisïau addysg Cymru, gan gynnwys Cwricwlwm i Gymru (y Cwricwlwm) (LlC 2022) a'r Fframwaith (LlC 2021).

Wrth ymateb i argymhellion yr adroddiad 'Dyfodol Llwyddiannus' (Donaldson 2015), lle yr adolygwyd y system addysg flaenorol, cyflwynwyd y Cwricwlwm fel un a gaiff ei arwain gan ddibenion, a chanolbwyntia ar broses ddatblygiadol dysgu yn hytrach na'r dull cynnwys neu gynnyrch traddodiadol (LlC 2023a). Gan adeiladu ar arfer da o'r Cyfnod Sylfaen yng Nghymru a gyflwynwyd yn 2008 (WISERD 2014), gwelir bod lles wrth wraidd y Cwricwlwm hefyd. Roedd lles yn ganolog i addysgeg ac ymarfer y Cyfnod Sylfaen ar gyfer dysgwyr rhwng tair a saith oed (LlC 2015b) ond roedd yn fwy ysbeidiol ar gyfer dysgwyr hŷn. Yn fynych, ymgorfforwyd lles o fewn ethos yr ysgol, trwy ofal bugeiliol neu drwy ei addysgu'n uniongyrchol mewn gwersi Personol a Chymdeithasol fel rhan o'r cwricwlwm sylfaenol yn hytrach na'r cwricwlwm craidd, a oedd yn canolbwyntio ar bynciau disgyblaethol (Llywodraeth Cynulliad Cymru 2008).

Yn ei adolygiad o'r cwricwlwm, cydnabu Donaldson (2015) y dylai'r Cwricwlwm ganolbwyntio mwy ar agweddau datblygiadol dysgu a'r angen i gau'r bwlch cyrhaeddiad rhwng dysgwyr o gefndiroedd difreintiedig a'u cyfoedion o gartrefi mwy cefnog, yn enwedig felly ar gyfer dysgwyr hŷn. Gwnaed argymhellion y dylai lles corfforol a meddyliol fod yn ganolog i'r ddarpariaeth ar gyfer pob dysgwr rhwng tair ac 16 oed yng Nghymru. O ganlyniad, sefydlwyd lles yn y Cwricwlwm fel un o bedwar diben addysg sy'n sail i gynllunio'r dysgu, darpariaeth y cwricwlwm a'r gwaith asesu (LlC 2022). Mae'r diben o ddatblygu dysgwyr i fod yn 'unigolion iach, hyderus sy'n barod i fyw bywyd cyflawn fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas' yn cefnogi datblygiad credoau ysbrydol a moesegol cadarn, sgiliau corfforol, hyder, gwydnwch, ac empathi ar gyfer lles emosiynol a meddyliol da, yn ogystal â'r sgiliau a'r wybodaeth i ddatblygu perthnasoedd sy'n seiliedig ar ffydd a pharch. Ymgorfforir hyn ymhellach yn y Cwricwlwm drwy'r Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles. Ceir pum thema allweddol neu 'ddatganiadau o'r hyn sy'n bwysig' yn y maes hwn sy'n canolbwyntio ar les corfforol, iechyd meddwl a lles emosiynol, gwneud penderfyniadau gwybodus, dylanwadau cymdeithasol a chydberthnasau iach (LlC 2022).

Nod yr adolygiad integredig hwn yw canolbwyntio ar agwedd ar yr ail 'ddatganiad o'r hyn sy'n bwysig' sy'n canolbwyntio ar iechyd meddwl a lles emosiynol gan gydnabod hefyd na all y rhain gael eu gwahanu oddi wrth agweddau eraill ar ddatblygiad dynol, megis lles corfforol a chymdeithasol a chydberthnasau cadarnhaol (LlC 2022). Mae'r 'datganiad o'r hyn sy'n bwysig' hwn yn hybu dealltwriaeth o emosiynau ac yn datblygu sgiliau, megis hunanymwybyddiaeth, hunanreolaeth ac empathi, yn ogystal â phwysigrwydd dysgu sut i ddefnyddio strategaethau cadarnhaol i ddelio â gwahanol sefyllfaoedd (LlC 2022). Er y croesawyd y maes Iechyd a Lles fel maes i'w addysgu o ganlyniad i'r dystiolaeth eang ar y cysylltiad rhwng lles a chyrhaeddiad academaidd (Tepordei et al. 2023; Kaya et al.

2021; Clarke 2020), nid oedd mwyafrif athrawon Cymru wedi'u hyfforddi ar gyfer Iechyd a Lles, ac yn enwedig mewn maes mor arbenigol ag iechyd meddwl. Yn ogystal, mae'r Cwricwlwm (LlC 2022) yn annog athrawon i ddylunio eu cwricwlwm eu hunain er mwyn diwallu anghenion eu dysgwyr a'u hardal leol, sy'n cynnig heriau ychwanegol os yw eu hadnabyddiaeth o'r dysgwyr neu'r ardal yn gyfyngedig. Nod y Fframwaith (LlC 2021a) felly yw cefnogi ysgolion i adeiladu ar eu cryfderau yn y maes hwn ar lefel ysgol gyfan yn ogystal ag ymateb i unrhyw wendidau trwy broses hunanwerthuso barhaus. Ystyria'r Fframwaith bod pedwar maes yn cyfrannu at les dysgwyr, sef y maes seicolegol, y maes corfforol, y maes cymdeithasol a'r maes gwybyddol, sef yr agwedd holistaidd ar les.

Dengys ymchwil yng Nghymru hefyd bod lles ac iechyd meddwl athrawon yn ogystal wedi dirywio'n sylweddol o ganlyniad i'r pandemig COVID-19, oherwydd straen ac oherwydd iddynt chwythu eu plwc yn eu swyddi (Marchant et al. 2022). Awgryma'r dystiolaeth (Roffey 2012) bod lles athrawon yn allweddol ar gyfer darparu amgylchedd dysgu llwyddiannus, felly mae deall eu lles emosiynol a'u hiechyd meddwl eu hunain yn allweddol wrth gefnogi'u dysgwyr i ddatblygu'r wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau angenrheidiol (Gu a Day 2013; Education Support 2020a, 2020b). Felly, mewn ymateb i hyn wrth ddiwygio'r cwricwlwm, cyflwynwyd y Fframwaith (LlC 2021) fel dogfen statudol er mwyn cefnogi ysgolion a sefydliadau addysgol yng Nghymru.

Y Fframwaith

Wrth ymchwilio i les emosiynol a meddyliol dysgwyr yng Nghymru yn 2018, darganfu Pwyllgor Pobl Ifanc ac Addysg Cynulliad Cenedlaethol Cymru 'y bydd un o bob deg person ifanc yn profi problem iechyd meddwl, a bron tri o bob pedwar person ifanc yn ofni ymateb ffrindiau pan fyddant yn siarad amdano' (Cynulliad Cenedlaethol Cymru 2018, t.10). Atgyfnertha hyn yr ystadegau ar gyfer y nifer sy'n cyrchu gwasanaethau cwnsela. Dengys hyn felly bod angen gweithredu a gwnaed cyfres o argymhellion ar gyfer ysgolion wrth fynd i'r afael â lles eu dysgwyr trwy fabwysiadu dull ysgol gyfan cyson ac o ansawdd uchel.

Mae'r dull ysgol gyfan a amlinellir yn y Fframwaith yn cyd-fynd â'r Cynllun Gwella Ysgol ac mae'n seiliedig ar y gwerthoedd craidd o 'berthyn, effeithlonrwydd a llais' (LlC 2021: t. 7). Gosoda'r Fframwaith gyfrifoldebau'r uwch-dîm rheoli, pob aelod o staff, dysgwyr, rhieni a gofalwyr yr ysgol a'r disgwyliadau sydd arnynt wrth hybu'r gwerthoedd hyn. Anogir pob ysgol i fabwysiadu proses barhaus tri cham er mwyn cwmpasu'r ddarpariaeth, sef asesu cryfderau ac anghenion yr ysgol, creu cynllun gweithredu sy'n adeiladu ar gryfderau ac sy'n mynd i'r afael â gwendidau, a gwerthuso effeithiolrwydd y mesurau sydd ar waith er mwyn gwella lles emosiynol ac iechyd meddwl holl randdeiliaid cymuned yr ysgol. Mae'r pwyslais ar ddull ysgol gyfan yn annog amgylcheddau iach, cefnogol a diogel. Aiff tu hwnt i ddisgwyliadau 'busnes traddodiadol' ysgolion, sef dysgu ac addysgu, gan dreiddio trwy bob agwedd ar fywyd ysgol, gan gynnwys y diwylliant, yr ethos a'r amgylchedd.

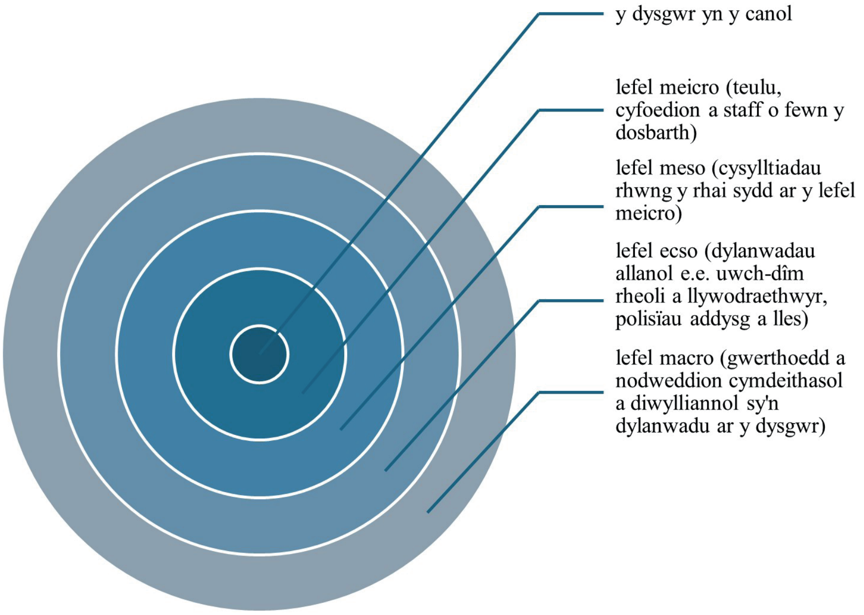
Er y gwelwyd ychydig o gynnydd o safbwynt argymhellion Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2018) i wella iechyd emosiynol ac iechyd meddwl mewn ysgolion yn dilyn lansiad y Fframwaith, nid oedd newidiadau i'r system yn digwydd yn ddigon cyflym.

O ganlyniad, roedd nifer o ddysgwyr yn parhau i beidio â derbyn y gefnogaeth a'r gwasanaethau emosiynol ac iechyd meddwl yr oedd eu hangen arnynt (Senedd Cymru 2020). O ganlyniad i hyn, gwelwyd cynnydd sylweddol yn y cyllid i awdurdodau lleol oddi wrth y Llywodraeth er mwyn gwireddu'r ymrwymiad gan sicrhau newid ar draws y system lle y byddai pob gwasanaeth, gan gynnwys addysg, iechyd, gofal cymdeithasol a'r sector gwirfoddol, yn cydweithio. Gan gydnabod y dasg aruthrol o weithredu dull ysgol gyfan, byddai'r cyllid yn gymorth i ymestyn gwasanaethau cwnsela ysgol ar gyfer dysgwyr o flwyddyn chwech a drwy gydol yr ysgol uwchradd. At hyn, argymhellwyd y dylai pob ysgol yng Nghymru fod yn rhan o'r cynllun Ysgolion Iach, a ddatblygwyd gan Cynllun Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru (CYIRhC 1999), ac y dylent fanteisio ar gymdeithasau iechyd meddwl sy'n cynnig hyfforddiant i athrawon a staff ategol (er enghraifft, Place2B, pencampwyr iechyd meddwl).

I'r perwyl hwn, sefydlwyd y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN, 2023), sef partneriaeth polisi, ymarfer ac ymchwil rhwng Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru a Phrifysgol Caerdydd, i gefnogi ysgolion i sicrhau lles emosiynol ac iechyd meddwl eu dysgwyr. Y prif nod oedd gwella canlyniadau iechyd mewn ysgolion cynradd ac uwchradd trwy ddarparu data cadarn ar iechyd a lles, a gwerthusiadau ac adborth mewn adroddiadau. Trwy gynhyrchu tystiolaeth ymchwil ar y dulliau gorau o wella iechyd a lles, mae'r rhwydwaith yn cysylltu â llunwyr polisi ac ymarferwyr er mwyn casglu metrigau (*metrics*) iechyd a lles o bwys sydd wedi ffurfio rhan o'r Fframwaith dull ysgol gyfan. Fel rhan o'u hymchwil yn seiliedig ar dystiolaeth, mae disgyblion ysgol yn llenwi arolwg iechyd a lles a holiadur amgylchedd ysgol bob dwy flynedd, ac mae pob ysgol yn derbyn adroddiad ar iechyd a lles eu dysgwyr. Casglodd yr arolwg diweddaraf yn 2021–22 ddata oddi wrth 123,204 o ddysgwyr rhwng 11 ac 16 oed o 202 o ysgolion uwchradd (Hewitt et al. 2018). O'u cymharu â data blaenorol o 2019–20, dengys y data cyfredol fod dirywiad cyffredinol o safbwynt lles ac iechyd meddwl dysgwyr yng Nghymru. Dwy elfen a ddylanwadodd ar y dirywiad hwn mewn lles meddyliol oedd y cynnydd mewn dysgwyr a oedd yn profi unigrwydd a symptomau iselder clinigol sylweddol (Hewitt et al. 2018). Daeth awduron yr adroddiad ymchwil i'r casgliad bod angen monitro'r arwyddion hyn ymhellach (a rhai eraill perthnasol mewn perthynas â lles ac iechyd meddwl) nid yn unig er mwyn gwella dealltwriaeth o dueddiadau hirdymor poblogaeth Cymru ond hefyd er mwyn sicrhau bod y canllawiau statudol newydd ar sefydlu dull ysgol gyfan yn parhau i fod yn flaenoriaeth o ran polisi ac ymarfer (Hewitt et al. 2018).

Adlewyrcha'r cysyniad o ddull ysgol gyfan ddamcaniaeth system ecolegol Bronfenbrenner (1979), sy'n cydnabod bod pawb sydd ynghlwm wrth y system yn cyfrannu at les emosiynol a meddyliol dysgwyr (gweler Ffigur 1). Mae'r dysgwyr fel unigolion wrth wraidd y system ecolegol, ynghyd â'u cysylltiadau uniongyrchol megis teulu, cyfoedion a staff yr ysgol ar y lefel meicro. Y cysylltiadau rhwng yr aelodau agosaf o'r teulu a staff yr ysgol y maent yn eu gweld yn rheolaidd, megis athrawon a staff cynorthwyol eraill yn y dosbarth a thu hwnt, sydd ar y lefel meso.

Damcaniaeth System Ecolegol Bronfenbrenner



Ffigur 1 (addaswyd o Bronfenbrenner, 1979)

Ar y lefel ecso, ceir y polisïau hynny a weithredir gan uwch-dîm rheoli'r ysgol a'r llywodraethwyr, megis Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 (LlC 2015a), y Fframwaith (LlC 2021a) a Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (Comisiynydd Plant Cymru 2024).

Mae asiantaethau allanol, megis y Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMH*S*), hefyd ar y lefel ecso. Yn olaf, ar y lefel macro, ceir y gwerthoedd a'r elfennau cymdeithasol a diwylliannol hynny sy'n dylanwadu ar les y dysgwyr, megis ethos yr ysgol a'r gymdeithas y maent yn rhan ohoni. Fel gyda gwahanol haenau system ecolegol Bronfenbrenner (1979), pwysleisia'r Fframwaith (LlC 2021) bwysigrwydd yr elfen holistaidd hon o gefnogi lles dysgwyr yng Nghymru.

Methodoleg

Dewiswyd adolygiad llenyddiaeth integreiddiol ar gyfer yr ymchwil hon. Yn ôl Tarraco (2005), mae adolygiad llenyddiaeth integreiddiol yn fath o ymchwil sy'n adolygu, beirniadu, a chyfosod llenyddiaeth gynrychioliadol ar bwnc er mwyn helpu i gynhyrchu safbwyntiau newydd trwy drafod goblygiadau ar gyfer ymchwil bellach. Defnyddir dulliau tebyg i'r hyn a ddefnyddir mewn adolygiad systematig, ond mae adolygiad o'r math hwn yn cynnwys astudiaethau ymchwil cynradd, data ansoddol a meintiol, a chyfeirir at ddogfennaeth eraill megis dogfennau polisi, sy'n caniatáu dealltwriaeth ehangach o faes pwnc arbennig (Lubbe

et al. 2020). Dilynodd yr adolygiad hwn bum cam y broses a amlinellir gan Tarraco: (i) llunio problem, (ii) casglu data/llenyddiaeth, (iii) gwerthuso data, (iv) dadansoddi data, a (v) dehongli a chyflwyno canlyniadau. Cyfunodd yr awduron gamau pedwar a phump ac, oherwydd natur y maes pwnc, ychwanegwyd argymhellion. Gwnaed hyn er mwyn darparu awgrymiadau ymarferol y gellir eu gweithredu a'u defnyddio er mwyn helpu i arwain camau gweithredu, polisïau neu ymyriadau yn y dyfodol a fyddai'n pontio'r bwlch rhwng ein canfyddiadau ac yn eu hymgorffori yn y byd go iawn.

Chwiliwyd drwy gronfeydd data gan gynnwys EBSCOHost, APAPsychArTICLES a ProQuest Central ar gyfer erthyglau a oedd yn trafod dulliau ysgol gyfan ac ymarferion lles mewn ysgolion ledled Cymru. Roedd chwilio am rai termau yn gyfyngedig i'r cyflwyniad yn unig mewn rhai achosion oherwydd swmp y canlyniadau a ddaeth i law. Defnyddiwyd y termau canlynol yn Saesneg ar gyfer chwilio: '*mental health*', '*emotional well-being*', '*schools*', '*education*', '*Wales*' ac '*United Kingdom*' neu '*UK*'. Ychwanegwyd y term '*UK/United Kingdom*' fel term chwilio penodol oherwydd y nifer bychan o erthyglau a oedd yn ymddangos wrth ddefnyddio '*Wales*' yn unig. Canfuwyd 66 o erthyglau ar ôl dileu copïau dyblyg. Penderfynwyd ar feini prawf cynnwys neu ddiystyru astudiaethau ar gychwyn y broses. Cafodd astudiaethau eu cynnwys dim ond os oeddent yn canolbwyntio ar les mewn ysgolion ac wedi'u cyhoeddi yn y 14 mlynedd ddiwethaf (2010–24). Diystyrwyd unrhyw bapur na chyhoeddwyd yn y Saesneg. Cyrchwyd saith erthygl yn uniongyrchol hefyd o wefannau Llywodraeth Cymru, Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru, sef '*Pastoral Care in Education*' a '*Practical Participation*'. Ceir ciplun o rai o'r astudiaethau a ddefnyddiwyd ar gyfer yr adolygiad yn Nhabl 1 isod.

Tabl 1*:* Nodweddion cryno – ciplun o'r astudiaethau a gynhwyswyd yn yr adolygiad (*rh* = 16 o 66)

Awdur, blwyddyn, gwlad	**Dyluniad a ffocws**	**Poblogaeth sampl a maint**	**Prif ganfyddiadau**
Langford et al. (2017), y DU	Adolygiad o 67 o dreialon hap-samplu clwstwr	Dysgwyr 4–18 oed	• Diffyg ymchwil cyffredinol am y dull ysgol gyfan • effaith gadarnhaol amlwg ar iechyd corfforol dysgwyr ond llai amlwg ar les meddyliol • cynigir cyfuno ystyriaethau iechyd a chyrhaeddiad addysgol.
Goldberg et al. (2019), rhyngwladol	Dadansoddiad meta	45 astudiaeth; 496,299 o gyfranogwyr	• Cydnabyddiaeth o bwysigrwydd dull ysgol gyfan ar lefel genedlaethol • diffyg ymchwil am effaith y dull hwn yn ymarferol ar ddysgwyr • darganfuwyd rhai effeithiau cadarnhaol ond maent yn brin • ansawdd y gweithredu yn allweddol • dim effaith gadarnhaol amlwg ar gyrhaeddiad academaidd dysgwyr.

Bonell et al. (2018), y DU	Ansoddol	Treial hap-samplu clwstwr	• Gwerthuso ymyriad 'Dysgu Gyda'n Gilydd' • dulliau tebyg yn cynnwys arfer adferol a chyfranogiad dysgwyr wrth wneud penderfyniadau • ymyriadau i hybu iechyd dysgwyr wedi'u haddasu gan amgylchedd ysgol gyfan, sy'n arwain at ffyrdd ymarferol ac effeithlon o fynd i'r afael â risg a chanlyniadau iechyd ymhlith plant a phobl ifanc.
Jessiman et al. (2022), y DU	Ansoddol	3 ysgol, 27 aelod o staff; cyfweliadau manwl, grwpiau ffocws; 28 o ddysgwyr; dadansoddiad thematig.	• Diwylliant ysgol yn effeithio ar iechyd meddwl • cyd-ddibyniaeth rhwng diwylliant ysgol a hybu iechyd meddwl dysgwyr • pedwar dimensiwn – strwythur a chyd-destun; sefydliadol ac academaidd; cymuned; a diogelwch a chefnogaeth • diwylliant yn cael ei flaenoriaethu gan staff yn golygu gwell amgylchedd • uwch-arweinwyr yn cydnabod hyn ac yn rhagweithiol wrth ei arwain • cynnwys dysgwyr yn y drafodaeth a'r asesiad ar hinsawdd yr ysgol.
Askell-Williams et al. (2013), Awstralia	Ansoddol a meintiol	1397 o holiaduron i athrawon; 37 o gyfweliadau gydag athrawon.	• Lefelau da o arbenigedd ymysg athrawon – 2/3 yn nodi hyder yn eu gallu a'u gwybodaeth wrth ddelio ag iechyd meddwl plant • galw am hyfforddiant proffesiynol er mwyn cefnogi athrawon • cynnwys hyfforddiant ar les emosiynol ac iechyd meddwl mewn addysg gychwynnol i athrawon.
Papandrea et al. (2011), Awstralia	Dyluniad ymchwil â dulliau cymysg	Holiadur ar-lein i athrawon; dadansoddiad cynnwys.	• Ymgais i leihau'r bwlch rhwng argaeledd gwasanaethau iechyd meddwl a'r defnydd ohonynt • athrawon yn gweld cydnabod symptomau yn heriol • nid yw athrawon yn teimlo'n ddigon abl i adnabod a chyfeirio dysgwyr.
Shelemy et al. (2019), y DU	Ansoddol	Cyfweliadau lled-strwythuredig gyda saith athro ysgol uwchradd	• Newidiadau yn iechyd meddwl plentyn yn dibynnu ar ddau ffactor: rhwystrau i gael y cymorth priodol, a gwybodaeth ac arbenigedd yr athro dan sylw • ymdeimlad o ddiymadferthedd ymysg athrawon a diffyg egni emosiynol sy'n arwain at wneud cam â'r dysgwyr • amseroedd aros hir gan asiantaethau allanol yn effeithio'n negyddol ar athrawon sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc • cyfranogiad neu ddiffyg cyfranogiad rhieni • diffyg hyfforddiant, adnoddau a chanllawiau digonol.

Wignall et al. (2023), y DU	Epistemolegol – cyfweliadau ansoddol	Holiadur – 42 ysgol gynradd, uwchradd ac arbennig; cyfweliadau – naw ysgol; dadansoddiad thematig.	• Archwiliwyd elfennau tocynistaidd a dilys y dull • trafodwyd arweinyddiaeth, gwerthoedd craidd, agwedd, cymhellion, parodrwydd i newid, dyfnder ymgysylltu a chefnogaeth • gweithrediad tocynistaidd fel rhwystr i newid ystyrlon • angen codi ymwybyddiaeth o beryglon gweithrediad.
Montero-Marin et al. (2023), y DU	Data o'r rhaglen 'My Resilience' - treial hap-samplu clwstwr	84 ysgol gan gynnwys carfan 1 – 864 o ddysgwyr, a charfan 2 – 6386 o ddysgwyr	• Dysgwyr ysgol uwchradd wedi dangos newid yn eu lefel risg yn sgil profi iselder • angen i ymyriadau polisi gynnwys elfennau o ymgysylltiad, perthynas â chyfoedion ac ethos ysgol gan osgoi ysgolion yn cau ac annog ystyriaeth o wahaniaethau rhwng unigolion.
Kohoulat et al. (2015), Iran	Treial hap-samplu clwstwr; holiadur hunanadrodd; meintiol.	300 o ddysgwyr ysgol elfennol gradd 6 yn Shiraz	• Amgylchedd ysgol yn dylanwadu'n fawr ar les dysgwyr ac yn gallu gwella cyflyrau iechyd meddwl • awyrgylch cefnogol a gofalgar yn gallu hyrwyddo lles ac iechyd meddwl • mwy o gymhelliant, llai o iselder a meddwl am hunanladdiad pan fydd yr ethos a'r awyrgylch yn un o berthyn, cefnogaeth a gofal.
Lester et al. (2015), y DU	Holiaduron hunangofnodedig, pedair gwaith dros dair mlynedd	1800 o ddysgwyr – 11-14 mlwydd oed	• Gwahanol agweddau ar amgylchedd ysgol yn bwysig i ddysgwyr ar adegau gwahanol o'u taith ysgol e.e. cefnogaeth cyfoedion ym mlwyddyn olaf yr ysgol gynradd. • teimlo'n ddiogel, ymdeimlad o berthyn a chefnogaeth cyfoedion oll yn agweddau amddiffynnol o ran lles meddyliol ac emosiynol dysgwyr.
Naghieh et al. (2015), y DU	Pedair astudiaeth	Athrawon o wahanol ysgolion	• Gwella lles staff drwy newid y ffyrdd y mae athrawon yn gweithio • galw am ymchwil i ddylunio newidiadau'n well ac arbrofi â'r rhain mewn ysgolion • prin yw'r dystiolaeth o ran ymyriadau sefydliadol er mwyn gwella lles athrawon.
Kidger et al. (2010), y DU	Cyfweliadau lled-strwythuredig	14 o gyfranogwyr o wyth ysgol uwchradd ledled Lloegr	• Pwysigrwydd arferion ysgol gyfan er mwyn cefnogi lles • angen i athrawon deimlo'n hyderus ac i feddu ar y gallu i weithredu ymyraethau ysgol gyfan • ymdeimlad o ofid ymysg y staff bod yr ymyrraeth yn effeithio ar dasgau academaidd • diffyg egni emosiynol neu wybodaeth berthnasol er mwyn gallu gweithredu'r ymyrraeth • angen hyfforddiant ac ymagwedd ysgol gyfan gydag amcanion clir a strategaethau penodol ar gyfer y staff.

Spratt, J. (2017), Yr Alban	Llyfr	Trafodaeth fyd-eang ond gan ganolbwyntio ar yr Alban	• Buddion lles yn cael eu hystyried fel nod polisi.
Ekornes et al. (2012), Norwy	Dulliau cymysg	Athrawon yn Norwy	• Y term 'iechyd meddwl' yn anghyfarwydd ac amwys mewn amgylcheddau megis ysgolion ac yn cael ei ystyried yn negyddol • athrawon mewn ysgolion uwchradd ag agwedd lai negyddol a mwy o ddealltwriaeth o'r term • ceir lefel uwch o gefnogaeth sefydliadol o ran lles ac iechyd meddwl yn yr ysgolion uwchradd hyn • profiadau ac addysg bellach yn gwneud gwahaniaeth o ran dealltwriaeth rhai unigolion.
Lendrum et al. (2013), y DU	Astudiaethau achos hydredol gan gynnwys dulliau cymysg	Ysgolion uwchradd sy'n gweithredu'r rhaglen *Social and Emotional Aspects of Learning (SEAL)* – 48 wedi gwirfoddoli a dewiswyd 10	• Anawsterau iechyd meddwl a lles emosiynol yn gallu effeithio'n negyddol ar ansawdd bywyd plant • ysgolion yn lleoliadau pwysig o ran derbyn cymorth • gwahaniaeth o ran gweithredu ymyraethau lles mewn ysgolion cynradd ac uwchradd • angen darpariaeth holistaidd '*will and skill'*, sef yr awydd a'r gallu sydd gan ysgolion i ddelio â'r llu o broblemau sydd gan blant • angen datblygu dealltwriaeth, gallu a hyder athrawon yn y maes hwn.

Ar bob cam o'r adolygiad integreiddiol, gwerthusodd dau awdur yr erthyglau yn annibynnol cyn cymharu a thrafod eu canlyniadau. Ymgynghorwyd â thrydydd awdur er mwyn penderfynu ar y dewis terfynol. Ar ôl darllen y cyhoeddiadau (rh=66) ac ysgrifennu'r nodiadau cychwynnol, ystyriodd yr ail awdur i ba raddau y gallai'r llenyddiaeth ateb y cwestiynau ymchwil. Darllenwyd y cyhoeddiadau nifer o weithiau a thrwy broses o ddosbarthu (Tarraco 2005) cafodd eu cynnwys ei gategoreiddio yn ôl sut y defnyddiodd ysgolion yng Nghymru y Fframwaith (LlC 2021a) yn ogystal â'r hwyluswyr a'r rhwystrau i ymgorffori ymagwedd ysgol gyfan. Cyfosodwyd yr erthyglau wedyn gan ddefnyddio'r dull cymharu cyson i nodi themâu a phatrymau a amlygwyd yn ôl y broses ailadroddol a amlinellwyd gan Miles a Huberman (1994). Cyflwynwyd y themâu terfynol o dan y tri chwestiwn ymchwil a drafodir dan yr is-benawdau isod.

Canfyddiadau

Datgelodd adolygiad o'r llenyddiaeth mai ymchwil gyfyngedig a oedd yn bodoli ar ymgorffori'r Fframwaith (LlC 2021a) yn ysgolion Cymru. Felly, trafoda mwyafrif y llenyddiaeth yr hwyluswyr a'r rhwystrau o ran ymgorffori ymagweddau ysgol gyfan a dulliau o ddarparu cefnogaeth ar gyfer iechyd meddwl dysgwyr.

Sut y mae ysgolion yn defnyddio'r Fframwaith?

Er gwaethaf buddsoddiad sylweddol gan Lywodraeth Cymru ar gyfer cefnogi dull ysgol gyfan, ceir prinder ymchwil i ddarganfod ar ba gam yn y broses y mae ysgolion, yn ogystal ag ymchwil i effeithiolrwydd y broses (Langford et al. 2017). Dengys canfyddiadau cychwynnol o brosiect cyfredol gan awduron yr erthygl hon bod rhai ysgolion yn cael trafferth â'r dull ysgol gyfan, yn enwedig wrth weithredu ymyraethau a darparu cefnogaeth ar gyfer iechyd meddwl. Cadarnha'r heriau hyn ganfyddiadau Goldberg et al. (2019) sy'n nodi bod angen cynllunio manwl a chefnogaeth sylweddol y tu hwnt i'r dosbarth ar deuluoedd a chymunedau ar gyfer ymyraethau dull ysgol gyfan. Mae angen seilwaith a gallu sylweddol i weithredu mentrau mor bellgyrhaeddol â hyn, ond nid yw'r gefnogaeth ar gyfer hynny bob amser ar gael.

Rhwystrodd y pandemig COVID-19 y broses o weithredu'r Fframwaith a monitro cynnydd. Yn ystod y cyfnodau clo, symudwyd i ddosbarthiadau ar-lein ar gyfer y mwyafrif o ddysgwyr ac, o ganlyniad, prin oedd y cyfleoedd i asesu bylchau yn y ddarpariaeth, ac roedd amser athrawon a mynediad i gefnogaeth yn gyfyngedig. Er gwaethaf hyn, gweithiodd ysgolion yn ddyfal er mwyn cefnogi lles ac iechyd meddwl dysgwyr yn ystod y pandemig, a hynny yng nghanol diwygiad sylweddol i'r cwricwlwm, cyflwyno'r Fframwaith, ac ansicrwydd am y pandemig (Waters-Davies et al. 2022).

Hyd y gwyddom, dau adroddiad yn unig sy'n nodi cynnydd ysgolion wrth ddatblygu a chyflwyno'r Fframwaith, sef un gan Iechyd Cyhoeddus Cymru (2023) a'r llall gan Lywodraeth Cymru (2023b). Defnyddiodd Llywodraeth Cymru (2023b) holiadur ar-lein a gwnaeth 136 o arweinwyr ysgol (68%) ac arweinwyr lles, staff addysgu a chynorthwyol (32%) gymryd rhan. Dywedodd yr ysgolion eu bod ar wahanol gamau yn y broses o ddatblygu eu dull ysgol gyfan, ond roedd y mwyafrif ar y cam gweithredu a chynllunio. Mynegodd canran fechan o ysgolion (5%) nad oeddent wedi cychwyn datblygu eu dull ysgol gyfan. Nododd ychydig o dan hanner yr ysgolion (47%) eu bod wedi cysylltu â Hyfforddwr Gweithredu swyddogol o leiaf unwaith y tymor, gyda thua thraean o'r ymatebion (32%) yn nodi nad oedd eu hysgolion yn derbyn y cyfathrebu hwn mor aml ag unwaith y tymor neu ddim o gwbl hyd yn oed. Nododd 75% o'r rhai a oedd wedi derbyn cefnogaeth eu bod yn fodlon â'r ansawdd. Gwelwyd bod mwyafrif yr ymatebion (86%) yn nodi bod eu hysgol wedi defnyddio'r Fframwaith i ryw raddau, ond nid oedd 10% yn ymwybodol o'i fodolaeth. Dywedodd bron i dri chwarter ohonynt (71%) bod eu hysgol wedi defnyddio'r adnodd hunanwerthuso ac wedi'i weld yn ddefnyddiol, ond nid oedd 18% yn ymwybodol o'r offeryn hwn.

Er bod y canfyddiadau hyn yn galonogol gan fod mwyafrif yr ysgolion a gwblhaodd yr arolwg yn ymwybodol o'r Fframwaith ac yn ei ddefnyddio i ryw raddau, 136 o arolygon yn unig a ddadansoddwyd ac nid yw'n gynrychioliadol o holl ysgolion Cymru. Yn ogystal, gwelir bod ysgolion ar lefelau gwahanol o ran eu cynnydd a'u trosglwyddiad ohono. Nid yw pob ysgol yn defnyddio'r gefnogaeth a'r adnodd hunanwerthuso er gwaethaf y ffaith bod yr ymarferwyr sydd wedi'u defnyddio yn canmol eu heffeithiolrwydd. Mae'n rhaid ystyried cywirdeb ymatebion arolygon ar-lein hefyd o safbwynt dadansoddi'r canfyddiadau, gan nad yw rôl yr ymatebwyr neu eu gwybodaeth am ddull eu hysgol yn hollol eglur.

Mae adroddiad Iechyd Cyhoeddus Cymru (2023) yn canolbwyntio ar y broses hunanwerthuso yng ngham un, sy'n annog ysgolion i fyfyrio ar yr hyn y maent yn ei wneud yn dda ac i archwilio meysydd lle y gellid gwella. Dangosodd data a gasglwyd o gyfweliadau, arolygon, ac adolygiadau o ddogfennaeth ledled chwe bwrdd iechyd Cymru bod 90% o ysgolion yn gwerthfawrogi'r broses hunanwerthuso gan ei bod yn eu cynorthwyo i ddeall lles emosiynol a meddyliol eu cymuned. Cyfeiriwyd yn yr ymatebion hefyd at effeithiolrwydd yr adnodd hunanwerthuso fel arf i flaenoriaethu'r hyn yr oedd ei angen arnynt. Amlyga'r adroddiad hwn fod datblygiad y cwricwlwm a diwygiadau addysgol eraill wedi cyfrannu at ddiwylliant ac ethos yr ysgol o safbwynt lles emosiynol a meddyliol, ac ystyriai ysgolion hyn yn gam cadarnhaol. O ganlyniad i'r myfyrio strwythuredig o fewn y Fframwaith, teimlai ysgolion eu bod wedi'u grymuso i ystyried newidiadau i ffyrdd o weithio, a all yn fynych fod yn anodd i ysgolion sy'n credu eu bod yn gwneud digon yn barod neu sydd â'r agwedd nad oes angen newid oni bai bod problem. Roedd yr arweinwyr lles a oedd yn teimlo eu bod yn derbyn cefnogaeth gan eu huwch-dîm rheoli mewn lle gwell i gynnwys a dynodi cyfrifoldebau i eraill, gan greu deialog gynhwysol o fewn cymuned yr ysgol. Ystyriwyd y broses hunanwerthuso yn llawer mwy cadarnhaol lle yr adroddai athrawon am arweinwyr cryf a oedd yn cydnabod pwysigrwydd dynodi amser a gofod i gydbwyso'r dyletswyddau dyddiol ochr yn ochr â'r broses hunanwerthuso. Canmolodd uwch-arweinwyr ddata'r SHRN (2023) hefyd (arolygon, ffigurau presenoldeb ac absenoldeb, cofnodion pwyntiau ymddygiad), a oedd wedi eu cynorthwyo i flaenoriaethu meysydd yn eu cynlluniau gwella ysgol ac i gael trosolwg mwy holistaidd o'u hysgolion.

Ffactor allweddol a welwyd yn yr adroddiad oedd pwysigrwydd llais y plentyn yn y broses hunanwerthuso. Gall dod i gytundeb pan fo angen clywed llais cymuned ysgol gyfan fod yn heriol, yn enwedig pan fo barn ambell garfan yn cael ei blaenoriaethu. Awgryma'r awduron fod dulliau sy'n annog mwy o ryngweithio gyda dysgwyr, megis trafodaethau a fforymau disgyblion, yn ymddangos yn fwy buddiol nag arolygon papur. Serch hynny, nid oedd llawer o ymatebion oddi wrth asiantaethau allanol a theuluoedd, sy'n rhan allweddol o ddull ysgol gyfan ac sydd angen buddsoddiad pellach.

Ceir nifer o oblygiadau ar gyfer ymarfer yn yr adroddiad hwn. Bydd cwblhau'r broses hunanwerthuso yn gwella dealltwriaeth ac yn helpu ysgolion i weithredu'r Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles o fewn y cwricwlwm er mwyn hybu ymroddiad i'r dull ysgol gyfan. Cynorthwyodd y broses hunanwerthuso, y mynediad at adnoddau, a'r gefnogaeth gan yr Hyfforddwyr Gweithredu a Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru yr ysgolion i

weithredu'n fwy effeithiol. O ganlyniad, roedd y tasgau hunanwerthuso yn haws eu trin wrth symud ymlaen at y camau cynllunio a gweithredu. Bydd annog gwelliant parhaus yn ystod y cam gwerthuso cychwynnol trwy rannu syniadau, profiadau ac arbenigedd o fewn ac ar draws ysgolion o gymorth i ddatblygu dulliau sy'n seiliedig ar ymchwil, sy'n creu cyfleoedd ar gyfer arfer da, dysgu ar y cyd a chyfranogiad gweithredol mewn cynlluniau a blaengarwch ar gyfer y dyfodol.

Pwysleisia'r ddau adroddiad uchod bod angen arweinyddiaeth gadarn er mwyn llwyddo i weithredu dull ysgol gyfan. Bydd canlyniadau cadarnhaol i'r arweinwyr hynny sy'n monitro ac yn adolygu cynnydd ac yn barod i weithredu blaenoriaethau. Er hynny, bydd arweinwyr anghefnogol nad oes ganddynt fawr o ymrwymiad i ddatblygu dull ysgol gyfan yn peryglu ei weithrediad a'i lwyddiant (SHRN 2023). Mae'n rhaid i lunwyr polisi hefyd gydnabod y pwysau ychwanegol o ran y cyfrifoldeb a'r atebolrwydd sydd ei angen er mwyn cefnogi lles emosiynol a meddyliol dysgwyr trwy fuddsoddiad pellach mewn datblygiad proffesiynol, meithrin capasiti a chefnogaeth ychwanegol ar gyfer datblygu partneriaethau rhwng yr ysgol, y teulu a'r gymuned er mwyn cyflawni dull ysgol gyfan (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2023).

Beth sy'n hwyluso ac yn rhwystro sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer cefnogi lles emosiynol a meddyliol dysgwyr?

Hwyluso

Diwylliant ysgol a pherthnasoedd

Mae'n angenrheidiol creu diwylliant sy'n grymuso pawb i gymryd rhan, lle y ceir perthynas bositif rhwng yr athro a'r dysgwr ac ymwneud positif rhwng cyfoedion. Hwylusa'r dull ysgol gyfan hyn oll drwy bwysleisio pwysigrwydd darparu amser penodol a lle i staff sefydlu perthynas â'u dysgwyr a datblygu eu dealltwriaeth ac ymwybyddiaeth o les emosiynol a meddyliol yn gyffredinol. Serch hynny, yr hyn sydd ar waith mewn ysgolion ar y cyfan yw system sy'n rhoi gormod o bwyslais ar ymyraethau unigol nad ydynt wastad yn llwyddiannus, gan nad ydynt yn ystyried yr amgylchedd a'r systemau ysgol dan sylw. Profwyd bod ymyraethau sy'n canolbwyntio ar amgylchedd a diwylliant yr ysgol, ac sy'n cynnwys y dysgwr yn y broses honno, yn fwy effeithiol (Bonell et al. 2019; Kohoulat et al. 2015). Dyma'r cysyniad sydd wrth wraidd y dull ysgol gyfan. Credir bod amgylcheddau cynhwysol a chefnogol sy'n mabwysiadu ymdeimlad o ymgysylltiad a pherthyn yn ffactorau sy'n lleihau'r risg o les emosiynol gwael (Lester a Cross 2015). Noder bod athrawon sy'n ofalgar, teg, a pharchus ac sy'n cynnal trafodaethau ynghylch mwy na chyrhaeddiad academaidd yn unig â'u dysgwyr, gan fagu perthynas agos â hwy, yn gallu annog sgiliau integreiddio cymdeithasol ac ymddygiad lle y maent yn barod i geisio cymorth (Jindal-Snape et al. 2020). Noder hefyd fod sefydlu perthynas gadarnhaol rhwng yr athro a'r dysgwr yn cynyddu lefelau lles staff, lefelau eu boddhad â'u swyddi, eu cymhelliant a'u parhad hirdymor fel athrawon (Roffey 2012).

Yn astudiaeth Jessiman et al. (2022), datblygwyd dull ymchwil gweithredu cyfranogol er mwyn deall a gwella'r diwylliant a pherthnasoedd mewn tair ysgol uwchradd yn y Deyrnas Unedig (DU). Yn dilyn gweithredu'r newidiadau y cytunwyd arnynt, myfyriodd y staff a'r dysgwyr ar yr effaith a gafodd y rhain ar eu hiechyd meddwl. Darganfuwyd mai amrywiaeth oedd y ffactor mwyaf dylanwadol ar iechyd meddwl dysgwyr, gydag ethnigrwydd yn chwarae rhan fawr yn strwythur a diwylliant yr ysgol.

Cydnabuwyd bod perthnasoedd yn rhan allweddol o greu diwylliant ysgol bositif. Disgrifiwyd cyfeillgarwch ac ymwneud â chyfoedion fel rhywbeth positif, a nodwyd y cafwyd cefnogaeth gref oddi wrth gyfoedion mewn grwpiau lleiafrifol, grwpiau ethnig a dysgwyr sydd ag Anghenion Addysgol Arbennig ac Anabledd (*SEND*). I'r perwyl hwn hefyd, gwelwyd bod y berthynas rhwng aelodau o staff hefyd yn cael ei disgrifio fel un gyfeillgar, gefnogol a chydweithredol. Er hyn, amrywiai'r berthynas rhwng y staff â'r uwch-dîm rheoli. Nododd aelodau o staff yr oedd ganddynt uwch-dîm rheoli grymus fod ganddynt berthynas dda â hwy. Ar y llaw arall, nododd staff a oedd ag uwch-dîm rheoli a oedd yn creu llwyth gwaith sylweddol ac yn gosod disgwyliadau academaidd uchel fod y berthynas rhyngddynt wedi'i niweidio. Arweiniai hyn at ymdeimlad o stigma ynghylch datgelu gofidion iechyd meddwl. Amrywiai ansawdd y rhyngweithio rhwng dysgwyr a staff gan ddibynnu ar rôl yr athro. Blaenoriaethai'r rheiny a oedd â rôl fugeiliol neu rôl gefnogi arall berthnasoedd da â dysgwyr. Ar y llaw arall, er bod staff addysgu yn cydnabod bod creu perthnasoedd cadarnhaol sy'n seiliedig ar ymddiriedaeth rhyngddynt a dysgwyr yn annog dysgu gwell a datblygiad iachach, roedd eu ffocws ar addysgu a dysgu yn unig. Nododd y dysgwyr fod athrawon a oedd yn rhy lym yn effeithio'n niweidiol ar eu hiechyd meddwl, gan ychwanegu bod athrawon a oedd yn canolbwyntio'n ormodol ar gyflawniad academaidd yn fwy tebygol o anwybyddu gofid a straen eu dysgwyr.

Amrywiai effeithiolrwydd llais y dysgwr a mecanweithiau grymuso ar draws yr ysgolion. Credai staff bod y graddau y mae dysgwyr yn teimlo bod eu llais yn cael ei glywed yn allweddol wrth sefydlu diwylliant ysgol, perthynas bositif rhwng yr athro a'r dysgwr ac iechyd meddwl dysgwyr. Roedd gan bob ysgol systemau i ymgynghori â dysgwyr, er enghraifft cynghorau ysgol, grwpiau wedi'u harwain gan ddisgyblion ac arolygon adborth. Er hynny, canfyddiadau cymysg oedd gan staff o'u heffeithiolrwydd. Credai rhai bod arweinwyr yn ymateb i'r rhain, gydag eraill o'r farn yr anwybyddir safbwyntiau dysgwyr ar y cyfan. Y consensws ymysg y dysgwyr oedd bod uwch-dimau rheoli ysgolion yn amharod i ymgysylltu â dysgwyr a myfyrio ar eu safbwyntiau. Ychwanegwyd hefyd bod dulliau o wrando ar lais y dysgwr yn docynistaidd ac aneffeithiol. Er gwaethaf hyn, canmolwyd ysgolion am eu cefnogaeth fugeiliol a'u dulliau monitro. Roedd y rhain yn cynnwys monitro wyneb yn wyneb rheolaidd gydag arweinwyr lles, gweithdrefnau adborth ar godi pryderon ynghylch dysgwyr, a mesurau eilaidd megis monitro presenoldeb ac ymgysylltiad. Serch hynny, pan ofynnwyd i'r dysgwyr am y dulliau hyn, nododd rhai ofidion ynghylch anhysbysrwydd, embaras ac amharodrwydd i grybwyll materion iechyd meddwl. Roeddent o'r farn y credai rhai aelodau staff nad cyfrifoldeb athrawon oedd monitro iechyd meddwl dysgwyr.

Amlyga'r astudiaeth hon y ffaith bod staff wedi blaenoriaethu diwylliant drwy gynnwys cymuned yr ysgol yn rhagweithiol. Serch hynny, er ei fod yn galonogol gweld llais y dysgwr ar draws pob hunaniaeth ethnig a grŵp oedran, mae'n rhaid dehongli'r canlyniadau'n ofalus gan eu bod yn dod o dair ysgol mewn un ardal ddaearyddol yn unig. Ar gyfer astudiaethau pellach, awgryma'r awduron ddau beth: yn gyntaf, dylid nodi ffyrdd effeithiol o wella cefnogaeth arweinwyr ac, yn ail, dylid annog y rheiny sy'n gyfrifol am addysgu a dysgu i wella'r berthynas â dysgwyr.

Staff cefnogol ac arweinyddiaeth

Addysgu yw un o'r galwedigaethau sy'n achosi'r straen mwyaf ledled y DU. Gwelir lefelau sylweddol uwch o straen yn sgil y swydd a lefelau lles is o'i gymharu â galwedigaethau cyffredin. Yn aml, deillia hyn o berthynas wan rhwng aelodau o staff, arweinyddiaeth anghefnogol a phwysau gwaith gormodol. Gofidia addysgwyr a llunwyr polisi am hyn, oherwydd gall lles meddyliol athrawon ddylanwadu ar les meddyliol eu dysgwyr gan leihau eu gallu i gefnogi anghenion emosiynol dysgwyr (Naghieh et al. 2015). Dengys data 3217 o ddysgwyr rhwng 12 a 13 oed a 1167 o athrawon mewn 25 o ysgolion uwchradd yng Nghymru a Lloegr bod lefelau is o symptomau iselder ymhlith athrawon a lefelau uwch o les wedi'u cysylltu â gwelliant mewn lles dysgwyr a llai o anawsterau seicolegol (Harding et al. 2019). Os yw cyflwr iechyd meddwl athro yn wael, bydd ymgysylltu ag ymddygiadau ac emosiynau positif yn anos ac yn arwain at anhawster wrth geisio sefydlu perthynas dda â dysgwyr (Gu a Day 2013; Kidger et al. 2010; Sisask et al. 2014).

Mae'r berthynas rhwng athrawon a'u cyfoedion hefyd yn bwysig o ran sicrhau lles emosiynol a meddyliol staff. Mae ysgolion sy'n meithrin perthynas gefnogol ymhlith staff ysgol yn hyrwyddo parch a gwerth, sy'n darparu cyfleoedd ar gyfer prosesau cyfathrebu da, ymreolaeth a pherthnasoedd rhyngbersonol cadarnhaol (Cefai a Cavioni 2014). Mae adborth cadarnhaol a pherthynas gefnogol yn gwella ymgysylltiad ac ymroddiad ac yn cefnogi staff i ymdopi â gofynion eu swydd. At hynny, mae staff sy'n canfod bod polisïau a chyfleoedd eu hysgol yn cefnogi eu lles emosiynol eu hunain yn nodi llai o straen o ran gwaith, a llai o iselder a gorbryder o gymharu â'r rhai nad ydynt yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi'n emosiynol (Lester et al. 2020). Mae sefydlu perthynas gefnogol ag arweinwyr hefyd yn hanfodol i les emosiynol. Bydd staff sydd â mynediad at gyngor a chymorth proffesiynol a datblygiad proffesiynol yn llai tebygol o brofi anawsterau iechyd meddwl (Askell-Williams a Lawson 2013; Harvey et al. 2017).

Rhwystrau

Gwybodaeth a dealltwriaeth wan

Mae dealltwriaeth athrawon o les emosiynol a meddyliol yn hanfodol wrth iddynt ddatblygu ac ymgorffori strategaethau cymorth effeithiol ar gyfer eu dysgwyr (Spratt 2017). Fodd bynnag, mynegodd athrawon bryderon eu bod yn teimlo wedi'u llethu, yn anghymwys, ac wedi'u paratoi'n wael i fynd i'r afael ag anghenion eu dysgwyr, a hynny'n fynych oherwydd eu bod yn teimlo nad oedd ganddynt y wybodaeth, y sgiliau, y cymhwysedd

na'r adnoddau angenrheidiol (Whitely et al. 2013). Cwyd anawsterau hefyd oherwydd y derminoleg a ddefnyddir a'r diffiniadau amrywiol a geir o les emosiynol a meddyliol. Maent yn gysyniadau cymhleth sydd â diffiniadau sy'n amrywio ar draws y llenyddiaeth a'r disgyblaethau, megis athroniaeth, seicoleg, addysg a chymdeithaseg. Ychwanega cydrannau amlochrog dehongliadau gwrthrychol a goddrychol gymhlethdod pellach i'r modd y mae ysgolion yn trin a thrafod lles ac iechyd meddwl (Diener 2000; Ryff 2014). Cred rhai athrawon mai cyflwr meddygol yw iechyd meddwl a lles y gellid ei wella trwy gyflwyno cymorth, ymyrraeth neu driniaeth allanol (Ekornes et al. 2012). Ymhellach, cred athrawon sydd o dan bwysau mai eu rôl hwy yw canolbwyntio ar addysgu a dysgu yn unig ac maent yn amharod i gymryd cyfrifoldebau ychwanegol neu gynnig cefnogaeth rhag ofn bod perygl iddynt ddweud rhywbeth anghywir neu groesi ffiniau (O'Dowd 2018; Wyra et al. 2011).

Yn eu hastudiaeth o athrawon ac arweinwyr ledled ysgolion y DU, nododd Harland et al. (2015) nad yw athrawon yn teimlo'n gymwys i adnabod nac i ddelio ag ymddygiad dysgwyr sy'n deillio o broblemau iechyd meddwl. Dywed yr athrawon hefyd fod ganddynt bryderon ynglŷn â'r hyfforddiant cyffredinol ar iechyd meddwl y maent yn ei dderbyn. Nid yw'r hyfforddiant hwn yn eu cynorthwyo i adnabod eu rôl a'u cyfrifoldeb wrth ymdrin ag iechyd meddwl dysgwyr. Cefnogwyd y canlyniadau hyn mewn astudiaeth arall (Day et al. 2017). Adroddwyd yn yr astudiaeth hon mai 23% o athrawon yn unig oedd yn credu bod cefnogaeth addas ar eu cyfer o ran adnabod anawsterau iechyd meddwl. Dim ond 35% oedd yn teimlo'n ddigon hyderus wrth fynd i'r afael â chynorthwyo dysgwyr i gael mynediad at gefnogaeth addas.

Gofid pellach yw'r diffyg gwybodaeth o ran y cyflyrau iechyd meddwl penodol sy'n bodoli ac adnabyddiaeth o'r symptomau hynny. Er enghraifft, mae bechgyn yn fwy tebygol o ddatblygu cyflyrau niwroddatblygiadol a phroblemau ymddygiad yn ystod plentyndod cynnar. Mae merched, fodd bynnag, yn fwy tebygol o fewnoli anawsterau a datblygu'r cyflyrau hyn yn llawer hwyrach yn eu harddegau (Jensen et al. 2015). Gall yr anallu hwn i adnabod symptomau arwain at ddysgwyr yn methu derbyn y gefnogaeth addas sydd ei hangen arnynt (Papandrea et al. 2011).

Diffyg adnoddau a hyfforddiant iechyd meddwl

Oherwydd bod athrawon yn treulio cymaint o amser yn yr ysgol, maent mewn lle da i adnabod dysgwyr sydd ag anawsterau lles emosiynol a meddyliol. Gan amlaf, athrawon yw'r pwynt cyswllt cyntaf, felly eu cyfrifoldeb hwy yw darparu cymorth a chyfeirio dysgwyr i'r gefnogaeth berthnasol. Er bod nifer o athrawon yn cydnabod bod ganddynt y gallu i adnabod newid o ran gwaith academaidd ac ymddygiadau heriol sy'n deillio o broblemau iechyd meddwl, nid oedd athrawon eraill lawn mor hyderus yn eu gwybodaeth a'u gallu i drin a thrafod iechyd meddwl a hynny oherwydd diffyg hyfforddiant (Andrews et al. 2014). Teimlai'r rhai nad oeddent wedi derbyn hyfforddiant digonol yn anghyfforddus wrth ymyrryd, gan arwain felly at gymorth a chefnogaeth annigonol i ddysgwyr sydd mewn argyfwng (Punukollu et al. 2019). Canfu Graham et al. (2011), er bod 80% o athrawon yn cydnabod bod hyfforddiant iechyd meddwl ac ymyraethau lles yn bwysig, ystyrient fod yr

hyfforddiant hwn yn gostus, yn brin neu brin yn bodoli. Canlyniad hyn oedd mai dim ond traean o athrawon oedd yn teimlo'n ddigon hyderus i weithredu rhaglenni iechyd meddwl.

Yn eu hastudiaeth yn y DU, gofynnodd Shelemy et al. (2019) i athrawon ysgol uwchradd rannu eu profiadau ynghylch cefnogi dysgwyr â'u hiechyd meddwl. Roedd teimladau'r athrawon am eu gallu i helpu dysgwyr yn seiliedig ar welliannau yn iechyd meddwl eu dysgwyr a'u buddsoddiad yn eu lles meddyliol. Os oedd gan athrawon fynediad at gefnogaeth addas a'u bod yn meddu ar sgiliau a gwybodaeth ddigonol, roeddent yn fwy tebygol o deimlo'n fodlon â'r gefnogaeth yr oeddent yn ei darparu. Er hynny, nododd y rheiny nad oeddent yn medru darparu cymorth yn llwyddiannus deimladau o fethiant a diymadferthedd, a hynny'n aml o ganlyniad i ddiffyg hyfforddiant, cyfathrebu gwael a phrinder ymyraethau gan gyrff allanol. Amlygwyd hefyd bod athrawon yn trin materion iechyd meddwl fel materion meddygol sydd angen eu datrys, gan arwain at ddarparu cymorth mewn modd rhy gyfyngedig ar gyfer dysgwyr â phroblemau lles meddyliol.

Dengys y canlyniadau uchod yr angen am hyfforddiant, adnoddau a chefnogaeth ddigonol ar gyfer athrawon. Maent hefyd yn ein helpu i ddeall pam mae rhai athrawon yn fodlon â'r gefnogaeth y maent yn ei darparu i ddysgwyr sy'n brwydro yn erbyn materion yn ymwneud ag iechyd meddwl, tra bod eraill yn teimlo allan o'u dyfnder yn llwyr. Er hynny, gan nad ystyriwyd iechyd meddwl athrawon yn yr astudiaeth hon, nid yw'n hollol eglur a wnaeth hyn effeithio ar eu hyder a'u gallu i gefnogi dysgwyr. O ganlyniad, dylai astudiaethau pellach edrych yn fanylach ar iechyd meddwl athrawon yn ogystal â sut y gall hyn ddylanwadu ar eu gallu a'u hyder i gefnogi ac ymgysylltu â phryderon iechyd meddwl dysgwyr.

Iechyd meddwl ac ymrwymiad staff

Mae gofynion cynyddol, ymrwymiad isel staff ac iechyd meddwl gwael oll yn rhwystrau rhag gweithredu dulliau ysgol gyfan mewn modd llwyddiannus (Lendrum et al. 2013). Yn 2019, arolygodd yr undeb athrawon NASUWT (2019) les meddyliol a chorfforol, grym a chydbwysedd gwaith/cartref dros 5,500 o athrawon. Dengys y canlyniadau fod 86% o athrawon wedi nodi mai eu prif ofid oedd llwyth gwaith gormodol, gyda 77% ohonynt yn nodi eu bod wedi profi mwy o straen yn y gweithle yn y 12 mis diwethaf. Adroddodd athrawon hefyd fod eu swyddi wedi cael effaith negyddol ar eu lles a'u hiechyd meddwl yn y 12 mis diwethaf. Pan ofynnwyd iddynt am yr uwch-dîm rheoli a sut yr oedd eu hysgol yn eu hystyried, nododd dros hanner (56%) yr athrawon nad oeddent yn cael eu rheoli mewn modd oedd yn eu grymuso. Teimlodd 38% nad oeddent yn cael eu parchu, a chredai dros hanner ohonynt (59%) nad oedd eu barn yn cael ei hystyried na'i gwerthfawrogi gan yr uwch-dîm rheoli.

Amlyga'r arolwg hwn felly rai o'r materion a all gyfrannu at ymrwymiad isel i'r Fframwaith. Gwelwyd tueddiadau gan athrawon a oedd â lles seicolegol gwael i ymatal rhag sefydlu perthynas gymdeithasol â dysgwyr ac roeddent yn llai ymatebol i anghenion eu dysgwyr (McLean et al. 2015; Pas et al. 2010). Gall dysgwyr ddod yn ymwybodol o'r lefel isel hon o gefnogaeth a gofal gan athrawon sydd dan straen emosiynol, a gall arwain at berthynas ddiffygiol rhwng yr athro a'r dysgwr. O ganlyniad, gall arwain hefyd at ddysgwyr yn osgoi gofyn am gymorth (Ramberg et al. 2020).

Gwelir effaith ymrwymiad isel ymysg staff ar ddulliau ysgol gyfan mewn gwerthusiad o'r '*Emotionally Friendly Settings*' ar draws 42 ysgol (Wignall et al. 2023). Dengys canfyddiadau'r gwerthusiad hwn nad oedd arweinwyr a oedd yn ymrwymo i'r rhaglen yn blaenoriaethu arian, amser a chefnogaeth i'w gweithredu. I'r gwrthwyneb, gwelwyd bod ysgolion a oedd â chymhelliant i newid yn ystyried y broses fel rhywbeth positif a pharhaus ac felly'n gweithredu'r rhaglen yn llwyddiannus. Roedd y ffactorau a oedd yn cyfrannu at lwyddiant y rhaglen yn cynnwys ystyried a oedd y dull gweithredu'n ddilys (ystyrlon, wedi'i sefydlu'n dda ac yn rhan annatod o'r cynllun) neu'n docynistaidd (wedi'i sefydlu'n arwynebol neu heb gymhelliant penodol [achrediad]). Os mai'r prif gymhelliant oedd achredu, yna roedd y dull gweithredu'n docynistaidd ac arwynebol, gan arwain felly at newidiadau tymor byr yn unig.

Roedd parodrwydd i newid ac agwedd tuag at y rhaglen yn ffactorau allweddol a oedd yn cael effaith sylweddol ar ymrwymiad i'r Fframwaith a dulliau gweithredu llwyddiannus. Gwelwyd ymrwymiad cyfyngedig ac ystyriwyd nad oedd angen newid mewn achosion lle y teimlai staff nad oedd ganddynt unrhyw agweddau yr oedd angen eu datblygu. I'r gwrthwyneb, roedd lles emosiynol ac iechyd meddwl yn ganolbwynt ac yn flaenoriaeth ar draws yr ysgol ymhlith y staff hynny a oedd yn credu bod angen newid ac a oedd yn barod i dderbyn newid. Ymhellach, canfuwyd rhagor o effeithiau hirdymor a gweithredu mwy dilys pan welwyd rhagor o ymrwymiad gan staff ac arweiniai hynny at newidiadau positif a sylweddol. Er hynny, gwelwyd gweithredu llai dilys pan gyflwynwyd rhaglenni a oedd yn anghydnaws â lleoliad yr ysgol. Felly, amlyga hyn bwysigrwydd ystyried cyd-destun yr ysgol wrth gyflwyno dull ysgol gyfan. Dengys astudiaeth Wignall et al. (2023) dystiolaeth gref o safbwynt pwysigrwydd ymrwymiad dilys staff wrth gefnogi gweithredu a datblygu dulliau ysgol gyfan llwyddiannus.

Pandemig COVID-19

Dengys ymchwil o'r DU ddirywiad yn iechyd meddwl plant a phobl ifanc ymhell cyn y pandemig, gyda chynnydd mewn lefelau gorbryder a hunan-niwedio (Public Health England 2021). Yn dilyn cyfnodau hir o ynysu rhag yr ysgol, eu hathrawon, eu cyfoedion a'u ffrindiau, cynyddodd y risg o iselder ac anawsterau ymddygiadol, cymdeithasol ac emosiynol ymysg dysgwyr (Montero-Marin et al. 2023). Nododd astudiaeth gan MIND Cymru (2021) fod dros draean (35%) o'r bobl ifanc a holwyd yn dweud bod eu hiechyd meddwl wedi gwaethygu (dros ddwbl cyfran y flwyddyn flaenorol – 12%), a dywedodd dros hanner ohonynt (53%) fod eu hiechyd meddwl yn wael neu'n wael iawn tuag at ddiwedd y trydydd cyfnod clo ac wrth i'r cyfyngiadau ddechrau llacio tua mis Ebrill 2021. Arweiniodd effaith y pandemig hefyd at un o bob saith plentyn (14%) yn profi trallod meddyliol am y tro cyntaf yn eu bywyd yn ystod y pandemig.

Mewn astudiaeth arall lle y gofynnwyd i bobl ifanc ddisgrifio eu profiadau o'r pandemig ac effaith hyn ar eu hiechyd meddwl (Youth Futures Foundation 2022), cyfeiriodd y cyfranogwyr at densiynau teuluol, gofidiau am y firws, ynysu rhag ffrindiau a phartneriaid, a phryderon am y dyfodol. Ymddangosai mai'r rheiny a oedd eisoes â phroblemau iechyd

meddwl a oedd wedi eu heffeithio waethaf. Soniwyd am anawsterau cysgu, lefelau cynyddol o 'bryder', 'straen' ac 'iselder' law yn llaw â 'gofid', 'teimlo'n isel', 'pyliau o banig' neu 'feddyliau negyddol'. Nodwyd bod y cyfyngu neu'r amharu ar brofiadau addysgol hefyd wedi arwain at ddirywiad mewn iechyd meddwl yn ogystal â phryder am y dyfodol.

Cyfeiriwyd at effaith y pandemig ar iechyd meddwl ymarferwyr ym maes addysg mewn arolwg yn y DU gan Education Support (2020a). Casglodd yr astudiaeth oddeutu 3,000 o ymatebion a gwelwyd bod dirywiad yn iechyd meddwl dros hanner yr athrawon (52%). Datgelwyd ffigurau tebyg ymysg arweinwyr a staff mewn rolau eraill (48% ar gyfer y naill a'r llall). Pan ofynnwyd iddynt am ffynonellau cymorth ar gyfer eu lles meddyliol, nododd y mwyafrif o'r ymatebwyr eu bod wedi troi at deulu, ffrindiau neu bartneriaid yn hytrach nag at eu cyflogwyr. Pwysleisia'r ffigurau hyn a'r ffaith nad oedd bron chwarter (24%) yr unigolion wedi cael mynediad at gymorth bod galw ac angen am ffynonellau cymorth mwy hygyrch ac effeithiol mewn ysgolion. Mewn arolwg dilynol er mwyn gwirio unrhyw effeithiau hirdymor, anfonwyd ail arolwg byr at staff (Education Support 2020b). Amlygodd yr astudiaeth hon fod y lefelau straen wedi codi o 62% i 84% rhwng mis Gorffennaf a mis Hydref. Adroddodd y staff hefyd iddynt brofi cynnydd mewn symptomau iechyd meddwl, gan gynnwys hwyliau ansefydlog (*mood swings*), anhawster wrth ganolbwyntio a bod yn ddagreuol. Dengys y canfyddiadau hyn bod angen i ysgolion sefydlu rhwydweithiau cymorth a monitro lles eu holl staff os ydynt am gael gweithlu iach a hapus.

Argymhellion ar gyfer y dyfodol

Amlyga canfyddiadau'r adolygiad hwn fod ymgysylltiad llwyddiannus ysgolion â'r Fframwaith (LlC 2021a) wedi deillio o gael mynediad at yr offer hunanarfarnu ac o dderbyn cymorth i'w weithredu. Roedd cefnogaeth tîm rheoli'r ysgol a llais y dysgwr hefyd yn golygu y gallai ysgolion ymgorffori'r Fframwaith o fewn y cwricwlwm a diwylliant yr ysgol. Fodd bynnag, mae'r astudiaethau cyfyngedig ar weithredu'r Fframwaith yn ysgolion Cymru yn amlygu'r angen am ymchwil bellach. Yn benodol, mae'r modd y mae ysgolion yn ymgysylltu â chymunedau, asiantaethau allanol a theuluoedd yn hollbwysig er mwyn mynd i'r afael â lles emosiynol a meddyliol staff a myfyrwyr. Yn sgil y canfyddiadau a'r rhwystrau mewn perthynas â mabwysiadu dulliau ysgol gyfan yn gyffredinol, cynigiwn yr argymhellion canlynol ar gyfer ysgolion yng Nghymru a thu hwnt:

1. Mae angen cymorth proffesiynol ac ariannol pellach ar ysgolion. Er enghraifft, dylid cydnabod arwyddocâd y cymorth sydd ei angen ar y system yn ehangach a pha ddarpariaeth hyfforddiant iechyd meddwl sydd ei hangen. At hynny, mae angen i awdurdodau lleol gydweithio ag ysgolion i ddatblygu dulliau monitro er mwyn nodi pryd y mae angen cymorth ar staff gyda'u hiechyd meddwl ac anogaeth i greu rhwydweithiau cymorth i leihau teimladau o unigrwydd, i normaleiddio emosiynau heriol ac i feithrin gwydnwch.

2. Mae angen arweiniad pellach ar yr ysgolion hynny nad ydynt wedi ymgysylltu â'r Fframwaith hyd yn hyn er mwyn iddynt allu dehongli'r polisi a'i drosglwyddo i'w hymarfer. Mae angen lledaenu astudiaethau achos llwyddiannus yn ehangach er mwyn annog athrawon i fyfyrio a datblygu arferion effeithiol sy'n briodol i'w cwricwlwm a chymuned eu hysgol.
3. Mae angen lle ac amser ar yr ysgolion hynny sydd ar flaen y gad er mwyn iddynt allu adeiladu ar eu cyfleoedd dysgu proffesiynol presennol a'u galluogi i rannu syniadau ac arferion da â'u cyfoedion a chydag ymarferwyr addysg eraill.
4. Rhaid cydymdrechu i sicrhau bod llais y dysgwr yn cael ei glywed a bod hyn yn arwain at weithredu er mwyn sicrhau nad yw ymgynghoriad yn datblygu'n broses docynistaidd. Gellid cyflawni hyn trwy siarad â dysgwyr am eu profiadau o dderbyn cymorth emosiynol ac iechyd meddwl a chreu fforymau iddynt drafod materion allweddol a syniadau ar gyfer gweithredu.
5. Dylai adnoddau Llywodraeth Cymru fod yn fwy hygyrch drwy eu hysbysebu'n well i staff ac arweinwyr ysgolion. Dylai arweiniad pellach fod ar gael gan awdurdodau lleol ar sut y gall ysgolion wella ymglymiad cymunedol a theuluol ac annog dull cydgysylltiedig ar draws ysgolion.
6. Gan fod y pandemig wedi cynyddu a dwysáu anawsterau iechyd meddwl, mae'r effaith negyddol posibl a gaiff hyn ar ddysgwyr ac ymarferwyr yn y maes addysg yn bygwth rhwystro cynnydd dysgwyr, agenda Llywodraeth Cymru a chynlluniau adfer ôl-COVID 19. Felly, argymhellir bod angen ymchwil bellach ar effaith y pandemig ar iechyd meddwl a gallu ysgolion i ddelio â'r heriau hyn.

Noda Langford et al. (2017) fod diffyg ymchwil yn gyffredinol o ran y dull ysgol gyfan o gefnogi lles emosiynol ac iechyd meddwl. Er y ceir nifer o bapurau ymchwil sy'n cydnabod pwysigrwydd y dull hwn o gefnogi lles plant, prin yw'r ymchwil ar sut y gellid gweithredu hyn (Goldberg et al. 2019). Ceir sawl papur sy'n cynnwys argymhellion tebyg i'r rhai a gynigiwyd uchod, megis yr angen am hyfforddiant proffesiynol ar gyfer staff er mwyn iddynt fagu hyder, gwybodaeth a'r gallu i ddelio â lles meddyliol ac emosiynol plant (Askell-Williams et al. 2013; Papandrea et al. 2011). Er hynny, daw'r ymchwil hon yn bennaf o Awstralia ac o ganlyniad nid yw'n gwbl berthnasol i gyd-destun polisïau a chwricwlwm Cymru. Cyniga argymhellion y papur hwn felly awgrymiadau ynghylch sut i weithredu dull ysgol gyfan yn fwy effeithlon a hynny yng nghyd-destun Cymru'n benodol.

Casgliad

Er bod y Fframwaith (LlC 2021) yn statudol i bob ysgol yng Nghymru ers 2021, gwelwyd o'r llenyddiaeth gyfyngedig sydd ar gael hyd yma bod nifer o gamsyniadau ac anghysonderau yn y modd y caiff ei weithredu. Er y nodwyd buddiannau cefnogi lles emosiynol a meddyliol dysgwyr a staff mewn ysgolion yn yr adroddiad llenyddiaeth integredig hwn, gwelwyd bod rhwystrau sylweddol yn bodoli hefyd. Cyfeiriwyd at effeithiau pandemig COVID-19 a'r heriau y mae ysgolion yng Nghymru yn eu hwynebu wrth gyflwyno'r cwricwlwm newydd (LlC 2022). Nid yn unig bod angen gweithredu pellach fel y nodir yn yr argymhellion, ond mae angen ymchwil academaidd i gefnogi ymarfer er mwyn sicrhau bod gweledigaeth y Fframwaith yn cael ei chyflawni'n gyson ac yn safonol ledled ysgolion Cymru er budd eu holl rhanddeiliaid.

Llyfryddiaeth

Andrews, A., McCabe, M., a Wideman-Johnston, T. (2014), 'Mental health issues in the schools: are educators prepared?', *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 9 (4), 261–72.

Askell-Williams, H., a Lawson, M. (2013), 'Teachers' knowledge and confidence for promoting positive mental health in primary school communities', *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 41 (2), 126–43.

Bonell, C., et al. (2019), 'Modifying the secondary school environment to reduce bullying and aggression: the INCLUSIVE cluster RCT', *Public Health Research*, 7 (18).

Bronfenbrenner, U. (1979), *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design* (Cambridge: Harvard University Press).

Cefai, C., a Cavioni, V. (2014), 'Education That Matters in the Twenty-First Century', yn Cefai, C., a Cavioni. V. (goln), *Social and Emotional Education in Primary School: Integrating Theory and Research into Practice* (Springer: New York), tt. 1–7. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-8752-4>

Clarke, T. (2020), 'Children's Wellbeing and their Academic Achievement: The Dangerous Discourse of "Trade-offs" in Education', *Theory and Research in Education,* 18 (3), 1–32. <https://doi.org/10.1177/1477878520980197>

Comisiynydd Plant Cymru (2017), *Y Ffordd Gywir: Dull Gweithredu seiliedig ar Hawliau Plant yng Nghymru,* <https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2024/02/202402-Childrens-Commissioner-for-Wales-Right-Way-Welsh.pdf> [Cyrchwyd: 5 Chwefror 2024].

Comisiynydd Plant Cymru (2024) *Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Plant,* <https://www.complantcymru.org.uk/confensiwn-y-cenhedloedd-unedig-ar-hawliaur-plentyn-testun-llawn/> [Cyrchwyd: 7 Hydref 2024].

Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2018), *Cadernid Meddwl – Adroddiad ar y newid mawr sydd ei angen o ran cefnogaeth ym maes iechyd emosiynol ac iechyd meddwl plant*

a phobl ifanc yng Nghymru, <https://senedd.wales/laid%20documents/cr-ld11522/cr-ld11522-w.pdf> [Cyrchwyd: 1 Chwefror 2024]

Day, L., et al. (2017), *Mental Health Services and Schools Link Pilots: Evaluation report,* <https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/590242/Evaluation_of_the_MH_services_and_schools_link_pilots-RR.pdf> [Cyrchwyd: 4 Tachwedd 2023].

Diener, E. (gol.) (2009), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener*, <https://www.springer.com/series/6548>, cyfrol 39 (New York: Springer Science & Business Media).

Donaldson, G. (2015), *Dyfodol Llwyddiannus*, <https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-03/dyfodol-llwyddiannus.pdf> [Cyrchwyd: 2 Tachwedd 2023].

Education Support (2020a), *Covid-19 and the classroom: Working in education during the coronavirus pandemic – The impact on education professionals, mental health and wellbeing* (London: Education Support).

Education Support (2020b), *Teacher Wellbeing Index* (London. Education Support).

Ekornes, S., Hauge, T., a Lund, I. (2012), 'Teachers as mental health promoters: a study of teachers' understanding of the concept of mental health', *International Journal of Mental Health Promotion*, 14 (5), 289–310.

Goldberg, J., et al. (2019), 'Effectiveness of interventions adopting a whole school approach to enhancing social and emotional development: a meta-analysis', *European Journal of Psychology of Education*, 34, 755–82. <https://doi.org/10.1007/s10212-018-0406-9>

Graham, A., et al. (2011), 'Supporting children's mental health in schools: Teacher views', *Teachers and Teaching*, 17 (4), 479–96.

Gu, Q., a Day, C. (2013), 'Challenges to teacher resilience: Conditions count', *British Educational Research Journal*, 39 (1), 22–44.

Harding, S., et al. (2019), 'Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing?', *Journal of Affective Disorders*, 242, 180–7.

Harland, J., et al. (2015), 'NFER Teacher Voice Omnibus: questions for the Department for Education', *The National Foundation for Educational Research,* tt. 1–12.

Harvey, S., et al. (2017), 'Can work make you mentally ill? A systematic meta-review of work-related risk factors for common mental health problems', *Occupational and Environmental Medicine*, 74 (4), 301–10.

Hewitt, G., et al. (2018), 'Improving young people's health and well-being through a school health research network: Reflections on school–researcher engagement at the national level', *Research for All*, 2 (1), 16–33. <https://doi.org/10.18546/RFA.02.1.03>

Iechyd Cyhoeddus Cymru (2022), *Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Llesiant Emosiynol a Meddyliol,* <WSAEMWB Guidance CYM. V1a.docx (live.com)> [Cyrchwyd: 7 Hydref 2024].

Iechyd Cyhoeddus Cymru (2023), *Welsh Network of Healthy School Schemes*, <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/welsh-network-of-healthy-school-schemes/> [Cyrchwyd: 2 Tachwedd 2023].

Jensen, C., a Steinhausen, H. (2015), 'Comorbid mental disorders in children and adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder in a large nationwide study', *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, 7, 27–38.

Jessiman, P., et al. (2022), 'School culture and student mental health: a qualitative study in UK secondary schools', *BMC Public Health*, 22 (1), 619.

Jindal-Snape, D., et al. (2020), 'Systematic literature review of primary–secondary transitions: International research', *Review of Education*, 8 (2), 526–66.

Kaya, M., ac Erdem, C. (2021), 'Students' Well-being and Academic Achievement: A Meta-Analysis Study', *Child Indicators Research*, 14, 1743–67. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09821-4>

Kidger, J., et al. (2010), 'Part and parcel of teaching? Secondary school staff's views on supporting student emotional health and well-being', *British Educational Research Journal*, 36 (6), 919–35.

Kohoulat, N., Dehghani, M., a Kohoulat, N. (2015), 'Perceived school climate and students' mental health', *International Journal of School Health*, 2 (4), 12–17.

Langford, R., et al. (2017), 'The health promoting schools framework: known unknowns and an agenda for future research', *Health Education & Behavior*, 44 (3), 463–75.

Lendrum, A., Humphrey, N., a Wigelsworth, M. (2013), 'Social and emotional aspects of learning (SEAL) for secondary schools: implementation difficulties and their implications for school-based mental health promotion', *Child and Adolescent Mental Health*, 18 (3), 158–64.

Lester, J., Cho, Y., a Lochmiller, C. (2020), 'Learning to do qualitative data analysis: A starting point', *Human Resource Development Review*, 19 (1), 94–106.

Lester, L., a Cross, D. (2015), 'The relationship between school climate and mental and emotional wellbeing over the transition from primary to secondary school', *Psychology of Well-being*, 5, 1–15.

Llywodraeth Cymru (2015), *Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015*, <https://www.futuregenerations.wales/wp-content/uploads/2017/01/wfg-essentials-guide-cy.pdf> [Cyrchwyd: 4 Ionawr 2020].

Llywodraeth Cymru (2021a), *Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol*, <https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2021-03/fframwaith-ar-sefydlu-dull-ysgol-gyfan-ar-gyfer-llesiant-emosiynol-a-meddyliol.pdf> [Cyrchwyd: 2 Tachwedd 2023].

Llywodraeth Cymru (2021b), *Cwnsela ar gyfer plant a phobl ifanc: Medi 2019 i Awst 2020*, <https://www.llyw.cymru/cwnsela-ar-gyfer-plant-phobl-ifanc-medi-2019-i-awst-20200> [Cyrchwyd: 29 Gorffennaf 2024].

Llywodraeth Cymru (2022), *Cwricwlwm i Gymru*, <https://hwb.gov.wales/cwricwlwm-i-gymru/> [Cyrchwyd: 2 Tachwedd 2023].

Llywodraeth Cymru (2023a), *Deall Cwricwlwm i Gymru*, <https://hwb.gov.wales/cwricwlwm-i-gymru/deall-y-cwricwlwm-ar-waith-camau-ir-dyfodol/deall-cwricwlwm-i-gymru/> [Cyrchwyd: 2 Tachwedd 2023].

Llywodraeth Cymru (2023b), *Whole-school Approach to Emotional and Mental Wellbeing: Research bulletin – Top line findings from a survey of school leaders and practitoners*, <https://www.gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2023-11/whole-school-approach-to-emotional-and-mental-wellbeing-research-bulletin.pdf> [Cyrchwyd: 4 Chwefror 2023].

Llywodraeth Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2008), *Fframwaith addysg bersonol a chymdeithasol ar gyfer dysgwyr 7–19 oed yng Nghymru*, <https://hwb.gov.wales/api/storage/e2c158b7-41d2-4c0e-a4aa-865c15551eb5/fframwaith-addysg-bersonol-a-chymdeithasol.pdf> [Cyrchwyd: 2 Tachwedd 2023].

Marchant E., et al. (2021), 'Primary school staff perspectives of school closures due to COVID-19, experiences of schools reopening and recommendations for the future: A qualitative survey in Wales', *PLoS ONE*, 16 (12), 1–24. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0260396>

McLean, L., a Connor, C. (2015), 'Depressive symptoms in third-grade teachers: Relations to classroom quality and student achievement', *Child Development*, 86 (3), 945–54.

MIND Cymru (2021), *Coronavirus: the consequences for mental health in Wales – The ongoing impact of the coronavirus pandemic on people with mental health problems across Wales*, <https://www.mind.org.uk/media/8961/the-consequences-of-coronavirus-for-mental-health-in-wales-final-report.pdf> [Cyrchwyd: 23 Tachwedd 2023].

Montero-Marin, J., et al. (2023), 'Young People's Mental Health Changes, Risk, and Resilience During the COVID-19 Pandemic', *JAMA Network Open*, 6(9):e2335016. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.35016>

Naghieh, A., et al. (2015), 'Organisational interventions for improving wellbeing and reducing work-related stress in teachers', *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 8 (4): CD010306. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010306.pub2>

NASUWT (2019), *The Big Question Survey,* <https://www.nasuwt.org.uk/static/uploaded/30c31a30-b070-44f1-8e9f009b650bb350.pdf> [Cyrchwyd: 4 Chwefror 2024].

NHS (2021), *Mental Health of Children and Young People in England 2021 – wave 2 follow up to the 2017 survey*, <https://digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/mental-health-of-children-and-young-people-in-england/2021-follow-up-to-the-2017-survey> [Cyrchwyd: 2 Chwefror 2024].

O'Dowd, R. (2018), 'The training and accreditation of teachers for English medium instruction: An overview of practice in European universities', *International Journal of Bilingual Education and Bilingualism*, 21 (5), 553–63.

Ofsted (2019*), Teacher well-being at work in schools and further education providers*, <https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5fb41122e90e07208d0d5df1/Teacher_well-being_report_110719F.pdf>) [Cyrchwyd: 4 Chwefror 2024].

Papandrea, K., a Winefield, H. (2011), 'It's not just the squeaky wheels that need the oil: Examining teachers' views on the disparity between referral rates for students with internalizing versus externalizing problems', *School Mental Health*, 3, 222–35.

Pas, E. T., et al. (2010), 'A multilevel exploration of the influence of teacher efficacy and burnout on response to student problem behavior and school-based service use', *School Psychology Quarterly*, 25 (1), 13.

Public Health England (2021), *COVID-19: mental health and wellbeing surveillance report,* <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-mental-health-and-wellbeing-surveillance-report/7-children-and-young-people#:~:text=A%20study%20using%202%20waves,lower%20levels%20of%20perceived%20social> [Cyrchwyd: 2 Tachwedd 2023].

Public Health Wales (1999), *Welsh Network of Healthy Schools Wales*, <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/welsh-network-of-healthy-school-schemes/> [Cyrchwyd: 5 Chwefror 2024].

Punukollu, M., a Marques, M. (2019), 'Use of mobile apps and technologies in child and adolescent mental health: a systematic review', *BMJ Mental Health*, 22 (4), 161–6.

Ramberg, J. et al. (2020), 'Teacher stress and students' school well-being: The case of upper secondary schools in Stockholm', *Scandinavian Journal of Educational Research*, 64 (6), 816–30.

Roffey, S. (2012), 'Pupil wellbeing — Teacher wellbeing: Two sides of the same coin?', *Educational and Child Psychology*, 29 (4), 8–17. <http://doi.org/10.53841/bpsecp.2012.29.4.8>

Ryff, C. (2013), 'Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia', *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83 (1), 10–28.

Sadler, K., et al. (2018), *Mental health of children and young people in England, 2017: trends and characteristics*, <https://digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/mental-health-of-children-and-young-people-in-england/2017/2017> [Cyrchwyd: 2 Chwefror 2024].

School Health Research Network (SHRN) (2023), *Primary SHRN National Report – 2022–3,* <https://www.shrn.org.uk/national-data/> [Cyrchwyd: 20 Rhagfyr 2023].

Senedd Cymru (2020), *Cadernid Meddwl: Ddwy flynedd yn ddiweddarach,* <https://senedd.cymru/laid%20documents/cr-ld13568/cr-ld13568-w.pdf> [Cyrchwyd: 1 Chwefror 2024].

Shelemy, L., Harvey, K., a Waite, P. (2019), 'Secondary school teachers' experiences of supporting mental health', *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 14 (5), 372–83.

Sisask, M., et al. (2014), 'Teacher satisfaction with school and psychological well-being affects their readiness to help children with mental health problems', *Health Education Journal*, 73 (4), 382–93.

Spratt, J. (2017), *Wellbeing, Equity and Education: A Critical Analysis of Policy Discourses of Wellbeing in Schools* (Cham: Springer).

StatsWales (2023), *Counselling for Children and Young People*, <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Education-and-Skills/Schools-and-Teachers/Counselling-for-Children-and-Young-People> [Cyrchwyd: 2 Tachwedd 2023].

Tepordei, A. et al. (2023), 'Children's peer relationships, well-being, and academic achievement: the mediating role of academic competence', *Frontiers in Psychology*, 1–11. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1174127>

Torraco, R. J. (2005), ‘Writing Integrative Literature Reviews: Guidelines and Examples’, *Human Resource Development Review*, 4, 356–67. <http://dx.doi.org/10.1177/1534484305278283>

Waters-Davies, J., et al. (2022), *Ystyried effaith pandemig COVID-19 ar ddysgwyr yng Nghymru*, <covid-rs2-final-cy.pdf> [Cyrchwyd: 2 Chwefror 2024].

Whitley, S., Smith, J. D., a Vaillancourt, T. (2013), ‘Promoting mental health literacy among educators: Critical in school-based prevention and intervention’, *Canadian Journal of School Psychology*, 28, 56–70. <http://doi.org/10.1177/0829573512468852>

Wignall, A., Atkinson, C., a Grace, P. (2023), ‘Facilitators and barriers to implementing a whole-school mental health programme’, *Pastoral Care in Education*, 1–22. <http://doi.org/10.1080/02643944.2023.2214903>

Wyra, M., Lawson, M. J., ac Askell-Williams, H. (2011), ‘Teachers’ wellbeing during schoolyard supervision: A photovoice study’, yn Shute, R., et al. (goln), *Mental Health and Wellbeing: Educational Perspectives* (Adeilaide: Shannon Research Press), tt. 165–76.

Youth Futures Foundation (2022), *The COVID-19 Pandemic and Young People Pressure Before, Pressure Now and Pressure to Come*, <https://youthfuturesfoundation.org/wp-content/uploads/2022/07/The-COVID-19-Pandemic-and-Young-People.pdf> [Cyrchwyd: 4 Ionawr 2024].