

# Cymorth Iechyd Meddwl mewn Addysg Uwch

## Canfyddiadau'r arolwg

Tachwedd 2022

### Cefndir

1. Fel rhan o ymchwiliad y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg i gymorth iechyd meddwl mewn addysg uwch, cynhaliwyd arolwg i gasglu barn myfyrwyr presennol a graddedigion diweddar, ynghylch pa mor effeithiol yw'r cymorth ar gyfer iechyd meddwl a llesiant mewn addysg uwch yng Nghymru.

### Dull

2. Roedd arolwg safonedig a strwythuredig, yr oedd y cyfranogwyr yn ei gwblhau eu hunain, ar agor am tua chwe wythnos, rhwng dydd Llun, 5 Medi a dydd Gwener, 14 Hydref 2022. Roedd yr holiadur ar gael ar-lein i'w lenwi, ac ar bapur ar gais yr ymatebydd.

3. Oherwydd natur sensitif y pwnc, roedd arolwg yr oedd yr ymatebwyr yn ei lenwi eu hunain yn caniatáu i'r ymatebwyr fod yn ddiennw i raddau, yn wahanol i ddulliau ymgysylltu eraill, fel arolygon sy'n cyfweld wyneb yn wyneb. Mae pob dyfyniad sy'n ymddangos yn y papur hwn yn ddiennw, gydag unrhyw wybodaeth bersonol yn cael ei dileu.

4. Er mwyn llunio'r papur hwn, cynhaliwyd dadansoddiad o set ddata gyflawn. Gellir priodoli'r holl ddata i ymatebion unigol a gellir dadansoddi ymhellach ar gais.

### Cynulleidfa

5. Bwriad yr arolwg oedd cofnodi barn myfyrwyr presennol Cymru, a graddedigion diweddar o brifysgolion Cymru, gan gynnwys unigolion sy'n astudio/wedi astudio trwy'r Brifysgol Agored.



- 6.** Hyrwyddwyd yr arolwg drwy nifer o sianeli, gan gynnwys gwefan a sianeli cyfryngau cymdeithasol y Senedd, drwy holl brifysgolion Cymru a'r Brifysgol Agored, undebau myfyrwyr, a rhanddeiliaid perthnasol gan gynnwys UCM Cymru ac AMOSSHE.
- 7.** Hoffem ddiolch i bawb a rannodd eu barn gyda ni.

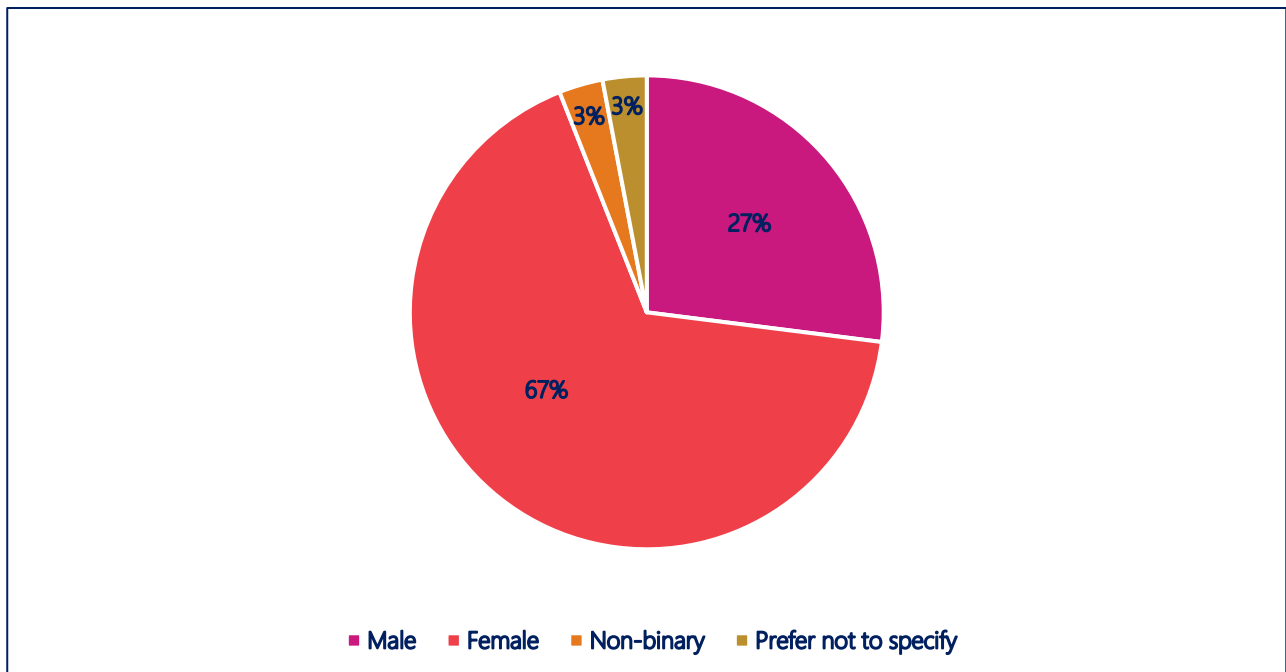
## Canfyddiadau

- 8.** Roedd yr arolwg yn cynnwys 27 o gwestiynau ac fe'i rhannwyd yn 7 adran. Cafwyd 254 ymateb i'r arolwg. Ar gyfartaledd, roedd yn cymryd tua 10 munud a 12 eiliad i lenwi'r arolwg. Daeth pob ymateb i law ar-lein. Ni chafwyd unrhyw ymatebion ar ffurf copi caled.
- 9.** Er mwyn rhoi cipolwg i'r Pwyllgor ar ddemograffeg yr ymatebwyr, ymdrinnir â chwestiynau 23 – 26, sy'n ymwneud â rhywedd, oedran, grŵp ethnig ac anabledd, ar y dechrau. Nid yw cwestiwn 27, a oedd yn gofyn i'r ymatebwyr a fyddent yn hoffi cael y wybodaeth ddiweddaraf am gynnydd yr ymchwiliad a'u gwahodd i gyflwyno cyfeiriad e-bost cyswllt pe baent yn ateb yn gadarnhaol, yn cael ei drafod yn y papur hwn.

## Rhywedd

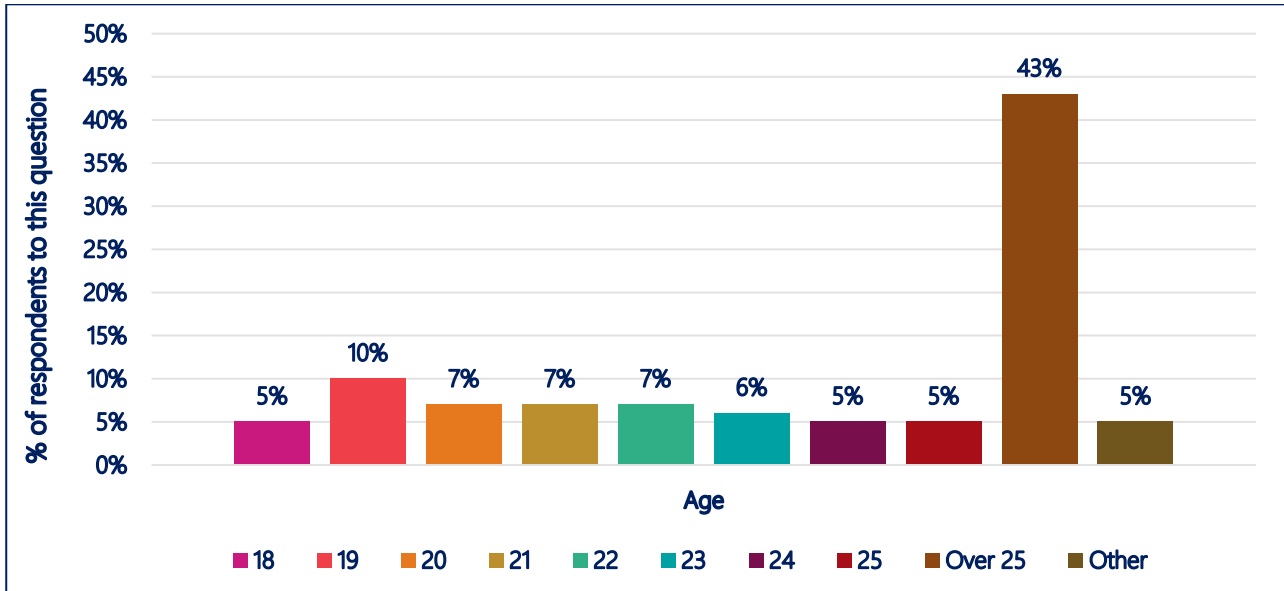
---

- 10.** Dewisodd 67 y cant o'r ymatebwyr yr opsiwn 'Benyw', a dewisodd 27 y cant yr opsiwn 'Gwryw', gyda 3 y cant yn dewis yr opsiwn anneuaid. Nododd 3 y cant o'r ymatebwyr i'r cwestiwn hwn ei bod yn well ganddynt beidio â dweud.



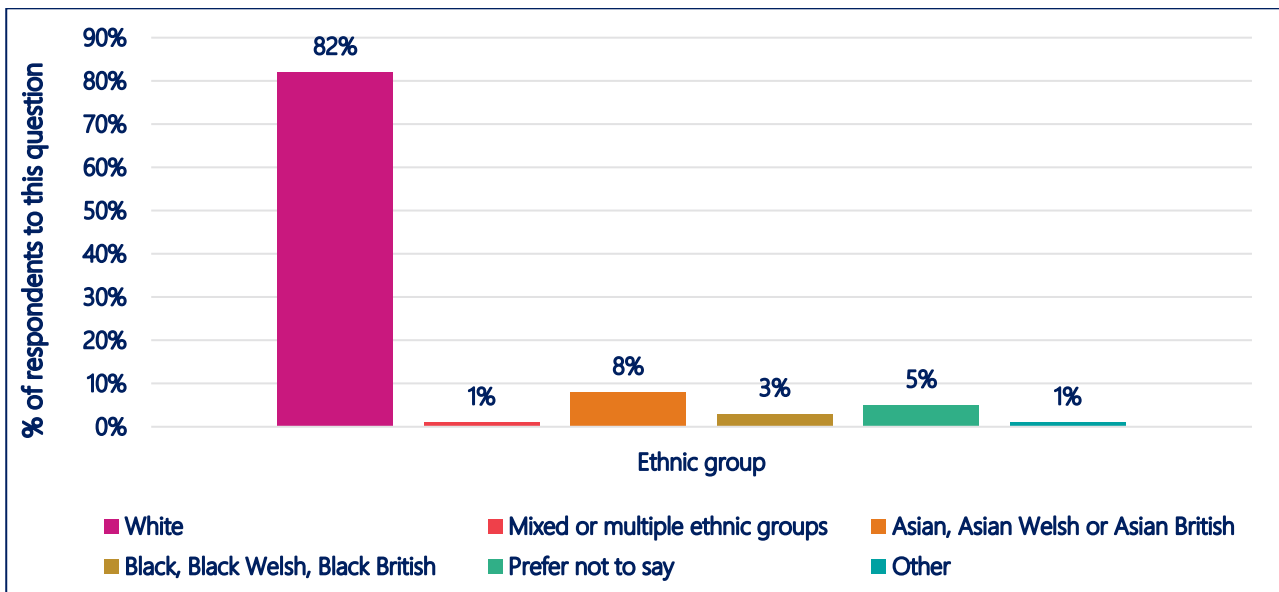
## Oedran

**11.** Roedd 43 y cant o'r rhai a ymatebodd i'r cwestiwn hwn dros 25 oed. Roedd 10 y cant o'r ymatebwyr yn 19 oed. Roedd 7 y cant o'r ymatebwyr yn 20, 21 neu 22 oed. Roedd 6 y cant o'r ymatebwyr yn 23 oed. Roedd 5 y cant o'r ymatebwyr yn 18, 24 neu 25 oed. Dewisodd 5 y cant o'r ymatebwyr i'r cwestiwn hwn yr opsiwn 'Arall'.



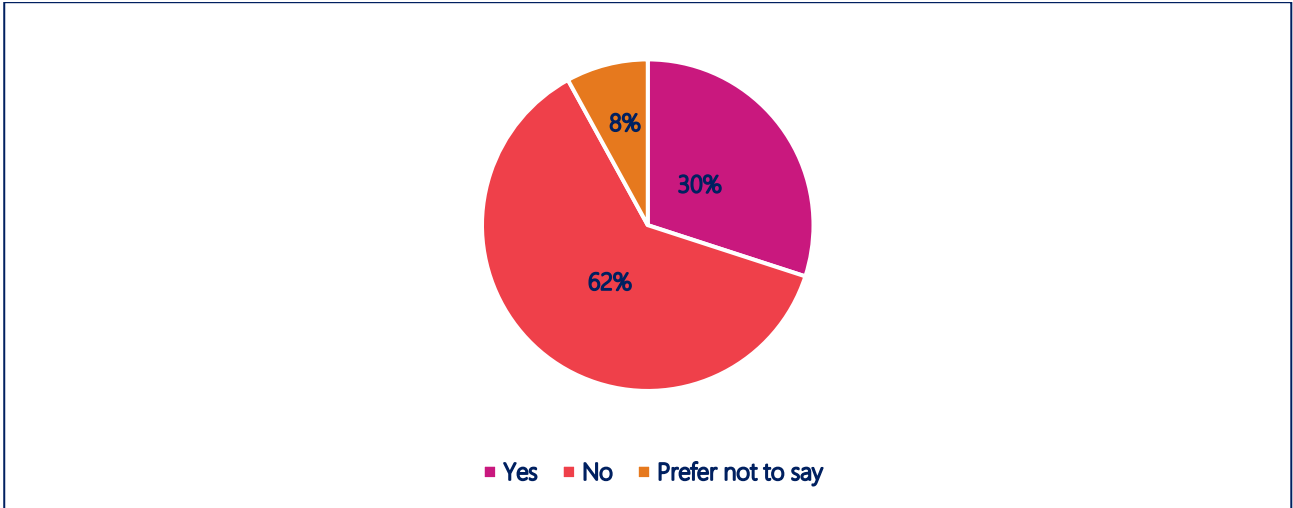
## Grŵp ethnig

**12.** Roedd 82 y cant o'r ymatebwyr i'r cwestiwn hwn yn wyn. Roedd 8 y cant ohonyn nhw'n Asiaidd, Asiaidd Cymreig neu Asiaidd Prydeinig. Roedd 3 y cant yn Ddu, yn Ddu Cymreig neu'n Ddu Prydeinig. Roedd 1 y cant o'r ymatebwyr yn grwpiau ethnig cymysg neu aml-ethnigrwydd. Roedd yn well gan 5 y cant o'r ymatebwyr beidio ag ateb. Roedd 1 y cant o'r ymatebwyr wedi dewis 'Arall'.



## Anabledd

**13.** Dywedodd 62 y cant o'r ymatebwyr i'r cwestiwn hwn nad oedd ganddynt anabledd, gyda 30 y cant o ymatebwyr yn cadarnhau bod ganddynt anabledd. Roedd yn well gan 5 y cant ohonynt beidio â dweud.

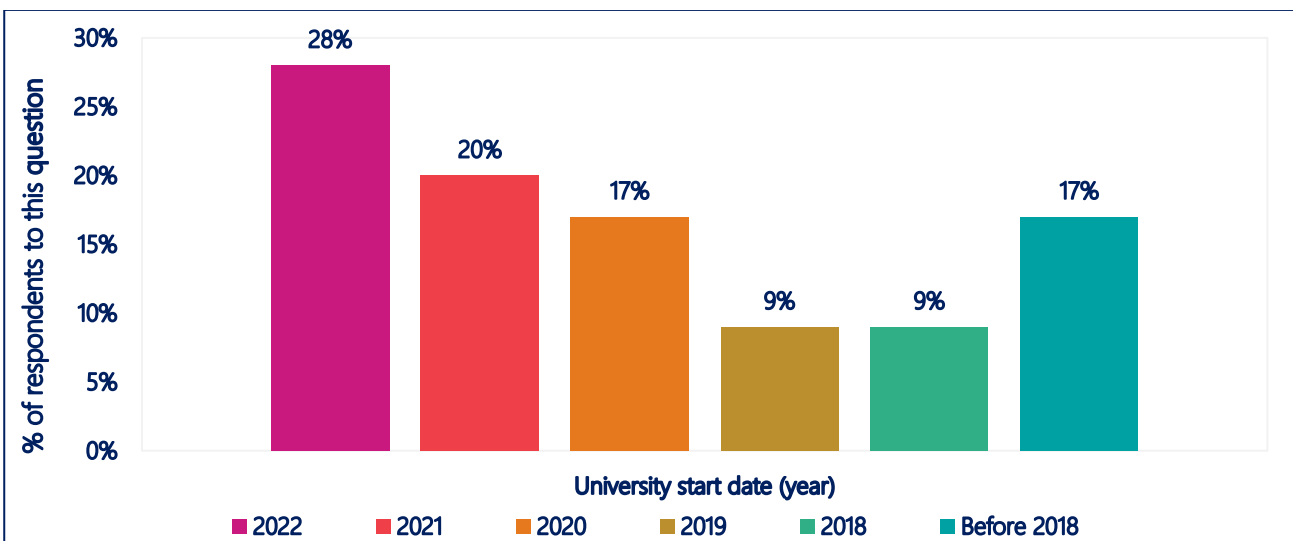


## Eich amser yn y brifysgol

**14.** Roedd cwestiynau 1 – 5 yn ymwneud â statws astudio'r ymatebwyr a'u cefndir.

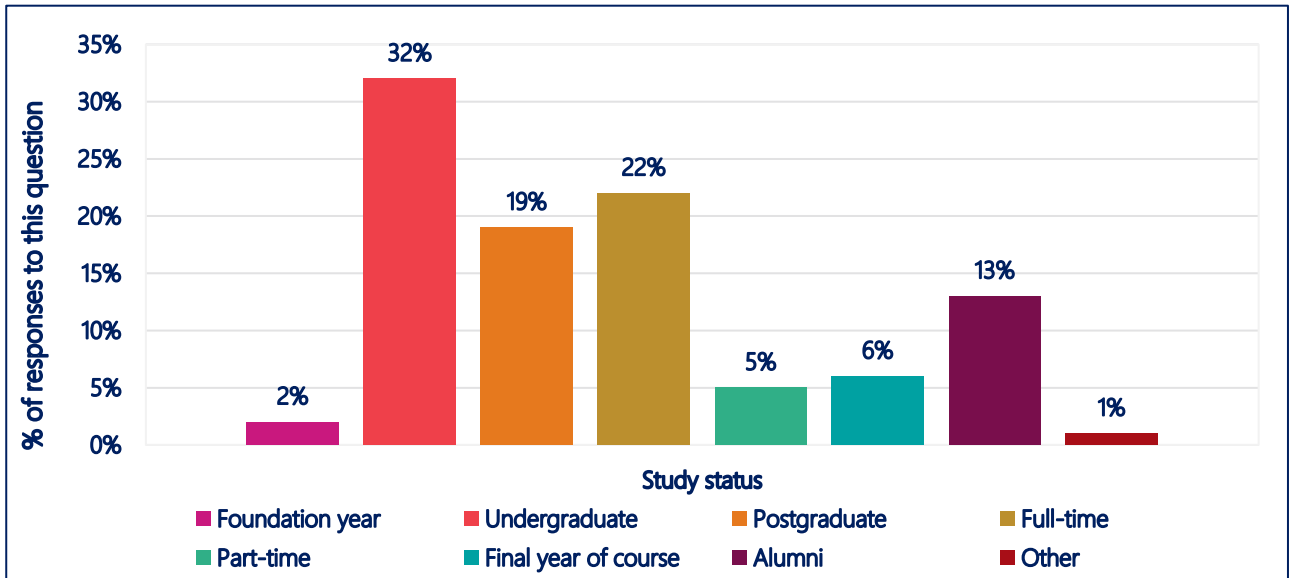
### Ym mha flwyddyn y gwnaethoch ddechrau yn y brifysgol?

**15.** Fe ddechreuodd 28 y cant o'r ymatebwyr i'r cwestiwn hwn yn y brifysgol yn 2022. Fe ddechreuodd 20 y cant o'r ymatebwyr yn y brifysgol yn 2021. Fe ddechreuodd 17 y cant o'r ymatebwyr yn y brifysgol yn 2020. Dechreuodd 9 y cant o'r ymatebwyr i'r cwestiwn hwn brifysgol yn 2019 ac yn 2018 yn y drefn honno. Fe ddechreuodd 17 y cant o'r ymatebwyr yn y brifysgol cyn 2018.



**Pa un o'r opsiynau a ganlyn sy'n disgrifio orau eich statws astudio presennol? Ticiwch bob un sy'n gymwys.**

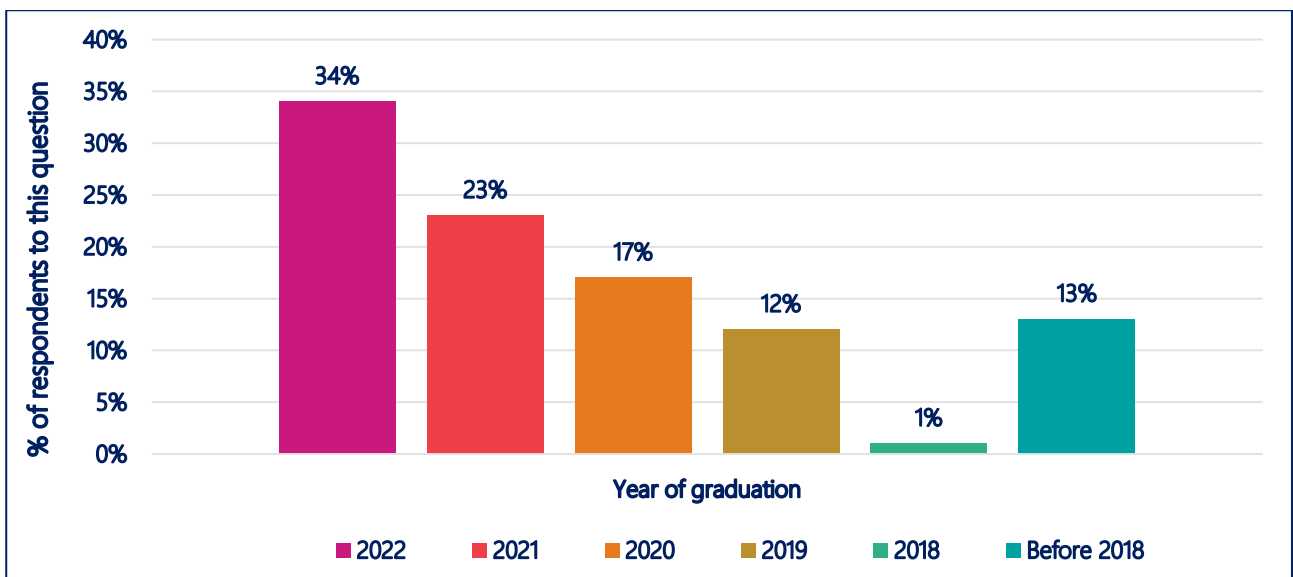
16. Nododd 32 y cant o'r holl ymatebion i'r cwestiwn hwn statws israddedig, gyda 19 y cant o'r ymatebion yn nodi bod ganddynt statws ôl-raddedig a 2 y cant yn nodi blwyddyn sylfaen. Nododd 22 y cant statws amser llawn, ac yna nododd 5 y cant o'r ymatebion statws rhan-amser. Dywedodd 6 y cant o'r ymatebion eu bod ym mlwyddyn olaf eu cwrs. Nododd 13 y cant



o'r ymatebion eu bod yn gyn-fyfywr, gydag 1 y cant o'r ymatebion yn nodi 'Arall'.

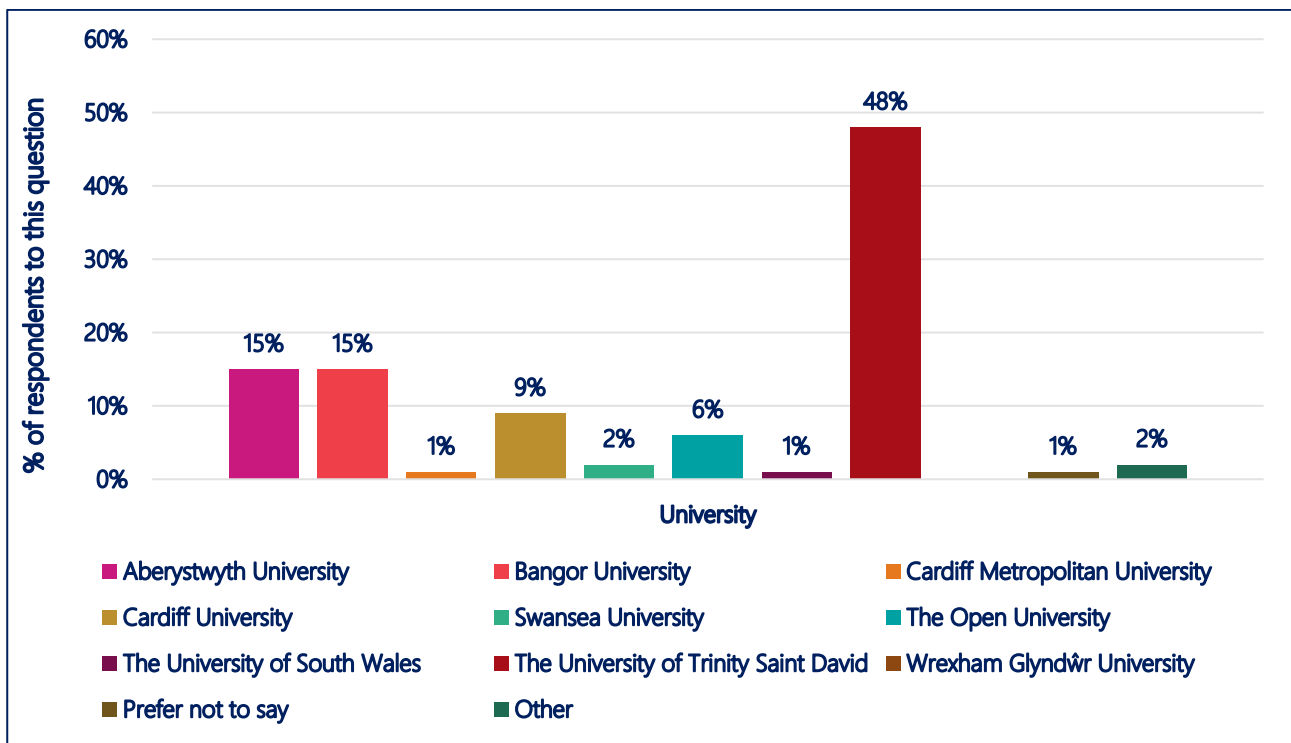
**I'r rhai a atebodd 'Cyn-fyfyriwr' – ym mha flwyddyn y gwnaethoch raddio?**

17. Fe wnaeth 34 y cant o'r ymatebwyr i'r cwestiwn hwn raddio yn 2022. Graddiodd 23 y cant o'r ymatebwyr yn 2021. Graddiodd 17 y cant o'r ymatebwyr yn 2020. Graddiodd 12 y cant o'r ymatebwyr yn 2019. Graddiodd 1 y cant yn 2018 a graddiodd 13 y cant cyn 2018.



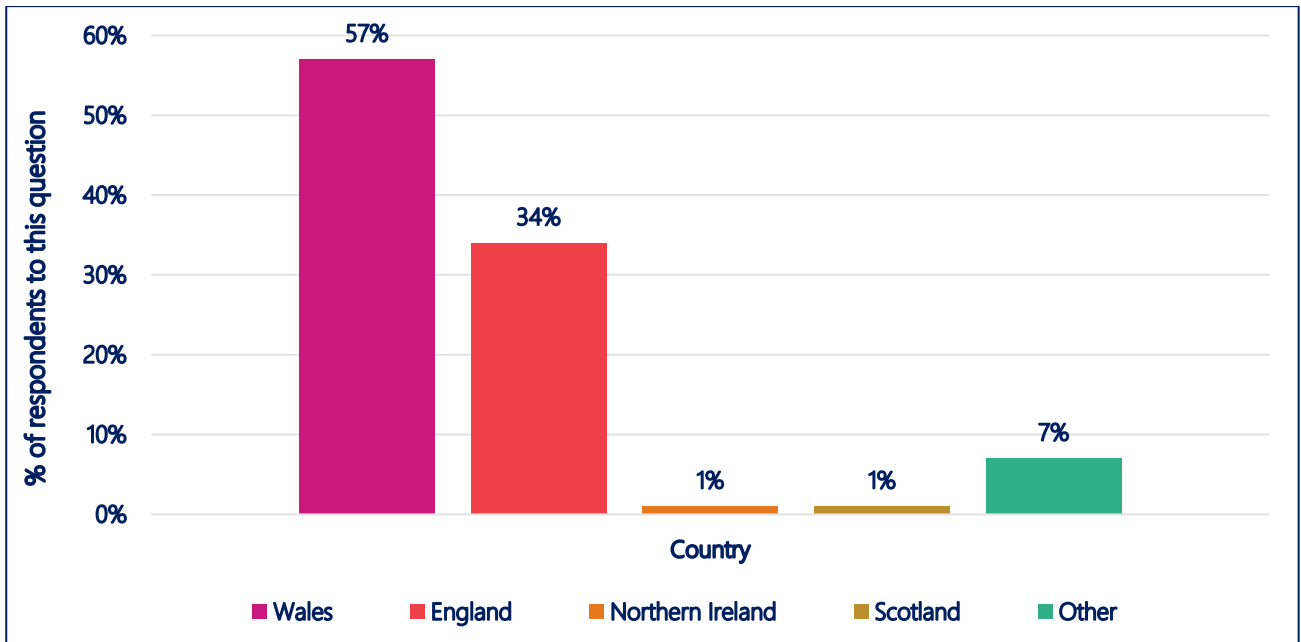
## Ym mha brifysgol yr ydych yn astudio / y gwnaethoch astudio?

**18.** Mae 48 y cant o'r ymatebwyr i'r cwestiwn hwn yn astudio, neu wedi astudio, ym Mhrifysgol Cymru y Drindod Dewi Sant. Mae 15 y cant o'r ymatebwyr yn astudio neu wedi astudio ym Mhrifysgol Bangor, gyda 15 y cant arall yn astudio neu wedi astudio ym Mhrifysgol Aberystwyth. Mae 9 y cant o'r rhai a ymatebodd yn astudio neu wedi astudio ym Mhrifysgol Caerdydd. Mae 6 y cant o'r ymatebwyr yn astudio neu wedi astudio yn y Brifysgol Agored. Mae 2 y cant o'r ymatebwyr yn astudio neu wedi astudio ym Mhrifysgol Abertawe. Mae 1 y cant o'r ymatebwyr yn astudio neu wedi astudio ym Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd, gydag 1 y cant arall o ymatebwyr yn astudio neu wedi astudio ym Mhrifysgol De Cymru. Ni ddewisodd yr un ymatebwr Brifysgol Glyndŵr Wrexham. Dewisodd 2 y cant o'r ymatebwyr 'Arall', tra bod 1 y cant o ymatebwyr wedi nodi bod yn well ganddynt beidio â dweud.



## Ble rydych fel arfer yn byw y tu allan i dymor y brifysgol?

**19.** Fe wnaeth 57 y cant o'r ymatebwyr i'r cwestiwn hwn ddewis Cymru, gyda 34 y cant o'r rhai wnaeth ymateb yn dewis Lloegr. Dewisodd 1 y cant o'r ymatebwyr Ogledd Iwerddon, gydag 1 y cant arall o'r ymatebwyr yn dewis yr Alban. Roedd 7 y cant o'r ymatebwyr wedi dewis 'Arall'.

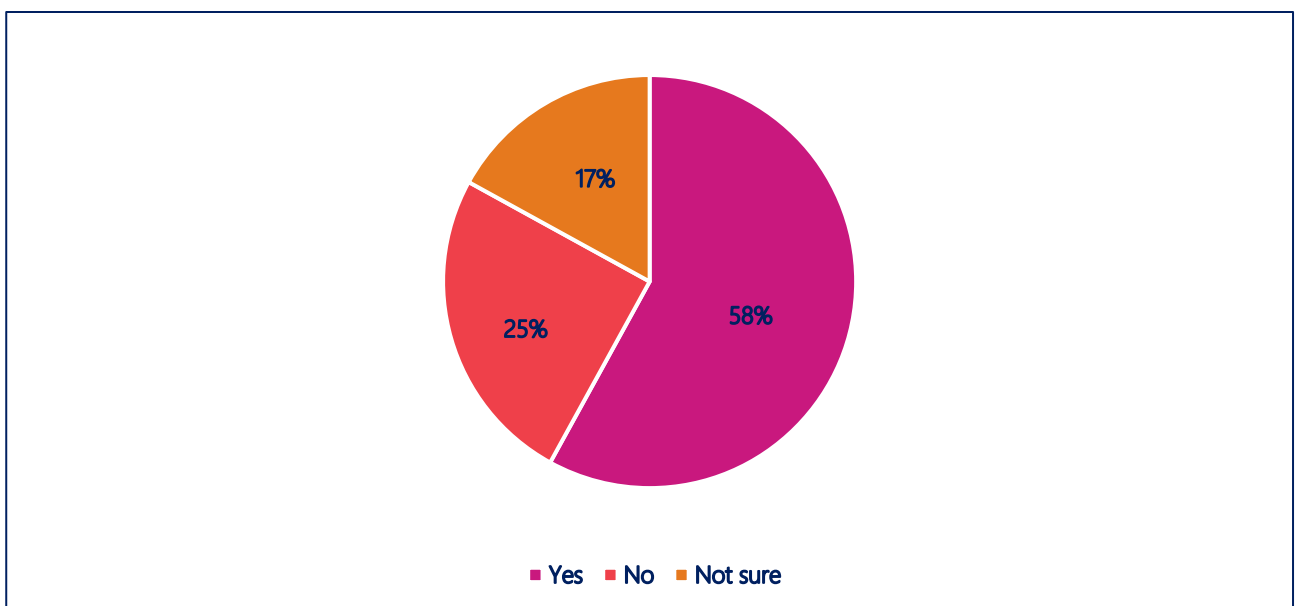


## Mynediad at gymorth iechyd meddwl gan eich prifysgol

Roedd cwestiynau 6 - 10 yn holi ynghylch profiadau personol yr ymatebwyr o gael cymorth iechyd meddwl yn ystod eu hamser yn y brifysgol.

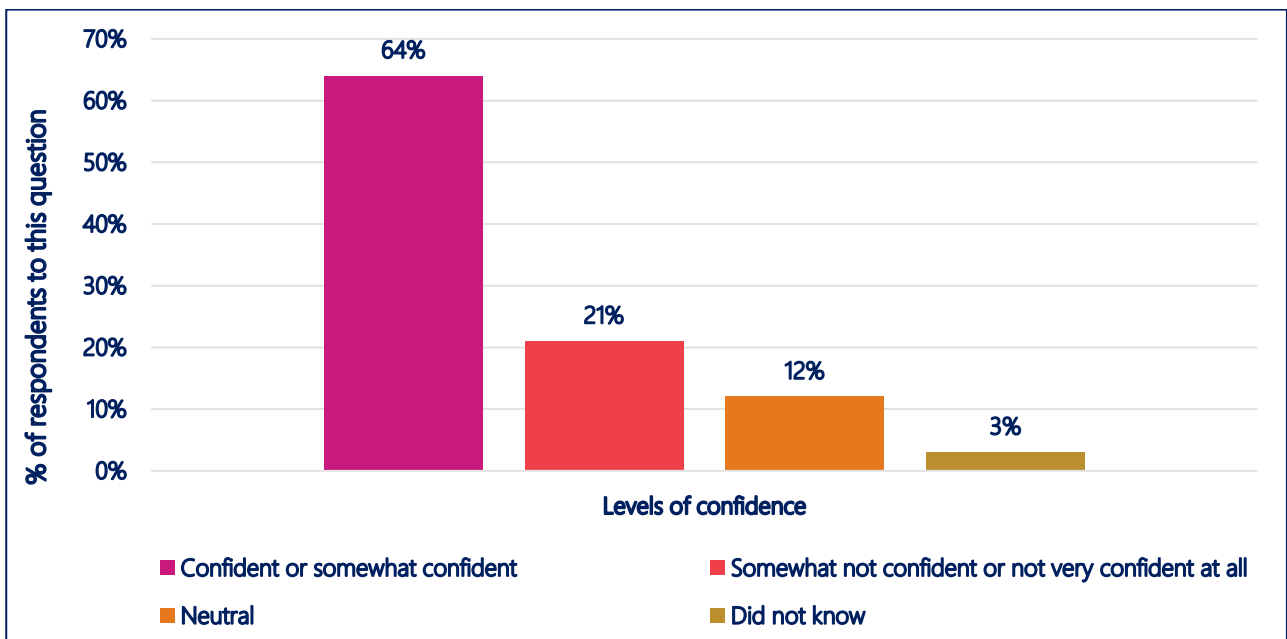
**Yn gyffredinol, a ydych yn teimlo bod eich prifysgol yn ystyried iechyd meddwl ei myfyrwyr wrth ddarparu ei gwasanaethau? Er enghraifft, wrth gyflwyno dysgu; amserlennu, cynnal arholiadau, hyrwyddo perthnasoedd cadarnhaol rhwng staff a dysgwyr; cefnogi materion yn ymwneud â llety neu gyllid myfyrwyr**

**20.** Atebodd 58 y cant o'r ymatebwyr 'ydw' i'r cwestiwn hwn, gyda 25 y cant o'r ymatebwyr yn ateb 'nac ydw'. Dywedodd 17 y cant o'r ymatebwyr nad oeddent yn siŵr.



## Pa mor hyderus ydych chi eich bod yn gwybod / y byddech yn gwybod sut i gael mynediad at gymorth gan eich prifysgol pe bai byth ei angen arnoch?

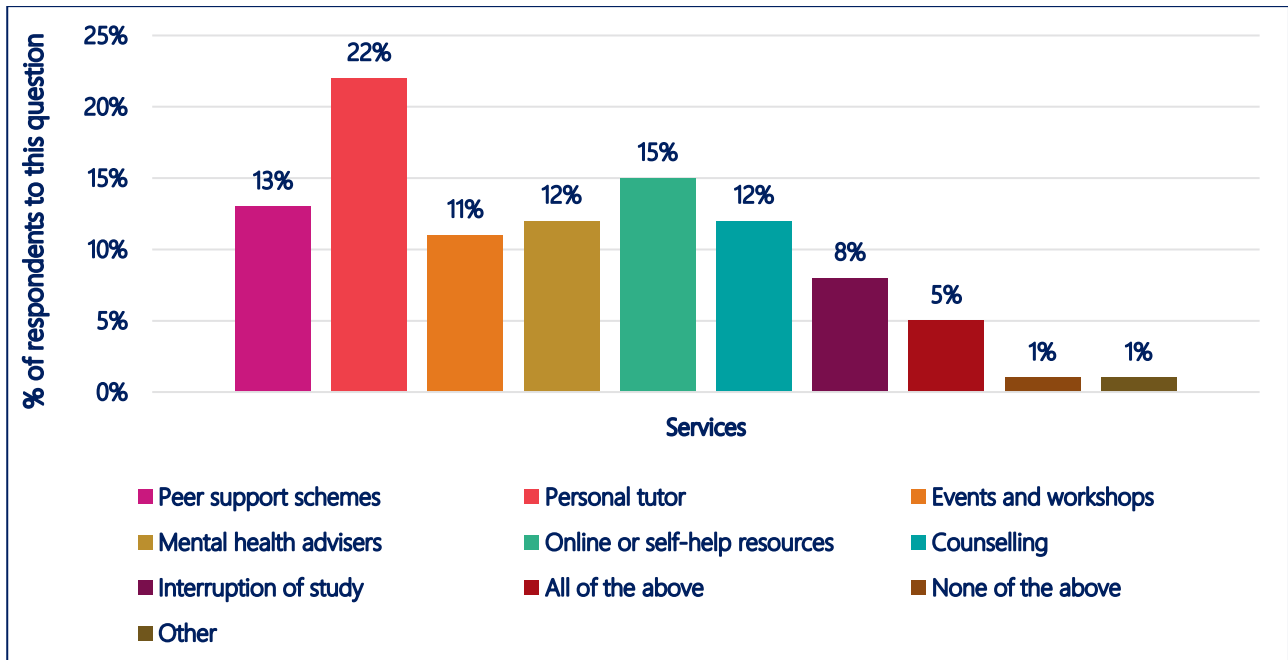
**21.** Dywedodd 64 y cant o'r rhai wnaeth ymateb i'r cwestiwn hwn eu bod yn hyderus neu ychydig yn hyderus y gallant gael gafael ar gymorth gan eu prifysgol pe bai byth ei angen arnynt. Roedd 21 y cant o'r ymatebwyr i'r cwestiwn hwn ddim yn hyderus iawn neu ddim yn hyderus o gwbl wrth gael gafael ar gymorth gan eu prifysgol pe bai ei angen arnynt. Roedd 12 y cant o'r ymatebwyr i'r cwestiwn hwn wedi dewis 'niwtral', tra bod 3 y cant o'r ymatebwyr wedi dweud nad oeddent yn gwybod.



## Pa rai o'r gwasanaethau a ganlyn yr ydych yn ymwybodol ohonynt yn eich prifysgol?

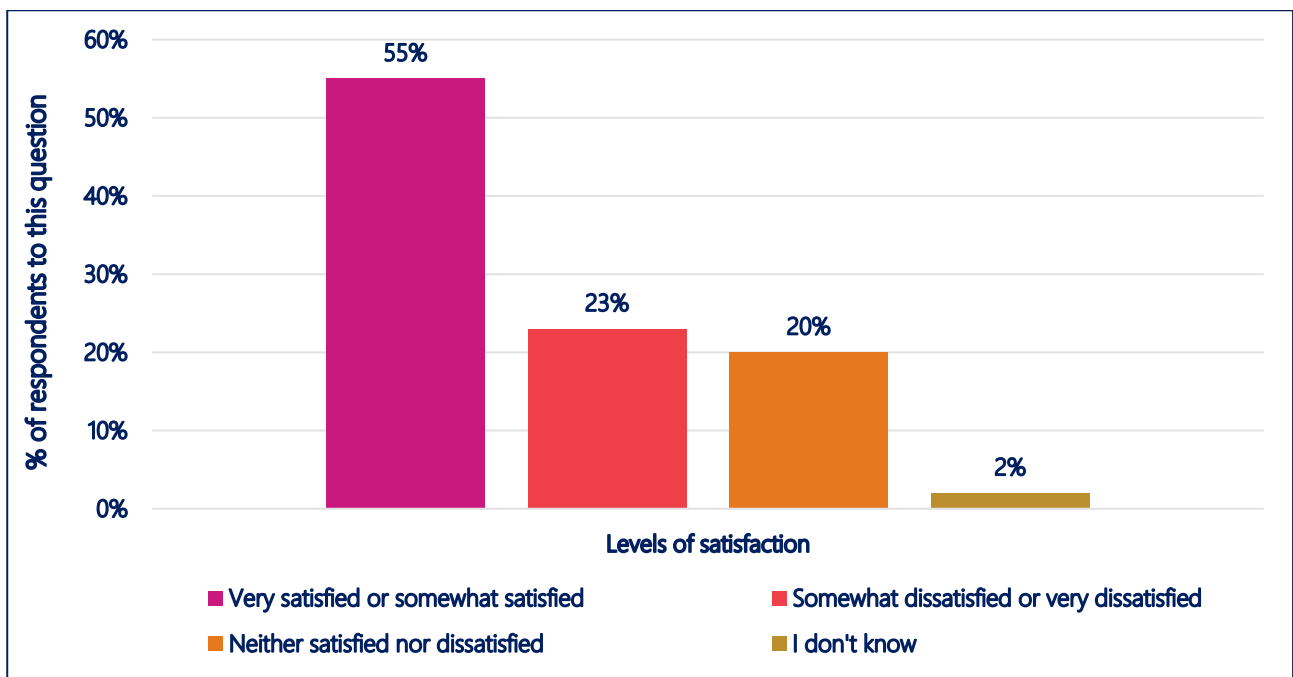
**22.** Tiwtor personol oedd y gwasanaeth a ddewiswyd amlaf gan y rhai a atebodd y cwestiwn hwn (22 y cant). Adnoddau ar-lein neu hunangymorth oedd yr ateb mwyaf poblogaidd wedi hynny (15 y cant), ac wedyn cynlluniau cymorth cymheiriaid, er enghraifft, mentoriaid neu gyfeillion (13 y cant). Cafodd cwnsela (12 y cant), cyngorwyr iechyd meddwl (12 y cant), digwyddiadau a gweithdai (11 y cant) a thorri ar draws astudiaethau (8 y cant) eu dewis yn llai aml. Roedd 5 y cant o'r ymatebion yn nodi bod rhai yn ymwybodol o'r holl wasanaethau a roddwyd fel opsiynau i'r cwestiwn hwn. I'r gwrthwyneb, nid oedd 1 y cant o'r ymatebion yn ymwybodol o unrhyw un o'r opsiynau hyn. Fe wnaeth 1 y cant arall o'r ymatebion nodi 'Arall'.





**Yn gyffredinol, pa mor fodlon ydych chi â'r ffordd y mae eich prifysgol yn hyrwyddo iechyd meddwl da i'w myfyrwyr?**

23. Roedd 55 y cant o'r ymatebwyr i'r cwestiwn hwn yn fodlon iawn neu ychydig yn fodlon â'r ffordd y mae eu prifysgol yn hyrwyddo iechyd meddwl da i'w myfyrwyr. Roedd 23 y cant o'r ymatebwyr ychydig yn anfodlon neu'n anfodlon iawn. Doedd 20 y cant o'r ymatebwyr i'r cwestiwn hwn ddim yn anfodlon nac yn fodlon. Roedd 2 y cant o'r rhai wnaeth ymateb i'r cwestiwn hwn wedi dewis 'Ddim yn gwybod'.



## **A ydych yn meddwl bod unrhyw heriau a allai ei gwneud yn fwy anodd i fyfyrwr gael mynediad at gymorth drwy eich prifysgol?**

---

**24.** Y thema a gododd fwyaf aml wrth ymateb i'r cwestiwn hwn oedd diffyg ymwybyddiaeth o'r cymorth sydd ar gael i fyfyrwr. Roedd hyn yn aml yn gysylltiedig ag awgrym gan nifer o'r ymatebwyr bod angen hyrwyddo gwasanaethau iechyd meddwl yn ehangach a/neu'n fwy effeithiol. Mae'r dyfyniadau canlynol yn rhoi cipolwg ar yr ymatebion i'r cwestiwn hwn sy'n amlygu diffyg ymwybyddiaeth fel her benodol.

### Diffyg ymwybyddiaeth

"Peidio â gwybod beth sydd ar gael. Doedd Cymorth i Fyfyrwr ddim hyd yn oed yn deall y rôl oedd gen i fel myfyrwr PhD yn ogystal â bod yn aelod o staff addysgu rhan-amser, ac roeddent yn meddwl mai ystyr hynny oedd bod gen i'r un hawliau â staff amser llawn."

"Os nad ydych yn gwybod ble i edrych, gall fod yn anodd dod o hyd i'r llwybrau cywir."

"Peidio â bod yn ymwybodol o'r cymorth sydd ar gael ac yn teimlo efallai nad ydych yn ddigon 'sâl' i gael cymorth."

"Rwy'n credu y byddai'n helpu pe bai ni'n cael gwybod yn glir ble i ddod o hyd i wasanaethau cwnsela a gwasanaethau cymorth eraill, yn hytrach na gorfod chwilio amdanynt."

"... mae prifysgolion yn sefydliadau enfawr ac mae chwilio lle i ddod o hyd i help yn y lle cyntaf yn gallu bod yn llethol. Mae rhai prifysgolion, yn enwedig rhai grŵp Russell, weithiau'n ymddangos yn llai agos-atoch oherwydd y safonau uwch a ddisgwyllir gan fyfyrwr, efallai eu bod yn poeni mwy am gyrhaeddiad na llesiant."

### Diffyg hyrwyddo

"Mae adnoddau'n bodoli, ond dydyn nhw ddim yn cael eu hyrwyddo ddigon."

"Nid yw pob adran mor rhagweithiol o ran hyrwyddo gwasanaethau iechyd meddwl â fy un i. Ar ben hynny, cefais fynediad at fwy o wybodaeth oherwydd fy rôl fel swyddog llesiant ar bwyllgor cymdeithas . . ."

"Nid yw'n cael ei hyrwyddo'n dda ac yn aml, nid yw myfyrwr sy'n llithro drwy'r prawf sgrinio heb i neb sylwi, ond sydd â phroblemau, yn cael gwybod ble i ddod o hyd i'r help sydd ei angen arnynt."

**25.** Nodwyd bod iechyd meddwl gwael ynddo'i hun yn rhwystr rhag cael mynediad at wasanaethau iechyd meddwl yn y brifysgol. Roedd hon yn thema a gododd yn aml mewn ymateb i'r cwestiwn hwn, gyda rhai ymatebwyr yn esbonio, er efallai bod gwasanaethau'n bodoli, y gallai cael mynediad at y gwasanaethau hyn fod yn heriol i lawer.

### Iechyd meddwl gwael fel rhwystr

"Gall llawer o symptomau salwch meddwl/gofid fod yn rhwystr rhag cael gafael ar gefnogaeth gan y brifysgol."

"Amharodrwydd personol i ofyn am gymorth, oherwydd sawl ffactor, ond un o'r prif rwystrau yw meddu ar y cryfder i gyfaddef bod gennych chi broblemau iechyd meddwl a hefyd y gred eich bod chi'n deilwng o help."

"Os yw myfyriwr yn ei chael hi'n anodd, efallai nad oes ganddyn nhw'r capasiti i chwilio am gymorth. Efallai eu bod wedi'u llorio'n ormodol i ystyried eu hopsiynau."

"Mae iechyd meddwl yn gallu ei gwneud hi'n anodd iawn estyn allan weithiau ond mae'n waeth fyth pan fyddwch chi'n estyn allan ac yn cael dim byd yn ôl."

**26.** Roedd pellter corfforol o wasanaethau iechyd meddwl prifysgolion, a materion yn gysylltiedig â gwasanaethau sy'n bodoli ar-lein yn unig, yn heriau a nodwyd gan lawer o ymatebwyr i'r cwestiwn hwn. Cyfeiriwyd yn arbennig at yr anawsterau a brofwyd gan ddysgwyr o bell.

### Pellter a chymorth ar-lein

"Mae'r cymorth i ddysgwyr o bell yn wahanol iawn i fyfyrwyr wyneb yn wyneb."

"Y ffaith bod popeth gyda'r brifysgol yn ddigidol a dyna'r oll mae fy ngharfan i o fyfyrwyr wedi'i brofi."

"Mae astudio hunangyfeiriedig o bell fel y profwyd drwy'r Brifysgol Agored yn ei gwneud hi'n anodd bod yn ymwybodol o'r holl wasanaethau sydd ar gael ac mae myfyrwyr yn aml yn gweithio'n amser llawn, neu mae ganddynt deuluoedd, neu'r ddau, sy'n golygu y byddai angen i chi wneud ymdrech ymwybodol ychwanegol i gael mynediad at gymorth."

"Os nad ydych chi'n byw ar y campws, rhaid i chi deithio i gael cymorth ac ati, sy'n costio arian - nad yw cyllid myfyrwyr wedi'i roi felly ni allwn ei fforddio. (Mae'r frwydr gyda'r ychydig arian rydyn ni'n ei gael yn effeithio ar ein hiechyd meddwl)!"

“Os ydyn nhw'n byw oddi ar y campws does ganddyn nhw ddim llawer o amser i gael mynediad i'r cymorth hwnnw os ydyn nhw eisiau hynny wyneb yn wyneb yn hytrach nag ar-lein.”

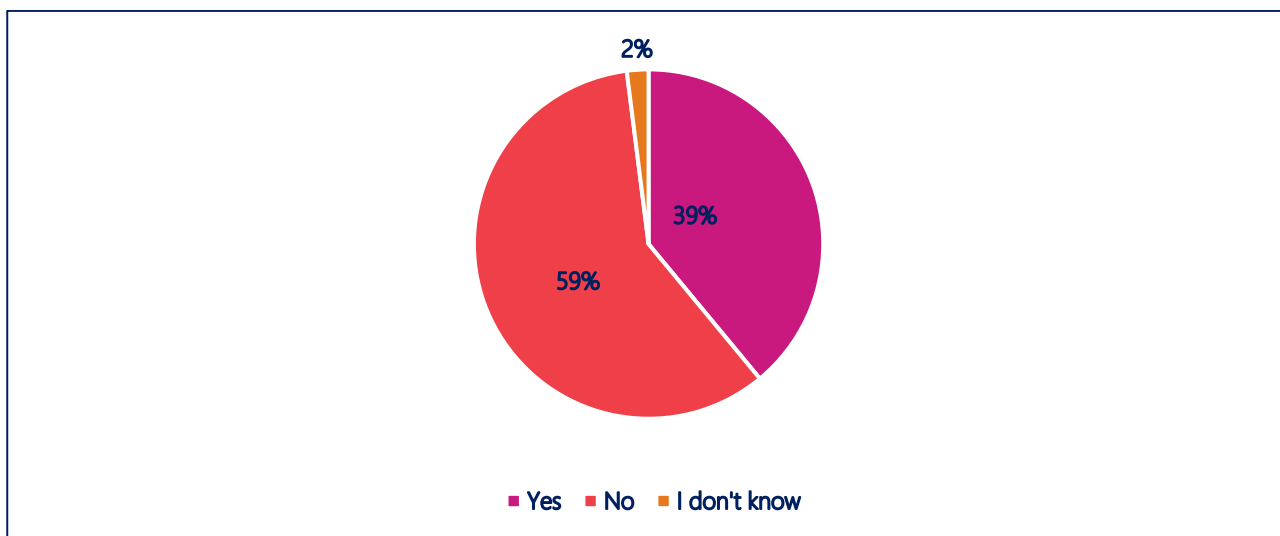
### **Mynediad at gymorth iechyd meddwl gan eich prifysgol**

**27.** Roedd cwestiynau 11 - 15 yn holi ynghylch profiadau personol yr ymatebwyr o gael cymorth iechyd meddwl yn ystod eu hamser yn y brifysgol.

### **A ydych wedi cael unrhyw gymorth ar gyfer eich iechyd meddwl yn ystod eich cyfnod yn y brifysgol?**

---

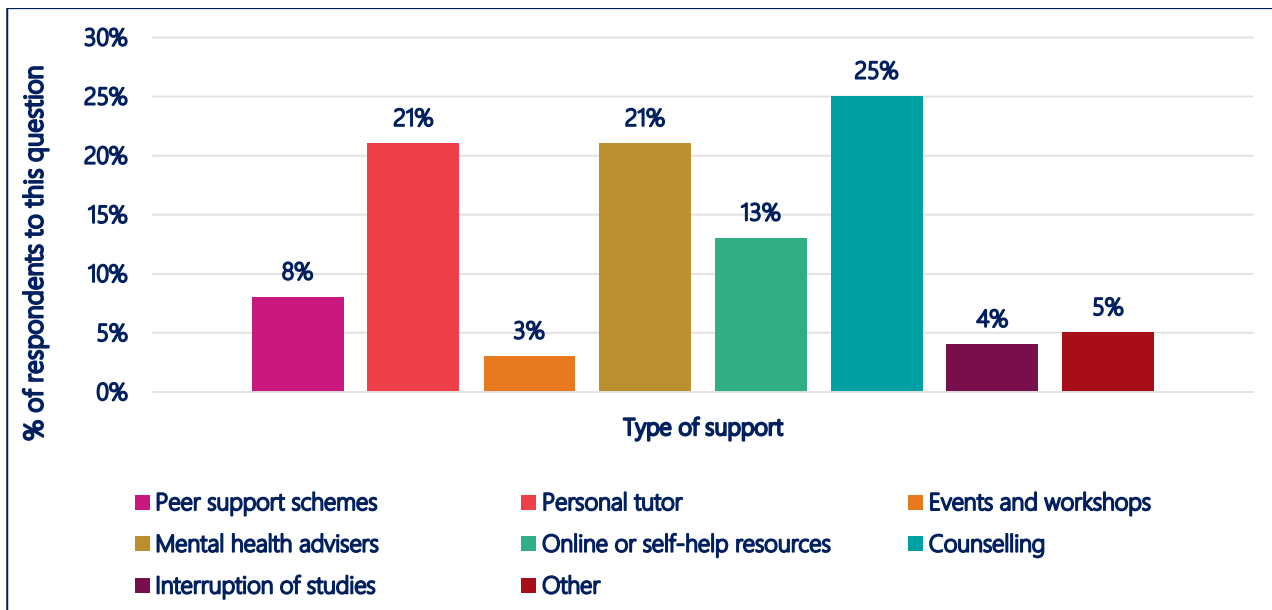
**28.** Roedd 39 y cant o'r rhai a ymatebodd i'r cwestiwn wedi cael mynediad at gymorth. Roedd 59 y cant heb gael cymorth. Dywedodd 2 y cant nad oeddent yn gwybod.



### **A allech ddweud wrthym am y math o gymorth a gawsoch? Ticiwch bob un sy'n gymwys.**

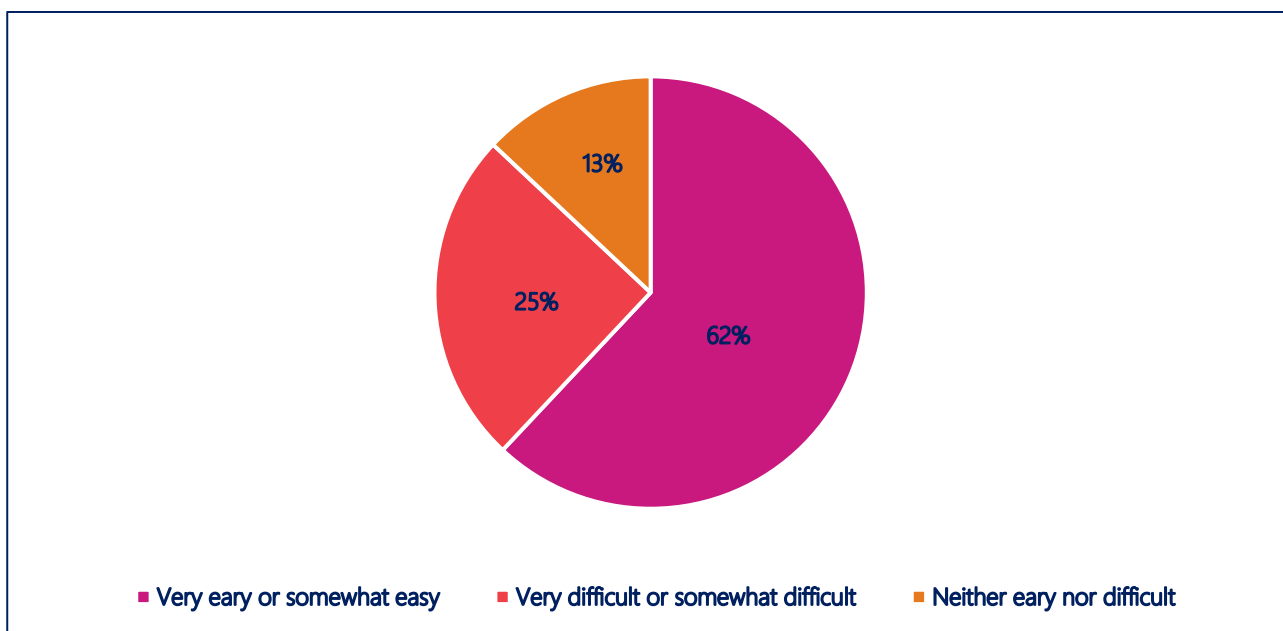
---

**29.** Cwnsela oedd yr opsiwn a ddewiswyd amlaf gan y rhai a ymatebodd i'r cwestiwn hwn (25 y cant). Dilynwyd hyn gan gynghorwyr iechyd meddwl (21 y cant) a thiwtor personol (21 y cant). Cafodd cymorth ar-lein neu hunan gymorth (13 y cant), cynlluniau cefnogi cyfoedion (8 y cant), torri ar draws astudiaethau (4 y cant) a digwyddiadau a gweithdai (3 y cant) eu dewis i raddau llai. Dewiswyd 'arall' i raddau llai hefyd (5 y cant).



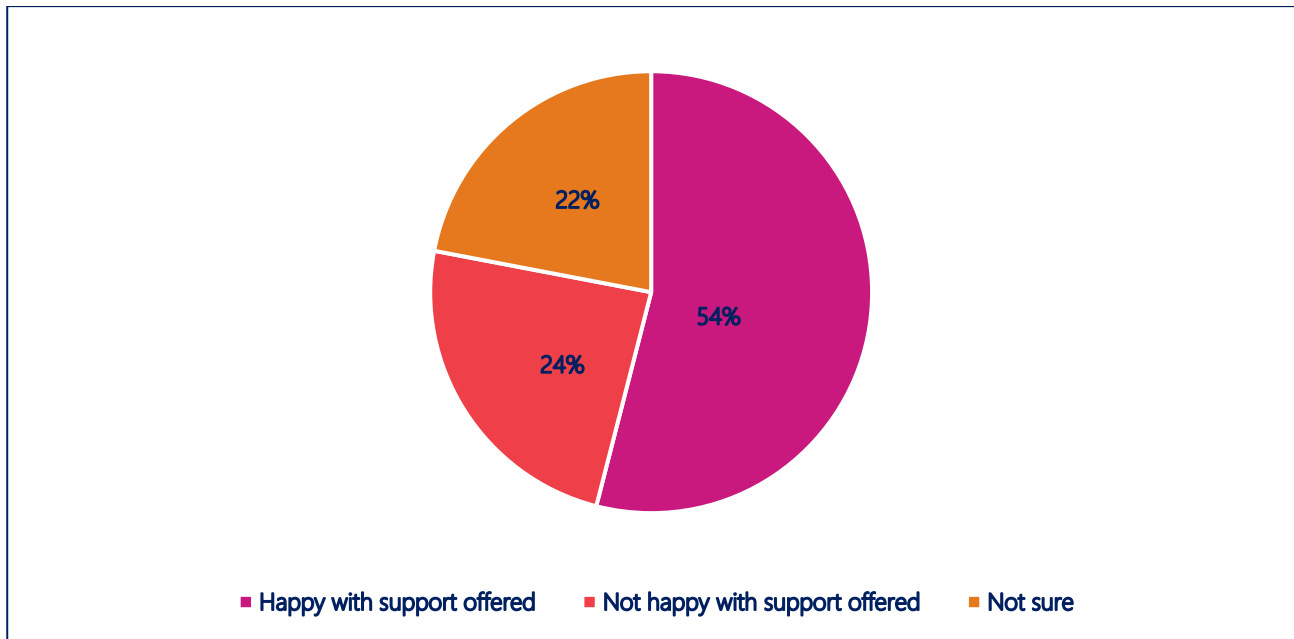
### Pa mor hawdd neu anodd oedd cael mynediad at y cymorth hwn?

**30.** Dywedodd 62 y cant o'r ymatebwyr i'r cwestiwn hwn ei bod yn hawdd iawn neu ychydig yn hawdd cael gafael ar gymorth. Dywedodd 25 y cant o'r ymatebwyr ei fod yn anodd iawn neu ychydig yn anodd. Dywedodd 13 y cant nad oedd yn hawdd nac yn anodd.



### A oeddech yn hapus gyda'r cymorth a gynigiwyd ichi?

**31.** Roedd 54 y cant o'r ymatebwyr i'r cwestiwn hwn yn hapus gyda'r cymorth a gynigir. Doedd 24 y cant o'r ymatebwyr i'r cwestiwn hwn ddim yn hapus gyda'r gefnogaeth a gynigir. Doedd 22 y cant o'r ymatebwyr i'r cwestiwn hwn ddim yn siŵr.



### A allech roi rhagor o fanylion am eich ateb?

**32.** Roedd llawer a ymatebodd i'r cwestiwn hwn yn rhannu profiadau cadarnhaol o'r cymorth a gynigiwyd iddynt yn ystod eu hamser yn y brifysgol, gyda pha mor gyflym y cynigiwyd cymorth iddynt yn ffactor yn llawer o'r ymatebion hyn.

#### Profiadau cadarnhaol

"Cyn gynted ag y soniais fy mod yn teimlo fel cyflawni hunanladdiad, fe wnaeth y tîm cymorth y gofynnais iddynt am help fy nghyfeirio at wasanaeth cymorth argyfwng y brifysgol, a oedd yn dda iawn ac a wnaeth fy helpu i lunio cynllun diogelwch. Trefnodd y brifysgol rywfaint o gwrsela gyda gwasanaeth allanol hefyd, gan fy mod yn agosáu at ddiwedd fy nghyfnod yn y brifysgol."

"Cefais argymhelliad gan fy nhwitor personol i gael mynediad at y cymorth, a wnaeth hefyd gysylltu â nhw ar fy rhan pan sylweddolom ni mai un o'r problemau oedd fy mod yn wyliadwrus ynghylch cysylltu â nhw gyntaf. Roedd y cymorth a gefais yn wych, hyd yn oed gyda'r pandemig Covid-19 yn achosi problemau wrth i mi chwilio am ddiagnosis allanol ar gyfer materion penodol (dal ar y gweill). Yn hytrach, cymerwyd y llwybr o roi mesurau ar waith hyd yn oed heb y gwaith papur a oedd ei angen yn dechnegol, gan fod hyn yn rhywbeth nad oeddwn yn gallu cael mynediad ato oherwydd pwysau ar wasanaethau allanol dros y blynyddoedd diwethaf."

"Cyn gynted ag y penderfynais gymryd saib o'm hastudiaethau, cefais fy nghyfeirio gan fy nhwitor personol ar unwaith at y gwasanaeth llesiant fel achos pryder. Yn dilyn hyn fe wnaeth y gwasanaeth llesiant estyn allan i mi a chasglu mwy o wybodaeth cyn trefnu apwyntiad wyneb yn wyneb. Rwyf wedi parhau i gael cymorth parhaus ers hynny."

"Cefais fy synnu ar yr ochr orau gyda pha mor gyflym cefais gynnig cymorth ar ôl i mi ofyn am help. O fewn 24 awr, trefnwyd i mi gael cyfarfod Teams gyda'r tîm cymorth yn y brifysgol."

"Darparwyd cymorth iechyd meddwl effeithiol yn gyfan gwbl gydag ymroddiad, ewyllys da ac arbenigedd academyddion benywaidd dosbarth gweithiol yn fy adran sy'n deall yr heriau o astudio, gweithio a magu plant trwy gyfnod y pandemig. Y bobl yma oedd yn cadw'r brifysgol i fynd . . ."

**33.** Er bod mwy o brofiadau cadarnhaol yn cael eu rhannu gan ymatebwyr mewn ymateb i'r cwestiwn hwn, roedd nifer o'r ymatebwyr yn rhannu profiadau negyddol neu gymysg. Cyfeiriodd nifer o'r ymatebwyr at faint y cymorth a gynigir, gan gyfeirio'n benodol at nifer y sesiynau cwnsela a gynigir, yr oedd llawer o'r ymatebwyr o'r farn nad oedd digon ohonynt.

### Profiadau negyddol

"Roedd y cwnselydd yn feirniadol ac yn rhoi gormod o gyfarwyddiadau. Fe wnaeth i mi deimlo cywilydd am ofyn am gefnogaeth."

"Ar ôl cysylltu, cefais fy rhoi mewn cysylltiad gyda fy meddyg teulu, a wnaeth wedyn fy rhoi ar restr aros. Er eu bod yn dweud bod cymorth ar gael, does ganddyn nhw ddim y gallu i wneud unrhyw beth defnyddiol."

"Roedd yn dweud wrtha i o hyd eu bod yn brysur ac i ddefnyddio adnoddau hunangymorth cyn atgyfeirio. Roedd hyn yn gwneud dim byd ond fy anobeithio a gwneud i mi deimlo fel nad oedden nhw eisiau helpu."

### Profiadau cymysg

"Roedd y cymorth a gefais gan fy adran wedi cyffwrdd fy nghalon, roedden nhw'n deall ac yn ddefnyddiol iawn pan gymerais seibiant ar ôl marwolaeth fy mrawd, ac roedden nhw mor awyddus i'm helpu i ddychwelyd a chyflawni'n dda. Fodd bynnag, methodd y brifysgol yn gyffredinol â chydabod bod myfyrwyr yn cael trafferth gyda materion iechyd meddwl nad ydynt yn ymwneud â phryder ynghylch cyrhaeddiad neu eu hastudiaethau."

"Roedd y tiwtor personol yn wych, ond yn canolbwyntio ar waith yn bennaf. Doeddwn i ddim eisiau sgwrsio am iechyd meddwl personol gyda nhw. Roedd y gwasanaeth cwnsela yn llai llwyddiannus, cefais yr ymdeimlad eu bod yn brin o staff ac nid oeddwn i'n teimlo'n ddigon cyfforddus i ddychwelyd ar ôl un sesiwn."

“Er bod y gwasanaeth cwnsela a gynigiwyd wedi helpu ychydig, roedd yn brin o ran faint ohono a gynigiwyd. Dyw chwe sesiwn ddim yn ddigon i rywun sydd â'r math o broblemau oedd gen i (ac sydd gen i o hyd) pan gefais y sesiynau. Ar ben hynny, allwn i ddim dychwelyd ar ôl i fi eu cymryd, felly am y chwe blynedd diwethaf, dydw i ddim wedi cael llawer o gymorth na hyd yn oed rhywbeth i ddilyn ymlaen o'm sesiynau.”

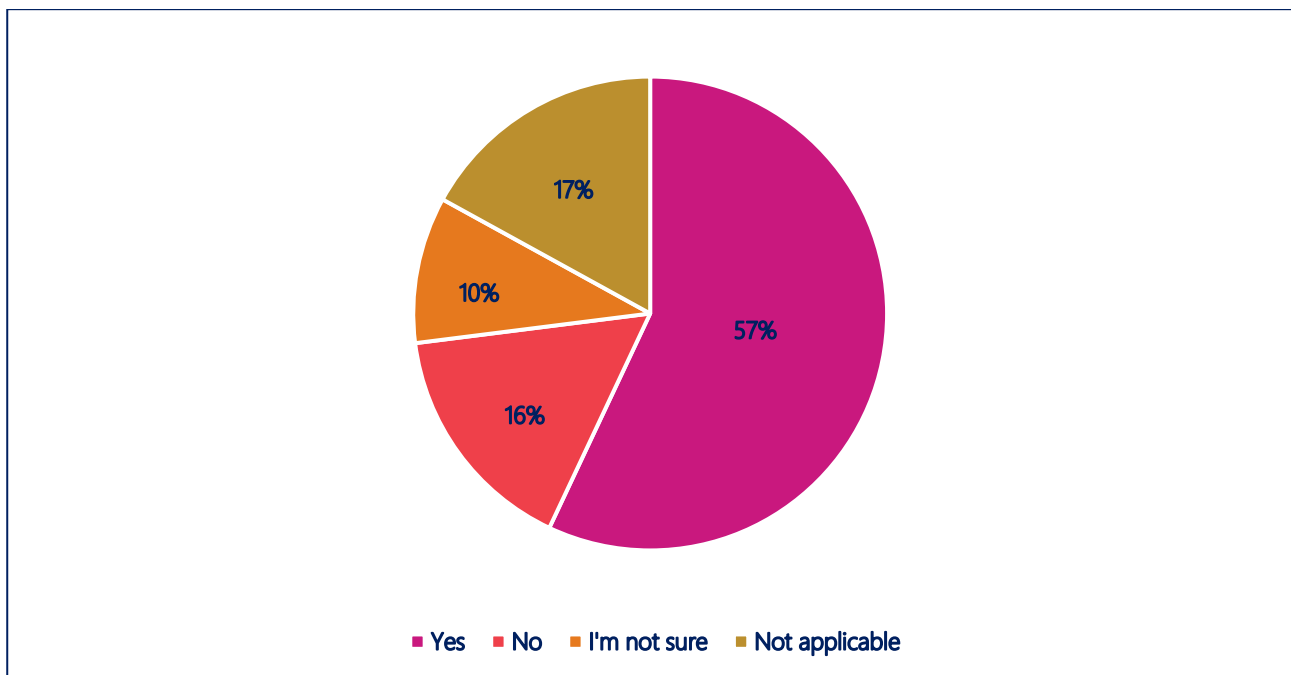
## Effaith COVID-19 ar gymorth iechyd meddwl yn y brifysgol

**34.** Roedd cwestiynau 16 - 18 yn holi ynghylch effaith y pandemig ar iechyd meddwl yr ymatebwyr a'r cymorth sydd ar gael i fyfyrwyr.

### A ydych yn meddwl bod y pandemig wedi cael effaith ar eich iechyd meddwl tra roeddech yn fyfyrwr?

---

**35.** Dewisodd 57 y cant o'r ymatebwyr 'ydw' i'r cwestiwn hwn, gyda 16 y cant o'r ymatebwyr yn dewis 'nac ydw'. Dewisodd 10 y cant 'ddim yn siŵr'. Dewisodd 17 y cant 'amherthnasol'.

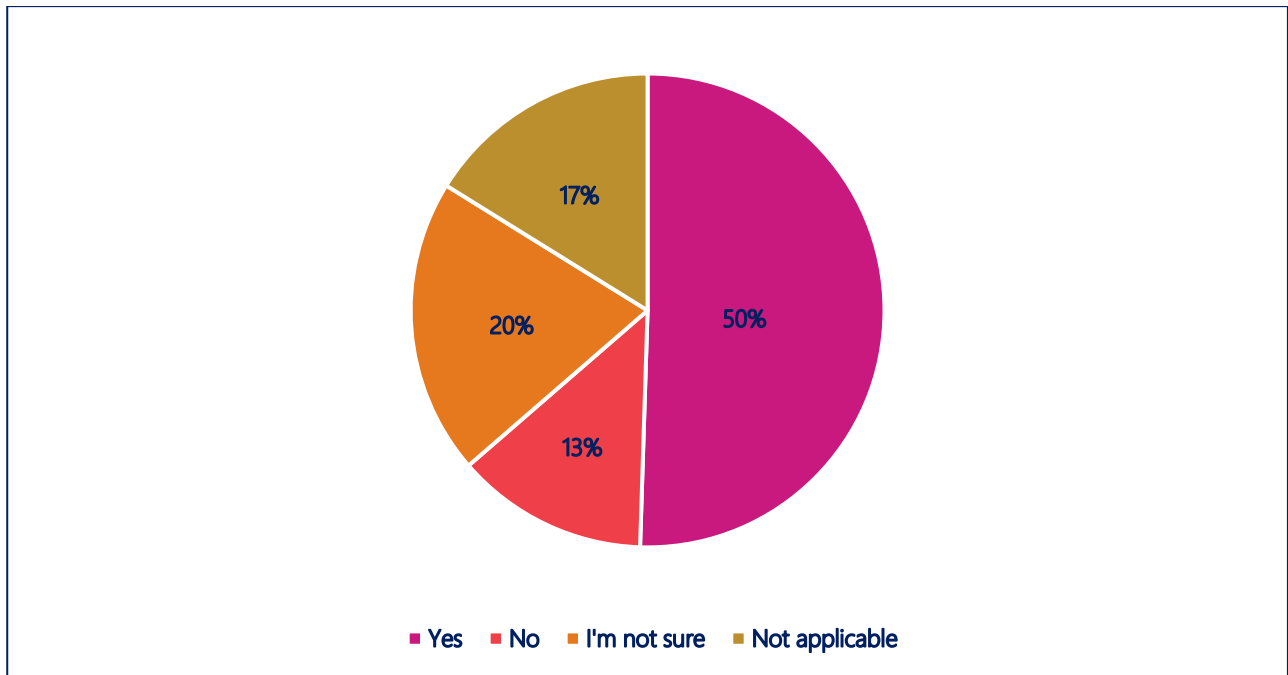


### A ydych yn meddwl bod y pandemig wedi cael effaith ar y cymorth yr ydych / yr oeddech chi a myfyrwyr eraill yn gallu cael mynediad ato ar gyfer eich iechyd meddwl?

---

**36.** Dewisodd 50 y cant o'r ymatebwyr i'r cwestiwn hwn 'ydw'. Dewisodd 13 y cant o'r ymatebwyr i'r cwestiwn hwn 'nac ydw'. Dewisodd 20 y cant 'ddim yn siŵr'. Dewisodd 17 y cant o'r ymatebwyr i'r cwestiwn hwn 'amherthnasol'.





**A allwch ddarparu ychydig o fanylion i ni? Er enghraifft, ai dim ond cymorth ar-lein y gwnaethoch ei gael, a gymerodd hi fwy o amser i gael cymorth ac ati?**

**37.** Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebion i'r cwestiwn hwn yn canolbwyntio ar yr heriau a'r cyfyngiadau o allu cael cymorth ar-lein yn unig. Roedd llawer o'r ymatebwyr o'r farn bod y dull ar-lein yn aneffeithiol ac yn anaddas, er i rai esbonio eu bod yn gwerthfawrogi mai darparu gwasanaethau ar-lein oedd yr unig opsiwn ar brydiau (er enghraifft, oherwydd y cyfyngiadau yn gysylltiedig â phandemig Covid-19).

Cymorth ar-lein

"Yn ystod y pandemig Covid, dim ond ar-lein mae cymorth wedi bod ar gael. I rai myfyrwyr, nid oedd hyn yn ddefnyddiol. Roedd angen cymorth wyneb yn wyneb er mwyn eu diogelwch a'u cyfrinachedd."

"Mae dim ond gallu cael cymorth ar-lein yn arwain at deimlad o unigrwydd ymhlith myfyrwyr sy'n golygu diffyg rhwydwaith cymorth i fynd ato i drafod y teimladau hyn."

"Doedd dim modd sgwrsio gyda phobl wyneb yn wyneb a dim ond dros Zoom, felly roedd hi'n anodd cael cymorth."

"Dyw cwnsela ar-lein ddim mor effeithiol."

**38.** Roedd cynnydd mewn amseroedd aros i gael mynediad at gymorth ynghyd ag awgrym gan rai ymatebwyr fod hyn yn rhannol oherwydd bod gwasanaethau'n orlawn, yn thema bellach a gododd yn aml mewn ymateb i'r cwestiwn hwn.

### Amseroedd aros

"Rwy'n credu bod lleihau cysylltiad wyneb yn wyneb â gwasanaethau wedi cael effaith ar fyfyrwyr eraill yr wyf wedi bod yn astudio gyda hwy. Mae'n rhaid cael mynediad at y rhan fwyaf o'm cymorth parhaus ar-lein neu mae'n rhaid i mi e-bostio i ofyn am hyn. Yn aml, oherwydd y galw sy'n cael ei roi ar y gwasanaethau hyn, rwyf wedi sylwi bod rhai myfyrwyr wastad wedi gorfod aros yn hirach."

"Dim ond yn gallu cael cymorth ar-lein, ac roedd yr amseroedd aros yn llawer hirach, ac mae hynny'n ddealladwy."

"Fe gymrodd gymaint hirach i gael cymorth, ac nid pawb sy'n hapus gyda chael cymorth ar-lein."

"Roedd rhestrau aros yn llawer hirach ar gyfer cwnsela gyda'r brifysgol a gyda'r Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol."

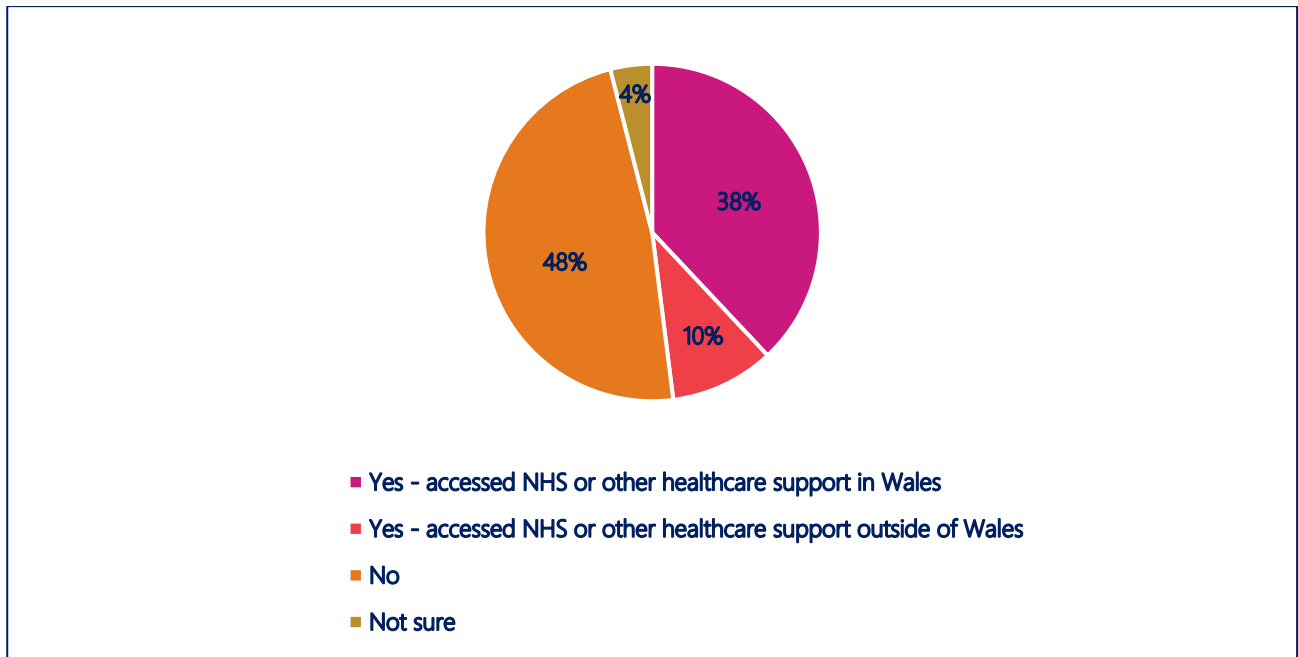
## **Cael mynediad at gymorth iechyd meddwl y GIG**

**39.** Roedd cwestiynau 19 - 21 yn holi a oedd yr ymatebydd wedi cael cymorth gan y GIG ar gyfer eu hiechyd meddwl.

### **A ydych wedi cael unrhyw gymorth gan y GIG yng Nghymru, gan gynnwys gweld meddyg teulu, ar gyfer eich iechyd meddwl yn ystod eich amser yn y brifysgol?**

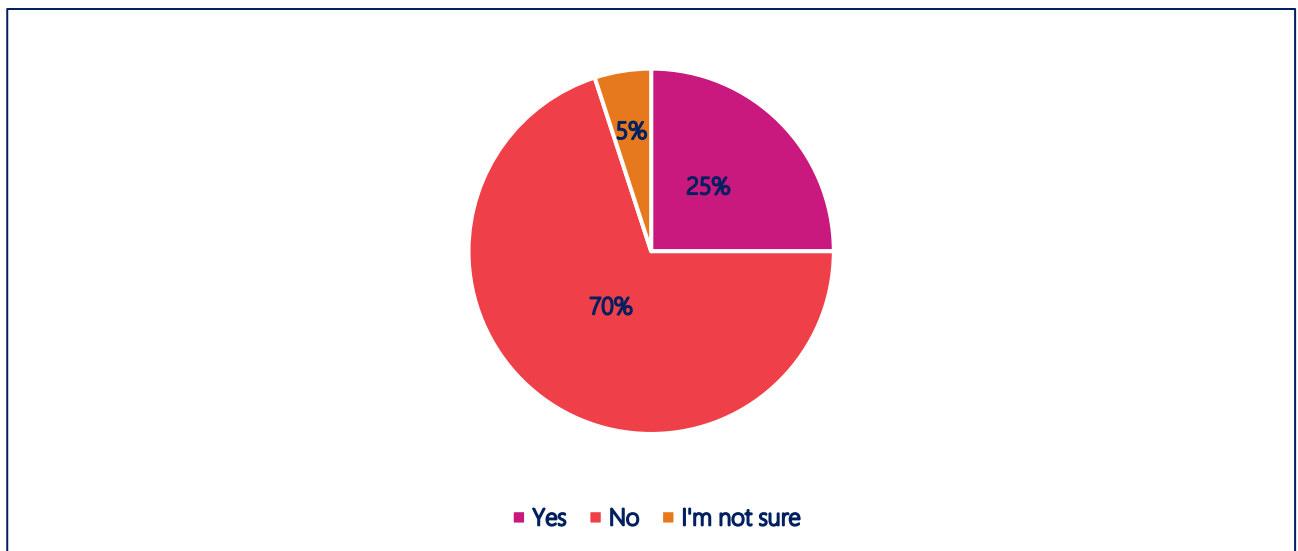
---

**40.** Fe wnaeth 38 y cant o'r rhai wnaeth ymateb i'r cwestiwn ddweud eu bod wedi cael mynediad at gymorth gofal iechyd y GIG neu gymorth gofal iechyd arall yng Nghymru. Fe wnaeth 10 y cant ddweud eu bod wedi cael mynediad i gymorth gofal iechyd y GIG neu gymorth gofal iechyd arall y tu allan i Gymru. Doedd 48 y cant ddim wedi cael mynediad at gymorth y GIG. Doedd 4 y cant ddim yn siŵr.



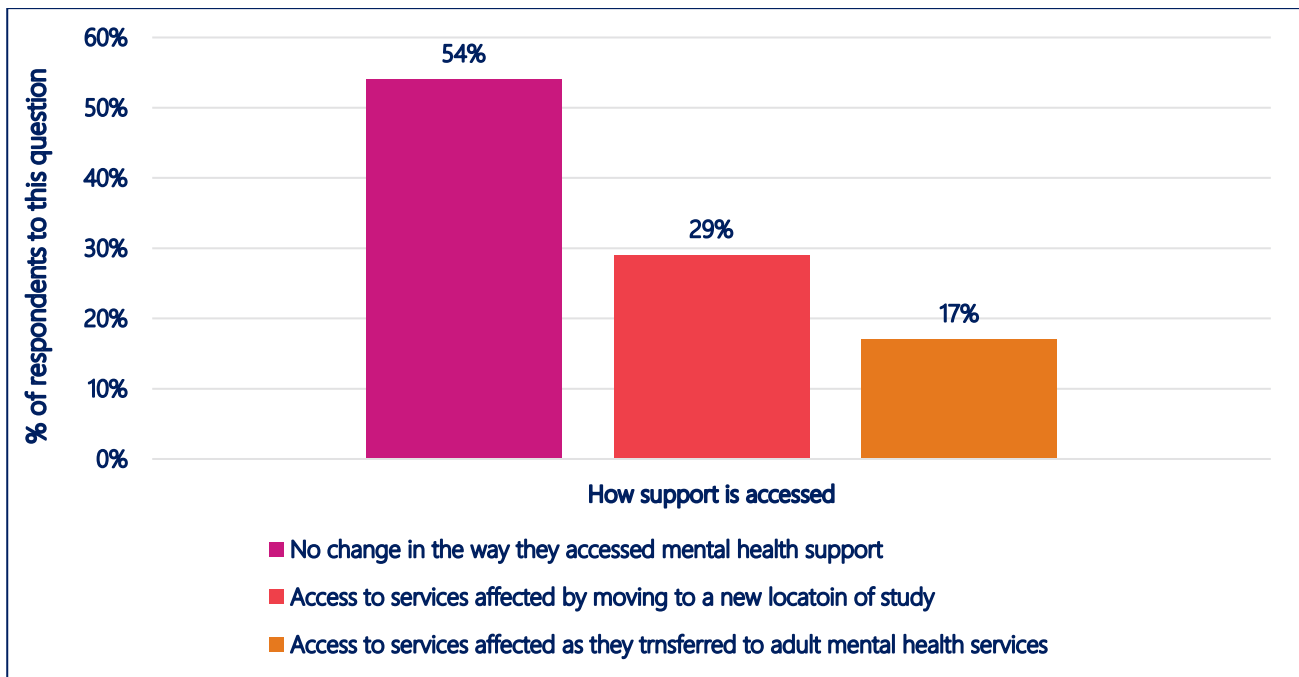
### A oeddech yn defnyddio unrhyw un o wasanaethau'r GIG ar gyfer eich iechyd meddwl cyn ichi ddechrau yn y brifysgol?

41. Dewisodd 25 y cant o'r ymatebwyr 'oeddw'n' i'r cwestiwn hwn, gyda 70 y cant o'r ymatebwyr yn dewis 'nac oeddw'n'. Dewisodd 5 y cant 'ddim yn siŵr'.



### Ticiwch bob opsiwn yr ydych yn cytuno ag ef

42. Roedd 54 y cant o'r rhai wnaeth ymateb i'r cwestiwn hwn yn dweud nad oedd unrhyw newid yn y ffordd y cawson nhw fynediad at gymorth iechyd meddwl. Dywedodd 29 y cant bod symud i leoliad astudio newydd wedi effeithio ar eu mynediad at wasanaethau. Dywedodd 17 y cant bod trosglwyddo i wasanaethau iechyd meddwl oedolion wedi effeithio ar eu mynediad at wasanaethau.



## Sylwadau ychwanegol

**43.** Rhoddwyd cyfle i'r ymatebwyr i'r arolwg rannu unrhyw sylwadau pellach. Y thema a gododd fwyaf aml wrth ymateb i'r cwestiwn hwn oedd bod angen rhagor o gyllid ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl.

"Dylai'r llywodraeth fod yn ariannu gwasanaethau iechyd meddwl y GIG yn well yn gyffredinol, ond yn enwedig gwasanaethau cleifion allanol mewn dinasoedd â phrifysgolion. Dylent hefyd ariannu prifysgolion i gynnig mwy o wasanaethau yn uniongyrchol drwy grantiau tymor hir (nid dim ond pocedi untro o gyllid) yn benodol ar gyfer gwasanaethau dan arweiniad gweithwyr proffesiynol. Dylai fod bar uwch i wasanaethau prifysgolion ei gyrraedd (a'r cyllid i ganiatáu hyn) gyda meini prawf penodol, mesuradwy ar gyfer y gwasanaethau. Dylai fod gwasanaethau argyfwng heblaw adrannau damweiniau ac achosion brys oherwydd bod myfyrwyr yn cael eu hanfon adref heb help gan fod yr adrannau hynny mor orlawn a phrysur. Dylai fod clinigau iechyd meddwl cleifion allanol y GIG ym mhob dinas prifysgol a mynediad at gwnsela hirdymor a thymor byr wyneb yn wyneb (yn lleol) ac ar-lein."

"Rwy'n credu dylai fod mwy o gyllid a hyfforddiant i'r rhai sy'n gweld y myfyrwyr am wasanaethau cwnsela."

"Rwy'n credu y dylai Llywodraeth Cymru neilltuo cyllid ar gyfer cymorth iechyd meddwl i fyfyrwyr yng Nghymru. Mae mynd i'r brifysgol a darganfod sut i fod yn oedolyn ifanc yn anodd iawn, ac yn cael ei wneud yn anoddach fyth gan salwch meddwl. Gyda chyfraddau salwch meddwl yn cynyddu ymhlith pobl ifanc, mae cael cymorth iechyd meddwl hygyrch yn mynd i

fod yn hanfodol er mwyn cefnogi'r genhedlaeth hon i symud ymlaen i'r byd ôl-raddedig gyda dulliau ymdopi i ddelio â'r hinsawdd gwaith/economaidd anodd."

**44.** Ymhelaethodd nifer o'r ymatebwyr i'r cwestiwn hwn yn fwy cyffredinol ar eu profiad o iechyd meddwl yn y brifysgol, gan gynnwys ansawdd, hygyrchedd ac addasrwydd y gwasanaethau iechyd meddwl sydd ar gael. Roedd y profiadau hyn yn amrywio, gyda rhai yn cymeradwyo'r dull a ddefnyddir gan eu prifysgol, ac eraill yn feirniadol o'u prifysgol, gyda nifer llai o ymatebion yn tynnu sylw at agweddau cadarnhaol a negyddol ar y cymorth sydd ar gael.

#### Profiadau cadarnhaol

"Mae/Roedd y cymorth iechyd meddwl ym Mhrifysgol ... yn anhygoel. Gall myfyrwyr ymddangos yn yr undeb, anfon pryderon yn electronig, neu estyn allan i gynrychiolwyr yr adrannau os oes angen unrhyw gymorth. Maen nhw hefyd wedi bod yn dda am gynnal digwyddiadau a chydweithio â sefydliadau iechyd meddwl elusennol lleol yn y dref, a rhoi gwybod i fyfyrwyr am y sefydliadau hyn fel bod pobl yn gallu mynd yno os ydyn nhw'n teimlo bod hynny'n fwy cyfforddus/cyfleus."

"Y brifysgol oedd y rheswm pam roeddwn i'n teimlo'n ddigon dewr i ofyn am gymorth, rwy'n ddiolchgar iawn bod gennym dîm cymorth gwych yma (ar gyfer gorbryder beth bynnag, ddim yn siŵr am faterion eraill)."

#### Profiadau negyddol

"Rwyf wedi gorfod manteisio ar ofal iechyd preifat oherwydd fy astudiaethau yn rhannol. Doedd y brifysgol ddim yn poeni ac i fod yn onest doedden nhw ddim yn ddefnyddiol o gwbl. Nhw yn llythrennol yw'r gwaethaf."

"Mae prifysgolion yn gwneud llai na chyn y pandemig. Mae bron fel bod y pandemig wedi rhoi esgus iddynt."

#### Profiadau cymysg

"Cefais gymorth gwych gan swyddogion iechyd meddwl a llesiant. Mae'n drueni nad yw iechyd meddwl unigolion bob amser yn cael ei ystyried o ran dyddiadau cau aseiniadau a'r gweithdrefnau o ran aros am ganlyniadau'r bwrdd arholi."

"Rwy'n credu bod angen i'r brifysgol ddiogelu myfyrwyr yn llawer mwy trylwyr. Fe wnaeth y tîm diogelwch lawer mwy na'r cynghorwyr iechyd meddwl i fy nghadw'n ddiogel. Roeddwn i mor

ddifrifol o sâl a'r unig gymorth ges i oedd fy nhiwtor personol (oedd yn dda iawn) ond roedd y tîm iechyd meddwl yn ofnadwy, i fod yn onest."