Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Janes E (2026).
Iechyd, llesiant a bywyd ysgol gofalwyr ifanc yng Nghymru
Canfyddiadau gan y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN)
Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Barn yr ymchwilwyr yw'r safbwyntiau a fynegir yn yr adroddiad hwn ac nid o reidrwydd safbwyntiau Llywodraeth Cymru.

Hoffem ddiolch i'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) am ddarparu data ar gyfer yr adroddiad hwn. Doedd SHRN ddim yn rhan o'r dadansoddiad na'r dehongliad, ac mae unrhyw farn a fynegir yn dod o'r ymchwilydd yn unig

@LIC_Addysg

Facebook/AddysgCymru

ISBN digidol 978-1-83745-277-4
© Hawlfraint y Goron Mawrth 2026
WG54322

Cynnwys

Crynodeb a chanfyddiadau allweddol 1

Crynodeb gweithredol 4

Cyflwyniad 6

Adolygiad llenyddiaeth byr 8

Dull 11

Canlyniadau 15

Trafodaeth 32

Cyfeirnodau 35

Atodiad 40

Crynodeb a chanfyddiadau allweddol

Cyflwyniad

- Mae gofalwyr ifanc yn blant a phobl ifanc sy'n gofalu am aelod o'r teulu oherwydd salwch neu anabledd. Mae ymchwil wedi canfod ei fod yn gallu bod yn anodd iddynt gydbwyso eu gofalu gyda'r ysgol.
- Mae Llywodraeth Cymru yn dymuno gwella bywydau gofalwyr ifanc, gan gynnwys yn yr ysgol. Mae Llywodraeth Cymru yn cydlynu 3 darn o ymchwil i ddeall yn well sut i gefnogi gofalwyr ifanc. Yr adroddiad hwn yw'r darn cyntaf o'r gwaith hwnnw.
- Mae'r adroddiad hwn yn edrych ar iechyd meddwl, llesiant a bywyd ysgol gofalwyr ifanc o'i gymharu â phlant eraill. Mae iechyd meddwl a llesiant yn cynnwys sut mae plant yn teimlo am eu hunain, a sut mae nhw'n delio â'r pethau sy'n digwydd yn eu bywydau. Mae hefyd yn cynnwys sut mae nhw'n gweld ac yn dod ymlaen â phobl eraill, gan gynnwys plant ac athrawon yn yr ysgol.

Dulliau

- Defnyddiodd yr adroddiad ymatebion myfyrwyr ysgolion uwchradd yng Nghymru i arolwg a gynhaliwyd gan y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion ym Mhrifysgol Caerdydd. Atebodd dros 65,000 o bobl ifanc gwestiwn ynghylch a oedden nhw'n ofalwr ifanc. Fe ddywedon hefyd wrthym pa mor aml oedd ganddynt gyfrifoldebau gofalu – o bob dydd i lai nag unwaith y mis.
- Rydym yn bwriadu:
    - Edrych ar faint o bobl ifanc yng Nghymru sy'n ofalwyr ifanc.
    - Cymharu iechyd meddwl, llesiant a bywyd ysgol gofalwyr ifanc â phlant eraill.
    - Gwirio a oedd gwahaniaethau rhwng gofalwyr ifanc a oedd â chyfrifoldebau gofalu mwy rheolaidd a llai rheolaidd.
    - Gwneud yn siŵr ein bod yn mesur effaith bod yn ofalwr ifanc yn hytrach na rhywbeth arall a allai effeithio ar eu profiadau (er enghraifft faint o arian sydd gan deulu, rhyw, oedran).

Canfyddiadau allweddol

- Dywedodd tua 18% o fyfyrwyr wrthym eu bod yn ofalwyr ifanc – mae hyn yn fwy nag 1 o bob 6. Roedd hyn yn cynnwys 18% o ferched ac 17% o fechgyn. Roedd mwy o ofalwyr ifanc ymhlith myfyrwyr nad oeddent yn gweld eu hunain fel merch na bachgen yn ofalwyr ifanc - bron i 34%.
- Roedd gan tua 4% o bobl ifanc gyfrifoldebau bob dydd, a roedd 5% yn gofalu rhan fwyaf o ddyddiau. Fe wnaethom ddisgrifio'r grwpiau hyn fel rhai sydd â rolau 'rheoleidd-dra uchel' a allai fod yn anoddach i'w cydbwyso â'r ysgol. Roedd pobl ifanc a oedd yn gofalu bob wythnos yn y grŵp 'rheoleidd-dra cymedrol', a phobl ifanc a oedd yn gofalu bob mis neu lai yn y grŵp 'rheoleidd-dra isel'.
- Roedd y sgoriau ar gyfer gofalwyr ifanc yn waeth nag ar gyfer myfyrwyr eraill, er bod y gwahaniaethau yn aml yn fach. Roedd y prif wahaniaethau yn eu hiechyd meddwl, gyda gofalwyr ifanc yn fwy tebygol o adrodd eu bod yn teimlo'n anhwylus, yn bryderus neu'n anhapus. Roedd gofalwyr ifanc hefyd yn cael mwy o drafferth i ddod ymlaen yn dda gydag athrawon na myfyrwyr eraill.
- Fe edrychom hefyd ar wahaniaethau rhwng gofalwyr ifanc, a chanfod mwy o broblemau iechyd meddwl ymhlith y rhai sydd â rolau gofalu mwy rheolaidd.
- Nid oedd gan ofalwyr ifanc â chyfrifoldebau dyddiol y sgoriau gwaethaf bob amser. Er enghraifft, roedd gan y rhai â chyfrifoldebau rheolaidd lefelau uchel o sgiliau cymdeithasol-fuddiol (er enghraifft, aeddfedrwydd a chyfeillgarwch), o flaen plant nad oeddent yn ofalwyr, ac wedyn gofalwyr ifanc gyda rolau llai rheolaidd.

Trafodaeth

- Roedd sgoriau gofalwyr ifanc yn gyffredinol yn wael o'u cymharu â myfyrwyr eraill. Er bod y gwahaniaethau weithiau yn fach, roedd gwahaniaeth mawr yn eu sgoriau iechyd meddwl. Roedd hyn yn arbennig o wir am fyfyrwyr sy'n gofalu yn rheolaidd (y rhan fwyaf o ddyddiau neu bob dydd), ac mae angen mwy o gefnogaeth iechyd meddwl ar gyfer y bobl ifanc hyn.
- Fodd bynnag, nid oedd sgoriau bob amser yn waeth i'r rhai sydd â rolau mwy. Er enghraifft, gofalwyr ifanc â rolau achlysurol oedd yn profi'r heriau mwyaf wrth ddatblygu sgiliau cymdeithasol-fuddiol ac adeiladu perthnasau gyda athrawon. Mae hyn yn awgrymu

y gallai cymorth i helpu myfyrwyr gyda'r heriau hyn gael ei anelu'n well at y rhai sydd â rolau llai rheolaidd.

- Mae cryfderau'r astudiaeth hon yn cynnwys y nifer fawr o ymatebwyr – mae hyn yn golygu y gallwn fod â hyder uchel yn y canlyniadau. Roedd yna hefyd ddigon o ofalwyr ifanc â rolau rheoleidd-dra uchel, cymedrol ac isel i edrych ar wahaniaethau rhyngddynt.
- Roedd cyfyngiadau i'r gwaith hefyd. Er enghraifft, roeddem ond yn gallu ystyried gwahaniaethau mewn sgoriau rhwng gofalwyr ifanc a phlant eraill. Nid yw'r arolwg yn dangos wrthym y rhesymau pam mae'r sgoriau hyn yn wahanol, felly mae angen dulliau eraill i archwilio hyn.
- Mae'r adroddiad hefyd wedi edrych ar pam mae rhai gofalwyr ifanc yn gwneud yn dda yn yr ysgol ac eraill yn cael trafferth. Gwnaed hyn trwy ganolbwyntio ar ba mor rheolaidd yw rolau gofalwyr ifanc, ond mae bywydau gofalwyr ifanc yn amrywio mewn llawer o ffyrdd eraill.
- Dyma'r cyntaf o 3 darn o ymchwil, ac mae'r adroddiad hwn yn cynnwys awgrymiadau ar gyfer y gwaith hwnnw yn y dyfodol. Gallai hyn gynnwys dadansoddi data arall sydd eisoes wedi'i gasglu gan y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion. Mae yna hefyd gyfle i gasglu data newydd a allai ein helpu i ddeall bywydau gofalwyr ifanc.
- Mae'r ymchwil hefyd yn tynnu sylw at y diffyg ymchwil ansoddol ar ofalwyr ifanc, yn enwedig mewn ysgolion. Gallai gwaith ansoddol yn y dyfodol edrych ar pam mae eu sgoriau yn amrywio a beth sy'n gweithio wrth gefnogi'r grŵp, er y bydd angen canolbwyntio ar sut rydym hefyd yn dod o hyd i ofalwyr ifanc.

Crynodeb gweithredol

Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i gefnogi pob plentyn a pherson ifanc i gyrraedd eu potensial llawn. Mae hyn yn cynnwys y rhai sydd ag ystod o amgylchiadau heriol, megis gofalwyr ifanc – plant a phobl ifanc sy'n gofalu am aelodau o'r teulu oherwydd salwch neu anabledd.

Mae Llywodraeth Cymru yn gweithio i ddeall profiadau gofalwyr ifanc mewn addysg yn well drwy ariannu 3 cam o ymchwil. Mae'r darn Cam Un hwn o waith yn ddadansoddiad eilaidd rhagarweiniol o'r data gofalwyr ifanc sy'n cael ei gasglu ar hyn o bryd gan Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN). Mae'r arolwg yn cael ei gynnal gan SHRN ym Mhrifysgol Caerdydd bob 2 flynedd ac fe'i cwblheir gan dros 120,000 o fyfyrwyr. Comisiynwyd yr ymchwil i gymharu iechyd meddwl, llesiant a bywyd ysgol y boblogaeth gofalwyr ifanc â phobl ifanc heb gyfrifoldebau gofalu, er mwyn llywio'r ymchwil a gynhaliwyd yng Ngham 2 a 3.

Roedd gan waith Cam Un 3 nod fel a ganlyn:

- Proffilio cyffredinrwydd y gofalwyr ifanc ac effeithiau gofalu drwy gymharu iechyd meddwl, llesiant, cysylltiad ysgol a pherthnasoedd ysgol gofalwyr ifanc â'u cyfoedion.
- Deall gwahaniaethau o fewn y grŵp gofalwyr ifanc trwy ddadansoddi sut mae sgoriau'n amrywio ar gyfer y mesurau hyn, yn dibynnu ar reoleidd-dra y rôl.
- Asesu effeithiau'r rôl gofalu wrth addasu ar gyfer statws economaidd-gymdeithasol a ffactorau demograffig eraill.

Canfu'r ymchwil fod sgoriau iechyd meddwl, llesiant a bywyd ysgol gofalwyr ifanc yn wael o'u cymharu â phobl ifanc eraill, yn enwedig ar gyfer iechyd meddwl a symptomau iselder. Roedd sgoriau hefyd yn ymddangos i waethygu ar gyfer iechyd meddwl wrth i reoleidd-dra y rôl gofalu gynyddu. Fodd bynnag, roedd eithriadau i hyn gyda gofalwyr ifanc sydd gyda'r rolau mwyaf rheolaidd yn derbyn y sgoriau uchaf ar gyfer sgiliau cymdeithasol-fuddiol. Er bod gan y rhai â rolau rheoleidd-dra isel y sgiliau cymdeithasol-fuddiol isaf o'r holl fyfyrwyr. Mae'r data hefyd yn dangos mai gofalwyr ifanc â rolau rheoleidd-dra isel sy'n cael y mwyaf o drafferth i ddatblygu perthnasau da gyda athrawon. Ar y cyfan, atgyfnerthodd y canfyddiadau yr angen i gefnogi gofalwyr ifanc ond hefyd amlygon nhw'r angen i asesu a haenu cefnogaeth i anghenion amrywiol y grŵp.

Mae'r drafodaeth yn ystyried cryfderau a chyfyngiadau'r ymchwil hwn, er mwyn llywio Cam 2 a 3 y gwaith. Yn benodol, mae'n tynnu sylw at y potensial ar gyfer dadansoddiad meintiol pellach o ddata sydd eisoes ar gael, y cyfle i gysylltu data'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgol â setiau data eraill, a'r posibilrwydd o gasglu data newydd. Mae hefyd yn tynnu sylw at yr angen am ymchwil ansoddol i pam mae'r sgoriau ar gyfer gofalwyr ifanc yn amrywio, a'r angen i nodi a rhannu arfer da a allai wella cymorth i ofalwyr ifanc mewn ysgolion ledled Cymru.

Cyflwyniad

Deddfwriaeth a pholisi sy'n ymwneud â gofalwyr ifanc

Mae gofalwyr ifanc yn cael eu cydnabod fel grŵp o blant a phobl ifanc sydd angen cymorth gan y gallai'r her o ofalu am aelodau o'r teulu arwain at amrywiaeth o effeithiau ar iechyd, llesiant ac addysg. Yn bennaf, mae gofalwyr ifanc yn cael eu hystyried mewn perthynas â deddfwriaeth gofal cymdeithasol trwy'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (2014). Mae'r Ddeddf yn manylu ar y ddyletswydd i ddarparu ar gyfer pobl sydd angen gofal a chymorth, ond hefyd y gofalwyr sy'n eu cynorthwyo. Mae'r Strategaeth ar gyfer Gofalwyr Di-dâl (2021) yn llywio sut mae'r Ddeddf yn cael ei chyflawni yn ymarferol, ac yn manylu ar rôl sefydliadau iechyd, gofal cymdeithasol, addysg a chymunedol wrth ddarparu'r gwasanaethau hyn. Bydd Strategaeth genedlaethol newydd ar gyfer Gofalwyr Di-dâl yn cael ei chyhoeddi yn 2026.

Materion o bryder arbennig yw presenoldeb a chyflawniad addysg gofalwyr ifanc ac effeithiau hirdymor yr heriau hyn ar eu dyheadau, addysg bellach a'u posibiliadau cyflogaeth. Cyfeirir at ofalwyr ifanc yng nghanllawiau presenoldeb Llywodraeth Cymru (2023) fel grŵp sydd mewn perygl o golli'r ysgol. Yn ogystal, mae canllawiau Llywodraeth Cymru ar gynhwysiant a chymorth i ddisgyblion (2016) yn ystyried sut y gall y rôl gofalu effeithio ar addysg, ond mae yna hefyd gydnabyddiaeth y gall ofn o ymyrraeth arwain at anawsterau i ymgysylltu â theuluoedd gofalwyr ifanc (2016, 2017). Mae'r Cwricwlwm i Gymru lyn nodi llesiant fel un o'i chwe Maes Dysgu a Phrofiad canolog, gyda'r 'Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol' yn cydnabod y gall profiadau tu allan i'r ysgol, megis gofalu am aelodau o'r teulu, effeithio ar lesiant.

Nodau'r ymchwil

Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i wella canlyniadau addysgol ar gyfer gofalwyr ifanc ac yn ddiweddar mae wedi dechrau cyfres tri cham o brosiectau ymchwil. Nod y gwaith yw gwella gwybodaeth am yr heriau addysgol y gall gofalwyr ifanc eu hwynebu gyda'r bwriad o wella prosesau ar gyfer adnabod gofalwyr ifanc ac olrhain canlyniadau dros amser. Bydd adnabod hefyd yn galluogi mwy o ofalwyr ifanc i gael mynediad at gymorth a fydd yn gwneud gwahaniaeth i'w haddysg a'u bywydau ehangach.

Mae'r adroddiad hwn yn cynrychioli cwblhau cam cyntaf y gwaith. Mae'r adroddiad yn asesu'r data am ofalwyr ifanc sy'n cael ei gasglu ar hyn o bryd gan y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) ym Mhrifysgol Caerdydd, ac i ddeall y meysydd canlynol yn well:

- Yr effaith o fod yn ofalwr ifanc ar iechyd meddwl, llesiant a bywyd ysgol (er enghraifft, perthnasoedd ag athrawon, perthnasoedd gyda cyfoedion, cyfranogiad ysgol).
- Sut mae amrywiadau yn rheoleidd-dra y rôl gofalu yn effeithio ar sgoriau ar gyfer pob mesur.
- A yw effeithiau sylweddol yn parhau ar ôl addasu ar gyfer statws economaidd-gymdeithasol, yn ogystal â demograffeg allweddol (oedran, rhyw ac ethnigrwydd).

Mae'r adroddiad rhagarweiniol hefyd yn ystyried unrhyw fylchau sylweddol mewn data y gellid eu datrys mewn ymchwil yn y dyfodol. Gellid ymchwilio i hyn wedyn yng Ngham 2 neu 3, boed hynny trwy ddadansoddi data arall sydd eisoes wedi'i gasglu gan SHRN, cynnwys cwestiynau ychwanegol mewn arolwg SHRN yn y dyfodol, cysylltu data SHRN â chronfeydd data eraill, neu fel darn o ymchwil ar wahân.

Adolygiad llenyddiaeth byr

Nifer yr achosion o ofalwyr ifanc

Mae’r amcangyfrifon o nifer yr achosion o ofalwyr ifanc wedi cynyddu dros amser, o lai nag 1% yn y 1990au (Becker et al., 1998), i ystod a dderbynnir yn eang o 2 i 8% (Leu & Becker, 2017), i amcangyfrifon diweddar o 15% a mwy (for example Hewitt et al., 2019; Page et al., 2023). Mae'n annhebygol iawn bod y gwir achosion wedi newid i'r graddau hyn, ac mae'r amrywiad yn hytrach yn debygol o adlewyrchu newidiadau yn y ffordd yr ydym yn diffinio a mesur y grŵp. Gan ystyried diffiniadau yn gyntaf, am amser hir roedd y ffocws polisi, arferion ac ymchwil yn bennaf ar blant a phobl ifanc â rolau gofalu sylweddol, ac mae llawer o amcangyfrifon yn adlewyrchu'r is-grŵp hwnnw o'r boblogaeth gofalwyr ifanc gyfan. Mae'n debyg bod y grŵp hwnnw'n cynnwys llawer o'r rhai sydd angen cymorth fwyaf felly mae eu cefnogi yn parhau i fod yn flaenoriaeth, ond mae yna hefyd gydnabyddiaeth gynyddol o grŵp mwy o faint ond mwy amrywiol. Disgwylir bod effeithiau'r rôl gofalu, gan gynnwys buddion cadarnhaol ac effeithiau negyddol, yn debygol o amrywio o fewn y boblogaeth, er bod y dealltwriaeth o sut mae effeithiau'n amrywio’n ymarferol yn parhau i fod yn gyfyngedig.

Mae'r dulliau a ddefnyddir i ddod o hyd i nifer y gofalwyr ifanc hefyd wedi newid. Mae hyn yn bwysig o ystyried y stigma sy'n bodoli o amgylch y rôl, a'r amharodrwydd sy'n deillio o hynny i gael mynediad at gymorth neu ddatgelu statws. Felly, mae adnabod gofalwyr ifanc wedi bod yn her erioed, ac mae’r gwahaniaethau mewn amcangyfrifon yn rhannol yn adlewyrchu llwyddiant amrywiol y gwahanol ddulliau (Aldridge, 2018). Mae'r cynnydd yn yr amcangyfrifon o achosion yn y DU yn ystod y pum mlynedd diwethaf yn cynnwys 16% a 17% yng Nghymru, yn seiliedig ar arolwg SHRN 2019 a 2021 (Hewitt et al., 2019; Page et al., 2023), ond hefyd 14% yn Lloegr (Sharpe et al., 2021) ac 20% yn yr Alban (Robison et al., 2020). Amlygodd astudiaeth ddiweddar achosion ychydig yn is ledled y DU (Letelier et al., 2024) ond hefyd cynnydd o 8% cyn y pandemig coronafeirws i 11% ar ôl hynny. Mae'r ffigurau hyn yn adlewyrchu'r defnydd cynyddol o astudiaethau meintiol ar raddfa fawr, ac mae'r arolygon cyfrinachol hyn sy’n cael eu cwblhau gan blant a phobl ifanc yn argoeli’n dda i fesur nifer yr achosion yn gywir. Mae'r astudiaethau carfan hyn hefyd yn aml yn casglu data ar faint y rôl gofalu. Mae hyn yn caniatáu cymharu sgoriau ar gyfer gofalwyr ifanc a phobl ifanc heb gyfrifoldebau gofalu, ond hefyd dadansoddi gwahaniaethau o fewn y boblogaeth o ofalwyr ifanc.

Astudiaethau o effaith gofalwyr ifanc.

Rhoddodd astudiaethau cychwynnol (for example Aldridge and Becker, 1993) ddarlun cyfoethog o fywydau gofalwyr ifanc, amgylchiadau teuluol a'u rolau gofalu. Tynnodd yr astudiaethau hyn sylw at yr effeithiau ar eu cyfleoedd addysg a chymdeithasol, ac roeddent yn feirniadol iawn o aelodau o'r teulu oedd ddim yn fodlon darparu gofal, a gwasanaethau iechyd a oedd yn tynnu cymorth ffurfiol yn ôl. Canfuwyd astudiaethau pellach, yn bennaf o ofalwyr ifanc â chyfrifoldebau sylweddol, y gall y rôl gofalu amharu ar y cydbwysedd rhwng addysg a chyfleoedd cymdeithasol sydd gan blant a phobl ifanc eraill, ac mae adolygiadau llenyddiaeth wedi tynnu sylw at effeithiau ar iechyd meddwl, addysg a dyheadau (Janes et al., 2022; Rose & Cohen, 2010).

Mae nifer o astudiaethau wedi ceisio nodi effeithiau cadarnhaol a chanfod manteision gan gynnwys mwy o wydnwch a strategaethau ymdopi (Cassidy et al., 2014), yn ogystal â hunan-effeithiolrwydd a llesiant ymhlith y rhai sy'n addasu'n dda i'r rôl (Gough & Gulliford, 2020). Mae effeithiau cadarnhaol a amlygir mewn ymchwil gwahanol yn cynnwys ystod o sgiliau cymdeithasol-fuddiol gan gynnwys annibyniaeth, aeddfedrwydd a chyfeillgarwch (Janes et al., 2022; Rose & Cohen, 2010).

Roedd astudiaethau trawstoriadol sy'n cymharu gofalwyr ifanc â phlant a phobl ifanc heb gyfrifoldebau gofalu yn brin oherwydd bod diffyg data ar gael (Joseph et al., 2020) ond mae hyn yn dechrau newid. Mae dau adolygiad systematig diweddar yn awgrymu bod gan ofalwyr ifanc iechyd meddwl gwael o'i gymharu â'r boblogaeth gyffredinol (Alfonzo et al., 2022), a bod gofalu yn ffactor risg ar gyfer iechyd meddwl (Grangel et al., 2025). Mae astudiaethau unigol hefyd wedi tynnu sylw at eu hiechyd meddwl, llesiant (Leu et al., 2019; Meireles et al., 2023; Nagl-Cupal et al., 2014; Robison et al., 2020; Sharpe et al., 2021) ac ansawdd bywyd cymharol wael (Pilato et al., 2024). Canfuwyd bod y rôl gofalu yn niweidiol i fywyd ysgol a dyheadau (Nagl-Cupal et al., 2014; Robison et al., 2020), gyda'r grŵp hefyd yn fwy agored i dlodi (Vizard et al., 2019). Mae astudiaethau graddfa fawr yn gynyddol abl i ddangos tystiolaeth o ganlyniadau gwahanol o fewn y boblogaeth gofalwyr ifanc, gan gynnwys lleihau llesiant (Lewis et al., 2022) ac iechyd meddwl (Janes & Melendez-Torres, 2024) wrth i gyfrifoldebau gofalu gynyddu.

Mae astudiaethau hydredol yn arbennig o brin, ond Lacey et al., (2025) cwblhaodd y dadansoddiad cyntaf o ganlyniadau cyn, yn ystod ac ar ôl i bobl ifanc ddod yn ofalwyr ifanc, gan ddod o hyd i foddhad bywyd is ar ôl dod yn ofalwyr ifanc. Canfu Janes & Melendez-Torres (2024) hefyd fod hyd y rôl gofalu (h.y. mewn misoedd a blynyddoedd) yn allweddol, gyda'r effeithiau tymor byr yn ymylol hyd yn oed i'r rhai sydd â chyfrifoldebau sylweddol, ond mae'r effeithiau hirdymor yn fwy sylweddol.

Er bod tystiolaeth eang bod gofalwyr ifanc yn gallu cael trafferth cydbwyso eu rôl gofalu â'r ysgol, nid oes llawer o ymchwil meintiol sy'n cymharu eu cyfranogiad ysgol neu ddatblygiad perthynas. Fodd bynnag, adroddodd Hamilton and Redmond (2020) fod myfyrwyr sy'n gofalu am bobl ag iechyd meddwl a phroblemau camddefnyddio sylweddau yn llai ym-gysylltiedig â'r ysgol na gofalwyr ifanc eraill a'r boblogaeth gyffredinol.

Dull

Mae'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) yn bartneriaeth strategol rhwng Prifysgol Caerdydd, Llywodraeth Cymru, a Iechyd Cyhoeddus Cymru. Nod y Rhwydwaith yw gwella iechyd a lles pobl ifanc yng Nghymru, a rhan allweddol o hyn yw'r Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr. Mae'r arolwg yn cael ei gynnal mewn ysgolion uwchradd bob 2 flynedd ac mae'n casglu data ar feysydd gan gynnwys iechyd meddwl, llesiant, bywyd ysgol a theulu. Roedd dau gwestiwn, a gyfeiriwyd at fyfyrwyr yn hanner yr ysgolion, yn ymwneud â gofalu am aelodau o'r teulu a oedd yn sâl neu ag anabledd. Cynhwyswyd y cwestiynau hyn hefyd yn arolygon 2021 a 2017.

Cymerodd bron pob ysgol uwchradd a gynhelir yng Nghymru (202 o 205; 95%) ran yn arolwg 2023 a gwblhawyd gan 129,761 o fyfyrwyr ym Mlwyddyn 7 i 11. Roedd arolwg 2021 hefyd yn cynnwys 123,204 o ymatebion. At ddibenion yr ymchwil hon, unwyd y 2 set ddata ac, ar ôl cael gwared ar fyfyrwyr sy'n dychwelyd (myfyrwyr ym Mlynyddoedd 7 i 9 yn arolwg 2021 a fyddai wedi bod ym Mlynyddoedd 9 i 11 yn arolwg 2023) roedd 174,599 o achosion ar gyfer myfyrwyr unigol ar draws y saith blwyddyn ysgol. Ni chafodd data 2017 ei gynnwys gan ei fod wedi'i gasglu cyn y pandemig coronafeirws a allai fod wedi effeithio ar iechyd meddwl, lles ac addysg myfyrwyr.

Mesurau

Defnyddiodd y dadansoddiad ystod o ddangosyddion gofalwyr ifanc, mesurau a newidynnau demograffig. Mae crynodeb fel a ganlyn, ac mae tabl o'r mesurau wedi'i gynnwys yn yr atodiad.

Roedd dau gwestiwn ar y testun o ofalwyr ifanc. Esboniodd y cyntaf pwy yw gofalwyr ifanc, ac yna gofynnodd am statws gofalwr ifanc fel a ganlyn: *Mae rhai pobl ifanc yn gorfod helpu i ofalu am bobl eraill yn eu teulu oherwydd eu bod yn anabl, yn sâl yn gorfforol neu'n feddyliol neu fod ganddynt broblem gydag alcohol neu gyffuriau. A oes unrhyw un yn eich teulu rydych chi'n gofalu am yn rheolaidd neu'n rhoi cymorth arbennig am y rhesymau hyn?* Roedd tri opsiwn ymateb yn cynnwys dewis ddim bod yn ofalwr a gofalu am un person neu sawl person. Derbyniodd y rhai a ddewisodd eu bod yn ofalwr gwestiwn rheolaidd rôl fel a ganlyn: *A pha mor aml ydych chi'n gofalu am neu'n rhoi help arbennig i'r person hwn/y bobl hyn?* Roedd y cwestiwn yn cynnwys pum opsiwn ymateb ar gyfer gofalu 'Bob dydd', 'Y rhan fwyaf o

ddyddiau', 'O leiaf unwaith yr wythnos', 'O leiaf unwaith y mis', a 'Llai nag unwaith y mis'. Roedd hyn yn galluogi dadansoddiad yn ôl rheoleidd-dra y rôl gofalu.

Mae'r Holiadur Cryfderau ac Anawsterau (SDQ) yn offeryn sgrinio sefydledig (Goodman, 2001) sydd wedi'i gynllunio ar gyfer asesu anawsterau iechyd meddwl ymhlith plant a phobl ifanc. Mae'r mesurau'n cynnwys 25 eitem, gyda phob un wedi'i raddio fel graddfa tri phwynt: (0 = Ddim yn Wir; 1 = Eithaf Gwir; 2 = Yn Sicr yn Wir). Gellir dadansoddi'r mesur fel a ganlyn:

- Graddfa cyfanswm anawsterau gydag 20 eitem a sgôr uchaf o 40, lle mae sgoriau uwch yn dangos mwy o anawsterau. Gellir eu rhannu'n gyfartal i 4 is-raddfa gyda 5 eitem yr un:
    - Emosiynol
    - Perthnasoedd cyfoedion
    - Ymddygiad
    - Gorfywiogrwydd
- Mae ymddygiad cymdeithasol-fuddiol, is-raddfa 5 eitem ychwanegol, yn cael ei ddadansoddi ar wahân. Mae gan y raddfa sgôr uchaf o 10, ac roedd sgoriau uwch yn adlewyrchu ymddygiad mwy cadarnhaol.

Mae'r Holiadur Byr Hwyliau a Theimladau (SMFQ) yn offeryn sgrinio a ddefnyddir yn eang ar gyfer symptomau iselder mewn plant a phobl ifanc (Angold et al., 1995). Mae'r mesur yn cynnwys 13 eitem sy'n cael eu graddio ar raddfa tri phwynt (0 = Ddim yn wir; 1 = Weithiau'n wir; 2 = Gwir). Mae cyfanswm y sgoriau yn amrywio o 0 i 26, ac mae sgoriau uwch yn dangos symptomau iselder cryfach.

Dyluniwyd Graddfa Byr Llesiant Meddyliol Warwick-Edinburgh (SWEMWBS) i asesu llesiant meddyliol ac mae'n cynnwys saith eitem sydd wedi'u fframio'n gadarnhaol (Melendez-Torres et al., 2019). Mae gan bob eitem 5 opsiwn ymateb yn amrywio o 'Dim o'r amser' (1) i Yr holl amser (5). Cyfanswm y sgôr uchaf yw 35, ac mae sgoriau uwch yn dangos llesiant gwell.

Mae'r Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr hefyd yn cynnwys 3 mesur ar wahân ar berthynas â chyfoedion, perthynas ag athrawon a chyfranogiad mewn ysgolion. Roedd ymchwil a gyhoeddwyd gan ddefnyddio'r data hwn (Moore et al., 2024) yn cynnwys 3 eitem ar gyfer pob mesur. Roedd gan bob eitem 5 opsiwn ymateb, o "Cytuno'n gryf" (1) i "Anghytuno'n gryf" (5). Roedd gan bob mesur gyfanswm sgôr uchaf o 15. Roedd sgoriau is yn dangos perthnasoedd a chyfranogiad ysgol gwell.

Roedd cynnwys nodweddion demograffig cymdeithasol-ddemograffig yn galluogi addasu effeithiau gofalu ar gyfer ffactorau eraill. Roedd hyn yn cynnwys statws economaidd-gymdeithasol a aseswyd trwy'r Family Affluence Scale (FAS), graddfa a ddefnyddir yn helaeth ar gyfer asesu cyfoeth plant. Mae'r raddfa yn cynnwys chwe eitem, ac mae’r sgôr uchaf o 13 yn dynodi'r llewyrch uchaf. Roedd cwestiwn rhywedd yn galluogi ymatebwyr i uniaethu fel bachgen, merch, neu ddewis 'dydy’r naill air na'r llall yn fy nisgrifio', ac roedd newidyn ethnigrwydd yn cynnwys pum grŵp (Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig; Du neu Ddu Prydeinig; ethnigrwydd cymysg neu lluosog; grwpiau ethnig eraill; Gwyn). Defnyddiwyd blwyddyn ysgol fel procsi ar gyfer oedran.

Paratoi’r data

Defnyddiodd y dadansoddiad ddata o arolwg 2023 ar gyfer yr holl fyfyrwyr ym Mlynyddoedd 7 i 11, wedi'i ategu â data 2021 ar gyfer myfyrwyr ym Mlynyddoedd 10 ac 11. Roedd hyn yn galluogi maint sampl mwy o fyfyrwyr unigol. Addaswyd y newidyn statws gofalwr ifanc o newidyn 3-opsiwn (dim cyfrifoldebau; gofalu am un person; gofalu am sawl person) i newidyn deuaidd. Fel y newidyn allweddol ar gyfer y dadansoddiad, eithriwyd achosion ar gyfer myfyrwyr oedd heb ateb y cwestiwn hwn.

Ail-godiwyd y newidyn rheoleidd-dra gofalu 5 opsiwn gwreiddiol gyda 'Dim cyfrifoldebau' wedi'i ychwanegu fel grŵp ychwanegol ar gyfer myfyrwyr heb rolau gofalu. Felly, roedd y newidyn a ddadansoddwyd yn cynnwys 6 opsiwn, o'r isaf ('Dim cyfrifoldebau') i'r rheoleidd-dra uchaf ('Bob dydd'). Roedd data coll ar draws y set ddata derfynol yn isel iawn (2.4%), ac mae'n debyg nad oedd ymateb i gwestiwn statws gofalwr ifanc yn cael fawr o effaith ar y canlyniadau.

Dadansoddiad

Roedd dadansoddiad disgrifiadol cychwynnol yn asesu cyffredinrwydd gofalwyr ifanc yng Nghymru, ac a oedd yr achosion yn uwch yn dibynnu ar y newidynnau demograffig. Cymharodd dadansoddiad disgrifiadol y sgoriau cymedrig ar gyfer gofalwyr ifanc gyda phlant a phobl ifanc heb gyfrifoldebau gofalu. Ailadroddwyd y dadansoddiad disgrifiadol gyda'r data rheoleidd-dra.

Galluogodd modelu atchweliad ddadansoddiad o gryfder y berthynas rhwng statws gofalu a phob mesur. Crynhowyd y sgoriau ar gyfer pob un o'r mesurau gan gynnwys y Family Affluence Scale, SMFQ, SWEMWBS, perthnasoedd myfyrwyr, perthnasoedd athrawon, a chyfranogiad mewn ysgolion. Crynhowyd y sgoriau hefyd ar gyfer y graddfeydd cyfanswm anawsterau SDQ 20 eitem, yr is-raddfeydd anawsterau SDQ 4 ar gyfer emosiynau, ymddygiad, gorfywiogrwydd a phroblemau cyfoedion, a'r raddfa cymdeithasol-fuddiol SDQ ar wahân. Cynhaliwyd model ar gyfer pob mesur, gan addasu ar gyfer statws economaidd-gymdeithasol, oedran, rhywedd ac ethnigrwydd.

Ailadroddwyd y modelau ond gyda'r newidyn rheoleidd-dra yn lle'r newidyn statws gofalwr ifanc, er mwyn dadansoddi sut roedd y perthnasoedd yn amrywio o fewn y grŵp gofalwyr ifanc.

Canlyniadau

Cwblhawyd arolygon 2021 a 2023 gan 174,599 o fyfyrwyr unigol. Yn dilyn y broses glanhau data, dilëwyd 106,000 o achosion, yn bennaf oherwydd llwybro yn yr arolwg a thua hanner y myfyrwyr ddim yn derbyn y cwestiwn statws gofalwr ifanc (n = 85,647). Cafodd achosion hefyd eu dileu gan nad oedd myfyrwyr yn ymateb i'r cwestiwn statws gofalwr ifanc canolog (*n* = 20,353). Arweiniodd hyn at sampl sylfaenol o 68,599 o fyfyrwyr a dderbyniodd ac atebodd y cwestiwn.

Dadansoddiad o gyffredinrwydd

Mae Tabl 1 yn cynnwys yr ystadegau sampl. Cwblhawyd yr arolwg gan ychydig yn fwy o ferched (49.3%) na bechgyn (48.4%), a dewisodd 1.9% o fyfyrwyr 'Nid yw'r naill air na'r llall yn eu disgrifio' ar gyfer rhywedd. Roedd y mwyafrif o'r ymatebwyr yn wyn (88.4%), ac yna Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (4.4%). Mae'r cynnydd mewn ymatebion ar gyfer Blynyddoedd 10 ac 11 (28.2% a 26.7% yn y drefn honno) o ganlyniad i'r dadansoddiad sy'n cynnwys y grwpiau blwyddyn o arolygon 2021 a 2023.

Mae Tabl 1 hefyd yn cyflwyno ffigurau cyffredinrwydd gofalwyr ifanc ar gyfer y sampl gyfan o fyfyrwyr ysgol uwchradd. Roedd y cyffredinrwydd yn 17.7% (*n* = 12,157 o ofalwyr ifanc), gyda cyfwng hyder (CI) o 95% o 17.4-18.0%. Roedd y sampl yn cynnwys 3.7% o fyfyrwyr a oedd yn gofalu 'Bob dydd' (*CI* = 3.6-3.9%), gyda 5.1% yn gofalu 'Y rhan fwyaf o ddyddiau' (*CI* = 5.0-5.3%). Cofnodwyd ffigurau hefyd ar gyfer 'O leiaf unwaith yr wythnos' (3.5%; *CI* = 3.4-3.7%), 'O leiaf unwaith y mis' (2%; *CI* = 1.9-2.1%) a 'Llai nag unwaith y mis' (2%; *CI* = 1.9-2.1%). Roedd myfyrwyr nad oeddent yn ofalwyr wedi'u cynnwys fel grŵp heb unrhyw gyfrifoldebau.

Mae Tabl 2 yn cyflwyno'r ffigurau cyffredinrwydd gofalwyr ifanc ar gyfer y ddemograffeg benodol. Roedd yr achosion ychydig yn uwch ar gyfer merched (17.8%) na bechgyn (16.9%), ond bron i ddwbl ar gyfer myfyrwyr nad oeddent yn uniaethu fel bechgyn na merched (33.7%). Roedd yr achosion hefyd yn uwch ar gyfer Myfyrwyr 'Ethnigrwydd Cymysg a Lluosog' (19.4%) a myfyrwyr 'Ethnigrwydd Eraill' (19.3%) na grwpiau eraill gan gynnwys 'Myfyrwyr Asiaidd Prydeinig neu Asiaidd' (13.3%). Nid oedd llawer o wahaniaeth yn ôl blwyddyn ysgol, ac nid oedd unrhyw arwydd bod yr achosion yn cynyddu gydag oedran.

Fel arfer, roedd gan ddemograffeg gyda cyffredinrwydd statws gofalwr ifanc uwch rolau mwy rheolaidd hefyd (Tabl 3). Roedd y rhain yn cynnwys mwy o reoleidd-dra gofalu ymhlith myfyrwyr nad oeddent yn uniaethu fel y naill rywedd na'r llall (17.1% yn gofalu 'Bob dydd' neu 'Y Rhan fwyaf o Ddyddiau' ar y cyd) a Merched (9.3%) na Bechgyn (7.9%), yn ogystal ag Ethnigrwydd Arall (10.7%) ac Ethnigrwydd Cymysg a Lluosog (10.2%).

Tabl 1. Nodweddion sampl.

	N (%)
Statws gofalwr ifanc	
Oes	12,157 (17.7%)
Llai nag unwaith y mis	1,335 (2.0%)
O leiaf unwaith y mis	1,326 (2.0%)
O leiaf unwaith yr wythnos	2,367 (3.5%)
Y rhan fwyaf o ddyddiau	3,459 (5.1%)
Bob dydd	2,499 (3.7%)
Nac oes	56,442 (82.3%)
Rhywedd	
Merch	33,479 (49.3%)
Bachgen	33,173 (48.4%)
Y naill na'r llall	1,301 (1.9%)
Blwyddyn ysgol	
7	9,870 (14.4%)
8	10,295 (15.0%)
9	10,746 (15.7%)
10	19,360 (28.2%)
11	18,328 (26.7%)
Ethnigrwydd	
Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig	2,922 (4.4%)
Du neu Du Prydeinig	1,216 (1.8%)
Cymysg a Lluosog	2,176 (3.3%)
Arall	1,418 (2.1%)
Gwyn	58,695 (88.4%)

Tabl 2. Ffigurau cyffredinrwydd gofalwyr ifanc ar gyfer y sampl gyfan ac ar gyfer gwahanol grwpiau demograffig.

	Gofalwr	
	Nac oes N (%)	**Oes N (%)**
Statws gofalwr	56,442 (82.3%)	12,157 (17.7%)
Rhywedd		
Merch	27,503 (82.2%)	5,976 (17.8%)
Bachgen	27,583 (83.1%)	5,590 (16.9%)
Y naill na'r llall	863 (66.3%)	438 (33.7%)
Blwyddyn ysgol		
7	8,176 (82.8%)	1,694 (17.2%)
8	8,397 (81.6%)	1,898 (18.4%)
9	8,818 (82.1%)	1,928 (17.9%)
10	15,948 (82.4%)	3,412 (17.6%)
11	15,103 (82.4%)	3,225 (17.6%)
Ethnigrwydd		
Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig	2,532 (86.7%)	390 (13.3%)
Du neu Du Prydeinig	1,013 (83.3%)	203 (16.7%)
Cymysg a Lluosog	1,753 (80.6%)	423 (19.4%)
Arall	1,144 (80.7%)	274 (19.3%)
Gwyn	48,323 (82.3%)	10,372 (17.7%)

Tabl 3. Ffigurau cyffredinrwydd ar gyfer rheoleid-dra y rôl gofalu.

	Rheoleidd-dra gofalwyr					
	Dim cyfrifoldebau	**Llai nag unwaith y mis**	**O leiaf unwaith y mis**	**O leiaf unwaith yr wythnos**	**Y rhan fwyaf o ddyddiau**	**Bob dydd**
	N (%)	**N (%)**	**N (%)**	**N (%)**	**N (%)**	**N (%)**
Rheoleidd-dra gofalwyr	56,442 (83.7%)	1,335 (2.0%)	1,326 (2.0%)	2,367 (3.5%)	3,459 (5.1%)	2,499 (3.7%)
Rhywedd						
Merch	27,503 (83.6%)	535 (1.6%)	630 (1.9%)	1,167 (3.5%)	1,785 (5.4%)	1,278 (3.9%)
Bachgen	27,583 (84.5%)	723 (2.2%)	646 (2.0%)	1,088 (3.3%)	1,517 (4.6%)	1,086 (3.3%)
Y naill na'r llall	863 (68.3%)	62 (4.9%)	39 (3.1%)	82 (6.5%)	113 (8.9%)	104 (8.2%)
Blwyddyn ysgol						
7	8,176 (84.7%)	182 (1.9%)	174 (1.8%)	261 (2.7%)	484 (5.0%)	376 (3.9%)
8	8,397 (83.3%)	189 (1.9%)	189 (1.9%)	352 (3.5%)	525 (5.2%)	434 (4.3%)
9	8,818 (83.6%)	220 (2.1%)	237 (2.2%)	374 (3.5%)	532 (5.0%)	373 (3.5%)
10	15,948 (83.7%)	371 (1.9%)	375 (2.0%)	715 (3.8%)	1,002 (5.3%)	644 (3.4%)
11	15,103 (83.5%)	373 (2.1%)	351 (1.9%)	665 (3.7%)	916 (5.1%)	672 (3.7%)
Ethnigrwydd						
Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig	2,532	50 (1.7%)	33 (1.1%)	63 (2.2%)	103 (3.6%)	98 (3.4%)
Du neu Du Prydeinig	1,013	32 (2.7%)	18 (1.5%)	33 (2.8%)	47 (3.9%)	53 (4.4%)
Cymysg a Lluosog	1,753	50 (2.3%)	50 (2.3%)	71 (3.3%)	117 (5.5%)	100 (4.7%)
Arall	1,144	43 (3.1%)	22 (1.6%)	35 (2.5%)	69 (5.0%)	79 (5.7%)
Gwyn	48,323	1,116 (1.9%)	1,161 (2.0%	2,099 (3.6%)	2,988 (5.2%)	2,052 (3.6%)

Dadansoddiad disgrifiadol

Mae Tabl 4 yn cynnwys cymedrau lefel grŵp a gwyriadau safonol y mesurau ar gyfer yr is-grŵp gofalwyr ifanc a phlant eraill. Roedd sgoriau gofalwyr ifanc yn wael ar draws pob mesur. Roedd hyn yn cynnwys sgoriau uwch ar fesur cyfanswm anawsterau SDQ (*M* = 17.7 o'i gymharu â 13.7), a phob un o'r is-raddfeydd emosiynol, ymddygiad, gorfywiogrwydd ac anawsterau cyfoedion. Mae sgoriau SMFQ uwch yn dangos mwy o symptomau iselder (*M* = 11.0) o'u cymharu â'u cyfoedion (*M* = 7.3), ac mae sgoriau cymdeithasol-fuddiol SDQ is yn dangos ymddygiad cymdeithasol-fuddiol ychydig yn waeth (*M* = 7.0 o'i gymharu â 7.1). Roedd cyfoeth cymharol yn isel ymhlith gofalwyr ifanc (*M* = 8.8) o'u cymharu â chyfoedion (*M* = 9.3).

Tabl 4. Cymedrau ar lefel grŵp a gwyriad safonol mesurau ar gyfer gofalwyr ifanc a phobl ifanc heb gyfrifoldebau gofalu.

	Statws gofalwr			
	Nac oes		Oes	
	M	SD	M	SD
Cyfoeth	9.3	2.3	8.8	2.4
Llesiant	23.7	5.4	21.5	5.8
SMFQ	7.3	6.6	11.0	7.6
Cyfanswm anawsterau SDQ	13.7	6.8	17.7	7.0
Emosiynol	4.1	2.8	5.4	2.9
Ymddygiad	2.4	2.0	3.4	2.2
Gorfywiogrwydd	5.0	2.7	6.0	2.5
Problemau cyfoedion	2.2	1.8	3.1	2.0
SDQ Cymdeithasol-fuddiol	7.1	2.2	7.0	2.3
Cyfranogiad yn yr ysgol	8.7	3.0	8.8	3.1
Perthnasoedd myfyrwyr	7.7	2.6	8.4	2.9
Perthnasoedd athrawon	7.4	2.8	8.1	3.2

Mae Tabl 5 yn cyflwyno cymedrau a gwyriadau safonol y grŵp ar gyfer y gwahanol lefelau o reoleidd-dra gofalu, gan alluogi ystyriaeth o wahaniaethau o fewn y grŵp gofalwyr ifanc. Newidiodd rhai sgoriau yn raddol wrth i rôl gofalu gynyddu, gan gynnwys cyfoeth a ostyngodd o gymedr o 9.3 (i'r rhai heb unrhyw gyfrifoldebau) i 8.6 (cyfrifoldeb dyddiol), a symptomau iselder SMFQ a gynyddodd o 7.3 i 11.3. Mae newidiadau bach neu anwastad ar draws y 6 lefel o reoleidd-dra yn anoddach i'w dehongli ar gyfer rhai mesurau (er enghraifft cyfranogiad mewn ysgolion; perthnasoedd gydag athrawon), ond bydd y dadansoddiadau atchweliad yn profi ac yn cryfhau'r canfyddiadau disgrifiadol hyn.

Tabl 5. Cymedr lefel grŵp a gwyriadau safonol y mesurau ar gyfer y chwe lefel o reoleidd-dra gofalu.

	Rheoleidd-dra gofalwyr											
	Dim cyfrifoldebau		Llai nag unwaith y mis		O leiaf unwaith y mis		O leiaf unwaith yr wythnos		Y rhan fwyaf o ddyddiau		Bob dydd	
	M	**SD**	**M**	**SD**	**M**	**SD**	**M**	**SD**	**M**	**SD**	**M**	**SD**
Cyfoeth	9.3	2.3	9.0	2.5	9.0	2.4	8.9	2.4	8.7	2.4	8.6	2.5
Llesiant	23.7	5.4	21.8	6.1	21.6	5.4	21.7	5.5	21.3	5.5	21.3	6.3
SMFQ	7.3	6.6	10.2	7.7	10.5	7.3	10.8	7.4	11.3	7.5	11.3	7.8
Cyfanswm anawsterau SDQ	13.7	6.8	17.1	7.1	17.2	6.8	17.5	6.7	17.9	7.0	18.2	7.3
Emosiynol	4.1	2.8	4.9	3.0	5.2	2.9	5.3	2.8	5.5	2.9	5.5	3.0
Ymddygiad	2.4	2.0	3.5	2.3	3.3	2.1	3.3	2.1	3.3	2.2	3.5	2.3
Gorfywiogrwydd	5.0	2.7	5.9	2.5	5.9	2.5	6.0	2.5	6.1	2.5	6.0	2.6
Problemau cyfoedion	2.2	1.8	3.0	2.1	2.9	1.9	3.0	2.0	3.1	2.0	3.2	2.1
Cymdeithasol-fuddiol	7.1	2.2	6.3	2.6	6.9	2.3	7.0	2.2	7.2	2.2	7.2	2.5
Cyfranogiad yn yr ysgol	8.7	3.0	9.0	3.2	8.9	3.0	8.9	3.0	8.8	3.0	8.7	3.4
Perthnasoedd myfyrwyr	7.7	2.6	8.3	3.0	8.4	2.8	8.4	2.9	8.5	2.9	8.2	3.1
Perthnasoedd athrawon	7.4	2.8	8.2	3.3	7.9	3.0	8.0	3.1	8.0	3.1	7.9	3.4

Dadansoddiad atchweliad

Mae Tabl 6 yn cynnwys canlyniadau'r dadansoddiad atchweliad ar gyfer y newidyn statws gofalwr ifanc. Mae'r grŵp llinell sylfaen yn cynrychioli'r sgôr ar gyfer myfyrwyr heb unrhyw gyfrifoldebau gofalu, ac mae'r amcangyfrifon gofalwr ifanc yn gymharol â'r grŵp llinell sylfaen. Mae'r tabl hefyd yn cyflwyno'r canlyniadau ar gyfer cyd-newidynnau (rhywedd, ethnigrwydd, oedran a chyfoeth). Pwrpas cynnwys y cyd-newidynnau oedd addasu ar gyfer eu heffaith a chynyddu cywirdeb yr amcangyfrifon o ofalwr ifanc.

Ar ôl addasu ar gyfer cyd-newidynnau, roedd gan ofalwyr ifanc sgoriau gwaeth ar gyfer pob mesur. Roedd hyn yn cynnwys sgôr uchel ar y raddfa SDQ ar gyfer cyfanswm anawsterau (*b* = 3.72) o'i gymharu â myfyrwyr heb rolau gofalu (*b* = 14.45), a mwy o anawsterau ar gyfer pob un o'r 4 is-raddfa gan gynnwys ymddygiad (*b* = 0.94 o'i gymharu â 2.45) a phroblemau cyfoedion (*b* = 0.75, o'i gymharu â 2.47). Mae'r sgôr uwch ar gyfer y raddfa SMFQ (*b* = 3.25), yn dangos mwy o symptomau ar gyfer iselder na myfyrwyr eraill (*b* = 7.71), ac mae'r data ar fywyd ysgol yn dangos bod hefyd ganddynt heriau wrth ddatblygu perthnasau ag athrawon (*b* = 0.63, o'i gymharu â 4.99). Fodd bynnag, nid oedd llawer o wahaniaeth yn y mesurau gweddillol, gan gynnwys graddfa cymdeithasol-fuddiol SDQ (b = -0.04). Mae amcangyfrifon ar gyfer y grŵp gofalwyr llinell sylfaen a gofalwyr ifanc i gyd yn ystadegol arwyddocaol ac eithrio'r amcangyfrif gofalwr ifanc yn y model cymdeithasol-fuddiol SDQ .

Tabl 6. Canlyniadau dadansoddiad atchweliad ar gyfer y grŵp gofalwyr ifanc, gyda myfyrwyr heb gyfrifoldebau gofalu fel y grŵp llinell sylfaen.

	Amcangyfrif		LCI	UCI
Cyfanswm anawsterau SDQ				
Llinell Sylfaen	14.45	***	14.01	14.90
Gofalwr ifanc	3.72	***	3.57	3.86
Cyfoeth	-0.36	***	-0.39	-0.34
Blwyddyn ysgol	0.42	***	0.38	0.46
Bachgen	-2.79	***	-2.90	-2.69
Y naill rywedd na'r llall	4.56	***	4.14	4.98
Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig	-2.10	***	-2.36	-1.83
Du neu Du Prydeinig	-2.24	***	-2.66	-1.83
Ethnigrwydd Cymysg neu Lluosog	-0.08	-	-0.38	0.22
Ethnigrwydd Arall	-1.04	***	-1.43	-0.65

Tabl 6 yn parhau

	Amcangyfrif		LCI	UCI
SDQ emosiynol				
Llinell Sylfaen	4.81	***	4.64	4.98
Gofalwr ifanc	1.07	***	1.02	1.12
Cyfoeth	-0.12	***	-0.13	-0.12
Blwyddyn ysgol	0.17	***	0.15	0.18
Bachgen	-2.16	***	-2.20	-2.12
Y naill rywedd na'r llall	1.03	***	0.88	1.19
Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig	-0.62	***	-0.72	-0.52
Du neu Du Prydeinig	-0.97	***	-1.13	-0.81
Ethnigrwydd Cymysg neu Lluosog	-0.19	**	-0.30	-0.07
Ethnigrwydd Arall	-0.50	***	-0.65	-0.35
Ymddygiad SDQ				
Llinell Sylfaen	2.45	***	2.32	2.58
Gofalwr ifanc	0.94	***	0.90	0.99
Cyfoeth	-0.04	***	-0.04	-0.03
Blwyddyn ysgol	0.03	***	0.02	0.04
Bachgen	-0.03	-	-0.06	0.00
Y naill rywedd na'r llall	0.69	***	0.56	0.81
Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig	-0.26	***	-0.34	-0.19
Du neu Du Prydeinig	-0.03	-	-0.15	0.10
Ethnigrwydd Cymysg neu Lluosog	0.15	***	0.06	0.24
Ethnigrwydd Arall	0.05		-0.06	0.17
Problemau cyfoedion SDQ				
Llinell Sylfaen	2.47	***	2.35	2.58
Gofalwr ifanc	0.75	***	0.71	0.79
Cyfoeth	-0.10	***	-0.11	-0.10
Blwyddyn ysgol	0.07	***	0.06	0.08
Bachgen	-0.03	-	-0.06	0.00
Y naill rywedd na'r llall	1.37	***	1.26	1.49
Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig	-0.14	***	-0.21	-0.07
Du neu Du Prydeinig	-0.09	-	-0.20	0.02
Ethnigrwydd Cymysg neu Lluosog	0.03	-	-0.05	0.11
Ethnigrwydd Arall	0.09	-	-0.02	0.19

Tabl 6 yn parhau.

	Amcangyfrif		LCI	UCI
Gorfywiogrwydd SDQ				
Llinell Sylfaen	4.94	***	4.77	5.11
Gofalwr ifanc	0.98	***	0.92	1.03
Cyfoeth	-0.10	***	-0.11	-0.09
Blwyddyn ysgol	0.13	***	0.12	0.15
Bachgen	-0.57	***	-0.61	-0.53
Y naill rywedd na'r llall	1.48	***	1.32	1.64
Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig	-1.09	***	-1.19	-0.98
Du neu Du Prydeinig	-1.11	***	-1.28	-0.95
Ethnigrwydd Cymysg neu Lluosog	-0.07	-	-0.19	0.04
Ethnigrwydd Arall	-0.65	***	-0.80	-0.50
SDQ Cymdeithasol-fuddiol				
Llinell Sylfaen	9.17	***	9.04	9.31
Gofalwr ifanc	-0.04	-	-0.08	0.01
Cyfoeth	0.05	***	0.04	0.06
Blwyddyn ysgol	-0.22	***	-0.23	-0.20
Bachgen	-0.99	***	-1.02	-0.96
Y naill rywedd na'r llall	-1.04	***	-1.17	-0.91
Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig	-0.14	***	-0.23	-0.06
Du neu Du Prydeinig	-0.13	*	-0.26	-0.01
Ethnigrwydd Cymysg neu Lluosog	-0.13	**	-0.23	-0.04
Ethnigrwydd Arall	-0.07	-	-0.19	0.04
Hwyliau a theimladau SMFQ				
Llinell Sylfaen	7.71	***	7.29	8.13
Gofalwr ifanc	3.25	***	3.12	3.39
Cyfoeth	-0.32	***	-0.34	-0.30
Blwyddyn ysgol	0.49	***	0.45	0.53
Bachgen	-4.30	***	-4.40	-4.20
Y naill rywedd na'r llall	5.32	***	4.93	5.72
Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig	-0.56	***	-0.81	-0.31
Du neu Du Prydeinig	-1.15	***	-1.53	-0.76
Ethnigrwydd Cymysg neu Lluosog	0.45	**	0.16	0.74
Ethnigrwydd Arall	-0.24	-	-0.60	0.12

Tabl 6 yn parhau.

	Amcangyfrif		LCI	UCI
Llesiant SWEMWBS				
Llinell Sylfaen	22.83	***	22.49	23.16
Gofalwr ifanc	-1.93	***	-2.03	-1.82
Cyfoeth	0.34	***	0.32	0.35
Blwyddyn ysgol	-0.36	***	-0.39	-0.33
Bachgen	2.46	***	2.38	2.55
Y naill rywedd na'r llall	-3.23	***	-3.54	-2.91
Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig	0.61	***	0.41	0.81
Du neu Du Prydeinig	1.25	***	0.94	1.56
Ethnigrwydd Cymysg neu Lluosog	-0.21	-	-0.44	0.02
Ethnigrwydd Arall	0.32	*	0.03	0.61
Cyfranogiad yn yr ysgol				
Llinell Sylfaen	3.60	***	3.41	3.79
Gofalwr ifanc	0.11	***	0.05	0.17
Cyfoeth	-0.02	***	-0.03	-0.01
Blwyddyn ysgol	0.58	***	0.57	0.60
Bachgen	-0.45	***	-0.49	-0.40
Y naill rywedd na'r llall	0.78	***	0.60	0.96
Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig	-0.34	***	-0.45	-0.23
Du neu Du Prydeinig	-0.51	***	-0.69	-0.34
Ethnigrwydd Cymysg neu Lluosog	0.22	***	0.09	0.35
Ethnigrwydd Arall	-0.27	**	-0.43	-0.10
Perthnasoedd myfyrwyr				
Llinell Sylfaen	6.51	***	6.33	6.70
Gofalwr ifanc	0.60	***	0.54	0.66
Cyfoeth	-0.11	***	-0.12	-0.10
Blwyddyn ysgol	0.31	***	0.29	0.32
Bachgen	-1.05	***	-1.10	-1.00
Y naill rywedd na'r llall	1.41	***	1.19	1.63
Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig	-0.70	***	-0.81	-0.59
Du neu Du Prydeinig	-0.68	***	-0.85	-0.50
Ethnigrwydd Cymysg neu Lluosog	-0.04	-	-0.17	0.09
Ethnigrwydd Arall	-0.27	**	-0.45	-0.09

Tabl 6 yn parhau.

	Amcangyfrif		LCI	UCI
Perthnasoedd athrawon				
Llinell Sylfaen	4.99	***	4.79	5.19
Gofalwr ifanc	0.63	***	0.56	0.69
Cyfoeth	-0.05	***	-0.06	-0.04
Blwyddyn ysgol	0.36	***	0.34	0.38
Bachgen	-0.88	***	-0.93	-0.83
Y naill rywedd na'r llall	0.97	***	0.73	1.22
Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig	-0.33	***	-0.46	-0.21
Du neu Du Prydeinig	-0.02	-	-0.21	0.18
Ethnigrwydd Cymysg neu Lluosog	0.23	**	0.08	0.37
Ethnigrwydd Arall	0.09	-	-0.11	0.28

Nodiadau

1. Arwyddocâd ystadegol: *** = p<0.001; ** = p<0.01; * = p<0.05; - = ddim yn arwyddocaol)
2. Mae'r grŵp llinell sylfaen yn cynnwys myfyrwyr heb rolau gofalu.
3. Yr amcangyfrif grŵp llinell sylfaen hefyd yw'r amcangyfrif ar gyfer myfyrwyr Gwyn a Merched, yn ogystal â'r grŵp blwyddyn ysgol isaf a'r lleiaf cyfoethog. Mae amcangyfrifon pob grŵp arall (er enghraifft Bechgyn; Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig) yn gymharol â hyn. Mae'r amcangyfrif ar gyfer cyfoeth a blwyddyn ysgol ar gyfer pob uned ar raddfa FAS neu bob blwyddyn ysgol.
4. O ystyried yr amcangyfrifon cyd-newidynnau, roedd cyfoeth cynyddol yn gysylltiedig â sgoriau gwell ar gyfer pob mesur. Dirywiodd y sgoriau gydag oedran ar draws pob model. Roedd y sgoriau yn arbennig o wael i fyfyrwyr nad oeddent yn uniaethu fel bachgen na merch.
5. Nid yw sawl amcangyfrif ar gyfer ethnigrwydd yn ystadegol arwyddocaol, yn ôl pob tebyg oherwydd meintiau llai y grwpiau. Nid yw'r amcangyfrifon ar gyfer Bechgyn ar yr is-raddfa ymddygiad SDQ a phroblemau cyfoedion chwaith yn ystadegol arwyddocaol.

Yn seiliedig ar ganlyniadau'r dadansoddiad disgrifiadol, lleihawyd y data rheoleidd-dra o 6 i 4 grŵp. Roedd y pedwar grŵp yn cynnwys pobl ifanc heb unrhyw gyfrifoldebau, rheoleidd-dra isel (cyfrifoldebau llai nag unwaith y mis, neu o leiaf unwaith y mis), rheoleidd-dra cymedrol (o leiaf unwaith yr wythnos) a rheoleidd-dra uwch (cyfrifoldebau y rhan fwyaf o ddyddiau neu bob dydd). Mae'r holl amcangyfrifon ar gyfer rolau rheoleidd-dra is, cymedrol ac uchel yn gymharol â'r rhai heb gyfrifoldebau.

Cyflwynir y canlyniadau yn Nhabl 7. Mae'r modelau yn dangos bod y sgoriau'n orau i'r rhai sydd heb unrhyw gyfrifoldebau - sy'n atgyfnerthu'r set gyntaf o ganlyniadau atchweliad. O ystyried gwahaniaethau o fewn y boblogaeth gofalwyr ifanc, bu cynnydd mawr yng nghyfanswm anawsterau SDQ wrth i reoleidd-dra gynyddu (b = 3.38 ar gyfer isel; 3.46 ar

gyfer cymedrol; 3.87 ar gyfer uchel), gyda phatrwm tebyg ar gyfer yr is-grŵp symptomau emosiynol SDQ. Cynyddodd sgoriau ar y mesur SMFQ ar gyfer symptomau iselder hefyd yn rheolaidd, o isel (*b* = 2.86) i uchel (*b* = 3.43). Roedd hyn hefyd yn debyg ar gyfer problemau cyfoedion SDQ ac is-raddfeydd gorfywiogrwydd er i raddau llai – roedd y sgoriau hyn yn amrywio mwy yn ôl statws gofalwr ifanc, nid rheoleidd-dra rôl.

Fodd bynnag, mae yna eithriadau. Yn fwyaf nodedig, nid oedd llawer o wahaniaeth yn is-raddfa cymdeithasol-fuddiol SDQ rhwng gofalwyr ifanc a phobl ifanc heb gyfrifoldebau gofalu. Fodd bynnag, o fewn y boblogaeth gofalwyr ifanc roedd gan y rhai â chyfrifoldebau rheoleidd-dra isel sgoriau cymdeithasol-fuddiol gwael (*b* = -0.35) o'i gymharu â'r rhai heb unrhyw gyfrifoldebau, tra bod gan y rhai â rôl rheoleidd-dra uchel y sgorau gorau o'r holl fyfyrwyr (*b* = 0.17).

Roedd hefyd enghreifftiau o'r rhai â chyfrifoldebau cymedrol yn sgorio'n well ar gyfer is-raddfa ymddygiad SDQ (*b* = 0.84) na'r rhai sydd â rolau rheoleidd-dra isel neu uchel (*b* = 0.93 a 0.95 yn y drefn honno), yn ogystal â sgoriau llesiant meddyliol SWEMWBS ychydig yn well, a sgoriau perthnasoedd myfyrwyr ychydig yn waeth. Yn olaf, roedd tystiolaeth bod y rhai â rolau rheoleidd-dra isel yn wynebu'r her fwyaf i ddatblygu perthnasoedd ag athrawon (*b* = 0.62, o'i gymharu â *b* = 0.55 ar gyfer rolau cymedrol ac uchel).

Tabl 7. Canlyniadau dadansoddiad atchweliad ar gyfer y modelau rheoleidd-dra. Myfyrwyr heb gyfrifoldebau gofalu yw'r grŵp llinell sylfaen eto.

	Amcangyfrif		LCI	UCI
Cyfanswm anawsterau SDQ				
Llinell Sylfaen	14.42	***	13.97	14.86
Rheoleidd-dra isel	3.38	***	3.10	3.66
Rheoleidd-dra cymedrol	3.46	***	3.17	3.75
Rheoleidd-dra uchel	3.87	***	3.68	4.07
Cyfoeth	-0.36	***	-0.39	-0.34
Blwyddyn ysgol	0.43	***	0.39	0.46
Bachgen	-2.77	***	-2.88	-2.66
Y naill rywedd na'r llall	4.59	***	4.17	5.02
Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig	-2.09	***	-2.36	-1.82
Du neu Du Prydeinig	-2.29	***	-2.71	-1.87
Ethnigrwydd Cymysg neu Lluosog	-0.07	-	-0.37	0.24
Ethnigrwydd Arall	-1.02	***	-1.41	-0.62

Tabl 7 (parhad).

	Amcangyfrif		LCI	UCI
SDQ emosiynol				
Llinell Sylfaen	4.79	***	4.62	4.96
Rheoleidd-dra isel	0.92	***	0.82	1.03
Rheoleidd-dra cymedrol	1.03	***	0.92	1.14
Rheoleidd-dra uchel	1.15	***	1.07	1.22
Cyfoeth	-0.12	***	-0.13	-0.12
Blwyddyn ysgol	0.17	***	0.15	0.18
Bachgen	-2.15	***	-2.19	-2.11
Y naill rywedd na'r llall	1.03	***	0.87	1.19
Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig	-0.61	***	-0.72	-0.51
Du neu Du Prydeinig	-0.98	***	-1.14	-0.82
Ethnigrwydd Cymysg neu Lluosog	-0.18	**	-0.30	-0.07
Ethnigrwydd Arall	-0.49	***	-0.63	-0.34
Ymddygiad SDQ				
Llinell Sylfaen	2.44	***	2.31	2.58
Rheoleidd-dra isel	0.93	***	0.85	1.01
Rheoleidd-dra cymedrol	0.84	***	0.76	0.93
Rheoleidd-dra uchel	0.95	***	0.89	1.00
Cyfoeth	-0.04	***	-0.04	-0.03
Blwyddyn ysgol	0.03	***	0.02	0.04
Bachgen	-0.02	-	-0.05	0.01
Y naill rywedd na'r llall	0.70	***	0.57	0.82
Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig	-0.27	***	-0.35	-0.19
Du neu Du Prydeinig	-0.04	-	-0.17	0.08
Ethnigrwydd Cymysg neu Lluosog	0.16	***	0.07	0.25
Ethnigrwydd Arall	0.06	-	-0.06	0.17
Problemau cyfoedion SDQ				
Llinell Sylfaen	2.46	***	2.34	2.58
Rheoleidd-dra isel	0.68	***	0.60	0.75
Rheoleidd-dra cymedrol	0.68	***	0.60	0.76
Rheoleidd-dra uchel	0.82	***	0.77	0.87
Cyfoeth	-0.10	***	-0.11	-0.10
Blwyddyn ysgol	0.07	***	0.06	0.08
Bachgen	-0.03	-	-0.06	0.00
Y naill rywedd na'r llall	1.37	***	1.26	1.48
Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig	-0.15	***	-0.22	-0.07
Du neu Du Prydeinig	-0.10	-	-0.21	0.01
Ethnigrwydd Cymysg neu Lluosog	0.03	-	-0.05	0.12
Ethnigrwydd Arall	0.10	-	-0.01	0.20

Tabl 7 (parhad).

	Amcangyfrif		LCI	UCI
Gorfywiogrwydd SDQ				
Llinell Sylfaen	4.92	***	4.75	5.09
Rheoleidd-dra isel	0.89	***	0.78	0.99
Rheoleidd-dra cymedrol	0.94	***	0.83	1.05
Rheoleidd-dra uchel	0.98	***	0.90	1.05
Cyfoeth	-0.10	***	-0.11	-0.09
Blwyddyn ysgol	0.13	***	0.12	0.15
Bachgen	-0.56	***	-0.60	-0.52
Y naill rywedd na'r llall	1.51	***	1.35	1.67
Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig	-1.08	***	-1.19	-0.98
Du neu Du Prydeinig	-1.13	***	-1.29	-0.97
Ethnigrwydd Cymysg neu Lluosog	-0.07	-	-0.19	0.05
Ethnigrwydd Arall	-0.65	***	-0.80	-0.50
SDQ Cymdeithasol-fuddiol				
Llinell Sylfaen	9.17	***	9.03	9.30
Rheoleidd-dra isel	-0.35	***	-0.44	-0.27
Rheoleidd-dra cymedrol	-0.02	-	-0.11	0.07
Rheoleidd-dra uchel	0.17	***	0.11	0.23
Cyfoeth	0.05	***	0.04	0.06
Blwyddyn ysgol	-0.22	***	-0.23	-0.21
Bachgen	-0.99	***	-1.02	-0.95
Y naill rywedd na'r llall	-1.05	***	-1.18	-0.92
Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig	-0.14	***	-0.23	-0.06
Du neu Du Prydeinig	-0.13	*	-0.26	0.00
Ethnigrwydd Cymysg neu Lluosog	-0.13	**	-0.22	-0.03
Ethnigrwydd Arall	-0.07	-	-0.19	0.05
Hwyliau a theimladau SMFQ				
Llinell Sylfaen	7.63	***	7.21	8.06
Rheoleidd-dra isel	2.86	***	2.60	3.12
Rheoleidd-dra cymedrol	3.05	***	2.77	3.33
Rheoleidd-dra uchel	3.43	***	3.25	3.61
Cyfoeth	-0.32	***	-0.34	-0.29
Blwyddyn ysgol	0.49	***	0.46	0.53
Bachgen	-4.27	***	-4.37	-4.17
Y naill rywedd na'r llall	5.33	***	4.93	5.73
Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig	-0.55	***	-0.80	-0.30
Du neu Du Prydeinig	-1.12	***	-1.51	-0.73
Ethnigrwydd Cymysg neu Lluosog	0.45	**	0.16	0.74
Ethnigrwydd Arall	-0.25	-	-0.61	0.12

Tabl 7 (parhad).

	Amcangyfrif		LCI	UCI
Llesiant WEMWBS				
Llinell Sylfaen	22.85	***	22.51	23.19
Rheoleidd-dra isel	-1.82	***	-2.03	-1.61
Rheoleidd-dra cymedrol	-1.72	***	-1.94	-1.50
Rheoleidd-dra uchel	-1.94	***	-2.09	-1.80
Cyfoeth	0.34	***	0.32	0.36
Blwyddyn ysgol	-0.36	***	-0.39	-0.33
Bachgen	2.46	***	2.37	2.54
Y naill rywedd na'r llall	-3.20	***	-3.53	-2.88
Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig	0.63	***	0.42	0.83
Du neu Du Prydeinig	1.23	***	0.91	1.55
Ethnigrwydd Cymysg neu Lluosog	-0.22	-	-0.45	0.01
Ethnigrwydd Arall	0.31	*	0.02	0.61
Cyfranogiad yn yr ysgol				
Llinell Sylfaen	3.58	***	3.40	3.77
Rheoleidd-dra isel	0.22	***	0.10	0.34
Rheoleidd-dra cymedrol	0.10	-	-0.02	0.23
Rheoleidd-dra uchel	0.06	-	-0.03	0.14
Cyfoeth	-0.02	***	-0.03	-0.01
Blwyddyn ysgol	0.59	***	0.57	0.60
Bachgen	-0.45	***	-0.49	-0.40
Y naill rywedd na'r llall	0.76	***	0.58	0.94
Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig	-0.34	***	-0.45	-0.23
Du neu Du Prydeinig	-0.51	***	-0.69	-0.34
Ethnigrwydd Cymysg neu Lluosog	0.24	***	0.11	0.36
Ethnigrwydd Arall	-0.28	***	-0.44	-0.12
Perthnasoedd myfyrwyr				
Llinell Sylfaen	6.52	***	6.33	6.70
Rheoleidd-dra isel	0.58	***	0.46	0.70
Rheoleidd-dra cymedrol	0.64	***	0.51	0.77
Rheoleidd-dra uchel	0.54	***	0.46	0.63
Cyfoeth	-0.11	***	-0.12	-0.10
Blwyddyn ysgol	0.31	***	0.29	0.32
Bachgen	-1.05	***	-1.10	-1.00
Y naill rywedd na'r llall	1.40	***	1.17	1.62
Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig	-0.69	***	-0.81	-0.58
Du neu Du Prydeinig	-0.68	***	-0.85	-0.50
Ethnigrwydd Cymysg neu Lluosog	-0.03	-	-0.16	0.10
Ethnigrwydd Arall	-0.25	**	-0.43	-0.07

Tabl 7 (parhad).

	Amcangyfrif		LCI	UCI
Perthnasoedd athrawon				
Llinell Sylfaen	4.99	***	4.79	5.19
Rheoleidd-dra isel	0.62	***	0.49	0.75
Rheoleidd-dra cymedrol	0.55	***	0.41	0.69
Rheoleidd-dra uchel	0.55	***	0.46	0.64
Cyfoeth	-0.05	***	-0.06	-0.04
Blwyddyn ysgol	0.36	***	0.34	0.38
Bachgen	-0.88	***	-0.93	-0.83
Y naill rywedd na'r llall	0.95	***	0.70	1.19
Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig	-0.35	***	-0.47	-0.23
Du neu Du Prydeinig	-0.01	-	-0.21	0.18
Ethnigrwydd Cymysg neu Lluosog	0.24	**	0.10	0.39
Ethnigrwydd Arall	0.07	-	-0.13	0.27

Nodiadau

1. Arwyddocâd ystadegol: *** = p<0.001; ** = p<0.01; * = p<0.05; - = ddim yn arwyddocaol)
2. Roedd yr holl amcangyfrifon rheoleidd-dra yn ystadegol arwyddocaol ac eithrio'r amcangyfrifon rheoleidd-dra isel a chymedrol ar gyfer y model cyfranogiad ysgolion, a'r amcangyfrif rheoleidd-dra cymedrol ar gyfer is-raddfa cymdeithasol-fuddiol SDQ.

Trafodaeth

Mae’r cyffredinrwydd o ofalwyr ifanc ymhlith myfyrwyr ysgol uwchradd a adroddir yn y set ddata hon yn 17.7%, gan gynnwys 8.8% o'r holl fyfyrwyr a oedd â rôl rheoleidd-dra uchel (bob dydd neu'r rhan fwyaf o ddyddiau). Mae mân-wahaniaethau yn y cyffredinrwydd rhwng gwahanol grwpiau ethnig a blynyddoedd ysgol, er nad oedd unrhyw dystiolaeth bod disgyblion hŷn yn fwy tebygol o fod yn ofalwyr ifanc. Roedd merched ychydig yn fwy tebygol o fod yn ofalwyr na bechgyn, ond roedd yr achosion bron yn dyblu ymhlith myfyrwyr nad oeddent yn uniaethu fel merch na bachgen.

Dangosodd dadansoddiad cychwynnol fod sgoriau'n gyson o waeth ar gyfer gofalwyr ifanc na'u cyfoedion, er bod y gwahaniaethau yn fach ar rai mesurau. Roedd hefyd patrwm bod sgoriau rhai gofalwyr ifanc yn ymddangos i ddirywio wrth i reoleidd-dra gynyddu, er bod y canlyniadau ar draws y chwe lefel o reoleidd-dra weithiau'n anwastad. Nodau'r dadansoddiad atchweliad oedd cryfhau'r canlyniadau disgrifiadol.

Mae'r dadansoddiad atchweliad wedi'i addasu ar gyfer effeithiau rhyw, ethnigrwydd, oedran a chyfoeth, i ganolbwyntio ar statws gofalwr ifanc yn unig. Ar ôl gwneud hyn, roedd sgoriau gofalwyr ifanc yn dal i fod yn wael o'u cymharu â'u cyfoedion, yn enwedig ar gyfer symptomau iselder, anawsterau llwyr, a datblygu perthnasau ag athrawon.

Mae'r dadansoddiad atchweliad hefyd yn cyfuno'r chwe lefel o reoleidd-dra gofal i 4. Roedd disgwyl y byddai'r sgoriau yn dirywio wrth i'r rôl gofalu gynyddu, ac roedd hyn yn wir am yr is-raddfa cyfanswm anawsterau ac emosiynau SDQ. Fodd bynnag, roedd gan ofalwyr ifanc â rolau cymedrol sgoriau gwell ar gyfer llesiant na gofalwyr ifanc eraill, ac roeddent hefyd yn wynebu'r heriau mwyaf wrth ddatblygu perthnasau â myfyrwyr eraill. Roedd gofalwyr ifanc â rolau llai rheolaidd hefyd yn cael y trafferth mwyaf i ddatblygu perthnasau ag athrawon.
Yn olaf, mae'r canlyniadau cymdeithasol-fuddiol yn arbennig o ddiddorol. Mae astudiaethau eraill wedi canfod bod gofalwyr ifanc yn datblygu mwy o sgiliau cymdeithasol-fuddiol, ond nid oedd llawer o wahaniaeth wrth gymharu pob gofalwr ifanc â'u cyfoedion. Fodd bynnag, wrth ystyried rheoleidd-dra, mae'n ymddangos bod rolau rheoleidd-dra uchel yn helpu i ddatblygu sgiliau cymdeithasol-fuddiol, tra bod rolau lefel isel yn niweidiol.

Yn gyffredinol, mae'r canlyniadau'n dangos sgoriau gwael y gofalwyr ifanc o'u cymharu â'u cyfoedion, a'r angen parhaus i gefnogi iechyd meddwl y rhai sydd â'r rolau mwyaf. Ar yr un pryd, doedd rheoleidd-dra cynyddol ddim bob amser yn arwain at sgoriau gwaeth, ac mae'r canlyniadau'n tynnu sylw at sut y gall y rhai sydd â rolau llai rheolaidd gael set wahanol o anghenion cymorth sydd ddim yn cael eu cyflawni.

Cryfderau a chyfyngiadau

Dyma'r dadansoddiad cyntaf graddfa fawr o ofalwyr ifanc yng Nghymru, ac mae maint y sampl yn cymharu'n ffafriol ag astudiaethau eraill yn y DU ac mewn mannau eraill. Mae'r maint sampl mawr hefyd yn caniatáu astudio gwahaniaethau o fewn y boblogaeth gofalwyr ifanc – dros 1,300 o fyfyrwyr gyda phob lefel o reoleidd-dra rôl yn cynyddu hyder yn y canfyddiadau.

Mae yna hefyd gyfyngiadau y dylid eu hystyried, ac a fyddai'n gallu llywio Cam 2 a 3 y gwaith. Yn gyntaf, mae mesurau sy'n cynnwys yr Holiadur Cryfderau ac Anawsterau a'r Holiadur Hwyliau a Theimladau Byr wedi'u datblygu a'u dilysu yn rhyngwladol. Fodd bynnag, mae'r holl ddata SHRN yn cael ei hunan-adrodd gan y myfyrwyr, felly nid yw'r data iechyd meddwl a llesiant yn dystiolaeth o ddiagnosis ffurfiol. Mae'r adroddiad yn cyflwyno tueddiadau yn y data o sut mae gofalwyr ifanc yn cymharu â'u cyfoedion. Mae hyn yn rhoi arwydd o'r heriau y mae gofalwyr ifanc yn eu hwynebu a sut y gallant fod ar ei hôl hi yn eu haddysg. Fodd bynnag, nid yw'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yn casglu data a allai helpu i gynyddu dealltwriaeth o pam mae sgoriau'n amrywio a'r gefnogaeth benodol a fyddai o fudd iddynt. Byddai dulliau ymchwil ansoddol yn fwy addas ar gyfer archwilio hyn.

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno canfyddiadau ar reoleidd-dra rôl, yn hytrach nag amser a dreulir yn gofalu (oriau) a gasglir mewn astudiaethau eraill. Yn absenoldeb astudiaethau tebyg, mae'r penderfyniad i gyfuno'r 6 lefel o reoleidd-dra i 4 (Dim cyfrifoldebau; Isel; Cymedrol; Uchel) yn seiliedig ar y dadansoddiad disgrifiadol, ac nid yw'n glir sut mae'r amser a dreulir yn gofalu a rheoleidd-dra'r rôl gofalu yn berthnasol i'w gilydd. Mae hefyd yn annhebygol mai rheoleidd-dra rôl yw'r unig ffactor sy'n effeithio ar sgoriau o fewn y rôl gofalwr ifanc. Mae ffactorau sy'n cynnwys hyd y rôl a'r math o gyfrifoldeb wedi'u hystyried mewn ymchwil arall, tra gall nifer y bobl y mae plentyn yn gofalu amdanynt, presenoldeb gofalwyr eraill o fewn y teulu, a mynediad at gymorth hefyd fod yn allweddol.

Llywio'r camau nesaf

Byddai dadansoddiad meintiol yng Ngham 2 a 3 yn helpu llunwyr polisi i ddeall canlyniadau gofalwyr ifanc o'u cymharu â myfyrwyr eraill. Fel y mae'n sefyll, mae'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion yn casglu data ar gwsg ac amser rhydd. Nid yw'r un o'r pynciau hyn wedi'u cynnwys yn yr adroddiad hwn, ond gall rolau gofalu effeithio ar gwsg ac achosi blinder yn yr ysgol, ac mae hefyd yn hysbys bod gan ofalwyr ifanc lai o amser sbâr na phobl ifanc eraill. Mae'r astudiaeth hefyd yn casglu data ar nifer y bobl sy'n derbyn gofal – gellid ystyried hyn fel ffactor o ran pam mae canlyniadau'n amrywio ar gyfer gwahanol ofalwyr ifanc.

Mae data arolwg ysgolion uwchradd y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion hefyd ar gael i'w ddadansoddi trwy SAIL, sy’n caniatáu'r potensial i gysylltu SHRN â setiau data eraill. Gallai astudiaethau cysylltu data gyfuno data SHRN gyda, er enghraifft, data'r GIG ar y person mae nhw'n gofalu am, data cyfrifiad ar strwythur teuluoedd, a data'r llywodraeth ar y plentyn sy'n cael mynediad at gymorth. Fel arall, gallai Llywodraeth Cymru edrych i gasglu data newydd ar ofalwyr ifanc. Mae yna broses ar gyfer gofyn am gwestiynau ychwanegol mewn astudiaethau SHRN yn y dyfodol. Fodd bynnag, gan nad yw'r Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr ysgol uwchradd nesaf tan 2027, efallai y bydd Llywodraeth Cymru eisiau datblygu proses ar wahân ar gyfer casglu'r data hwn.

Byddai ymchwil ansoddol hefyd yn galluogi gwell ddealltwriaeth o fywydau gofalwyr ifanc a pham mae effeithiau gofalu yn amrywio. Byddai ymchwil ar fywyd ysgol yn arbennig o ddefnyddiol gan bod yr ymchwil i gyfranogiad ysgol a datblygu perthnasoedd yn yr ysgol yn gyfyngedig. Fodd bynnag, gall yr her o ddarganfod grŵp sy'n aml yn breifat ac yn amharod i ymgysylltu â gwasanaethau rwystro ymchwil ansoddol. Gallai arwain at ffocws ar y rhai sydd â mwy o rolau gofalu ac sy'n cael mynediad at wasanaethau, er y gallai Cam 2 a 3 gynnwys ffocws penodol ar adnabod gofalwyr ifanc sy'n anhysbys i wasanaethau.

Mae amrywiaeth yn parhau o ran cymorth o fewn ysgolion ac enghreifftiau cyfyngedig o arfer da, felly gallai gwaith ganolbwyntio ar nodi a rhannu arfer da o'r hyn sy'n gweithio wrth gefnogi gofalwyr ifanc.

Cyfeirnodau

Aldridge, J. (2018). Where are we now? Twenty-five years of research, policy and practice on young carers. *Critical Social Policy*, *38*(1), 155–165. https://doi.org/10.1177/0261018317724525

Aldridge, J., & Becker, S. (1993). Punishing children for caring: The hidden cost of young carers. *Children and Society*, *7*(4), 376–387.

Alfonzo, L. F., Singh, A., Disney, G., Ervin, J., & King, T. (2022). Mental health of young informal carers: A systematic review. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *57*(12), 2345–2358. Scopus. https://doi.org/10.1007/s00127-022-02333-8

Angold, A., Costello, E. J., Messer, S. C., & Pickles, A. (1995). Development of a short questionnaire for use in epidemiological studies of depression in children and adolescents. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, *5*(4), 237–249.

Becker, S., Aldridge, J., & Dearden, C. (1998). *Young carers and their families*. Oxford ; Malden, MA : Blackwell Science.

Cassidy, T., Giles, M., & McLaughlin, M. (2014). Benefit finding and resilience in child caregivers. *British Journal of Health Psychology*, *19*(3), 606–618. https://doi.org/10.1111/bjhp.12059

Goodman, R. (2001). Psychometric Properties of the Strengths and Difficulties Questionnaire. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *40*(11), 1337–1345. https://doi.org/10.1097/00004583-200111000-00015

Gough, G., & Gulliford, A. (2020). Resilience amongst young carers: Investigating protective factors and benefit-finding as perceived by young carers. *Educational Psychology in Practice*, *36*(2), 149–169. https://doi.org/10.1080/02667363.2019.1710469

Grangel, A. B., McMahon, J., Dunne, N., O'Donoghue, F., & Gallagher, S. (2025). Health outcomes and psychosocial determinants in young carers: A systematic review. *The Lancet Public Health*, *10*(7), e625–e639. https://doi.org/10.1016/S2468-2667(25)00099-4

Hamilton, M., & Redmond, G. (2020). Are Young Carers Less Engaged in School than Non-Carers? Evidence from a Representative Australian Study. *Child Indicators Research*, *13*(1), 33–49. https://doi.org/10.1007/s12187-019-09647-1

Hewitt, G., Anthony, R., Moore, G., Melendez-Torres, G. J., & Murphy, S. (2019). *Student Health and Wellbeing In Wales: Report of the 2017/18 Health Behaviour in School-aged Children Survey and School Health Research Network Student Health and Wellbeing Survey* (pp. 1–185). http://www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2019/05/SHRN-HBSC-NR_31.05.2019.pdf

Janes, E., Forrester, D., Reed, H., & Melendez-Torres, G. J. (2022). Young carers, mental health and psychosocial wellbeing: A realist synthesis. *Child: Care, Health and Development*, *48*(2), 190–202. https://doi.org/10.1111/cch.12924

Janes, E., & Melendez-Torres, G. J. (2024). A Longitudinal Analysis Comparing the Mental Health of Children By Level of Young Carer Status. *Journal of Adolescence*, *n/a*(n/a). https://doi.org/10.1002/jad.12448

Joseph, S., Sempik, J., Leu, A., & Becker, S. (2020). Young Carers Research, Practice and Policy: An Overview and Critical Perspective on Possible Future Directions. *Adolescent Research Review*, *5*(1), 77–89. https://doi.org/10.1007/s40894-019-00119-9

Lacey, R. E., Letelier, A., Xue, B., & McMunn, A. (2025). Changes in life satisfaction, self-esteem, and self-rated health before, during, and after becoming a young carer in the

UK: A longitudinal, propensity score analysis. *The Lancet Regional Health – Europe*, *50*. https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2024.101187

Letelier, A., McMunn, A., McGowan, A., Neale, B., & Lacey, R. (2024). Understanding young caring in the UK pre- and post-COVID-19: Prevalence, correlates, and insights from three UK longitudinal surveys. *Children and Youth Services Review*, *166*, 108009. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.108009

Leu, A., & Becker, S. (2017). A cross-national and comparative classification of in-country awareness and policy responses to 'young carers'. *Journal of Youth Studies*, *20*(6), 750–762. https://doi.org/10.1080/13676261.2016.1260698

Leu, A., Frech, M., Wepf, H., Sempik, J., Joseph, S., Helbling, L., Moser, U., Becker, S., & Jung, C. (2019). Counting Young Carers in Switzerland – A Study of Prevalence. *Children & Society*, *33*(1), 53–67. https://doi.org/10.1111/chso.12296

Lewis, F. M., Becker, S., Parkhouse, T., Joseph, S., Hlebec, V., Mrzel, M., Brolin, R., Casu, G., Boccaletti, L., Santini, S., D'Amen, B., Socci, M., Hoefman, R., Jong, N. de, Leu, A., Phelps, D., Guggiari, E., Magnusson, L., & Hanson, E. (2022). The first cross-national study of adolescent young carers aged 15–17 in six European countries. *International Journal of Care and Caring*, *1*(aop), 1–28. https://doi.org/10.1332/239788222X16455943560342

Meireles, A., Marques, S., Faria, S., Lopes, J. C., Teixeira, A. R., Alves, B., & Becker, S. (2023). Being a Young Carer in Portugal: The Impact of Caring on Adolescents' Life Satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(21), Article 21. https://doi.org/10.3390/ijerph20217017

Melendez-Torres, G. J., Hewitt, G., Hallingberg, B., Anthony, R., Collishaw, S., Hall, J., Murphy, S., & Moore, G. (2019). Measurement invariance properties and external construct

validity of the short Warwick-Edinburgh mental wellbeing scale in a large national sample of secondary school students in Wales. *Health and Quality of Life Outcomes*, *17*(139). https://doi.org/10.1186/s12955-019-1204-z

Moore, G., Donaldson, C., Ouerghi, S., Hawkins, J., Anthony, R., Angel, L., & Morgan, K. (2024). School and Family Level Socioeconomic Status, School Connectedness and Health and Wellbeing Among 9–11 Year Olds: Cross Sectional Analysis of the Student Health and Wellbeing Survey in Wales. *Child Indicators Research*, *17*(6), 2769–2787. https://doi.org/10.1007/s12187-024-10179-6

Nagl-Cupal, M., Daniel, M., Koller, M. M., & Mayer, H. (2014). Prevalence and effects of caregiving on children. *Journal of Advanced Nursing*, *70*(10), 2314–2325. https://doi.org/10.1111/jan.12388

Page, N., Angel, L., Ogada, E., Young, H., & Murphy, S. (2023). *Student Health and Wellbeing in Wales: Report of the 2021/22 Health Behaviour in School-aged Children Survey and School Health Research Network Student Health and Wellbeing Survey*.

Pilato, J., Dorard, G., & Untas, A. (2024). Prevalence and quality of life of 11–15-year-old adolescent young carers in France: A school-based study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, *33*(9), 3101–3110. https://doi.org/10.1007/s00787-024-02383-0

Robison, O. M. E. F., Inglis, G., & Egan, J. (2020). The health, well-being and future opportunities of young carers: A population approach. *Public Health*, *185*, 139–143. https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.05.002

Rose, H. D., & Cohen, K. (2010). The experiences of young carers: A meta-synthesis of qualitative findings. *Journal of Youth Studies*, *13*(4), 473–487. https://doi.org/10.1080/13676261003801739

Sharpe, R. A., Russell, N., Andrews, R., Curry, W., & Williams, A. J. (2021). A school-based cross-sectional study to understand the public health measures needed to improve the emotional and mental wellbeing of young carers aged 12 to 14 years. *Families, Relationships and Societies*, *1*(aop), 1–19. https://doi.org/10.1332/204674321X16375716648890

Vizard, P., Obolenskaya, P., & Burchardt, T. (2019). Child Poverty Amongst Young Carers in the UK: Prevalence and Trends in the Wake of the Financial Crisis, Economic Downturn and Onset of Austerity. *Child Indicators Research*, *12*(5), 1831–1854. https://doi.org/10.1007/s12187-018-9608-6

Welsh Government. (2016). *Inclusion and pupil support*. Welsh Government.

Welsh Government. (2017). *Statutory guidance to help prevent children and young people from missing education*. Welsh Government.

Welsh Government. (2023). *Belonging, engaging and participating: Guidance on improving learner engagement and attendance*. Welsh Government.

Atodiad

Crynodeb o'r mesurau

Mesur	Eitemau	Graddfa	Cyfeiriad	Cyfanswm sgôr
Holiadur Cryfderau ac anawsterau SDQ cyfanswm anawsterau	20	0 - 2	Safonol	40
Is-raddfa Emosiynau SDQ	5	0 – 2	Safonol	10
Is-raddfa Ymddygiad SDQ	5	0 – 2	Safonol	10
Is-raddfa Problemau cymheiriaid SDQ	5	0 – 2	Safonol	10
Is-raddfa Gorfywiogrwydd SDQ	5	0 – 2	Safonol	10
Graddfa Cymdeithasol-fuddiol SDQ	5	0 – 2	Gwrthdro	10
Holiadur Byr Hwyliau a Theimladau SMFQ	13	0 – 2	Safonol	26
Graddfa Llesiant Meddwl Byr Warwick-Edinburgh SWEMWBS	7	1 – 5	Gwrthdro	35
Cyfranogiad yn yr ysgol	3	1 – 5	Safonol	15
Perthnasoedd myfyrwyr	3	1 – 5	Safonol	15
Perthnasoedd athrawon	3	1 – 5	Safonol	15
Graddfa Cyfoeth Teuluoedd FAS	6	Yn amrywio	Gwrthdro	13

Nodiadau: Mae graddfa cymdeithasol-fuddiol SDQ, graddfa llesiant SWEMWBS a Graddfa Cyfoeth Teuluol FAS yn raddfeydd gwrthdro gyda sgoriau uwch sy'n nodi llai o anawsterau. Mae pob graddfa arall yn safonol, lle mae sgoriau uwch yn dangos mwy o anawsterau.