

TAFLEN WYBODAETH I BOBL IFANC

Teitl yr Astudiaeth:

Cymorth digidol i bobl ifanc gyda'u hwyliau a'u lles



Rhan 1 — i'ch cyflwyno chi i'r prosiect

Gwahoddiad

Hoffem eich gwahodd i gymryd rhan mewn astudiaeth ar ffyrdd o gefnogi pobl ifanc gyda'u hwyliau a'u lles. Cyn i chi benderfynu a ydych chi eisiau cymryd rhan, mae'n bwysig eich bod yn deall diben yr astudiaeth a beth fydd yn digwydd. Darllenwch y wybodaeth ganlynol yn ofalus. Trafodwch ag eraill os ydych yn dymuno. Rydym yn hapus i ateb unrhyw gwestiynau — mae ein manylion ar y diwedd.

Diolch am ddarllen.

Pam rydyn ni'n cynnal yr ymchwil hon?

- Mae llawer o bobl ifanc yn cael problemau gyda'u hwyliau, a dyw'r rhan fwyaf ohonyn nhw ddim yn cael unrhyw help.
- Rydyn ni wedi datblygu rhaglen/ap ar-lein gyda phobl ifanc a theuluoedd/gofalwyr i gefnogi eu hwyliau a'u lles (gweler manylion y rhaglen [yma](#)).
- Mae gennym ddiddordeb mewn sut y gallai pobl ifanc ddefnyddio hyn, o gymharu â defnyddio pecyn gwybodaeth digidol ar gyfer hwyliau a lles, ynghyd ag unrhyw gymorth arall y maen nhw'n ei gael (e.e. cwnsela mewn ysgolion).
- Mae'n bwysig cael adborth gan bobl ifanc er mwyn i ni wybod sut gallwn ni wella a phrofi'r rhaglen hon ymhellach.
- Os gwelwn ni ei bod hi'n effeithiol, gallai'r rhaglen fod ar gael am ddim yn y dyfodol.

Pwy yw'r ymchwilwyr?

- Rydyn ni'n feddygon ac ymchwilwyr ym Mhrifysgol Caerdydd a Phrifysgol Glasgow.
- Rydyn ni wedi gweithio ar lawer o brosiectau gyda phobl ifanc i gefnogi eu hiechyd meddwl.

Pwy gaiff gymryd rhan yn yr astudiaeth hon?

1. Pobl ifanc:

- sydd rhwng 13 a 19 oed
- sydd wedi cael problemau gyda'u hwyliau a'u lles (e.e. teimlo'n isel eu hwyliau)
- sydd â chyswllt rheolaidd a'r rhyngwyd.
- Does dim ots a ydyn nhw'n cael mathau eraill o gymorth (e.e. cwnsela yn yr ysgol)
- Ond, rydyn ni'n chwilio am bobl ifanc nad ydyn nhw dan ofal y gwasanaethau uwchradd iechyd meddwl plant a'r glasoed (CAMHS) ac nad oes ganddyn nhw broblemau iechyd meddwl difrifol (ar wahân i iselder a gorbryder).

2. Eu rhieni a'u gofalwyr



Oes rhaid i mi gymryd rhan?

- Nac oes. Chi sydd i benderfynu a ydych chi eisiau cymryd rhan ai peidio.
- Os ydych chi'n hapus i gymryd rhan, byddwn yn gofyn i chi roi caniatâd. Byddwn ni'n gofyn i'ch rhiant/gwarcheidwad roi caniatâd os ydych o dan 16 oed.
- Cewch chi roi'r gorau i gymryd rhan ar unrhyw adeg yn ystod y prosiect, a heb roi rheswm. Os penderfynwch roi'r gorau i gymryd rhan, fydd hyn ddim yn effeithio ar eich gofal iechyd na'ch hawliau cyfreithiol yn y dyfodol. Gallwch chi gysylltu â'r ymchwilwyr i roi gwybod iddyn nhw yr hoffech chi roi'r gorau i gymryd rhan.

Beth fydd yn digwydd os byddaf yn cymryd rhan?

Dyma beth fydd yn digwydd os ydych chi'n hapus i gymryd rhan:

Dechrau'r prosiect:

1. Llenwi ffurflen ar-lein, siarad â ni am y prosiect a rhoi caniatâd i gymryd rhan.
2. Llenwi holiadur ar-lein am eich hwyliau a'ch lles (25-30 munud).
3. Derbyn dolen i raglen ar-lein/ap NEU becyn gwybodaeth digidol.



Dau fis ar ôl dechrau:

4. Llenwi'r un holiadur ar-lein.
5. Os oeddech chi'n defnyddio'r rhaglen, ateb cwestiynau ychwanegol ar eich adborth (10-15 munud).

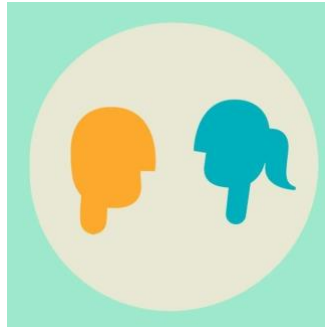
Bydd gan ddwy ran o dair o'r bobl ifanc fynediad at y rhaglen ar-lein a bydd traean yn derbyn y pecyn gwybodaeth. Er mwyn gwneud y penderfyniad yn deg ac i gadw'r gyfran hon, bydd cyfrifiadur yn penderfynu i ba grŵp y byddwch chi'n mynd.

Gallwch ddefnyddio'r rhaglen neu'r pecyn mor aml ag ydych chi'n ei ddymuno - ar eich pen eich hun neu gyda rhywun arall (e.e. cwnselydd, rhiant/gofalwr neu ffrind). Does dim angen llenwi'r holiaduron ar-lein i gyd ar unwaith neu ar yr un pryd – gallwch chi 'gadw' eich atebion a'u gorffen yn nes ymlaen.

Os defnyddioch chi'r rhaglen, byddwn ni'n monitro ar-lein *sut* rydych chi'n ei defnyddio (e.e. pa mor aml rydych chi'n mewngofnodi), ond nid *beth* rydych chi'n ei gofnodi (e.e. *sut* rydych chi'n teimlo), am 6 mis o ddechrau'r prosiect.

Oes unrhyw beth arall yn digwydd os ydw i'n cymryd rhan?

- Ar ôl tua dau fis, os defnyddioch chi'r rhaglen, efallai y byddwn yn gofyn a hoffech chi gwrdd ag un o'r ymchwilyr am tua 30-60 munud i drafod eich adborth ar hyn.
- Bydd hyn drwy fideo-gynadledda (e.e. Zoom, Skype neu MS Teams), dros y ffôn neu wyneb yn wyneb. Dylai rhiant neu warcheidwad fod gyda chi os ydych chi o dan 16 oed.
- Byddwn yn recordio'r cyfarfod ar recordydd llais wedi'i amgryptio. Efallai y byddwn yn anfon y recordiadau, heb unrhyw un o'ch manylion personol, i gwmni proffesiynol i'w teipio.
- Byddwn yn dadansoddi eich adborth er mwyn gwella'r rhaglen. Mae rhai o'r pethau y gallen ni eu gofyn i chi yn cynnwys:
 - Pa mor hawdd oedd y rhaglen i'w defnyddio?
 - Beth oedd eich barn am y wybodaeth yn y rhaglen?
 - Beth oedd eich barn am y graffeg, y darluniau a'r animeiddiadau?
 - Oedd y rhaglen yn ddefnyddiol i chi?



- Os ydych chi'n byw yng Nghymru, hoffem ni hefyd ofyn am eich caniatâd i gysylltu'r wybodaeth yr ydych chi'n ei rhoi i ni yn yr holiaduron â gwybodaeth y mae'r GIG a sefydliadau cyhoeddus eraill yn ei chasglu fel mater o drefn (e.e. cofnodion meddygon teulu, ysbytai ac addysg) mewn ffordd ddienw. Un enghraifft o gronfa ddata y byddwn yn cysylltu â hi yng Nghymru yw'r set ddata 'Cysylltu Gwybodaeth Ddienw yn Ddiogel' (SAIL) ym Mhrifysgol Abertawe. Mae hyn yn dilyn y Ddeddf Diogelu Data a llywodraethiant y Brifysgol.
- Os ydych chi'n cytuno, bydd hyn yn ein helpu i ddeall ymhellach sut gallai'r pecyn gwybodaeth a'r rhaglen ar-lein helpu pobl ifanc a theluoedd/gofalwyr.
- Fel 'diolch' am gymryd rhan ac am eich amser, byddwn yn rhoi taleb rhodd o £10 i chi am ymuno ac am lenwi'r holiadur cyntaf a thaleb o £10 am lenwi'r holiadur ar ôl dau fis. Byddwn yn rhoi taleb arall o £10 i chi am gymryd rhan mewn cyfarfod am y rhaglen. Os bydd eich rhiant neu ofalwr yn cymryd rhan, byddan nhw'n cael talebau hefyd.

Diolch am ddarllen hyd yn hyn – os oes gennych ddiddordeb o hyd, ewch i ran 2. Os ydych chi eisiau cael rhagor o wybodaeth, mae ein manylion cyswllt ar y diwedd.

RHAN 2 — rhagor o wybodaeth os hoffech chi gymryd rhan

Beth yw manteision posibl cymryd rhan?

- Gobeithio y bydd yn ddefnyddiol ac yn ddiddorol i chi gymryd rhan yn yr astudiaeth.
- Hefyd, efallai gallech chi helpu i wella gofal pobl ifanc drwy brofi rhaglen i'w helpu gyda'u hwyliau a'u lles.



Oes unrhyw anfanteision posibl?

- Wrth ddechrau profi'r rhaglen, ni ddisgrifiodd pobl ifanc a rhieni/gofalwyr unrhyw anawsterau.
- Mae'n bosibl y bydd meddwl am broblemau iechyd meddwl wrth gymryd rhan yn y prosiect yn anodd i rai pobl. Byddwn yn ceisio osgoi hyn gymaint ag sy'n bosibl. Byddwn yn trefnu i'r cyfarfodydd fod mor gyfleus ac mor gyfforddus â phosibl. Bydd y cyfarfodydd yn canolbwyntio ar y rhaglen, ac nid ar eich profiadau neu hanes personol o anawsterau iechyd meddwl.
- Os ydych chi'n teimlo bod arnoch angen cymorth ar ôl cymryd rhan, gallwch gysylltu â ni ar unrhyw adeg. Yna byddwn yn trafod y problemau gyda chi ac a oes angen i chi siarad â rhywun arall, fel eich meddyg teulu.

A fydd unrhyw un arall yn gwybod fy mod i'n gwneud hyn?

- Bydd yr holl wybodaeth y byddwn yn ei chasglu amdanoch chi a'ch adborth yn cael ei chadw'n gwbl gyfrinachol (preifat) a bydd yn cael ei defnyddio at ddibenion ymchwil yn unig. Mae hyn yn golygu bod popeth rhyngoch chi a ni (bydd eich rhiant/gwarcheidwad hefyd yn gwybod eich bod yn cymryd rhan os ydych chi o dan 16 oed).
- Byddwch yn cael eich adnabod gan rif adnabod, a bydd eich enw a'ch manylion cyswllt yn cael eu tynnu oddi ar unrhyw wybodaeth amdanoch fel nad oes modd eich adnabod ohoni.

Os ydych yn defnyddio'r rhaglen ar-lein, bydd gennych enw defnyddiwr unigryw a byddwch chi'n creu eich cyfrinair eich hun i fewngofnodi iddi. Bydd y safle'n ddiogel, a fydd dim disgwyl i chi gofnodi gwybodaeth bersonol. Mae 'dyddiadur hwyliau', lle gallwch nodi gwybodaeth sensitif, fel sut rydych chi'n teimlo. Ond, bydd hyn yn gyfrinachol a fyddwn ni ddim yn casglu'r wybodaeth honno.



- Byddwn yn gofyn am fanylion cyswllt eich meddyg teulu. Yr unig adeg y bydden ni'n cysylltu â'r meddyg fyddai'r sefyllfa brin lle bydden ni'n pryderu am eich diogelwch chi neu ddiogelwch pobl eraill (e.e. petaech chi'n mynegi meddyliau am niweidio eich hunain neu bobl eraill).
- Bydd yr holl fanylion a'r wybodaeth o'r astudiaeth yn cael eu storio mewn cyfleusterau archifo cymeradwy a diogel (mewn cypyrddau wedi'u cloi neu gyfrifiaduron diogel), yn unol â [Fframwaith Diogelu Gwybodaeth y Brifysgol](#).

Beth os bydd rhywbeth yn mynd o'i le?

Os oes gennych bryder neu os ydych chi'n teimlo eich bod wedi cael eich niweidio mewn unrhyw ffordd gan yr astudiaeth, dylech ofyn am gael siarad â'r ymchwilydd ym Mhrifysgol Caerdydd ar YmchwiliPobllfancArlein@caerdydd.ac.uk, a fydd yn gwneud eu gorau i helpu. Os ydych chi'n byw yn yr Alban, gallwch hefyd gysylltu â'r tîm astudiaeth ym Mhrifysgol Glasgow ar sphsu-phrf@glasgow.ac.uk.

- Os ydych chi'n dal yn anhapus, siaradwch â'ch rhiant/gwarcheidwad.
- Os ydych chi'n dymuno cwyno'n ffurfiol wedyn, gallwch gysylltu â Dr Catrin Lewis, ymchwilydd annibynnol yn y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl (lewisce7@caerdydd.ac.uk).
- Os ydych chi o dan ofal y gwasanaethau iechyd meddwl, gallwch gysylltu â system gwyno'r GIG.

Beth fydd yn digwydd i ganlyniadau'r astudiaeth?

- Bydd y rhain yn helpu i ddatblygu'r rhaglen ac yn ein helpu i gynllunio rhagor o astudiaethau.
- Efallai y bydd rhai syniadau a dyfyniadau uniongyrchol o'r holiaduron neu'r cyfarfodydd yn cael eu defnyddio mewn adroddiadau am yr astudiaeth.
- Bydd y wybodaeth yn cael ei gwneud yn ddienw – fydd hi ddim yn bosibl gweithio allan pwy gymerodd ran.

Pwy sy'n cadw fy ngwybodaeth?

Prifysgol Caerdydd fydd yn cadw eich gwybodaeth. Prifysgol Caerdydd yw'r Rheolydd Data ac mae'n ymrwymedig i barchu ac i ddiogelu eich data personol yn unol â'ch disgwyliadau a deddfwriaeth Diogelu Data. Os ydych chi'n byw yn yr Alban, bydd Prifysgol Glasgow yn cadw rhywfaint o'ch gwybodaeth hefyd.

Sut bydd fy ngwybodaeth yn cael ei defnyddio?

Bydd angen inni ddefnyddio gwybodaeth a roddoch chi ar gyfer y prosiect ymchwil hwn. Bydd y wybodaeth hon yn cynnwys eich llythrennau cyntaf, eich enw, eich manylion cyswllt, eich dyddiad geni, a manylion eich meddyg teulu. Os byddwch chi'n defnyddio'r rhaglen ar-lein, byddwn yn casglu ystadegau defnydd apiau a gwefannau sy'n cael eu cynnal a'u rheoli gan gwmni trydydd parti (Google, Inc.). Mae gwybodaeth am ddefnydd yn cael ei chasglu er mwyn helpu i wella'r rhaglen yn y dyfodol. Byddwn yn casglu cyfeiriad IP eich dyfais (cyfeiriad unigryw eich PC/dyfais pan fydd cysylltiad â rhwydwaith) i sicrhau diogelwch y rhwydwaith a'r wybodaeth. Fodd bynnag, fyddwn ni ddim yn cysylltu cyfeiriad IP eich dyfais â data arall yr ydyn ni'n eu casglu. Fyddwn ni ddim yn dadansoddi'r data chwaith, oni bai bod gennym reswm penodol i edrych ar gyfeiriad IP unigol.

Bydd pobl yn defnyddio'r wybodaeth honno i gynnal yr ymchwil neu i wirio'ch cofnodion i sicrhau bod yr ymchwil yn mynd rhagddi yn briodol. Ni fydd y rheini nad oes angen iddyn nhw wybod pwy ydych chi yn gallu gweld eich enw na'ch manylion cyswllt. Bydd gan eich data rif cod yn lle hynny. Byddwn yn cadw'r holl wybodaeth amdanoch chi yn ddiogel.

Efallai y bydd rhywfaint o'ch gwybodaeth yn cael ei hanfon o Brifysgol Caerdydd i Brifysgol Glasgow i'w dadansoddi gan economegwyr iechyd. Bydd y wybodaeth yn ddiennw, felly fydd hi ddim yn bosibl eich adnabod o'r wybodaeth hon. Rhaid iddyn nhw ddilyn ein rheolau ynghylch cadw eich gwybodaeth yn ddiogel.

Ar ôl gorffen yr astudiaeth, byddwn yn cadw peth data fel y gallwn wirio'r canlyniadau. Byddwn yn llunio ein hadroddiadau fel na fydd modd i neb wybod eich bod wedi cymryd rhan yn yr astudiaeth.

Beth yw fy newisiadau ynglŷn â sut mae fy ngwybodaeth yn cael ei defnyddio?

Gallwch roi'r gorau i fod yn rhan o'r astudiaeth ar unrhyw adeg, heb roi rheswm, ond byddwn yn cadw gwybodaeth amdanoch sydd gennym eisoes ac yn ei defnyddio ar gyfer gweddill yr astudiaeth — oni bai eich bod yn gofyn iddi gael ei dileu. Mae angen i ni reoli eich cofnodion mewn ffyrdd penodol er mwyn i'r ymchwil fod yn ddibynadwy. Felly, fyddwn ni ddim yn gallu gadael i chi weld na newid y data sydd gennym amdanoch chi. Mae'n rhaid i ni storio eich data am 15 mlynedd.

Efallai y bydd y data neu'r wybodaeth a gynhyrchir fel rhan o'r treial hwn yn cael eu rhannu ag ymchwilwyr eraill yn y dyfodol a fydd y data hyn ddim yn eich adnabod chi yn ôl eich enw (data ffugenw). Bydd unrhyw ymchwil sy'n defnyddio'r data hyn yn y dyfodol er budd iechyd a gofal y cyhoedd.

Ble gallaf i ddarganfod mwy am sut mae fy ngwybodaeth yn cael ei defnyddio?

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am sut rydyn ni'n defnyddio eich gwybodaeth

- yn www.hra.nhs.uk/information-about-patients/
- drwy holi aelod o'r tîm ymchwil

Pe hoffech gwyno am sut mae ymchwilwyr wedi trin eich gwybodaeth, dylech gysylltu â'r tîm ymchwil. Os nad ydych chi'n hapus ar ôl hynny, gallwch gysylltu â'r Swyddog Diogelu Data ym Mhrifysgol Caerdydd yn inforequest@caerdydd.ac.uk . Mae gwybodaeth bellach am Ddiogelu Data, gan gynnwys eich hawliau a manylion am sut i gysylltu â Swyddfa'r Comisiynydd Gwybodaeth pe byddech yn dymuno cwyno, i'w gweld yma: [Hysbysiad diogelu data cyfranogwyr ymchwil — Gwybodaeth gyhoeddus — Prifysgol Caerdydd](#).



Pwy sy'n trefnu ac yn ariannu'r ymchwil?

- Y trefnwyr yw: Dr Rhys Bevan Jones, yr Athro Frances Rice, a'r Ganolfan Treialon Ymchwil ym Mhrifysgol Caerdydd, a'r Athro Sharon Simpson ym Mhrifysgol Glasgow.
- Cyllidwyr: Y Sefydliad Cenedlaethol er Ymchwil Iechyd, ac Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

Pwy sydd wedi adolygu a chymeradwyo (gwirio)'r astudiaeth?

Pwyllgor Moeseg Ymchwil y GIG, Y Sefydliad Cenedlaethol er Ymchwil Iechyd, Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru, a Phrifysgol Caerdydd.

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau:

Ar gyfer prif dîm yr astudiaeth, cysylltwch â YmchwilPobllfancArlein@caerdydd.ac.uk

Is-adran Meddygaeth Seicolegol a'r Niwrowyddorau Clinigol, Ysgol Meddygaeth Prifysgol Caerdydd, Adeilad Hadyn Ellis, Heol Maendy, Caerdydd CF24 4HQ

Os ydych chi'n byw yn yr Alban, gallwch hefyd gysylltu â'r tîm astudio ym Mhrifysgol Glasgow ar sphsu-phrf@glasgow.ac.uk.

Diolch am ddangos diddordeb yn yr astudiaeth hon