National Assembly for Wales / Cynulliad Cenedlaethol Cymru
Health and Social Care Committee / Y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol

Inquiry into alcohol and substance misuse / Ymchwiliad i gamddefnyddio alcohol a sylweddau
Evidence from National Union of Students – ASM 28 / Tystiolaeth gan Undeb Cenedlaethol y Myfyrwyr – ASM 28

UCM ac UCM Cymru Gwybodaeth ar gyfer y Pwyllgor Dethol ar Iechyd

Ymchwil sy'n bodoli eisoes ar fyfyrwyr ac ymddygiad yfed:
Ar hyn o bryd mae 2.5 miliwn o fyfyrwyr mewn addysg uwch ym Mhrydain, sy'n cynnwys 43% o holl boblogaeth y wlad sydd rhwng 18 a 24 oed[i]. Mae 165 o sefydliadau addysg uwch. Mae tystiolaeth bod myfyrwyr yn aml yn yfed mwy na'r rhan fwyaf o oedolion ifanc; mae honiadau eu bod yn yfed bron i ddwbl y cyfartaledd bob wythnos o bob math o ddiodydd[ii].

Mae myfyrwyr yn nodi eu bod yn yfed bron i ddwywaith y cyfartaledd o'r rhan fwyaf o ddiodydd, gyda bron i dair gwaith y nifer o wydrau o win[iii]. Hefyd mae'n fwy cyffredin i fyfyrwyr fynd allan â'r bwriad o feddwi, o gymharu ag oedolion ifanc yn gyffredinol, gyda 53%[iv] vs. 48%[v] yn honni eu bod yn gwneud hynny o leiaf unwaith yr wythnos, er bod myfyrwyr yn nodi nad ydynt yn meddwi'n anfwriadol mor aml (32%[vi] vs. 37%[vii]).

Mae dechrau yn y brifysgol yn cychwyn cyfnod newydd mewn bywyd i fyfyrwyr, gyda llawer yn symud oddi cartref, canfod ffrindiau newydd a byw ar eu pen eu hunain am y tro cyntaf. Golyga'r lefel yma o newid bywyd fod myfyrwyr yn dueddool o feithrin arferion ac ymddygiad newydd tra eu bod yn y brifysgol[viii]. Ymddengys fod hyn yn allweddol o ran y defnydd o alcohol, gyda'r disgwyliadau sy'n perthyn i'r dull o fyw yn y brifysgol, yn ogystal â dylanwad cyfoedion, yn tueddu i annog myfyrwyr newydd i feithrin patrymau yfed niweidiol.

Ymddengys fod 85% o fyfyrwyr yn credu bod yfed a meddwi yn rhan annatod o brofiad myfyrwyr, a bod disgwyl i unigolion yfed yn eithafol[ix]. Mae'r gred hon yn creu cylch dieflig lle mae canfyddiadau bod myfyrwyr eraill yn yfed, a bod meddwi'n rhan annatod o brofiad prifysgol, yn gwthio myfyrwyr i yfed mwy na'r hyn y byddent fel arall.

Er gwaetha'r gred bod meddwi'n rhan annatod o fywyd prifysgol, mae 40% o fyfyrwyr yn nodi bod yfed alcohol wedi cael effaith negyddol ar eu bywyd yn y brifysgol yn gyffredinol[x]. Mae myfyrwyr yn nodi eu bod yn dioddef yr un fath o niwed sy'n perthyn i alcohol â'r boblogaeth yn ehangach, gyda thueddiad ychydig yn uwch o fynd i drafferthion â'r heddlu (er nad yw'r ystadegau'n dangos hynny)[xi].

Mae pobl ifanc yng Nghymru yn fwy tebygol o gael eu atgyfeirio gan eu meddyg am ddibynaeth ar alcohol neu ei gamddefnyddio nag unrhyw sylwedd arall. Mae hynny'n rhoi straen enfawr ar y GIG yng Nghymru. Mae ffigyrau atgyfeiriadau wedi bod yn gostwng flwyddyn ar ôl blwyddyn, ac fe groesawir hynny. Gobeithiwn y bydd y duedd hon yn parhau. Ceir mwy o wybodaeth yma.

Mae ymateb prifysgolion Prydain i yfed eithafol wedi bod yn gymysg; mae staff prifysgolion yn cydnabod rhai o'r materion sy'n perthyn i fyfyrwyr sy'n yfed yn eithafol, ond hyd yma, nid yw'n flaenoriaeth. Er ei fod yn ymddangos bod gan y rhan fwyaf ohonynt bolisïau alcohol, maent yn wahanol ym mhob prifysgol, ac mae'r lefel o wybodaeth amdanynt ymysg staff yn isel iawn.

Mae'n bwysig nodi yma nad yw myfyrwyr yn grŵp homogenaidd o bobl, ac mae eu hymddygiad o ran yfed yn adlewyrchu hyn. Caiff ymddygiad yfed myfyrwyr ei ddylanwadu gan amrywiaeth eang o wahanol ffactorau. Mae llawer o fyfyrwyr yn dewis peidio ag yfed am nifer o resymau cymdeithasol neu ddiwylliannol.

Mae llawer o'r erthyglau ynglŷn â myfyrwyr prifysgolion Prydain a mynd ar sbri yn gyfyngedig i astudiaethau prifysgol unigol neu rwpiau myfyrwyr penodol felly dylid bod yn ofalus cyn allosod y canfyddiadau hyn i'r boblogaeth ehangach. Mae undebau myfyrwyr a chaplaniaethau yn draddodiadol wedi arwain y ffordd yn y maes hwn, ond mae eu hymdrechion wedi canolbwyntio ar ardaloedd penodol o'r campws, ac eto maent yn ymdrin â chanlyniadau yn hytrach nag atal y sefyllfa. Er mwyn creu newid, mae angen arnom ymagweddiad ar draws y sefydliad cyfan tuag at y defnydd cyfrifol o alcohol.

Gwaith blaenorol gan UCM ar y defnydd cyfrifol o alcohol:
Yn y gorffennol, mae UCM wedi gweithio gyda Drinkaware i gynnal ymgyrch 'Pam gadael i'r chwarae droi'n chwerw?' mewn undebau myfyrwyr ledled y DU, gyda'r rhan fwyaf ohonynt yn arddangos defnyddiau'r ymgyrch, a nifer llai yn dod â'r ymgyrch yn fyw ar eu campws drwy nosweithiau clwb noddedig.

Er y bu'r ymgyrch yn eithaf llwyddiannus dros ei chyfnod o bum mlynedd, canfu gwerthusiad Drinkaware nad oedd wedi cyflawni symudiad arwyddocaol mewn ymddygiad oedolion ifanc ac awgrymodd ymagweddiad gwahanol a oedd angen ei chymryd (Adolygiad annibynnol ymddiriedolaeth Drinkaware, 2013[xii]).

Mae UCM hefyd wedi gweithio gyda Drinkaware, y Swyddfa Gartref a Chymdeithas Prif Swyddogion yr Heddlu i gynhyrchu canllawiau ar gyfer undebau myfyrwyr a swyddogion gorfodaeth trwyddedau ar sut i weithio mewn partneriaeth a mynd i'r afael â'r problemau sy'n gysylltiedig â crolau tafarn masnachol. Roedd hyn mewn cydnabyddiaeth i'r lefelau uchel o yfed alcohol ac ymddygiad gwrthgymdeithasol sy'n digwydd yn ystod y digwyddiadau hyn, yn ogystal â'r effeithiau ar iechyd a lles myfyrwyr yn eu sgil.

Gyda thwf mewn llenyddiaeth ar ganfyddiadau o normau cymdeithasol fel dulliau o ragweld ymddygiad yfed, yn ogystal â bod yn ffocws i ymyriadau, gwelwyd sawl peilot ar gyfer herio normau cymdeithasol gyda'r nod o newid patrymau yfed myfyrwyr. Mae hyn yn cynnwys gwaith a wnaed yn 2011, gan DECIPHer, mewn partneriaeth ag UCM Cymru a Drinkaware, i asesu canfyddiadau myfyrwyr yn eu blwyddyn gyntaf yn y brifysgol o ymddygiad yfed eu cyfoedion a chanlyniadau'r ymddygiad yma mewn pedair prifysgol yng Nghymru. Ceir mwy o wybodaeth yma. Serch hynny, mae'n anodd ffurfio unrhyw gasgliad ynglŷn ag effeithiolrwydd y math yma o ymyriadau, gan fod y dystiolaeth ar gyfer eu llwyddiant yn gymysg.

Tra bod diffyg tystiolaeth o ran ymagweddiadau tuag at newid ymddygiad yn y DU parthed y defnydd o alcohol, mae enghreifftiau'n bodoli o feysydd eraill, yn arbennig o ran mentrau amgylcheddol mewn prifysgolion. Mae'r cynllun Effaith Gwyrdd a gynhelir gan UCM yn fenter

achrediad a gwobrwyo ar gyfer timoedd ac adrannau ar draws sefydliadau, lle caiff staff eu hannog a'u cynorthwyo i newid eu harferion yn y gweithle i rai mwy amgylcheddol gynaliadwy.

Fe'i datblygwyd am y tro cyntaf yn 2006, ac mae bellach yn fodel ar gyfer newid ymddygiad ac ymgysylltiad staff a ddefnyddir gan dros 155 o sefydliadau mewn gwahanol sectorau. Llynedd, fe wnaeth 40,000 o aelodau staff 25,000 o newidiadau o ganlyniad i'r rhaglen ar draws 46 o brifysgolion a cholegau a 105 o undebau myfyrwyr. Mae'r rhaglen wedi bod mor llwyddiannus, nes ei bod bellach wedi cael ei hymestyn i redeg mewn ysbytai, busnesau bach, deintyddfeydd a nifer o ysgolion.

Ceir ystod o ffactorau, yn unigryw i gampws y brifysgol, sy'n dylanwadu ar fyfyrwyr a'u hannog i yfed mwy na'r cyfartaledd ar gyfer oedolion ifanc. Mae angen mynd i'r afael â'r rhain cyn y gellir bod yn llwyddiannus mewn anfon negeseuon uniongyrchol i fyfyrwyr. Mae tystiolaeth hefyd yn awgrymu, unwaith y caiff patrymau yfed niweidiol eu sefydlu yn y brifysgol, eu bod yn fwy tebygol o barhau yn nes ymlaen mewn bywyd.

Rhagarweiniad i Weithredu ar Alcohol

Mae UCM ac UCM Cymru'n cymryd lles myfyrwyr o ddifrif, ac mae ein Cynllun Gweithredu ar Alcohol yn gweithio gydag undebau myfyrwyr a sefydliadau i newid ymagweddiadau tuag at yfed ac adeiladu cymunedau myfyrwyr iachach, diogelach a mwy cynhyrchiol.

Mae ein peilot yn rhedeg ar draws Lloegr a Chymru. Rydym yn gweithio gyda **Phrifysgol Abertawe** yng Nghymru; gweler rhestr o'r sefydliadau rydym yn gweithio gyda hwy yn Lloegr ar dudalen 3 o'r ddogfen hon. Unwaith y gellir dangos newid mewn ymddygiad, buasem yn gobeithio gweld y rhaglen yn lledaenu'n gyflym ar draws sefydliadau'n genedlaethol.

Mae'r wybodaeth sydd ar gael i ni'n o hyd yn gyfyngedig, ac ni allwn ddeall y darlun cyflawn ar gyfer myfyrwyr prifysgol a'r hyn sy'n gweithio o ran newid ymddygiad yfed y grŵp hwn. Gobeithiwn y gallwn ni, gyda chanfyddiadau ein peilot Gweithredu ar Alcohol, ganfod ac argymell polisïau effeithiol. Ceir isod crynodeb o'n peilot.

Crynodeb o'r peilot Gweithredu ar Alcohol

Rydym wedi cyflwyno'r papur hwn ynghyd â'n hadroddiad cyntaf ar ddata'r arolwg Sylfaenol. Gan nad yw'r adroddiad ar ddata'r arolwg sylfaenol wedi cael ei gyhoeddi eto, buasem yn gofyn i'r pwyllgor beidio rhannu'n data yma'n allanol. Rydym yn bwriadu cyhoeddi ein data unwaith y byddwn wedi cwblhau ein rhaglen ymchwil eang.

1. Cefndir

Yn Ebrill 2013, dechreuwyd ystyried sut y gallem efallai newid ymddygiad myfyrwyr drwy greu norm cymdeithasol ar gyfer lefel cyfrifol o yfed ar adeg allweddol o newid mewn bywydau myfyrwyr. Roedd hynny'n adeiladu ar waith UCM parthed newid ymddygiad er lles yr amgylchedd, a dderbyniodd gyllido catalyst gan Defra yn 2010/11.

Y canlyniad yw y bydd UCM yn ceisio lleihau'r troseddau a'r anhrefn sy'n gysylltiedig ag alcohol drwy gynnal cynllun peilot blaengar ar draws y sefydliad cyfan gyda'r nod o newid ymddygiad, sef Gweithredu ar Alcohol. Byddwn yn cyflawni hyn drwy greu marc achrediad y bydd prifysgolion yn ei weld fel 'bathodyn anrhydedd'. Bydd hwn yn darparu fframwaith a fydd yn galluogi sefydliadau ac undebau myfyrwyr i ymgymryd ag ymyriadau pwysig ac effeithlon drwy bolisi, gweithdrefnau,

adwerthu a llety a fydd yn y pen draw yn arwain at norm cymdeithasol ar draws y sefydliad cyfan o yfed cyfrifol gyda'r potensial i greu argraff barhaol drwy newid ymddygiad a meithrin arferion.

Yn ogystal â dangos effeithiau y gellir eu priodoli i'r ymyriadau, byddwn yn creu sail dystiolaeth gadarn o'n gwaith, sy'n nodi'r cysylltiadau rhwng myfyrwyr, alcohol, throseddau ac anhrefn. Bydd hwn yn fan cychwyn i ddatblygiad ac esblygiad y rhaglen.

2. Sut y dewiswyd y prifysgolion

Mae ein model yn seiliedig ar greu partneriaeth gref rhwng undebau myfyrwyr a'r sefydliadau maent yn perthyn iddynt. Dewiswyd ystod o sefydliadau ar gyfer y peilot er mwyn sicrhau ei fod yn cynrychioli amrywioldeb y sector. Roedd yr amrywiaeth yma'n cynnwys grwpiau cenhadaeth sefydliadol (e.e. Grŵp Russell, Million+, ayyb.) eu lleoliad daearyddol (campws *vs*. trefol; de *vs.* gogledd); demograffeg (tarddiad ethnig ac oedran y myfyrwyr), yn ogystal â cheisio ffurfio clystyrau er mwyn creu deialog leol a'n helpu gyda chyflwyno'r prosiect. Nododd y Swyddfa Gartref hefyd fod rhai o'r sefydliadau hyn yn eu hardaloedd gweithredu lleol.

Yn ystod y flwyddyn beilot, byddwn yn gweithio gyda'r wyth sefydliad canlynol:

Enw'r Bartneriaeth	Nifer o fyfyrwyr
Prifysgol ac Undeb Myfyrwyr John Moores, Lerpwl	22,585
Prifysgol ac Undeb Myfyrwyr Loughborough	15,460
Prifysgol ac Undeb Myfyrwyr Metropolitan Manceinion	32,465
Prifysgol ac Undeb Myfyrwyr Royal Holloway Llundain	9,565
Prifysgol ac Undeb Myfyrwyr Abertawe	14,360
Prifysgol ac Undeb Myfyrwyr Brighton	21,310
Prifysgol ac Undeb Myfyrwyr Canol Swydd Gaerhirfryn (y gymhariaeth)	28,720
Prifysgol ac Undeb Myfyrwyr Nottingham	35,540
	180,005

3. Meini prawf ar gyfer achrediad a chyflwyno sgôr

Ym Mawrth 2014 cynhaliwyd gweithdy cydweithredol er mwyn rhoi cyfle i bob un o'r saith partneriaeth beilot gyfarfod â ni, y Swyddfa Gartref a hefyd ei gilydd. Yn ogystal â hyn, roedd yn gyfle i ganfod mwy ynglŷn â thueddiadau cyfredol mewn ymchwil o amgylch alcohol a myfyrwyr, ac i rannu'r mathau o ymyriadau sydd wedi cael eu gweithredu o'r blaen. Roedd hefyd yn ddull o gasglu syniadau ganddynt ar gyfer y meini prawf fyddai'n ffurfio sylfaen i Weithredu ar Alcohol.

Yn sgil hynny, lluniwyd y meini prawf ar gyfer achrediad, ar y cyd â'r Partneriaethau a'r Swyddfa Gartref drwy gyfres o drafodaethau agored. Helpodd y broses hon i sefydlu teimlad pwysig o berchenogaeth ymhlith y sefydliadau sy'n bartneriaid.

Mae gennym 46 o feini prawf [A1-01 – A1-46], sy'n cynnwys 17 o feini prawf gorfodol a 29 o rai dewisol. Mae hynny'n rhoi sgôr o 181 ac rydym wedi gosod y trothwy ar gyfer achrediad ar 60% o'r marciau, sef sgôr o 109 neu fwy, gan gynnwys pwyntiau o'r meini prawf gorfodol (70 pwynt). Yn ychwanegol i hyn, ceir opsiwn i ffurfio tri maen prawf sy'n benodol i safleoedd [A1-47–A1-49]. Mae hynny'n caniatáu i bartneriaethau peilot lunio'r gweithlyfr, gan ei deilwra'n benodol ar gyfer eu hanghenion lleol. Rhoddir sgôr rhwng 1 a 10 ar gyfer pob maen prawf o ran pa mor anodd ydyw (rhoddir 1 i'r un sy'n creu'r lleiaf o effaith ac sydd hawddaf i'w weithredu, a 10 i'r un sy'n creu'r effaith fwyaf a'r anoddaf i'w weithredu).

4. Gweithlyfr a microwefan

Mae'r gweithlyfr yn cynnwys gwybodaeth bellach ynglŷn â pham ein bod yn gofyn i fod un o'r meini prawf gael ei gyflawni, yr ymchwil tu ôl i hyn, sut y byddwn yn asesu pob maen prawf a chysylltu hyn ag enghreifftiau o arfer da. Rydym hefyd wedi lansio ein meicrowefan, a byddwn yn parhau i'w diweddaru dros y misoedd sydd i ddod. Bydd hyn yn cynnwys enghreifftiau o ymyriadau a rhannu arferion da, felly buasem yn eich cynghori i gyfeirio'n ôl ati!

5. Grwpiau llywio

Mae partneriaethau peilot wrthi'n gweithio drwy'r meini prawf i weld sut y gallant lwyddo a'r hyn maent eisiau ei gyflawni yn eu sgil.

Mae un o'r meini prawf gorfodol yn gofyn i bartneriaethau peilot ffurfio grŵp llywio - grŵp o unigolion allweddol a all gefnogi menter Gweithredu ar Alcohol gydol cyfnod y peilot. Mae pob partneriaeth beilot bellach wedi ffurfio eu grwpiau llywio. Oherwydd natur y rhaglen, mae cefndir aelodau'r grŵp yn amrywio'n lleol. Dylai grwpiau llywio gael eu harwain gan fyfyrwyr ac maent yn debygol o gynnwys gwasanaethau masnachol, gwasanaethau myfyrwyr, staff dysgu, llunwyr polisi, uwch-reolwyr y brifysgol, staff a swyddogion undeb y myfyrwyr.

Ynghyd â chymysgedd amrywiol o swyddogaethau mewnol, mae rhai grwpiau llywio'n cynnwys cyfranogiad nad yw'n ariannol gan randdeiliaid allanol megis y Gwasanaeth Iechyd, yr Heddlu, cyngor y ddinas a'r gwasanaeth tân.

6. Ymyriadau

Trwy ymyriadau wedi eu cynllunio'n ofalus gan ddefnyddio'r model Unigol, Cymdeithasol a Defnyddiau (ISM), a gyda chefnogaeth awdur ISM, Andrew Darnton, rydym wedi gweithio gyda'r sefydliadau peilot a'u hundebau myfyrwyr i ddatblygu ymyriadau sy'n ffurfio'r meini prawf. Fel rhan o'r meini prawf gorfodol [A1-35], mae angen i bob partneriaeth gynnal peilot ar gyfer o leiaf un ymyriad blaengar parthed y defnydd cyfrifol o alcohol.

Mae'r partneriaethau wedi ffocysu ar amrywiaeth o wahanol faterion lleol, sydd wedi cynnwys:

- Myfyrwyr yn yfed ymlaen llaw mewn neuaddau
- Difrod mewn neuaddau
- Pwysedd gan gyfoedion i yfed mwy na mae myfyrwyr eisiau
- Diogelwch mewn parti tŷ
- Diogelwch myfyrwyr ar ôl noson allan
- Yfed a gyrru
- Gor-yfed

Mae ymyriadau wedi cynnwys:

- Defnydd o'r anadliedydd fel arf adborth addysgol
- Ymgyrchoedd cyfathrebu, darnau fideo
- Mannau ar gyfer alcohol / mannau tawel mewn digwyddiadau mawr
- Cynlluniau tacsis diogelach
- Gweithio gyda chynorthwy-wyr y glas er mwyn datblygu addewidion i newid diwylliant wythnosau croeso i ffocysu ar ddigwyddiadau nad ydynt yn ymwneud ag alcohol, megis 'raveminton' a digwyddiadau eraill.

- Gweithio gyda chwmnïoedd allanol i drefnu digwyddiadau di-alcohol, megis darparu bwyd a diodydd di-alcohol am ddim.

7. Y peilot

Cynhelir y peilot cyntaf rhwng Ebrill 2014 ac Ebrill 2015. Yn ddibynnol ar ganlyniadau'r peilot hwn, bydd y Swyddfa Gartref yn ystyried darparu cyllid ar gyfer ail flwyddyn er mwyn caniatáu i UCM gynyddu maint y prosiect. Gobeithir na fydd angen grant ar gyfer y drydedd flwyddyn, gan y bydd UCM yn disgwyl i'r cynllun ehangu'n gyflym, gan ariannu ei hun, gyda sefydliadau'n talu i gael eu harchwilio a'u hachredu.

8. Monitro a gwerthuso effaith

Bwriedir defnyddio tri arolwg, ynghyd ag astudiaethau dyddiadur a grwpiau ffocws i fonitro newidiadau mewn ymagweddiad ac ymddygiad. Byddwn hefyd yn cofnodi profiadau o droseddau ac anhrefn dros gyfnod y peilot.

9. Archwilio

Byddwn yn recriwtio tîm o fyfyrwyr o brifysgolion a cholegau cyfagos i weithredu fel archwilwyr gwirfoddol, a chânt eu hyfforddi (ynghyd â staff o'r mudiad lle bo hynny'n briodol) i archwilio'r rhaglen ym Mawrth/Ebrill 2015. Caiff pob Partneriaeth eu harchwilio i gadarnhau canlyniadau'r rhaglen, i ddarparu cefnogaeth i dimoedd, a chanfod enghreifftiau o arferion da. Bydd UCM yn goruchwylio'r broses archwilio er mwyn sicrhau hygrededd, cysondeb a thegwch.

Unwaith y bydd canlyniadau wedi cael eu cadarnhau, cynhelir digwyddiad gwobrwyo Gweithredu ar Alcohol ym Mehefin 2015 i ddathlu cyraeddiadau unigol ac ar y cyd ein saith partneriaeth beilot. Mae'n fwriad gennym i ail-asesu'r Partneriaethau bob tair blynedd ar gyfer yr achrediad.

Colum McGuire, IL Lles UCM
Beth Button, Llywydd UCM Cymru
07 Ionawr 2015

Ôl-nodiadau

[i] Geall, J. cynhadledd *Youth Marking Strategy* 2013, a gynhaliwyd 16eg Ebrill 2013

[ii] Gwasanaethau UCM Cyf. (2013), gwerthusiad o ymgyrch 'Pam gadael i'r chwarae droi'n chwerw?' a gomisiynwyd gan Drinkaware.

[iii] Ibid

[iv] Gwasanaethau UCM Cyf. (2013), op. cit.

[v] Millward Brown (2012), op. cit.

[vi] Gwasanaethau UCM Cyf. (2013), op. cit.

[vii] Millward Brown (2012), op. cit.

[viii] Thompson, S. et al (2011),"Moments of change" as opportunities for influencing behaviour: A report to the Department for Environment, Food and Rural Affairs', The New Economics Foundation, Defra, Llundain

[ix] Gwasanaethau UCM Cyf. (2013), *op. cit.*

[x] Gwasanaethau UCM Cyf. (2013), op. cit.

[xi] Ymchwil APA gan Drinkaware, a baratowyd gan Ipsos MORI, 2013

[xii] Adolygiad annibynnol Ymddiriedolaeth Drinkaware (2006-2012), wedi'i baratoi gan 23red, 2013