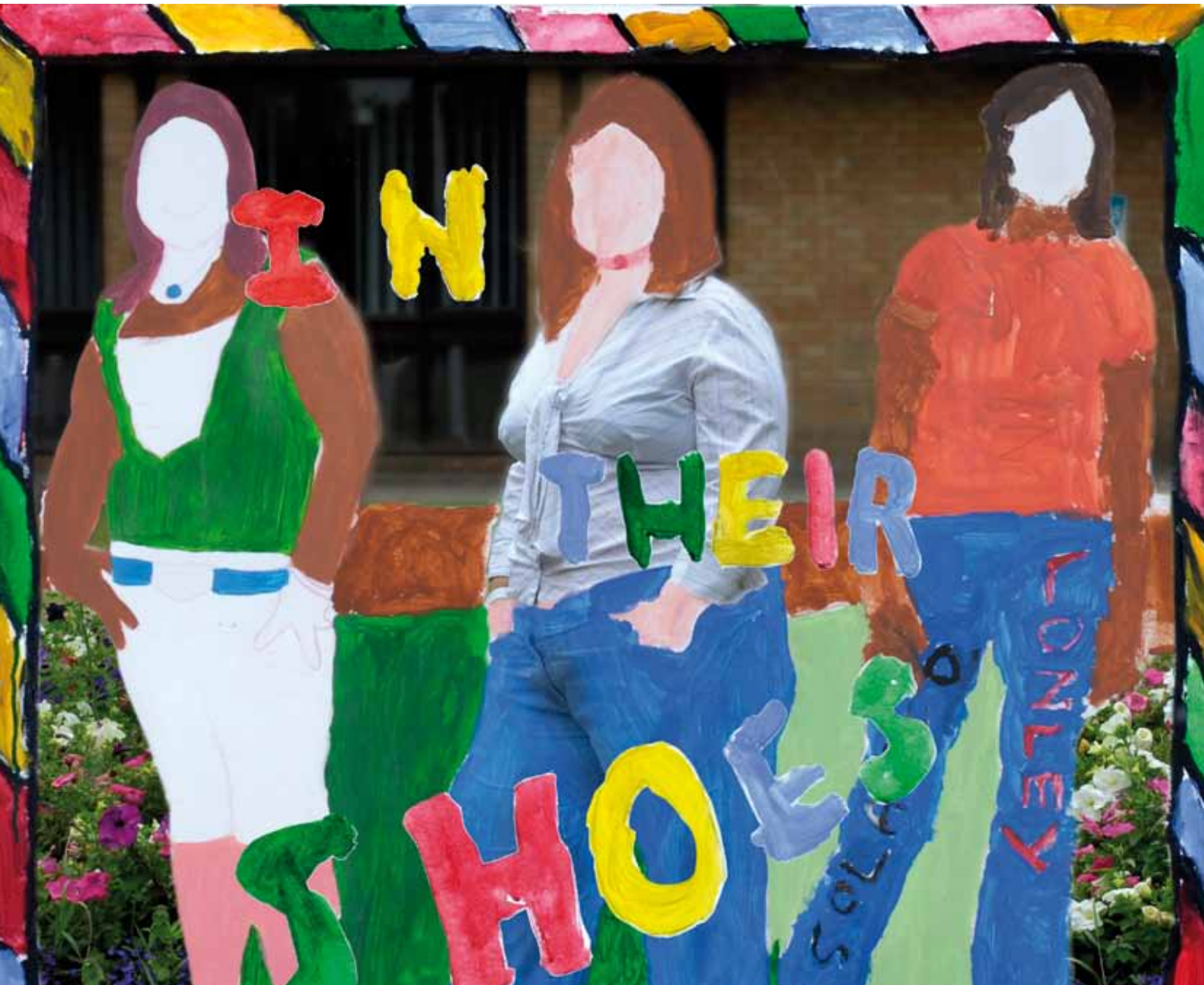
Credwch
mewn plant

Barnardo's
Cymru

Cymhlethdod rhyngweithiadau cymdeithasol merched ac effaith perthnasoedd negyddol â chyfoedion

Menna Thomas
Swyddog Datblygu
Barnardo's Cymru
Ebrill 2011



Cydnabyddiaethau

Rydym yn ddiolchgar i Bartneriaeth Plant a Phobl Ifanc Caerdydd am ariannu'r ymchwil hwn ac i Gaerdydd yn Erbyn Bwlio am eu gwaith partneriaeth yn ystod y prosiect hwn.

Llawer o ddiolch i'r canlynol am eu rhan yn yr ymchwil hwn:

Y merched a gymerodd ran yn yr ymchwil yn:

- Fairbridge
- Ysgol Uwchradd Willows
- Clwb Ieuenctid Fitzalan

A'r staff a gefnogodd yr ymchwil gan helpu i'w hwyluso:

- Rachel Beddoe – Cydlynydd Strategaeth Gwrth-fwlio, Caerdydd yn Erbyn Bwlio
- Jo Micklewright – Gweithiwr Allgymorth a Datblygu, Fairbridge
- Dawn Manning – Pennaeth Cyfnod Allweddol Tri, Ysgol Uwchradd Willows
- Mandy Allen – Swyddog Cynorthwyol Addysg Gymunedol, Clwb Ieuenctid Fitzalan

Staff Uned Polisi ac Ymchwil Barnardo's Cymru:

- Jill Grey, Cynorthwyydd Ymchwil – cydlynu gwaith maes, casglu data gwaith maes
- Vikki Butler, Uwch Swyddog Ymchwil a Pholisi – dylunio ymchwil, rheoli prosiect, golygu

Cynnwys

Rhif Tudalen

Adran un: Cyd: Cyd-destun a gofynion comisiynwyr 3

Adran dau: Nodau a chwestiynau'r ymchwil 4

Adran tri: Dulliau ymchwil 5

- Moeseg
- Y garfan ymchwil
- Dulliau ymchwil

Adran pedwar: Canfyddiadau'r ymchwil 9

A. Sbardunau bwlio 9

B. Pa agweddau ar gefndir personol a theuluol sy'n creu sefyllfaoedd lle ceir perthynas â phŵer anghytbwys? 10

C. Sut mae patrymau perthnasoedd merched â chyfoedion yn arwain at sefyllfaoedd bwlio 12

D. Defnyddio rhith rwydweithiau cymdeithasol a bwlio merched 15

E. A oes gwahaniaeth rhwng perthnasoedd negyddol â chymheiriaid ymysg bechgyn a merched, a pha ran mae bechgyn yn ei chwarae o ran perthnasoedd merched â chyfoedion? 17

F. Meddyliau merched am ganlyniadau personol bwlio 18

G. Syniadau merched am sut i atal neu stopio bwlio 19

Adran pump: Syniadau ac awgrymiadau merched am well strategaethau i ddelio â bwlio 22

- Cyflwyniad
- Argymhellion 1 - 6

Adran chwech: Casgliadau 28

Cyfeiriadau 29

Adran un:
Cyd-destun a gofynion comisiynwyr

Cyd-destun

Ers mis Medi 2009, mae Caerdydd yn Erbyn Bwlio wedi gweld cynnydd yn nifer yr atgyfeiriadau am gymorth un i un ac ymyriadau gwaith grŵp. Mae mwy a mwy o atgyfeiriadau'n cael eu gwneud ar gyfer merched ifanc sydd wedi profi anghydfod â ffrind sydd wedi arwain at ddigwyddiadau bwlio. Mae problemau merched ifanc yn dechrau ymddangos ym mlwyddyn 5, o ganlyniad i ddigwyddiadau sy'n digwydd ym mlynyddoedd 3 a 4. Os na chaiff y materion hyn eu herio, byddant yn dilyn merched ifanc o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd, ac mae nifer y digwyddiadau'n cynyddu ym mlwyddyn 10. Mewn lleiafrif o achosion o'r fath, mae dioddefwyr wedi cael anaf corfforol o ganlyniad i drais allanol, lle mae gangiau o ferched yn targedu un unigolyn, neu niwed mewnol lle mae merch ifanc yn profi iselder, yn encilio ac yn mynd yn unig, sy'n gallu arwain at hunan-niwed gan yr unigolyn.

Yn ogystal â mwy o atgyfeiriadau i Gaerdydd yn Erbyn Bwlio am gymorth un i un ac ymyriadau gwaith grŵp, bu cynnydd yn nifer y gweithwyr proffesiynol sy'n cysylltu â'r gwasanaeth i gael cyngor am faterion yn codi o anghydfodau â ffrindiau mewn grwpiau o ferched mor ifanc â blwyddyn 3.

Gofynion comisiynwyr

Comisiynwyd yr ymchwil gan Bartneriaeth Plant a Phobl Ifanc Caerdydd (IFANC) fel ymateb i'r uchod. Roedd ar y comisiynwyr eisiau:

- deall mwy am berthnasoedd negyddol â chyfoedion ymysg merched ac enghreifftiau o hyn yn arwain at fwlio
- chwilio am well datrysiadau i fwlio merched
- archwilio sut yr oedd bwlio'n effeithio ar ddyheadau a dewisiadau gyrfa merched

Adran dau:
Nodau a chwestiynau'r ymchwil

Nod yr ymchwil oedd canfod y materion sy'n wynebu merched ifanc mewn anghydfodau â ffrindiau ac effaith negyddol hyn ar eu hiechyd emosiynol a meddyliol. Y prif nodau oedd:

1. Canfod y materion sy'n effeithio ar grwpiau o ffrindiau a mesur maint y broblem sy'n wynebu merched ifanc.

2. Canfod anghenion merched ifanc sy'n profi'r materion hyn a chanfod gwasanaethau/rhaglenni y gellir eu defnyddio i godi hunan-barch a dyheadau merched ifanc.

Y cwestiynau ymchwil penodol yr aethom ati i'w harchwilio oedd:

- Pa faterion a gweithredoedd arwyneb sy'n sbarduno ymddygiad bwlio?
- Pa agweddau ar hanes personol pob cymeriad allai greu sefyllfaoedd lle maent mewn perthynas â phŵer anghytbwys â'u cyfoedion?
- Sut mae patrymau perthnasoedd merched â chyfoedion yn arwain at sefyllfaoedd bwlio?
- Beth yw rhan bechgyn mewn rhyngweithiadau merched â chyfoedion?
- A yw perthnasoedd bechgyn yn dilyn patrymau gwahanol i rai merched?
- Pa strategaethau y gellid eu defnyddio i roi trefn ar berthnasoedd rhwng cyfoedion lle ceir cydran o fwlio, neu eu hosgoi neu eu rheoli?

Adran tri:
Dulliau ymchwil

Roedd yr ymchwil yn defnyddio dull ansoddol, gan ganolbwyntio ar gasglu data manwl gan grwpiau ac unigolion a dargedwyd. Y technegau a ddefnyddiwyd oedd cyfweliadau lled-strwythuredig, grwpiau ffocws cyfranogol ac arsylwi. Roedd cyfyngiadau amser a chyllid yr ymchwil yn golygu bod rhaid i ni ddewis grwpiau penodol o ferched i weithio â hwy. Y grwpiau a dargedwyd oedd merched agored i niwed sy'n defnyddio gwasanaethau cefnogi, a merched mewn ysgolion uwchradd yng Nghaerdydd â phrofiad o fwlio.

Aeth Rachel Beddoe, Cydlynydd Strategaeth Gwrth-fwlio Caerdydd, ati i ganfod sefydliadau ac ysgolion i gymryd rhan yn yr ymchwil. Gweithiodd staff Barnardo's Cymru ag ymarferwyr cyswllt yn Fairbridge, Ysgol Uwchradd Willows a Chlwb Ieuenctid Fitzalan i ganfod grwpiau o ferched i'w gwahodd i gymryd rhan yn yr ymchwil. Roedd yn ofynnol bod y grwpiau hyn yn cynnwys merched â phrofiad o fwlio, ond nid oedd rhaid i bawb yn y grŵp fod â phrofiad o fwlio. Buom yn gweithio â merched rhwng 13 ac 17 oed.

Moeseg

Mae gan Barnardo's Cymru ddatganiad manwl o arfer moesegol sy'n cael ei ddilyn ym mhob prosiect ymchwil a gynhelir. Mae copi o hwn ar gael ar gais.

Sefydlwyd cydsyniad deallus ar ddechrau pob grŵp ffocws, a pharatowyd ffurflenni cydsyniad deallus ychwanegol i'r cyfranogwyr a gafodd gyfweliad. Roedd ffurflenni cydsyniad deallus y grwpiau ffocws a'r cyfweliadau wedi'u hysgrifennu mewn iaith syml iawn ac roedd dau hanner iddynt. Roedd un hanner yn rhoi gwybodaeth i'r person ifanc gan gynnwys manylion pwrpas yr ymchwil, pam yr oeddem yn ceisio eu barn a'u profiadau, anhysbysrwydd, cyfrinachedd a gweithdrefnau amddiffyn plant. Roedd hanner gwybodaeth y ffurflen cydsyniad yn cynnwys enwau a manylion cyswllt yr ymchwilwyr fel y gallai'r cyfranogwyr gysylltu â'r ymchwilwyr unrhyw bryd. Roedd pob merch yn llenwi ail hanner y ffurflen cydsyniad; roedd hwn yn gofyn am enw, oedran a'r ysgol neu'r prosiect lle'r oeddent yn cyfarfod â ni. Ar yr ail ochr hon, roedd datganiad i bob merch ei lofnodi, gan nodi ei bod yn fodlon siarad â ni a'i bod yn gwybod beth oedd gweithdrefnau moesegol yr ymchwil a'r rhesymau am yr ymchwil. Cytunwyd ar weithdrefnau amddiffyn plant ymlaen llaw â'r sefydliadau a oedd yn cynnal yr ymchwil, er mwyn sicrhau bod pob parti'n ymwybodol o'r prosesau i'w dilyn pe bai datgeliad yn digwydd.

Gosodwyd ffiniau yn y grwpiau ffocws i sicrhau bod y merched yn gwybod pa wybodaeth yr oeddent yn fodlon ei rhannu mewn grŵp. Darparwyd ar gyfer unrhyw achosion lle byddai'n well gan ferched siarad â ni'n unigol yn hytrach nag mewn grŵp. Ar ddechrau'r ail grŵp ffocws, atgoffwyd pawb a oedd yn cymryd rhan o'r cydsyniad deallus i gymryd rhan.

Ni chymerwyd manylion cyswllt, ond rhoddwyd gwybod i'r merched y byddem yn recordio'r hyn a ddywedent ar dâp ac yn cadw trawsgrifiadau ar ein cyfrifiaduron tan ddiwedd yr ymchwil. Yn unol â chyfraith diogelu data, rhoddwyd gwybod iddynt y byddent yn cael gweld y trawsgrifiadau unrhyw bryd.

Dywedwyd wrth y merched bod ganddynt hawl i adael y prosiect unrhyw bryd. Defnyddiwyd ymarferion cyfranogol yn ystod grwpiau ffocws gan sicrhau y gallai'r merched ddewis peidio â chymryd rhan mewn rhai gweithgareddau penodol. Pan gododd materion arbennig o bersonol neu sensitif, fe wnaethom gyfeirio ac atgyfeirio yn ôl yr angen. Nid oedd hyn yn amharu ar brosesau ymchwil, ac mae'n ffordd bwysig i ymchwilwyr sy'n oedolion ddangos eu cyfrifoldebau moesegol i gyfranogwyr agored i niwed. Fodd bynnag, ni wnaeth yr ymchwilwyr groesi ffiniau cyfeirio ac roedd ganddynt ffiniau clir i sicrhau nad oeddent yn rhoi gwybodaeth na chefnogaeth heb fod yn gymwysedig i wneud hynny.

Roedd y merched i gyd dros 13 mlwydd oed ac wedi cydsynio i gymryd rhan, felly ni cheisiwyd cydsyniad llawn gan rieni. Fodd bynnag, darparwyd taflenni gwybodaeth i rieni neu warcheidwaid am yr ymchwil, a ffurflenni eithrio i rieni a gofalwyr. Roedd y taflenni gwybodaeth yn cynnwys manylion cyswllt ymchwilwyr ac yn gwahodd rhieni i drafod yr ymchwil neu unrhyw ymholiadau sydd ganddynt. Roedd y ffurflenni eithrio'n galluogi rhieni i dynnu eu plentyn yn ôl o'r ymchwil pe baent yn teimlo na ddylai'r plentyn fod yn ymwneud â'r peth.

Y garfan ymchwil

Gofynnodd y comisiynwyr i ni ymgysylltu â merched agored i niwed a oedd wedi profi bwlio, neu a oedd yn ei brofi. Roedd ganddynt ddiddordeb mewn dod i ddeall mwy am y materion sylfaenol a'r prosesau cymdeithasol sy'n arwain at fwlio rhwng merched oed ysgol uwchradd. Roedd ganddynt ddiddordeb hefyd yn effaith bwlio ar gyfeiriad bywyd grwpiau penodol megis mamau yn eu harddegau a merched ifanc 'nad ydynt mewn addysg na hyfforddiant' (NEET). Er na wnaethom weithio'n benodol â grŵp o ferched yn y categori 'NEET', fe wnaethom sicrhau eu bod wedi'u cynrychioli yn y grwpiau ffocws a hwyluswyd gennym. Fodd bynnag, ni chawsom gynrychiolaeth gan unrhyw famau yn eu harddegau, nac ymgysylltiad â hwy.

Fe wnaethom siarad â 29 o ferched rhwng 13 a 17 oed, mewn tri gwahanol leoliad ymchwil. Roedd un lleoliad yn ysgol uwchradd, lle hwyluswyd grwpiau dilynol â 13 o ferched. Roedd y merched hyn yn dod o grwpiau blwyddyn gwahanol a chawsant eu dewis i gyfranogi am fod ganddynt brofiad o fwlio yn yr ysgol. Yn yr ail leoliad ymchwil, mudiad sector gwirfoddol sy'n darparu cwricwlwm amgen, fe wnaethom weithio â 5 merch mewn dau grŵp ffocws. Yn olaf, fe wnaethom weithio ag 11 o ferched mewn lleoliad clwb ieuenctid, mewn cymuned gymdeithasol a diwylliannol amrywiol. Yn y lleoliad ymchwil hwn, roedd yn anodd sicrhau parhad y cyfranogwyr. Fe wnaethom hwyluso'r grŵp ffocws cyntaf gyda 5 o ferched gan ddisgwyl y byddent yn dychwelyd yr wythnos ganlynol. Fodd bynnag, ni fu'n bosibl cynnal yr ail sesiwn, felly yn lle hynny, fe wnaethom weithio â grŵp arall o 6 o ferched ag eisiau cael eu cynnwys. Felly, fe wnaethom ddewis cynnal y cyfweliadau lled-strwythuredig gyda hwy, gan mai dim ond unwaith y byddem yn eu gweld.

Roedd saith o'r merched yn Fwslimiaid, o wahanol gymunedau lleiafrifol ethnig. Nid oedd unrhyw gymuned leiafrifol ethnig arall wedi'i chynrychioli, na grwpiau ffydd eraill ac ni chafwyd gwybod bod gan neb ddatganiad o anghenion addysgol arbennig. Roedd maint yr astudiaeth hon yn golygu nad oeddem yn gallu canolbwyntio'n benodol ar berthnasoedd negyddol merched â chyfoedion a sut mae hyn yn cydberthyn ag amrywiaeth a hunaniaethau.

Dulliau ymchwil

Fe wnaethom driongli dulliau, gan ddefnyddio grwpiau ffocws, cyfweliadau, arsylwi anghyfranogol a data eilaidd.

Defnyddiwyd cyfuniad o ddulliau cwmpasog a chreadigol i hwyluso'r grwpiau ffocws, gan eu dylunio i ateb cwestiynau'r ymchwil o fewn ein fframwaith moesegol.

Fe wnaethom benderfynu gweithio â 3 grŵp gwahanol a chynnal 2 sesiwn dilynol â phob grŵp, gan hwyluso cyfanswm o 6 grŵp ffocws. Mewn gwirionedd, hwyluswyd 5 grŵp ffocws am y rhesymau a amlinellir uchod mewn perthynas â'r garfan ymchwil, ond ategwyd hyn â chyfweliadau unigol. Nod cynnal dau sesiwn grŵp ffocws dilynol oedd rhoi'r cyfle i'r merched ddod i'n hadnabod a chael gwybodaeth lawn am ddiben, dulliau a phroses yr ymchwil, dod yn gyfarwydd â'r cwestiynau oedd gennym am fwlio, a chaniatáu rhywfaint o amser i feddwl a myfyrio unigol, cyn dod i'r ail sesiwn, ddim mwy nag wythnos yn ddiweddarach. Fel hyn, roeddem yn gallu casglu data manylach a sicrhau y gellid defnyddio cydsyniad deallus yn briodol.

Cynhaliwyd y grwpiau ffocws yn yr ysgol ac yn y mudiad gwirfoddol o fewn wythnos ar ôl ei gilydd, yn unol â'r cynllun. Roedd rhaid trefnu'r gwaith â'r clwb ieuenctid dros gyfnod o bythefnos; cafodd hyn effaith ar barhad yr ymchwil, fel y nodwyd uchod.

Yn sesiwn cyntaf y grŵp ffocws, cyflwynwyd astudiaethau achos o sefyllfaoedd bwlio i'r merched a gofynnwyd iddynt am eu barn am:

- Beth oedd sbardunau'r digwyddiadau bwlio?
- Beth oedd y materion cefndir a arweiniodd at y bwlio yn eu tyb hwy?
- Sut mae patrymau perthnasoedd merched â chyfoedion yn gallu arwain at sefyllfaoedd bwlio?
- Sut gellid cynorthwyo neu gefnogi merched i osgoi sefyllfaoedd bwlio?

Cynhaliwyd y grwpiau hyn gan ddau weithiwr – un i hwyluso'r drafodaeth a'r llall i gofnodi'r deunydd a gafwyd o'r drafodaeth.

Yn yr ail grŵp ffocws, defnyddiwyd gweithgaredd celf, gyda chwestiynau cyfweliad i gyd-fynd ag ef, i ddadansoddi'r rhyngweithiadau rhwng cyfoedion yn fanylach. Gofynnwyd i'r merched dynnu llun artistig o fwli nodweddiadol, dioddefwr nodweddiadol a merch nodweddiadol a allai fod yn rhan o grŵp o fwlis. Fe wnaethom annog y merched i feddwl am:

- Pa agweddau ar hanes personol pob cymeriad allai greu sefyllfaoedd lle maent mewn perthynas â phŵer anghytbwys â'u cyfoedion?
- Pa faterion a gweithredoedd arwyneb sy'n sbarduno ymddygiad bwlio?
- Beth yw rhan bechgyn mewn rhyngweithiadau merched â chyfoedion, ac a yw perthnasoedd bechgyn yn dilyn patrymau gwahanol i rai merched?
- Pa strategaethau y gellid eu defnyddio i roi trefn ar berthnasoedd rhwng cyfoedion lle ceir cydran o fwlio, neu eu hosgoi neu eu rheoli?

Roedd un ymchwilydd yn hwyluso'r grŵp a'r ail yn cofnodi'r data. Defnyddiwyd y lluniau artistig fel data hefyd.

Gofynnwyd i'r merched yn y grwpiau wirfoddoli i gael cyfweliadau unigol ar achlysur arall. O'r merched a wirfoddolodd, dewiswyd merched i'w cyfweld yn seiliedig ar eu profiad a'u dealltwriaeth o fwlio a phwy allai roi'r wybodaeth orau o ran nodau'r ymchwil. Rhoddodd y cyfweliadau lled-strwythuredig hyn gyfle i ni archwilio'r themâu sy'n codi o'r grwpiau ffocws yn fanylach, a hynny gyda'r cyfrinachedd a roddir gan leoliad un-i-un. Roedd bod yn lled-strwythuredig yn golygu ein bod yn gallu dewis themâu penodol i'w harchwilio ond bod yn hyblyg hefyd, gan ganiatáu i'r ferch a oedd yn cael ei chyfweld ddweud cymaint ag y dymunai gan gynnwys ei phynciau ei hun. Hefyd, roeddem yn gallu gofyn i'r merched beth yr oeddent yn meddwl oedd effaith bersonol bod mewn perthynas o fwlio ar y rheini sydd yn y berthynas honno. Cynhaliwyd cyfweliadau manwl â 9 o ferched gan gynnwys 3 o'r ysgol a 6 o'r clwb ieuenctid: cafodd y rhain naill ai eu recordio a'u trawsgrifio, neu cymerwyd nodiadau, yn ôl dewis y ferch a gyfwelwyd.

Cafodd y grwpiau ffocws a'r cyfweliadau lled-strwythuredig eu dadansoddi â llaw, gan ddefnyddio dull dadansoddi cynnwys cudd.

Defnyddiwyd data eilaidd o gronfa ddata Caerdydd yn Erbyn Bwlio a roddodd wybodaeth am nifer yr atgyfeiriadau i'w gwasanaeth hwy a'r rhesymau am yr atgyfeiriadau hynny. Fe wnaethom groesgyfeirio hyn â'r data ansoddol i roi darlun mwy cyflawn o'r materion cefndir a'r problemau sy'n dod i'r amlwg o ran y rhywiau a bwlio a chymhlethdodau dynameg grwpiau cyfoedion merched.

Defnyddiwyd arsylwi anghyfranogol i gofnodi arsylwadau'r ymchwilwyr ac i sicrhau bod sgyrsiau nad oeddent yn uniongyrchol gysylltiedig â chwestiynau yn y grwpiau ffocws yn cael eu cynnwys. Roedd y nodiadau arsylwi hyn yn ymwneud â dynameg cyfoedion, adegau pwysig a themâu a all fod yn dod i'r amlwg, a chawsant eu defnyddio wrth ddadansoddi pan oedd angen rhywfaint o eglurder ar themâu neu pan oedd angen ystyried atblygedd yr ymchwilydd.

Adran pedwar: Canfyddiadau'r ymchwil

Canfuwyd saith prif thema i ganfyddiadau'r ymchwil. Y rhain yw sbardunau bwlio; effaith cefndir personol a theuluol; patrymau mewn perthnasoedd merched â chyfoedion sy'n arwain at fwlio; defnyddio rhith rwydweithiau cymdeithasol ym mhatrymau bwlio merched; perthnasoedd â chyfoedion a phatrymau bwlio yn ôl y rhywiau; canlyniadau personol bwlio merched; ac awgrymiadau'r merched ar gyfer atal a stopio bwlio. Caiff pob un o'r rhain ei archwilio'n fanwl isod. Defnyddir y dyfyniadau i egluro materion cyffredin a gododd yn y gwaith maes. Cawsant eu dewis i dynnu sylw at brofiadau a safbwyntiau a rennir.

A. Sbardunau bwlio

1. Effaith cael eu hystyried yn 'wahanol'

Roedd yn amlwg o holl ddeunydd y grwpiau ffocws bod angen i ferched fod yn ymwybodol iawn o'r ffordd y maent yn cyflwyno eu hunain, yn weledol ac yn emosiynol, i'w cyfoedion er mwyn osgoi dod yn ddioddefwr bwlio neu allgau cymdeithasol; mae sylwadau un ferch yn crynhoi hyn:

> 'Mae pobl yn cael eu bwlio am fod yn wahanol.'

Roedd merched â dillad a chyfwisgoedd anffasiynol a rhad yn debygol o fod mewn perygl:

> 'Maen nhw'n bwlio pobl sy'n gwisgo'r dillad anghywir – os prynwch chi eich dillad o Tesco, fe wnawn nhw wneud hwyl am eich pen.'

Roedd y rheini ag agwedd ar eu hymddangosiad corfforol a oedd yn eu gwneud yn wahanol, megis nam corfforol, diffyg gofal a thaclusrwydd personol, neu afiechyd, mewn perygl o dynnu sylw'r bwli. Er enghraifft, mewn un sesiwn grŵp ffocws cafodd y cymeriad a oedd yn cael ei bwlio ei phortreadu â 'mono-brow, plorod, trwyn yn rhedeg a ffrâm ddannedd'. Mae dangos gwendid emosiynol neu ddeallusol hefyd yn gallu achosi risg. Roedd sylwadau ychwanegol gan y merched ar eu gwaith yn cynnwys mai dyma'r math o ferch a fyddai'n 'cyhoeddi ei hansicrwydd'.

Gallai unrhyw agwedd ar gyflwyniad merch y gellid ei dehongli fel gwendid fod yn ffactor risg ar gyfer bwlio.

2. Effaith bod yn newydd i grŵp neu ysgol

Roedd bwlio hefyd yn gallu cael ei sbarduno gan fod yn newydd i grŵp neu ysgol. Gall unigolyn newydd fod mewn perygl o gael ei bwlio, neu gallai unigolyn newydd ddelio â'r sefyllfa o fod yn newydd drwy fwlio:

> 'Os oes yna ferch newydd yn yr ysgol sy'n ddistaw, os nad ydy hi'n ateb cwestiynau'n iawn – fel bod ganddi hi agwedd – mae ganddi hi broblem. Fe fyddem ni'n meddwl ei bod hi'n rhoi agwedd i ni.'

Mae'r sylw uchod yn awgrymu bod merched newydd 'distaw' yn gallu tynnu sylw bwlis, efallai am eu bod yn credu eu bod yn dangos gwendid, neu efallai am nad yw pobl ddistaw'n rhoi llawer o wybodaeth amdanynt eu hunain.

Mae hyn yn rhoi lle i bobl eraill ddyfalu neu bryderu am eu safbwyntiau a'u meddyliau gwirioneddol. A ydynt yr un fath ynteu a ydynt yn wahanol? A wnân nhw gyd-fynd â diwylliant y grŵp ynteu ei herio? A wnân nhw herio'r bwli? Ceir dymuniad i ofyn cwestiynau er mwyn cael gwybodaeth am bwy yw'r ferch hon ac, yn bwysicach, a wnaiff hi 'gyd-fynd' â diwylliant y grŵp. Mae'r term 'agwedd' yn awgrymu ymateb heriol, sydd efallai'n cyfeirio at y risg a gyflwynir os yw'r ferch newydd yn hyd yn oed mwy o fwli na'r rhai sy'n gweithredu yn y gymuned arbennig honno o ferched; cyfeirir at hyn isod:

> 'Fe wnaeth rhai merched fwlio fy nghyfnither allan o'r ysgol. Fe wnes i siarad â'r bwli, mae hi'n ferch fawr, roedd hi wedi bwlio llawer o bobl yma. Roedd y bwli'n newydd i'r ysgol.'

B. Pa agweddau ar gefndir personol a theuluol sy'n creu sefyllfaoedd lle ceir perthynas â phŵer anghytbwys?

1. Y cysylltiadau rhwng tlodi a bwlio

Tynnodd grwpiau sylw at y ffaith y gallai tlodi addysgol ac economaidd yng nghefndir cartref merch gael effaith negyddol ar ei gallu i gyflwyno ei hun mewn modd cryf, yn weledol ac yn emosiynol. Mae tlodi materol yn golygu bod rhai teuluoedd yn methu fforddio cymaint o ddillad i'w plant sydd o ansawdd da, neu o'r labeli dylunwyr sy'n cael eu hystyried yn ffasiynol. Roedd ymwybyddiaeth ymysg merched hefyd bod rhai unigolion yn dod o gartrefi heb yr arweiniad a'r gefnogaeth addysgol a chymdeithasol sydd gan bobl ifanc eraill, a bod hyn yn golygu y gallent fod ar ei hôl hi o ran gwaith ysgol, neu'n llai cyfarwydd ag arferion cymdeithasol a sut i 'gyd-fynd' â hwy.

Dangoswyd y diffyg hunanymwybyddiaeth a sgiliau cymdeithasol hyn yn y delweddau artistig o ddioddefwyr bwlio. Paratôdd un grŵp ddelwedd o ddioddefwr gan roi sylw i ddiffyg hunanymwybyddiaeth gyda'r label; 'Pam maen nhw'n fy mwlio i? Rydw i yn edrych yn dda, ydw?'

Roedd label arall yn cyfeirio at ymwybyddiaeth dioddefwr o wahaniaeth, ond diffyg dealltwriaeth y byddai cysylltiad rhwng hyn a chael ei bwlio: 'Rydw i'n gwybod fy mod i'n gwisgo'n od, ond mae hyn yn annheg.' Gwnaethpwyd awgrym mewn un grŵp y gallai'r merched hyn elwa o rywfaint o hyfforddiant sgiliau cymdeithasol i helpu i'w hamddiffyn rhag bod mor agored i fwlio.

2. Safbwyntiau merched am gefndir cartref a chymdeithasol bwli

Ystyriwyd bod gan y bwlis hefyd wendidau cymdeithasol ac emosiynol. Pan lwyddodd y merched i anghofio eu dicter ag ymddygiad bwlio a meddwl mwy am y rhesymau pam y gallai unigolyn ddechrau bwlio eraill, yn aml daethant i'r casgliad y byddai hyn yn digwydd am fod y bwli'n flin, yn anhapus neu'n ddifreintiedig mewn rhyw ffordd:

> 'Rydw i'n meddwl bod rhywbeth ar goll o gefndir arweinydd y grŵp sy'n bwlio.'

> 'Efallai fod gan y bwli broblemau gartref a'i bod yn dod â hwy i'r gwaith.'

> 'Maen nhw'n chwilio am sylw, neu efallai eu bod nhw'n cael eu gwthio o gwmpas gartref.'

Ystyrir bod yr unigolion hyn dan faich emosiynol, neu fod ganddynt ryw fath o wendid emosiynol, ac ystyrir eu bod yn ceisio datrys neu leihau eu poen eu hunain drwy eu perthnasoedd yn yr ysgol. Gallai hyn ddod i'r amlwg ar ffurf ymddygiad bwlio mewn ymdrech i dynnu sylw atynt eu hunain, neu drwy basio'r boen i'r dioddefwr gan gael rhyddhad iddynt eu hunain, er mai dim ond dros dro, drwy deimlo mewn rheolaeth neu'n fuddugoliaethus. Mae'r sylwadau hyn yn dangos, os na chaiff beichiau emosiynol y plant a'r bobl ifanc hyn eu cydnabod, neu os na chânt le i fynegi eu hunain a chael rhywfaint o gysur a chefnogaeth yn amgylchedd yr ysgol, neu yn rhywle arall, bod perygl i ymddygiad bwlio ddechrau.

Roedd un o'r grwpiau'n portreadu'r bwli, yn grŵp ffocws 2, â chymylau o gwmpas ei phen. Ar ôl eu holi am hyn, dywedasant fod hyn yn cynrychioli'r ffaith nad yw'r bwli'n hapus a'i bod hi'n eithaf isel. Mae teimladau'r bwli, a sut y gellir eu pryfocio, hefyd yn creu goblygiadau i fwlio. Er enghraifft, dywedwyd bod peri teimladau o genfigen mewn rhywun arall ar ddamwain yn sbardun posibl i fwlio.

Y safbwynt arall am y cyswllt rhwng cefndir cartref, neu deulu, a pherthnasoedd â chyfoedion oedd mai ymddygiad wedi'i ddysgu oedd bwlio, a bod bwlis yn defnyddio patrymau perthynas gyda'u cyfoedion y maent wedi'u cael o brofiad o gael eu magu mewn cartrefi lle mae aelodau'r teulu'n bwlio ei gilydd:

> 'Mae'n rhaid bod bwlis yn dysgu am daro pobl gan eu rhieni. Mae'n siŵr bod ganddyn nhw gefndir gwael.'

> 'Mae'n dechrau â sut cewch chi eich magu a'ch ffordd o fyw.'

Roedd teimlad hefyd bod elfen ymledol i ymddygiad bwlio, ac y gall ymddygiad bwlio ledaenu'n hawdd os na chaiff ei atal yn allanol. Ceir tystiolaeth o hyn wrth i rai merched ddisgrifio dod yn fwlis ar ôl profiad o gael eu bwlio eu hunain:

> 'I fod yn fwli rhaid i chi gael eich bwlio'n gyntaf.'

> 'Maen nhw'n edrych ar rywun ac yn chwilio am darged nes i chi wneud ffrindiau â nhw a mynd yn fwli eich hun.'

> 'Ar ôl cael fy mwlio fe wnes i droi fy nicter ar y bobl anghywir, fe wnes i fwlio.'

Mae'r merched hyn yn disgrifio dwy ffordd y gall yr ymddygiad hwn ledaenu. Y gyntaf yw pan mae'n rhaid i ferch efelychu ymddygiad bwlio er mwyn cael ei derbyn mewn grŵp. Mae'r ail yn disgrifio sefyllfa lle mae'r teimladau cryf o ddicter a chywilydd yn cronni mewn rhai dioddefwyr bwlio nes na allant eu cadw a'u goddef yn bersonol. Yr unig ffordd o ryddhau'r teimladau hyn yw eu 'pasio ymlaen' i rywun arall. Y dewisiadau yw bod yn fwli neu fod yn ddioddefwr; i'r rhai sy'n methu â goddef poen bod yn ddioddefwr, yr unig ddewis yw bod yn fwli.

C. Sut mae patrymau perthnasoedd merched â chyfoedion yn arwain at sefyllfaoedd bwlio

1. Sut mae targedau a dynameg gymdeithasol bwlio'n dod i'r amlwg

Disgrifiodd y merched y broses sy'n digwydd ac sy'n arwain at fwlio fel un sy'n cynnwys harneisio pŵer y grŵp i dargedu, neu erlid, unigolyn neu nifer bach ohonynt. Yn gyntaf, daw'r gronyn o wendid yn y dioddefwr, neu ddioddefwyr, posibl i'r amlwg. Bydd y peth a fydd yn eu gwneud yn darged yn dod i'r amlwg, naill ai drwy bryfocio bwriadol, neu fel arall:

> 'Weithiau bydd rhywun yn bwriadu rhywbeth fel jôc, ond bydd pobl eraill yn ei gymryd o ddifrif. Weithiau bydd rhywun yn dweud rhywbeth cas yn fwriadol er mwyn brifo rhywun arall. Fel arfer, bydd hyn yn parhau am fod yr un sy'n cael ei brifo'n llai gwydn neu'n llai hyderus. Weithiau mae'r sylwadau'n rhy bersonol neu am eich teulu a dyna pam maen nhw'n brifo rhywun. Weithiau mae'r sylwadau'n mynd ymlaen am gyfnod rhy hir, maen nhw'n ddi-baid ac mae hynny'n fwlio.'

Mae'r bwlio'n dechrau ac mae'r sefyllfa'n esblygu, fel firws cymdeithasol, gyda'r rhan fwyaf o'r grŵp naill ai'n ymbellhau o'r ymosodiadau ar y dioddefwr, neu'n mynd ati i ymuno â hwy:

> 'Weithiau, mae'r sylwadau a'r straeon yn dechrau ag un unigolyn ac yn lledaenu i ffrindiau eraill.'

Weithiau, caiff y grŵp gyfarwyddyd agored gan yr arweinydd i dargedu dioddefwr:

> "Weithiau mae'r arweinydd yn dweud wrth bobl eraill am ddechrau bod yn gas neu ledaenu sïon. Mae rhywun yn arwain yn y sefyllfaoedd hyn bob amser.'

> 'Mae'r bwli'n cymryd ei ffrindiau hi i gyd ac yn dweud wrth bobl am beidio ymwneud â'r ferch honno gan ei bod hi'n cael ei bwlio, ac nad ydy hi'n cŵl bod yn ffrindiau â hi.'

Mae pŵer y grŵp ymosodol sy'n bwlio'n effeithio ar bawb sy'n ymwneud ag ef. Er mai'r bwli a'r dioddefwr sy'n cymryd safleoedd gwrthwynebol yr ymosodwr a'r sawl sy'n cael ei erlid, os nad oes modd allanol o wella neu gyfryngu'r berthynas ddinistriol hon, y goblygiad i'r grŵp cyfoedion yw bod rhaid i bob merch wneud rhyw fath o gyfaddawd i'r diwylliant o fwlio. Mae straen bod yn rhan o ddynameg grŵp sy'n ymddangos y tu hwnt i gyrhaeddiad rheolau a ffiniau cymdeithasol, sy'n gallu rhoi rhyw ymdeimlad o ddiogelwch i bobl ifanc, yn golygu bod merched yn gorfod gwau eu ffordd drwy dir peryglus iawn o safbwynt emosiynol a chymdeithasol, sy'n eu gorfodi i gyfaddawdu eu gwerthoedd a bod yn agored i risg.

Yn gynharach, rwyf wedi cyfeirio at sut y gall ymddygiad bwlio ledaenu o un unigolyn i un arall, sy'n gallu creu diwylliant yn gyflym o fewn grŵp cyfoedion sydd wedi'i ddominyddu gan berthnasoedd hierarchaidd ac ymosodol iawn. Mae'n anodd iawn i un ferch osgoi mynd yn rhan o'r diwylliant bwlio, oni bai bod grŵp ar gael iddi sy'n defnyddio diwylliant arall o fewn yr ysgol neu'r gymuned

leol lle mae hi'n byw ac yn dysgu. Os nad oes dewis arall ar gael i ferch, mae'r data yr ydym wedi'u casglu yn ein hymchwil yn disgrifio dwy ffordd o ymateb. Y gyntaf oedd cyd-fynd yn oddefol â diwylliant y grŵp, ac roedd yr ail yn disgrifio dull mwy heriol a phendant, a oedd hefyd yn gallu golygu cael ei derbyn gan y grŵp.

2. Teimladau merched am gyd-fynd â bwlio

Y merched sy'n cyd-fynd yn oddefol â'r grŵp sy'n bwlio yw'r rhai sy'n ymbellhau oddi wrth y dioddefwr rhag ofn iddynt gael eu hallgau neu eu gwahanu oddi wrth brif gorff y grŵp:

> 'Maen nhw'n gwneud hynny (ymuno â grwpiau sy'n bwlio) am fod arnynt ofn y canlyniad, ofn cael eu bwlio.'
>
> Mae'n siŵr y bydden nhw ofn cael eu targedu gan y bwli a byddai llawer o bwysau gan eu cyfoedion.'
>
> 'Rydych chi'n pryderu am fod ar eich pen eich hun ac yn iselhau i hynny (bwlio) er mwyn peidio â bod ar eich pen eich hun.'

Gwnaeth un o'r grwpiau lun artistig o rywun a oedd yn rhan o grŵp o fwlis, gan ei dangos yn ffasiynol ac yn ddeniadol; roedd hyn wedi'i lunio'n fwriadol fel tacteg amddiffynnol. Roedd hi'n dangos arwyddion o bryder, wedi brathu ei hewinedd ac yn gafael mewn sigarét, ac roedd ganddi lun calon wedi'i thorri ar ei brest. Roedd y merched yn dweud ei bod hi'n bryderus am y bwlio. Roedd labeli i ddisgrifio meddyliau a theimladau'r ferch yn cynnwys: :

> 'efallai y gwnân nhw fy mwlio i'
>
> "efallai mai fi fydd hi (y dioddefwr)'
>
> 'pryderus'
>
> 'anhapus'
>
> 'dan straen'
>
> 'ofnus'
>
> 'fe fydda i'n amhoblogaidd'
>
> 'mae pawb arall yn gwneud hynny'
>
> 'os gwna'i adael, fydd gen i, ffrindiau?'
>
> 'dydw i ddim eisiau hyn'

Ar ôl ymuno â'r grŵp cyfoedion sy'n bwlio, gan fod y perthnasoedd a dynameg y grŵp mor ansefydlog, all merched ddim gorffwys rhag ofn iddynt gael eu gwthio'n ôl allan o'r grŵp. Gall merched deimlo eu bod yn troedio llinell denau yn y grwpiau hyn, lle mae rhyngweithiadau annarogan ac emosiynol yn gallu golygu ffraeo ag unigolyn arall gan achosi i ferch golli llawer o ffrindiau:

> "Roeddwn i ar ymyl y criw. Fe allwn i fod yn y canol un diwrnod ac ar y tu allan y diwrnod nesaf.'
>
> 'Pan mae merched yn ffraeo â'i gilydd, fe allan nhw golli rhai o'u ffrindiau.'

Mae'r perygl, neu'r ofn, o fod ar eu pen eu hunain, a'r pwysau y maent yn ei deimlo oddi wrth y grŵp i fod yr un fath â hwy, yn golygu bod merched yn newid eu hymddygiad, a hynny'n aml mewn ffyrdd nad ydynt yn gyfforddus â hwy. Mae'r sylwadau sy'n gysylltiedig â'r ddelwedd o'r merched mewn grŵp o fwlis, a ddisgrifiwyd eisoes, yn dangos anhawster hyn:

'dydw i ddim eisiau hyn'

'dan straen'

'pryderus'

'anhapus'.

Y wobr am fod yn rhan o'r grŵp yw rhywfaint o ryddhad:

> 'Mae'n haws bod yn gas na bod yn neis. Mae'n golygu nad oes rhaid i chi edrych dros eich ysgwydd.'

Mae'r sylw uchod yn rhoi disgrifiad clir o anhawster cadw ymdeimlad personol o ymddygiad 'da', moesol gywir, mewn perthnasoedd lle mae'r rhan fwyaf o'ch cyfoedion wedi ymuno â ffordd wahanol o ymddwyn. Un ffordd o wneud i ymddygiad negyddol deimlo'n fwy derbyniol, ac ymbellhau o gymryd cyfrifoldeb personol dros y peth, yw drwy berswadio, neu orfodi, pobl eraill i gamymddwyn hefyd, fel mai dyna yw'r 'norm'. Fodd bynnag, mewn rhai achosion, gall dod yn rhan o grŵp o'r fath arwain at ymddygiad risg uchel, a gall rhywun deimlo, a bod mewn gwirionedd, wedi'i dal heb help na chymorth allanol:

> 'Fe ddechreuais i wneud pethau nad oeddwn i eisiau eu gwneud. Fe wnaethon nhw fy mherswadio i gymryd cyffuriau, cysgu â bechgyn, roedden nhw'n fy ffonio i (galwadau camdriniol) ac yn curo ar fy nrws.'

Mae'r ferch a roddodd y dyfyniad uchod yn disgrifio achos eithafol iawn o fwlio a ymestynnodd ar draws gwahanol rannau o'i bywyd o'r ysgol i'r gymuned. Roedd ei grŵp cyfoedion yn un arbennig o ansefydlog ac emosiynol ansicr lle roedd nifer o'r bobl ifanc yn delio â thrawma a straen sylweddol yn eu teuluoedd. Yn absenoldeb unrhyw ymyrraeth effeithiol, aeth y bobl ifanc hyn yn eu harddegau ati i ymddwyn yn annymunol iawn tuag at ei gilydd. Achosodd hyn i unigolion hunan-niweidio a cheisio cyflawni hunanladdiad.

3. Taro'n ôl fel ymateb i fwlio

Yr ail ddewis ymateb yw ymladd yn ôl gyda'r nod o wynebu'r bwli. Yma, y nod yw osgoi bod yn ddioddefwr bwlio; fodd bynnag, mae gan y strategaeth hon ei risgiau ei hun. Gall herio bwli a dangos cryfder achosi i rai merched dderbyn yr heriwr i'w grŵp; fodd bynnag, efallai y byddai ganddynt fwy o ddiddordeb mewn defnyddio'r heriwr yn hytrach na bod yn ffrind iddi, fel y nodir isod:

> 'Weithiau os gwnewch chi frwydro'n ôl, byddan nhw'n sylwi eich bod yn fodlon herio pobl. Yna, bydd rhai merched sydd wedi bod yn eich bwlio'n esgus bod yn ffrind i chi. Yna, byddan nhw'n eich perswadio chi i ymladd eu brwydrau nhw; pan gewch chi eich dal, fe gewch chi eich labelu'n fwli. Weithiau, bydd y bwli gwreiddiol yn dechrau eich bwlio chi eto.'

Mae hyn yn codi dau fater.
Yn gyntaf, pan gaiff anghydfodau a gwahaniaethau eu datrys drwy ddefnyddio amrywiaeth o ddulliau ymosodol neu negyddol, gall merched gael eu dal mewn diwylliant ansefydlog o berthnasoedd, sy'n cynnwys llawer o ddadlau ac anghydfodau. Yn ail, mae'r 'labelu' y mae'r ferch yn cyfeirio ato yma'n cael ei wneud gan oedolion, mewn sefyllfa ysgol neu fel arall. Mae hyn yn golygu, os nad oes unrhyw lwybrau ffurfiol, sefydliadol ar gael i ddelio â bwlio, y gall y ferch gael ei gorfodi i herio'r bwlis ac, yn eironig, caiff ei galw'n fwli ei hun am ei hymdrechion i stopio'r bwlio.

I'r merched sy'n cyd-fynd â'r bwlio ac i'r rheini sy'n brwydro eu ffordd i mewn i ddiwylliant grŵp ymosodol, gan nad oes ganddynt ddewis arall, mae pris emosiynol i'w dalu. Maent yn colli'r cyfle i wneud ffrindiau mwy cyffredin a chyfeillgar, ac ymdeimlad o berthyn. Mae'r canlynol yn eiriau person ifanc a oedd yn amlwg yn dymuno cael y profiad hwn:

> 'Rydw i'n credu bod yna bwynt pan rydych chi'n cael eich bwlio pan rydych chi'n cael llond bol o'r bwlio ac yn codi i amddiffyn eich hun. Dyna pryd mae'r ymladd yn dechrau fel arfer. Ond dydy ymladd ddim yn datrys dim byd – dim ond dangos y gallwch chi daflu eich dyrnau o gwmpas. Efallai ei fod yn datrys materion llai, ond nid yw'n datrys y materion mwyaf.'

Y dyhead i gael eu derbyn fel rhan o grŵp cyfoedion, dod o hyd i le a pherthyn yw'r hyn sy'n cael ei geisio yma, yn y bôn. Fodd bynnag, nid yw'r patrwm ymosodol ac ansefydlog o berthnasoedd y mae'n rhaid i lawer o bobl ifanc weithredu ynddo'n rhoi llawer o gyfle am y math o berthyn sy'n gallu cefnogi bywyd emosiynol a chymdeithasol iach.

D. Defnyddio rhith rwydweithiau cymdeithasol a bwlio merched

1. Cymhlethdodau, cynildeb a hollbresenoldeb rhith gyfathrebu

Siaradodd y merched ar draws y grwpiau am sut y gall cyfryngau cymdeithasol sbarduno bwlio, ond yn amlach, sut y gallant chwyddo ac ehangu effaith ymddygiad negyddol grŵp.

Yn gyntaf, mae'n bwysig nodi bod merched yn ymwybodol bod cyfathrebu drwy gyfryngau'n stryd ddwy ffordd gymhleth lle gall cyflwr meddwl y bobl sy'n derbyn negeseuon effeithio ar eu hystyron a sut y cânt eu dehongli:

> 'Mae yna wahanol donau wrth anfon neges destun ac mae sut mae rhywun yn derbyn pethau hefyd yn bwysig.'

> 'Rhaid i chi wneud eithriadau a cheisio dychmygu beth maen nhw'n ei feddwl yn ysgrifenedig.'

Cafwyd tystiolaeth gan un grŵp bod merched yn ceisio cynnwys mwy o gyfathrebu yn eu negeseuon er mwyn cyfathrebu'n fwy effeithiol. Fodd bynnag, ar adegau, gall cymhlethdod hyn arwain at fwy o sensitifrwydd, neu risg o bechu fel y mae'r disgrifiad canlynol gan ferch yn ei ddangos:

> 'Mae'n achosi problemau os nad oes digon o swsys ar ddiwedd y neges, caiff pobl eu pechu. Mae'n dibynnu hefyd os rhowch chi LOL neu OK ar ddiwedd eich neges. Os rhowch chi LOL gydag atalnod llawn, neu K gydag atalnod llawn, gall hynny bechu pobl gan ei fod yn dangos bod gennych chi agwedd. O'r blaen, roedd LOL yn golygu 'laugh out loud' – nawr mae yna rai newydd felly bydd pobl yn cael eu pechu os rhowch chi atalnod llawn ar ôl y gair neu beidio. Os ydych chi, maen nhw'n meddwl bod gennych chi agwedd. Os rhowch chi 'K' yn lle 'OK' bydd hynny'n pechu pobl, ond mae'n well rhoi 'Iawn'."

Dywedodd merch arall:

> '...ar Facebook mae'n bwysig sut rydych chi'n gorffen eich negeseuon. Os defnyddiwch chi frawddeg gydag atalnod llawn mae'n gallu pechu pobl, er enghraifft, os rhowch chi 'K..' ar ddiwedd eich neges mae hynny'n ddrwg iawn, rhaid i chi ofalu eich bod chi'n rhoi swsys ar ddiwedd eich neges ac ar ôl popeth.'

Mae'n ymddangos bod y merched hyn yn ceisio creu cod sy'n ychwanegu arlliwiau at eu negeseuon er mwyn cyfleu eu hystyr yn well. Fodd bynnag, mae'n ymddangos hefyd bod y cod yn eithaf cymhleth a beichus, sy'n golygu bod cyfathrebu'n ysgrifenedig yn gallu achosi problemau. Gall rhywun ddychmygu merch newydd i'r grŵp yn ymuno â rhwydwaith negeseua sy'n llawn perygl o bechu pobl.

Nid dewis yw bod yn rhan o'r rhith fyd cymdeithasol hwn; roedd y merched a siaradodd â ni'n teimlo bod rhaid iddynt fod ar Facebook:

> 'Nid dewis yw bod ar Facebook i bobl ein hoed ni. Allwch chi ddim gwneud ffrindiau heb Facebook, byddai pobl yn meddwl eich bod chi'n od os na fyddai gennych chi Facebook.'

I'r merched hyn, rhwydweithiau cymdeithasol bellach yw'r prif fodd o gysylltu â'i gilydd:

> 'Dydw i byth yn ffonio neb.'

> 'Dydw i ddim yn hoffi siarad ar y ffôn, mae fy llais i'n rhyfedd.'

> 'Ar ôl pêl-droed rydyn ni'n dweud 'anfon neges ata'i', dydyn ni ddim yn dweud 'ffonia fi' erbyn hyn.'

Mae rhai o'r sylwadau hyn yn dangos sut y gall cyfryngau cymdeithasol chwyddo neu ymestyn anghydfodau a pha mor frawychus y gall fod pan mae anghydfod wyneb yn wyneb yn symud i rith amgylcheddau grŵp megis Facebook:

> 'Os ydw i'n dadlau, rydw i'n disgwyl i'r mater fod rhyngof i a'r person arall. Os caiff pobl eraill wybod heb i fi eu hadnabod, fel pan maen nhw'n ei roi ar Facebook, mae'r peth yn fyd-eang. Mae pawb yn gwybod eich enw."

> 'Mae hynny'n broblem fawr iawn (seiber fwlio)... Mae pobl yn postio pethau camdriniol neu'n dyfeisio sïon ac yn eu rhoi nhw ar dudalen Facebook rhywun er mwyn eu lledaenu i gymaint o bobl â phosibl. Maen nhw am i'r byd i gyd wybod. Dyna pryd mae pobl eraill yn ymuno ac yn cymryd ochrau. Mae'n mynd ymlaen o hynny.'

Hefyd, wedi i'r ddadl symud i fyd Facebook, roedd merched yn teimlo bod ganddynt lawer llai o allu i reoli'r 'felin sïon' neu hyd yn oed amddiffyn eu hunain yn erbyn unrhyw ryngweithio pellach â'r sawl sy'n ymosod arnynt:

> 'Beth rydw i'n ei gasáu am Facebook yw, os yw'r person rydych chi wedi ffraeo â hi'n ceisio eich ychwanegu fel ffrind, does dim rhaid i chi dderbyn ond fe allan nhw ddal i anfon negeseuon atoch chi. Fe allan nhw osgoi'r system bod rhaid i chi eu derbyn nhw fel ffrind oherwydd fe allan nhw ddal i gysylltu â chi.'

Nid yw'r ferch hon yn gwybod am y gosodiadau preifatrwydd ar Facebook sy'n gallu atal y sefyllfa hon. Mae hyn yn awgrymu, er bod Facebook yn chwarae rhan ganolog ym mywydau cymdeithasol y merched hyn, nad ydynt yn deall yn iawn sut y mae'n gweithio, ac felly nad ydynt yn y sefyllfa gryfaf i amddiffyn eu hunain.

E. A oes gwahaniaeth rhwng perthnasoedd negyddol â chymheiriaid ymysg bechgyn a merched, a pha ran y mae bechgyn yn ei chwarae o ran perthnasoedd merched â chyfoedion?

1. Safbwyntiau merched am batrymau bwlio yn ôl y rhywiau

Dywedodd y tri grŵp fod bechgyn a merched yn datrys dadleuon mewn ffyrdd gwahanol. Un o nodweddion hyn oedd y safbwynt nad yw bechgyn yn cael anghydfodau mor ddifrifol â merched, neu fod anghydfodau rhwng bechgyn yn tueddu i gael eu datrys yn gyflym drwy ymladd:

> 'Dydy bechgyn ddim yn poeni llawer am ffraeo, maen nhw'n ymladd a'r diwrnod nesaf maen nhw'n ffrindiau eto. Dydyn nhw ddim mor ystyfnig â merched.'

> 'Bydd bechgyn yn anghofio, mae merched yn cofio pethau ac yn sôn amdanyn nhw yn ystod dadl, sy'n gwneud pethau'n waeth.'

Y teimlad oedd bod bechgyn yn mynegi eu hunain yn gorfforol a bod merched yn fwy ymenyddol, gan ddefnyddio 'clyfrwch' a 'dylanwad' i fwlio:

> 'Mae bechgyn yn tueddu i fod yn gorfforol gryf ond mae rhai merched sy'n bwlio'n reit glyfar, maen nhw'n gwybod sut i lywio sefyllfaoedd yn well na bechgyn.'

> 'Mae merched yn tueddu i siarad y tu ôl i'w cefnau ei gilydd, weithiau maen nhw'n dweud pethau wrth eich wyneb ac yn edrych yn hyll arnoch chi. Mae bechgyn yn tueddu i ffraeo a dod wyneb yn wyneb. Fe wnân nhw ymladd neu gerdded i ffwrdd, ond o fewn wythnos maen nhw'n ffrindiau eto. Dydy hynny ddim yn digwydd gyda merched. Mae merched yn dal dig, mae dadleuon merched yn para'n hirach na dadleuon bechgyn.'

> 'Mae bechgyn yn well am faddau, pan maen nhw'n ffraeo dim ond am rai dyddiau mae hynny'n para. Maen nhw'n ysgwyd llaw ac mae'r ffrae drosodd, mae pethau'n para'n llawer hirach rhwng merched... Mae merched yn tueddu i ledaenu sïon a dyfeisio straeon mawr. Mae bechgyn yn creu sïon ond maen nhw'n llai na rhai merched. Dydy bechgyn ddim yn tueddu i ochri â rhywun mewn dadl; pan mae merched yn ffraeo â'i gilydd, fe allan nhw golli rhai o'u ffrindiau.'

Mae'r uchod hefyd yn awgrymu nad yw bechgyn yn chwarae gemau seicolegol nac yn defnyddio creulondeb emosiynol i'r un graddau ag y gall merched. Mae'r technegau bwlio y dywedir bod merched yn eu defnyddio'n cynnwys lledaenu sïon, creu gangiau a chreu anghytgord cymdeithasol a defnyddio Facebook a chyfryngau cymdeithasol eraill i ledaenu cam-drin ymhellach.

Roedd teimlad hefyd bod merched yn tueddu i ddefnyddio rhith gyfryngau i ddylanwadu a niweidio eraill yn fwy na bechgyn:

> "Mae merched yn rhoi pethau ar Facebook, maen nhw'n tueddu i fod yn gas ar Facebook, pan mae merched yn ffraeo mae'n para wythnosau.'

> 'Mae merched yn glyfar wrth roi pethau ar Facebook.'

Mae'n ymddangos o'r sylwadau a'r arsylwadau uchod gan y merched yn ein sampl bod dwyster emosiynol mewn perthnasoedd merched sy'n wahanol i'r hyn sy'n bresennol mewn perthnasoedd rhwng bechgyn. Ystyrir bod bechgyn yn defnyddio byrstiau byr o ymladd corfforol i ddatrys anghydfodau, sy'n gweithredu fel falf diogelwch, gan ryddhau'r emosiynau'n ffyrnig ac yn gyflym, a dod â rhywfaint o gydbwysedd yn ôl i'r berthynas. Ystyrir bod merched yn cael brwydrau maith sy'n cynnwys mwy o ymosodiadau seicolegol.

2. Dwyster cyfeillgarwch merched

Dywedodd y merched bod yr agweddau cadarnhaol ar berthnasoedd merched pan oeddent yn gweithio'n dda'n cynnwys lefelau uchel o ymddiried a rhannu personol:

> 'Maen nhw'n rhannu cyfrinachau na allwch chi eu rhannu â'ch rhieni. Siarad am bwy rydych chi'n ei ffansïo. Bod gyda rhywun rydych chi'n ymddiried ynddynt. Efallai nad yw bechgyn yn rhannu cymaint o gyfrinachau.'

Efallai fod merched yn defnyddio eu cyfeillgarwch agos a dwys i rannu deunydd emosiynol a phersonol iawn, sy'n golygu bod mwy o risg ynghlwm â chwalu cyfeillgarwch. Ceir risg y cânt eu brifo'n hawdd yn emosiynol wrth i ffrind agos eu bradychu. Mae Facebook a safleoedd rhwydweithio cymdeithasol eraill yn cynyddu'r risg hon eto drwy greu cyfleoedd i roi gwybodaeth neu sylwadau personol iawn ar fforwm 'byd-eang'.

3. Sut y mae bechgyn yn annog anghydfodau ac ymladd rhwng merched

Soniodd rhai o'r merched am ddiddordeb rhai bechgyn yn yr anghydfodau sy'n digwydd rhwng merched, a'u bod ar adegau'n ceisio cynyddu'r tensiwn er eu hadloniant eu hunain:

> 'Mae bechgyn yn hoffi gweld merched yn ymladd. Mae rhai merched yn hoffi ymladd o flaen y bechgyn, maen nhw'n meddwl bod hynny'n gwneud argraff dda arnyn nhw.'

> 'Roedden ni'n dadlau yn ystod y clwb gwaith cartref, roedd y bechgyn ar ei hochr hi. Fe gerddais i allan a daeth fy nghyfnither a fy ffrind gyda mi. Cafodd hi ei dilyn gan y bechgyn i gyd, a dywedodd hi ei bod hi am ymladd. Mae'r bechgyn yn hoffi gweld merched yn ymladd, 'bitch fighting' maen nhw'n galw hynny... roedd y bechgyn yn dilyn ar feiciau; yn y diwedd fe wnes i a'r ferch arall ymladd.'

> 'Mae bechgyn yn tueddu i annog yr ymladd. Mae rhai merched yn gwneud beth bynnag mae'r bechgyn ei eisiau. Fel arfer maen nhw'n cyd-fynd â bechgyn maen nhw'n eu ffansïo, er mwyn gwneud argraff dda a bod yn boblogaidd gyda nhw.'

Mae'r sylwadau uchod yn awgrymu bod anghydfodau merched yn troi'n ymladd corfforol pan mae'r bechgyn yn dangos diddordeb penodol ynddynt. Ceir elfen o ferched yn ymateb i awydd y bechgyn i weld ymladd, a gall fod elfen rywiol i hyn, fel y disgrifir uchod, gyda'r merched yn ceisio defnyddio ymladd i wneud argraff dda ar fachgen y maent yn ei weld yn ddeniadol.

F. Meddyliau merched am ganlyniadau personol bwlio

1. Effaith bwlio ar hyder a hunan-barch

Ystyriwyd bod bwlio'n achosi canlyniadau difrifol tymor byr a hirdymor i ddioddefwyr, gan gynnwys lleihau hyder a hunan-barch a dymuniad i osgoi ailadrodd y profiad ar bob cyfrif:

'Mae bwlio'n cael effaith fawr ar eich hyder chi, mae'ch hyder yn mynd, os cewch chi eich bwlio mae'n cael effaith fawr ar eich hunan-barch.'

'Mae bwlio'n effeithio ar eich hyder. Mae pobl yn tueddu i ymddwyn yn wahanol pan maen nhw'n cael eu bwlio. Maen nhw'n tueddu i gadw eu pennau i lawr a bod yn ddistaw drwy'r amser, ac rydych chi'n gwybod bod rhywbeth o'i le. Maen nhw'n dechrau aros ar eu pen eu hunain, rydych chi'n sylwi ar newid.'

'Os ydych chi wedi ffraeo â ffrindiau, rydych chi'n tueddu i beidio mynd i'r un llefydd ag o'r blaen gan eich bod chi'n gwybod y byddan nhw yna. Rydych chi'n tueddu i aros i mewn a'u hosgoi nhw, mae'n effeithio ar ble allwch chi fynd.'

'Rydw i'n meddwl bod hynny'n effeithio ar ble rydych chi'n mynd, oherwydd fe fyddech chi'n osgoi'r llefydd lle rydych chi'n gwybod bod y bwli a'i ffrindiau'n mynd. Rydw i'n meddwl ei fod yn effeithio ar... berthnasoedd. Gallai effeithio ar sut rydych chi'n ymddwyn â phobl eraill gan nad ydych chi am iddo ddigwydd eto gyda'r bobl eraill hyn. Gallai effeithio ar eich ymddygiad a'ch gwneud chi'n llai hyderus gyda ffrindiau newydd.'

I ddilyn hyn, y teimlad naturiol oedd y byddai osgoi cyswllt â'r bwli hefyd yn dylanwadu ar ddewis pynciau a gweithgareddau yn yr ysgol ac mewn mannau eraill:

'Rydych chi'n tueddu i wneud dewisiadau yn yr ysgol er mwyn osgoi bod yn yr un gwersi â'r bwlis go iawn. Felly rydych chi'n dewis eich pynciau am y rheswm yna, nid am eich bod chi eisiau astudio'r pynciau hynny go iawn. Rydych chi'n tueddu i beidio mynd allan, felly dydych chi ddim yn gwneud dim byd ar ôl ysgol.'

'Fe fyddech chi'n osgoi'r pwnc roedd y bwli'n ei astudio, er enghraifft, os oedd y bwli'n astudio chwaraeon, hyd yn oed os byddech chi eisiau astudio chwaraeon fe fyddech chi'n gwneud dewis yn seiliedig ar osgoi'r bwli, felly fyddech chi ddim yn dewis chwaraeon.'

'Mae merched yn fwy tebygol o osgoi gwersi er mwyn osgoi'r bwli.'

Felly, o'r hyn y gallwn ei gasglu o farn y merched hyn, mae cael eu bwlio'n gallu dylanwadu ar y dewisiadau cymdeithasol, addysgol a gyrfaol a wnânt. Yn hyn o beth, mae awdurdod y diwylliant bwlio sy'n bresennol mewn sefydliadau a gwasanaethau a ddefnyddir gan blant yn gallu cyfyngu ar eu dewisiadau a thanseilio eu datblygiad iach.

G. Syniadau merched am sut i atal neu stopio bwlio

1. Teimlo bod angen amddiffyn eich hun

Pan ofynnwyd i'r merched sut y byddent yn delio â phroblemau bwlio mewn perthynas unigol, y neges gref gyson ar draws pob set data oedd bod angen brwydro'n ôl a dangos eu bod yn gryfach na'r bwli:

'Dydy'r bobl sy'n cael eu bwlio ddim yn amddiffyn eu hunain. Mae angen iddyn nhw amddiffyn eu hunain yn erbyn y bwli.'

> ‘Ond mae rhaid i chi amddiffyn eich hun yn erbyn bwlis. Rhaid i chi eu hwynebu nhw.’

Mae’r merched hyn yn sôn am gadw ymdeimlad o falchder personol a bod yn barod i wrthsefyll, neu wrthod derbyn, cael eu cam-drin. Gall hyn fod yn ddigon i roi diwedd ar y cam-drin. Fodd bynnag, gall droi’n drais, felly mae risgiau i’r strategaeth:

> ‘I mi, fe wnaeth y bwlio stopio’n syth ar ôl i mi ymladd â nhw.’

> ‘Mae gennych chi eich balchder, fel rheol byddan nhw’n gadael llonydd i chi ar ôl ymladd. Dydych chi ddim am adael iddyn nhw eich taro chi.’

> ‘Mae’n rhaid i chi amddiffyn eich hun a dangos iddyn nhw pwy sydd galetaf.’

Dyma ddisgrifiad un ferch o gyrraedd ysgol newydd a dod o hyd i’w lle yn y grŵp:

> ‘Pan oeddwn i’n newydd i’r ysgol, yn ystod fy wythnos gyntaf roedd rhaid i mi ymladd. Fe wnes i ffraeo â merch. Roeddwn i’n cerdded adref ac fe wnaeth rhywun dynnu fy ngwallt o’r tu ôl. Fe wnes i droi a’i dyrnu hi, ond fe wnes i ddyrnu’r ferch anghywir, nid yr un oedd wedi tynnu fy ngwallt i ond y ferch wrth ei hymyl hi. Fe wnes i ei dyrnu hi yn ei hwyneb.’

Roedd y ferch hon yn teimlo’n gryf na allai hi anwybyddu unrhyw bryfocio, a bod rhaid iddi ddangos ei ‘chryfder’ drwy daro rhywun. Dywedodd ‘cewch chi eich derbyn drwy ymladd’.

Mae hyn yn adlewyrchu cred gref ymysg yr holl ferched a siaradodd â ni mai ymladd yn ôl, neu ddangos ‘cryfder’ corfforol ac emosiynol a pharodrwydd i amddiffyn eu hunain ac ymladd, yn aml yw’r unig ffordd o osgoi cael eu bwlio. Fel y disgrifiwyd eisoes, gall hyn olygu y cânt eu derbyn yn well gan y grŵp trechol, ac y cânt osgoi bod yn ddioddefwr yn y tymor byr. Fodd bynnag, nid yw hyn yn golygu bod y ferch yn osgoi diwylliant bwlio’r grŵp, sy’n achosi problemau eraill a ddisgrifir yn adran 4(1).

Cafwyd tystiolaeth bod angen i ferched ddelio â phroblemau’n gynnar gan eu bod yn mynd yn fwy difrifol ac yn anoddach delio â hwy wrth i amser fynd heibio:

> ‘Pan mae athrawon yn ceisio stopio bwlio, mae’n dibynnu ers pa mor hir mae’r dadlau wedi bod yn digwydd. Os mai dim ond cyfnod byr ydyw, fe all hyn weithio, ond os yw wedi bod yn digwydd ers llawer mwy dydy hyn ddim yn tueddu i ddatrys dim byd. Weithiau, caiff y ferch sydd wedi dweud wrth yr athro ei galw’n ‘glepgi’. Ond os mai dadl ddiweddar yw hi, mae’n fwy tebygol o gael ei datrys fel hyn.’

Awgrymwyd hefyd nad oedd oedolion yn ddigon penderfynol o fynd at wraidd achos bwlio sy’n fwy sefydledig:

> ‘Fe es i at athrawes a dweud wrthi, a gan nad ydw i’n ffraeo llawer yn yr ysgol, cafodd y peth ei ddatrys. Ond does neb yn gwrando ar y merched sy’n ffraeo drwy’r amser. Dydy’r athrawon ddim yn cymryd y peth o ddifrif, felly dydy’r peth ddim yn cael ei ddatrys bob tro. Mae athrawon yn meddwl mai dim ond pobl sy’n pigo ffrae â phobl ydyn nhw. Mae’n gallu digwydd pan ydych chi’n amddiffyn eich hun, yna fe gewch chi eich labelu’n drwbl.’

Adran pump:
Syniadau ac awgrymiadau merched am well strategaethau i ddelio â bwlio

Cyflwyniad

Mae nifer o'r awgrymiadau y mae'r merched wedi'u gwneud am sut i ddelio â bwlio'n cyd-fynd â chynnwys strategaethau a chanllawiau sydd eisoes ar gael i ymdrin â'r mater hwn mewn ysgolion a sefydliadau eraill. Ystyriwyd bod rhywfaint o werth i rai o'r dulliau strategol a ddefnyddir mewn ysgolion, megis mentora cyfoedion. Roedd un grŵp o ferched yn credu bod rhai dulliau eraill, er enghraifft rhoi pryderon ysgrifenedig am fwlio mewn 'blwch awgrymiadau/ pryderon' yn ddibwynt ac yn ddiwerth, gan nad oeddent yn gwybod beth oedd yn digwydd i'r sylwadau na sut y byddai unrhyw un yn ymateb iddynt.

Ar y cyfan, yr argraff a gawsom gan y merched a siaradodd â ni oedd nad oeddent yn ymwybodol o ddull cydlynol i ddelio â bwlio yn yr ysgolion yr oeddent yn eu mynychu neu wedi eu mynychu, nac yn eu cymunedau. Mae canllawiau 2003 'Parchu Eraill' Llywodraeth Cynulliad Cymru i ysgolion am sut i ddelio â bwlio'n datgan bod y gyfraith yn dweud bod rhaid i bob ysgol fod â pholisi gwrth-fwlio ar waith. Mae'r canllawiau hefyd yn pwysleisio bod angen monitro'r polisi, ac y dylai hynny gynnwys:

> 'Aelod staff allweddol yn nodi cynnydd ac yn galluogi camau dilynol, i ddangos a yw'r polisi'n effeithiol mewn gwirionedd... Mae'n hawdd anghofio polisi isel ei broffil, ac ar ôl y flwyddyn gyntaf, bydd angen gofalu bod disgyblion newydd yn ymwybodol o'r polisi.'

Ni ddywedodd neb o'r merched a siaradodd â ni unrhyw beth i awgrymu eu bod wedi cymryd rhan yn y broses o ddiweddaru na datblygu polisi gwrth-fwlio yn eu hysgolion nac mewn sefydliad arall. Gan eu bod i gyd rhwng 13 ac 17 oed, byddem wedi disgwyl clywed am gyfranogiad o'r fath, mewn cyd-destun ysgol, os oeddent yn glynu at ganllawiau Llywodraeth Cymru uchod.

Mae bwlio'n un o brif achosion absenoldeb o'r ysgol, felly mae'n cael effaith ddifrifol o ran tanseilio cyrhaeddiad addysgol pobl ifanc, yn ogystal â'u lles emosiynol a'u hiechyd meddwl. 'Mewn astudiaeth o 128 o bobl a oedd yn gyson yn absennol o ddwy ysgol yng nghanol dinasoedd yn Ne Cymru, dywedodd 14.8% mai bwlio oedd y rheswm am iddynt ddechrau peidio â mynd i'r ysgol, a dywedodd 18.8% fod bwlio'n rheswm am eu habsenoldeb parhaus'. Mae bwlio'n broblem ddynamig, ac mae'n newid gyda'r materion a gyflwynir gan bob cenhedlaeth newydd o ddisgyblion sy'n cyrraedd yr ysgol. Felly, mae sicrhau bod gan ysgolion bolisïau gwrth-fwlio sy'n effeithiol, yn gyfoes ac yn gyfranogol yn rhan allweddol o alluogi cyrhaeddiad addysgol a lles emosiynol pobl ifanc.

Argymhelliad 1

Cymerwch amser i gael darlun llawn o'r hyn sydd wedi digwydd rhwng pobl cyn dewis strategaeth i ymdrin â'r bwlio.

Fel yr amlinellir uchod, mae perthnasoedd merched yn aml yn gymhleth ac yn emosiynol ddwys, a phan aiff rhywbeth o'i le ynddynt

gall hynny lethu'r merched a bod yn anodd ei ddatrys. Fodd bynnag, roedd y merched yn credu bod angen i'r oedolion sy'n ymdrin â'r broblem gael darlun llawn a chynhwysfawr o beth sydd wedi mynd o'i le ac osgoi beio neb nes i ddarlun clir ymddangos o beth sydd wedi digwydd, a'r materion sylfaenol.

'Rydw i'n credu bod siarad am y peth yn gallu helpu, ond rydw i'n credu bod rhaid i chi ofalu eich bod chi'n clywed pob ochr.'

'Y ffordd orau (o ddatrys materion) yw eistedd a siarad am y peth. A siarad â phobl sy'n agos at y bwli, oherwydd weithiau mae eu straeon nhw'n wahanol a dyna'r ffordd orau o gael gwybod beth sydd wedi digwydd go iawn.'

'Allwch chi ddim datrys pethau mewn un ystafell fach. Mae yna ormod o gefndir, fe ddechreuodd chwaer fy ffrind fy mwlio i, mae cymaint o hanes y tu ôl i fwlio.'

'Fe ddylai Pennaeth y Flwyddyn fod wedi eu rhoi nhw mewn ystafell un ar y tro i wahanu'r grŵp a siarad â nhw.'

'Fe ddylen nhw siarad ag arweinydd y grŵp, mae yna rywun yn arwain y grŵp bob amser'

'Fe ddylen nhw eu gwahanu nhw er mwyn iddyn nhw gael rhoi eu barn eu hunain heb i arweinydd y grŵp ddylanwadu arnyn nhw.'

'Rydw i'n meddwl y dylen nhw siarad yn iawn am y peth â phawb.'

'Mae angen mwy o waith gyda phawb sy'n ymwneud â'r mater a dim eu cosbi nhw'n unig, mae angen i grŵp o oedolion roi help iddyn nhw.'

'Rydw i'n credu y gallai tystion ddweud yn ddienw beth maen nhw wedi'i weld.'

Gall perthnasoedd bwlio merched fod yn gymhleth, yn aml yn seiliedig ar wybodaeth a chamhysbysrwydd am unigolion, sy'n cronni dros gyfnodau hir. Mae'n bwysig o safbwynt y merched bod oedolion yn ceisio gwneud rhywfaint o synnwyr o'r hyn sy'n digwydd yn y perthnasoedd hyn. Mae'n bwysig bod pob unigolyn yn cael cyfle mewn sefyllfa ddiogel a chyfrinachol i roi ei barn am y digwyddiadau i'r athro neu'r oedolyn â chyfrifoldeb i unioni'r mater.

Mae 'Parchu Eraill' (2003) yn cynnwys enghreifftiau o strategaethau sydd wedi bod yn llwyddiannus mewn ysgolion i ymdrin â bwlio. Mae'r canllawiau'n awgrymu y dylai ysgolion ddefnyddio 'cyfuniad o strategaethau y gellir galw arnynt a'u haddasu i weddu i amgylchiadau digwyddiadau penodol'. Er mwyn ymdrin â'r uchod, gallai ysgolion ddefnyddio cyfryngu ar y cyd â strategaethau eraill sy'n fwy addas i bobl ifanc.

Argymhelliad 2

Mae angen gwaith ataliol i wella sgiliau cymdeithasol, creu dealltwriaeth o werth perthnasoedd, sut y maent yn gweithio, pa anawsterau all ymddangos a strategaethau i ddelio â'r rhain.

'Fe ddylen nhw wneud strategaethau i helpu pobl i wneud ffrindiau'n well.'

'Rydw i'n credu y dylen nhw ddysgu plant am fwlio'n iau, fel yn yr ysgol gynradd.'

'Mewn gwersi ABCh rydyn ni'n siarad am fwlio; rydw i'n meddwl bod hynny'n helpu ychydig.'

'Mae angen rhoi sylw i hyn yn gynt.'

'Dydy athrawon ddim yn gwneud dim byd am alw enwau, rhaid i bobl ddechrau ymladd cyn i'r athrawon wneud dim byd, dylen nhw geisio datrys y mater pan mae pobl yn galw enwau ar ei gilydd.'

'Mae pobl yn cael eu bwlio am nad ydyn nhw'n amddiffyn eu hunain. Beth am eu dysgu nhw i ddatblygu'r sgiliau i amddiffyn eu hunain?'

Mae 'Strategaeth Caerdydd yn Erbyn Bwlio' ynghyd â 'Parchu Eraill' yn argymell ymyrryd yn gynnar wrth ymdrin â bwlio. Sylfaen dull o'r fath yw bod sefydliadau'n cydweithio â phlant a phobl ifanc i greu 'ethos cadarnhaol a chynhwysol, sy'n annog perthnasoedd iach a pharchus'. Mae argymhellion 'Parchu Eraill' yn cynnwys bod ysgolion yn datblygu 'amrywiaeth o fesurau ataliol' ac yn annog 'hinsawdd o bryder cadarnhaol' yn yr ysgol. Fodd bynnag, gan na ellir dileu bwlio'n gyfan gwbl, argymhellir hefyd bod gan ysgolion 'bolisi ymatebol ar waith, a ddylai fod yn glir, yn effeithiol ac yn hysbys i bawb'.

Mae'r canllawiau ar gael i ymateb i'r anghenion y mae'r merched yn eu nodi o ran ymdrin â bwlio. Un cwestiwn a godir gan yr ymchwil hwn yw pam nad yw'r canllawiau'n cael eu defnyddio'n effeithiol. Yn y flwyddyn academaidd hon, mae Estyn wedi dechrau defnyddio fframwaith arolygu newydd sy'n cynnwys 'Lles' fel canlyniad allweddol. Bydd y ffordd y bydd ysgol yn ymdrin â bwlio'n gydran sylfaenol o sicrhau gwell lles ar draws ei chymuned.

Yn 2007, rhoddodd Partneriaeth Plant a Phobl Ifanc Caerdydd arian i Barnardo's Cymru i gynhyrchu ymchwil ar y testun 'Profiadau pobl ifanc o fwlio cysylltiedig â hunaniaeth, a datrysiadau iddo' gan gynnwys yr awgrym y dylid datblygu seminarau ABCh 'am fwlio a seicoleg gan archwilio'r pedair rôl o fewn bwlio. Dylai unrhyw waith â phobl ifanc sy'n canolbwyntio ar yr emosiynau a achosir gan fwlio gynnwys materion pŵer, cysylltiadau â chyfoedion a phoblogrwydd a chyffro, yn ogystal ag effeithiau niweidiol bwlio'.

Nid yw hwn yn waith y gellir ei wneud mewn camau bach. Mae'n amlwg o strategaethau a chyfarwyddyd bod y dulliau hyn yn gydran o ddulliau sefydliadau cyfan. Bydd pobl ifanc yn y sefyllfa orau i osgoi bwlio os cânt negeseuon cyson gan yr holl oedolion a sefydliadau sy'n gweithio â hwy.

Argymhelliad 3

Mae gan systemau mentora cyfoedion ran bwysig i'w chwarae o ran ymdrin â bwlio, ond mae angen enwi oedolion allweddol mewn ysgolion hefyd. Prif rôl y rhain fydd ymdrin â materion bwlio.

'Os yw'r mentor yn dweud wrth yr athro, fydd hi ddim yn ymddangos bod y ferch sy'n cael ei bwlio'n bod yn glepgi.'

'Mae mentora cyfoedion yn gallu gweithio, rydw i'n credu ei bod yn help os yw'r mentor yn iau nag athrawon oherwydd mae plant yn gallu uniaethu â nhw'n well.'

'Rydw i'n credu y dylai fod gan ysgolion rywun iau nag athrawon i helpu i roi trefn ar bethau'

Mae'n amlwg bod dulliau mentora cyfoedion yn cael eu gwerthfawrogi fel ffordd o bontio'r bwlch rhwng y bobl ifanc sy'n gysylltiedig â'r bwlio a'r staff mewn ysgolion sydd mewn sefyllfa i unioni'r mater.

> 'Rydw i'n meddwl y dylai fod gan ysgolion gynghorwyr sydd wedi'u hyfforddi am fwlio. Efallai y dylen nhw fod ychydig yn iau na'r athrawon fel bod plant yn teimlo llai o anghydbwysedd pŵer.'

> 'Dylai fod yna gynghorydd bwlio wedi'i hyfforddi'n arbennig ym mhob ysgol.'

Mae cael cynghorwyr sy'n arbenigo mewn bwlio, neu sydd wedi cael hyfforddiant penodol i ymdrin â bwlio, yn syniad defnyddiol. Fodd bynnag, mae fframwaith arolygu Estyn a 'Busnes Pawb' (2001): strategaeth iechyd meddwl plant a phobl ifanc Cymru, yn awgrymu y dylai pob ymarferwr rheng flaen sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc mewn ysgolion fod wedi'i arfogi i ddelio â bwlio fel rhan o ddull ysgol gyfan.

Argymhelliad 4

Mae angen hyfforddiant i athrawon fel eu bod yn gallu adnabod bwlio a gwybod sut i ymdrin ag ef.

> 'Dylai fod athrawon wedi'u hyfforddi i sylweddoli pan mae bwlio'n digwydd.'

> 'Dylai fod athrawon wedi'u hyfforddi'n arbennig i sylwi pan mae bwlio'n digwydd.'

Mae 'Trechu bwlio mewn ysgolion: Arolwg ymarfer effeithiol' (Estyn 2006) yn gwneud y pwyntiau canlynol am y rhan y mae staff ysgolion yn ei chwarae o ran sicrhau y gall ysgolion gyflawni eu polisïau gwrth-fwlio:

- Mae athrawon da'n ymwybodol o'r ffaith bod angen hybu parch drwy'r cwricwlwm i gyd. Nid ydynt yn goddef sylwadau difrïol rhwng disgyblion ac maent yn pwysleisio'r ffaith bod sylwadau personol negyddol yn annerbyniol.
- Mae athrawon effeithiol yn trefnu grwpiau dosbarth i leihau pwyntiau gwrthdaro posibl.
- Nid yw staff yn yr ysgolion mwyaf effeithiol yn defnyddio strategaethau bwlio megis defnyddio coegni, enwau difrïol neu ffugenwau, wrth ddelio â disgyblion.

Eto, mae canllawiau'r llywodraeth ar gyfer cyflawni arferion gwrth-fwlio mewn ysgolion yn cynnwys sicrhau bod yr wybodaeth a'r sgiliau gofynnol ar gael i'r holl staff addysgu a phersonél eraill yr ysgol er mwyn ymdrin â'r materion. Dylai holl staff yr ysgol gefnogi polisi 'ysgol gyfan' effeithiol. Ers i'r canllawiau gael eu cyhoeddi yn 2003, mae gwasanaethau cynghori wedi'u cyflwyno yn holl ysgolion Cymru, sy'n golygu, ynghyd â'r hyfforddiant sydd ar gael drwy Gaerdydd yn Erbyn Bwlio, bod gan ysgolion well adnodd lles emosiynol ac iechyd meddwl ar gael iddynt i ategu effeithiolrwydd arferion gwrth-fwlio. Yn anffodus, nid oedd rhai o'r merched a gyfwelwyd yn cael cefnogaeth wybodus a medrus gan athrawon i ddatrys materion bwlio.

> 'Hyd yn oed pan wnes i ofyn am help wnaeth yr athrawon ddim byd, doedden nhw ddim yn fy nghredu i.'

> "Pan gafodd fy ngwallt i'w dorri i ffwrdd, wnaeth yr athrawes ddim byd. Dywedodd hi nad oedd hi wedi gweld beth ddigwyddodd felly nad oedd hi'n gallu gwneud dim am y peth.'

'Mae athrawon yn wael am roi trefn ar bethau.'

'Mae'r athrawon yn dweud 'mae wedi stopio nawr, paid â phoeni'. Dyna i gyd maen nhw'n ei ddweud.'

Argymhelliad 5

Dylai strategaethau i ymdrin â bwlio ystyried anghenion emosiynol a chymdeithasol y bwli a dioddefwr y bwlio.

'Mae angen cefnogaeth ar y bwli i ddatblygu ei hyder, mae angen iddi wybod y bydd ei ffrindiau yna os gwnaiff hi roi'r gorau i fwlio. Mae angen dangos i ddioddefwr y bwlio sut i guddio'r pethau sy'n ei gwneud yn agored i niwed; efallai fod angen iddi siarad â chynghorwr i'w helpu i ddatblygu hyder.'

Mae'n bwysig iawn sicrhau bod gan y bwli gymaint â phosibl o gyfle i gael cymorth emosiynol ac ymarferol i helpu i reoli ymddygiad bwlio, ac mai cosbau eithafol yw'r dewis olaf posibl.

Mae enghreifftiau o strategaethau yn 'Parchu Eraill' yn cynnwys cyfryngu a'r dull 'Dim Bai'. Mae hyn yn golygu sefydlu grŵp cymorth o gwmpas y bwli gan gynnwys pawb sy'n ymwneud â'r bwlio a thystion. Mae arolwg Estyn o ymarfer effeithiol yn pwysleisio'r angen am gosbau, gan gynnwys eithrio am gyfnod penodol ac yn barhaus, er mwyn bod yn gadarn wrth gynnal ymddygiad derbyniol a chadw plant yn ddiogel. Mae awgrymiadau ar gyfer ymdrin â bwlis hefyd yn cynnwys defnyddio strategaethau sy'n annog empathi â dioddefwyr.

'Mae rhai ysgolion yn defnyddio'r dechneg 'cylch o ffrindiau' i wneud hyn ble mae'r ysgol yn hyfforddi'r disgyblion i wneud ffrindiau â dioddefwyr bwlio, yn ogystal â'r bwlis eu hunain.'

Y ffordd decaf a mwyaf effeithiol o ddefnyddio'r dulliau hyn yw fel rhan o ddull ysgol gyfan, lle mae staff wedi eu hyfforddi i ymdrin â bwlio ac yn deall strategaeth yr ysgol. Gan fod materion cymdeithasol ac emosiynol yn aml yn croesi ffiniau rhwng yr ysgol, y cartref a chymuned, mae angen ystyried hyn. Yn eu harolwg o arfer da, canfu Estyn:

'Mae'r ysgolion mwyaf effeithiol yn cynnwys sefydliadau a grwpiau gwirfoddol a chymunedol i wneud eu hysgolion yn ddiogel. Mae aelodau cymunedau lleol, yr heddlu a mudiadau gwirfoddol yn cydweithio i sicrhau bod disgyblion yn ddiogel, ar dir yr ysgol ac wrth deithio i'r ysgol ac oddi yno.'

Mae sefydliadau fel Caerdydd yn Erbyn Bwlio'n gallu cefnogi'r ysgol i ddarparu ymyriadau penodol i fwlis a dioddefwyr bwlio er mwyn rhoi sylw i'w problemau, yn ogystal â'u hatgyfeirio at asiantaethau eraill i gael gwasanaethau.

Argymhelliad 6

Ni ddylid anwybyddu unrhyw fwlio; dylid rhoi sylw trwyadl i bob digwyddiad o fwlio, gyda chyfres o gamau dilynol os oes eu hangen.

'Dylai fod yna ganlyniadau, nid dim ond dweud wrth y bwli i roi'r gorau iddi.'

‘Dylai fod yna ganlyniadau ar ôl iddi hi gael ei tharo.’

‘Mae’r athro’n gwneud i chi lofnodi contract i ddweud bod pethau wedi’u datrys ac y bydd y bwlio’n stopio. Ond dim ond esgus bod yn ffrindiau maen nhw, yna mae’r bwlio’n dechrau eto. Mae’r un broses yn digwydd eto ac eto.’

‘Rydw i’n meddwl y dylen nhw ddangos i’r bwlis beth yw canlyniadau’r ffordd mae bwlio’n effeithio ar bobl, a beth yw’r effaith ar y ferch sy’n cael ei bwlio.’

Mae canllawiau am sut i ddelio â bwlio’n seiliedig ar greu awyrgylch o ddeialog agored lle gall plant a phobl ifanc roi gwybod i oedolion pan mae bwlio’n digwydd. Mae ‘Parchu Eraill’ yn awgrymu rhestr o bwyntiau i’w dilyn wrth sefydlu dull ysgol gyfan, gan gynnwys:

- Peidio byth ag anwybyddu achos o fwlio a amheuir.
- Dilyn y mater sawl gwaith, i sicrhau nad yw’r bwlio wedi ailddechrau.

Dangosodd arolwg Estyn o ymarfer effeithiol fod gan yr ysgolion mwyaf effeithiol ‘amrywiaeth o gosbau i ddelio â digwyddiadau bwlio’. Mae staff yr ysgolion hyn yn deall y cosbau hyn ac yn eu defnyddio mewn modd cyson.

Adran Chwech: Casgliadau

Y dasg a roddwyd i ni oedd archwilio natur perthnasoedd negyddol rhwng merched agored i niwed a'u cyfoedion, a'r materion sy'n eu tanategu. Mae'r data a gasglwyd yn nodi'n glir bod patrymau perthnasoedd merched yn cynnwys datblygu perthnasoedd dwys ac agos, lle gallant rannu cyfrinachau a thrafod materion personol. Fodd bynnag, pan mae perthnasoedd merched yn methu, gall llawer o boen seicolegol ac emosiynol gael ei achosi gan y gall merched fod yn greulon â'i gilydd a dylanwadu ar ei gilydd. Mae'r creulondeb hwn yn cynnwys lledaenu sïon, seiber fwlio a chreu gangiau a rhwydweithiau sy'n eithrio'r ferch sy'n cael ei bwlio ac yn ei herlid. Weithiau gall hyn droi'n dreisgar; fodd bynnag, gwneir y rhan fwyaf o'r bwlio heb droi at drais corfforol.

- Gall bechgyn chwarae rhan drwy fwydo anghydfodau rhwng merched, ac yn enwedig gallant chwarae rhan bwysig o ran annog ymladd. Ystyrir bod bechgyn yn datrys anghydfodau drwy ymladd.
- Er mwyn cael perthnasoedd â'u cyfoedion, weithiau rhaid i ferched ymuno â rhwydweithiau o berthnasoedd negyddol, ansefydlog sydd yn y pen draw'n anfoddhaus. Fel rheol, sefydlir y rhain mewn amgylcheddau lle nad oes strategaeth gydlynol a doeth ar waith i ddelio ag ymddygiad bwlio.
- Gall bwlio gael effaith fawr ar hunan-barch merched. Mae'r strategaethau y bydd merched yn eu defnyddio i osgoi mwy o fwlio, os na chaiff sylw ffurfiol, yn gallu effeithio ar y dewisiadau a wnânt am eu haddysg a'u gyrfa.
- Mae'r holl argymhellion a wnaethpwyd gan ferched i ymdrin â bwlio'n cyfateb i'r rhai a wnaethpwyd yn yr ymchwil, y strategaethau a'r canllawiau sydd eisoes ar gael. Mae'r adroddiad hwn yn gofyn pam nad yw'r strategaethau a'r canllawiau hyn yn cael eu defnyddio, a dylid rhoi mwy o sylw i hyn.

Cyfeiriadau

Butler, V. (2007) *Young People's Experiences of, and Solutions to, Identity Related Bullying;* Caerdydd: Barnardo's Cymru

Dinas Caerdydd (2008) *Strategaeth Gwrth-fwlio Caerdydd 2008- 2011;* Caerdydd: Ifanc

Estyn (2006) *Mynd i'r afael â bwlio mewn ysgolion: Arolwg o arfer effeithiol;* Caerdydd: Estyn

Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2003) *Respecting Others: Parchu Eraill: Canllawiau Gwrth-fwlio;* Caerdydd: Yr Adran Hyfforddiant ac Addysg, Cynulliad Cenedlaethol Cymru Cylchlythyr Rhif: 23/2003

Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2001) *Busnes Pawb;* Caerdydd: Dogfen Strategaeth yr Is-adran Gofal Iechyd Sylfaenol a Chymunedol

NSPCC (2008) *Children Talk to Childline about Bullying;* Llundain: NSPCC ChildLine

Salmon et al. (2000) 'Bullying a Review: Presentations to an Adolescent Psychiatric Service and within a School for Emotionally and Behaviourally disturbed Children'; *Clinical Child Psychology and Psychiatry Journal*

Credwch
mewn plant

Barnardo's
Cymru

Llys Trident
Heol East Moors
Caerdydd CF24 5TD

www.barnardos.org.uk

Rhifau cofrestru Elusen Barnardo's 216250 a SC037605