

Ymddygiad, Dewis a Dylanwad

Seicoleg gwneud penderfyniadau a
gwrthwynebu



Yn y casgliad o sleidiau hwn, byddwn yn archwilio:

- **Y rhesymau pam mae pobl yn dechrau defnyddio tybaco**
- **Y dylanwad sydd gan deulu, ffrindiau, cyfoedion a'r cyfryngau ar ymddygiadau ysmegu**
- **Arferion, sbardunau a chwantau**

Y sbardunau penodol a all wneud i rywun fod eisiau defnyddio cynhyrchion tybaco

- **Meithrin sgiliau gwrthod a meddwl beirniadol**

Sut mae sgiliau gwrthod yn helpu pobl ifanc i deimlo'n hyderus wrth ddweud "na" heb golli cyfeillgarwch na theimlo'n chwithig

- **Hunan-effeithiolrwydd ac ymreolaeth wrth wneud penderfyniadau**

Pam mae pobl yn dechrau ysmegu

Mae pobl yn dechrau ysmegu am amrywiaeth o resymau personol, cymdeithasol ac emosiynol. I lawer o bobl ifanc, chwilfrydedd yw'r sbardun - eisiau rhoi cynnig ar rywbeth newydd, yn enwedig os yw eraill o'u cwmpas yn ei wneud. Mae rhai'n dechrau oherwydd eu bod eisiau teimlo'n rhan o bethau, teimlo eu bod yn cael eu derbyn, neu osgoi bod yn wahanol mewn grwpiau cymdeithasol.

Gellir gweld ysmegu hefyd yn ffordd o deimlo'n **fwy aeddfed, hyderus neu annibynnol**, yn enwedig pan gaiff ei bortreadu fel hyn mewn ffilmiau, ar y cyfryngau cymdeithasol neu gan gyfoedion hŷn.

Mae emosiynau hefyd yn chwarae rhan allweddol. Mae rhai pobl ifanc yn troi at nicotin yn ystod cyfnodau o straen, pwysau, gorbryder neu ddiflastod, gan gredu y bydd yn eu tawelu neu'n darparu rhyddhad cyflym. Er y gall nicotin greu ymdeimlad byr o ymlacio, effaith dros dro yw hi a gall arwain at chwantau cryfach a mwy o straen dros amser.

Mewn rhai achosion, mae pobl yn dechrau oherwydd dylanwadau'r teulu, yn enwedig os yw ysmegu neu fepio'n beth arferol gartref. Weithiau i bobl ifanc, mae fepio'n llwybr i ddechrau ysmegu yn ddiweddarach. Mae mynediad hawdd at gynhyrchion, yn enwedig yn y gorffennol gyda fêps tafladwy rhatach, wedi cyfrannu at arbrofi.

Dylanwad Ffrindiau, y Teulu a'r Cyfryngau

Yn aml, mae penderfyniadau pobl i roi cynnig ar gynhyrchion tybaco neu i'w defnyddio yn cael eu llywio gan y rhai o'u cwmpas. Gall ffrindiau a chyfoedion greu pwysau cynnil - os yw ysmegu yn gyffredin mewn grŵp, gall ymddangos yn beth arferol, yn ddisgwyliedig, neu hyd yn oed yn gymdeithasol bwysig. Gall pobl ifanc ymuno er mwyn osgoi teimlo eu bod wedi'u gadael allan neu er mwyn ymddwyn yr un fath â ffrindiau maent yn eu hedmygu.

Mae dylanwad y teulu hefyd yn bwysig. Pan fydd oedolion neu frodyr a chwiorydd hŷn yn ysmegu gartref, gall defnyddio tybaco ymddangos yn beth arferol neu'n dderbyniol, gan wneud pobl ifanc yn fwy tebygol o arbrofi. Efallai y bydd gan rai hyd yn oed fynediad hawdd at sigaréts os yw eraill yn y cartref yn eu defnyddio.

Yn hanesyddol, mae negeseuon yn y cyfryngau ac yn ddiwylliannol wedi rhoi sylw cadarnhaol i ysmegu. Er bod cyfyngiadau llym ar hysbysebu tybaco yn y DU bellach, gall ffilmiau, rhaglenni teledu, cerddoriaeth a diwylliant enwogion barhau i bortreadu ysmegu yn **rhywbeth chwaethus, gwrthryfelgar neu aeddfed**. Gall hyn lywio sut mae pobl ifanc yn meddwl am dybaco, yn enwedig cyn iddynt ddeall y risgiau iechyd yn llawn.



Arferion, Sbardunau a Chwantau

Gan fod nicotin yn gaethiwus, gall greu arferion corfforol a seicolegol yn gyflym.

Mae sbardunau a all wneud i rywun eisiau defnyddio cynhyrchion tybaco yn cynnwys:

- **straen**
- **amseroedd egwyl**
- **diflastod**
- **digwyddiadau cymdeithasol**
- **lleoliadau penodol**

Pan fydd lefelau nicotin yn gostwng, gall pobl brofi chwantau, a all deimlo fel aflonyddwch, tymer flin, anhawster canolbwytio, neu awydd cryf i ysmegu eto. Y chwantau hyn yw ffordd y corff o roi arwydd bod diddyfnu'n digwydd a gallant fod yn bwerus, hyd yn oed ar ôl eu defnyddio am gyfnod byr.

Mae helpu dysgwyr i nodi sbardunau a deall chwantau yn ei gwneud hi'n haws iddynt ddatblygu strategaethau ymdopi iach ac osgoi datblygu arferion niweidiol.



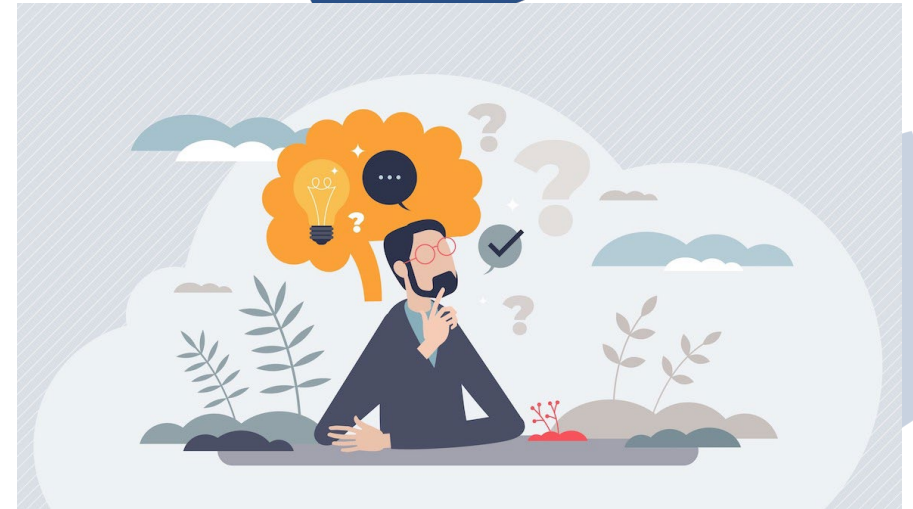
Meithrin Sgiliau Gwrthod a Meddwl Beirniadol

Mae sgiliau gwrthod yn helpu pobl ifanc i deimlo'n hyderus wrth ddweud “na” heb golli cyfeillgarwch na theimlo'n chwithig.

Mae strategaethau defnyddiol yn cynnwys:

- **Awgrymu gweithgaredd amgen**
- **Newid y pwnc neu gerdded i ffwrdd**
- **Defnyddio hiwmor**
- **Paratoi ymadrodd gwrthod syml, cadarn**
(“Dim diolch - dwi ddim yn hoffi hynny”)

Mae meddwl beirniadol hefyd yn chwarae rhan bwysig. Mae annog dysgwyr i gwestiynu negeseuon marchnata, pwysau gan gyfoedion, dylanwadau'r cyfryngau cymdeithasol, a mythau am nicotin yn cryfhau eu gallu i wneud dewisiadau ymreolus, ar sail gwybodaeth.



Hunan-effeithiolrwydd ac Ymreolaeth wrth Wneud Penderfyniadau

Hunan-effeithiolrwydd	Ymreolaeth
Hunan-effeithiolrwydd yw'r gred y gallwch chi wneud eich penderfyniadau eich hun a glynu wrthynt, hyd yn oed pan fydd eraill o'ch cwmpas yn gwneud dewisiadau gwahanol. Mae pobl ifanc sydd â hunan-effeithiolrwydd cryf yn gwrthsefyll pwysau'n well ac yn fwy tebygol o ddewis ymddygiadau sy'n cefnogi eu hiechyd, eu nodau a'u lles.	Mae ymreolaeth yn ymwneud â deall eich gwerthoedd eich hun, gwybod beth sy'n bwysig i chi, a gwneud dewisiadau yn seiliedig ar eich barn eich hun, nid dim ond yr hyn y mae ffrindiau neu eraill o'ch cwmpas yn ei wneud.

Gyda'i gilydd, mae hunan-effeithiolrwydd ac ymreolaeth yn helpu pobl ifanc i wrthsefyll pwysau, cwestiynu dylanwadau afiach, a theimlo eu bod wedi'u grymuso i wneud penderfyniadau y maent yn teimlo'n falch ohonynt. Mae cryfhau'r sgiliau hyn yn cefnogi gwydnwch hirdymor ac yn helpu dysgwyr i gadw rheolaeth ar eu hymddygiad.

Crynodeb

Mae ymddygiadau ysmygu a fepio'n cael eu llywio gan bwysau cymdeithasol, arferion, emosiynau a dylanwad y cyfryngau.

Drwy ddatblygu ymwybyddiaeth, sgiliau gwrthod, meddwl beirniadol a hunan-gred, gall pobl ifanc wneud penderfyniadau hyderus, ar sail gwybodaeth am eu hiechyd.

Mae cefnogi'r sgiliau hyn yn yr ysgol yn helpu i greu cymuned lle mae dysgwyr yn teimlo eu bod wedi'u grymuso, yn wydn ac yn gallu gwneud dewisiadau cadarnhaol eu hunain.

Cyfeiriadau

Cymerodd yr wybodaeth a ddarparwyd yn y set sleidiau hon gyfeiriadau o'r canlynol:

- [Why people smoke – PMC](#)
- [Smoking: Effects, Risks, Diseases, Quitting & Solutions](#)
- [Changes in Friends' and Parental Influences on Cigarette Smoking from Early through Late Adolescence – PMC](#)
- [Friends moderate the effects of pro-smoking media on college students' intentions to smoke – PMC](#)
- [Influence of family and friend smoking on intentions to smoke and smoking-related attitudes and refusal self-efficacy among 9–10 year old children from deprived neighbourhoods: a cross-sectional study - PMC](#)
- [Understand your smoking triggers and cravings - Better Health – NHS](#)
- [Teaching smoking refusal skills to adolescents](#)
- [Tobacco-refusal skills and tobacco use among high-risk adolescents - PubMed](#)