

RHIF YMCHWIL GYMDEITHASOL: 62/2020
DYDDIAD CYHOEDDI: 09/09/2020

Adolygiad o effaith tarfu mawr ar lesiant ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc, a'r ymyriadau therapiwtig posibl: Crynodeb Gweithredol

1. Nodau'r ymchwil

- 1.1 Nod yr Asesiad Cyflym o'r Dystiolaeth hwn oedd ystyried effaith trychinebau a achosodd darfu mawr (gan gynnwys cau ysgolion) ar lesiant ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc oedran ysgol (3 i 18 oed). Ystyriwyd ffactorau risg a ffactorau amddiffynnol ar gyfer iechyd meddwl plant a phobl ifanc, a thynnwyd sylw at effeithiolrwydd ymyriadau a roddwyd ar waith ar ôl trychinebau.
- 1.2 Diben yr Asesiad Cyflym o'r Dystiolaeth hwn oedd darparu tystiolaeth i lywio penderfyniadau polisi am gymorth i blant oedran ysgol yn dilyn pandemig COVID-19. Mae'r Asesiad Cyflym o'r Dystiolaeth hwn yn mynd i'r afael â blaenoriaeth polisi brys i ddeall effeithiau posibl y cyfyngiadau symud ar lesiant disgyblion er mwyn llywio ystyriaethau o ran y cymorth y bydd ei angen pan fydd ysgolion yn ailagor, ac i ddeall a fydd gan ysgolion cynradd ac ysgolion uwchradd anghenion cymorth gwahanol.
- 1.3 Ystyriwyd ymchwil ar COVID-19. Fodd bynnag, oherwydd bod y pandemig wrthi'n digwydd ar hyn o bryd, nid oedd llawer o waith ymchwil ar gael ac roedd yr hyn a oedd ar gael ond yn darparu gwybodaeth am effeithiau byrdymor y pandemig. O ganlyniad, roedd angen ystyried ymchwil ryngwladol ar drychinebau hefyd er mwyn deall mwy am effaith tarfu mawr ar iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc, ac effeithiau tymor hwy trychinebau, yn ogystal ag effeithiolrwydd ymyriadau. Mae'r Asesiad Cyflym o'r Dystiolaeth hwn yn cynnig adolygiad o lenyddiaeth ryngwladol ar drychinebau blaenorol ac ymchwil newydd i COVID-19, er mwyn dangos yr effeithiau sy'n dod i'r amlwg ar iechyd meddwl plant a phobl ifanc, a'r effeithiau a ddisgwylir, yn ogystal ag amlygu pa ymyriadau a allai fod yn fuddiol wrth gefnogi'r broses adfer ar ôl COVID-19.
- 1.4 Yn unol â hynny, ystyriwyd y cwestiynau canlynol:
 - (1) **Sut mae trychinebau a chau ysgolion wedi effeithio ar lesiant ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc, ac a nodwyd unrhyw ffactorau risg neu ffactorau amddiffynnol, mewn perthynas ag (a) ymchwil i COVID-19, a (b) ymchwil i drychinebau rhyngwladol?**

(2) Yn achos trychinebau rhyngwladol blaenorol, pa ymyriadau therapiwtig a ddefnyddiwyd i wella iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc, ac a oeddent yn llwyddiannus ai peidio?

2. Methodoleg

- 2.1 Cynhaliodd Gwasanaeth Llyfrgell Llywodraeth Cymru chwiliadau er mwyn dod o hyd i lenyddiaeth briodol, ac aeth ati i ddod o hyd i'r llenyddiaeth a nodwyd. Defnyddiodd y chwiliad llenyddiaeth dermau chwilio eang er mwyn deall ehangder yr ymchwil berthnasol i iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc ar ôl trychinebau, ac ymyriadau therapiwtig posibl. Roedd y termau chwilio allweddol yn cynnwys y canlynol: *trychineb*, *ysgolion*, *iechyd meddwl*, *ymyriadau*, a *phlant/pobl ifanc*. Roedd y chwiliad llenyddiaeth yn canolbwyntio ar erthyglau a gyhoeddwyd yn Saesneg yn ystod yr 20 mlynedd diwethaf, o wledydd incwm uchel, er mwyn sicrhau bod erthyglau ymchwil yn gyfoes a'u bod yn fwy perthnasol i'r DU. Drwy'r chwiliad llenyddiaeth, nodwyd 287 o erthyglau, ac ar ôl dwy broses sgrinio, cafodd 71 o erthyglau eu cynnwys yn yr Asesiad Cyflym o'r Dystiolaeth. Ar ôl i'r llenyddiaeth gael ei hadolygu, cynhaliwyd adolygiad gan gymheiriaid o'r Asesiad Cyflym o'r Dystiolaeth gan yr Athro Stephan Collishaw a'r Athro Simon Murphy, sef dau Athro Prifysgol sy'n arbenigwyr ym maes iechyd meddwl plant a phobl ifanc. Cynhaliodd y ddau Athro adolygiad gan gymheiriaid o ddrafft cynnar o'r Asesiad Cyflym o'r Dystiolaeth hwn, a defnyddiwyd eu sylwadau a'u hargymhellion i'w fireinio a llunio'r fersiwn derfynol.

Cyfyngiadau

- 2.2 Nod yr Asesiad Cyflym o'r Dystiolaeth oedd cynnig synthesis cyflym o'r dystiolaeth a oedd ar gael er mwyn cefnogi anghenion polisi a oedd yn dod i'r amlwg. Fel y cyfryw, nid oedd yr adolygiad llenyddiaeth hwn yn gynhwysfawr ac oherwydd cyfyngiadau amser, ni ddilynodd broses adolygu systematig lawn.

3. Canfyddiadau allweddol

- 3.1 Gofynnwyd dau gwestiwn wrth ystyried y llenyddiaeth, a dyma'r canfyddiadau allweddol a gafwyd ar ôl archwilio'r llenyddiaeth a oedd ar gael:

(1) Ym mha ffordd y mae tarfu mawr a chau ysgolion wedi effeithio ar lesiant ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc, ac a nodwyd unrhyw ffactorau risg neu ffactorau amddiffynnol, mewn perthynas ag (a) ymchwil i COVID-19, a (b) ymchwil i drychinebau rhyngwladol?

(a) ymchwil i COVID-19

- 3.2 Roedd yr ymchwil ryngwladol yn cynnwys dwy astudiaeth o Tsieina a nododd gyfraddau uchel o symptomau iselder a gorbryder ymhlith plant oedran ysgol a oedd wedi'u cyfyngu i'w cartrefi.
- 3.3 Awgrymodd astudiaethau yn yr Eidal a Sbaen fod ynysu wedi newid ymddygiad plant, ac wedi arwain at gynnydd mewn problemau ymddygiad ymhlith plant (e.e. problemau canolbwyntio, pigogrwydd a gorfywiogrwydd) a phryder, er bod canlyniadau cadarnhaol fel ymddygiad mwy rhag-gymdeithasol a myfyrio wedi'u nodi hefyd.
- 3.4 Awgrymodd ymchwil ryngwladol hefyd mai ynysu yn benodol, yn hytrach na phryder am y risg o gael eu heintio neu gau ysgolion, sy'n gysylltiedig ag anawsterau iechyd meddwl ymhlith rhieni a phlant.

- 3.5 Awgrymodd ymchwil ryngwladol fod llesiant rhieni yn ystod y cyfnod ynysu yn gysylltiedig â llesiant plant, gyda phlant y rhieni sy'n cael y problemau mwyaf yn ystod y cyfnod ynysu yn fwy tebygol o gael mwy o anawsterau ymddygiad.
- 3.6 Awgrymodd ymchwil yn y DU fod COVID-19 yn effeithio'n andwyol ar iechyd meddwl plant a phobl ifanc, gydag adroddiadau gan blant a rhieni yn amlygu pryderon plant am COVID-19.
- 3.7 Yn y DU, ymddengys fod plant o gefndiroedd economaidd-gymdeithasol is yn wynebu mwy o risg o syrthio y tu ôl â'u haddysg o gymharu â'u cymheiriaid.
- 3.8 Roedd rhywfaint o'r ymchwil yn awgrymu bod plant yn y DU ag anghenion ychwanegol yn wynebu risg o fwy o anawsterau iechyd meddwl.
- 3.9 Roedd tystiolaeth gyfyngedig yn awgrymu bod plant oedran ysgol uwchradd yn fwy tebygol o gael mwy o anawsterau iechyd meddwl a llesiant na phlant oedran ysgol gynradd.
- 3.10 Mae nifer o gyfyngiadau i'r ymchwil i COVID-19 a nodwyd yn yr Asesiad Cyflym o'r Dystiolaeth hwn, sef: (1) mae sawl astudiaeth wedi defnyddio data arolygon yn defnyddio samplau nad ydynt yn gynrychioliadol yn genedlaethol; (2) nid yw'r rhan fwyaf o'r astudiaethau yn cynnwys data llinell sylfaen ar gyfer y cyfnod cyn COVID-19; a (3) ni ddefnyddiodd sawl un o'r astudiaethau fesurau sgrinio safonol wedi'u dilysu ar gyfer iechyd meddwl.
- 3.11 Mae angen cynnal ymchwil i COVID-19 yn y dyfodol sy'n defnyddio data iechyd meddwl ar gyfer y cyfnod cyn COVID-19, holiaduron safonedig, samplau cynrychioliadol, a data hydredol neu ddilynol.

(b) Ymchwil i drychinebau rhyngwladol

- 3.12 Roedd y rhan fwyaf o'r ymchwil i drychinebau yn yr adolygiad llenyddiaeth yn canolbwyntio ar drychinebau fel daeargrynfeydd, corwyntoedd a throwyntoedd, ac felly mae'n bosibl na fydd y canfyddiadau yn gwbl berthnasol i bandemig COVID-19.
- 3.13 Mae astudiaethau ymchwil niferus ar drychinebau wedi dangos bod plant oedran ysgol gynradd ac uwchradd sydd wedi dioddef trychinebau yn dioddef o anawsterau iechyd meddwl, yn enwedig anhwylder straen wedi trawma (PTSD), symptomau straen wedi trawma (PTSS) ac iselder.
- 3.14 Gall hyd yn oed blant sydd wedi cael amlygiad anuniongyrchol i drychinebau drwy'r cyfryngau gael PTSD a PTSS.
- 3.15 Mae ymchwil sy'n ystyried rôl oedran mewn perthynas ag anawsterau iechyd meddwl ar ôl trychineb wedi bod yn gymysg; ar y cyfan, ymddengys fod plant hŷn yn wynebu mwy o risg o ddatblygu PTSD neu PTSS, ond nid iselder, o gymharu â phant iau.
- 3.16 Gallai graddau'r amlygiad i'r drychineb ddylanwadu ar y gydberthynas rhwng oedran hŷn a'r cyfraddau uwch o PTSD a PTSS, gyda phlant hŷn yn fwy tebygol o bosibl o brofi a deall effeithiau trychineb.
- 3.17 Yn ogystal ag oedran hŷn ac amlygiad, roedd ffactorau risg eraill ar gyfer mwy o anawsterau iechyd meddwl ar ôl trychineb yn cynnwys profiad o ynysu neu gwarantîn, iechyd meddwl rhieni, ac anawsterau iechyd meddwl a oedd gan blant eisoes.
- 3.18 Y ffactorau risg a nodwyd yn yr Asesiad Cyflym o'r Dystiolaeth hwn oedd y rhai a amlygwyd yn y llenyddiaeth a adolygwyd, ac nid yw'r rhestr yn gynhwysfawr.
- 3.19 Roedd y llenyddiaeth sydd wedi'i chynnwys yma wedi'i chyfyngu i lenyddiaeth ar drychinebau a gyhoeddwyd yn ystod yr 20 mlynedd diwethaf o wledydd incwm uchel (gweler Methodoleg), sy'n golygu na chynhwyswyd rhai darnau o lenyddiaeth, gan gynnwys astudiaethau o ansawdd uchel yn ystyried pandemig AIDS/HIV a rhyfel neu wrthdaro sifil.

(2) Yn achos trychinebau rhyngwladol blaenorol, pa ymyriadau therapiwtig a ddefnyddiwyd i wella iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc, ac a oeddent yn llwyddiannus ai peidio?

- 3.20 Mae ymchwil wedi dangos bod plant sydd â sgiliau gwybyddol (talw sylw ac atalrwyd) a strategaethau ymdopi datblygedig yn dueddol o gael llai o anawsterau iechyd meddwl ar ôl trychineb, a'u bod yn dangos lefelau uwch o dwf ar ôl trawma (newid seicolegol cadarnhaol o ganlyniad i adfyd).
- 3.21 Cafodd ymyriadau ar ôl trychineb ar lefel ysgolion eu nodi'n aml; maent yn cynnwys newidiadau ysgol gyfan sy'n canolbwyntio ar gefnogi iechyd meddwl disgyblion, ac ymddengys eu bod yn llwyddo i leihau anawsterau iechyd meddwl a chynyddu ymddygiad rhag-gymdeithasol ac ymddygiadau addasol fel ymdopi.
- 3.22 Gall ysbryd cymunedol neu gydsefyll fod yn bwysig i blant, ac ymddengys fod prosiectau cymunedol yn cynnwys therapi celf ac adrodd straeon yn llwyddiannus wrth leihau anawsterau iechyd meddwl.
- 3.23 Gall cymorth cymdeithasol cadarnhaol gan rieni a chymheiriaid ar ôl trychineb leihau anawsterau iechyd meddwl plant, ac awgrymodd un astudiaeth fod cymorth cymdeithasol wyneb yn wyneb yn fwy effeithiol na chymorth rhithwir.
- 3.24 Profwyd bod therapïau penodol fel therapi gwybyddol ymddygiadol (CBT) a dadsensiteiddio symudiadau llygaid ac ailbrosesu (EMDR) yn lleihau iselder a PTSD ymhlith plant sy'n adfer ar ôl trychineb.
- 3.25 Ychydig iawn o'r ymyriadau a oedd yn cynnwys hap-dreialon wedi'u rheoli, sy'n lleihau cadernid yr ymchwil i'w heffeithiolrwydd. Fodd bynnag, dylid nodi nad yw'n bosibl cynnal hap-dreialon wedi'u rheoli yn aml oherwydd y sensitifrwydd moesegol sy'n gysylltiedig â nodi grŵp rheoli (h.y. dewis pa blant a ddylai a pha rai na ddylai dderbyn ymyriad pan fo angen cymorth ar bob un ohonynt).
- 3.26 Mae'n bwysig ystyried pa mor drosglwyddadwy yw'r ymyriadau hyn sy'n gysylltiedig â thrychinebau i bandemig COVID-19. Fodd bynnag, mae rhywfaint o debygrwydd rhwng canfyddiadau ymchwil i COVID-19 ac ymchwil i drychinebau rhyngwladol, ac mae rhai ymchwilwyr wedi datgan bod pandemig COVID-19 yn rhannu llawer o nodweddion digwyddiadau trawma mawr.

4. Argymhellion

- 4.1 1. Dylai ymyriadau yng Nghymru fod yn seiliedig ar dystiolaeth, wedi'u llywio gan ganfyddiadau'r Asesiad Cyflym o'r Dystiolaeth, a dylid eu gwerthuso er mwyn deall pa mor effeithiol ydynt yng nghyd-destun Cymru, a pham.
- 4.2 2. Mae angen gwneud mwy o ymchwil er mwyn deall effaith pandemig COVID-19, a pha ymyriadau sydd fwyaf priodol. Cyngorir y dylid cynnal asesiad dilynol i'r Asesiad Cyflym o'r Dystiolaeth hwn ymhen rhyw chwe mis, gan fynd i'r afael â bylchau a geir oherwydd natur gyflym yr Asesiad Cyflym o'r Dystiolaeth hwn, yn ogystal ag adolygu ymchwil newydd i COVID-19 er mwyn deall effaith y pandemig ar blant a phobl ifanc yn well. Yn benodol, gallai asesiad dilynol i'r Asesiad Cyflym o'r Dystiolaeth hwn gynnwys ymchwil am achosion o bandemig neu drychinebau a ddigwyddodd fwy nag 20 mlynedd yn ôl a allai fod yn berthnasol, ac ymchwil i drychinebau rhyngwladol blaenorol (ac ymchwil newydd i COVID-19 o bosibl) sy'n mynd i'r afael ag effaith yr amgylchedd teuluol a chydberthnasau.

Awdur: Dr Zoe Williams, Llywodraeth Cymru

Williams, Z. (2020). *Adolygiad o effaith tarfu mawr ar lesiant ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc, a'r ymyriadau therapiwtig posibl.*

Caerdydd: Llywodraeth Cymru, GSR rhif adroddiad 62/2020

Ar gael yn: <https://llyw.cymru/adolygiad-o-effaith-tarfu-mawr-ar-les-iechyd-meddwl-plant-phobl-ifanc-cyhoeddiad>

Mae'r safbwyntiau a fynegwyd yn yr adroddiad hwn yn perthyn i'r ymchwilwyr ac nid o reidrwydd Llywodraeth Cymru

I gael rhagor o fanylion, cysylltwch â:

I gael rhagor o fanylion, cysylltwch â:

Y Gangen Ymchwil Ysgolion

Gwasanaethau Gwybodaeth a Dadansoddi

Llywodraeth Cymru

Parc Cathays

Caerdydd

CF10 3NQ

E-bost: YmchwilYsgolion@llyw.cymru

OGL © Hawlfraint y Goron ISBN Digidol 978-1-80082-117-0