

Llesiant meddyliol plant a phobl ifanc yn ystod pandemig COVID-19



Briff ymchwil

Crynodeb

Mae'r llenyddiaeth academiaidd ar oblygiadau pandemig COVID-19 a mesurau cysylltiedig ar lesiant meddyliol plant a phobl ifanc yn rhyfeddol o gyfoethog o ystyried newydd-deb y pwnc. Crynhoir y dystiolaeth sydd ar gael yn y briff ymchwil hwn. Mae'n seiliedig ar goladu ac adolygu 84 astudiaeth (74 o bapurau a adolygwyd gan gymheiriaid a 10 papur llenyddiaeth lwyd).

Prif ganfyddiadau:

- Mae dystiolaeth gref bod pandemig COVID-19 wedi effeithio ar y rhan fwyaf o agweddau ar lesiant meddyliol plant a phobl ifanc.
- Mae teuluoedd o gefndiroedd economaidd-gymdeithasol is, pobl ifanc nad ydynt mewn addysg na chyflogaeth, y glasoed, a merched a menywod ifanc wedi dioddef effaith negyddol lawer mwy difrifol na grwpiau eraill.
- Mae pryder bod plant a phobl ifanc wedi bod yn dyst neu'n darged i Drais yn erbyn Menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol yn ystod y cyfnodau clo, yn enwedig os ydynt wedi colli mynediad at gymorth cymdeithasol oherwydd ysgolion wedi cau, gwrthdaro teuluol, a phellter oddi wrth ffrindiau.
- Mae cau sefydliadau addysgol a gofal plant wedi creu aflonyddwch mawr ym mywydau plant a phobl ifanc ac mae'n effeithio ar bob agwedd ar eu llesiant meddyliol. Mae llawer o'u pryderon yn ymwneud â (i) colli hygyrchedd cefnogaeth anacademaidd gan ysgolion a (ii) ansawdd yr addysg a dderbynnir.

Cyflwyniad

Er bod ôl-ffeithiau iechyd corfforol COVID-19 yn gymharol ysgafn i blant a phobl ifanc (PPI), mae'r darpariaethau a'r mesurau a roddwyd ar waith i atal lledaeniad yn debygol o effeithio ar fywydau a llesiant y genhedlaeth iau yn anghymesur, ar adeg dyngedfennol yn eu datblygiad emosiynol a chorfforol.

Mae'r briff ymchwil hwn yn crynhoi prif ganfyddiadau'r adolygiad llenyddiaeth a dadansoddiad data a gomisiynwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ac a gynhaliwyd gan Alma Economics i lywio Asesiad Effaith Llesiant Meddwl. Mae'n amlinellu effaith y pandemig ar y pedwar ffactor amddiffynnol craidd sy'n dylanwadu ar lesiant meddyliol unigolion a chymunedau: (i) gwella rheolaeth, (ii) cynyddu gwytnwch ac asedau cymunedol, (iii) hwyluso cyfranogiad a chynhwysiant, (iv) penderfynyddion ehangach llesiant meddyliol y boblogaeth ac anghydraddoldebau.

Gwella rheolaeth

Mae ymchwil yn awgrymu bod ymdeimlad rhieni o reolaeth yn cael dylanwad cryf ar lesiant meddyliol plant. Mae plant rhieni sy'n teimlo dan straen neu'n ei chael hi'n anodd delio â'r pandemig yn sgorio'n is ar fesurau llesiant.

Hefyd, awgryma'r dystiolaeth bod plant a phobl ifanc yn dangos ymwybyddiaeth uchel o sut i frwydro yn erbyn y feirws, fel golchi dwylo a chadw pellter corfforol. Mae dealltwriaeth o'r feirws a'i oblygiadau yn cyd-fynd â chanlyniadau llesiant gwell ac ansawdd bywyd sy'n gysylltiedig ag iechyd. Fodd bynnag, mae cost i'r cydymffurfio hwn oherwydd bod mesurau fel pellhau cymdeithasol a chyfyngu cyswllt corfforol yn mynd yn groes i agweddau pwysig ar ansawdd bywyd pobl ifanc, megis cymryd rhan mewn gweithgareddau y tu allan i'w cartrefi a threulio amser gyda phobl yn eu cymunedau.

Mae'r canfyddiadau ar gyffredinrwydd hyder a gobaiith ymhlith pobl ifanc yn addawol, gan fod llawer ohonynt yn teimlo y bydd y sefyllfa'n gwella ac yn optimistaidd am y dyfodol. Mae'r credoau a'r teimladau hyn yn effeithiol o ran lliniaru peth o effaith negyddol y pandemig ar lesiant.

Cynyddu gwytnwch ac asedau cymunedol

Dangosodd llesiant emosiynol plant a phobl ifanc ddirywiad yn ystod y pandemig, yn enwedig o safbwynt dioddef mwy o straen. Mae rhai hefyd wedi arddangos ymddygiadau iechyd sy'n gwaethygu (e.e. tarfu ar gwsg a diet afiach) a mecanwaith ymdopi negyddol fel defnyddio sylweddau, osgoi, a chadw teimladau iddyn nhw eu hunain.

Fodd bynnag, mae rhai plant a phobl ifanc wedi nodi bod effeithiau cadarnhaol i'r pandemig, fel treulio mwy o amser gyda'r teulu a rhyddhad oddi wrth bwysau cymdeithasol a phwysau chyfoedion. Mae llawer wedi mabwysiadu ymddygiadau iechyd allweddol fel mwy o weithgaredd corfforol a mecanweithiau ymdopi cadarnhaol, megis cysylltu â ffrindiau a chael hobiau newydd.

Mae pryder bod plant a phobl ifanc wedi bod yn dyst neu wedi dioddef Trais yn erbyn Menywod, cam-drin domestig, a thrais rhywiol yn ystod y cyfnodau clo, o ystyried y cynnydd digynsail mewn galwadau i linellau cymorth cam-drin domestig. Yn gyffredinol, mae llawer o blant a phobl ifanc yn nodi bod y pandemig wedi arwain at gollu rhywfaint o gefnogaeth gymdeithasol, yn enwedig oherwydd ysgolion yn cau, gwrthdaro teuluol, a phellter oddi wrth ffrindiau.

Awgryma'r dystiolaeth bod babanod yn ystod y cyfnod clo yn arddangos cynnydd mewn ymddygiadau fel ymlynu a strancio, ond hefyd cynnydd mewn canlyniadau cadarnhaol fel amser chwarae gyda rhieni a datblygiad iaith. Yr hyn sy'n creu pryder yw bod llawer o rieni babanod yn nodi teimladau cynyddol o straen a phryder, a all effeithio ar lesiant meddyliol eu babanod. Maent hefyd yn nodi nad oes ganddynt ddigon o hyder i ofyn am help. Roedd y canlyniadau negyddol hyn yn fwy amlwg ymhlith rhieni iau a theuluoedd o gefndiroedd economaidd-gymdeithasol is.

Hwyluso cyfranogiad a chynhwysiant

Mae'r cyfnod clo wedi effeithio'n sylweddol ar gyfleoedd plant a phobl ifanc i gymryd rhan mewn gweithgareddau y tu allan i'w cartref a threulio amser gyda phobl yn eu cymunedau, yn yr ysgol, ac yn y gwaith, sy'n cynyddu eu teimladau o unigedd ac unigrwydd cymdeithasol.

Mae cau sefydliadau addysgol a gofal plant wedi creu aflonyddwch mawr ym mywydau plant a phobl ifanc ac mae'n effeithio ar bob agwedd ar eu llesiant meddyliol. Mae llawer o'u pryderon a brofwyd gan blant a phobl ifanc yn ymwneud nid yn unig â chanlyniadau addysgol ond hefyd â cholli hygrychedd i gefnogaeth anacademaidd gan ysgolion, gan gynnwys derbyn cefnogaeth gymdeithasol gan ffrindiau a staff, cael prydau maethlon, a chael mynediad at loches, cwnsela, a gwasanaethau diogelu.

Hefyd, mae'r newid i ddysgu ar-lein neu o bell wedi creu straen meddyliol ac emosiynol i bobl ifanc. Mae natur anghyfarwydd y dulliau addysgu ac asesu newydd, y diffyg eglurder mewn cyfathrebu, yr oruchwyliaeth bell gan athrawon, ansawdd gwaeth canfyddedig addysg ar-lein, a phryderon ynghylch graddio yn dod i'r amlwg fel y ffactorau sy'n cyfrannu at fwy o straen.

Penderfynyddion ehangach ac anghydraddoldebau

Mae bod yn ddi-waith neu ddim mewn gwaith, addysg neu hyfforddiant yn arwain at sgoriau arbennig o isel ar iechyd emosiynol, yn enwedig o safbwynt pryder. Mae bod yn ddi-waith ar ddechrau'r pandemig yn ffactor risg mawr i iechyd meddwl a llesiant pobl ifanc a gall arwain at ganlyniadau iechyd gwaeth yn y tymor hir o'u cymharu â'r rhai sy'n gyflogedig ac mewn addysg.

O ran cefndir economaidd-gymdeithasol, mae sefyllfa llawer o deuluoedd sydd eisoes yn cael trafferth gyda phwysau ariannol wedi gwaethygu oherwydd y pandemig. Mae llawer yn ei chael hi'n anodd bwydo eu plant ac nid oes ganddynt yr adnoddau na'r sgiliau sy'n angenrheidiol i addysgu eu plant gartref. Mae cau ysgolion yn effeithio'n anghymesur ar fyfyrwyr o gefndiroedd difreintiedig sy'n dibynnu ar wasanaethau anacademaidd am ddim gan ysgolion. Yng Nghymru, cynhaliwyd Prydau Ysgol Am Ddim (PYD) yn ystod y pandemig, ond bu rhai pryderon ynghylch eu cwmpas a'u trothwyon cymhwysedd.

O ran nodweddion demograffig, mae'r glasoed a phobl ifanc yn arddangos canlyniadau mwy negyddol na phlant iau ac oedolion hŷn. Yn ogystal, mae menywod a merched ifanc yn dangos canlyniadau gwaeth na'u cymheiriaid gwrywaidd.

*Mae'r briff ymchwil hwn yn seiliedig ar y gwaith a gomisiynwyd gan Alma Economics gan Iechyd Cyhoeddus Cymru "Llesiant plant a phobl ifanc yn ystod pandemig COVID-19", sy'n adolygu'r dystiolaeth ar effaith pandemig COVID-19 a'r mesurau llywodraeth cysylltiedig ar lesiant babanod, plant a phobl ifanc. Cynhaliodd yr adroddiad hwn adolygiad trylwyr o'r dystiolaeth ar faterion yn ymwneud â llesiant meddyliol plant a phobl ifanc hyd at 24 oed oherwydd y pandemig COVID-19 a ffactorau a mesurau cysylltiedig ac mae'n cynnwys dadansoddiad o ddata o Understanding Society sy'n disgrifio newidiadau diweddar mewn llesiant meddyliol.