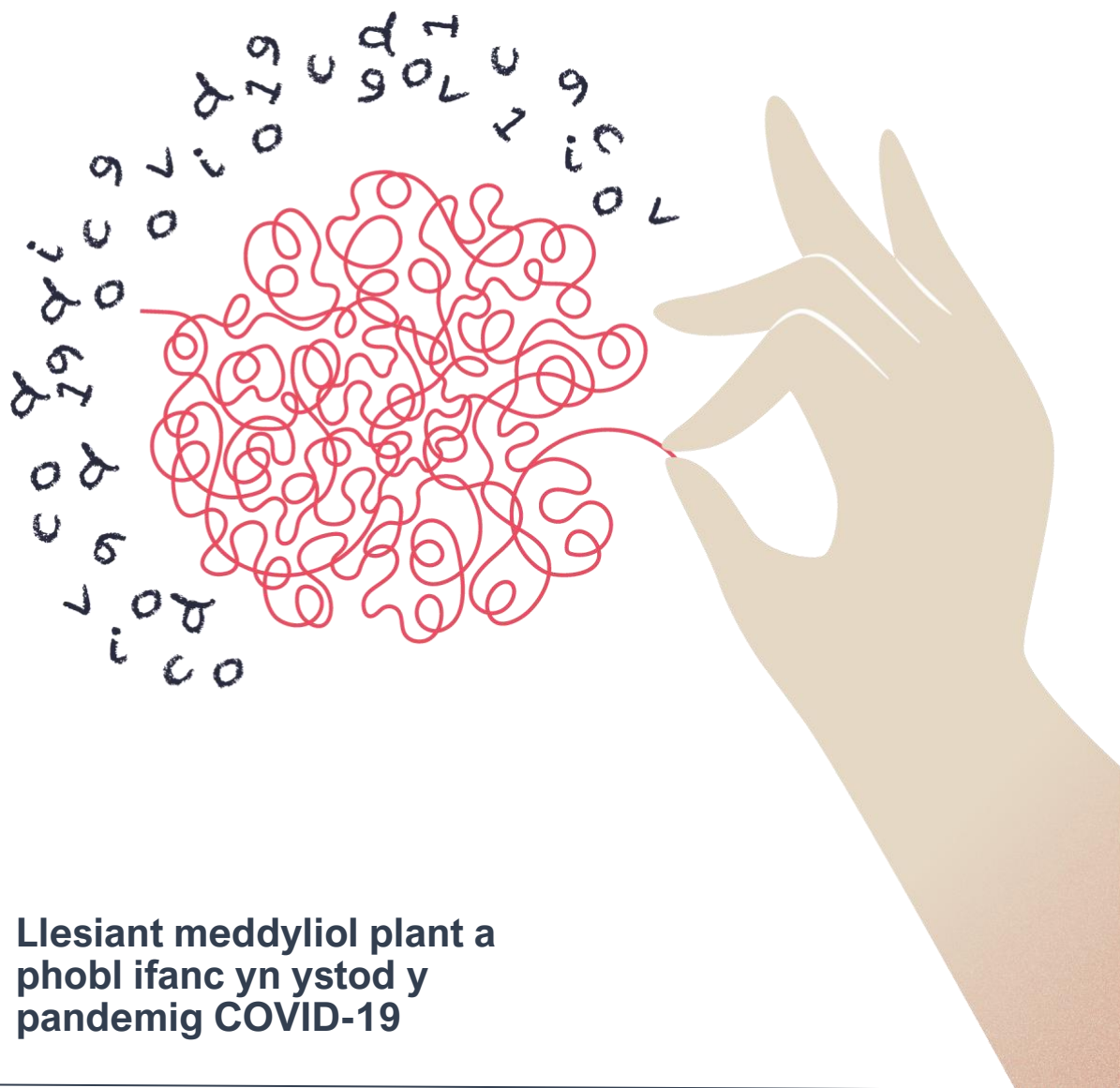


Llesiant meddyliol plant a phobl ifanc yn ystod y pandemig COVID-19

Mai 2021





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

Paratowyd i Iechyd Cyhoeddus Cymru

Diolchiadau

Hoffai tîm prosiect Alma Economics ddiolch i Dr Sara Gerson a Dr Matluba Khan o Brifysgol Caerdydd a Dr Siobhan Hugh-Jones o Brifysgol Leeds am eu cyfraniadau gwerthfawr i'r ymchwil hwn. Rydym hefyd yn ddiolchgar i Dr Sumina Azam, Nerys Edmonds a Liz Green (Canolfan Gydwethredol WHO ar Fuddsoddi mewn Iechyd a Llesiant, Iechyd Cyhoeddus Cymru) am eu sylwadau defnyddiol ar bob cam o'r gwaith hwn.

CYNNWYS

Cefndir y prosiect a strwythur yr adroddiad	1
---	---

RHAN1 Adolygiad o'r llenyddiaeth

Gwella rheolaeth	4
Cefndir a chrynodeb o'r canfyddiadau	4
Ymdeimlad o reolaeth rhieni	4
Gwybodaeth a dealltwriaeth plant a phobl ifanc	5
Hunan-effeithiolrwydd a hyder	6
Cynyddu Gwytnwch ac Asedau Cymunedol	8
Cefndir a chrynodeb o'r canfyddiadau	8
Llesiant emosiynol	9
Ymddygiad iechyd	10
Gweithgaredd corfforol ac amser ar y sgrin	10
Cwsg, diet a defnydd o alcohol	11
Ymddygiadau ymdopi a gwytnwch	12
Cefnogaeth gymdeithasol	14
Dysgu a datblygu babanod	14
Hwyluso Cyfranogiad a Chynhwysiant	16
Cefndir a chrynodeb o'r canfyddiadau	16
Ymdeimlad o berthyn a chyfranogi	16
Addysg	18
Penderfynyddion Ehangach, Anghydraddoldebau, a Nodweddion Poblogaeth	20
Cefndir a chrynodeb o'r canfyddiadau	20
Diweithdra, dosbarth a thlodi	20
Oed, rhywedd a rhywioldeb	21
Bregusrwydd, anabledd ac iechyd	22

RHAN2 Dadansoddiad Data

Cefndir a Phrif Ganfyddiadau	24
Cefndir	24
Prif Ganfyddiadau	25
Plant 5 i 11 oed - Rhiant wedi cwblhau'r Holiadur Cryfderau ac Anawsterau	28
Is-raddfa symptomau emosiynol	29

Is-raddfa Gorfywiogrwydd/Diffyg sylw	35
Is-raddfa perthynas â chyfoedion	39
Is-raddfa ymddygiad	42
Is-raddfa rhag-gymdeithasol	45
Plant 10 i 15 oed - Holiadur Cryfderau ac Anawsterau Hunan-lenwi	47
Pobl ifanc 16 i 24 oed	51
Sgôr llesiant	53
Hapusrwydd cyffredinol	55
Anhapus neu isel eu hysbryd	56
Colli hyder.....	57
Gallu i wneud penderfyniadau	58
Casgliad	61
Cyfeiriadau	63
Atodiad	70

Cefndir y prosiect a strwythur yr adroddiad

Dadansoddiad o'r llenyddiaeth adolygedig	Nifer y papurau
Cyfanswm y papurau: 84	Adolygwyd gan gymheiriaid: 74 Llenyddiaeth lwyd: 10
Nifer y gwledydd a gynhwyswyd: 22	Yn y DU: 14 Ddim yn y DU: 70
Oedran y cyfranogwyr: 0-25	Cynnwys babanod, plant neu'r glasoed: 44 Cynnwys pobl ifanc: 33 Cynnwys grwpiau oed cyfun: 7
Nifer o fethodolegau a ddefnyddiwyd: 3	Arolygon: 68 Adolygiad llenyddol: 5 Trafodaeth: 11

Comisiynwyd Alma Economics gan Iechyd Cyhoeddus Cymru i adolygu'r dystiolaeth ar effaith pandemig COVID-19 a mesurau cysylltiedig y llywodraeth ar lesiant meddyliol babanod, plant a phobl ifanc. Mae ôl-ffeithiau iechyd y feirws newydd hwn yn gymharol ysgafn i blant a phobl ifanc (Alfvén 2020). Fodd bynnag, mae'r darpariaethau a'r mesurau a roddwyd ar waith i atal y lledaeniad - yn enwedig o safbwynt arwahanrwydd cymdeithasol a chau ysgolion - yn debygol o effeithio ar fywydau a llesiant y genhedlaeth iau yn anghymesur ar adeg dyngedfennol yn eu datblygiad emosiynol a chorfforol.

Mae ofn, pryder, a straen yn ymatebion cyffredin i fygythiadau, ansicrwydd neu sefyllfaoedd dieithr. Mae'n arferol ac yn ddealladwy bod pobl yn profi mwy o bryderon yn ystod y pandemig COVID-19 (WHO 2021). Disgwylir y bydd pobl, gan gynnwys plant a phobl ifanc, yn profi ystod o emosiynau a newidiadau i lesiant meddyliol yn ystod argyfwng iechyd cyhoeddus byd-eang. Mae'r adolygiad hwn yn canolbwyntio ar hyrwyddo dealltwriaeth o sut mae'r pandemig COVID-19 wedi effeithio ar y ffactorau a all helpu i hyrwyddo a gwarchod llesiant meddyliol a gwytnwch trwy'r amser heriol hwn.

Nod yr adroddiad hwn yw cynnal adolygiad trylwyr o dystiolaeth materion yn ymwneud â llesiant meddyliol plant a phobl ifanc hyd at 24 oed oherwydd y pandemig COVID-19 a ffactorau a mesurau cysylltiedig. Bydd yn darparu synthesis naratif sy'n crynhoi nodweddion a chanfyddiadau'r llenyddiaeth. Bydd hefyd yn cynnwys dadansoddiad o ddata o Understanding Society i ddisgrifio

newidiadau diweddar mewn llesiant meddyliol¹. Bydd Iechyd Cyhoeddus Cymru yn defnyddio canfyddiadau'r adroddiad i gefnogi Asesiad Effaith Llesiant Meddyliol (MWIA) o effaith COVID-19 ar blant a phobl ifanc rhwng 10 a 24 oed i lywio polisi a gwneud penderfyniadau ymhlith rhanddeiliaid yng Nghymru.

Mae deall effaith COVID-19 yn dal i fod yn faes ymchwil sy'n dod i'r amlwg, yn enwedig o ran naratifau trosfwaol ac ôl-ffeithiau tymor hir. Serch hynny, mae'r llenyddiaeth yn ymdrin yn dda â'r pwnc, gyda llawer o astudiaethau ar raddfa fach a chanolig yn ceisio datgymalu effaith y pandemig ar lesiant meddyliol plant a phobl ifanc ledled y byd. Yn ogystal, bydd data sydd ar gael i'r cyhoedd gan Understanding Society, gyda'r bwriad o ddal effaith uniongyrchol y feirws, yn cael ei ddefnyddio i gymharu canlyniadau llesiant cyn ac yn ystod y pandemig COVID-19.

Rhennir yr adolygiad tystiolaeth cyflym hwn yn ddwy ran. Mae Rhan 1 yn coladu, yn adolygu, ac yn asesu canfyddiadau'r llenyddiaeth. Mae'r rhan hon wedi'i strwythuro mewn pedair pennod, pob un yn mynd i'r afael ag un o'r ffactorau amddiffynnol craidd yn y Pecyn Cymorth Asesu Effaith Llesiant meddyliol (Cooke et al. 2011). Mae'r bennod gyntaf yn archwilio effaith y feirws ar yr ymdeimlad o reolaeth, gwybodaeth, dealltwriaeth a hunan-ffeithiolrwydd. Mae'r ail yn mynd i'r afael â gwytnwch ac asedau cymunedol cynyddol, sy'n delio â llesiant emosiynol, newidiadau mewn ymddygiadau iechyd, ymddygiadau ymdopi, cefnogaeth gymdeithasol, a dysgu a datblygu. Mae'r trydydd yn cynnwys hwyluso cyfranogiad a chynhwysiant ac yn trafod effaith COVID-19 ar ymdeimlad plant a phobl ifanc o berthyn ac effaith tarfu ar addysg. Mae'r olaf o bwysigrwydd penodol gan ei fod yn fater trawsbynciol ar draws yr holl ffactorau amddiffynnol a drafodir yn yr adroddiad hwn. Mae'r bedwaredd bennod yn mynd i'r afael â phenderfynyddion ehangach a nodweddion poblogaeth, gan archwilio sut y gellir gwaethygu neu liniaru'r effaith ar sail cefndir economaidd-gymdeithasol, nodweddion demograffig, ac iechyd a llesiant sylfaenol². Er y gellir dosbarthu rhywfaint o'r llenyddiaeth yn daclus yn y rhestr uchod, mae'r rhan fwyaf o'r papurau'n gorgyffwrdd yn sylweddol gan adlewyrchu natur gydberthynol a chymhleth penderfynyddion llesiant meddyliol.

Mae Rhan 2 yn cynnal dadansoddiad data i archwilio esblygiad canlyniadau llesiant meddyliol plant a phobl ifanc yn ystod y pandemig COVID-19. Ers dechrau'r pandemig, mae Understanding Society wedi bod yn cynnal arolwg rheolaidd o gartrefi yn y DU er mwyn cipio'r canlyniadau economaidd-gymdeithasol ac iechyd. Arolygwyd yr un unigolion hefyd yn 2019, sy'n ei gwneud hi'n bosibl cymharu canlyniadau cyn ac yn ystod y pandemig COVID-19. Y canlyniadau a ystyrir yw'r newidiadau yn llesiant cyfartalog plant a phobl ifanc. Bydd y canlyniadau ar gyfer Cymru hefyd yn cael eu cymharu â chanlyniadau gweddill y DU.

¹ Astudiaeth hydredol fawr sy'n darparu gwybodaeth am newidiadau a sefydlgrwydd bywydau pobl yn y DU yw Understanding Society.

² Disgrifir y dull a ddefnyddir i gasglu'r llenyddiaeth ac asesu a ddylid ei chynnwys neu ei heithrio yn yr Atodiad.

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

RHAN1

Adolygiad o'r llesnyddiaeth



Pennod 1

Gwella rheolaeth

Cefndir a chrynodeb o'r canfyddiadau

Mae'r adran hon yn adolygu astudiaethau sy'n nodi effaith y pandemig COVID-19 ar lesiant meddyliol plant a phobl ifanc - yn benodol, yr hyn a ddysgwyd ynglŷn â 'gwella rheolaeth' fel ffactor amddiffynnol. Mae'r ymchwil hyd yma wedi canolbwyntio ar blant, pobl ifanc a myfyrwyr. Cesglir y rhan fwyaf o ddata trwy arolygon trawsdoriadol ar-lein sy'n ceisio adroddiadau rhieni o lesiant a/neu hunan-lenwi gan blant a phobl ifanc eu hunain. Gall data o'r fath roi cipolwg o'r statws iechyd cyfredol ond ni all nodi beth sy'n dylanwadu arno, na pha mor barhaus yw'r problemau.

Dengys y canlyniadau 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 tueddu i sgorio'n is ar fesurau llesiant (Adegboye et al. Ar ddod; Cusinato et al. 2020; Gabor et al. 2020, Orgiles et al. 2020; Spinelli et al. 2020). O ran gwybodaeth a dealltwriaeth, mae'n ymddangos bod pobl ifanc yn dangos ymwybyddiaeth uchel o sut i frwydro yn erbyn y feirws o safbwynt golchi dwylo a phellter corfforol (Riiser et al. 2020; Xue et al. 2020). I raddau, mae'r ymwybyddiaeth hon wedi'i chysylltu'n gadarnhaol â'u llesiant. Mae canlyniadau niweidiol yn deillio o bryder pobl ifanc am iechyd perthnasau hŷn ynghyd â phryder ynghylch diffyg cyflenwadau ac adnoddau mewn ysbysai (Rogers, Ha, ac Ockey 2021; Tasso, Hisli Sahin, a San Roman 2021). Mae'r canfyddiadau ar gyffredinwydd hunan-ffeithiolrwydd, hyder a gobaith ymhlith pobl ifanc yn gymysg. Ac eto, ceir consensws y gall y nodweddion hyn weithredu fel byffer yn erbyn pryder ac iselder (Copeland et al. 2020; Wen et al. 2020).

Ymdeimlad o reolaeth rhieni

Mae iechyd meddwl rhieni yn ffactor sydd wedi'i hen sefydlu ac sy'n effeithio ar lesiant meddyliol plant (Spinelli et al. 2020). Dengys y data ar y pandemig COVID-19 bod hyn yn parhau i fod yn wir. Mae Spinelli et al. (2020) yn archwilio'r berthynas rhwng llesiant rhiant a phlentyn. Nododd arolygon o 854 o rieni Eidalaid (93% yn famau) o blant rhwng 2 a 14 oed nad yw risgiau haint COVID-19 yn gysylltiedig â llesiant rhieni na phlant. Fodd bynnag, mae canfyddiadau rhieni o anhawster delio â chwariantin (ymdeimlad isel o reolaeth rhieni) yn gysylltiedig â lefelau uwch o straen gan rieni. Mae hyn, yn ei dro, yn gysylltiedig â llesiant plant, fel yr aseswyd yn yr Holiadur Cryfderau ac Anawsterau (HCA)³. Efallai bod iechyd meddwl gwael rhieni yn gwyro'n andwyol eu hadroddiadau HCA o'u plentyn. Fodd bynnag, mae'r awduron yn awgrymu y gallai llesiant meddyliol plant gael ei amddiffyn trwy hyrwyddo gwybodaeth, sgiliau ac adnoddau rhieni ynghylch sut i siarad â phlant.

Mae'r astudiaeth gan Cusinato et al. (2020) hefyd yn tynnu sylw at rôl llesiant rhieni. Nododd eu harolwg o 463 o rieni Eidalaid (90% yn famau) o blant rhwng 5 ac 17 oed, yn dilyn 50 diwrnod o unigedd, bod cysylltiad negyddol rhwng straen rhieni a sgoriau llesiant plant, er na ddylid casglu bod y naill yn gyrru'r llall. Er bod yr astudiaeth hon wedi nodi lefelau cyffredinol dda o lesiant plant yn ystod y

³ Holiadur yw HCA i fesur anawsterau emosiynol ac ymddygiadol mewn plant a phobl ifanc rhwng 3 a 16 oed. Mae'r holiadur yn cynnwys 25 o eitemau, a elwir hefyd yn briodoleddau personoliaeth. Mae'r priodoleddau hyn wedi'u grwpio i bum is-raddfa: symptomau emosiynol, ymddygiad, gorfywiogrwydd, perthynas cyfoedion, ac ymddygiad rhag-gymdeithasol.

cyfnod clo, nododd rhieni lefelau uwch o orfywiogrwydd plant o'u cymharu â data normadol. Mae hyn yn unol â chanfyddiadau diweddar bod gorfywiogrwydd yn ymateb cyffredin mewn plant yn ystod cyfnod clo (Cusinato et al. 2020). Mae'r astudiaeth wedi'i chyfyngu gan y posibilrwydd o wallau samplu (er enghraifft, dim ond yn ystyried un plentyn, y mwyaf aflonyddgar yn ôl pob tebyg) a diffyg ymateb gan dadau, a all o bosib ddisgrifio eu llesiant eu hunain a'u plentyn yn wahanol i famau.

Hefyd nododd Orgiles et al. (2020) bod perthynas sylweddol rhwng straen rhieni a llesiant plant trwy newidiadau ymddygiad. Mewn arolwg o 1,143 o rieni plant Eidalaidd a Sbaenaidd (3 i 18 oed), roedd 85.7% wedi gweld newidiadau yn eu plant yn ystod y cyfnod clo, yn rhychwantu anhawster canolbwyntio (76.6%), diflastod (52%), anniddigrwydd (39%), aflonyddwch (38.8%), nerfusrwydd (38%), teimladau o unigrwydd (31.3%), anesmwythyd (30.4%), a phryderon (30.1%). Fodd bynnag, o gofio nad yw'r astudiaeth yn defnyddio mesurau safonedig, mae difrifoldeb a pherthnasedd clinigol y newidiadau hyn a'u dyfalbarhad dros amser yn parhau i fod yn aneglur.

Mae straen rhieni hefyd yn gysylltiedig â llesiant plant a'r glasod fel yr adroddwyd mewn astudiaeth yn Hwngari (Gabor et al. 2020). Wrth edrych ar 346 o barau rhieni a phlant ym Mawrth 2020 ac Ebrill 2020, arsylwodd yr awduron ar berthynas arwyddocaol ond gwan rhwng lefelau straen a llesiant rhieni a phlant. Roedd plant rhieni a fynegodd ofn oherwydd y sefyllfa yn arddangos lefelau is o lesiant. Yn syndod, ni welwyd cysylltiad arwyddocaol rhwng incwm cartref a man preswyl â'r ffactorau seicolegol dan sylw. Mae'r astudiaeth hon wedi'i chyfyngu gan wendid posibl gan nad oedd yn ofynnol i'r plant na'r rhieni lenwi'r arolwg ar wahân.

Ystyriwyd bod cysylltiadau rhwng rhieni a phlant hefyd yn bwysig mewn astudiaeth yn y DU gan Adegboye et al. (ar ddod); nododd effeithiau andwyol sylweddol y cyfnod clo ar iechyd meddwl plant, iechyd meddwl rhieni a pherthnasoedd teuluol mewn teuluoedd risg uchel. Fe wnaethant gymharu data cyn-bandemig â data'r cyfnod clo cyntaf, yn seiliedig ar 142 o blant (4 i 7 oed) a nodwyd gan athrawon 17 mis yn flaenorol fel rhai oedd mewn risg uchel neu uchel iawn o broblemau emosiynol ac ymddygiadol. Adroddwyd sgoriau HCA uchel neu uchel iawn yn achos 68% o'r sampl, sy'n sylweddol uwch na'r lefelau cyn-bandemig a oedd eisoes yn uchel ar 61%. Cododd amlder problemau mewnoli (cyfuniad o broblemau emosiynol a chyfoedion) yn sylweddol o 34% i 44%, yn cael eu gyrru gan godiadau sylweddol mewn pryder cyffredinol, panig, a symptomau somatig (a allai gael eu cynyddu o bosibl oherwydd y sylw i risg a salwch), a phryder ysgol. Gostyngodd pryder cymdeithasol; ni chafwyd cynnydd mewn allanol problemau, gan awgrymu bod rhai plant yn dawelach pan nad oeddent yn mynychu'r ysgol. Ar y cyfan, roedd bod mewn risg cyn y pandemig yn trosi'n llesiant emosiynol ac ymddygiadol sylweddol waeth i lawer o blant. Effeithiodd iechyd meddwl gwael rhieni ar lesiant plant drwy gyfrwng straen ariannol a chysylltiadau teuluol gelyniaethus, a all amharu ar sefydlogrwydd a threfn deuluol, gan gynyddu problemau pryder ac ymddygiad plant yn eu tro. Roedd y plant a oedd yn byw mewn teuluoedd â llai o straen ariannol, rhieni â gwell iechyd meddwl a gwell perthynas rhwng rhieni a phlant yn arddangos canlyniadau gwell. Daeth yr awduron i'r casgliad bod angen cefnogaeth ariannol a iechyd meddwl ar rieni i amddiffyn iechyd meddwl plant.

Gwybodaeth a dealltwriaeth plant a phobl ifanc

Archwiliodd rhai astudiaethau'r berthynas rhwng gwybodaeth a dealltwriaeth plant o'r pandemig a'u llesiant meddyliol. Arolygodd Xue et al. (2020) 1,650 o blant ysgol gynradd yn nhalaith Hubei, uwchganolbwynt y pandemig yn Tsieina. Adroddodd plant ymwybyddiaeth gymharol dda o COVID-19 ac optimistiaeth ar gyfer y dyfodol. Roedd plant â symptomau o iselder neu bryder yn fwy tebygol o fod â lefelau is o wybodaeth, ac o agweddau ac arferion cywir, gan dynnu sylw at rôl gwybodaeth, sgiliau ac adnoddau plant wrth amddiffyn llesiant meddyliol (er y gallai cyfeiriad y berthynas lifo'r ffordd arall).

Mae'n bwysig nodi, o ystyried y gwahanol gyd-destunau diwylliannol a gwleidyddol, efallai na ellir cyffredinoli o'r canfyddiadau hyn i wledydd eraill.

Yn Indonesia, adroddodd Wiguna et al. (2020) gyda sampl o 113 o bobl ifanc a addysgwyd gartref yn bennaf (gydag oedran cymedrig o 14 oed), gysylltiad arwyddocaol rhwng problemau ymddygiad (HCA hunan-gofnodedig) a bod â gwybodaeth iechyd meddwl ddiangen; fodd bynnag, ni ddiffiniwyd 'diangen'. Roedd cyfran uchel o'r glasoed mewn perygl o gael problemau perthynas â chyfoedion, problemau ymddygiad rhag-gymdeithasol, a phroblemau ymddwyn, ond nid problemau emosiynol. Roedd anfodlonrwydd â chefnogaeth rhieni a ffrindiau yn cynyddu'r risg o gyfanswm sgoriau anawsterau HCA ynghyd â phroblemau ymddwyn, problemau perthynas â chyfoedion, a phroblemau ymddygiad rhag-gymdeithasol, gan awgrymu y gallai boddhad â chefnogaeth rhieni a ffrindiau fod yn ffactor amddiffynnol. Argymhellodd yr awduron roi gwybodaeth glir am COVID-19, iechyd, ac iechyd meddwl i bobl ifanc a'u teuluoedd ynghyd â chefnogaeth i rieni reoli addysg gartref, straen a phryder glasoed, a gweithgareddau y tu allan i addysg. Fodd bynnag, ni wnaeth yr astudiaeth ymdrin â ffactorau eraill a allai effeithio ar lesiant y glasoed, megis amser ar y sgrin, salwch cronig, neu straen rhieni.

Disgrifiodd Riiser et al. (2020) llythrennedd iechyd a gwybodaeth iechyd pobl ifanc ynghyd â'i gysylltiad â sawl mesur fel ansawdd bywyd a llesiant meddyliol yn Norwy. Roedd gan y cyfranogwyr wybodaeth dda am sut i ddelio â'r feirws, fel golchi eu dwylo ac osgoi cyswllt cymdeithasol, yn bennaf trwy wybodaeth a gafwyd ar y cyfryngau a chan eu teuluoedd. Roedd y canfyddiadau'n dangos bod cydberthynas gadarnhaol rhwng llythrennedd iechyd ac ansawdd bywyd sy'n gysylltiedig ag iechyd. Fodd bynnag, daeth yr awduron i'r casgliad bod cost i'r cydymffurfio hwn, yn enwedig o ran pellhau cymdeithasol a chyfyngu ar gyswllt corfforol. Mae hyn oherwydd bod y mesurau hyn, er eu bod dros dro, yn mynd yn groes i agweddau sy'n bwysig i ansawdd bywyd pobl ifanc.

Mae'r dystiolaeth hefyd yn awgrymu bod pryderon ynghylch diffyg cyflenwadau mewn ysbytai a pherthnasau yn mynd yn ddifrifol wael wedi cyfrannu at iechyd meddwl a llesiant pobl ifanc (Tasso, Hisli Sahin, a San Roman 2021; Rogers, Ha, ac Ockey 2021). Mae astudiaeth a gynhaliwyd gyda myfyrwyr coleg yn yr UD yn datgelu bod symptomau iechyd meddwl pobl ifanc yn gysylltiedig â phryderon ynghylch diffyg cyflenwadau mewn ysbytai ac ofnau bod aelodau o'r teulu a'r unigolion eu hunain am gael eu heintio a mynd yn ddifrifol wael (Tasso, Hisli Sahin, a San Roman 2021). Roedd hyn yn cyd-fynd â chanfyddiadau astudiaeth arall a gynhaliwyd yn yr UD, lle mynegodd y glasoed bryderon ynghylch eu rhieni neu neiniau a theidiau yn cael eu heintio â'r coronafeirws. Roeddent hefyd yn poeni am ledaenu'r feirws eu hunain (Rogers, Ha, ac Ockey 2021). Hefyd, roedd cydberthynas negyddol rhwng y pryderon a'r ofnau hyn ag ymddiriedaeth yn rheolaeth y llywodraeth o'r pandemig (Rogers, Ha, ac Ockey 2021).

Hunan-effeithiolrwydd a hyder

Fel rhan o'u harolwg blynyddol, casglodd Mynegai leuenctid Tesco Ymddiriedolaeth y Tywysog (2021) ddata gan 2,180 o bobl ifanc 16–25 oed. Er bod y sampl yn hunan-ddewisol ac efallai felly'n dangos tuedd, roedd y sgoriau ar iechyd emosiynol, gwaith ac addysg yr isaf a gofnodwyd erioed gan y Mynegai leuenctid. Mae hyn yn awgrymu bod llesiant meddyliol pobl ifanc ac ansawdd bywyd wedi dirywio, gyda bron i chwarter ohonynt yn teimlo'n ddi-hyder ynghylch eu rhagolygon, yn enwedig mewn perthynas â rhagolygon cyflogaeth yn y dyfodol. Gan nad yw'r arolwg yn defnyddio mesurau llesiant meddyliol safonol, nid yw arwyddocâd clinigol y canfyddiadau hyn yn hysbys. Yn fwy cadarnhaol, roedd bron i 75% o'r sampl yn teimlo y gallai eu cenhedaeth newid y dyfodol er gwell, ac roedd 66% eisiau ymladd am ddyfodol gwell.

Archwiliodd Wen et al. (2021) obaith, hunaneffeithlonwydd, ansicrwydd a straen ymhlith myfyrwyr prifysgol Tsieineaidd yn ystod y pandemig. Diffiniwyd ansicrwydd fel teimlad o berygl corfforol neu seicolegol posibl, yn ogystal â gallu'r unigolyn i ymdopi mewn argyfwng. Yn seiliedig ar 5,286 o ymatebwyr i arolwg ar-lein, nododd y canlyniadau po fwyaf o fyfyrwyr oedd yn teimlo'n ansicr, po fwyaf oedd eu lefel pryder. Roedd yn ymddangos bod gobaith a hunan-effeithiolrwydd yn clustogi effeithiau ansicrwydd ar straen (er enghraifft, gall credoau cadarnhaol liniaru rhai o ganlyniadau niweidiol ansicrwydd, a allai leihau straen). Roedd pobl â hunan-effeithiolrwydd uchel yn fwy tebygol o fabwysiadu strategaethau ymdopi sy'n canolbwyntio ar broblemau yn hytrach na strategaethau sy'n canolbwyntio ar emosiwn, a all leihau straen. Awgrymodd yr awduron y gellir hyrwyddo gobaith trwy osod a dilyn nodau personol. Fodd bynnag, mae'r astudiaeth yn gyfyngedig o ran bod yn gydberthynol, yn hunan-gofnodedig ac yn Tsieina; mae diwylliant myfyrwyr a phrofiadau'r pandemig yn debygol o fod yn wahanol iawn i rai myfyrwyr y DU.

Defnyddiodd Copeland et al. (2021) y Monitor Problemau Byr, ochr yn ochr ag eitemau eraill, i asesu gweithrediad emosiynol ac ymddygiadol mewn oddeutu 600 o fyfyrwyr coleg blwyddyn gyntaf yn yr UD ar ddechrau semester y gwanwyn (cyn-bandemig) a diwedd y semester. Cynyddodd problemau allanol a sylw yn sylweddol, ond nid felly mewnoli problemau. Arhosodd y myfyrwyr yn obeithiol ar gyfer y dyfodol. Roedd mantais fach i fod yn rhan o raglen llesiant prifysgol. Fodd bynnag, nid oedd yn bosibl penderfynu pa agweddau ar yr ymyrraeth a gyfrannodd at y fantais hon (er enghraifft, hunangymorth a'r ymdeimlad o gymuned ynteu myfyrwyr eisoes â diddordeb mewn hybu iechyd). Mae'r astudiaeth hon wedi'i chyfyngu gan ei sampl, sy'n wyn a benywaidd yn bennaf, ond mae'n helpu i gymharu data pandemig â lefelau llesiant cyn-bandemig.

Pennod 2

Cynyddu Gwytnwch ac Asedau Cymunedol

Cefndir a chrynodeb o'r canfyddiadau

Mae'r adran hon yn trafod canfyddiadau astudiaethau ar ffactorau amddiffynnol sy'n gysylltiedig â mwy o wytnwch ac asedau cymunedol. Mae'n ymchwilio i oblygiadau'r pandemig ar lesiant emosiynol, ymddygiadau iechyd, ymddygiadau ymdopi, a chefnogaeth gymdeithasol. Mae hefyd yn trafod goblygiadau canlyniadau dysgu a datblygu i fabanod (0 i 2 oed) oherwydd newidiadau mewn ymddygiad babanod ac ar lesiant rhieni yn ystod y cyfnod clo.

O ran llesiant emosiynol, awgryma adolygiad o ymchwil yn dilyn pandemigau blaenorol bod symptomau pryder ac iselder ymysg plant a'r glasoed yn amrywio ar sail sawl ffactor ond yn tueddu i gynyddu (C Fong and Iarocci 2020). Cefnogir hyn gan yr astudiaethau a adolygir yn yr adran hon. Mae'r rhan fwyaf o astudiaethau yn nodi dirywiad mewn llesiant, yn enwedig o ran pryder cynyddol (Adegboye et al. Ar ddod; Akkaya-Kalayci et al. 2020; Aslan, Ochnik, a Çınar 2020; Comisiynydd Plant Cymru 2020; Dragun et al. 202; Orgilés et al. 2020; Rogers, Ha, ac Ockey 2021; Sun, Lin, a Chung 2020; Zhang et al. 2020). Mae'n ymddangos bod oedran yn chwarae rhan fawr, gan fod y dirywiad mewn llesiant yn fwy cyffredin ymhlith pobl ifanc na phlant. Trafodir amrywiad ar draws nodweddion demograffig ac economaidd-gymdeithasol eraill yn fanwl ym Mhennod 4.

Mae ymddygiadau iechyd plant a'r glasoed yn gysylltiedig â'u llesiant mewn sawl ffordd. Mae'r astudiaethau a adolygwyd yn nodi canfyddiadau cymysg o ran effaith y pandemig ar ymddygiadau iechyd. Er enghraifft, mae rhai yn nodi dirywiad mewn ymarfer corff o bosibl oherwydd bod campfeydd wedi cau a dim chwaraeon wedi'u trefnu (Copeland et al. 2021; Dragun et al. 2021; Imran, Zeshan, a Pervaiz 2020). Mae eraill, fodd bynnag, yn dangos cynnydd mewn gweithgaredd corfforol, mae'n debyg oherwydd mwy o amser rhydd a chaniatâd y llywodraeth i ymarfer yn yr awyr agored (Thomas et al. Ar ddod; Sañudo, Fennell, a Sánchez-Oliver 2020). Mae astudiaethau sy'n archwilio effaith newidiadau ymddygiad iechyd ar lesiant yn cytuno bod newidiadau andwyol (er enghraifft, aflonyddwch cwsg a diet afiach) yn gwaethygu emosiynau negyddol fel pryder ac iselder (Hyun et al. 2020; Tso et al. 2020).

Mae ymddygiadau ymdopi yn amrywio ar draws unigolion ac amgylchiadau. Mae ymdopi negyddol yn tueddu i gynnwys ymddygiadau fel osgoi a chadw teimladau iddyn nhw eu hunain. Mae ymddygiadau ymdopi cadarnhaol yn cynnwys ceisio cymorth, datrys problemau ac ailwerthuso'n weithredol (Zhang et al. 2020). Mae'r astudiaethau a adolygwyd yn awgrymu bod y rhan fwyaf o blant a phobl ifanc yn cymryd rhan mewn mecanweithiau ymdopi cadarnhaol i ryw raddau, gan gynnwys gweithgareddau corfforol, cysylltu â ffrindiau, a chael hobiau newydd (Branquinho et al. 2020; Dvorsky, Breaux, a Becker 2020; Glynn et al. 2021; Pigaiani et al. 2020; Cymdeithas y Plant 2020).

Mae cefnogaeth gymdeithasol yn ffactor allweddol mewn gwytnwch ac ymdopi cadarnhaol, ac mae'n bwysig ystyried sut mae cefnogaeth gymdeithasol wedi newid yn ystod y pandemig. Mae hyn yn cynnwys sut mae plant a phobl ifanc yn canfod y newidiadau mewn cyfleoedd cymdeithasol a sut mae dynameg teulu yn newid, gan gynnwys rôl straen rhieni ar ganlyniadau plant. Mae cyswllt cynhenid

rhwng yr adran hon â'r 'ymdeimlad o reolaeth rhieni', a drafodir ym Mhennod 1, a'r 'ymdeimlad o berthyn', yr ymdrinnir â hi ym Mhennod 3. Noda'r canfyddiadau bod unigrwydd, arwahanrwydd, a pherthynas deuluol dan straen yn niweidio llesiant meddyliol.

Yn olaf, mae'r pandemig wedi effeithio ar lesiant babanod a'u rhieni. Er y bu rhai newidiadau cadarnhaol oherwydd treulio mwy o amser gartref, mae llawer o rieni'n nodi bod eu babanod yn arddangos mwy o ymlyniad a mwy o grio ers dechrau'r cyfnod clo. Roedd hyn yn arbennig o wir yn achos rhieni iau a rhieni o gefndiroedd economaidd-gymdeithasol is. Mae llawer o'r rhieni hefyd yn datgan eu bod yn fwy pryderus ac yn poeni am eu llesiant meddyliol eu hunain (Saunders a Hogg 2020). Efallai y bydd gan hyn oblygiadau i lesiant eu babanod a'u plant bach, fel y trafodwyd ym Mhennod 1 yr adroddiad hwn.

Mae newidiadau mewn mynediad i addysg oherwydd cau ysgolion a phrifysgolion hefyd yn ffactor hanfodol mewn gwytnwch ac asedau cymunedol. Mae hyn oherwydd bod ganddo oblygiadau cryf i ganlyniadau dysgu a datblygu i blant a phobl ifanc yn ogystal ag ar eu rhwydweithiau cymdeithasol a'u cysylltiadau. Yn wir, mae addysg yn fater mor bwysig a thrawsbynciol nes bod aflonyddu arno'n cael effaith ar y mwyafrif o ffactorau amddiffynnol a ddadansoddir yn yr adroddiad hwn. Er bod rhywfaint o'r llenyddiaeth yn trafod yr effeithiau hyn, mae'r rhan fwyaf o'r astudiaethau'n canolbwyntio ar oblygiadau i gyfranogi a chynhwysiant. O'r herwydd, trafodir effaith aflonyddwch addysgol ar yr holl ffactorau amddiffynnol ym Mhennod 3 yr adroddiad hwn.

Llesiant emosiynol

Gan ddechrau gyda phlant, canfu arolwg ansoddol o blant a phobl ifanc o 3 i 18 oed yng Nghymru (Comisiynydd Plant Cymru 2020)⁴ bod y rhan fwyaf o blant a phobl ifanc yn ymdopi'n dda. Dywedodd mwyafrif y plant (84%) eu bod yn teimlo'n ddiogel y rhan fwyaf o'r amser, a dywedodd 58% eu bod yn teimlo'n hapus y rhan fwyaf o'r amser. Er nad oedd 37% yn poeni am COVID-19, mynegodd y rhai a oedd yn poeni bryderon ynghylch hyd y pandemig ac ofn dros anwyliaid. Ar y llaw arall, canfu astudiaeth o blant (4 i 7 oed) sydd mewn perygl o fod â phroblemau iechyd meddwl yng Nghymru (Adegboye et al. Ar ddod) bod anawsterau emosiynol ac ymddygiadol wedi cynyddu'n sylweddol yn ystod cyfnod y pandemig. Roedd hyn yn arbennig o wir yn achos pryder. Dylanwadodd iechyd meddwl rhieni a straen ariannol yn ystod y cyfnod clo ar lesiant plant. Dim ond ar blant a oedd eisoes mewn perygl o fod â phroblemau iechyd meddwl yr edrychodd yr astudiaeth hon. Nid yw'n glir os y byddai'r canlyniadau'n debyg i blant eraill.

Canfu adroddiadau rhieni o effaith uniongyrchol (ar ôl mis) y cyfnod clo ar blant 3 i 18 oed yn yr Eidal a Sbaen (Orgilés et al. 2020) bod y mwyafrif llethol (dros 80%) wedi nodi newidiadau yng nghyflwr emosiynol eu plant. Adroddwyd bod plant Sbaen yn cael mwy o anawsterau na phlant yn yr Eidal, yn enwedig o ran yr amser yr oeddent yn gallu ei dreulio y tu allan i'w cartrefi. Gallai hyn fod o ganlyniad i fesurau clo llymach. Dylid nodi bod hyn yn seiliedig ar adroddiad a myfyrdod rhieni, a allai gael ei effeithio gan gyflwr presennol y rhoddwr gofal. Mae hyn yn arbennig o berthnasol oherwydd bod rhoddwyr gofal a oedd yn ystyried y sefyllfa'n fwy difrifol i'w teuluoedd hefyd wedi nodi bod gan eu plant fwy o broblemau.

O ran iechyd meddwl y glasoed ac oedolion ifanc, roedd y rhan fwyaf o ymchwil yn cynnwys hunan-adrodd a myfyrio ar eu statws llesiant o'i gymharu â sut roeddent yn teimlo cyn y pandemig. Er

⁴ Cynhyrchodd Comisiynydd Plant Cymru adroddiad o arolwg wedi'i ddiweddarau ym mis Ionawr 2021 sydd ar gael yn: <https://www.childcomwales.org.uk/coronavirus-our-work/coronavirus-and-me-survey-results-2021/>

enghraifft, nododd grŵp o bobl ifanc (14 i 17 oed) yn yr UD (Rogers, Ha, ac Ockey 2021) od eu hemosiynau cadarnhaol wedi lleihau, a bod eu hemosiynau negyddol wedi cynyddu ers dechrau'r pandemig. Yn yr un modd, nododd pobl ifanc 15 i 25 oed yn Awstria a Thwrci (Akkaya-Kalayci et al. 2020) eu bod yn teimlo'n fwy pryderus, isel eu hysbryd, a chyda llai o reolaeth na chyn y pandemig. Nododd myfyrwyr israddedig yn Nhwrcei (Aslan, Ochnik, a Çınar 2020) a Hong Kong (Sun, Lin, a Chung 2020) straen, pryder, iselder ysbryd, a/neu foddhad isel â bywyd.

Ychydig o astudiaethau a gymharodd yn benodol y gwahaniaethau mewn llesiant emosiynol a chyfraddau iselder a phryder yn ystod y pandemig o'ucymharu â mesurau cyn-bandemig. Canfu un arolwg o bobl ifanc yn eu harddegau yn Tsieina fod symptomau iselder a phryder yn uwch na'r cyfraddau a adroddwyd yn flaenorol mewn sampl wahanol (Zhang et al. 2020). Roedd hyn hefyd yn wir am astudiaeth o fyfyrwyr prifysgol yn yr UD gyda mesurau wedi'u cymryd o un grŵp yn 2019 ac un arall yng ngwanwyn 2020 (Rogers, Ha, ac Ockey 2021). Datgelwyd cynnydd bach ond sylweddol mewn iselder ysbryd (yn ystod COVID vs. cyn-COVID) yn achos pobl ifanc yn sampl yr UD. Gwelwyd gostyngiadau mewn ansawdd bywyd, hapusrwydd ac optimistiaeth hefyd yn achos pobl ifanc o Groatia a myfyrwyr meddygol (Dragun et al. 2021).

Canfu Mynegai leuenctid Tesco (Ymddiriedolaeth y Tywysog 2021) yn y DU fod pobl ifanc (16 i 25 oed) yn sgorio'n is ar iechyd emosiynol, yn enwedig o safbwynt pryder, nag a wnaethant mewn blynyddoedd blaenorol. Roedd hyn yn arbennig o wir am y rhai nad oeddent mewn gwaith, addysg na hyfforddiant. Mewn cyferbyniad, ni chanfu arolwg o bobl ifanc yn yr Iseldiroedd unrhyw wahaniaeth mewn adroddiadau o symptomau iselder nac emosiynau negyddol ddwy flynedd cyn y pandemig o'u cymharu ag yn ystod y pandemig (Janssen et al. 2020).

Canfu astudiaeth yn Tsieina fod cyfraddau mewnoli anhwylderau (h.y. pryder ac iselder) yn uwch ymhlith myfyrwyr ysgol uwchradd na myfyrwyr ysgol uwchradd iau (Zhang et al. 2020). Roedd y dystiolaeth hon yn cyd-fynd â chanfyddiadau astudiaeth yn Hwngari, lle nododd y glasoed eu bod yn teimlo'n fwy ofnus na phlant oedd dan 14 oed (Gabor et al. 2020). Yn gysylltiedig â hyn, nododd arolwg ansoddol yng Nghymru fod plant oed ysgol uwchradd yn teimlo mwy o emosiynau negyddol na phlant oed ysgol gynradd. Fe wnaethant hefyd fynegi pryderon cynyddol am ddysgu o'u cymharu â'u cyfoedion iau (Williams 2020).

Ymddygiad iechyd

Gweithgaredd corfforol ac amser ar y sgrin

Canfu arolwg o fyfyrwyr prifysgol blwyddyn gyntaf yn yr UD fod yr amser ymarfer yr adroddwyd amdano wedi gostwng rhwng dechrau a diwedd semester y gwanwyn yn 2020 (Copeland et al. 2021). Cynyddodd myfyrwyr uwchradd a meddygol yng Nghroatia eu hymddygiad eisteddog o'i gymharu â'r hyn a adroddwyd yn 2018. Awgrymwyd bod hyn oherwydd dysgu ar-lein (Dragun et al. 2021). Adroddodd rhieni plant a phobl ifanc yn Sbaen a'r Eidal hefyd fod eu plant yn cymryd rhan mewn llai o weithgaredd corfforol yn ystod y pandemig, ond roedd hyn yn dibynnu ar atgof rhieni yn hytrach na mesur canlyniadau cyn ac yn ystod y cyfnod clo (Imran, Zeshan, a Pervaiz 2020).

Mewn cyferbyniad, canfu arolwg o oedolion ifanc yn y DU fod y cyfranogwyr a oedd yn llai egniol ar ddechrau'r cyfnod clo wedi cynyddu eu lefelau gweithgaredd rhwng mis Chwefror a mis Ebrill (Thomas et al. Ar ddod), gyda menywod yn cynyddu eu gweithgareddau yn fwy na dynion. Priodolodd yr awduron hyn i'r ymchwydd mewn gweithgareddau 'derbyniol' fel cerdded neu feicio neu fel rheswm i adael cartref yn ystod y cyfyngiadau. Fodd bynnag, gallai hefyd fod oherwydd ffactorau eraill fel tywydd gwell neu gynnydd mewn amser rhydd. Yn yr un modd, darganfu astudiaeth o oedolion ifanc

yn Sbaen fod cyfranogwyr wedi cynyddu eu hamser cerdded a'u gweithgaredd corfforol o'i gymharu â chyn y cyfnod clo (Sañudo, Fennell, a Sánchez-Oliver 2020). Felly, mae'n ymddangos bod y cyfnod clo wedi cael effaith andwyol ar weithgaredd corfforol i rai unigolion ond wedi cynyddu gweithgaredd corfforol i eraill.

Mae cysylltiad cymhleth rhwng gweithgaredd corfforol a llesiant emosiynol yn ystod y pandemig ac yn ehangach. Canfu astudiaeth yn Nhwrci fod anweithgarwch corfforol yn gysylltiedig â straen canfyddedig (Aslan, Ochnik, a Çinar 2020) a chanfu ymchwil ar bobl ifanc ac oedolion ifanc yng Nghroatia fod ymddygiad eisteddog yn gysylltiedig â dirywiad mewn ansawdd bywyd a chynnydd mewn straen a phryder canfyddedig (Dragun et al. 2021). Mewn astudiaeth a fesurodd newid mewn gweithgaredd corfforol rhwng mis Chwefror ac Ebrill yn y DU, dangosodd cyfranogwyr ifanc a ddaeth yn fwy egniol dros y cyfnod hwn gynnydd mewn llesiant, tra bod y rhai a aeth yn llai egniol yn dangos gostyngiad mewn hunan-barch (Thomas et al. Ar ddod).

Mewn cyferbyniad, ni chanfu arolwg eang o oedolion o dros 60 o wledydd unrhyw berthynas rhwng faint o ymarfer corff roeddent yn ei wneud a symptomau pryder (Varma et al. 2020). Yng ngoleuni'r drafodaeth uchod, mae hyn yn tynnu sylw at y ffaith y gall rhai pobl ifanc ddefnyddio gweithgaredd corfforol fel mecanwaith ymdopi, tra gall eraill gymryd rhan mewn llai o weithgaredd corfforol oherwydd iselder ysbryd neu ddiffyg cymhelliant. Mae'r ffactorau hyn yn debygol o gael effeithiau dwyochrog ar ei gilydd.

Mae cynnydd mewn amser ar y sgrin yn aml yn cael ei ystyried fel y gwrthwyneb i weithgaredd corfforol i blant a'r glasoed. Adroddwyd bod cynnydd mewn amser sgrin ac ymddygiad eisteddog yn achos myfyrwyr coleg yn yr UD (Copeland et al. 2021), pobl ifanc yng Nghanada ac Awstralia (Ellis, Dumas, a Forbes 2020; Hawke et al. 2020; Bates et al. 2020; Munasinghe et al. 2020), plant a'r glasoed yn yr Eidal a Sbaen (Imran, Zeshan, a Pervaiz 2020), a phlant yn Nhwrci (Adibelli a Sümen 2020) a Hong Kong (Tso et al. 2020). Er bod cynnydd mewn amser ar y sgrin weithiau'n gysylltiedig â phroblemau ymddygiad (Tso et al. 2020), roedd hefyd yn cael ei ystyried yn ollyngdod cymdeithasol ac yn ffordd i gysylltu â ffrindiau a chymryd rhan mewn adloniant goddefol (Wilcox et al. 2020). Roedd mwy o amser sgrin yn anochel mewn rhai achosion oherwydd natur addysg bell. Felly, er bod amser sgrin wedi cynyddu, nid yw'n ymddangos hyd yma ei fod wedi cael canlyniadau niweidiol cyffredinol.

Cwsg, diet a defnydd o alcohol

Canfu arolwg o fyfyrwyr prifysgol yn yr UD ostyngiadau mewn cwsg o ddechrau i ddiwedd semester y gwanwyn (Copeland et al. 2021). Canfu astudiaeth o fyfyrwyr a staff prifysgolion yr Eidal waeth ansawdd cwsg a chynnydd mewn anhunedd (Marelli et al. 2020). Yn gysylltiedig â hyn, canfu arolwg o oedolion ifanc yr Unol Daleithiau gyfraddau uchel o broblemau cysgu ar ddechrau'r pandemig (Hyun et al. 2020). Yn yr un modd, canfu astudiaeth o blant a phobl ifanc Canada fod tarfu yn digwydd i batrwm ac ansawdd cwsg (Bates et al. 2020). Mewn cyferbyniad, nododd ymchwil yng Nghanada (Gruber et al. 2020; Hawke et al. 2020), Croatia (Dragun et al. 2021), Sbaen (Sañudo et al. 2020), a Thwrci (Adibelli a Sümen 2020) gynnydd mewn faint o gwsg yr oedd plant a'r glasoed yn ei chael. Yn yr astudiaeth o Croatia (Dragun et al. 2021), nododd cyfranogwyr eu bod yn teimlo'n llai blinedig a chysglyd ar ôl deffro yn ystod y pandemig na dwy flynedd cyn y pandemig. I bobl ifanc yng Nghanada (Gruber et al. 2020), yn ogystal â hyd cwsg hirach, arweiniodd newid mewn cwsg i oriau hwyrach a gwell ansawdd cwsg at lai o deimlo'n gysglyd yn ystod y dydd.

Canfu arolwg o oedolion (o 18 i 82 oed) o dros 60 o wledydd fod cwsg yn rhagfynegydd pwysig o straen, iselder ysbryd, unigrwydd a sgiliau ymdopi (Varma et al. 2020). Roedd ansawdd cwsg gwael yn rhagfynegi symptomau iselder a phryder yn uniongyrchol a thrwy fwy o straen. Canfu'r astudiaeth

mai'r grŵp oedran ieuengaf (18-34) oedd y mwyaf agored i straen a phryder o'i gymharu â grwpiau oedran eraill. Mewn astudiaeth o blant cyn oed ysgol yn Hong Kong, roedd cwsig annigonol yn gysylltiedig â phroblemau seicogymdeithasol (Tso et al. 2020). Ni ddiffiniwyd yr effaith gyfeiriadol rhwng cysgu a phryder a symptomau iselder yn yr arolwg hwn. Fodd bynnag, awgrymodd astudiaeth o oedolion ifanc yr Unol Daleithiau fod symptomau iselder a phryder yn rhagfynegi ansawdd cwsig gwael (Hyun et al. 2020).

Dangosodd myfyrwyr prifysgol blwyddyn gyntaf yn yr UD ostyngiad yn ansawdd maethol eu bwyd yn ystod y cyfnod clo (Copeland et al. 2021). Mewn cyferbyniad, ni welwyd newid diet mewn arolwg o fyfyrwyr yng Nghroatia (Dragun et al. 2021). Canfu astudiaeth o bobl ifanc yn eu harddegau o Awstralia fod y defnydd o fwyd cyflym wedi lleihau ond roedd y defnydd o ffrwythau a llysiau yn ddigyfnewid i raddau helaeth (Munasinghe et al. 2020). Canfu dadansoddiad o fyfyrwyr coleg Eidalaid fod dewisiadau maethol yn ystod y cyfnod clo yn gysylltiedig ag ymddygiadau iechyd eraill a llesiant emosiynol (Amatori et al. 2020). Er enghraifft, roedd y cyfranogwyr hynny a oedd yn ymarfer mwy yn tueddu i fwyta mwy o ffrwythau, llysiau a physgod, tra bod hwyliau is yn arwain at arferion bwyd llai iach.

O ran defnyddio alcohol, canfu astudiaeth o Wlad Belg fod pobl ifanc wedi bod yn yfed yn llai aml ac ar lefelau llai ar gyfartaledd (Glowacz a Schmits 2020). Fe wnaethant adrodd, fodd bynnag, nad oedd tua hanner y sampl wedi newid eu harferion yfed yn ystod y cyfnod clo. Maent yn pwysleisio y gall hyn beri pryder os yw'r yfed yn digwydd mewn cyd-destunau anghymdeithasol. Yn gysylltiedig â hyn, gwelodd arolwg o Ganada dystiolaeth o ostyngiad yn y defnydd o sylweddau ymhlith pobl ifanc 14 i 28 oed, ond mynegodd bron i chwarter y rhai mewn sampl glinigol (a gafodd eu recriwtio trwy ganolfannau dibyniaeth) bryder ynghylch eu defnydd cyfredol o sylweddau (Hawke et al. 2020). Ymhellach, canfu astudiaeth o fyfyrwyr coleg yr UD lefelau uwch o gamddefnyddio alcohol yn ystod y pandemig (Charles 2020).

Ymddygiadau ymdopi a gwytnwch

Canfu astudiaeth ansoddol o blant a phobl ifanc yn Lloegr fod cynnal cysylltiadau ag eraill, bod yn egniol, a chael allfeydd creadigol yn strategaethau ymdopi pwysig i blant (Cymdeithas y Plant 2020). Ym Mhortiwgal, nododd pobl ifanc ac oedolion ifanc bod cyfathrebu â theulu a ffrindiau o bell, cymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden, a chynnal trefn yn strategaethau ymdopi cadarnhaol (Branquinho et al. 2020). Roedd cynnal trefn yn rhagfynegydd o well iechyd meddwl yn ôl adroddiadau rhieni mewn astudiaeth o blant ifanc yn yr UD (Glynn et al. 2021). Nodwyd bod rhai ymddygiadau ymdopi yr oedd pobl ifanc yn eu defnyddio yn cynnwys cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol a chael hobiau neu weithgareddau newydd yn ystod y cyfnod clo (Branquinho et al. 2020; Pigaiani et al. 2020). Un mecanwaith ymdopi a oedd yn annisgwyl mewn rhai astudiaethau oedd atal risg, rheoli, a dilyn canllawiau'r llywodraeth ar bellhau cymdeithasol (Dvorsky, Breaux, a Becker 2020; Cymdeithas y Plant 2020).

Canfu arolygon o fyfyrwyr ysgol uwchradd ac uwchradd iau yn Tsieina fod gwytnwch, strategaethau ymdopi cadarnhaol, a rheoleiddio emosiynol cadarnhaol yn ffactorau amddiffynnol yn achos pryder, iselder ysbryd a straen (Zhang et al. 2020). Canfu dwy astudiaeth, un ar bobl ifanc ac un ar fyfyrwyr coleg yn Wuhan, China, fod gwytnwch a rheoleiddio emosiynol yn gyfryngwyr yn erbyn emosiynau negyddol a thrawma seicolegol (Yang et al. 2020; Yang, Tu, a Dai 2020). Yn gysylltiedig â hyn, yn achos myfyrwyr ysgol uwchradd yn yr Eidal, roedd ymgymryd â gweithgareddau newydd a chymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol yn gysylltiedig â bod mewn hwyliau llai negyddol (Pigaiani et al. 2020). Ymhlith myfyrwyr coleg yr UD, roedd gwytnwch yn lleihau effaith emosiynol a seicolegol y pandemig (Bono, Reil, a Hescox 2020). Yn ddiddorol, canfu arolwg o fyfyrwyr prifysgol o Wlad Pwyl

fod ymdopi trwy wneud tasgau (megis datrys problemau, ceisio gwybodaeth berthnasol, neu geisio newid neu ddileu ffynhonnell straen) yn gadarnhaol gysylltiedig â phryder (Rogowska, Kuśnierz, a Bokszczanin 2020). Awgryma'r awduron efallai na fydd y mecanwaith ymdopi hwn yn ddefnyddiol (a gall hyd yn oed gynyddu rhwystredigaeth) pan nad oes gan unigolion lawer o reolaeth dros greu cynlluniau oherwydd cyfyngiadau.

Canfu arolwg o fyfyrwyr coleg yn Sbaen fod menywod yn tueddu i fod â lefelau gwytnwch uwch na dynion (Sánchez-Teruel, Robles-Bello, a Valencia-Naranjo 2020). Gan ddefnyddio mesurau safonedig, nodwyd bod gwytnwch yn eu sampl yn ffactor amddiffynnol personol ac mae'n cynnwys bod yn fwy abl i ddelio ag ofnau sy'n gysylltiedig â COVID-19, profi emosiynau a meddyliau cadarnhaol, a cheisio cefnogaeth gymdeithasol. Mae hyn i gyd yn cryfhau eu gallu i ymdopi â straen. Awgrymodd yr awduron y dylid arfogi myfyrwyr â sgiliau a fydd yn hwyluso eu haddasiad personol, galwedigaethol a chymdeithasol.

Canfu astudiaeth o oedolion ifanc (rhwng 24 a 34 oed) yng Ngogledd America fod statws economaidd-gymdeithasol yn gadarnhaol gysylltiedig ag ymddygiadau ymdopi cadarnhaol fel chwilio am gefnogaeth (Volk et al. 2021). Mewn cyferbyniad, nododd y 43% o'r sampl o oedolion ifanc a oedd gyda phlant eu bod yn defnyddio strategaethau ymdopi llai effeithiol (negyddol) fel osgoi, yn enwedig yn achos y rhai a oedd â mwy nag un plentyn. Ymhlith oedolion ifanc yr Eidal a Gwlad Belg, dangosodd y rhai ag anghenion iechyd meddwl blaenorol neu gyfredol sgoriau gwytnwch is nag unigolion heb anghenion iechyd meddwl (Marchini et al. 2020). Mewn astudiaeth yn yr UD a oedd yn targedu rhieni plant ifanc, nododd y canfyddiadau fod cynnal arferion teuluol wedi helpu i gynnal iechyd meddwl plant, waeth beth fo'r ffactorau a allai fel arall gael dylanwad negyddol fel iselder ysbryd rhieni, ansicrwydd bwyd, a statws economaidd-gymdeithasol (Glynn et al. 2021).

Mewn arolwg o 622 o bobl ifanc yng Nghanada, yn rhychwantu samplau clinigol a chymunedol, cyn ac yn ystod y pandemig, adroddodd Hawk et al. (2020) fod dirywiad ystadegol arwyddocaol mewn iechyd meddwl yn y ddau grŵp, gyda mwy o ddirywiad yn y sampl gymunedol. Yn y sampl gymunedol, roedd lefelau symptomau yn uwch na lefelau cyn-bandemig y sampl glinigol, ac roedd mwy na thraean ohono'n debygol o fodloni meini prawf ar gyfer diagnosis iechyd meddwl. Fodd bynnag, ni fesurwyd lefelau symptomau ar draws y sampl gymunedol cyn-COVID-19 felly nid yw'n eglur a ellir priodoli hyn i'r pandemig. Tra dirywiodd y defnydd o sylweddau, nododd is-set eu bod yn defnyddio sylweddau i ymdopi. Dywedodd bron i hanner y sampl glinigol a 40% o'r sampl gymunedol fod COVID-19 wedi cael rhai effeithiau cadarnhaol (er enghraifft, amser gyda'r teulu, amser rhydd ar gyfer hobiau ac ymarfer corff a chysgu). Y strategaeth ymdopi a nodwyd amlaf oedd cysylltu â ffrindiau o bell. Yr arddulliau ymdopi a gymeradwywyd fwyaf oedd derbyn, troi eu sylw at rywbeth gwahanol, ail-fframio cadarnhaol, ymdopi gweithredol a chynllunio. Argymhellodd yr awduron atebion e-iechyd meddwl. Fodd bynnag, mae'r astudiaeth yn gyfyngedig oherwydd ei bod yn draws-doriadol, yn anghynrychioliadol, ac yn dibynnu ar adroddiadau cyn-bandemig o iechyd meddwl, a allai fod wedi cael eu heffeithio gan ddiffygion dwyn i gof.

Yn olaf, dangosodd adroddiad gan yr Asiantaeth Ieuenctid Genedlaethol (2020) yn Lloegr bod pobl ifanc yn teimlo'n fwy unig yn ystod y pandemig o'i gymharu â chyfnod cyn-bandemig; fe wnaethant hefyd nodi cynnydd mewn gwrthdaro teuluol a dirywiad iechyd meddwl. Mae'r awduron yn nodi bod llawer o bobl ifanc yn dangos gwytnwch anhygoel (dywed y mwyafrif eu bod yn 'ymdopi'n iawn'). Fodd bynnag, maent hefyd yn rhybuddio nad oes gan bobl ifanc agored i niwed fynediad at y gwasanaethau a chymorth a oedd ganddynt o'r blaen; mae'n bosibl y gallai hyn waethygu problemau blaenorol.

Cefnogaeth gymdeithasol

Mae cysylltiadau rhwng y teulu a llesiant yn gyffredin ar draws amrywiaeth o astudiaethau. Er bod bod yn rhan o deulu niwclear yn ffactor amddiffynnol yn erbyn straen yn ystod y pandemig (Cusinato et al. 2020), mae cysylltiad agos rhwng straen ac iechyd meddwl rhieni â llesiant plant ar draws sawl gwlad ac oedran, fel y trafodwyd ym Mhennod 1 (Cusinato et al. 2020; Gabor et al. 2020; Tso et al. 2020). Ar ben eithaf y continwwm o straen rhieni, mae'n bwysig cofio y gall rhai plant fod yn dyst i drais a cham-drin domestig yn ystod eu hamser cynyddol gartref (Cowie a Myers 2020; Araújo et al. 2020; NYA 2020; Wiguna et al. 2020). Er bod cam-drin domestig wedi cael ei drafod sawl gwaith fel ffactor risg posibl, ychydig o astudiaethau sydd wedi darparu unrhyw ystadegau ffurfiol nac wedi profi'r berthynas yn uniongyrchol.

Yr eithriad yw Cowie a Myers (2020) a drafododd yr ymchwydd mewn trais domestig yn y DU yn ystod y pandemig. Fe wnaethant adrodd bod galwadau i'r llinell gymorth cam-drin domestig genedlaethol yn llawer uwch yn ystod y cyfnod clo nag yr oeddent yn flaenorol. Yn ogystal, dangosodd dadansoddiad o draffig ar-lein gan wefan sy'n mynd i'r afael â thrais ar sail rhywedd fod ymwelwyr â'i gwefan wedi treblu yn ystod y cyfnod clo o'i gymharu â'r un cyfnod mewn blynyddoedd blaenorol. Yn olaf, cafwyd cynnydd mewn adroddiadau am blant yn cael eu cam-drin gartref ar ôl dechrau'r cyfnod clo, gyda'r Gymdeithas Genedlaethol er Atal Creulondeb i Blant (NSPCC) yn cofnodi cynnydd o 32% mewn galwadau o'i gymharu â data cyn-bandemig.

Canfu arolwg dulliau cymysg o bobl ifanc yn yr Unol Daleithiau fod y rhai yr adroddwyd eu bod ag emosiynau mwy negyddol a gwrthdaro teuluol yn fwy tebygol o fod yn isel eu hysbryd yn ystod y pandemig (Rogers, Ha, ac Ockey 2021). Mewn cyferbyniad, roedd y rhai a ddisgrifiodd newidiadau cadarnhaol yng nghefnogaeth ffrindiau yn llai tebygol o nodi eu bod yn isel eu hysbryd. Roedd unigrwydd hefyd yn gysylltiedig â chynnydd mewn emosiynau negyddol a gwrthdaro teuluol, fel yr oedd newidiadau yn yr amser a dreuliodd gyda ffrindiau.

Canfu astudiaeth arall a gynhaliwyd ar bobl ifanc (11 i 17 oed) yn Indonesia fod colli cefnogaeth rhieni a ffrindiau yn cyfrannu at broblemau perthynas â chyfoedion a phroblemau ymddygiad rhag-gymdeithasol gan arwain at lesiant meddyliol gwael (Wiguna et al. 2020). Fe wnaeth newidiadau mewn ffordd o fyw, fel addysg gartref a gweithio o gartref, greu pwysau ymhlith rhieni a allai fod wedi cyfrannu, i ryw raddau, at gamdriniaeth plant a'r glasoed. Argymhellodd yr astudiaeth y dyldid cynllunio rhaglenni dysgu o bell/ gweithgareddau rhithwir gorau posibl i gadw pobl ifanc mewn cysylltiad â'u hysgol (Wiguna et al. 2020).

Mewn astudiaeth o oedolion ifanc yn Ne Affrica, roedd cyfranogwyr gwledig hefyd yn sgorio'n uwch o safbwynt unigrwydd ac arwahanrwydd na chyfranogwyr trefol (Padmanabhanunni a Pretorius 2021). Canfu'r ymchwil hwn ac un a oedd yn asesu oedolion ifanc yn yr UD fod menywod yn tueddu i adrodd eu bod yn fwy unig ac yn fwy ynysig na dynion (Lee, Cadigan, a Rhew 2020). Er yr adroddir yn aml bod cyfraddau'n uwch ymhlith menywod, cefnogwyd y cysylltiad rhwng arwahanrwydd cymdeithasol ac iechyd meddwl sy'n gwaethygu mewn astudiaeth o ddynion lleiafrifol yn eu harddegau yn yr UD (Nelson et al. 2020). Yn olaf, canfu astudiaeth o'r Eidal a Gwlad Belg fod oedolion ifanc ag anghenion iechyd meddwl cynyddol yn ystod y pandemig yn fwy tebygol o gynyddu cysylltiadau ar-lein gyda theulu na'r rhai heb anghenion iechyd meddwl (Marchini et al. 2020).

Dysgu a datblygu babanod

Mae'r adran hon yn trafod newidiadau mewn llesiant i fabanod a phlant bach (0 i 2 oed), gan ganolbwyntio ar yr unig adroddiad a ddarganfuwyd yn y chwiliad llenyddiaeth sy'n astudio effaith y

pandemig ar y grŵp oedran hwn (Saunders a Hogg 2020). Arolygodd yr adroddiad rieni yn y DU a gofyn iddynt ddisgrifio eu perthynas â'u babanod ac amlinellu unrhyw newidiadau yn ymddygiad y babanod. Pwysleisiodd yr adroddiad arwyddocâd y 1,001 diwrnod cyntaf ym mywyd babi ar ei ddysgu a'i ddatblygiad ac, o'r herwydd, bwysigrwydd darparu cefnogaeth i'w lesiant yn gynnar.

Dangosodd y canlyniadau fod dros chwarter y rhieni yn dweud eu bod yn poeni am eu perthynas â'u babanod, a bod traean ohonyn nhw'n teimlo eu bod angen help gyda hyn. Adroddodd llawer o rieni newid yn ymddygiad eu babanod, gan gynnwys mwy o ymlyniad (50%), mwy o grio a strancio (26%), a llai o gwsg yn y nos (20%). Dangosodd rhai newidiadau cadarnhaol, megis mwy o amser chwarae gyda rhieni (35%) a datblygu sgiliau iaith yn gyflymach nag arfer (20%). Yn y mwyafrif o gategorïau, yr ateb a roddwyd amlaf oedd 'dim newid' (Saunders a Hogg 2020).

Hefyd, trafododd yr adroddiad anghydraddoldebau, sef bod teuluoedd incwm isel, rhieni ifanc, a rhai o gymunedau lleiafrifoedd ethnig yn fwy tebygol o gael profiad anodd gyda'u babanod yn ystod y cyfnod clo. Er enghraifft, dangosodd yr arolwg fod cartrefi ag incwm o dan £16,000 y flwyddyn yn llawer mwy tebygol o nodi effaith andwyol ar ymddygiad eu babanod yn ystod y cyfnod clo. Dywedodd bron i hanner yr ymatebwyr yn yr amrediad incwm hwn fod eu babanod yn crio mwy yn ystod y cyfnod clo, o'i gymharu â bron i draean o'r ymatebwyr yn y braced incwm uchaf nesaf. Roedd mwy na dwy ran o dair o rieni yn yr amrediad incwm isaf o'r farn bod eu babanod yn glynu mwy atynt yn ystod y cyfnod clo, o'i gymharu â hanner yr ymatebwyr yn y braced incwm uchaf nesaf. Gwelwyd yr un patrwm ymhlith y rhieni ieuengaf, gan eu bod yn llawer mwy tebygol na rhieni hŷn o adrodd bod eu babanod yn crio mwy nag arfer (Saunders a Hogg 2020).

Fel y trafodwyd ym Mhennod 1, gall ymdeimlad rhieni o reolaeth a chyflwr emosiynol gael effaith ddwys ar lesiant eu plant. Yn hynny o beth, edrychodd yr adroddiad hefyd ar lesiant rhieni yn ystod y pandemig; nododd y canfyddiadau fod 61% o rieni yn poeni am eu hiechyd meddwl a 87% yn fwy pryderus oherwydd COVID-19 a'r cyfnod clo. Fodd bynnag, dim ond 32% oedd yn teimlo'n hyderus y gallant ddod o hyd i help gyda'u hiechyd meddwl os fyddai angen. Daeth yr adroddiad i'r casgliad bod angen ehangu darpariaethau gwasanaethau iechyd meddwl a chorfforol i gefnogi rhieni a'u babanod yn ystod yr amser hwn (Saunders a Hogg 2020).

Pennod 3

Hwyluso Cyfranogiad a Chynhwysiant

Cefndir a chrynodeb o'r canfyddiadau

Mae'r adran hon yn mynd i'r afael â chanfyddiadau'r llenyddiaeth ar ffactorau sy'n gysylltiedig â hwyluso cyfranogiad a chynhwysiant. Bydd y ffocws ar ymdeimlad o berthyn ac addysg yng ngoleuni cau ysgolion a phrifysgolion. Mae ysgolion, prifysgolion a sefydliadau gofal ac addysgol eraill yn allweddol i alluogi cyfranogiad a chynhwysiant, oherwydd eu bod yn gymunedau lle mae plant a phobl ifanc yn cael cyfrannu, teimlo'n rhan, a datblygu ymdeimlad o berthyn⁵.

Mae ymdeimlad o berthyn a chyfranogi yn cael eu hystyried yn ffactorau amddiffynnol allweddol a all gyfrannu at ganlyniadau cadarnhaol i unigolion ac atal problemau iechyd meddwl (Cooke et al. 2011). Gall teimlo'n rhan o rywbeth a chymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored atal arwahanrwydd cymdeithasol ac unigrwydd, sy'n gysylltiedig â phroblemau iechyd meddwl (Millar et al. 2020). Awgryma tystiolaeth sy'n dod i'r amlwg ar effaith y cyfnod clo ar blant a phobl ifanc bod cyfyngiadau cymysgu cymdeithasol wedi effeithio'n sylweddol ar eu cyfleoedd 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 (Rogers, Ha, ac Ockey 2021; Aguilera-Hermida 2020; Isseri, Muthukrishna, a Philpott 2018; Comisiynydd Plant Cymru 2020).

Mae cau ysgolion a phrifysgolion yn fesurau iechyd cyhoeddus sylweddol i geisio cynnwys lledaeniad COVID-19 yn fyd-eang, sydd wedi cael effaith fawr ar fywydau a llesiant plant a phobl ifanc. Mae'r dystiolaeth a adolygwyd yn awgrymu bod llawer o'r pryderon a brofwyd gan blant a phobl ifanc yn ymwneud â (i) hygyrchedd cefnogaeth anacademaidd gan ysgolion, gan gynnwys cefnogaeth gymdeithasol gan ffrindiau a staff, (ii) hygyrchedd ac effeithiolrwydd dysgu o bell, a (iii) teimlo ansicrwydd am eu dyfodol (Anderson et al. 2020; Caffo, Scandroglio, ac Asta 2020; Hoffman a Miller 2020). Yn ogystal, 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 o 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 (Aguilera-Hermida 2020; Villa, Litago, a Sánchez-Fdez 2020).

Ymdeimlad o berthyn a chyfranogi

Cynhaliodd Comisiynydd Plant Cymru astudiaeth ar raddfa fawr yn archwilio profiadau plant a phobl ifanc yn ystod y cyfnod clo cyntaf a ddechreuodd ym mis Mawrth 2020. Canfu'r astudiaeth effaith gadarnhaol a negyddol ar eu hymdeimlad o berthyn a theimlo eu bod yn cymryd rhan (Comisiynydd Plant Cymru 2020). Yn seiliedig ar ddata gan fwy na 23,500 o blant rhwng 3 a 18 oed, datgelodd yr astudiaeth fod mwyafrif y glasoed (12 i 18 oed) yn ei chael hi'n anodd ymdopi â methu â threulio

⁵ Fel y soniwyd yn flaenorol, mae effaith aflonyddwch addysgol yn fater trawsbynciol ar draws yr holl ffactorau amddiffynnol, nid dim ond hwyluso cyfranogiad a chynhwysiant. Trafodir y goblygiadau hyn yn yr adran Addysg.

amser gyda'u ffrindiau ac ymweld ag aelodau'r teulu. Mae'r astudiaethau hyn yn awgrymu awydd pobl ifanc am gysylltiad cymdeithasol ac emosiynol.

Canfu astudiaeth a gynhaliwyd gyda 407 o bobl ifanc yn yr UD fod pobl ifanc wedi profi newidiadau negyddol yn eu cysylltiadau â ffrindiau a theulu yn ystod COVID-19; roedd y newidiadau hyn yn gysylltiedig â mwy o iselder ysbryd, pryder ac unigrwydd (Rogers, Ha, ac Ockey 2021). Roedd llawer o bobl ifanc yn rhwystredig iawn oherwydd na allent fynd allan o'r tŷ, cymdeithasu mewn lleoliadau awyr agored, neu gymryd rhan mewn gweithgareddau a oedd yn bwysig iddynt (er enghraifft, chwaraeon, côr, dramâu ysgol, a phromiau ysgol). Roeddent hefyd o'r farn bod yr anallu i ymgynnull gyda ffrindiau neu aelodau teulu estynedig nad oeddent yn byw â nhw yn broblemus (Rogers, Ha, ac Ockey 2021). Canfu arolwg yn yr Iseldiroedd (Janssen et al. 2020) hefyd fod yr anawsterau yr adroddwyd amdanynt yn cynnwys diflastod, colli cyswllt cymdeithasol â ffrindiau, a rhwystredigaethau gydag aelodau'r teulu.

Gan ddefnyddio Kidscreen-10⁶ (sy'n mesur ansawdd bywyd) i asesu agweddau swyddogaethol, meddyliol a chymdeithasol ar lesiant, nododd Riiser et al. (2020) fod eu sampl o bobl ifanc yn Norwy wedi sgorio ymhell islaw data astudiaeth gyfeirio cyn-bandemig. Roedd ynysu yn cysylltu'n sylweddol negyddol â sgoriau llesiant, er nad oedd hynny'n wir yn achos gweld llai o ffrindiau nag arfer. Gallai hyn ddangos, i rai pobl ifanc, bod cyswllt ar gyfryngau cymdeithasol yn gwneud iawn am golli math arall o gyswllt personol. Mae data iechyd meddwl cymharol cyn-bandemig yn ddefnyddiol iawn, ond ni all astudiaethau arolwg bennu os mai ffactorau fel ynysu ac unigedd yw achos yr effaith ar iechyd meddwl, na pha mor bwysig ydynt fel achos.

Canfu astudiaeth arall a gynhaliwyd yn yr Unol Daleithiau ar ddynion ifanc sy'n nodi eu bod yn hoyw neu'n ddeurywiol (rhwng 14 a 17 oed) effaith ymbellhau corfforol ar iechyd meddwl cyfranogwyr oherwydd llai o ymdeimlad o gysylltiad cymdeithasol. Priodolwyd hyn i'r diffyg cyswllt rhywiol gyda pherson arall a mwy o ymddygiadau rhywiol rhithwir trwy destun neu sgwrs fideo a mwy o ddefnydd o gymwysiadau rhwydweithio rhywiol (Nelson et al. 2020). Er efallai na ellir cyffredinol o'r data i'r boblogaeth ifanc ehangach, awgryma'r astudiaeth bod profiad pobl ifanc sydd â diddordeb mewn partneriaid rhywedd/rhyw arall yn debygol o fod yn debyg.

Ar draws amrywiaeth o arolygon ansoddol, nododd plant, pobl ifanc, a rhieni i gyd yr anawsterau o fethu â gweld ffrindiau a theulu, colli digwyddiadau bywyd pwysig, a cholli defnyddio neu ymarfer sgiliau cymdeithasol (Branquinho et al. 2020; Janssen et al. 2020; Nelson et al. 2020; NYA 2020; Padmanabhanunni a Pretorius 2021; Cymdeithas y Plant 2020). Gwaethygyd y broblem ymhellach oherwydd cau canolfannau ieuencid a chlybiau chwaraeon a rhwystro gweithgareddau arferol eraill; roedd hyn yn arwain yn aml at deimladau o unigedd ac unigrwydd (NYA 2020). Mae hyn yn siomedig oherwydd bod cysylltiad cymdeithasol yn fodd o frwydro yn erbyn unigrwydd, a gwella ansawdd bywyd (Lardone et al. 2020; Nelson et al. 2020). Canfu astudiaeth o fyfyrwyr prifysgol yn Hong Kong fod y rhai a oedd yn teimlo bod ganddynt fwy o gefnogaeth gan gymheiriaid yn llai tebygol o nodi eu bod yn isel eu hysbryd ac yn fwy tebygol o fynegi naws a gobaith cadarnhaol (Sun, Lin, a Chung 2020). Canfu astudiaeth o bobl ifanc 11 i 17 oed yn Indonesia fod diffyg cefnogaeth gymdeithasol yn arwain at broblemau ymddygiad a phroblemau perthynas (Wiguna et al. 2020).

⁶ Offeryn un dimensiwn generig 10 eitem yw KIDSCREEN-10 sy'n canolbwyntio ar agweddau swyddogaethol, meddyliol a chymdeithasol llesiant ymysg plant a'r glasod 8-18 oed. Mae'n cynnwys yr eitemau canlynol: "wrth feddwl am yr wythnos diwethaf, a ydych chi 1) wedi teimlo'n ffit ac yn iach, 2) teimlo'n llawn egni, 3) teimlo'n drist, 4) teimlo'n unig, 5) wedi cael digon o amser i chi'ch hun, 6) wedi bod yn gallu gwneud y pethau rydych eisiau eu gwneud yn eich amser rhydd, 7) rhiant (rhieni) wedi eich trin chi'n deg, 8) wedi cael hwyl gyda'ch ffrindiau, 9) wedi dod ymlaen yn dda yn yr ysgol, 10) wedi gallu talu sylw yn yr ysgol?" (Riiser et al. 2020).

Er bod effaith mesurau sy'n gysylltiedig â COVID-19 wedi bod yn negyddol i raddau helaeth, mae tystiolaeth sy'n dod i'r amlwg yn awgrymu buddion i rannau o'r boblogaeth, ac felly'n annog ymchwiliadau gyda 'meddwl gwyddonol agored' (Bruining et al. 2020). Roedd canlyniadau cadarnhaol posibl y cyfnod clo yn gysylltiedig â rhyddhad oddi wrth bwysau cymdeithasol a gwrthdaro â chyfoedion, a mwy o amser a chyfleoedd i dreulio amser yn yr awyr agored mewn gweithgareddau sy'n bwysig i blant a phobl ifanc, fel ymarfer corff, chwarae a mynd am dro. Nododd yr astudiaeth yng Nghymru fod llawer o blant a phobl ifanc wedi cael cyfle i neilltuo mwy o amser i deulu agos ac i dreulio amser yn yr awyr agored a gwneud ymarfer corff (Comisiynydd Plant Cymru 2020). Mewn astudiaeth arall gyda phobl ifanc yr Unol Daleithiau (407), nododd tua un rhan o bump o'r cyfranogwyr deimladau cadarnhaol oherwydd mwy o amser gyda'u teulu (Rogers, Ha, ac Ockey 2021). Roedd rhai astudiaethau ac adolygiadau hefyd yn ystyried bod rhyddhad o fwlio yn ganlyniad cadarnhaol i addysg gartref (Cowie a Myers 2020; Hoekstra 2020).

Addysg

Mae'r rhan fwyaf o'r llenyddiaeth ar aflonyddwch addysgol yn canolbwyntio ar ei oblygiadau i gyfranogaeth a chynhwysiant. Fodd bynnag, mae'n bwysig cofio bod addysg yn fater trawsbynciol ar draws yr holl ffactorau amddiffynnol. O'r herwydd, mae'r adran hon yn trafod canfyddiadau'r astudiaethau ar oblygiadau cau ysgolion a phrifysgolion ar bob agwedd ar lesiant meddyliol.

O ran cyd-destun yr ysgol, dangosodd arolwg o leoliadau blynyddoedd cynnar yn y DU fod llawer o weithwyr yn poeni am ddatblygiad plant a chynnydd dros y cyfnod clo (Bowyer-Crane et al. 2020). Roeddent yn poeni am blant yn colli arferion, yn colli ffrindiau, ac yn colli cyfleoedd i ddatblygu iaith a chyfathrebu. Fe wnaethant fynegi pryder arbennig am blant rhwng tair a phedair oed. Nododd arolwg yng Nghymru o athrawon ysgolion cynradd a gynhaliwyd ym mis Gorffennaf 2020 fod athrawon yn poeni am iechyd a llesiant myfyrwyr yn ystod y cyfnod clo ac ar ôl dychwelyd i'r ysgol, yn enwedig oherwydd ymgysylltiad amrywiol â dysgu gartref yn ystod y cyfnod roedd yr ysgolion ar gau (James 2020). Nododd adolygiad gan Lywodraeth Cymru mai plant o gefndiroedd economaidd-gymdeithasol is oedd fwyaf tebygol o fod mewn perygl bod ar ei hôl hi o ran eu haddysg (Williams 2020).

O safbwynt y myfyrwyr, canfu astudiaeth o blant a phobl ifanc yng Nghymru fod tua 50% yn teimlo'n hyderus yn dysgu gartref, tra bod 35% yn brin o hyder (Comisiynydd Plant Cymru 2020). Dywedodd plant hŷn eu bod yn poeni mwy am ddysgu. Ymhlith eraill, roedd plant yn teimlo'n anesmwyth o ran mynediad at ddyfeisiau electronig, pwysau gartref, a chanslo arholiadau.

Pwysleisiodd yr astudiaethau rôl gwasanaethau gofal iechyd yn yr ysgol o ran cefnogi iechyd meddwl plant a phobl ifanc pan fyddant yn dychwelyd i'r ysgol ar ôl y pandemig (Anderson et al. 2020; Hoffman a Miller 2020; Caffo, Scandroglio, ac Asta 2020). Yn seiliedig ar astudiaeth o weinyddwyr, athrawon, cwmselwyr, a darparwyr gofal iechyd ac addysg eraill, dadleuodd Anderson et al. (2020) fod angen i wasanaethau iechyd meddwl yn yr ysgol ehangu ac addasu i ymateb i'r galw cynyddol. Dylent hefyd gynnig gwasanaethau i fyfyrwyr mewn ymateb i gam-drin domestig posibl neu i'r straen meddyliol o gael eu hynysu oddi wrth eu cyfoedion am fisoedd. Nid astudiaeth empirig yw hon, ond yn hytrach seiliwyd y mewnwelediadau arbenigol ar gyfarfodydd â gweithwyr proffesiynol ym maes addysg a gofal iechyd (ni nodir eu nifer), yn gweithio ar y groesffordd rhwng addysg a gofal iechyd ledled Gorllewin Virginia.

Yn yr UD, mae papur trafod yn mynegi pryder ynghylch diffyg cefnogaeth anacademaidd, a gynigir fel arfer gan ysgolion, yn ystod cyfnod cau ysgolion ac addysg o bell (Hoffman a Miller 2020). Mae ysgolion yn yr Unol Daleithiau yn ffynonellau bwyd, gwasanaethau iechyd ac ymyrraeth bwysig pan fo angen. Roedd effaith cau ysgolion ar iechyd meddwl a llesiant plant o wahanol is-grwpiau poblogaeth yn amrywio'n fawr. Effeithiwyd yn fwy negyddol ar y plant a oedd yn dibynnu ar ysgolion am iechyd

corfforol a gofal iechyd meddwl, am brydau maethlon a lloches rhag esgeulustod a chamdriniaeth (Hoffman a Miller 2020). Nid yw'n glir i ba raddau y mae hyn yn wir yng nghyd-destun y DU. Er bod Prydau Ysgol Am Ddim wedi cael eu cynnal trwy lywodraethau lleol yng Nghymru, bu cwestiynau am eu cynnwys maethol yn ogystal â'u cyrraedd a throthwyon cymhwyster.

O ran addysg uwch a phrifysgolion, canfu astudiaeth a gynhaliwyd ar 257 o fyfyrwyr o brifysgol yn yr UD gysylltiad cadarnhaol rhwng rhwystredigaethau academiaidd a llesiant meddyliol (Tasso, Hisli Sahin, a San Roman 2021). Mae'r lefel uchaf o rwystredigaeth yn ymwneud â mwy o straen oherwydd newidiadau mewn moddau addysgu, mwy o lwyth gwaith, diffyg eglurder ynghylch disgwyliaid academiaidd, a phryderon ynghylch ansawdd addysg ar-lein. Nododd y cyfranogwyr hefyd ddiffyg cwmniâeth, unigrwydd ac unigedd oherwydd colli addysgu a dysgu personol.

Roedd tystiolaeth o sawl gwlad yn awgrymu bod plant a phobl ifanc yn ei chael hi'n anodd dod i arfer â'r dulliau newydd o addysgu a dysgu, ac roedd yn well ganddyn nhw ddysgu wyneb yn wyneb (Villa, Litago, a Sánchez-Fdez 2020; Aguilera-Hermida 2020). Mewn astudiaeth a oedd yn cynnwys mwy na 2,000 o fyfyrwyr prifysgol yn Sbaen ar ddau gam (yn ystod y cyfnod clo ac yn ystod arholiadau), nododd 90% o fyfyrwyr eu bod yn well ganddyn nhw addysgu wyneb yn wyneb. Credai 80% nad oedd eu prifysgol wedi addasu'n ddigonol i addysgu a dysgu ar-lein (Villa, Litago, a Sánchez-Fdez 2020). Mynegodd mwyafrif y myfyrwyr bryderon am eu canlyniadau dysgu, eu record academiaidd, a'r anawsterau posibl wrth chwilio am swydd. Roedd mwy na hanner y myfyrwyr wedi cael eu heffeithio'n bersonol gan y coronafeirws ac yn nodi diffyg dealltwriaeth gan y brifysgol (Villa, Litago, a Sánchez-Fdez 2020). Mae'n bwysig nodi nad yw'r mwyafrif o astudiaethau yn nodi unrhyw newid mewn canlyniadau neu raddau dysgu.

Canfu arolwg o 2,871 o oedolion (51.5% o'r sampl yn oedolion ifanc) a gafodd eu recriwtio trwy holiadur ar-lein yn ystod y cyfnod clo o dair gwlad Ffrangeg eu hiaith (Gwlad Belg, Ffrainc a Chanada) gyfraddau uwch o bryder, iselder ysbryd ac ansicrwydd ymhlith oedolion ifanc o'u cymharu â'r boblogaeth hŷn (Glowacz a Schmits 2020). Roedd tua hanner y bobl ifanc a arolygwyd yn fyfyrwyr a ddywedodd eu bod wedi eu gorlethu ag ansicrwydd ynghylch eu dyfodol a'u haddysg. Awgrymodd yr astudiaeth fod angen cyfathrebu cliriach gan athrawon a mynediad at seilwaith (megis ymgynghoriadau seicolegol am ddim, a hyrwyddo mynediad i ganolfannau chwaraeon a diwylliannol) sy'n ffafriol i'w llesiant. Fe wnaethant hefyd alw am i'r llywodraeth ddefnyddio dull cydweithredol, ac i ysgolion ddarparu gwasanaethau seicolegol o ansawdd uchel i fyfyrwyr.

Fodd bynnag, ni chanfu astudiaeth a arolygodd 1,124 o fyfyrwyr Eidalaidd effaith seicolegol sylweddol ymhlith y chyfranogwyr; nid oedd lefelau straen ymhlith y myfyrwyr a gymerodd ran yn sylweddol wahanol i samplau myfyrwyr cyn-COVID (Capone et al. 2020). Canfuwyd bod ymdeimlad o berthyn i'r brifysgol, boddhad â gradd y cwrs, a chredoau effeithlonrwydd academiaidd yn gysylltiedig â lefelau uwch o lesiant meddyliol. Felly, gellid eu hystyried yn ffactor amddiffynnol o safbwynt iechyd meddwl myfyrwyr. Awgrymodd yr astudiaeth y gall amgylcheddau academiaidd cefnogol feithrin iechyd meddwl a llesiant myfyrwyr. Fodd bynnag, mae'n bwysig cofio bod yr astudiaeth wedi'i seilio ar sampl cyfleustra (pobl sy'n hawdd cysylltu â nhw neu eu cyrraedd, yn hytrach na sampl ar hap) nad oedd yn gytbwys yn ôl rhyw; felly efallai ei bod yn anodd cyffredinol o'r canfyddiadau hyn. Yn olaf, mae llenyddiaeth sy'n dod i'r amlwg yn awgrymu ei bod yn hanfodol ystyried gwahanol grwpiau oedran wrth ddatblygu strategaethau a thargedau oedolion ifanc bregus yn benodol (Glowacz a Schmits 2020).

Pennod 4

Penderfynyddion Ehangach, Anghydraddoldebau, a Nodweddion Poblogaeth

Cefndir a chrynodeb o'r canfyddiadau

Mae'r adran hon yn archwilio effaith penderfynyddion ehangach, megis diweithdra a thlodi, a nodweddion poblogaeth, megis oedran, rhywedd, rhywioldeb a bregusrwydd, ar ganlyniadau llesiant yn ystod y pandemig COVID-19. Prin yw'r llenyddiaeth ar nodweddion y boblogaeth, ond mae llawer o astudiaethau'n crybwyll rhai ohonynt, rhywedd gan amlaf. Mae ethnigrwydd a hil yn hynod absennol o'r llenyddiaeth, gyda dim ond un papur ar y pynciau hyn (Nelson et al. 2020).

Nid yw'n syndod fod y canfyddiadau'n dangos bod bod yn ddi-waith neu o gefndir economaidd-gymdeithasol is yn gwaethygu effaith andwyol y pandemig (Gweithredu dros Blant 2020; Achut a Refaeli 2020; Akkaya-Kalayci et al. 2020; Hoyt et al 2020; Skripkauskaitė et al. 2020; Spinellie et al. 2020; NYA 2020; Ymddiriedolaeth y Tywysog 2021). Mae oedran yn benderfynydd pwysig o lesiant, gyda'r glasoed a phobl ifanc yn arddangos canlyniadau mwy negyddol na phlant iau ac oedolion hŷn yn yr astudiaethau presennol (Alfvén 2020; Comisiynydd Plant Cymru 2020; Lisitsa et al. 2020; Simba et al. 2020).

Er bod rhai astudiaethau'n gwahaniaethu rhwng canlyniadau ar sail rhywedd, mae'r mwyafrif yn canfod canlyniadau gwaeth i fenywod a merched o'u cymharu â'u cymheiriaid gwrywaidd (Akkaya-Kalayci et al. 2020; Aslan, Ochnik, a Çınar 2020; C Fong ac Iarocci 2020; Hoyt et al. 2020; Lee, Cadigan, a Rhew 2020; Rogowska, Kuśnierz, a Bokszczanin 2020). Mae plant mewn gofal yn dangos dirywiad mewn llesiant, ac felly hefyd blant ag anabledau corfforol, ond nid yw'r canlyniadau hyn yn cael eu cymharu â'r boblogaeth gyffredinol (Cacioppo et al. 2020; Vallejo-Slocker et al 2020). Mae'r canfyddiadau ar gyfer pobl ifanc sydd wedi'u diagnosisio â salwch meddwl yn gymysg. Awgryma peth tystiolaeth yn awgrymu y gallai pobl ifanc sydd eisoes â phroblemau iechyd meddwl fod yn fwy agored i straen yn ystod y pandemig, tra bod eraill yn awgrymu eu bod wedi datblygu sgiliau ymdopi sy'n eu helpu i'w reoli (Akkaya-Kalayci et al. 2020; Hamza et al. 2020; Shanahan et al. 2020).

Diweithdra, dosbarth a thlodi

Yn ôl Mynegai leuenctid Tesco (Ymddiriedolaeth y Tywysog 2021), sgoriodd y rhai nad ydyn nhw mewn gwaith, addysg na hyfforddiant yn arbennig o isel ar iechyd emosiynol, yn enwedig o safbwynt pryder. Mae bod yn ddi-waith ar ddechrau'r pandemig yn cael ei ystyried yn ffactor risg mawr i iechyd meddwl a llesiant pobl ifanc. Mae colli cyflogaeth yn golygu colli ymdeimlad o berthyn, rhyngweithiadau cymdeithasol sy'n gysylltiedig â gwaith, a'r gefnogaeth sydd ar gael trwy'r rhyngweithiadau hyn. Pwysleisiodd yr awduron fod diweithdra cynnar yn arwain at ganlyniadau iechyd gwael tymor hir yn enwedig i bobl ifanc sy'n wynebu ansefydlogrwydd ariannol yn ystod COVID-19 (NYA 2020). Canfu astudiaeth a gynhaliwyd ymhlith pobl ifanc Israel (20 i 35 oed) hefyd gysylltiad cryf rhwng diweithdra o dan COVID-19 a thralod seicolegol (Achdut a Refaeli 2020).

Canfu astudiaeth o bobl ifanc (14 i 17 oed) yn yr UD fwy o ddirywiad mewn emosiynau cadarnhaol a mwy o gynnydd mewn emosiynau negyddol yn achos y rhai a oedd yn byw mewn cartrefi incwm is o'u cymharu â'r rhai o aelwydydd incwm uwch (Rogers, Ha, ac Ockey 2021). Mae hyn yn gyson ag arolwg o bobl ifanc o Awstria a Thwrci a ddarganfu fod brwydrau ariannol yn gysylltiedig â llesiant meddyliol is yn ystod y pandemig (Akkaya-Kalayci et al. 2020). Yn yr un modd, canfu dadansoddiad o fyfyrwyr coleg yr UD fod myfyrwyr incwm isel yn nodi pryder a straen ychydig yn uwch na myfyrwyr incwm uwch (Hoyt et al 2020). Canfu astudiaeth yn y DU fod rhieni neu ofalwyr o aelwydydd ag incwm blynyddol is (<£16,000) ar gyfartaledd wedi nodi lefelau uwch o'r holl anawsterau ymddygiadol, emosiynol a rhai aflonyddwch/talu sylw ymysg eu plant na rhieni neu ofalwyr o aelwydydd ag incwm blynyddol uwch (Skripkauskaite et al. 2020). Mewn cyferbyniad, ni chanfu astudiaeth o rieni yn yr Eidal unrhyw gysylltiad rhwng byw mewn ardal risg a llesiant teuluol yn ystod y pandemig (Spinellie et al. 2020). Felly, roedd statws economaidd-gymdeithasol isel yn rhagfynegi llesiant emosiynol is yn ystod y pandemig y rhan fwyaf o'r amser, ond nid bob tro.

Roedd canlyniadau dadansoddiad yn y DU o ddata diennw o gyfanswm o 2,760 o ffurflenni cais am grant i Gronfeydd Argyfwng Coronafeirws Gweithredu dros Blant yn dangos bod sefyllfa llawer o deuluoedd sydd eisoes yn cael trafferth gyda phwysau ariannol wedi gwaethygu oherwydd y pandemig (Gweithredu dros Blant 2020). Dywedodd mwy na hanner yr aelwydydd fod y pandemig wedi effeithio ar eu hiechyd meddwl. Roedd gan bron i chwarter y teuluoedd o leiaf un plentyn yn cael trafferth gyda'i iechyd meddwl. Ar yr un pryd, roedd 40% o'r teuluoedd a wnaeth gais am arian yn brwydro i fwydo eu plant, tra nad oedd gan 31% ohonynt adnoddau angenrheidiol i addysgu eu plant gartref (Gweithredu dros Blant 2020). Argymhellodd yr astudiaeth fesurau ar unwaith i gynorthwyo adferiad ariannol teuluoedd. Mae'r rhain yn cynnwys cynyddu'r lwfans safon Credyd Cynhwysol a dileu'r cap budd-daliadau a'r terfyn dau blentyn. Roedd yr astudiaeth hefyd yn cynnig argymhellion ar wahân ar gyfer cenhedloedd datganoledig, gan gynnwys Cymru, megis cynyddu cyllid i'r Gronfa Cymorth Dewisol a sicrhau ei bod yn cael cyhoeddu'rwydd da. Argymhellwyd hefyd cynllunio a buddsoddi strategol i leihau tlodi plant a chaledi ariannol ledled y DU trwy weithredu strategaeth tlodi plant y DU (Gweithredu dros Blant 2020).

Oed, rhywedd a rhywioldeb

Mae tystiolaeth hyd yn hyn yn awgrymu y gallai effaith uniongyrchol COVID-19 ar blant a phobl ifanc fod yn fach o'i chymharu â'r effaith ar oedolion (Alfvén 2020). Serch hynny, maent yn wynebu ôl-ffeithiau anuniongyrchol y feirws - er enghraifft, aflonyddu ar fywyd beunyddiol, gofal iechyd arferol, cau ysgolion, diffyg maeth, a mwy o galedi ariannol (Alfvén 2020; Comisiynydd Plant Cymru 2020; Simba et al. 2020). Canfu astudiaeth aml-wlad o wladolion sy'n siarad Ffrangeg fod oedolion ifanc yn profi mwy o bryder ac iselder na'r boblogaeth hŷn. Priodolir eu pryderon i ansicrwydd ynghylch addysg a'r dyfodol (Glowacz a Schmits 2020). Yn yr un modd, canfu astudiaeth o oedolion ifanc yn yr UD eu bod yn fwy unig ac yn chwilio am lai o gefnogaeth gymdeithasol nag oedolion hŷn (Lisitsa et al. 2020). Hefyd, profodd y glasoed ganlyniadau gwaeth na phlant iau, fel y trafodwyd ym Mhennod 2.

O ran rhywedd a chyfeiriadedd rhywiol, nododd rhai awduron fod menywod yn wynebu mwy o ofn (yn enwedig plant iau), unigrwydd, a phryder/straen (Akkaya-Kalayci et al. 2020; Aslan, Ochnik, a Çinar 2020; C Fong ac Iarocci 2020; Hoyt et al. 2020; Rogowska, Kuśnierz, a Bokszczanin 2020; Lee, Cadigan, a Rhew 2020). Fodd bynnag, dangoswyd eu bod hefyd yn fwy gwydn (Sánchez-Teruel, Robles-Bello, a Valencia-Naranjo 2020). Ni nododd astudiaethau eraill unrhyw wahaniaethau rhwng dynion a menywod (Rogers, Ha, ac Ockey 2021). Amlygodd astudiaeth ansoddol o ieuencid LGBTQ yn yr UD yr angen i ystyried effaith ynysu mewn teuluoedd a oedd o bosib yn rhai digymorth (Fish et al.

2020). Mae'n bwysig archwilio'r goblygiadau y gallai hyn eu cael ar iechyd meddwl unigolion yr effeithir arnynt, yn enwedig o ganlyniad i golli ymdeimlad o gefnogaeth gymdeithasol.

Bregusrwydd, anabledd ac iechyd

Archwiliodd Vallejo-Slocker et al. (2020) effaith wyth wythnos o gyfnod clo ar blant agored i niwed yn Sbaen, gan gymharu Holiaduron Cryfderau ac Anawsterau (HCA) hunan-lenwi gan blant â data a gasglwyd yn 2017. Gan ddefnyddio'r HCA a Kidscreen-10, arolygwyd 459 o blant a phobl ifanc rhwng wyth a 18 oed mewn gofal preswyl, teuluoedd maeth, teuluoedd carennydd, neu raglenni cryfhau teulu. Roedd y sgoriau HCA yn sylweddol waeth na chyn-bandemig. Serch hynny, nid oedd hyn yn berthnasol o safbwynt clinigol, ac ychydig o wahaniaethau oedd rhwng plant mewn gofal a'r rhai mewn teuluoedd oedd yn perthyn i'w gilydd. Ni ddarganfuwyd unrhyw wahaniaethau oedran sylweddol o ran problemau emosiynol, ond roedd plant iau yn dangos gwell gweithrediad na phlant hŷn. Sgoriodd merched yn uwch na bechgyn o ran problemau emosiynol a gweithredu gwaeth. Nid oedd ansawdd bywyd wedi newid o'i gymharu â lefelau 2017.

Ymchwiliodd astudiaeth yn Ffrainc i effaith COVID-19 ar blant 0 i 18 oed a oedd ag anableddau corfforol (Cacioppo et al. 2020). Dywedodd rhieni'r plant hyn fod y cyfnod clo wedi cael effaith negyddol ar forâl ac ymddygiad eu plant. Rhoddodd llawer o blant y gorau i wneud gweithgareddau corfforol, gan gynnwys ffisiotherapi a therapi galwedigaethol. Roedd rhieni'n arbennig o bryderus am adsefydlu a diffyg cefnogaeth a help. Ymchwiliodd arolwg yn yr Iseldiroedd i ansawdd bywyd a blinder cyn-COVID a COVID-cynnwys mewn plant â chanser (van Gorp et al. 2021). Ni chanfuwyd unrhyw ddirywiad mewn swyddogaeth seicogymdeithasol yn y plant hyn, a dim gwahaniaethau o ran ansawdd bywyd neu flinder cysylltiedig ag iechyd, yn seiliedig ar HCA hunan-lenwi (8 i 18 oed) neu adroddiad HCA gan riant (2 i 7 oed). Mewn cyferbyniad, canfu astudiaeth o gleifion canser a oedd yn oedolion ifanc (18 i 39 oed) yn Slofenia fod oddeutu traean o'r ymatebwyr wedi nodi mwy o drallod seicolegol yn ystod y pandemig (Košir et al. 2020).

Cafwyd canfyddiadau cymysg wrth ymchwilio i p'un a yw pobl ifanc sydd eisoes yn cael triniaeth neu sy'n cael eu diagnosisio â phryder neu iselder mewn mwy o berygl. Mewn astudiaeth yn Awstria a Thwrci, roedd cyfranogwyr a oedd yn derbyn triniaeth yn fwy tebygol o nodi eu bod yn dioddef gwaeth iechyd meddwl na'r rhai nad oeddent yn derbyn triniaeth (Akkaya-Kalayci et al. 2020). Darganfu astudiaeth hydredol yn y Swistir fod pobl 22 oed a oedd wedi adrodd trallod emosiynol yn 20 oed yn fwy tebygol o adrodd trallod emosiynol cynyddol yn ystod COVID-19 na'u cyfoedion na nododd drallod emosiynol cyn y pandemig (Shanahan et al. 2020). Roedd straen cymdeithasol i'r rhai a oedd mewn perygl cyn y pandemig (er enghraifft, digwyddiadau bywyd llawn straen, allgáu cymdeithasol) yn rhagfynegi trallod emosiynol yn ystod y pandemig.

Mewn cyferbyniad, canfu astudiaeth yng Nghanada nad oedd myfyrwyr ysgol ôl-uwchradd â chyflyrau presennol yn arddangos mwy o drallod seicolegol; roedd hyn yn groes i ddisgwyliadau blaenorol (Hamza et al. 2020). Yn ddiddorol, nododd myfyrwyr â materion iechyd meddwl blaenorol yn yr astudiaeth hon eu bod yn dioddef llai o straen, tristwch, iselder ysbryd a phryder. Roedd hyn yn cyferbynnu â myfyrwyr heb gyflyrau iechyd meddwl oedd yn bodoli eisoes, a ddangosodd gynnydd ym mhob un o'r mesurau hyn. Awgrymodd rhai y gallai'r rhai sydd eisoes yn derbyn triniaeth fod wedi dysgu gwell strategaethau ar gyfer delio â'u pryderon. Felly, mae tystiolaeth gymysg sy'n awgrymu y gallai rhai pobl ifanc â phroblemau iechyd meddwl presennol fod yn fwy agored i straen yn ystod y pandemig tra bod eraill efallai wedi mireinio sgiliau ymdopi sy'n eu helpu i'w reoli.

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

RHAN2 | Dadansoddiad Data



Pennod 5

Cefndir a Phrif Ganfyddiadau

Cefndir

Mae'r bennod hon yn archwilio esblygiad canlyniadau llesiant meddyliol i blant a phobl ifanc yn ystod pandemig COVID-19. Ers dechrau'r pandemig, mae Understanding Society wedi bod yn cynnal arolwg rheolaidd o gartrefi yn y DU, sef Astudiaeth COVID-19, ar ganlyniadau economaidd-gymdeithasol ac iechyd pandemig y coronafeirws.⁷ Bu'r arolwg yn rhedeg bob mis ers Ebrill 2020, a phob deufis ers mis Gorffennaf 2020 ac mae'n cynnwys tua 7,900 o arsylwadau ar blant a phobl ifanc rhwng 5 a 24 oed. Casglwyd gwybodaeth am lesiant meddyliol plant a phobl ifanc sy'n byw yn y DU mewn gwahanol donau:

- Plant 5 i 11 oed: Gorffennaf a Medi
- Plant 10 i 15 oed: Gorffennaf
- Pobl ifanc 16 i 24 oed: Ebrill, Mai, Mehefin, Gorffennaf a Medi

Gofynnwyd i rieni plant rhwng 5 ac 11 oed gwblhau Holiadur Cryfderau ac Anawsterau (HCA) ym mis Gorffennaf a mis Medi. Defnyddiwyd yr holiadur i asesu iechyd a llesiant meddyliol plant ac mae'n cynnwys 25 o eitemau, a ddisgrifir fel priodoleddau personoliaeth. Cafodd y priodoleddau hyn eu grwpio yn bum is-raddfa: symptomau emosiynol, ymddygiad, gorfywiogrwydd, perthynas â chyfoedion, ac ymddygiad rhag-gymdeithasol. Yn ogystal, ym mis Gorffennaf 2020, anfonwyd yr HCA at sampl o blant rhwng 10 a 15 oed, a chafodd yr holiadur ei gwblhau gan y plant eu hunain.

Gofynnwyd i bobl ifanc 16 i 24 oed lenwi Holiadur Iechyd Cyffredinol (HIC) ym mhob ton arolwg (rhwng Ebrill a Medi). Holiadur sgrinio hunan-weini yw'r HIC sy'n cynnwys 12 cwestiwn. Fe'i defnyddir yn gyffredin i fesur statws iechyd a llesiant meddyliol cyfredol a'i ddatblygiad, yn ogystal â chanfod tralod seicolegol a risg ar gyfer anhwylderau meddwl cyffredin. Troswyd yr atebion i'r cwestiynau yn un raddfa (o 0 i 36) i asesu llesiant seicolegol yr ymatebwyr.

Hefyd, cyhoeddodd Understanding Society ddata o 2019 o unigolion a gymerodd ran yn Astudiaeth COVID-19 i ganiatáu i ymchwilyr ddadansoddi newidiadau mewn canlyniadau cyn ac ar ôl y pandemig. Trwy gysylltu'r ddwy set o ddata, mae'r dadansoddiad a gyflwynir yn y bennod hon yn archwilio tueddiadau mewn canlyniadau llesiant i blant a phobl ifanc yn y DU, gan gymharu ymatebion 2019 gydag ymatebion Astudiaeth COVID-19. Bydd canlyniadau hefyd yn cael eu cymharu ar draws grwpiau o blant a phobl ifanc ar sail eu nodweddion (er enghraifft, ethnigrwydd, oedran, rhywedd ayb).⁸

Mae'r dadansoddiad a gyflwynir yn y bennod hon yn canolbwyntio ar ddau fath o ganlyniad. Yn gyntaf, mae'n canolbwyntio ar lesiant cyfartalog plant a phobl ifanc ac yn ymchwilio i sut y newidiodd hyn trwy gydol y pandemig COVID-19. Yn ail, mae'n canolbwyntio ar blant a phobl ifanc sydd â llesiant meddyliol gwael ac yn ystyried a yw nifer y plant a'r bobl ifanc sydd ag anawsterau difrifol wedi newid ers dechrau'r pandemig.

⁷ Mae gwybodaeth ar yr Astudiaeth COVID-19 ar gael yn: <https://www.understandingsociety.ac.uk/topic/COVID-19>

⁸ Oherwydd y sampl fach o blant ym mhob ton y mae canlyniadau diddordeb ar gael iddynt, nid yw'r holl wahaniaethau ar draws grwpiau a drafodir yn yr adroddiad yn ystadegol arwyddocaol gan nad ydynt yn dod o feintiau sampl digon mawr i ddod i gasgliadau cadarn ohonynt.

Mae'n bwysig tynnu sylw at y ffaith bod nifer yr ymatebwyr yn amrywio o don i don, gan nad oedd pob ymatebydd wedi cymryd rhan yn holl donnau'r arolwg. Yn ogystal, mae'r dadansoddiad yn canolbwyntio ar blant a phobl ifanc sy'n byw yn y DU. Oherwydd maint y sampl, nid yw'n bosibl cynnal dadansoddiad manwl ar blant a phobl ifanc sy'n byw yng Nghymru. Yn wir, oddeutu 5% oedd cyfran y plant a'r bobl ifanc sy'n byw yng Nghymru a gynhwyswyd yn y sampl (tua 400 o arsylwadau). Felly, bydd y dadansoddiad a gyflwynir yn y bennod hon yn trafod canlyniadau i blant a phobl ifanc sy'n byw yn y DU yn bennaf, heb wahaniaethu ymhellach yn ôl gwlad breswyl. Cyflwynir rhai cymariaethau rhwng mesurau llesiant cyfartalog ar draws plant a phobl ifanc sy'n byw yng Nghymru a gweddill y DU yn yr adrannau isod. Fodd bynnag, mae cyfyngiadau data yn atal archwilio (i) pa grwpiau yr effeithiwyd arnynt fwyaf yng Nghymru a (ii) a effeithiwyd yn wahanol ar rai grwpiau yng Nghymru o'u cymharu â gweddill y DU gydol y pandemig.

Yn gyffredinol, dengys y canfyddiadau bod canlyniadau llesiant plant a phobl ifanc yn waeth yn 2020 o'i gymharu â blynyddoedd blaenorol. Dangosodd rhai dangosyddion welliant rhwng Gorffennaf a Medi 2020 pan leddfwyd y cyfnod clo, ond nid oedd hyn yn wir o safbwynt yr holl fetrigau ac arhosodd sawl dangosydd ar lefelau sylweddol waeth na chyn y pandemig. Mae'r canlyniadau'n amrywio yn dibynnu ar grŵp oedran, lleoliad, a'r math o ddangosyddion a ddefnyddir. Crynhoir y gwahaniaethau hyn isod.

Prif Ganfyddiadau

Plant 5 i 11 oed – Rhiant wedi cwblhau'r Holiadur Cryfderau ac Anawsterau

- Gwaethygodd canlyniadau llesiant i blant rhwng 5 ac 11 oed sy'n byw yn y DU ym mis Gorffennaf 2020 o'u cymharu â'u lefelau hanesyddol, gyda phlant nad oeddent yn mynychu'r ysgol yn ystod misoedd yr haf ymhlith y grŵp yr effeithiwyd arnynt fwyaf yn ystod y pandemig.
- Er bod rhai canlyniadau llesiant wedi gwella ym mis Medi 2020, gan fynd yn ôl mewn sawl achos i'r lefel a gofnodwyd cyn y pandemig (2019), nid aeth rhai o'r mesurau llesiant yr effeithiwyd arnynt fwyaf, megis hapusrwydd, pryderon, gorfywiogrwydd, yn ôl i'r lefel cyn-bandemig.
- Cynyddodd nifer y plant a oedd yn nodi problemau emosiynol difrifol, problemau gorfywiogrwydd, a phroblemau cyfoedion yn ystod y pandemig COVID-19 o'i gymharu â 2019. Yn benodol, cynyddodd cyfran y plant a oedd yn teimlo'n anhapus neu'n ddigalon yn aml, yn unig neu'n chwarae ar eu pennau eu hunain, yn poeni llawer, ac yn aflonydd/gorfywiog ers 2019.
- Effeithiwyd yn ysgafn ar broblemau ymddwyn ac ymddygiadau rhag-gymdeithasol yn ystod y pandemig COVID-19 ar draws y grwpiau o blant a ddadansoddiwyd.
- Er y gallai canlyniadau cyfartalog yng Nghymru fod wedi dilyn patrymau ychydig yn wahanol o'u cymharu â gweddill y DU gydol y pandemig, arhosodd bron pob un o fewn ystod arferol neu fe aethant yn ôl i lefel cyn-bandemig tua diwedd haf 2020.
- Gallai'r ffaith bod rhai mesurau wedi gwella tuag at ddiwedd yr haf awgrymu bod y pandemig wedi cael effaith tymor byr ar llesiant plant. Fodd bynnag, ym mis Medi, roedd y cyfyngiadau yn llai eithafol nag ar ddechrau'r pandemig, ac ailagorodd ysgolion. Efallai bod y ddwy ffaith hon wedi cyfrannu'n gadarnhaol at llesiant plant.
- O ystyried y gallai cryfder a math y cyfyngiadau sydd yn eu lle chwarae rhan bwysig mewn diffinio canlyniadau llesiant i blant, argymhellir dadansoddiad pellach gan ddefnyddio data newydd o'r Astudiaeth COVID-19 a gyhoeddir yn ystod y misoedd nesaf.

Plant 10 i 15 oed – Holiadur Cryfderau ac Anawsterau Hunan-lenwi

- Mae'r dadansoddiad o ganlyniadau llesiant meddyliol plant sy'n byw yn y DU a gyflwynodd yr holiadur hunan-lenwi yn dangos fod canlyniadau llesiant meddyliol ym mis Gorffennaf 2020 yn debyg i 2019.
- Roedd y sgôr llesiant meddyliol cyfartalog ar y pum is-raddfa a gynhwyswyd yn yr HCA a chyfran y plant ag anawsterau difrifol ym mhob is-raddfa yn debyg i'r rhai a adroddwyd cyn y pandemig COVID-19.
- Arhosodd y sgoriau cyfartalog a fesurwyd ar draws y pum is-raddfa HCA yn gymharol gyson rhwng 2019 a Gorffennaf 2020, yng Nghymru ac yng ngweddill y DU.
- Oherwydd cyfyngiadau data (er enghraifft, dim ond unwaith ers dechrau'r pandemig yr arolygwyd plant rhwng 10 a 15 oed), nid oedd yn bosibl dadansoddi'n fwy manwl esblygiad canlyniadau llesiant meddyliol hunan-gofnodedig plant rhwng 10 a 15 oed trwy gydol y pandemig COVID-19.
- Mae astudiaethau diweddar yn awgrymu y dylid dehongli canlyniadau holiaduron hunan-lenwi yn ofalus, yn enwedig wrth asesu canlyniadau plant o dan 11 i 12 oed. Efallai y bydd rhai cwestiynau'n anodd eu deall i blant o dan yr ystod oedran hon. Felly, efallai na fydd rhai is-raddfeydd yn rhoi offeryn dibynadwy i werthuso llesiant plant iau.

Pobl ifanc 16 i 24 oed

- Yn ystod misoedd cyntaf y pandemig (Ebrill i Fehefin 2020), gwelwyd dirywiad yn llesiant meddyliol pobl ifanc sy'n byw yn y DU ar draws grwpiau oedran, rhywedd, cyflogaeth a statws iechyd. Gwellodd mesurau llesiant meddyliol tua diwedd yr haf (rhwng Gorffennaf a Medi).
- Gwaethygodd y sgôr llesiant meddyliol cyfartalog o'i gymharu â'r lefel a gofnodwyd yn 2019 ar draws pob grŵp. Yn yr un modd, cynyddodd cyfran y bobl ifanc â sgoriau annormal yn y 12 eitem a gynhwysir yn yr HIC (hapusrwydd, iselder, ayb,) o'i chymharu â 2019.
- Ym mis Ebrill 2020, bu cynnydd sydyn yng nghyfran y bobl ifanc a nododd eu bod yn fwy anhapus nag arfer. Roedd merched ifanc yn fwy tebygol o nodi eu bod yn teimlo'n fwy anhapus/isel eu hysbryd nag arfer o'u cymharu â dynion ifanc, yn enwedig yn ystod misoedd cyntaf y pandemig.
- Hefyd, cynyddodd nifer y bobl ifanc a nododd eu bod wedi colli hyder ar ddechrau'r pandemig o'i gymharu â 2019. Roedd pobl ifanc â chyflwr iechyd presennol a'r rhai nad oeddent mewn cyflogaeth (er enghraifft, myfyrwyr amser llawn neu'r di-waith) ymhlith y grwpiau yr effeithiwyd arnynt fwyaf.
- Yn ystod y pandemig, nododd pobl ifanc eu bod yn llai abl i wneud penderfyniadau nag arfer. Cynyddodd cyfran y bobl ifanc a oedd yn ei chael hi'n anodd gwneud penderfyniadau ers 2019 ac arhosodd yn gymharol uchel tan fis Mehefin 2020. Yn benodol, pobl ifanc nad oeddent mewn cyflogaeth a'r rhai rhwng 21 a 24 oed oedd y grwpiau yr effeithiwyd arnynt fwyaf o'u cymharu â'r rhai mewn cyflogaeth ar adeg yr arolwg a'r rhai yn y grŵp oedran 16 i 20.
- Mae'r gymhariaeth rhwng pobl ifanc sy'n byw yng Nghymru â'r rhai sy'n byw yng ngweddill y DU yn dangos bod cyfran y bobl ifanc â sgoriau llesiant meddyliol uwchlaw'r cyfartaledd (sy'n dynodi cyflwr gwaeth) yn gymharol debyg ar draws y ddau grŵp.

- Fel y soniwyd uchod, gallai fod sawl rheswm sy'n egluro pam y cafwyd gwelliant yn y canlyniadau ar ddiwedd yr haf, gan gynnwys llacio'r cyfyngiadau COVID-19 yn yr haf. Bydd monitro canlyniadau llesiant meddyliol yn ystod y misoedd nesaf yn hanfodol er mwyn darparu gwell dealltwriaeth o effaith COVID-19 ar lesiant meddyliol plant a phobl ifanc.

Pennod 6

Plant 5 i 11 oed - Rhiant wedi cwblhau'r Holiadur Cryfderau ac Anawsterau

Crynodeb o'r canfyddiadau

- Cynyddodd cyfran y plant rhwng 5 ac 11 oed â sgôr problemau emosiynol annormal rhwng 2019 a Gorffennaf 2020.
- Yn yr un modd, cynyddodd cyfran y plant â sgôr gorfywiogrwydd annormal rhwng 2019 a Gorffennaf 2020, tra gostyngodd ym mis Medi 2020, gan fynd yn ôl i'r lefel cyn-COVID-19.
- Cynyddodd cyfran y plant â sgôr problemau cyfoedion annormal hefyd ym mis Gorffennaf a mis Medi 2020 o'i chymharu â 2019.
- Ymhlith y mesurau a ddadansoddwyd, yr is-raddfa ymddygiad, yn mesur symptomau is-raddfa anhwylderau ymddygiad, yr effeithiwyd arni leiaf gan y pandemig.
- Cododd cyfran y plant â sgôr rhag-gymdeithasol annormal ychydig ym mis Medi 2020 o'i chymharu â 2019.

Cwblhaodd rhieni plant rhwng 5 ac 11 oed yr HCA ym mis Gorffennaf a mis Medi 2020. Mae'r adran hon yn cyflwyno esblygiad canlyniadau llesiant meddyliol cyn ac ar ôl dechrau'r pandemig COVID-19 gan ddefnyddio'r pum is-raddfa a gynhyrchwyd gan yr HCA. Mae'r pum is-raddfa yn cyfateb i symptomau emosiynol, ymddygiad, gorfywiogrwydd, perthynas â chyfoedion, ac ymddygiad rhag-gymdeithasol. Mae pob is-raddfa yn cynnwys pum eitem. Mae cyfanswm sgôr yr is-raddfa yn seiliedig ar y sgôr ar bob un o'r pum eitem.

Mae gan bob ateb sgôr a gysylltir ag ef: ddim yn wir (sgôr 0), gweddol wir (sgôr 1), ac yn sicr yn wir (sgôr 2). Mae swm y sgoriau yn y pum cwestiwn yn pennu cyfanswm sgôr yr is-raddfa. Yn seiliedig ar gyfanswm y sgôr, mae ymddygiad plant yn cael ei ddsbarthu fel normal, ffiniol neu annormal.

Mae'r adrannau isod yn adrodd ar y cwestiynau sy'n gysylltiedig â phob is-raddfa yn ogystal â throthwyon yr 'is-raddfeydd' sy'n diffinio a yw'r sgôr yn normal, yn ffiniol, neu'n annormal. Bydd pob adran yn canolbwyntio ar (i) plant yr ystyrir eu canlyniadau yn annormal a (ii) y sgôr gyfartalog i blant sy'n byw yng Nghymru o gymharu â'r rhai sy'n byw yng ngweddill y DU. Yn ogystal, yn achos rhai o'r deilliannau, dangosir canlyniadau yn ôl nodweddion plant, gan gynnwys oedran, rhywedd,

ethnigrwydd (Prydeinig⁹ yn erbyn cefndiroedd ethnig eraill)¹⁰, a phresenoldeb yn yr ysgol.¹¹

Mae'r sampl terfynol o blant 5 i 11 oed a gyfranogodd yn yr Astudiaeth COVID-19 yng Ngorffennaf a Medi 2020 yn cynnwys oddeutu 3,000 o ymatebwyr. Dengys Tabl 1 brif nodweddion y plant yn y sampl.

Tabl 1. Nodweddion demograffig plant rhwng 5 ac 11 oed, astudiaeth COVID-19 Gorffennaf a Medi 2020

Oed cyfartalog	8
% gwrywaidd	52%
% Prydeinig	70%
% plant 5 i 7 oed	40%
% plant yn byw yng Nghymru	5%
% plant yn mynychu'r ysgol ym Mehefin/Gorffennaf 2020	77%
Maint y sampl	~ 2,000

Ffynhonnell: Understanding Society

Is-raddfa symptomau emosiynol

Crynodeb o'r canfyddiadau

- Cynyddodd cyfran y plant rhwng 5 ac 11 oed â sgôr problemau emosiynol annormal rhwng 2019 a Gorffennaf 2020.
- At ei gilydd, merched a phlant na fynychodd yr ysgol ym Mehefin a Gorffennaf a oedd yn dangos y cynnydd uchaf yng nghyfran y plant â sgôr annormal.
- Yn debyg i weddill y DU, arhosodd y sgôr problemau emosiynol ar gyfartaledd ar draws plant sy'n byw yng Nghymru yn yr ystod arferol gydol y pandemig.

Mae'r is-raddfa symptomau emosiynol yn mesur problemau emosiynol plant a asesir trwy'r HCA. Mae'r is-raddfa yn cynnwys y pum eitem ganlynol:

1. Yn aml yn cwyno am gur pen, poenau stumog neu salwch
2. Llawer o bryderon neu'n aml yn ymddangos yn bryderus
3. Yn aml yn anhapus, yn isel eu hysbryd neu'n ddagreul
4. Nerfus neu'n ymlynu mewn sefyllfaoedd newydd
5. Llawer o ofnau, yn hawdd eu dychryn

⁹ Mae Prydeinig yn cynnwys pobl Saesneg, Cymraeg, Albanaidd a Gogledd Iwerddon. Mae'r awduron yn cydnabod bod annigonolrwydd yn y categorïau ethnigrwydd cyfredol mewn ymchwil, nad ydynt yn cynrychioli cymhlethdodau hunaniaeth a phrofiad yn llawn i lawer o blant a phobl ifanc.

¹⁰ Mae gwybodaeth am grŵp ethnig o blant yn seiliedig ar hunan-adnabod ac mae'n deillio o wybodaeth a gasglwyd mewn cyfweiliadau ag oedolion ac mae'n cynnwys gwybodaeth a gasglwyd mewn cyfweiliadau blaenorol a chan aelodau eraill o'r cartref ar eu hethnigrwydd. Mae'r categorïau sydd wedi'u cynnwys yng nghwestiynau'r grwpiau ethnig yn debyg i arolwg grwpiau ethnig Cymru a Lloegr (SYG) a gynhaliwyd yng Nghyfrifiad Cymru a Lloegr 2011. Mae manylion ar sut y ceir y wybodaeth ar gael yn: https://www.understandingsociety.ac.uk/documentation/mainstage/dataset-documentation/variable/ethn_dv

¹¹ Mae canlyniadau llesiant plant a fynychodd yr ysgol ym mis Mehefin/ Gorffennaf 2020 yn cael eu cymharu â'r rhai na wnaeth fynychu. Ymhlith y rhesymau na fynychodd rhai plant yr ysgol roedd problem iechyd y plentyn, problem iechyd aelod o'r teulu, hunan-ynysu, salwch a diffyg cludiant.

Mae'r sgôr problem emosiynol yn cael ei chategoreiddio yn ôl cyfanswm y sgôr a gyflawnwyd yn y pum eitem uchod (Tabl 2).

Tabl 2. Sgoriau problemau emosiynol yr Holiadur Cryfderau ac Anawsterau: categorïau

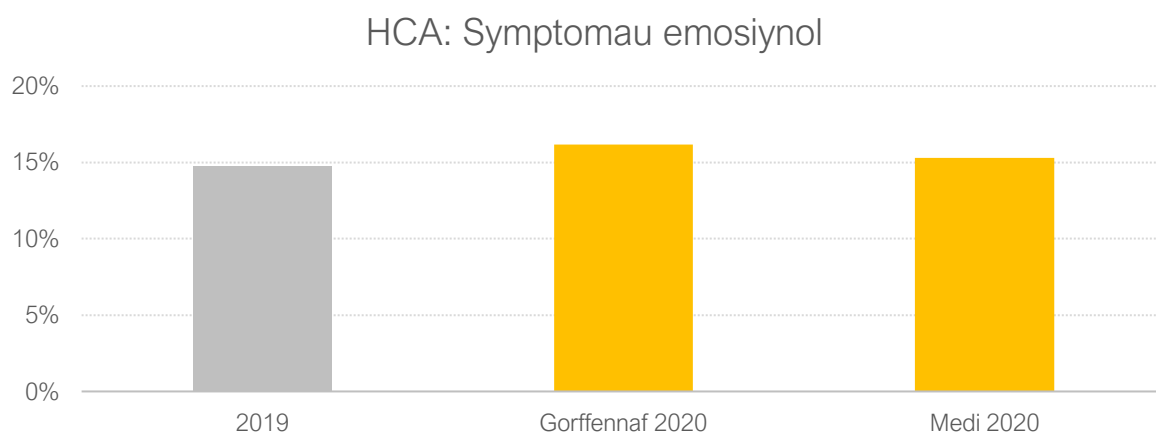
	Normal	Ffiniol	Annormal
Sgôr problemau emosiynol	0-3	4	5-10

Dengys Ffigwr 1 gyfran y plant â sgoriau emosiynol annormal cyn-COVID-19 (2019) ac ar ôl dechrau'r pandemig (Gorffennaf a Medi) (Ffigwr 1). Cynyddodd cyfran y plant rhwng 5 ac 11 oed â sgôr problemau emosiynol annormal rhwng 2019 (14.7%) a Gorffennaf 2020 (16.2%). Yna gostyngodd ym mis Medi 2020 (15.3%).

Dengys Ffigwr 2 gyfran y plant â sgoriau emosiynol annormal yn ôl nodweddion plant. Arhosodd cyfran y plant â sgôr annormal yn gyson ar gyfer plant yn y grŵp oedran 8 i 11 oed. Roedd gan ganran uwch o blant rhwng 5 a 7 oed sgôr annormal ym mis Gorffennaf 2020 (13.3%) o'i gymharu â 2019 (11.4%). Fodd bynnag, ym mis Medi 2020, gostyngodd y gyfran i 11%. Ar gyfartaledd, roedd merched yn cael eu heffeithio'n fwy na bechgyn, yn gyson â rhai o ganfyddiadau'r astudiaethau. Cynyddodd canran y merched â sgôr annormal o 15% yn 2019 i 18.2% ym mis Gorffennaf. Arhosodd y gyfran yn gyson ar gyfer bechgyn.

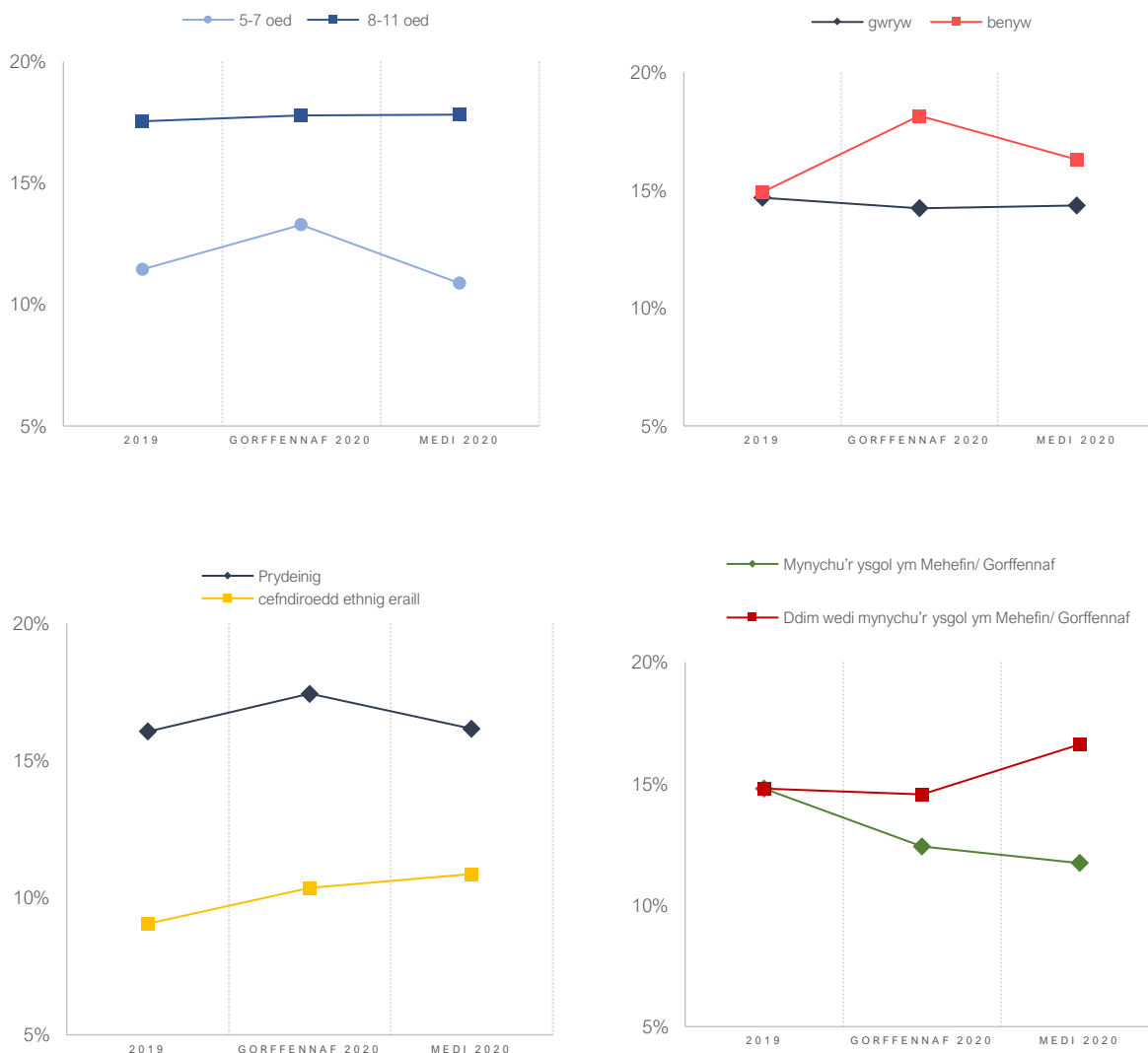
Mae Ffigwr 2 yn cyflwyno'r canlyniadau ar gyfer plant a fynychodd yr ysgol ym mis Mehefin/Gorffennaf o'i gymharu â'r rhai na wnaethant. Mae'r ddau grŵp yn dangos tueddiadau gwahanol. Mae plant a fynychodd yr ysgol ym mis Mehefin/Gorffennaf 2020 yn dangos tuedd sy'n gostwng ychydig, gyda chanran y plant â sgôr annormal yn gostwng o 14.7% yn 2019 i 12.4% ac 11.4% ym mis Gorffennaf a mis Medi 2020, yn y drefn honno. I'r gwrthwyneb, cynyddodd cyfran y plant nad oeddent yn mynychu'r ysgol ym mis Mehefin/Gorffennaf ac a oedd â sgôr annormal o 14.5% ym mis Gorffennaf i 17.6% ym mis Medi.

Ffigwr 1. Cyfran y plant rhwng 5 ac 11 oed sydd â sgôr symptomau emosiynol annormal



Ffynhonnell: Understanding Society

Ffigwr 2. Cyfran y plant rhwng 5 ac 11 oed sydd â sgôr symptomau emosiynol annormal, yn ôl grŵp oedran, rhywedd, ethnigrwydd a mynychu'r ysgol



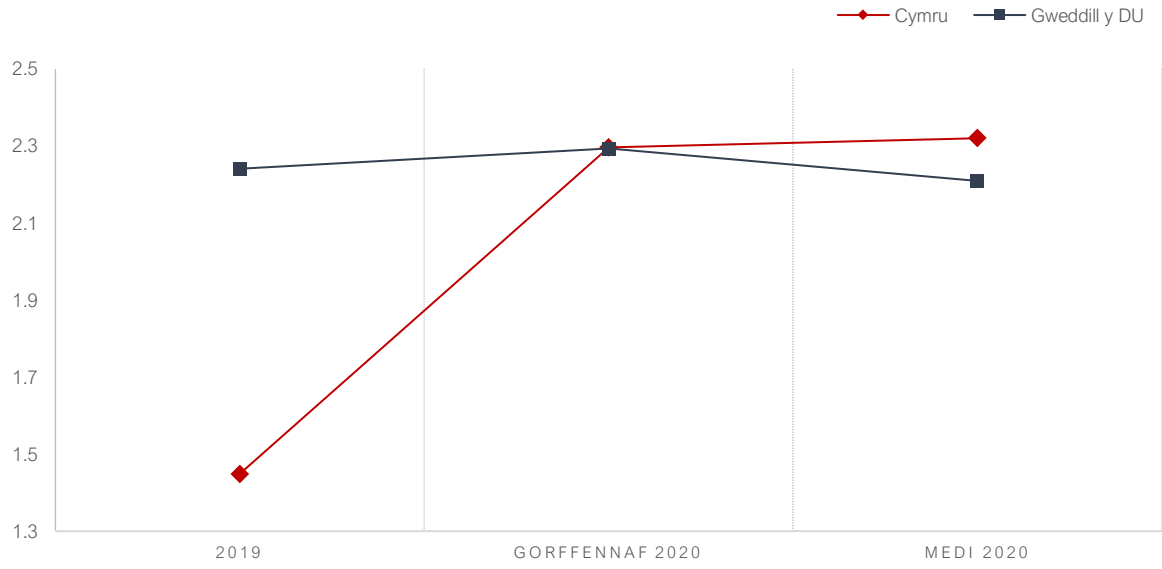
Ffynhonnell: Understanding Society

Fel y soniwyd yn yr adran flaenorol, dim ond 5% o gyfanswm y sampl yw'r plant sy'n byw yng Nghymru. O ganlyniad, nid yw'n bosibl dadansoddi cyfran y plant sydd â sgoriau annormal yng Nghymru yn unig, gan y byddai maint y sampl yn rhy fach i roi canlyniadau ystyrlon. Yn lle hynny, mae'n bosibl cymharu'r sgôr problemau emosiynol ar gyfartaledd ar draws plant sy'n byw yng Nghymru â'r rhai sy'n byw yng ngweddill y DU i nodi gwahanol dueddiadau gydol y pandemig.

Dengys Ffigwr 3 er bod y sgôr gyfartalog yng ngweddill y DU wedi aros yn gymharol gyson trwy gydol y pandemig, cododd y sgôr gyfartalog yng Nghymru o 1.4% i 2.3% rhwng 2019 a Medi 2020, gan gyrraedd lefel debyg i sgôr y plant sy'n byw yng ngweddill y DU. Fodd bynnag, mae'r ffigwr yn dangos bod y sgôr gyfartalog ledled Cymru yn well yn y cyfnod cyn-bandemig o'i gymharu â gweddill y DU. Yn ogystal, er i'r sgôr gynyddu o'i chymharu â 2019, roedd yn dal i fod o fewn yr ystod arferol (0 i 3).

Ffigwr 3. Sgôr symptomau emosiynol plant rhwng 5 ac 11 oed, yn ôl gwlad breswyl

HCA: SYMPTOMAU EMOSIYNOL

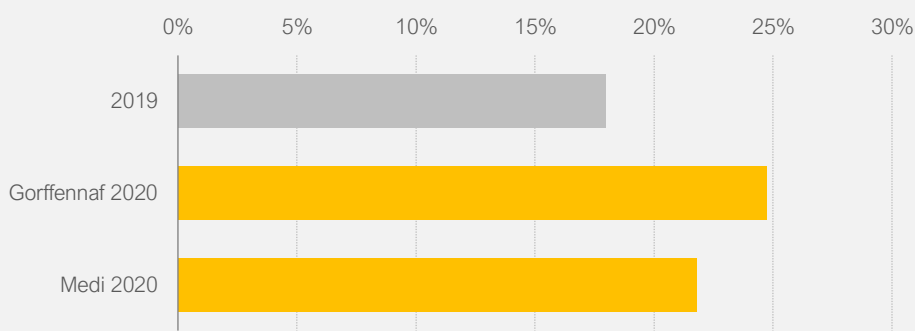


Ffynhonnell: Understanding Society

Is-raddfa symptomau emosiynol HCA: Anhapus ac yn pryderu

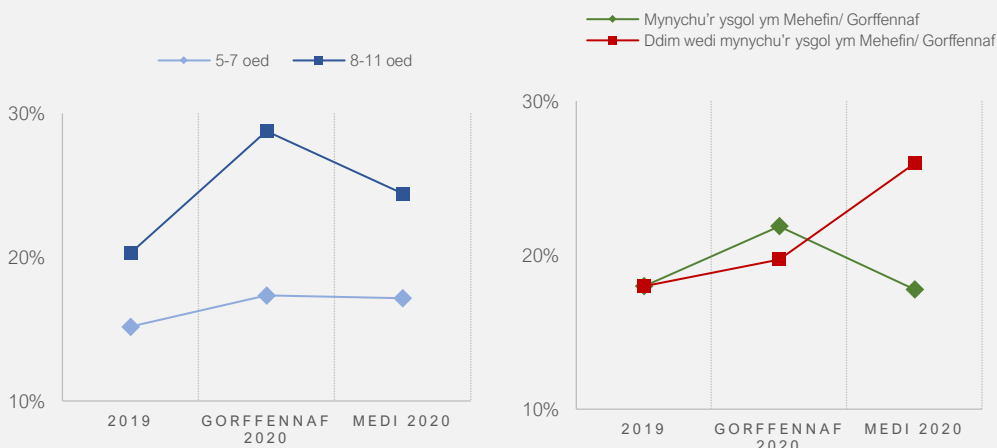
Teimlo'n anhapus a phryderu yw dau o'r cwestiynau a ofynnir i bennu'r sgôr problemau emosiynol. Mae'r ddau ddimensiwn hyn ymhlith y rhai yr effeithiwyd arnynt fwyaf yn ystod y pandemig. Dengys Ffigwr B1 mai cyfran y plant a oedd yn teimlo'n anhapus ym mis Gorffennaf 2020 oedd 25% a 22% ym mis Medi o'i chymharu â 18% yn 2019. Yn benodol, cynyddodd cyfran y plant sy'n teimlo'n anhapus fwy ymhlith y rhai rhwng 8 ac 11 oed a'r rhai na wnaeth fynychu ysgolion ym mis Mehefin/Gorffennaf (Ffigwr B2).

Ffigwr B1. Cyfran y plant rhwng 5 ac 11 oed sy'n teimlo'n anhapus



Ffynhonnell: Understanding Society

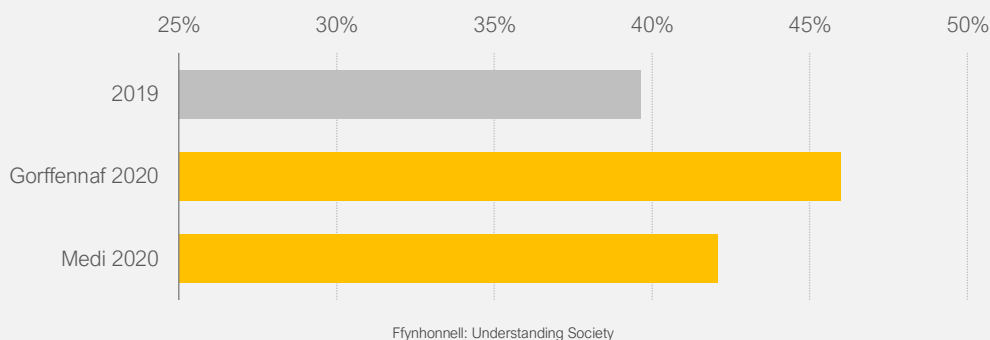
Ffigwr B2. Cyfran y plant rhwng 5 ac 11 oed sy'n teimlo'n anhapus, yn ôl grŵp oed a mynychu'r ysgol



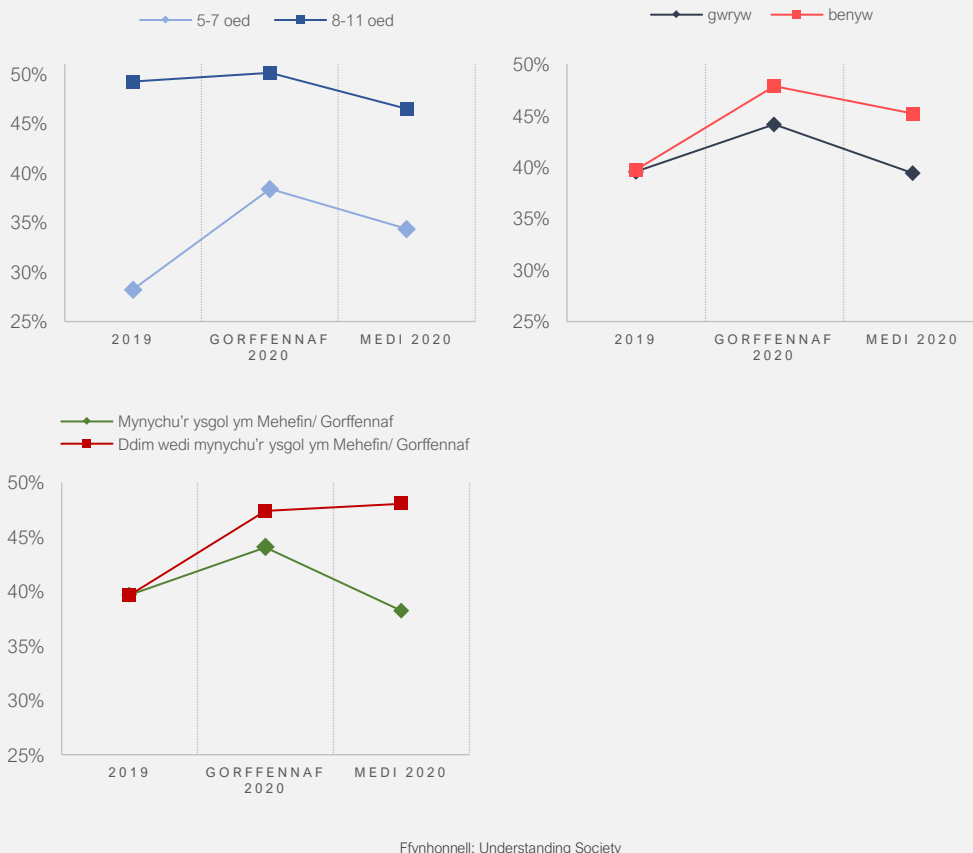
Ffynhonnell: Understanding Society

Yn yr un modd, cyfran y plant y nododd eu rhieni eu bod yn pryderu oedd 46% ym mis Gorffennaf 2020 a 42% ym mis Medi, o'i chymharu â 39% yn 2019 (Ffigwr B3). Mae plant rhwng 5 a 7 oed, merched, a phlant na fynychodd yr ysgol ym mis Mehefin/ Gorffennaf yn dangos y cynnydd uchaf o'u cymharu â lefelau cyn-COVID-19 (Ffigwr B4).

Ffigwr B3. Cyfran y plant rhwng 5 ac 11 oed sydd â phryderon



Ffigwr B4. Cyfran y plant rhwng 5 ac 11 oed sydd â phryderon yn ôl grŵp oed, rhywedd a mynychu'r ysgol



Is-raddfa Gorfywiogrwydd/Diffyg sylw

Crynodeb o'r canfyddiadau

- Cynyddodd cyfran y plant rhwng 5 ac 11 oed â sgôr gorfywiogrwydd annormal rhwng 2019 a Gorffennaf 2020, tra gostyngodd ym mis Medi 2020, gan fynd yn ôl i'r lefel cyn-COVID-19.
- Plant rhwng 8 ac 11 oed a phlant na fynychodd yr ysgol ym mis Mehefin a mis Gorffennaf sy'n dangos y cynnydd uchaf yng nghyfran y plant sydd â sgôr gorfywiogrwydd annormal.
- Ledled Cymru a gweddill y DU, arhosodd y sgôr gorfywiogrwydd ar gyfartaledd yn yr ystod arferol gydol y pandemig.

Mae'r is-raddfa gorfywiogrwydd/diffyg sylw yn mesur a yw plant a asesir trwy'r HCA yn dangos symptomau gorfywiogrwydd. Pennir sgôr yr is-raddfa gan ddefnyddio'r pum eitem ganlynol:

1. Aflonydd, gorfywiog
2. Yn aflonydd neu symud yn gyson
3. Hawdd tynnu eu sylw, methu canolbwyntio
4. Meddwl am bethau cyn gweithredu
5. Gorffen tasgau

Mae'r sgôr gorfywiogrwydd yn cael ei chategoreiddio yn ôl cyfanswm y sgôr a gyflawnwyd yn y pum eitem a restrir uchod. Dangosir y categorïau yn Nhabl 3.

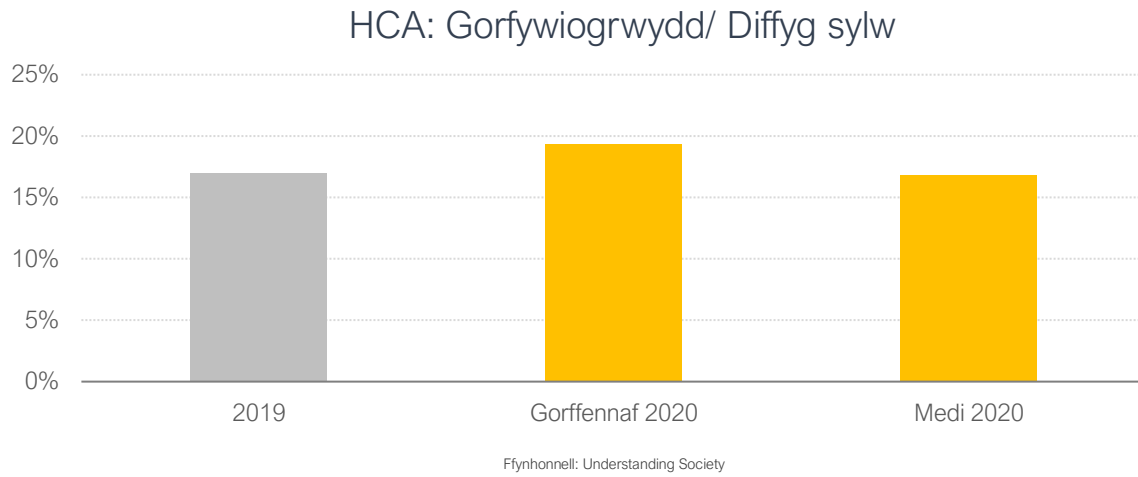
Tabl 3. Sgôr Gorfywiogrwydd HCA: categorïau

	Normal	Ffiniol	Annormal
Sgôr gorfywiogrwydd	0-5	6	7-10

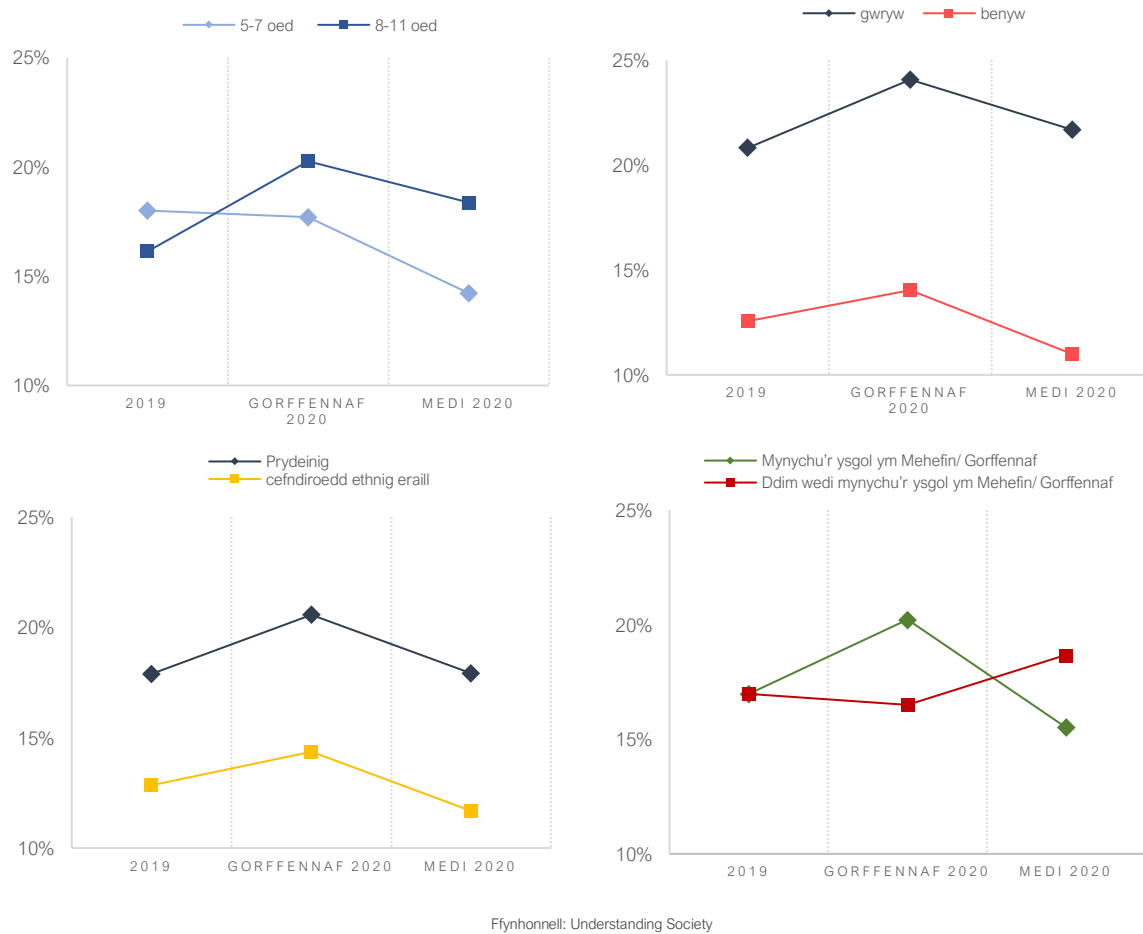
Dengys Ffigwr 4 gyfran y plant y mae eu sgôr gorfywiogrwydd yn annormal cyn ac ar ôl dechrau'r pandemig COVID-19. Cynyddodd cyfran y plant rhwng 5 ac 11 oed â sgôr gorfywiogrwydd annormal rhwng 2019 (17%) a Gorffennaf 2020 (19.4%). Fodd bynnag, gostyngodd y gyfran ym mis Medi 2020, gan fynd yn ôl i lefel cyn-COVID-19 (17%).

Dengys Ffigwr 5 batrymau gwahanol rhwng plant mewn gwahanol grwpiau oedran a phlant a fynychodd yr ysgol ym mis Mehefin/Gorffennaf o'u cymharu â'r rhai na wnaethant. Er bod canran y plant rhwng 5 a 7 oed â sgôr gorfywiog annormal wedi gostwng rhwng 2019 a Medi 2020, mae'r gwrthwyneb yn wir am blant rhwng 8 ac 11 oed. Yn yr un modd, mae plant a fynychodd yr ysgol ym mis Mehefin/Gorffennaf 2020 yn llai tebygol o gael sgôr annormal ym mis Medi 2020. Mewn cyferbyniad, cynyddodd canran y plant na fynychodd yr ysgol ym mis Mehefin/ Gorffennaf oedd â sgôr annormal o 17% yn 2019 i 19% ym mis Medi 2020.

Ffigur 4. Cyfran y plant rhwng 5 ac 11 oed gyda sgôr gorfywiogrwydd annormal

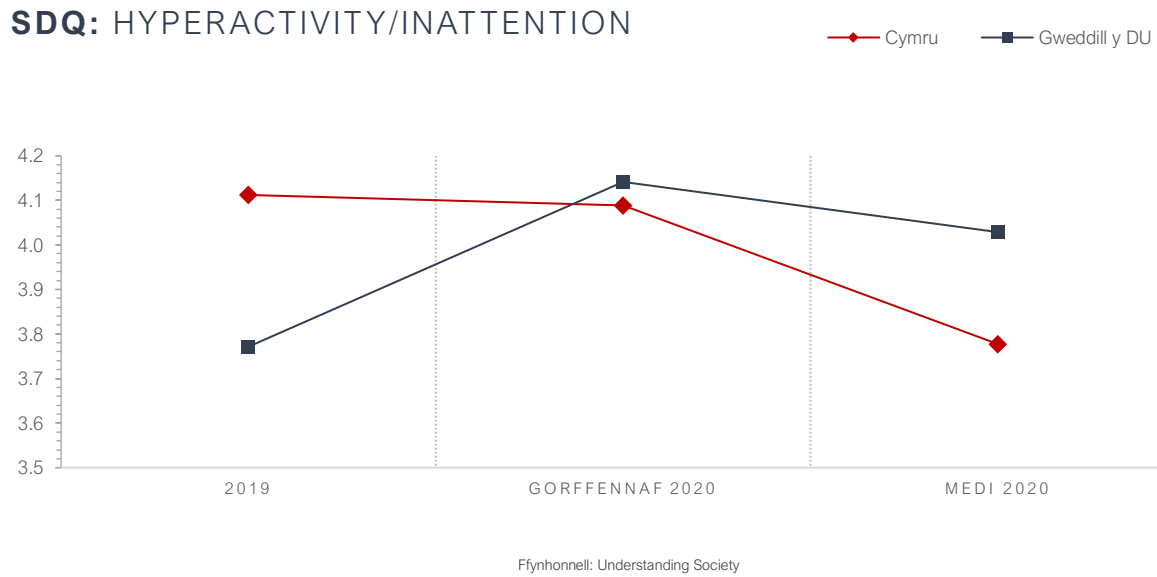


Ffigur 5. Cyfran y plant rhwng 5 ac 11 oed gyda sgôr gorfywiogrwydd annormal, yn ôl grŵp oed, rhywedd, ethnigrwydd a mynychu'r ysgol



Dengys Ffigwr 6 y gymhariaeth rhwng sgôr gorfywiogrwydd gyfartalog plant sy'n byw yng Nghymru a phlant sy'n byw yng ngweddill y DU. Mae'r ffigwr yn dangos bod y sgôr gyfartalog wedi gostwng i blant sy'n byw yng Nghymru ers dechrau'r pandemig, tra cynyddodd y sgôr i blant sy'n byw yng ngweddill y DU. Fodd bynnag, ledled Cymru a gweddill y DU, arhosodd y sgôr gorfywiogrwydd ar gyfartaledd yn yr ystod arferol gydol y pandemig.

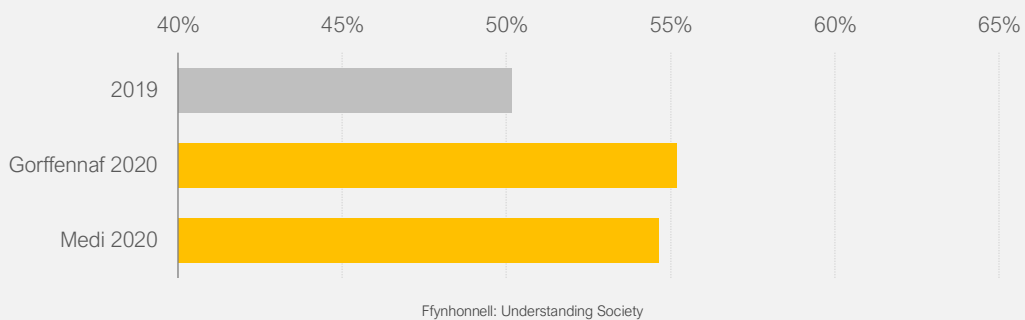
Ffigwr 6. Sgôr gorfywiogrwydd i blant rhwng 5 ac 11 oed, yn ôl gwlad breswyl



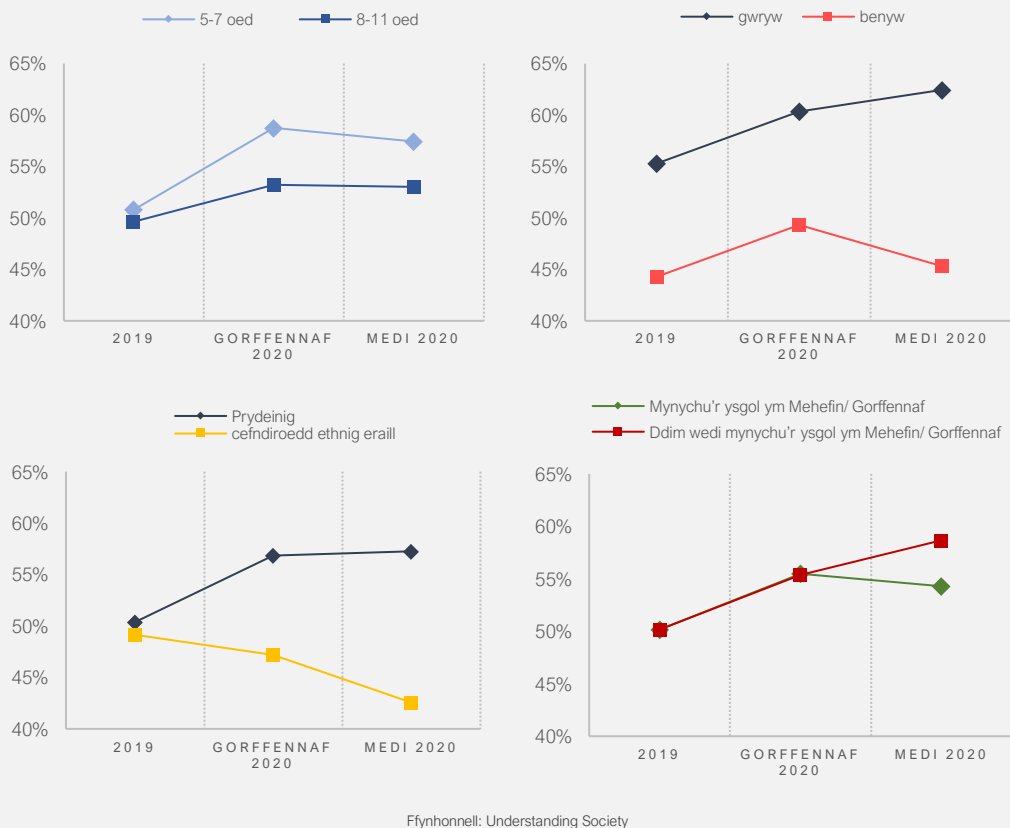
Is-raddfa Gorfywiogrwydd/Diffyg sylw HCA: Aflonydd

Y mesur a gyfrannodd fwyaf at y sgôr gorfywiogrwydd yr effeithiwyd arni ers dechrau'r pandemig yw'r mesur aflonydd. Roedd cyfran y plant y datganodd eu rheni eu bod yn aflonydd/gorfywiog oddeutu 55% ym mis Gorffennaf a mis Medi 2020, o'i chymharu â 50% yn 2019 (Ffigwr B5). Mae Ffigwr B6 yn dangos mai'r plant yr effeithiwyd arnynt fwyaf oedd bechgyn, plant rhwng 5 a 7 oed, plant yn perthyn i grŵp ethnig Prydeinig, a phlant na fynychodd yr ysgol ym mis Mehefin/ Gorffennaf 2020.

Ffigwr B5. Cyfran y plant yn aflonydd/gorfywiog



Ffigwr B6. Cyfran y plant yn aflonydd/gorfywiog, yn ôl grŵp oedran, rhywedd, ethnigrwydd a mynychu'r ysgol



Is-raddfa perthynas â chyfoedion

Crynodeb o'r canfyddiadau

- Cynyddodd cyfran y plant rhwng 5 ac 11 oed â sgôr problemau cyfoedion annormal ym mis Gorffennaf a mis Medi 2020 o'i chymharu â 2019.
- Ymhlith plant na fynychodd yr ysgol ym mis Mehefin a mis Gorffennaf, cynyddodd cyfran y rhai â phroblemau cyfoedion annormal yn fwy o'i chymharu â phlant a fynychodd yr ysgol ym mis Mehefin a mis Gorffennaf.
- Mae sgôr problemau cyfoedion cyfartalog plant sy'n byw yng Nghymru yn dilyn tuedd debyg i weddill y DU. Cynyddodd ym mis Gorffennaf 2020 (yn dynodi cyflwr gwaeth) ond aeth yn ôl i'r lefel ystod arferol ym mis Medi 2020.

Mae'r is-raddfa perthynas â chyfoedion yn mesur a yw plant yn dangos anawsterau wrth sefydlu perthynas. Diffinnir sgôr yr is-raddfa yn seiliedig ar y pum eitem ganlynol:

1. Braidd yn unig, tueddu i chwarae ar ei ben ei hun
2. Mae ganddo o leiaf un ffrind da
3. Hoffi plant eraill yn gyffredinol
4. Cael ei fwlio
5. Yn cyd-dynnu'n well ag oedolion na gyda phlant eraill

Mae'r sgôr problemau cyfoedion yn cael ei chategoreiddio yn ôl cyfanswm y sgôr a gyflawnwyd yn y pum eitem a restrir uchod. Dangosir y categorïau yn Nhabl 4.

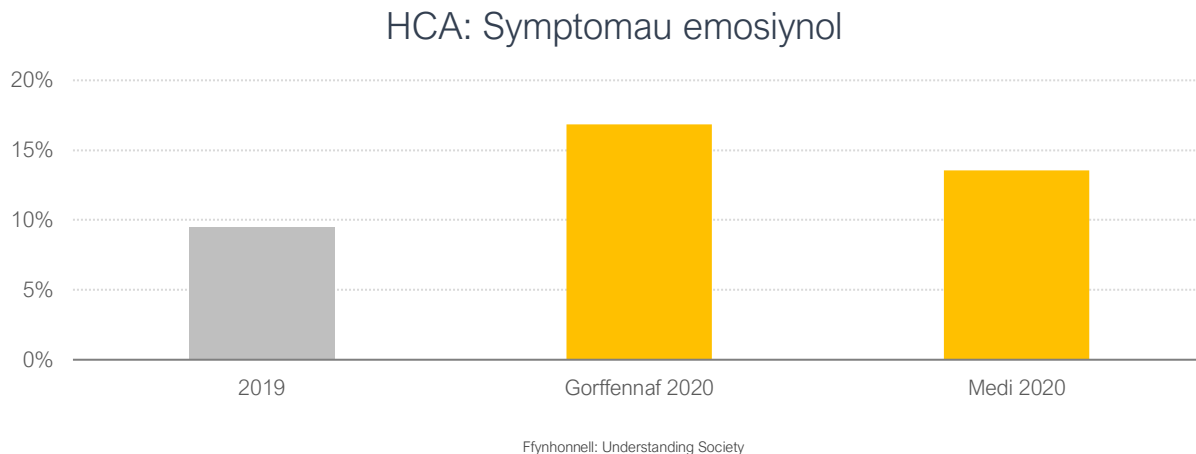
Tabl 4. Sgoriau problemau cyfoedion HCA: categorïau

	Normal	Ffiniol	Annormal
Sgôr problemau cyfoedion	0-2	3	4-10

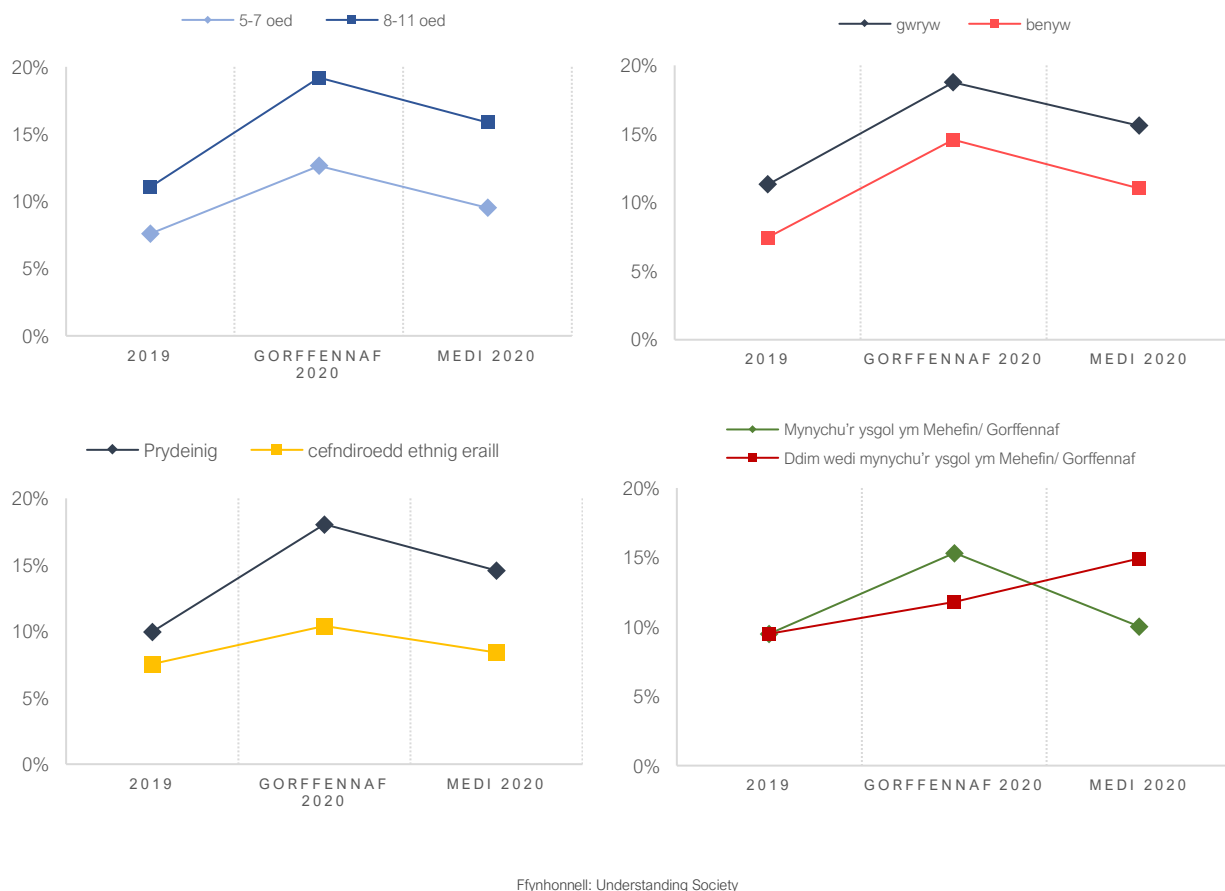
Dengys Ffigwr 7 gyfran y plant rhwng 5 ac 11 oed sydd â sgôr perthynas â chyfoedion annormal cyn ac ar ôl pandemig COVID-19. Mae'r ffigwr yn dangos bod y ganran wedi cynyddu o 10% yn 2019 i oddeutu 15% ym mis Gorffennaf 2020 a 14% ym mis Medi 2020.

Dengys Ffigwr 8 bod canran y plant â sgôr annormal yn dangos patrwm tebyg ar draws grwpiau oedran a rhywedd. Yn lle hynny, darganfuwyd gwahanol dueddiadau i blant yn seiliedig ar eu presenoldeb yn yr ysgol ym mis Mehefin a mis Gorffennaf 2020. Cynyddodd canran y plant â sgôr annormal nad oeddent yn mynychu'r ysgol ym mis Mehefin/Gorffennaf ers 2019 (9.5%) i 15% ym mis Medi 2020. Yn ogystal, cynyddodd cyfran plant Prydeinig oedd â sgôr annormal ym mis Gorffennaf 2020 yn fwy o'i chymharu â 2019 (+ 8%) na phlant o gefndiroedd ethnig eraill (+2%).

Ffigwr 7. Cyfran y plant 5 i 11 oed gyda sgôr perthynas â chyfoedion annormal

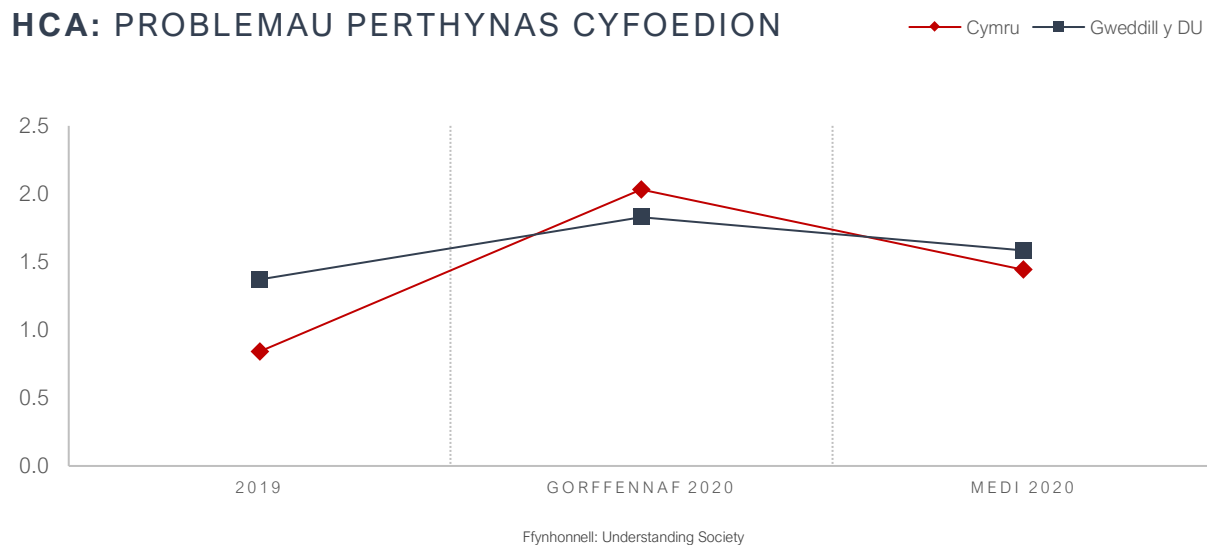


Ffigwr 8. Cyfran y plant 5 i 11 oed gyda sgôr perthynas â chyfoedion annormal, yn ôl grŵp oed, rhywedd, ethnigrwydd a mynychu'r ysgol



Yn olaf, dengys Ffigwr 9 bod sgôr problemau cyfoedion gyfartalog plant sy'n byw yng Nghymru yn dilyn tuedd debyg i sgoriau cyfartalog plant sy'n byw yng ngweddill y DU. Ym mis Gorffennaf 2020, roedd y sgôr gyfartalog a gofrestrwyd ym mis Gorffennaf 2020 ledled Cymru a gweddill y DU yn agos at 2, sef y trothwy rhwng y sgôr arferol a'r sgôr ffiniol. Fodd bynnag, roedd y sgôr ym mis Medi 2020 yn ôl yn yr ystod arferol.

Ffigwr 9. Sgôr problemau cyfoedion plant 5 i 11 oed, yn ôl gwlad breswyl

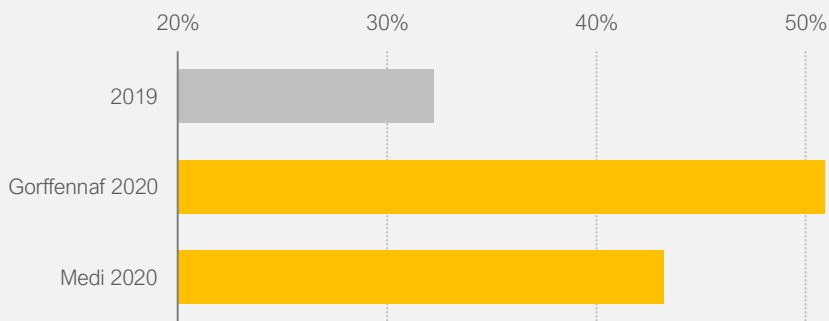


Is-raddfa perthynas cyfoedion HCA: Unig

Y mesur yr effeithiwyd arno fwyaf ymhlith y rhai a gynhwyswyd yn y sgôr problemau cyfoedion oedd y tebygolrwydd y byddai plant yn treulio amser ar eu pennau eu hunain. Mae hyn o bosibl oherwydd cau ysgolion a mesurau cyfyngu a orfodwyd gan y llywodraeth ar ôl dechrau'r pandemig.

Dengys Ffigwr B7 bod cyfran y plant sy'n debygol o fod yn unig neu'n chwarae ar eu pennau eu hunain wedi cynyddu o 32% yn 2019 i 51% ym mis Gorffennaf 2020. Arhosodd yn gymharol uchel (43%) ym mis Medi 2020.

Ffigwr B7. Cyfran y plant unig 5 i 11 oed



Ffynhonnell: Understanding Society

Is-raddfa ymddygiad

Crynodeb o'r canfyddiadau

- Ymhlith y mesurau a ddadansoddwyd, yr is-raddfa ymddygiad, sy'n mesur symptomau is-raddfa anhwylderau ymddygiad, yr effeithiwyd arni leiaf gan y pandemig.
- Yn achos y grwpiau a ddadansoddwyd, yn y rhan fwyaf o achosion roedd cyfran y plant â sgôr problemau ymddygiad annormal ym mis Medi 2020 yn is nag yn 2019.
- Ar draws Cymru a gweddill y DU, roedd y sgôr problemau ymddygiad ar gyfartaledd wedi aros yn yr ystod arferol gydol y pandemig.

Mae'r is-raddfa ymddygiad yn mesur a yw plant yn dangos symptomau anhwylderau ymddygiad. Diffinnir cyfanswm sgôr yr is-raddfa yn seiliedig ar y pum eitem isod:

1. Yn aml yn strancio mewn tymer neu â thymer ddrwg
2. Yn ufudd yn gyffredinol
3. Yn aml yn ymladd â phlant eraill
4. Yn aml yn dweud celwydd neu'n twyllo
5. Dwyn o'r cartref, yr ysgol neu rywle arall

Mae'r sgôr ymddygiad wedi'i chategoreiddio yn ôl cyfanswm y sgôr a gyflawnwyd yn y pum eitem a restrir uchod. Dangosir y categorïau allan yn Nhabl 5.

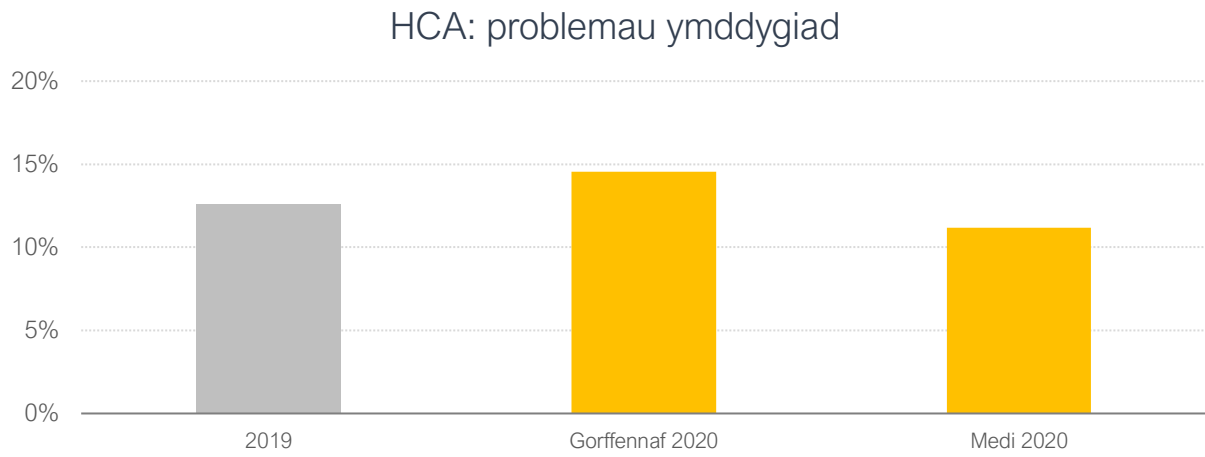
Tabl 5. Sgoriau problemau ymddygiad HCA: categorïau

	Normal	Ffiniol	Annormal
Sgôr problemau ymddygiad	0-2	3	4-10

Cynyddodd y gyfran o blant â sgôr problemau ymddygiad o tua 2 bwynt canran rhwng 2019 a Gorffennaf 2020. Fodd bynnag, ym mis Medi 2020, gostyngodd y ganran yn is na'r lefel sylfaenol a fesurwyd yn 2019 (Ffigwr 10). Ymhlith y mesurau a ddadansoddwyd hyd yn hyn, yr is-raddfa hon yr effeithiwyd leiaf arni gan y pandemig.

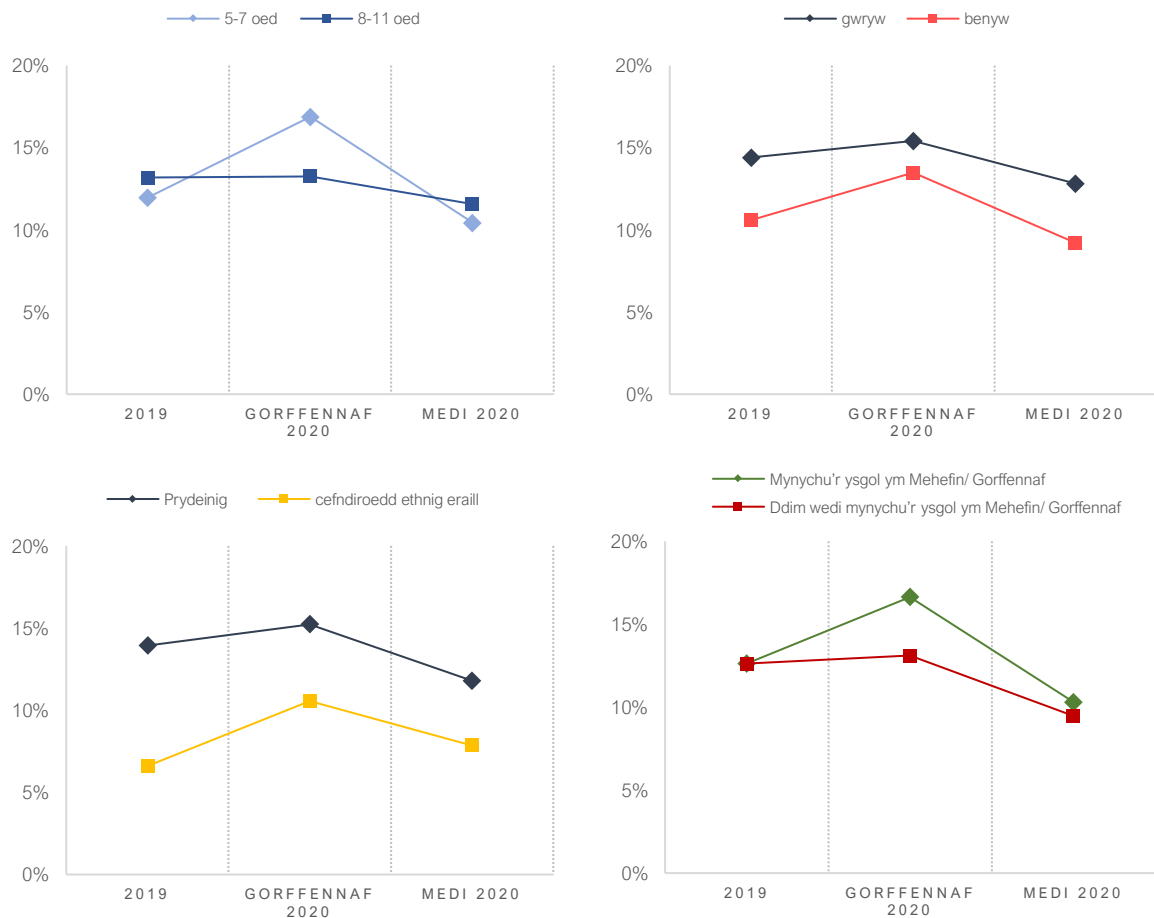
Y grwpiau â chanran uwch o blant â sgôr ymddygiad annormal oedd plant rhwng 5 a 7 oed, a phlant a fynychodd yr ysgol ym mis Mehefin/ Gorffennaf (Ffigwr 11). Ar gyfer y ddau grŵp, roedd nifer y plant â sgôr annormal ym mis Medi 2020 yn is nag yn 2019.

Ffigwr 10. Cyfran y plant 5 i 11 oed gyda sgôr problemau ymddygiad



Ffynhonnell: Understanding Society

Ffigwr 11. Cyfran y plant 5 i 11 oed gyda sgôr problemau ymddygiad, yn ôl grŵp oed, rhywedd, ethnigrwydd a mynychu'r ysgol

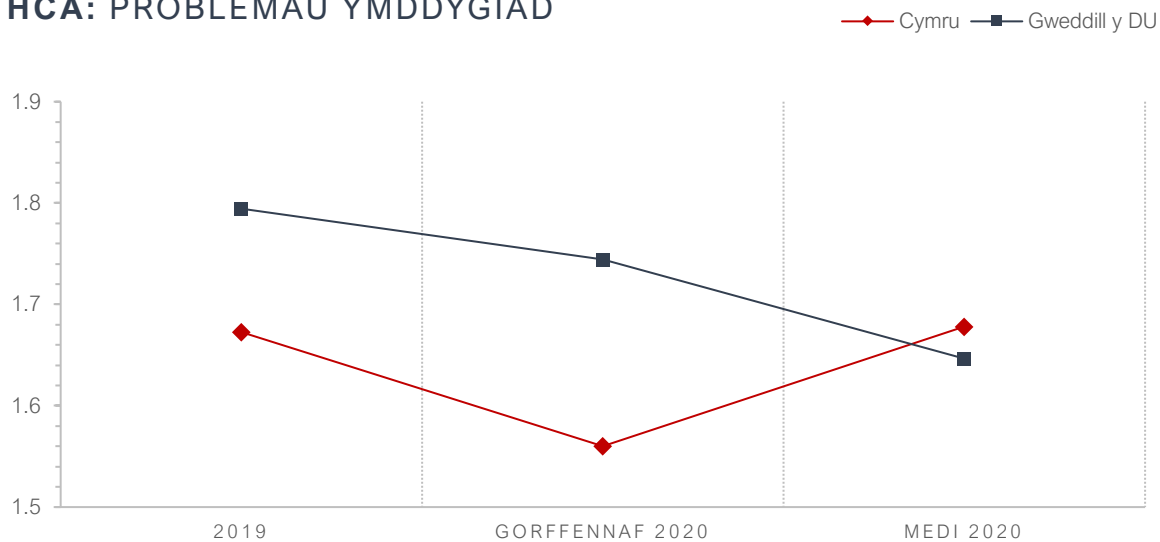


Ffynhonnell: Understanding Society

Yn achos plant yng Nghymru, roedd y sgôr gyfartalog gyffredinol a fesurwyd ym mis Medi 2020 yn debyg i'r sgôr yn 2019, gan ddangos adferiad o'r dirywiad a ddigwyddodd ym mis Gorffennaf 2020 (Ffigwr 12). Yn achos plant sy'n byw yng ngweddill y DU, mae'r sgôr gyfartalog yn dangos dirywiad cyson trwy'r pandemig. Fodd bynnag, ledled Cymru a gweddill y DU, arhosodd y sgôr gyfartalog yn yr ystod arferol gydol y pandemig.

Ffigwr 12. Sgôr problemau ymddygiad plant 5 i 11 oed, yn ôl gwlad breswyl

HCA: PROBLEMAU YMDDYGIAD



Ffynhonnell: Understanding Society

Is-raddfa rhag-gymdeithasol

Crynodeb o'r canfyddiadau

- Cododd cyfran y plant â sgôr rhag-gymdeithasol annormal ychydig ym mis Medi 2020 o'i chymharu â 2019.
- Ymhlith y grwpiau demograffig a ddadansoddwyd, plant rhwng 5 a 7 oed a ddangosodd y cynnydd uchaf yng nghyfran y plant oedd â sgôr rhag-gymdeithasol annormal.
- Cynyddodd y sgôr rhag-gymdeithasol ar gyfartaledd ledled Cymru ers 2019, gan ddynodi anawsterau llai difrifol. Arhosodd y sgôr yn gymharol gyson ar gyfer plant sy'n byw yng ngweddill y DU.

Yn olaf, yr is-raddfa olaf a ddadansoddwyd yw'r is-raddfa rhag-gymdeithasol. Mae hon yn mesur i ba raddau y mae plant yn arddangos ymddygiadau rhag-gymdeithasol. Fe'i diffinnir yn ôl pum eitem:

1. Ystyried teimladau pobl eraill
2. Yn rhannu'n barod iawn â phlant eraill
3. Yn helpu os yw rhywun yn brifo
4. Yn garedig â phlant iau
5. Yn aml yn gwirfoddoli i helpu eraill

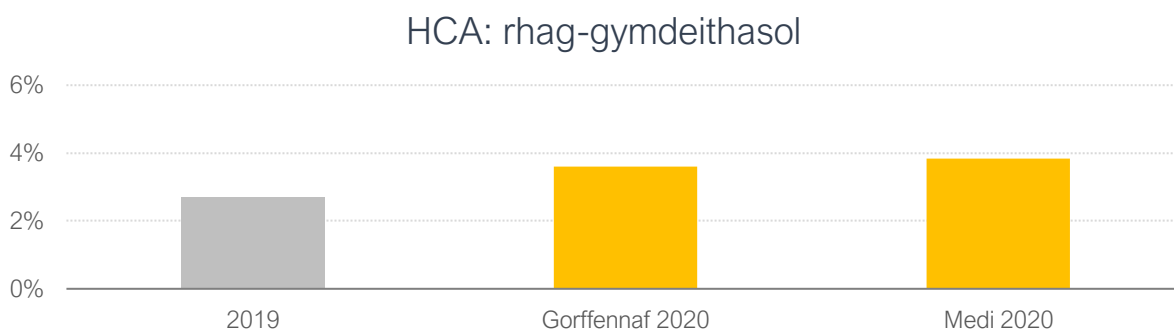
Mae'r sgôr problemau rhag-gymdeithasol wedi'i chategoreiddio yn ôl cyfanswm y sgôr a gyflawnwyd yn yr eitemau a restrir uchod. Dangosir y categorïau yn Nhabl 6.

Tabl 6. Sgoriau problemau rhag-gymdeithasol HCA: categorïau

	Normal	Ffiniol	Annormal
Sgôr problemau rhag-gymdeithasol	6-10	5	0-4

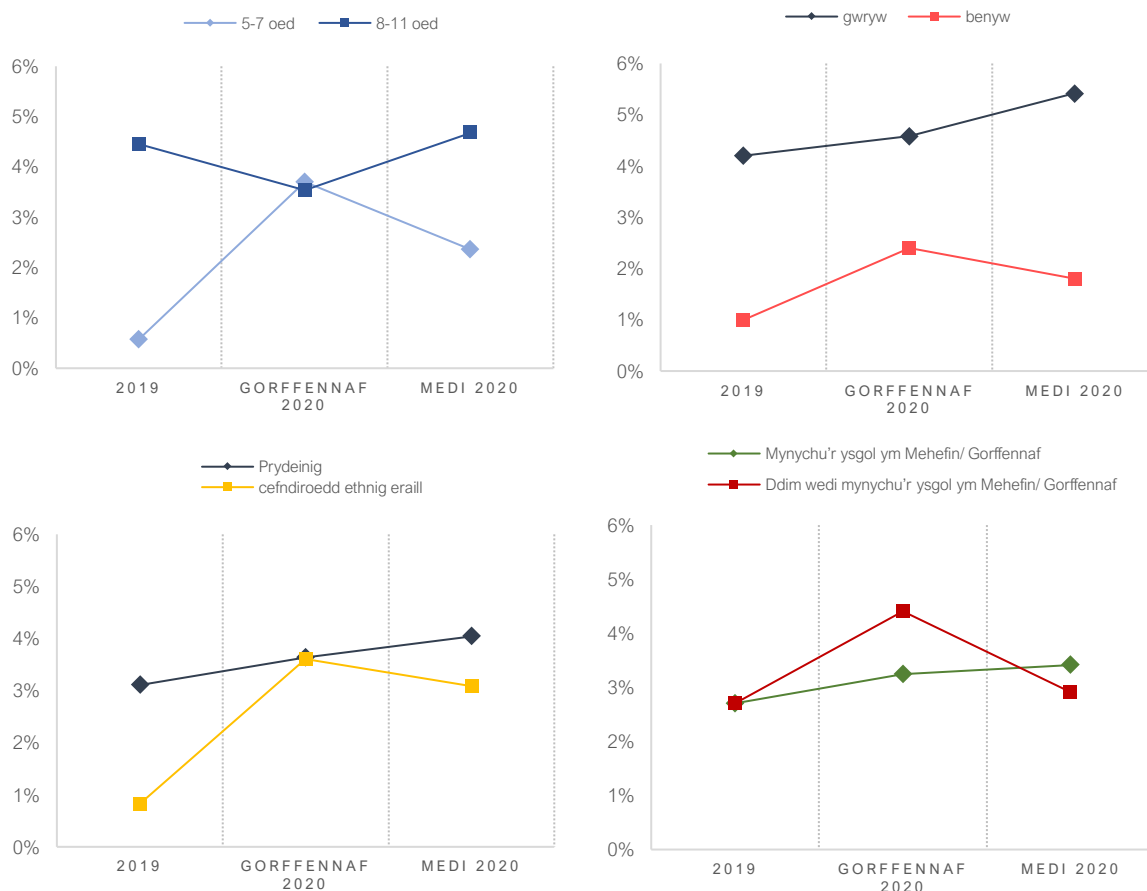
Dengys Ffigwr 13 ym mis Medi 2020, cododd cyfran y plant â sgôr rhag-gymdeithasol annormal ychydig o'i chymharu â 2019. Y grŵp o blant rhwng 5 a 7 oed a gafodd eu heffeithio fwyaf (yr oedd eu canran o blant â sgôr annormal yn sylweddol isel yn 2019). Yn wir, ym mis Gorffennaf 2020, cododd y gyfran i 4%, o'i chymharu ag 1% yn 2019 (Ffigwr 14).

Ffigwr 13. Cyfran y plant 5 i 11 oed gyda sgôr rhag-gymdeithasol annormal



Ffynhonnell: Understanding Society

Ffigwr 14. Cyfran y plant 5 i 11 oed gyda sgôr rhag-gymdeithasol annormal, yn ôl grŵp oed, rhywedd, ethnigrwydd a mynychu'r ysgol

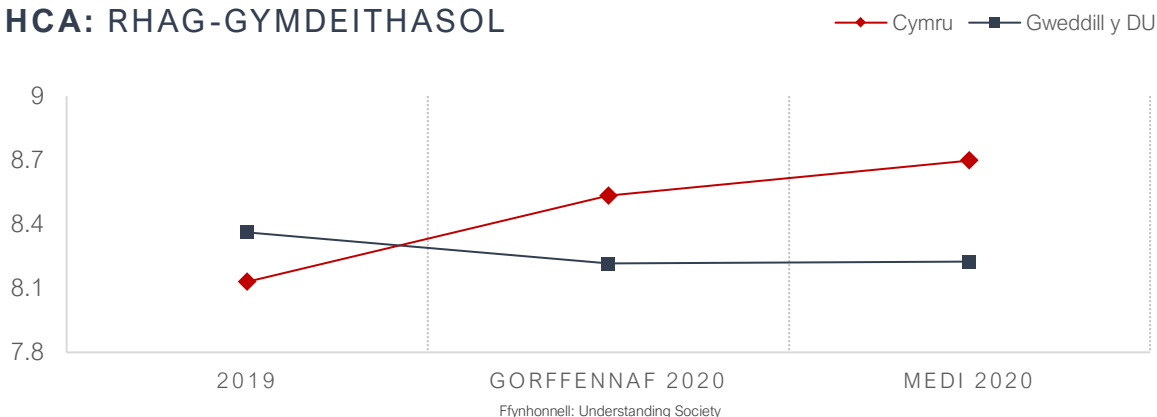


Ffynhonnell: Understanding Society

Ar y cyfan, nid yw'n ymddangos bod y sgôr gyfartalog wedi cael effaith negyddol yn ystod y pandemig. Yn benodol, mae sgôr gyfartalog y plant sy'n byw yng Nghymru wedi cynyddu ers 2019, gan nodi anawsterau llai difrifol (Ffigwr 15). Arhosodd y sgôr yn gymharol gyson ar gyfer plant sy'n byw yng ngweddill y DU.

Ffigwr 15. Sgôr rhag-gymdeithasol plant 5 i 11 oed, yn ôl gwlad breswyl

HCA: RHAG-GYMDEITHASOL



Ffynhonnell: Understanding Society

Pennod 7

Plant 10 i 15 oed - Holiadur Cryfderau ac Anawsterau Hunan-lenwi

Crynodeb o'r canfyddiadau

- Nid oedd cyfran y plant rhwng 10 a 15 oed ag anawsterau difrifol (h.y. sgoriau annormal) ar draws y pum is-raddfa ym mis Gorffennaf 2020 yn annhebyg i'r rhai a fesurwyd yn 2019.
- Mae cymharu sgôr gyfartalog y plant sy'n byw yng Nghymru a'r rhai sy'n byw yng ngweddill y DU yn awgrymu bod y sgôr gyfartalog wedi aros yn gymharol gyson rhwng 2019 a Gorffennaf 2020 yng Nghymru ac yng ngweddill y DU, ac mae'r sgôr gyfartalog yn gymharol debyg yn achos plant sy'n byw yng Nghymru a'r rhai sy'n byw yng ngweddill y DU.
- Mae'n bwysig nodi efallai na fydd yr HCA hunan-lenwi yn addas i blant ag oedran darllen o dan 13 i 14 oed.

Mae'r adran hon yn rhoi trosolwg o'r canlyniadau llesiant meddyliol i blant rhwng 10 a 15 oed a arolygwyd ym mis Gorffennaf 2020. Yn wahanol i'r canlyniadau a gyflwynwyd yn y bennod ddiwethaf, roedd y plant yn y sampl hon yn hunan-lenwi'r HCA. Gofynnwyd i'r plant lenwi'r holiadur ym mis Gorffennaf yn unig felly prin yw'r wybodaeth am sut esblygodd canlyniadau llesiant meddyliol trwy gydol y pandemig. Mae Tabl 7 yn dangos nodweddion y plant sydd wedi'u cynnwys yn y sampl.

Tabl 7. Nodweddion plant 10 i 15 oed a gyfranogodd yn yr Astudiaeth COVID-19

Oed ar gyfartaledd	13
% gwrywaidd	50%
% Prydeinig	70%
% y plant yn byw yng Nghymru	5%
Maint y sampl	~ 1400

Ffynhonnell: Understanding Society

Dengys Ffigwr 16 gyfran y plant a adroddodd sgôr annormal yn y pum is-raddfa HCA a fesurwyd drwy ddefnyddio'r holiadur. Mae'r canlyniadau'n awgrymu nad oedd cyfran y plant ag anawsterau difrifol (h.y. sgoriau annormal) ar draws y pum is-raddfa ym mis Gorffennaf 2020 yn annhebyg i'r rhai a fesurwyd yn 2019. Mae'r canlyniadau ym mis Gorffennaf yn debyg i'r rhai yn 2019. Fodd bynnag,

oherwydd y diffyg data, nid yw'n bosibl ymchwilio yn fwy manwl i esblygiad canlyniadau llesiant meddyliol plant rhwng 10 a 15 oed trwy gydol y pandemig COVID-19.

Dengys Ffigwr 17 sgoriau cyfartalog plant rhwng 10 a 15 oed yn yr is-raddfeydd HCA yn ôl gwlad breswyl. Mae cymharu sgôr gyfartalog y plant sy'n byw yng Nghymru a'r rhai sy'n byw yng ngweddill y DU yn awgrymu (i) bod y sgôr gyfartalog wedi aros yn gymharol gyson rhwng 2019 a Gorffennaf 2020 yng Nghymru ac yng ngweddill y DU a (ii) bod y sgôr gyfartalog yn gymharol debyg yn achos plant sy'n byw yng Nghymru a'r rhai sy'n byw yng ngweddill y DU.

Er bod y canlyniadau hyn yn awgrymu na newidiodd canlyniadau llesiant meddyliol plant rhwng 10 a 15 oed trwy gydol y pandemig, mae'n werth nodi bod astudiaethau blaenorol wedi tynnu sylw at y ffaith efallai nad yw HCA hunan-lenwi yn addas i bobl ifanc ag oedran darllen islaw 13 i 14 oed.

Canfu astudiaeth ddiweddar a gynhaliwyd gan Patalay et al. (2018) er bod gan rai is-raddfeydd oed darllenadwyedd o tua 11 i 12 oed, roedd eraill (er enghraifft, symptomau emosiynol a gorfywiogrwydd) ag oed darllenadwyedd sylweddol uwch (13 i 14 oed), sy'n ei gwneud hi'n anodd i blant o dan 11 oed ddeall yr holiadur. Mae hyn yn awgrymu efallai nad yw'r mesurau hunan-lenwi yn ddibynadwy, o bosibl oherwydd yr anawsterau y mae rhai plant yn eu cael i ddeall a dehongli rhai o'r cwestiynau.

Ffigwr 16. Cyfran y plant 10 i 15 oed gyda sgôr annormal



Ffynhonnell: Understanding society

Ffigwr 17. Sgôr gyfartalog a gafwyd mewn is-raddfeydd HCA gan blant 10 i 15 oed, yn ôl gwlad breswyl



Ffynhonnell: Understanding society

Pennod 8

Pobl ifanc 16 i 24 oed

Crynodeb o'r canfyddiadau

- Gwaethgodd llesiant meddyliol pobl ifanc rhwng 16 a 24 oed ar gyfartaledd yn ystod misoedd cyntaf y pandemig (Ebrill, Mai, a Mehefin), ond bu gwelliant ym mis Gorffennaf a mis Medi 2020.
- Cynyddodd cyfran y pobl ifanc a ddywedodd eu bod yn llai hapus nag arfer 12 pwynt canran rhwng 2019 ac Ebrill 2020. Arhosodd yn gymharol uchel tan fis Mehefin, ac ar ôl hynny dechreuodd ostwng.
- Roedd pobl ifanc yn y grŵp oedran 21 i 24 oed yn fwy tebygol o deimlo'n llai abl i wneud penderfyniadau na'r rhai yn y grŵp oedran 16-20 oed.
- Dangosodd cyfran y pobl ifanc a oedd yn teimlo eu bod wedi colli hyder yn fwy nag arfer gynnydd syfrdanol ar ddechrau'r pandemig, ond yna gostyngodd o fis Mai ymlaen.

Gofynnwyd i bobl ifanc 16 i 24 oed gwblhau'r fersiwn 12 eitem o'r Holiadur Iechyd Cyffredinol (HIC) ym mhob ton o astudiaeth COVID-19. Holiadur sgrinio hunan-weini yw'r HIC. Fe'i defnyddir yn gyffredin i fesur statws iechyd meddwl a llesiant meddyliol cyffredol a'i ddatblygiad, yn ogystal â chanfod tralloed seicolegol a risg ar gyfer anhwylderau meddwl cyffredin.

Mae'r HIC yn cynnwys 12 eitem sy'n defnyddio graddfa 4 pwynt (o 0 i 3). Defnyddir swm sgoriau pob eitem i gynhyrchu cyfanswm sgôr (o 0 i 36), gyda sgoriau uwch yn nodi cyflwr gwaeth.

Ar gyfer pob eitem, mae'r atebion yn amrywio o 'fwy nag arfer' i opsiynau 'yr un peth â'r arfer' ac o opsiynau 'gwaeth/mwy nag arfer' i opsiynau 'llawer gwaeth/mwy nag arfer'. Dangosir y 12 eitem sydd wedi'u cynnwys yn yr HIC yn Nhabl 8.

Tabl 8. 12 eitem HIC

Eitem	Sgôr
Gallu canolbwyntio	0-3
Colli cwsg oherwydd pryder	0-3
Chwarae rôl ddefnyddiol	0-3
Gallu gwneud penderfyniadau	0-3
Teimlo dan straen yn gyson	0-3
Problem goresgyn anawsterau	0-3

Gallu mwynhau gweithgareddau bob dydd	0-3
Gallu wynebu problemau	0-3
Teimlo'n anhapus neu ddigalon	0-3
Colli hyder	0-3
Meddwl am eu hunain fel rhywun di-werth	0-3
Teimlo'n hapus	0-3
Sgôr Likert	0-36

Fel y dadansoddiad a gynhaliwyd ar gyfer plant rhwng 5 ac 11 oed, dadansoddwyd canlyniadau llesiant meddyliol ar draws nodweddion pobl ifanc:

- **Oed**
- **Rhywedd**
- **Problemau iechyd:** cymharir y canlyniadau rhwng pobl ifanc sydd â chyflwr iechyd presennol â'r rhai nad ydynt yn nodi unrhyw broblemau iechyd. Nid yw'r problemau iechyd yn gysylltiedig â COVID-19.
- **Statws cyflogaeth:** cymharir y canlyniadau rhwng pobl ifanc mewn cyflogaeth ar adeg yr arolwg a'r rhai nad oeddent mewn cyflogaeth (gan gynnwys myfyrwyr amser llawn, y di-waith, prentisiaeth ayb.)

Mae'r sampl olaf o bobl ifanc rhwng 16 a 24 oed a gyfranogodd yn yr Astudiaeth COVID-19 yn cynnwys tua 4,500 o ymatebwyr. Dengys Tabl 9 nodweddion pobl ifanc yn y sampl.

Tabl 9. Nodweddion pobl ifanc 16 i 24 oed a gyfranogodd yn yr Astudiaeth COVID-19

Oed ar gyfartaledd	20
% gwrywaidd	43%
% Prydeinig	66%
% pobl ifanc 16 i 20 oed	55%
% pobl ifanc yn byw yng Nghymru	5%
% pobl ifanc mewn cyflogaeth	45%
% pobl ifanc â chyflwr iechyd	18%
Maint y sampl	~ 4,500

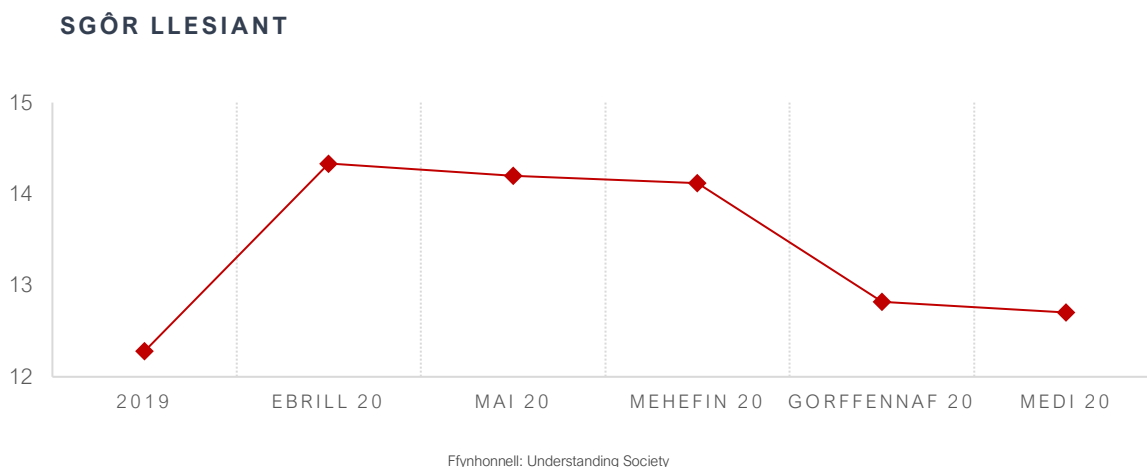
Sgôr Llesiant

Fel yr eglurwyd mewn pennod flaenorol, cyfrifir y sgôr llesiant oddrychol (sgôr Likert) yn seiliedig ar y sgoriau a gafwyd o'r 12 eitem a gynhwysir yn yr HIC. Mae'r sgôr yn mynd o 0-36, gyda sgoriau uwch yn nodi lefel is o lesiant meddyliol.

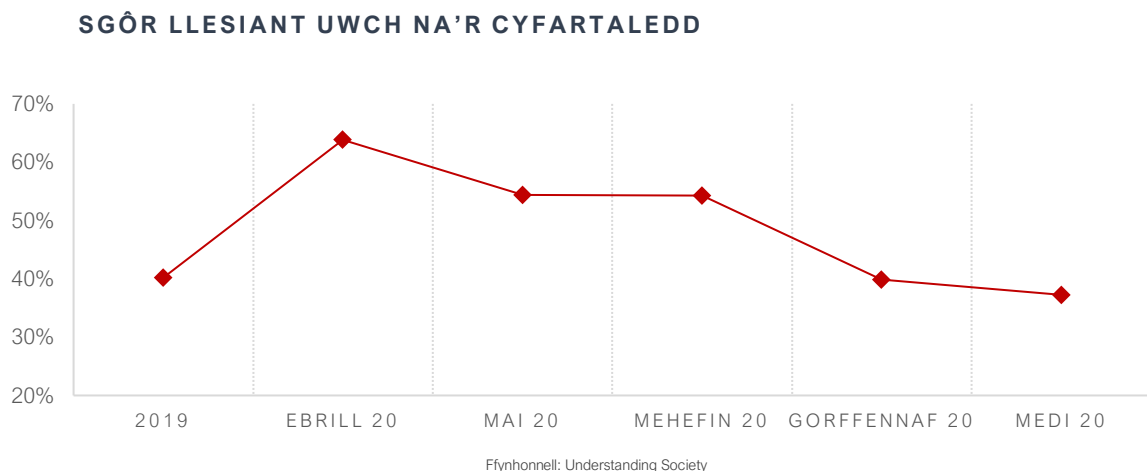
Gwelir y sgôr llesiant oddrychol gyfartalog ar gyfer unigolion rhwng 16 a 24 oed yn Ffigwr 18. Dengys y ffigwr bod y sgôr gyfartalog wedi cynyddu yn ystod misoedd cyntaf y pandemig (Ebrill, Mai, a Mehefin). Mae hyn yn awgrymu, ar y cyfan, bod cwmp wedi bod yn lefel llesiant meddyliol pobl ifanc. Fodd bynnag, gostyngodd y sgôr gyfartalog ym mis Gorffennaf ac arhosodd yn gyson ym mis Medi.

Dangosir tuedd debyg yn Ffigwr 19. Mae'r ffigwr yn nodi cyfran yr ymatebwyr yr oedd eu sgôr llesiant oddrychol yn uwch na'r sgôr gyfartalog (wedi'i chyfrifo yn 2019). Cynyddodd y gyfran fwy nag 20 pwynt canran rhwng 2019 ac Ebrill 2020, gan godi o 40% i 64%. Ers mis Mai 2020, mae cyfran yr ymatebwyr sydd â sgôr uwch na'r cyfartaledd wedi gostwng yn gyson, ac, ym mis Medi 2020, roedd yn is (37%) na lefel waelodlin 2019.

Ffigwr 18. Sgôr llesiant pobl ifanc 16 i 24 oed



Ffigwr 19. Cyfran o bobl ifanc gyda sgôr llesiant uwch na'r cyfartaledd



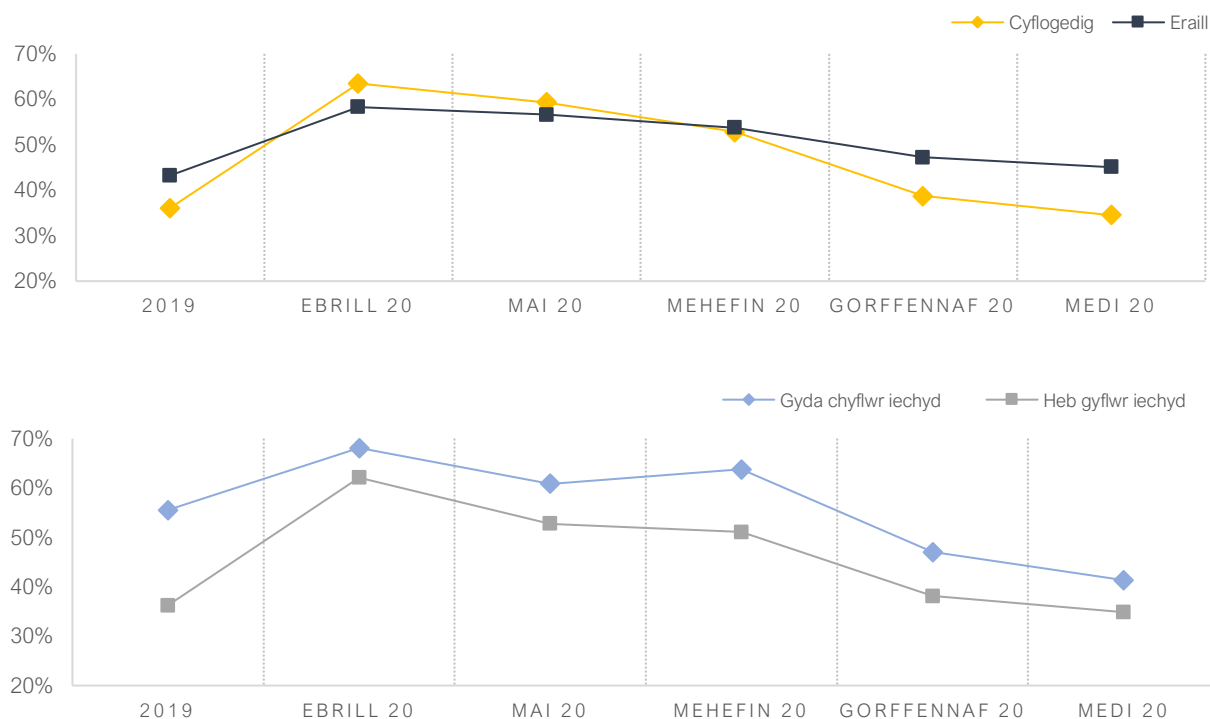
Gwelwyd y ganran o bobl ifanc oedd â sgôr uwch na'r cyfartaledd a oedd yn gyflogedig ar adeg yr arolwg yn dyblu bron rhwng 2019 (36%) ac Ebrill 2020 (66%). I'r rhai nad oeddent yn gyflogedig, cynyddodd y gyfran o 43% yn 2019 i 58% ym mis Ebrill 2020 (Ffigwr 20). Yn achos ieuenctid cyflogedig a di-gyflogedig, mae'r gyfran yn dilyn tuedd debyg yn ystod y misoedd cyntaf. Ym mis Gorffennaf a mis Medi, gwelwyd adferiad arafach yng nghyfran y rhai nad oeddent yn gyflogedig gyda sgôr uchel nag yn achos y rhai mewn cyflogaeth.

Gwelir tueddiadau tebyg hefyd wrth gymharu unigolion â phroblemau iechyd â'r rhai heb broblemau iechyd. Yn ddi-ddorol, er gwaethaf y bwlch eang cychwynnol rhwng y ddau grŵp yn 2019, pan oedd y gyfran yn llawer uwch (55%) yn achos unigolion â phroblemau iechyd o'i chymharu â'r rhai heb broblemau o'r fath (36%), roedd y bwlch yn llai ym mis Medi 2020. Roedd hyn oherwydd gostyngiad sydyn yng nghyfran yr unigolion â phroblemau iechyd yr oedd eu sgôr yn uwch na'r cyfartaledd.

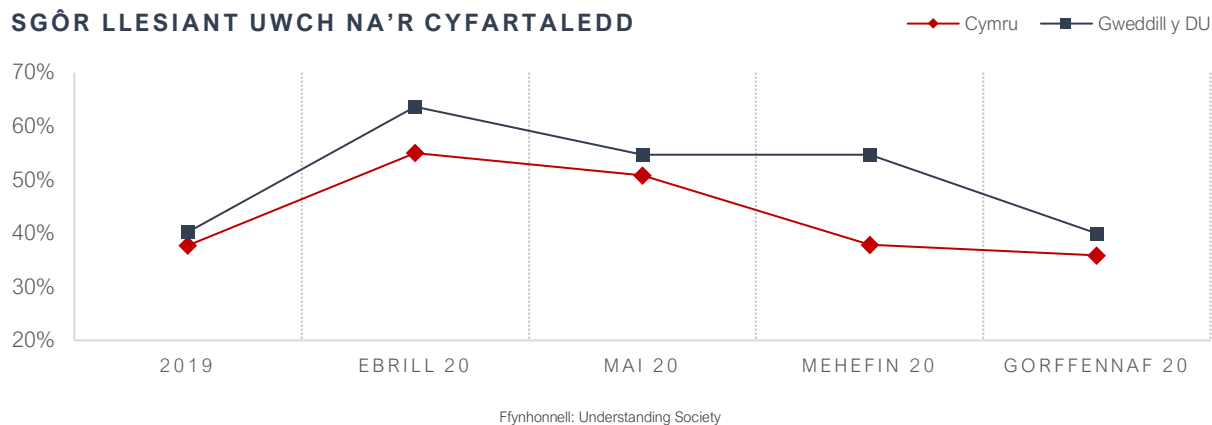
Dengys Ffigwr 21 ganran yr unigolion o Gymru yr oedd eu sgoriau llesiant meddyliol yn uwch na'r cyfartaledd o'i chymharu â'r rhai oedd yn byw yng ngweddill y DU. Gan fod y sampl o ymatebwyr o Gymru ym mis Medi yn fach iawn, mae'r ffigwr yn dangos y gymhariaeth rhwng canlyniadau hyd at fis Gorffennaf 2020 (allan o'r sampl o ymatebwyr ym mis Medi 2020, dim ond 32 oedd yn byw yng Nghymru). Mae'r ffigwr yn dangos tuedd debyg rhwng Cymru a gweddill y DU yn y misoedd cynnar, gyda'r gyfran yn cynyddu yn yr un modd. Ers mis Mai 2020, dechreuodd y gyfran ostwng yn gyflymach yng Nghymru na gweddill y DU. Ym mis Medi, roedd cyfran yr ymatebwyr yr oedd eu sgôr yn uwch na'r cyfartaledd yn debyg iawn ymhlith y ddau grŵp, ac yn debyg i'r lefel cyn-COVID-19.

Mae'r adrannau isod yn cyflwyno'r dadansoddiad o'r 12 eitem a gynhwysir yn yr HIC. Bydd y dadansoddiad yn canolbwyntio'n benodol ar hapusrwydd, iselder ysbryd, hyder, a'r gallu i wneud penderfyniadau. Gellir gweld trosolwg o'r eitemau eraill ar ddiwedd yr adrannau.

Ffigwr 20. Cyfran o bobl ifanc gyda sgôr llesiant uwch na'r cyfartaledd, yn ôl statws cyflogaeth a chyflwr iechyd



Ffigwr 21. Sgôr llesiant uwch na'r cyfartaledd, yn ôl gwlad breswyl



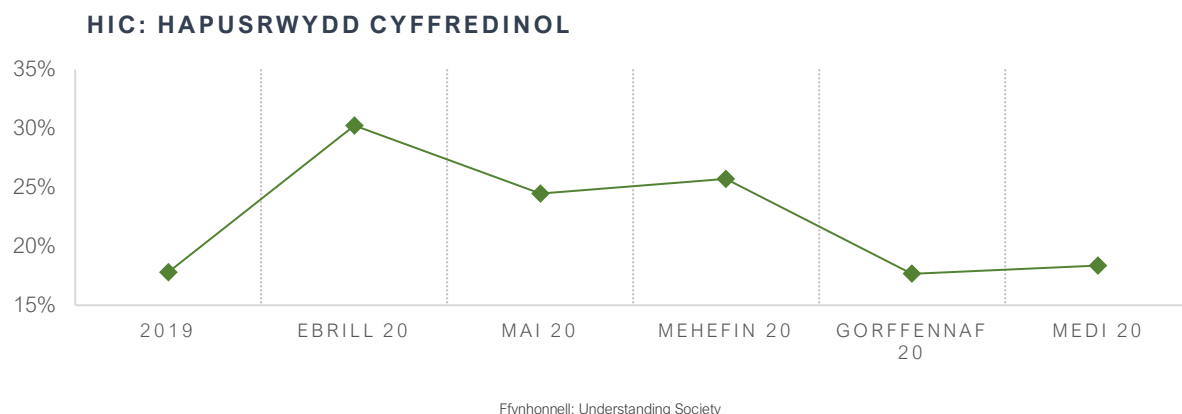
Hapusrwydd cyffredinol

Mae un o'r 12 eitem a gynhwyswyd yn yr HIC yn gwerthuso lefel hapusrwydd cyffredinol yr ymatebwyr. Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oeddent yn teimlo'n fwy/yr un fath/neu'n llai (a llawer llai) anhapus nag arfer.

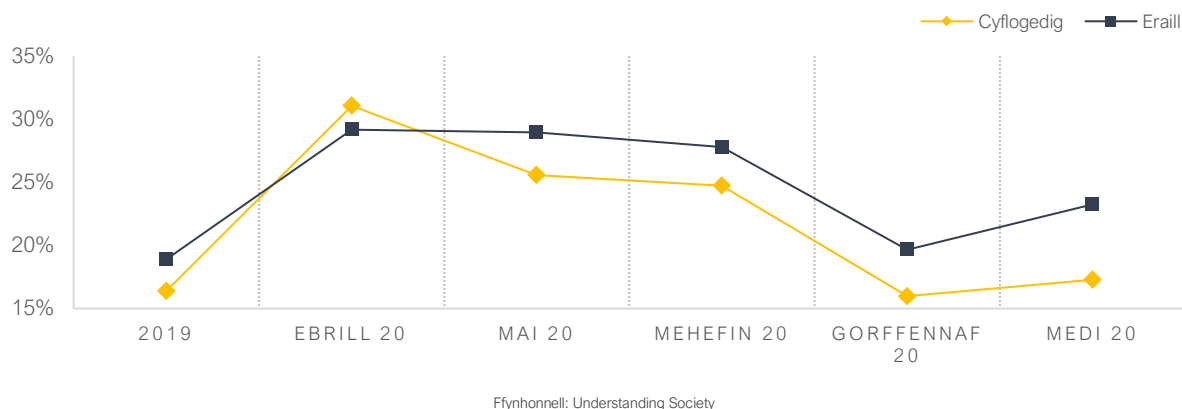
Dengys Ffigwr 22 gyfran yr ymatebwyr a nododd eu bod yn llai (neu'n llawer llai) hapus na'r arfer. Cynyddodd y gyfran o bobl a oedd yn dweud eu bod yn llai hapus na'r arfer 12 pwynt canran rhwng 2019 ac Ebrill 2020. Arhosodd yn gymharol uchel tan fis Mehefin, ac ar ôl hynny dechreuodd ostwng.

Dengys Ffigwr 23 bod y gyfran o bobl ifanc a oedd yn adrodd eu bod yn llai hapus nag arfer yn dilyn tuedd debyg i'r rhai cyflogedig a heb fod yn gyflogedig tan fis Gorffennaf. Yn nhon olaf yr arolwg, fodd bynnag, cynyddodd cyfran y di-waith a ddywedodd eu bod yn llai hapus nag arfer bron i 4 pwynt canran, tra'r arhosodd yn gyson i'r rheini mewn cyflogaeth.

Ffigwr 22. Cyfran o bobl ifanc yn adrodd eu bod yn teimlo'n llai (neu lawer llai) hapus nag arfer



Ffigwr 23. Cyfran o bobl ifanc yn adrodd eu bod yn teimlo'n llai (neu lawer llai) hapus nag arfer, yn ôl statws cyflogaeth



Anhapus neu isel eu hysbryd

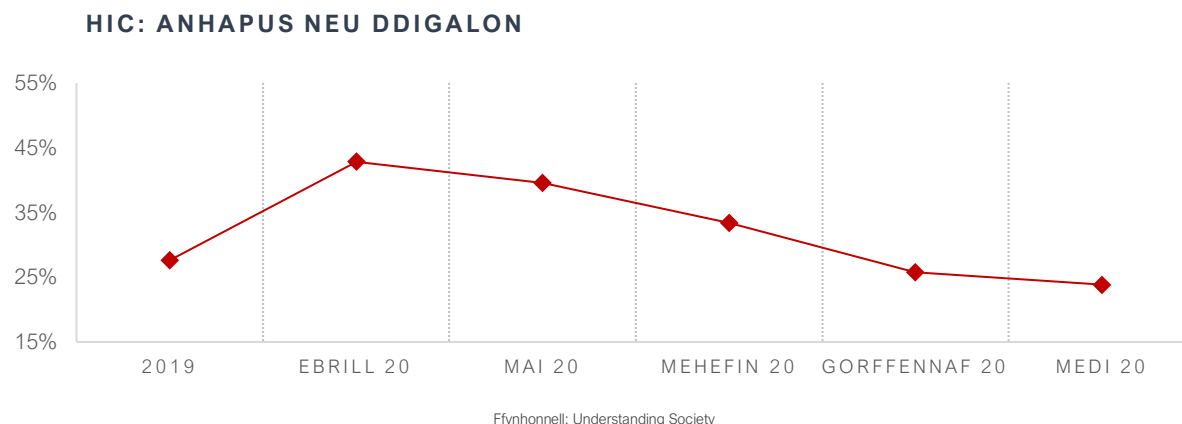
Roedd yr HIC yn cynnwys cwestiwn ychwanegol am hapusrwydd. Gofynnwyd i ymatebwyr nodi a oeddent yn teimlo'n fwy anhapus neu isel eu hysbryd nag arfer. Fel y cwestiwn ar hapusrwydd cyffredinol a ddisgrifir uchod, roedd yr ymatebwyr yn dewis rhwng: llawer mwy/mwy/yr un fath/llai anhapus nag arfer.

Dengys Ffigwr 24 ganran y bobl ifanc a nododd eu bod yn teimlo'n fwy neu'n llawer mwy anhapus neu isel eu hysbryd nag arfer. Dyblodd y gyfran bron rhwng 2019 ac Ebrill 2020, gyda 43% o'r ymatebwyr yn datgan eu bod yn teimlo'n llai hapus neu'n fwy isel eu hysbryd. Ers mis Ebrill, mae'r gyfran wedi gostwng, gan gyrraedd 24% ym mis Medi (4 pwynt canran yn is na'r gyfran yn 2019).

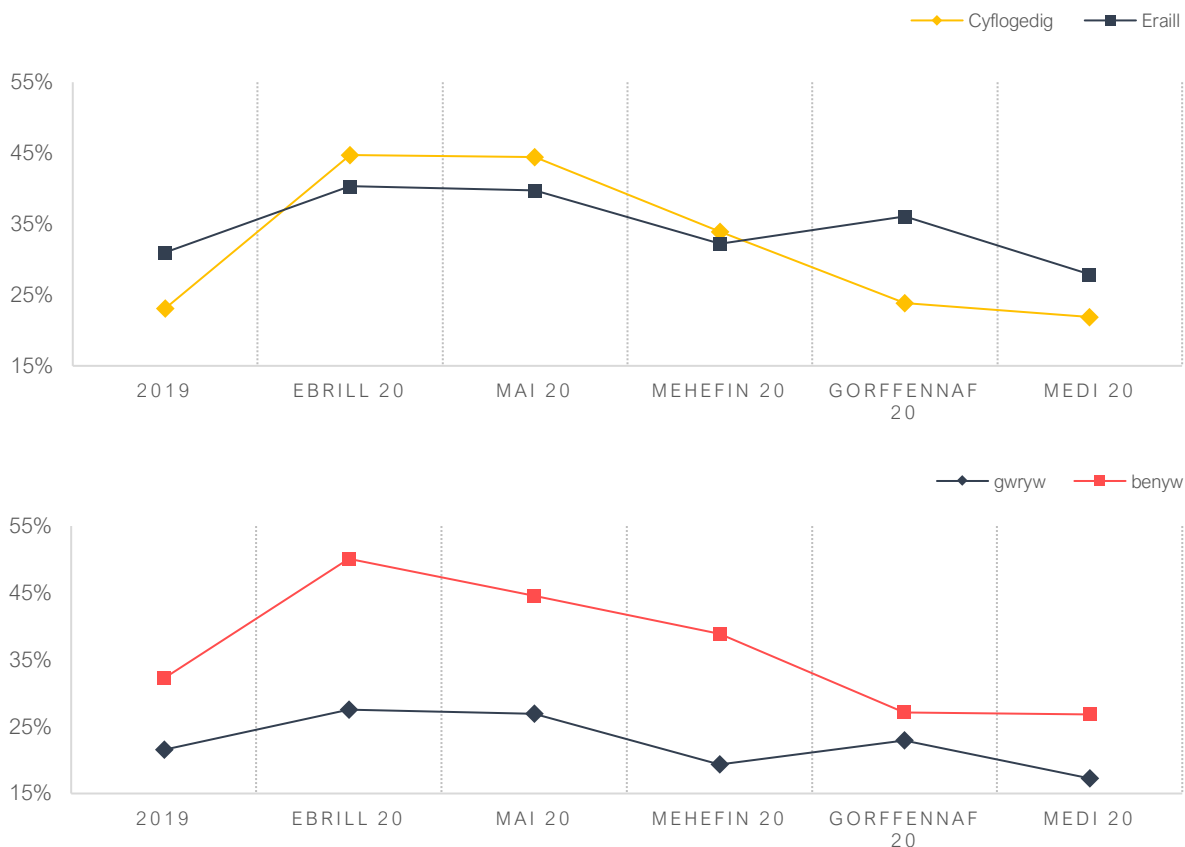
Dengys Ffigwr 25 bod cyfran y bobl ifanc a nododd lefel uwch o anhapusrwydd/iselder ysbryd ar ddechrau'r pandemig wedi cynyddu mwy ymhlith y rhai cyflogedig (+22 pwynt canran) na'r rhai nad oeddent mewn cyflogaeth (+9 pwynt canran). Fodd bynnag, ers mis Gorffennaf, gostyngodd y gyfran yn gyflymach yn achos y rhai mewn cyflogaeth, tra ym mis Medi 2020, nododd 28% o bobl ifanc nad oeddent mewn cyflogaeth eu bod yn llai hapus nag arfer.

Datgela'r ffigwr bod menywod ifanc yn fwy tebygol o nodi eu bod yn teimlo'n fwy anhapus/isel eu hysbryd nag arfer, yn enwedig ar ddechrau'r pandemig. Roedd y bwlch rhwng y ddau ryw yn llai (10%) ym mis Medi o'i gymharu ag Ebrill (32%) 2020. Yn wir, arhosodd canran y dynion ifanc a deimlai'n llai hapus nag arfer yn gymharol sefydlog trwy gydol y pandemig o'i chymharu â menywod ifanc.

Ffigwr 24. Cyfran o bobl ifanc yn adrodd eu bod yn teimlo'n fwy (neu lawer mwy) anhapus neu ddigalon nag arfer



Ffigwr 25. Cyfran o bobl ifanc yn adrodd eu bod yn teimlo'n fwy (neu lawer mwy) anhapus neu ddigalon nag arfer, yn ôl statws cyflogaeth a rhywedd



Ffynhonnell: Understanding Society

Colli hyder

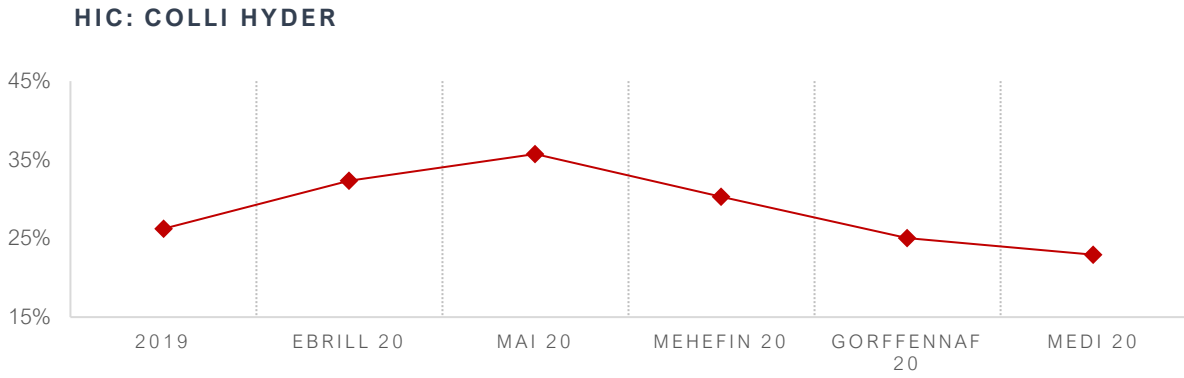
Eitem arall yr effeithiwyd arni yn ystod pandemig COVID-19 yw'r ymdeimlad o hunanhyder a brofwyd gan bobl ifanc. Roedd un o gwestiynau'r HIC yn gofyn i ymatebwyr a oeddent yn teimlo eu bod yn colli hyder yn fwy (neu'n llai) nag arfer. Dengys Ffigwr 26 y gyfran o bobl ifanc a oedd yn teimlo eu bod yn colli hyder fwy nag arfer. Mae'r duedd yn debyg i'r rhai a nodwyd mewn eitemau blaenorol a ddadansoddiwyd. Dengys y ffigwr gynnydd syfrdanol ar ddechrau'r pandemig, tra bod y gyfran wedi gostwng o fis Mai ymlaen.

Dengys Ffigwr 27 rai gwahaniaethau mewn tueddiadau rhwng pobl ifanc ar sail eu cyflogaeth a'u statws iechyd. Yn benodol, roedd pobl ifanc mewn cyflogaeth yn fwy tebygol o nodi eu bod yn colli hyder ar ddechrau'r pandemig, gyda'r gyfran yn cynyddu bron i 20 pwynt canran rhwng 2019 ac Ebrill 2020. Profodd y ddau grŵp ostyngiad gan ddechrau o fis Mai 2020; eto, er bod y gyfran yn parhau i ostwng yn achos y rhai mewn cyflogaeth, cynyddodd y gyfran ymhlith y rhai nad oeddent mewn cyflogaeth o'i chymharu â Gorffennaf 2020. Mae hyn yn cefnogi canfyddiadau'r llenyddiaeth ynglŷn â cholli hyder pobl ifanc di-waith a'u sgoriau llesiant meddyliol cyffredinol is na'u cymheiriaid cyflogedig neu mewn addysg.

Hefyd, dengys Ffigwr 27 gymhariaeth rhwng pobl ifanc â phroblemau iechyd a'r rhai heb broblemau o'r fath. Dangosodd y ddau grŵp wahanol lefelau yn 2019, gyda phobl ifanc oedd â phroblemau iechyd yn llawer mwy tebygol o nodi eu bod yn colli hyder. Daeth y bwch rhwng y ddau grŵp yn llawer llai yng nghanol y pandemig (Mai 2020). Fodd bynnag, er bod y gyfran o bobl ifanc heb unrhyw gyflyrau

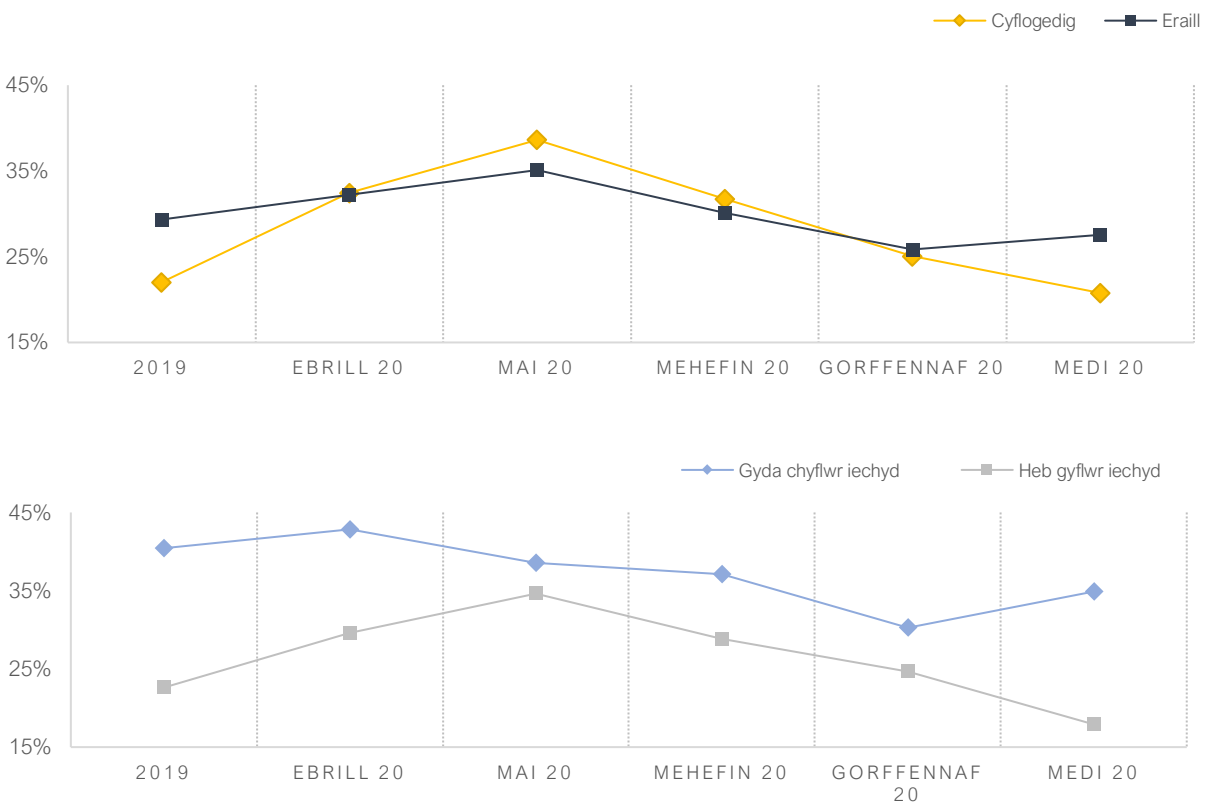
iechyd a nododd eu bod wedi colli hyder wedi gostwng ers mis Mai, digwyddodd y gwrthwyneb i'r rheini â phroblemau iechyd. Ym mis Medi, cynyddodd y gyfran 5 pwynt canran o'i chymharu â mis Gorffennaf, tra gostyngodd 7 pwynt canran ar gyfer pobl ifanc heb unrhyw gyflyrau iechyd.

Ffigwr 26. Cyfran o bobl ifanc a nododd eu bod wedi colli hyder fwy (neu lawer mwy) nag arfer



Ffynhonnell: Understanding Society

Ffigwr 27. Cyfran o bobl ifanc a nododd eu bod wedi colli hyder fwy (neu lawer mwy) nag arfer, yn ôl statws cyflogaeth a chyflwr iechyd



Ffynhonnell: Understanding Society

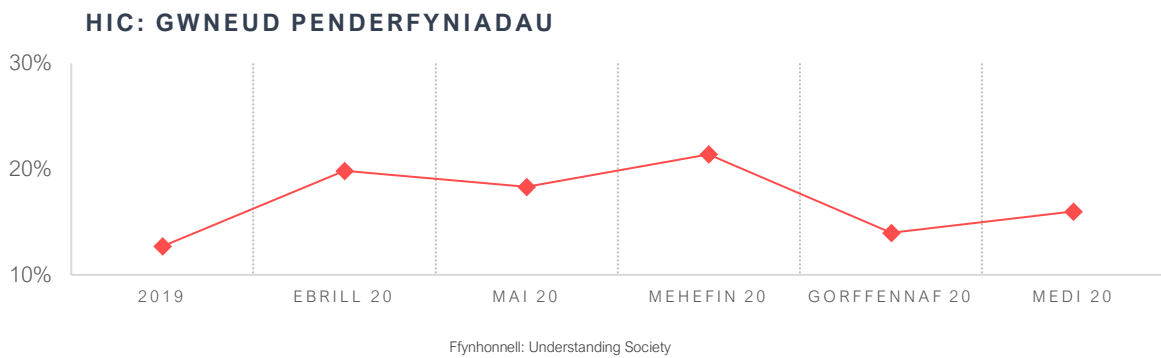
Gallu i wneud penderfyniadau

Mae'r eitem olaf a ddadansoddir yn yr adran hon yn ymwneud â'r gallu i wneud penderfyniadau. Gofynnwyd i bobl ifanc a oeddent yn teimlo'n fwy neu'n llai abl i wneud penderfyniadau nag arfer. Yn debyg i'r hyn a arsylwyd ar gyfer yr eitemau blaenorol, cynyddodd cyfran y bobl ifanc ar ddechrau'r

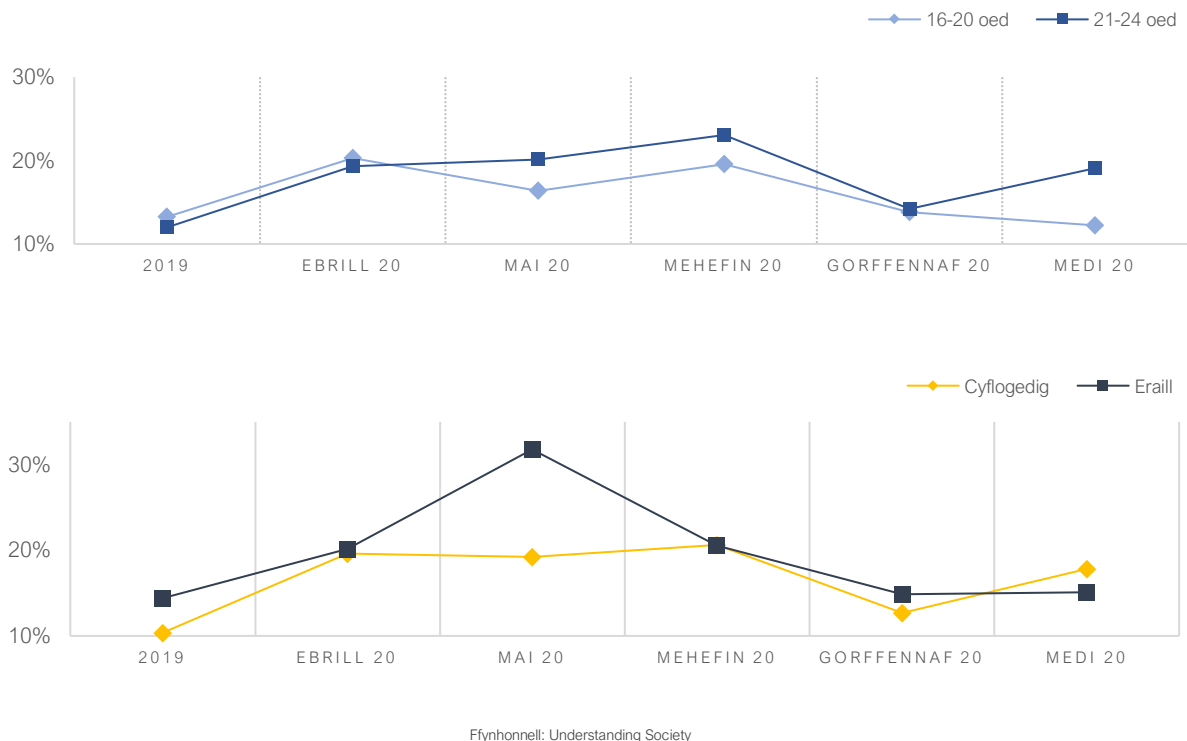
pandemig a oedd yn teimlo eu bod yn llai abl i wneud penderfyniadau nag arfer o'i chymharu â 2019. Arhosodd y gyfran yn gymharol uchel trwy ddechrau'r haf, gyda thua 20% o bobl ifanc yn nodi eu bod yn cael trafferth gwneud penderfyniadau o'i chymharu â 13% yn 2019 (Ffigwr 28).

Dengys Ffigwr 29 bod ymatebwyr yn y grŵp oedran 21 i 24 oed yn fwy tebygol o deimlo'n llai abl i wneud penderfyniadau na'r rhai yn y grŵp oedran 16-20 oed. Er bod y ddau grŵp wedi dangos tueddiadau cymharol debyg yn nhonnau cyntaf yr arolwg, ym mis Medi 2020 roedd canran y bobl ifanc sy'n analluog i wneud penderfyniadau yn llawer uwch ymhlith y rhai rhwng 21 a 24 oed o'i chymharu â'r rhai rhwng 16 ac 20 oed. Mae'r ffigwr hefyd yn dangos bod pobl ifanc nad oeddent mewn cyflogaeth yn teimlo'n llai abl i wneud penderfyniadau, yn enwedig ar ddechrau'r pandemig o'u cymharu â'r rhai mewn cyflogaeth ar adeg yr arolwg. Yn olaf, noda Ffigwr 30 dueddiadau'r eitemau eraill a gynhwyswyd yn yr HIC. Fel y dangosir yn y ffigwr, gwaethygodd pob mesur yn ystod misoedd cyntaf y pandemig o'i gymharu â 2019.

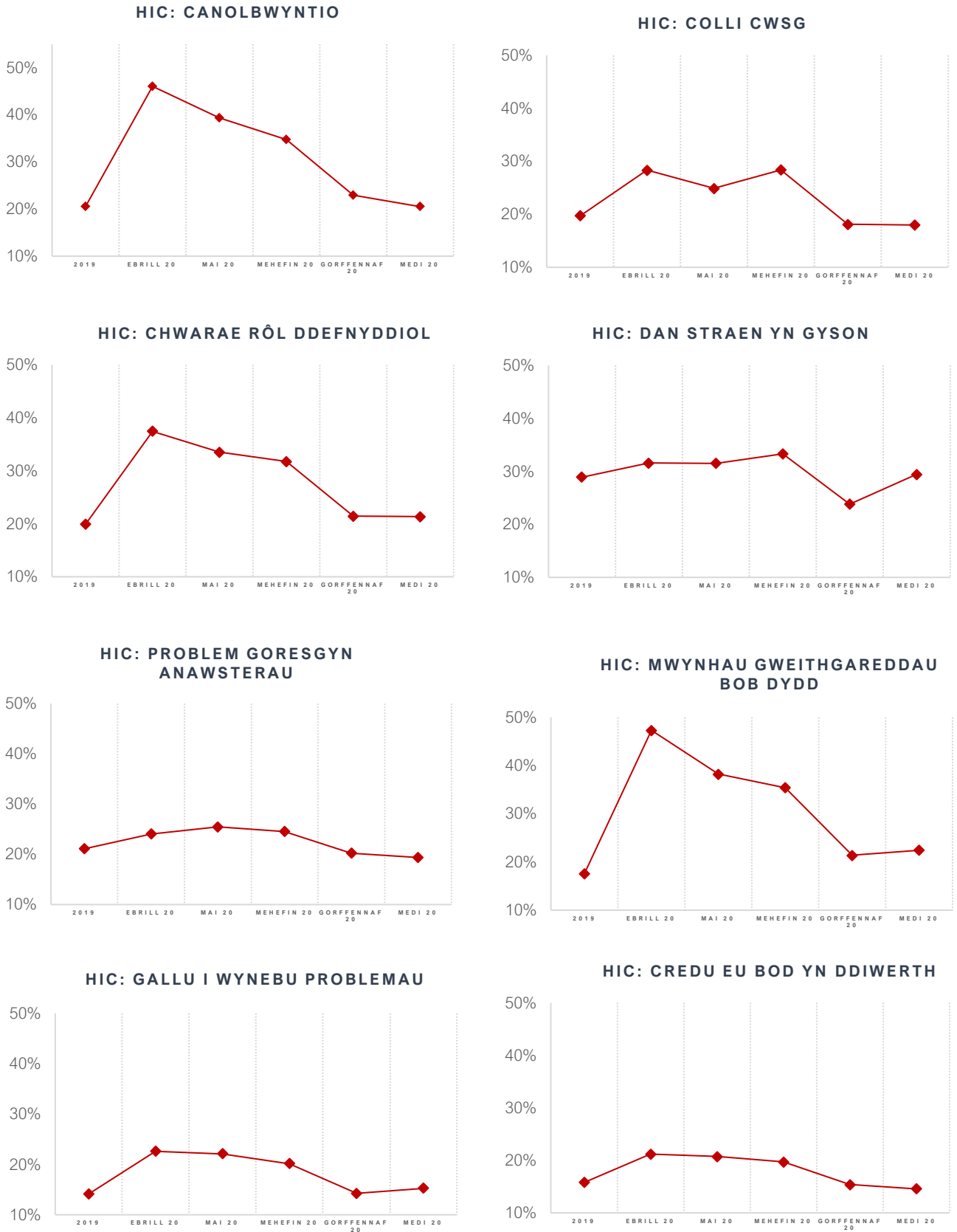
Ffigwr 28. Cyfran o bobl ifanc yn adrodd eu bod yn llai (neu lawer llai) abl i wneud penderfyniadau



Ffigwr 29. Cyfran o bobl ifanc yn adrodd eu bod yn llai (neu lawer llai) abl i wneud penderfyniadau, yn ôl grŵp oedran a statws cyflogaeth



Ffigwr 30. Eitemau eraill sydd wedi'u cynnwys yn yr Holiadur Iechyd Cyffredinol (mae'r canrannau'n ymwneud ag unigolion sy'n cael y meysydd hyn yn anoddach nag arfer neu'n waeth na'r arfer)



Ffynhonnell: Understanding Society

Casgliad

Ceisiodd yr adroddiad hwn asesu a chyfuno tystiolaeth ar effaith y pandemig a'r polisïau sy'n deillio o hynny ar lesiant meddyliol plant a phobl ifanc, rhwng 0 a 24 oed. Cyflawnwyd yr amcan hwn trwy adolygiad llenyddiaeth cynhwysfawr a dadansoddiad o ddata diweddar sy'n dal y newidiadau mewn llesiant meddyliol plant a phobl ifanc cyn ac yn ystod y pandemig.

Mae'r llenyddiaeth yn rhyfeddol o gyfoethog o ystyried newydd-deb y pwnc; ac eto mae rhai bylchau a chyfyngiadau nodedig o hyd. Dim ond rhai o'r astudiaethau sy'n cynnal cymhariaeth o ganlyniadau cyn ac yn ystod y pandemig, ac mae'r rhai sy'n gwneud hynny yn tueddu i gymharu gwahanol ymatebwy'r yn hytrach na dilyn yr un unigolion dros amser. Yn ogystal, nid yw nifer o astudiaethau'n defnyddio mesurau safonedig o lesiant meddyliol (fel yr HCA neu debyg) ac maent yn dioddef o amryw o broblemau sy'n ymwneud â gwallau samplau a dylunio holiaduron. Yn nodedig o absennol o'r llenyddiaeth mae effaith y pandemig ar lesiant meddyliol a datblygiad babanod a phlant bach. Dim ond un astudiaeth sy'n mynd i'r afael â'r mater hwn, gyda'r gweddill yn canolbwyntio ar blant oed ysgol, y glasged a phobl ifanc (Pennod 2). Mae'r llenyddiaeth yn brin hefyd o ran archwilio nodweddion demograffig, yn enwedig hil ac ethnigrwydd.

Er bod y pandemig wedi arwain at rai canlyniadau cadarnhaol (er enghraifft, teimlo rhyddhad oddi wrth bwysau cymdeithasol a bwlio, treulio mwy o amser gyda theuluoedd, cael hobiau newydd, a chael yr amser i fabwysiadu ymddygiadau iachach), mae'r dystiolaeth yn tynnu sylw pendant at yr effaith negyddol ar bob agwedd o lesiant meddyliol ymhlith plant a phobl ifanc (Pennod 2). Roedd straen rhieni a theimladau o unigrwydd ac arwahanrwydd oherwydd pellter cymdeithasol yn gysylltiedig â chanlyniadau gwaeth (Pennod 1). Gall achosion eithafol arwain at gynnydd yn nifer y plant sy'n dystion neu'n ddiodefwyr o Drais yn erbyn Menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol yn ystod eu hamser cynyddol gartref. Yn wir, mae tystiolaeth yn awgrymu bod galwadau i'r llinell gymorth cam-drin domestig genedlaethol yn llawer uwch ar ôl y cyfnod clo nag yr oedd o'r blaen (Pennod 2).

Mae'r dystiolaeth hefyd yn awgrymu bod aflonyddu ar addysg a chau ysgolion wedi bod yn gyfrifol am lawer o'r pryderon a brofwyd gan blant a phobl ifanc (Pennod 3). Mae hyn oherwydd dau ffactor; mae'r cyntaf yn ymwneud â hygyrchedd cefnogaeth academaidd gan ysgolion, megis darparu pryddau bwyd maethlon, lloches a gwasanaethau cwnsela, yn ogystal â meithrin teimladau o berthyn ac ymdeimlad o gymuned. Mae'r ail yn ymwneud â newidiadau a chanlyniadau academaidd, gan gynnwys ansawdd yr addysgu a'r dysgu ar-lein, natur anghyfarwydd y dulliau addysgu ac asesu newydd, a diffyg eglurder cyfathrebu gan athrawon a staff ynghylch yr hyn a ddisgwylir gan y myfyrwyr.

Canfuwyd bod oedran yn un o benderfynyddion cliraf llesiant meddyliol (Pennod 4). Mae pobl ifanc ac oedolion ifanc yn arddangos iselder ysbryd, pryder a chanlyniadau niweidiol eraill yn fwy felly nag oedolion hŷn neu gyfoedion iau. Er nad yw rhai astudiaethau yn canfod gwahaniaethau effaith o ran rhywedd, mae peth tystiolaeth yn awgrymu bod menywod a merched ifanc wedi cael eu heffeithio'n fwy difrifol gan y pandemig na'u cyfoedion gwrywaidd. Nid yw'n syndod bod teuluoedd o gefndiroedd economaidd-gymdeithasol is a phobl ifanc nad ydynt mewn addysg na chyflogaeth yn profi effaith andwyol y pandemig yn llawer mwy dwys.

Ymhlith y ffactorau sy'n lliniaru rhai o oblygiadau negyddol y pandemig mae treulio amser y tu allan, sefydlu arferion, a bod yn ymwybodol o natur y feirws a'i ledaeniad (Pennod 2). Roedd atal risg, rheolaeth, a dilyn canllawiau'r llywodraeth ar bellhau cymdeithasol hefyd yn fecanweithiau ymdopi effeithiol. Fodd bynnag, mae cost i'r cydymffurfio hwn, gan fod rhai mesurau (er enghraifft, pellhau

cymdeithasol) yn mynd yn groes i agweddau sy'n bwysig i ansawdd bywyd plant a phobl ifanc, gan gynnwys cymdeithasu â chyfoedion a chwilio am gefnogaeth (Pennod 1).

Dengys y dadansoddiad data bod canlyniadau llesiant meddyliol plant a phobl ifanc yn waeth yn ystod haf 2020 o'u cymharu â blynyddoedd blaenorol (Penodau 6 , 7 ac 8). Cafwyd gwelliant o ran rhai canlyniadau llesiant meddyliol ym mis Medi 2020, ond eto arhosodd eraill (fel hapusrwydd, pryderon, a gorfywiogrwydd) yn waeth na'r lefelau cyn-bandemig (Pennod 8). Cododd canran y plant a nododd orfywiogrwydd difrifol neu broblemau emosiynol a phroblemau cyfoedion yn ystod y pandemig; yn benodol, cyfran y plant a ddywedodd eu bod yn aml yn teimlo'n anhapus, yn unig neu'n bryderus (Pennod 6).

Efallai bod y gwelliant mewn mesurau i bob grŵp oedran ar ddiwedd yr haf (pan leddfwyd y cyfyngiadau) yn awgrymu y bydd effaith negyddol y pandemig yn fyrhoedlog. Wrth i'r ymgyrch frechu fynd rhagddi ac wrth i'r cyfyngiadau gael eu lleddfu'n raddol, mae angen mwy o ymchwil i daflu goleuni sydd fawr ei angen ar effaith hirdymor y pandemig ar lesiant meddyliol plant a phobl ifanc. O ystyried y gallai cryfder a'r math o gyfyngiadau sydd yn eu lle chwarae rhan bwysig wrth ddiffinio canlyniadau llesiant meddyliol plant a phobl ifanc, argymhellir dadansoddiad pellach gan ddefnyddio data newydd o'r Astudiaeth COVID-19 a gyhoeddir yn ystod y misoedd nesaf.

Cyfeiriadau

Achdut, Netta, and Tehila Refaeli. 2020. 'Unemployment and Psychological Distress among Young People during the COVID-19 Pandemic: Psychological Resources and Risk Factors'. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17 (19): 7163. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197163>.

Action for Children. 2020. 'Childhood during Coronavirus: Protecting Children from the Effects of Poverty'. Action for Children.

Adegboye, Dolapo, Ffion Williams, Anita Thapar, Stephan Collishaw, Katherine Shelton, Kate Langley, Christopher Hobson, Daniel Burley, and Stephanie van Goozen. Forthcoming. 'Understanding Why the COVID-19 Pandemic-Related Lockdown Increases Mental Health Difficulties in Vulnerable Young Children'. Cardiff University: School of Psychology and School of Medicine.

Adibelli, Derya, and Adem Sümen. 2020. 'The Effect of the Coronavirus (COVID-19) Pandemic on Health-Related Quality of Life in Children'. *Children and Youth Services Review* 119 (December): 105595. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105595>.

Aguilera-Hermida, P. A. 2020. 'College Students' Use and Acceptance of Emergency Online Learning Due to COVID-19'. *International Journal of Educational Research Open* 1 (January): 100011. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2020.100011>.

Akkaya-Kalayci, Türkan, Oswald D. Kothgassner, Thomas Wenzel, Andreas Goreis, Anthony Chen, Veysi Ceri, and Zeliha Özlü-Erkilic. 2020. 'The Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Psychological Well-Being of Young People Living in Austria and Turkey: A Multicenter Study'. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17 (23). <https://doi.org/10.3390/ijerph17239111>.

Alfvén, Tobias. 2020. 'What Will the Long-Lasting Effect of the COVID-19 Pandemic Be on Children's Health and Wellbeing?' *Acta Paediatrica* 109 (10): 1924–25. <https://doi.org/10.1111/apa.15513>.

Amatori, Stefano, Sabrina Donati Zeppa, Antonio Preti, Marco Gervasi, Erica Gobbi, Fabio Ferrini, Marco B. L. Rocchi, et al. 2020. 'Dietary Habits and Psychological States during COVID-19 Home Isolation in Italian College Students: The Role of Physical Exercise'. *Nutrients* 12 (12): 3660. <https://doi.org/10.3390/nu12123660>.

Anderson, Sara, Simon Haeder, Kelli Caseman, Ambika Mathur, and Kara Ulmen. 2020. 'When Adolescents Are in School During COVID-19, Coordination Between School-Based Health Centers and Education Is Key'. *Journal of Adolescent Health* 67 (6): 745–46. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.09.005>.

Araújo, Liubiana Arantes de, Cássio Frederico Veloso, Matheus de Campos Souza, João Marcos Coelho de Azevedo, and Giulio Tarro. 2020. 'The Potential Impact of the COVID-19 Pandemic on Child Growth and Development: A Systematic Review'. *Jornal de Pediatria*, September, S0021755720302096. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2020.08.008>.

Aslan, Imran, Dominika Ochnik, and Orhan Çınar. 2020. 'Exploring Perceived Stress among Students in Turkey during the COVID-19 Pandemic'. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17 (23). <https://doi.org/10.3390/ijerph17238961>.

Bates, Lauren C., Gabriel Zieff, Kathleen Stanford, Justin B. Moore, Zachary Y. Kerr, Erik D. Hanson, Bethany Barone Gibbs, Christopher E. Kline, and Lee Stoner. 2020. 'COVID-19 Impact on Behaviors across the 24-Hour Day in Children and Adolescents: Physical Activity, Sedentary Behavior, and Sleep'. *Children* 7 (9): 138.

<https://doi.org/10.3390/children7090138>.

Bono, Giacomo, Kresimir Reil, and Jadwiga Hescox. 2020. 'Stress and Wellbeing in Urban College Students in the U.S. during the COVID-19 Pandemic: Can Grit and Gratitude Help?' *International Journal of Wellbeing* 10 (3).

<https://www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/1331>.

Bowyer-Crane, Claudine, Sara Bonetti, Catherine Davies, Megan Dixon, Erin Dysart, Rob Newton, Louise Tracey, and Victoria Wadsworth. 2020. 'Research Briefing - Early Years Settings and the COVID-19 Pandemic'. York, UK.

<https://www.niesr.ac.uk/publications/research-briefing-%C2%A0early-years-settings-and-covid-19-pandemic>.

Branquinho, Cátia, Colette Kelly, Lourdes C. Arevalo, Anabela Santos, and Margarida Gaspar de Matos. 2020. "'Hey, We Also Have Something to Say": A Qualitative Study of Portuguese Adolescents' and Young People's Experiences under COVID-19'. *Journal of Community Psychology*, October. <https://doi.org/10.1002/jcop.22453>.

Bruining, Hilgo, Meike Bartels, Tinca J C Polderman, and Arne Popma. 2020. 'COVID-19 and Child and Adolescent Psychiatry: An Unexpected Blessing for Part of Our Population?' *European Child & Adolescent Psychiatry*, January. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01578-5>.

C Fong, Vanessa, and Grace Iarocci. 2020. 'Child and Family Outcomes Following Pandemics: A Systematic Review and Recommendations on COVID-19 Policies'. *Journal of Pediatric Psychology* 45 (10): 1124–43. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsaa092>.

Cacioppo, Marine, Sandra Bouvier, Rodolphe Bailly, Laetitia Houx, Mathieu Lempereur, Johanne Mensah-Gourmel, Christèle Kandalaf, et al. 2020. 'Emerging Health Challenges for Children with Physical Disabilities and Their Parents during the COVID-19 Pandemic: The ECHO French

Survey'. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*, August.

<https://doi.org/10.1016/j.rehab.2020.08.001>.

Caffo, Ernesto, Francesca Scandroglio, and Lisa Asta. 2020. 'Debate: COVID-19 and Psychological Well-being of Children and Adolescents in Italy'. *Child and Adolescent Mental Health*, July.

<https://doi.org/10.1111/camh.12405>.

Capone, Vincenza, Daniela Caso, Anna Rosa Donizzetti, and Fortuna Procentese. 2020. 'University Student Mental Well-Being during COVID-19 Outbreak: What Are the Relationships between Information Seeking, Perceived Risk and Personal Resources Related to the Academic Context?' *Sustainability* 12 (17): 7039.

<https://doi.org/10.3390/su12177039>.

Charles, Nora. 2020. 'Increased Mood Disorder Symptoms, Perceived Stress, and Alcohol Use among College Students during the COVID-19 Pandemic'.

<https://doi.org/10.31234/osf.io/rge9k>.

Comisiynydd Plant Cymru. 2020. 'Coronavirus and Me'. Comisiynydd Plant Cymru: Wales. https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2020/06/FINAL_formattedCV_Rep_EN.pdf.

Cooke, A., L. Friedli, T. Coggins, N. Edmonds, J. Michaelson, K. O'Hara, L. Snowden, J. Stansfield, N. Steuer, and A. Scott-Samuel. 2011. '3rd Ed., MWIA: A Toolkit for Well-Being'. London: National MWIA Collaborative.

Copeland, William E., Ellen McGinnis, Yang Bai, Zoe Adams, Hilary Nardone, Vinay Devadanam, Jeffrey Rettew, and Jim J. Hudziak. 2021. 'Impact of COVID-19 Pandemic on College Student Mental Health and Wellness'. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 60 (1): 134-141.e2.

<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.08.466>.

Cowie, Helen, and Carrie-Anne Myers. 2020. 'The Impact of the COVID-19 Pandemic on the Mental Health and Well-Being of Children and Young People'. *Children & Society*, November.

<https://doi.org/10.1111/chso.12430>.

Cusinato, Maria, Sara Iannattone, Andrea Spoto, Mikael Poli, Carlo Moretti, Michela Gatta, and Marina Miscioscia. 2020. 'Stress, Resilience, and Well-Being in Italian Children and Their Parents during the COVID-19 Pandemic'. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17 (22). <https://doi.org/10.3390/ijerph17228297>.

Dragun, Ružica, Nikolina Nika Veček, Mario Marendić, Ajka Pribisalić, Gabrijela Đivić, Hellas Cena, Ozren Polašek, and Ivana Kolčić. 2021. 'Have Lifestyle Habits and Psychological Well-Being Changed among Adolescents and Medical Students Due to COVID-19 Lockdown in Croatia?', 19.

Dvorsky, Melissa R., Rosanna Breaux, and Stephen P. Becker. 2020. 'Finding Ordinary Magic in Extraordinary Times: Child and Adolescent Resilience during the COVID-19 Pandemic'. *European Child & Adolescent Psychiatry*, July. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01583-8>.

Ellis, Wendy E., Tara M. Dumas, and Lindsey M. Forbes. 2020. 'Physically Isolated but Socially Connected: Psychological Adjustment and Stress among Adolescents during the Initial COVID-19 Crisis.' *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement* 52 (3): 177. <https://doi.org/10.1037/cbs0000215>.

Fish, Jessica N., Lauren B. McInroy, Megan S. Pacey, Natasha D. Williams, Sara Henderson, Deborah S. Levine, and Rachel N. Edsall. 2020. "'I'm Kinda Stuck at Home With Unsupportive Parents Right Now": LGBTQ Youths' Experiences With COVID-19 and the Importance of Online Support'. *Journal of Adolescent Health* 67 (3): 450–52. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.06.002>.

Gabor, Csikos, Krisztina Dr Törő, Judit Mokus, Rózsa Sándor, Hadházi Éva, Kövesdi Andrea, and Földi Rita. 2020. 'Examining Perceptions of Stress, Wellbeing and Fear among Hungarian Adolescents and Their Parents

under Lockdown during the COVID-19 Pandemic'. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/feth3>.

Glowacz, F, and E Schmits. 2020. 'Psychological Distress during the COVID-19 Lockdown: The Young Adults Most at Risk'. *Psychiatry Research* 293 (January): 113486. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113486>.

Glynn, Laura M., Elysia Poggi Davis, Joan L. Luby, Tallie Z. Baram, and Curt A. Sandman. 2021. 'A Predictable Home Environment May Protect Child Mental Health during the COVID-19 Pandemic'. *Neurobiology of Stress* 14 (May): 100291. <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2020.100291>.

Gorp, Marloes van, Heleen Maurice-Stam, Layla C. Teunissen, Wietske van de Peppel – van der Meer, Maaïke Huussen, Antoinette Y.N. Schouten-van Meeteren, and Martha A. Grootenhuis. 2021. 'No Increase in Psychosocial Stress of Dutch Children with Cancer and Their Caregivers during the First Months of the COVID-19 Pandemic'. *Pediatric Blood & Cancer* 68 (2). <https://doi.org/10.1002/pbc.28827>.

Gruber, Reut, Sujata Saha, Gail Somerville, Johanne Boursier, and Merrill S. Wise. 2020. 'The Impact of COVID-19 Related School Shutdown on Sleep in Adolescents: A Natural Experiment'. *Sleep Medicine* 76 (December): 33–35. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.09.015>.

Hamza, Chloe A., Lexi Ewing, Nancy L. Heath, and Abby L. Goldstein. 2020. 'When Social Isolation Is Nothing New: A Longitudinal Study Psychological Distress during COVID-19 among University Students with and without Preexisting Mental Health Concerns'. US: Educational Publishing Foundation.

Hawke, Lisa D., Skye Pamela Barbic, Aristotle Voineskos, Peter Szatmari, Kristin Cleverley, Em Hayes, Jacqueline Relihan, et al. 2020. 'Impacts of COVID-19 on Youth Mental Health, Substance Use, and Well-Being: A Rapid Survey of Clinical and Community Samples:

Répercussions de La COVID-19 Sur La Santé Mentale, l'utilisation de Substances et Le Bien-Être Des Adolescents : Un Sondage Rapide d'échantillons Cliniques et Communautaires'. *Canadian Journal of Psychiatry. Revue Canadienne De Psychiatrie* 65 (10): 701–9. <https://doi.org/10.1177/0706743720940562>.

Hoekstra, Pieter J. 2020. 'Suicidality in Children and Adolescents: Lessons to Be Learned from the COVID-19 Crisis'. *European Child & Adolescent Psychiatry*, June, 1–2. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01570-z>.

Hoffman, Jessica A, and Edward A Miller. 2020. 'Addressing the Consequences of School Closure Due to COVID-19 on Children's Physical and Mental Well-Being'. *World Medical & Health Policy*, January. <https://doi.org/10.1002/wmh3.365>.

Hoyt, Lindsay Till, Alison K. Cohen, Brandon Dull, Elena Maker Castro, and Neshat Yazdani. 2020. "'Constant Stress Has Become the New Normal": Stress and Anxiety Inequalities Among U.S. College Students in the Time of COVID-19'. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, December. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.10.030>.

Hyun, Sunah, Hyeouk Chris Hahm, Ga Tin Fifi Wong, Emily Zhang, and Cindy H. Liu. 2020. 'Psychological Correlates of Poor Sleep Quality among U.S. Young Adults during the COVID-19 Pandemic'. *Sleep Medicine* 78 (December): 51–56. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.12.009>.

Imran, Nazish, Muhammad Zeshan, and Zainab Pervaiz. 2020. 'Mental Health Considerations for Children & Adolescents in COVID-19 Pandemic'. *Pakistan Journal of Medical Sciences* 36 (COVID19-S4): S67–72. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2759>.

Isseri, Sanam, Nithi Muthukrishna, and Susan C. Philpott. 2018. 'Immigrant Children's Geographies of Schooling Experiences in South Africa'. *Educational Research for Social*

Change 7 (2): 39–56. <https://doi.org/10.17159/2221-4070/2018/v7i2a3>.

James, Michaela. 2020. 'HAPPEN Return to School Study Initial Report August 2020', 6.

Janssen, Loes H. C., Marie-Louise J. Kullberg, Bart Verkuil, Noa van Zwieten, Mirjam C. M. Wever, Lisanne A. E. M. van Houtum, Wilma G. M. Wentholt, and Bernet M. Elzinga. 2020. 'Does the COVID-19 Pandemic Impact Parents' and Adolescents' Well-Being? An EMA-Study on Daily Affect and Parenting'. *PloS One* 15 (10): e0240962. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240962>.

Košir, Urška, Maria Loades, Jennifer Wild, Milan Wiedemann, Alen Krajnc, Sanja Roškar, and Lucy Bowes. 2020. 'The Impact of COVID-19 on the Cancer Care of Adolescents and Young Adults and Their Well-Being: Results from an Online Survey Conducted in the Early Stages of the Pandemic'. *Cancer* 126 (19): 4414–22. <https://doi.org/10.1002/cncr.33098>.

Lardone, Anna, Pierpaolo Sorrentino, Francesco Giancamilli, Tommaso Palombi, Trevor Simper, Laura Mandolesi, Fabio Lucidi, Andrea Chirico, and Federica Galli. 2020. 'Psychosocial Variables and Quality of Life during the COVID-19 Lockdown: A Correlational Study on a Convenience Sample of Young Italians'. *PeerJ* 8 (December): e10611. <https://doi.org/10.7717/peerj.10611>.

Lee, Christine M., Jennifer M. Cadigan, and Isaac C. Rhew. 2020. 'Increases in Loneliness Among Young Adults During the COVID-19 Pandemic and Association With Increases in Mental Health Problems'. *Journal of Adolescent Health* 67 (5): 714–17. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.009>.

Lisitsa, Ellie, Katherine S. Benjamin, Sarah K. Chun, Jordan Skalisky, Lauren E. Hammond, and Amy H. Mezulis. 2020. 'LONELINESS AMONG YOUNG ADULTS DURING COVID-19 PANDEMIC: THE MEDIATIONAL ROLES OF SOCIAL MEDIA USE AND SOCIAL SUPPORT SEEKING'. *Journal of Social and*

Clinical Psychology 39 (8): 708–26.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2020.39.8.708>.

Marchini, Simone, Elena Zaurino, Jason Bouziotis, Natascia Brondino, Véronique Delvenne, and Marie Delhayé. 2020. 'Study of Resilience and Loneliness in Youth (18–25 Years Old) during the COVID-19 Pandemic Lockdown Measures'. *Journal of Community Psychology*, November, jcop.22473.
<https://doi.org/10.1002/jcop.22473>.

Marelli, Sara, Alessandra Castelnovo, Antonella Somma, Vincenza Castronovo, Samantha Mombelli, Daniela Bottoni, Caterina Leitner, Andrea Fossati, and Luigi Ferini-Strambi. 2020. 'Impact of COVID-19 Lockdown on Sleep Quality in University Students and Administration Staff'. *Journal of Neurology*, July.
<https://doi.org/10.1007/s00415-020-10056-6>.

Millar, Robyn, Neil Quinn, Julie Cameron, and Abigail Colson. 2020. 'Impacts of Lockdown on the Mental Health and Wellbeing of Children and Young People'. Galsgow: Believe in Children Barnardo', Mental Health Foundation Scotland, University of Strathclyde.

Munasinghe, Sithum, Sandro Sperandei, Louise Freebairn, Elizabeth Conroy, Hir Jani, Sandra Marjanovic, and Andrew Page. 2020. 'The Impact of Physical Distancing Policies During the COVID-19 Pandemic on Health and Well-Being Among Australian Adolescents'. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine* 67 (5): 653–61.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.008>.

Nelson, Kimberly M, Allegra R Gordon, Steven A John, Claire D Stout, and Katharyn Macapagal. 2020. "'Physical Sex Is Over for Now": Impact of COVID-19 on the Well-Being and Sexual Health of Adolescent Sexual Minority Males in the U.S'. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine* 67 (6): 756–62.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.027>.

NYA. 2020. 'Inside Out Young People's Health and Wellbeing: A Response to Covid19'. National Youth Agency. <https://nya.org.uk/wp-content/uploads/2020/08/Inside-Out-NYA-Brook-2020-1.pdf>.

Orgilés, Mireia, Alexandra Morales, Elisa Delvecchio, Claudia Mazzeschi, and José P. Espada. 2020. 'Immediate Psychological Effects of the COVID-19 Quarantine in Youth From Italy and Spain'. *Frontiers in Psychology* 11.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.579038>.

Padmanabhanunni, A., and T. B. Pretorius. 2021. 'The Unbearable Loneliness of COVID-19: COVID-19-Related Correlates of Loneliness in South Africa in Young Adults'. *Psychiatry Research* 296 (February): 113658.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113658>.

Patalay, Praveetha, Daniel Hayes, and Miranda Wolpert. 2018. 'Assessing the Readability of the Self- Reported Strengths and Difficulties Questionnaire'. *BJPsych Open* 4 (3): 55–57.

Pigaiani, Yolande, Leonardo Zoccante, Anastasia Zocca, Athos Arzenton, Marco Menegolli, Sabrina Fadel, Mirella Ruggeri, and Marco Colizzi. 2020. 'Adolescent Lifestyle Behaviors, Coping Strategies and Subjective Wellbeing during the COVID-19 Pandemic: An Online Student Survey'. *Healthcare* 8 (4): 472.
<https://doi.org/10.3390/healthcare8040472>.

The Princes Trust. 2021. 'Tesco Youth Index'.

Riiser, Kirsti, Sølvi Helseth, Kristin Haraldstad, Astrid Torbjørnsen, and Kåre Rønn Richardsen. 2020. 'Adolescents' Health Literacy, Health Protective Measures, and Health-Related Quality of Life during the Covid-19 Pandemic'. Edited by Amir H. Pakpour. *PLOS ONE* 15 (8): e0238161.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238161>.

Rogers, Adam A., Thao Ha, and Sydney Ockey. 2021. 'Adolescents' Perceived Socio-Emotional Impact of COVID-19 and Implications for Mental Health: Results From a U.S.-Based Mixed-Methods Study'. *Journal of Adolescent Health* 68 (1): 43–52.

<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.09.039>.

Rogowska, Aleksandra M, Cezary Kuśnierz, and Anna Bokszczanin. 2020. 'Examining Anxiety, Life Satisfaction, General Health, Stress and Coping Styles During COVID-19 Pandemic in Polish Sample of University Students'. *Psychology Research and Behavior Management* Volume 13 (September): 797–811. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S266511>.

Sánchez-Teruel, David, María Auxiliadora Robles-Bello, and Nieves Valencia-Naranjo. 2020. 'Do Psychological Strengths Protect College Students Confined by COVID-19 to Emotional Distress? The Role of Gender'. *Personality and Individual Differences*, November, 110507. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110507>.

Sañudo, Borja, Curtis Fennell, and Antonio J Sánchez-Oliver. 2020. 'Objectively-Assessed Physical Activity, Sedentary Behavior, Smartphone Use, and Sleep Patterns Pre- and during-COVID-19 Quarantine in Young Adults from Spain', 13.

Saunders, Becky, and Sally Hogg. 2020. 'Babies in Lockdown: Listening to Parents to Build Back Better'. London and Leicester: Best Beginnings, Home Start, Parent-Infant Foundation.

Shanahan, Lilly, Annkatrin Steinhoff, Laura Bechtiger, Aja L. Murray, Amy Nivette, Urs Hepp, Denis Ribeaud, and Manuel Eisner. 2020. 'Emotional Distress in Young Adults during the COVID-19 Pandemic: Evidence of Risk and Resilience from a Longitudinal Cohort Study'. *Psychological Medicine*, June, 1–10. <https://doi.org/10.1017/S003329172000241X>.

Simba, Justus, Ian Sinha, Patrick Mburugu, Ambrose Agweyu, Caren Emadau, Sam Akech, Rosemary Kithuci, Laura Oyiengo, and Mike English. 2020. 'Is the Effect of COVID-19 on Children Underestimated in Low- and Middle- Income Countries?' *Acta Paediatrica* 109 (10): 1930–31. <https://doi.org/10.1111/apa.15419>.

Skripkauskaitė, Simona, Samantha Pearcey,

Jasmine Raw, Adrienne Shum, Polly Waite, and Cathy Creswell. 2020. 'Changes in Children and Young People's Mental Health Symptoms from March to October 2020'. Oxford, UK: CoSpace Study.

Spinelli, Maria, Francesca Lionetti, Massimiliano Pastore, and Mirco Fasolo. 2020. 'Parents' Stress and Children's Psychological Problems in Families Facing the COVID-19 Outbreak in Italy'. *Frontiers in Psychology* 11: 1713. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01713>.

Sun, Yao, Shiang-Yi Lin, and Kevin Kien Hoa Chung. 2020. 'University Students' Perceived Peer Support and Experienced Depressive Symptoms during the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Emotional Well-Being'. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17 (24). <https://doi.org/10.3390/ijerph17249308>.

Tasso, Anthony F, Nesrin Hisli Sahin, and Gabrielle J San Roman. 2021. 'COVID-19 Disruption on College Students: Academic and Socioemotional Implications.' *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* 13 (1): 9. <https://doi.org/10.1037/tra0000996>.

Cymdeithas y Plant. 2020. 'Life on Hold: Children's Wellbeing and Covid19'. England: Cymdeithas y Plant. <https://www.childrenssociety.org.uk/sites/default/files/2020-10/life-on-hold-childrens-well-being-and-covid-19.pdf>.

Thomas, Jennifer, Nicola Bowes, Robert Meyers, and Katie Thirlaway. Forthcoming. 'Mental Well-Being and Physical Activity of Vulnerable Young People before and during COVID-19 Lockdown: A Longitudinal Study'. Cardiff Metropolitan University: School of Sport and Health Sciences.

Tso, Winnie W. Y., Rosa S. Wong, Keith T. S. Tung, Nirmala Rao, King Wa Fu, Jason C. S. Yam, Gilbert T. Chua, et al. 2020. 'Vulnerability and Resilience in Children during the COVID-19 Pandemic'. *European Child & Adolescent Psychiatry*, November.

<https://doi.org/10.1007/s00787-020-01680-8>.

Vallejo-Slocker, Laura, Javier Fresneda, and Miguel A. Vallejo. 2020. 'Psychological Wellbeing of Vulnerable Children During the COVID-19 Pandemic'. *Psicothema* 32 (4): 501–7.

<https://doi.org/10.7334/psicothema2020.218>.

Varma, Prerna, Moira Junge, Hailey Meaklim, and Melinda L. Jackson. 2020. 'Younger People Are More Vulnerable to Stress, Anxiety and Depression during COVID-19 Pandemic: A Global Cross-Sectional Survey'. *Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry*, December, 110236.

<https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110236>.

Villa, Fernando Gil, José David Urchaga Litago, and Adrián Sánchez-Fdez. 2020. 'Perceptions and Expectations in the University Students from Adaptation to the Virtual Teaching Triggered by the Covid-19 Pandemic'. *Revista Latina de Comunicacion Social* 2020 (78): 99–119.

<https://doi.org/10.4185/RLCS-2020-1470>.

Volk, Anthony A., Kristopher J. Brazil, Prarthana Franklin-Luther, Andrew V. Dane, and Tracy Vaillancourt. 2021. 'The Influence of Demographics and Personality on COVID-19 Coping in Young Adults'. *Personality and Individual Differences* 168 (January): 110398.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110398>.

Wen, Fang-fang, Jian-li Zhu, Han-xue Ye, Lin-yi Li, Zhen Ma, Xiao-xue Wen, and Bin Zuo. 2021. 'Associations between Insecurity and Stress among Chinese University Students: The Mediating Effects of Hope and Self-Efficacy'. *Journal of Affective Disorders* 281 (February): 447–53.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.047>.

Wiguna, Tjhin, Gina Anindyajati, Fransiska Kaligis, Raden Irawati Ismail, Kusuma Minayati, Enjeline Hanafi, Belinda Julivia Murtani, Ngurah Agung Wigantara, Anggi Aviandri Putra, and Kent Pradana. 2020. 'Brief Research Report on Adolescent Mental Well-Being and School

Closures During the COVID-19 Pandemic in Indonesia'. *Frontiers in Psychiatry* 11: 598756. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.598756>.

Wilcox, W Bradford, Jean Twegne, Sarah Coyne, and Jason Carroll. 2020. 'Teens in Quarantine: Mental Health, Screen Time, and Family Connection'. Utah: The Wheatley Institute.

Williams, Zoes. 2020. 'Review of the Impact of Mass Disruption on the Wellbeing and Mental Health of Children and Young People'. GSR Report 62. Cardiff: Welsh Government. <https://gov.wales/review-impact-mass-disruption-wellbeing-and-mental-health-children-and-young-people>.

Xue, Qi, Xinyan Xie, Qi Liu, Yu Zhou, Kaiheng Zhu, Hao Wu, Zihao Wan, et al. 2020.

'Knowledge, Attitudes, and Practices towards COVID-19 among Primary School Students in Hubei Province, China'. *Children and Youth Services Review*, November, 105735.

<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105735>.

Yang, Dong, Usaporn Swekwi, Chia-Ching Tu, and Xiao Dai. 2020. 'Psychological Effects of the COVID-19 Pandemic on Wuhan's High School Students'. *Children and Youth Services Review* 119 (December): 105634.

<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105634>.

Yang, Dong, Chia-Ching Tu, and Xiao Dai. 2020. 'The Effect of the 2019 Novel Coronavirus Pandemic on College Students in Wuhan.' *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* 12 (S1): S6. <https://doi.org/10.1037/tra0000930>.

Zhang, Xiao-Bo, Yong-Hao Gui, Xiu Xu, Da-Qian Zhu, Yi-Hui Zhai, Xiao-Ling Ge, and Hong Xu. 2020. 'Response to Children's Physical and Mental Needs during the COVID-19 Outbreak'. *World Journal of Pediatrics*, May, 1–2. <https://doi.org/10.1007/s12519-020-00365-1>.

Atodiad

Er mwyn mynd i'r afael ag amcanion yr adroddiad hwn, ceisiodd yr adolygiad systematig o lenyddiaeth baratoi atebion ar sail tystiolaeth i effaith pandemig COVID-19 a'r mesurau a weithredwyd gan y llywodraeth o ganlyniad i lesiant plant a phobl ifanc 0 i 24 oed.

Roedd yr adolygiad yn cynnwys tystiolaeth a oedd yn canolbwyntio ar effaith COVID-19 ar bedwar ffactor amddiffynnol craidd MWIA ar gyfer llesiant meddyliol: gwella rheolaeth, cynyddu gwytnwch ac asedau cymunedol, hwyluso cyfranogiad a chynhwysiant, a phenderfynyddion ehangach llesiant meddyliol, anghydraddoldebau, a nodweddion poblogaeth. Mae Tabl A1 yn nodi'r meini prawf cynhwysiad ac eithrio ar gyfer pob astudiaeth:

Tabl A1. Meini prawf cynhwysiad ac eithrio

	Meini prawf cynhwysiad	Meini prawf eithrio
Nodweddion poblogaeth	Unigolion 0-24 oed.	Y rhai dros 24 oed a'r rhai heb eu geni.
Meysydd effaith/canlyniadau	Effaith ar lesiant meddyliol.	Effeithiau ar feysydd sydd y tu allan i lesiant meddyliol gan gynnwys y rhai sy'n canolbwyntio ar iechyd meddwl/afiechyd corfforol yn unig heb unrhyw sôn am lesiant. Bydd astudiaethau sy'n ystyried, er enghraifft, afiechyd corfforol a llesiant meddyliol, yn cael eu cynnwys.
Dulliau		O ystyried y dystiolaeth sy'n dod i'r amlwg, ni fydd unrhyw ddulliau yn cael eu heithrio o'r adolygiad.
Ardal ddaearyddol		O ystyried cyffredinolrwydd y ffactorau sy'n effeithio ar lesiant meddyliol, ni fydd unrhyw ardal ddaearyddol yn cael ei heithrio o'r adolygiad. Fodd bynnag, bydd astudiaethau'n cael eu heithrio os na ellir trosglwyddo'r canfyddiadau i gyd-destun y DU a chyd-destun COVID-19.
Amseriad cyhoeddiadau	Astudiaethau a gyhoeddwyd yn yr 20 mlynedd diwethaf, gyda ffocws ar y rhai a gyhoeddwyd ers mis Mawrth 2020.	Astudiaethau a gyhoeddwyd cyn y flwyddyn 2000. Sylwch y bydd astudiaethau mwy diweddar yn cael eu heithrio os na ellir trosglwyddo canfyddiadau i gyd-destun cyfredol y DU a chyd-destun COVID-19.
Iaith	Erthyglau a gyhoeddwyd yn Saesneg.	Cyhoeddiadau nad ydynt yn Saesneg.
Mathau o astudiaethau	Erthyglau o gyfnodolion a adolygir gan gymheiriaid, allbynnau	Erthyglau papur newydd ac erthyglau cylchgrawn.

academaidd nad adolygir gan gymheiriaid, ymchwil a gomisiynir gan y llywodraeth, cyhoeddiadau gan sefydliadau ymchwil, tystiolaeth gan ddarparwyr ymyriadau/cefnogaeth, cyhoeddiadau llywodraeth.

Dyluniwyd y strategaeth chwilio i sicrhau ei bod yn cyfleu'r holl astudiaethau perthnasol sy'n gysylltiedig ag ateb y cwestiynau ymchwil allweddol. Casglwyd papurau hyd at ddiwedd Ionawr 2021. Mae Tabl A2 yn dangos rhestr o eiriau allweddol a ddefnyddiwyd i nodi ffynonellau tystiolaeth perthnasol. Mae'r golofn gyntaf yn rhestru termau chwilio sy'n gysylltiedig â llesiant meddyliol a ffactorau amddiffynnol craidd (h.y. canlyniadau llesiant meddyliol), mae'r ail golofn yn rhestru termau sy'n gysylltiedig â phandemig a pholisiau COVID-19, ac mae'r golofn olaf yn cynnwys termau ychwanegol sy'n cyfeirio at y boblogaeth o ddiddordeb gan gynnwys is-grwpiau sydd â nodweddion economaidd-gymdeithasol gwahanol. Defnyddiwyd gweithredwyr Boole i gyfuno'r termau chwilio i wahanol linyddau, a ddefnyddiwyd wedyn ar gyfer y chwiliadau. Roedd y cronfeydd data a'r llyfrgelloedd ar-lein a ddefnyddiwyd yn ystod yr adolygiad yn cynnwys BASE, Cochrane, Embase, ERIC and Education Database, Google Scholar, JSTOR, NICE Evidence Search, ProQuest, PsycInfo, PubMed, Science Direct, SpringerLink, TRIP. Adolygwyd 10 tudalen gyntaf pob canlyniad chwilio o bob un o'r cronfeydd data a'u cadw ar y rhestr hir.

Tabl A2. Rhestr o dermau chwilio

Llesiant meddyliol	COVID-19 a pholisiau	Grwpiau diddordeb	Is-grwpiau o ddiddordeb
Mental well-being	COVID-19	Infants	Poverty
Well-being	Coronavirus	Babies	Low income
Development	Epidemic	Adolescents	Gender
Environment	Isolation	Children	BAME
Experience*	Lockdown	Young adults	LGBT*
Quality of Life	Furlough	Young people	Disabled
Happiness	Home working/working from home	Students	Vulnerable
Life satisfaction			Young (adult) workers
Participation	Natural disaster		Looked after children
Pro-social behaviour	Pandemic		Inequality*
Problem solving	Quarantine		Communities
Relationships	SARS		Educational attainment
Resilience	MERS		Living standards
Self-efficacy	School closure		Housing
Stress	Social distance		Exams
Sense of control/Locus of control			Further education
Sense of belonging			Tertiary education
School readiness			

I fynd o'r rhestr hir i'r rhestr fer, cymerwyd y camau canlynol. Cafodd y papurau nad oeddent yn Saesneg, nad oeddent yn berthnasol i lesiant ieuenticid na llesiant meddyliol, ac a oedd yn canolbwyntio ar iechyd meddwl yn unig eu heithrio. Cafodd y papurau eraill eu categorio i effaith uniongyrchol, ffactorau ymyriadol, papurau polisi ac is-grwpiau o ddiddordeb. Rhoddwyd y papurau yn y categori effaith uniongyrchol (a oedd yn sgorio uchaf ar berthnasedd) i gyd ar y rhestr fer. O ran gweddill y categorïau, fe'u haseswyd yn seiliedig ar gydlyniant, perthnasedd a ffurf y dystiolaeth, gyda'r rhai a sgoriodd orau yn cael eu cynnwys ar y rhestr fer. Manylir ar y meini prawf sgorio yn Nhabl A3.

Tabl A3. Fframwaith Pwysau Tystiolaeth

Categori	Disgrifiad	Sgôr
Cydlyniant ac uniondeb	A yw'r astudiaeth yn gydlynol? A ellir ymddiried yn y canfyddiadau? A yw'r astudiaeth wedi'i hadolygu gan gymheiriaid? Dyfarniad generig yw hwn am gydlyniant ac uniondeb yr astudiaeth. Rydym yn diffinio astudiaethau cydlynol a thrylwyr fel y rhai sy'n darparu disgrifiad digonol a thryloyw o'r dulliau, y dadansoddiad a'r canfyddiadau. Mae adolygiad cymheiriaid hefyd yn ychwanegu at uniondeb yr astudiaeth.	1-3
Ffurf tystiolaeth	A yw'r dyluniad/methodoleg ymchwil a fabwysiadwyd yn briodol i ateb y cwestiwn ymchwil? Dyfarniad yw hwn p'un a yw'r fethodoleg a gymhwysir yn briodol i ateb cwestiwn ymchwil yr adolygiad.	1-3
Perthnasedd	A yw'r astudiaeth yn helpu i ateb y cwestiwn ymchwil? Er enghraifft, efallai na chynhaliwyd astudiaeth mewn cyd-destun priodol, neu efallai na fydd ganddi'r math o sampl sy'n ganolog i gwestiwn yr adolygiad.	1-3
Y farn gyffredinol	O ystyried y categorïau uchod, beth yw'r farn gyffredinol?	3-9

Gweithredwyd strategaeth ar wahân ar gyfer llenyddiaeth lwyd. Roedd y dull dau gam yn cynnwys i) chwiliad rhyngwyd wedi'i dargedu a ii) galwad am dystiolaeth.

Ar gyfer y chwiliad rhyngwyd wedi'i dargedu, defnyddiwyd chwiliad allweddair a chwiliad â llaw ar wefannau sefydliadau perthnasol gan gynnwys Sefydliad Bevan, Centre for Social Justice, Chatham House, Demos, the Early Intervention Foundation, the Education Endowment Foundation, the Education Foundation, Education Policy Institute, Institute for Fiscal Studies, IPPR, New Schools Network, National Foundation for Educational Research, Nuffield Foundation, Ofsted, ONS, Policy

Network, Reform, the Sutton Trust, UCL Centre for Mental Health, UK Children's Commissioners, UNICEF, Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru, WHO Europe, WISERD, ac Young Minds.

Ar gyfer yr alwad am dystiolaeth, cysylltwyd â sawl sefydliad, gan gynnwys Cydffederasiwn GIG Cymru, cynghorau Cymru (trwy Gymdeithas Llywodraeth Leol Cymru), Sefydliadau sy'n ymwneud â Grŵp Cynghori ICC, a'r Rhwydwaith Ymchwil Ysgolion. Cysylltwyd â rhai elusennau hefyd gan gynnwys Comisiynydd Plant Cymru, Chwarae Cymru, Place2Be, Gweithredu dros Blant Cymru, National Centre for Population Health and Well-being, ac Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru. Yn olaf, cysylltwyd hefyd ag arbenigwyr academaidd yng Nghymru. Roedd yr alwad yn nodi pwrpas yr adolygiad, y cwestiynau ymchwil, a gofyn am unrhyw dystiolaeth berthnasol y gellir ei rhannu i gefnogi'r adolygiad. Hoffai'r tîm ddiolch i'r sefydliadau hyn am eu cyfraniad i'r prosiect.

London Office: +44 20 8133 3192 24 Stoke Newington Road, N16 7XJ London, UK
Athens Office: +30 21 2104 7902 Ifigenias 9, 14231, Athens, GR

Copyright © 2021 All rights reserved
Company Number 09391354, VAT Number GB208923405, Registered in England and Wales

 [company/alma-economics](https://www.linkedin.com/company/alma-economics)

 [almaeconomics](https://twitter.com/almaeconomics)

