



World Health Organization
Collaborating Centre on Investment
for Health and Well-being



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Diogelu lles meddyliol cenedlaethau'r dyfodol: dysgu o COVID-19 ar gyfer y tymor hir

Dull Asesu Effaith Lles Meddyliol

Adroddiad Prif Ganfyddiadau



Nerys Edmonds, Laura Morgan, Huw Arfon Thomas, Michael Fletcher,
Lee Parry Williams, Laura Evans, Liz Green, Sumina Azam, Mark A Bellis

Gorffennaf 2022

Diogelu lles meddyliol cenedlaethau'r dyfodol: dysgu o COVID-19 ar gyfer y tymor hir. Dull Asesu Effaith Lles Meddyliol. Adroddiad Prif Ganfyddiadau

Awduron

Nerys Edmonds, Laura Morgan, Huw Arfon Thomas, Michael Fletcher, Lee Parry Williams, Laura Evans, Liz Green, Sumina Azam, Mark A Bellis

Dyfyniad Awgrymedig:

Edmonds, N., Morgan, L., Thomas, H.A., Fletcher, M., Parry Williams, L., Evans, L., Green, L., Azam, S., Bellis, M.A. (2022) *Diogelu lles meddyliol cenedlaethau'r dyfodol: dysgu o COVID-19 ar gyfer y tymor hir. Dull Asesu Effaith Lles Meddyliol. Adroddiad Prif Ganfyddiadau.* Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Diolchiadau

Hoffai'r awduron ddiolch i'r bobl ifanc a'r athrawon a gymerodd ran yn y gweithdai ar-lein. Diolch hefyd i'r rhai a gefnogodd y prosiect yn hael:

Gareth Hicks, Tegan Waites a Sean O'Neil - Plant yng Nghymru	Shannon Mason - Partneriaeth Cydwasanaethau GIG Cymru
Anna Crump – Leaders Unlocked	Dr. Jiao Song – Iechyd Cyhoeddus Cymru.
Alma Economics	Dr. Laura Cowley – Iechyd Cyhoeddus Cymru.
Junaid Iqbal – Iechyd Cyhoeddus Cymru	Dr Charlotte Grey - Iechyd Cyhoeddus Cymru
Tony Coggins, Anthea Cooke ac Eugenia Cronin	Lucia Homolova – Iechyd Cyhoeddus Cymru
Vicky Smith - Iechyd Cyhoeddus Cymru	Dr. Kelly Mackintosh – Prifysgol Abertawe
Sophie O'Connell – Iechyd Cyhoeddus Cymru	Dr. Liezel Hurter – Prifysgol Abertawe
Tracy Evans - Iechyd Cyhoeddus Cymru	Dr. Emily Marchant - Prifysgol Abertawe
Lara Snowden ac Emma Barton – Uned Atal Trais Cymru	

Aelodau'r Grŵp Cyngori Strategol

Andrea Gray – Gwelliant Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru	Gemma Cox – Rhwydwaith Cynlluniau Ysgolion Iach Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Liz Green - Uned Gymorth Asesu'r Effaith ar Iechyd Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru	Jennifer Roberts a Medi Wilkinson - Gwasanaethau Ieuencid, Cyngor Gwynedd
Dr Dave Williams – Cyngorydd CAMHS Llywodraeth Cymru	Yr Athro Diane Crone – Prifysgol Metropolitan Caerdydd
Deb Austin – Law yn Llaw at Blant a Phobl Ifanc, Rhaglen Gydwethredol GIG Cymru	Helen Scaife – Llywodraeth Cymru
Dr Jenny Burns a Dr Nicole Burchett – Sefydliad Iechyd Meddwl Cymru	Jason Pollard – Llywodraeth Cymru
Kirrin Davidson - Swyddfa Comisiynydd Plant Cymru	Nicola Evans – Llywodraeth Cymru

Cadeiryddion

Dr. Sumina Azam – Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd a Phennaeth Polisi
Cyd-Gadeirydd: Nerys Edmonds, Prif Swyddog Datblygu HIA, WHIASU

ISBN 978-1-83766-010-0

© 2022 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Gellir atgynhyrchu'r deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/ ar yr amod y caiff ei wneud yn gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Cydnabyddiaeth i'w nodi i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae hawlfraint yn y drefn deipograffyddol, y dyluniad a'r gosodiad yn perthyn i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Awgrymiadau Da Pobl Ifanc ar gyfer Ymdopi â'r Cyfnod Clo

Fe wnaethom ofyn i'r bobl ifanc a gymerodd ran yn y MWIA i ddweud wrthym beth fyddent yn cynghori person ifanc arall i'w wneud yn y dyfodol i ymdopi a gofalu am eu lles meddyliol mewn cyfnod clo. Dyma beth ddywedon nhw wrthym ni ynghyd â chanfyddiadau allweddol o astudiaethau gyda phobl ifanc.

Cadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau



"Yn darparu cefnogaeth o'ch cwmpas ac yn eich cadw i fynd"

"Defnyddiwch Zoom cymaint â phosib gyda ffrindiau"

Gweithgareddau hamdden a hobiau



"Dewch o hyd i amser i dreulio gyda chi'ch hun a datblygu hobi. Cymerwch amser i chi'ch hun a throwch hynny'n beth positif"

"Cael rhywbeth i'ch cadw chi'n brysur i'ch cadw chi'n hapus."

Cynnal trefn a strwythur i'r diwrnod

"Ysgrifennwch amserlen ... a chadwch drefn."



Cadw'n gorfforol actif

"Ceisiwch gadw mor actif â phosib o fewn y rheolau."



Ceisio cymorth a chefnogaeth pan fo angen



"Peidiwch â bod ofn dweud sut rydych chi'n teimlo, peidiwch â gadael i bethau Gronni, a siaradwch ag eraill."

Gweithgareddau gwaith ysgol



"Peidiwch â phoeni am aseiniadau, cymerwch ddiwrnod i ffwrdd, ewch am dro neu ledaenwch eich llwyth gwaith dros yr wythnos ac efallai hyd yn oed ar benwythnosau i leihau'r pwysau."

Cysylltu ag anifail anwes



Gweithgareddau creadigol a chelfyddydol



Dysgu sgiliau newydd

"Gorfodwch eich hun i wneud rhywbeth nad ydych chi wedi'i wneud o'r blaen, mae hyn yn rhoi synnwy'r reolaeth i chi."



Mynd allan a chyswllt â natur

"Ewch allan a gwerthfawrogi manau gwyrdd bob dydd, a dewch o hyd i rywbeth ystyrlon."



"Gwnewch bethau nad ydych chi wedi'u gwneud o'r blaen, defnyddiwch yr amser i wneud rhywbeth i helpu'ch dyfodol, peidiwch â gwastraffu'r holl amser."

Strategaethau meddwl



"Mae credu ynoch chi'ch hun yn bwysig iawn yn y cyfnod anodd hwn, ac os ydych chi'n hunan-ynysu mae angen i chi gefnogi'ch hun yn fwy na neb arall."

"gosodwch nod am y diwrnod."

Coginio prydau iach



Dilyn canllawiau rheoli heintiau





“Roedd llawer o'r ffocws ar waith academaidd, addysg mae modd mynd yn ôl i hynny ond mae lles emosiynol yn neges bwysig, a gollwyd o'r ysgol.”

(Person ifanc a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021)

Cynnwys

1	Cyflwyniad	2
2	Methodoleg	4
3	Grwpiau poblogaeth	8
4	Penderfynyddion cymdeithasol	26
5	Gwella Rheolaeth	34
6	Cynyddu Gwydnwch ac Asedau Cymunedol	42
7	Hwyluso Cyfranogiad a Chynhwysiant	66
8	Prif ganfyddiadau	75
9	Dangosyddion	81
10	Meysydd Gweithredu	82
11	Gwerthusiad	89
12	Casgliad	90
13	Cyfyngiadau	91
14	Geirfa	92
15	Cyfeiriadau	94

1 Cyflwyniad

Ar 30 Ionawr 2020, datganodd Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) fod COVID-19 wedi bodloni'r meini prawf o fod yn Argyfwng Iechyd y Cyhoedd o Bryder Rhyngwladol (PHEIC) ac ar 23ain Mawrth 2020 cyhoeddodd Prif Weinidog y DU eiliad o argyfwng cenedlaethol a chyfarwyddwyd pobl i "aros gartref" ac eithrio ar gyfer siopa hanfodol, angen meddygol ac ymarfer corff unwaith y dydd (Llywodraeth y DU, 2020). Yng Nghymru, caeodd pob ysgol o 20fed Mawrth 2020 (Llywodraeth Cymru, 2021) ac oherwydd y polisi "Aros Gartref" nid oedd pobl ifanc yn gallu cyfarfod â ffrindiau i chwarae, gwneud ymarfer corff neu gymdeithasu; ymweld â theulu yn byw y tu allan i'w cartref neu ardal leol; a chaewyd meysydd chwarae, canolfannau hamdden a chanolfannau chymunedol (Green et al., 2020).

Cydnabuwyd bod gan ofynion ymbellhau cymdeithasol ar draws cymdeithas gyfan y potensial i gael effeithiau sylweddol ar ddatblygiad seicogymdeithasol iach pobl ifanc¹ (Orben et al., 2020). Yng ngwanwyn 2020, cydnabuwyd ei bod yn debygol y byddai effeithiau mawr ar iechyd meddwl a lles pobl ifanc, fodd bynnag, roedd diffyg tystiolaeth i lywio polisi (Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg Senedd Cymru, 5 Mai 2020).

Nododd Asesiad o'r Effaith ar Iechyd (HIA) ar y '*Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol yng Nghymru mewn ymateb i'r pandemig COVID-19*' a gyhoeddwyd ym mis Mehefin 2020 effaith negyddol fawr posibl ar les meddyliol pobl ifanc (Green et al., 2020). O ganlyniad, mae Uned Gymorth Asesu'r Effaith ar Iechyd Cymru (WHIASU), sy'n rhan o Ganolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi mewn Iechyd a Lles, Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cynnal Asesiad o'r Effaith ar Les Meddyliol (MWIA) i archwilio sut mae pandemig COVID-19 wedi effeithio ar les meddyliol pobl ifanc 10 i 24 oed yng Nghymru hyd yma a'r ymatebion polisi cysylltiedig.

Mae dysgu o bandemig COVID-19 mewn perthynas ag effaith argyfyngau iechyd y cyhoedd ac amhariadau mawr ar les meddyliol pobl ifanc yn bwysig, nid yn unig i lywio'r ymateb parhaus i COVID-19, ond hefyd i baratoi ar gyfer pandemigau ac argyfyngau yn y dyfodol, er enghraifft, ar gyfer argyfwng hinsawdd datganedig Cymru.

Nod y MWIA yw:

- Cefnogi llunwyr polisi'r presennol a'r dyfodol ar draws llywodraeth, darparwyr addysg a gwasanaethau, a'r gymdeithas sifil ehangach drwy ddarparu asesiad o'r dystiolaeth o effeithiau ar les meddyliol er mwyn llywio polisi ac ymarfer yn well. Y nod yn y pen draw yw hyrwyddo a diogelu lles meddyliol pobl ifanc yng Nghymru wrth iddynt wella o'r pandemig ac yn y tymor hir.

¹ Yn yr adroddiad hwn mae'r term "pobl ifanc" yn cael ei ddefnyddio i gynnwys pawb rhwng 10 a 24 oed, sef term a ddefnyddir gan WHO ac eraill i gyfuno'r glasoed a ieuencid (Gweler yr Eirfa). Defnyddir "oedolyn ifanc" wrth gyfeirio at y rhai 16-24 oed.

Bydd hyn yn cael ei gyflawni trwy:

- Nodi effeithiau cadarnhaol a negyddol a'r grwpiau o bobl ifanc y bu effeithiau negyddol anghymesur iddynt.
- Gwella dealltwriaeth o'r ffactorau amddiffynnol ar gyfer lles meddyliol a'r angen am ymateb traws-sector i wella lles meddyliol pobl ifanc yng Nghymru.
- Darparu tystiolaeth a mewnwlediadau i lywio'r gwaith o ddylunio polisïau ac ymyriadau traws-sector i gefnogi adferiad a lliniaru effeithiau'r pandemig.
- Nodi'r hyn a ddysgir i lywio cynlluniau pandemig ac argyfwng yn y dyfodol a mesurau ymateb

Mae MWIA yn canolbwyntio ar **effeithiau cadarnhaol a negyddol** ac roedd hyn yn bwysig i'r bobl ifanc a gymerodd ran mewn gweithdai ar-lein² fel rhan o MWIA, a nododd nad oedd negeseuon oedd yn canolbwyntio ar effeithiau negyddol ar bobl ifanc ac "*amser coll*" yn ddefnyddiol iddyn nhw. Nid yw pobl ifanc wedi bod yn oddefol mewn ymateb i'r pandemig, ac mae'r adroddiad hwn yn cynnwys tystiolaeth ar y strategaethau ymdopi, gweithgareddau, mewnwlediadau a galluoedd y mae pobl ifanc wedi'u datblygu yn ystod y cyfnod hwn.

Mae nifer o ffactorau pwysig i'w hystyried wrth archwilio effeithiau pandemig COVID-19 ar les meddyliol pobl ifanc. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Pryderon hirsefydlog am les meddyliol pobl ifanc a mynediad at wasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru a'r DU (Cymdeithas y Plant, 2020; Ford et al., 2021; Senedd Cymru, 2020).
- Anghydraddoldebau ac annhegwch sydd eisoes yn bodoli mewn lefelau iechyd meddwl a lles (Gweler yr Adroddiad Technegol).
- Sylfaen dystiolaeth esblygol ar effeithiau pandemig byd-eang COVID-19 ar bobl ifanc, gyda llawer o astudiaethau yn darparu "ciplun" o les meddyliol neu ffactorau amddiffynnol ar unrhyw adeg benodol. Er ei bod yn bosibl cael rhywfaint o fewnwelediad o dystiolaeth o bandemigau, achosion a thrychinebau blaenorol (Brooks et al., 2020; Canolfan Iechyd Meddwl, 2021; Williams, 2020) mae gan bandemig COVID-19 nodweddion unigryw sy'n ei gyfyngu fel dull, er enghraifft, cyfnodau clo y gymdeithas gyfan, profiadau a rennir o ymbellhau cymdeithasol ac ynysu; hyd cyfnodau cau ysgolion; a'r defnydd o dechnoleg ddigidol ar gyfer cynnal cyswllt cymdeithasol/addysg (Loades et al., 2020).

Ar adeg ysgrifennu hwn mae llawer o gyfyngiadau'r cyfnodau cynharach yng Nghymru wedi'u codi, ond mae bywyd yn parhau i fod ymhell o fod yn "normal" i bobl ifanc; mae lefelau uchel iawn o achosion COVID-19 wedi achosi cyfnodau pellach o ynysu ac aflonyddwch i addysg a chysylltedd cymdeithasol yn ystod hydref a gaeaf 2021/22 (BBC Ar-lein, 2021a; Llywodraeth Cymru 2022). Yn yr wythnos cyn gwyliau'r Nadolig yn 2021 roedd 9.2% o ddisgyblion mewn ysgolion uwchradd yng Nghymru yn absennol am reswm hysbys yn ymwneud â COVID-19 - cododd hyn i 16.2% (bron i 25,000 o ddisgyblion) ar 7 Ionawr 2022 (Llywodraeth Cymru 2022). Gostyngodd y lefel uchel hon o absenoldeb wedi hynny i ychydig dros 1% erbyn canol mis Chwefror 2022 (Llywodraeth Cymru 2022) wrth i don Omicron y pandemig sefydlogi (Llywodraeth Cymru 2022a). Mae rhaglen frechu ar waith ar gyfer pobl ifanc 12-15 oed ac yn fwy diweddar y cytunwyd arno ar gyfer y rhai 5-11 oed (Wise, 2022). Mae hyn i gyd yn amlygu bod effeithiau'r pandemig COVID-19 ar bobl ifanc yn dal i esblygu'n sylweddol.

2 Methodoleg

Offeryn Asesu'r Effaith ar Iechyd yw MWIA sy'n canolbwyntio ar ffactorau sy'n hybu ac yn amddiffyn lles meddyliol ar lefel y boblogaeth. Mae MWIA yn darparu proses strwythuredig a systematig i nodi effeithiau polisïau, rhaglenni, gwasanaethau a phrosiectau ar les meddyliol (Cooke a Stansfield, 2009) ac mae'n canolbwyntio ar grwpiau poblogaeth a all brofi anghydraddoldebau iechyd gyda phwyslais ar y rhai sydd fwyaf mewn perygl o ddioddef lles meddyliol gwael (Cooke et al., 2011). Nod y broses yw sicrhau bod gan bolisïau a rhaglenni "yr effaith deg fwyaf ar les meddyliol pobl" (Cooke et al., 2011, t.1), drwy gryfhau effeithiau cadarnhaol, atal neu liniaru effeithiau niweidiol, a lleihau anghydraddoldebau.

Mae'r fframwaith asesu ar gyfer MWIA wedi'i strwythuro o amgylch y ffactorau diogelu allweddol a ganlyn:

- Gwella ymdeimlad o reolaeth
- Cynyddu gwydnwch ac asedau cymunedol
- Hwyluso cyfranogiad a chynhwysiant
- Penderfynyddion cymdeithasol lles meddyliol

Mae fframwaith asesu manwl yn galluogi ystyriaeth gynhwysfawr o'r ffactorau sy'n amddiffyn lles meddyliol ar lefel unigol, cymunedol a strwythurol – gan gynnwys penderfynyddion cymdeithasol lles meddyliol megis sicrwydd economaidd, addysg, yr amgylchedd, tai, a mynd i'r afael â gwahaniaethu (gweler Tabl 1 isod). Mae gan fframwaith MWIA lawer o synergeddau â Fframwaith NEST³ a lansiwyd yn ddiweddar gan Grŵp Cydweithredol Iechyd GIG Cymru (2021) a'r datganiad consensws ar les y glasoed gan Weithgor Technegol y Cenhedloedd Unedig ar Iechyd a Lles y Glasoed (Ross et al., 2020). Ceir trosolwg o'r broses a'r dulliau a ddefnyddiwyd yn yr MWIA ym Mluch 1. Mae disgrifiad manwl o ddulliau gan gynnwys adroddiad sgrinio, penderfyniadau cwmpasu allweddol, protocol adolygu llenyddiaeth a methodoleg a gwerthusiadau gweithdai ar-lein ar gael ar-lein yn yr Adroddiad Technegol. Roedd yr MWIA yn gyfranogol ac yn gynhwysfawr ac fe'i cynhaliwyd rhwng Tachwedd 2020 a Medi 2021.

3 Mae Fframwaith [NEST](#) yn offeryn cynllunio ar gyfer Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol sy'n ceisio sicrhau dull 'system gyfan' o ddatblygu gwasanaethau iechyd meddwl, lles a chymorth i fabanod, plant, pobl ifanc, rhieni, gofalwyr a'u teuluoedd ehangach ledled Cymru..

Tabl 1: Fframwaith Asesu MWIA o Becyn Cymorth MWIA (Cooke et al. 2011).

A yw ffactorau diogelu penodol yn cael sylw priodol – ar lefel unigol a chymunedol?			A yw'r penderfynyddion strwythurol ehangach yn cael eu hystyried?
Gwella Rheolaeth	Cynyddu Gwydnwch ac Asedau Cymunedol	Hwyluso Cyfranogiad a Chynhwysiant	Penderfynyddion Ehangach
Lefel unigolyn	Lefel unigolyn	Lefel unigolyn	Yn aml ar lefel economaidd-gymdeithasol / amgylcheddol / strwythurol
Ymdeimlad o reolaeth	Lles emosiynol	Cael rôl werthfawr	Mynediad i dai o safon
Cred yn ei alluoedd ei hun a'i hunanbenderfyniad	Y gallu i ddeall, meddwl yn glir a gweithredu'n gymdeithasol	Ymdeimlad o berthyn	Amgylchedd ffisegol
Gwybodaeth, sgiliau ac adnoddau i wneud dewisiadau iach	Meddu ar gredoau a gwerthoedd	Teimlo'n rhan o bethau	Diogeledd economaidd
Cynnal annibyniaeth	Dysgu a datblygiad:	Lefel gymunedol / sefydliadol	Bwyd o ansawdd da
Lefel gymunedol / sefydliadol	Ffordd iach o fyw	Gweithgareddau sy'n dod â phobl at ei gilydd	Cyfleoedd hamdden
Hunan-gymorth	Lefel gymunedol / sefydliadol	Cefnogaeth ymarferol	Mynd i'r afael ag anghydraddoldebau
Cyfleoedd i ddylanwadu ar benderfyniadau	Ymddiriedaeth a diogelwch	Ffyrdd o gymryd rhan	Mynediad trafniadaeth ac opsiynau
Cyfleoedd i fynegi barn a chael eich clywed	Rhwydweithiau cymdeithasol a pherthnasoedd	Gwasanaethau neu nwyddau hygrych a derbyniol	Democratiaeth leol
Rheoli swyddi yn y gweithle	Cymorth emosiynol	Cost cymryd rhan	Hwylustod mynediad i wasanaethau cyhoeddus o ansawdd uchel
Trefniadaeth a gweithredu ar y cyd	Mannau cyhoeddus a rennir	Datrys gwrthdaro	Mynediad i addysg
Adnoddau ar gyfer rheolaeth a gallu ariannol	Economi leol gynaliadwy	Cymunedau cydlynol	Herio gwahaniaethu
Arall?	Celfyddydau a chreadigrwydd	Arall?	Arall?

Blwch 1: MWIA Crynodeb o Broses a Dulliau

Sgrinio – asesiad bwrdd gwaith cychwynnol wedi'i gynnal gan Weithgor MWIA (LLC) gyda mewnbwn ychwanegol gan yr Is-adran Ymchwil a Gwerthuso, ICC ac wedi'i lywio gan gwmpasu llenyddiaeth cyflym (Tachwedd 2020)

Adolygiad llenyddiaeth – comisiynwyd gan Alma Economics (Tachwedd 2020)

Grŵp Cynghori Strategol (SAG) – sefydlwyd Tachwedd 2020

Cwmpasu – wedi'i gynnal gyda chyfranogiad SAG (Rhagfyr 2020)

Proffil Iechyd Meddwl a Lles y Boblogaeth – data llinell sylfaen meintiol o ddangosyddion cyn-bandemig o les meddyliol y boblogaeth (Mawrth 2021)

Tystiolaeth rhanddeiliaid – data ansoddol a gasglwyd trwy bedwar gweithdy rhithwir gydag athrawon (n= 22); a thri gweithdy ar-lein gyda phobl ifanc (n=12). Cynhaliwyd Mawrth / Ebrill 2021.

Cyhoeddi adolygiad llenyddiaeth – Mehefin 2021 (Alma Economics, 2021)

Casglwyd llenyddiaeth ychwanegol – Chwefror 2021 i ddiwedd Medi 2021

Gwerthusiad cychwynnol o'r dystiolaeth – cynhaliwyd gan LLC Mai/Mehefin 2021

Cyfranogiad rhanddeiliaid – cyflwyno adolygiad o lenyddiaeth a thrafodaeth mewn nifer o gyfarfodydd rhanddeiliaid

Nodi effeithiau cadarnhaol a negyddol – cyflwynwyd i'r SAG ym mis Mehefin a mis Tachwedd 2021

Adnabod dangosyddion – Trafodwyd gyda'r SAG ym mis Tachwedd 2021. Gweler Adran 9 a'r Adroddiad Technegol.

Adroddiad ac argymhellion – Adroddiad wedi'i gynhyrchu

Gwerthusiad – Parhaus - gweler Adran 10

2.1 Cyflwyniad i'r arfarniad a nodi effeithiau

Gall MWIAs nodi effeithiau cadarnhaol neu gyfleoedd ar gyfer lles meddyliol, ac effeithiau negyddol, gan gynnwys canlyniadau anfwriadol polisïau, a meysydd ar gyfer gweithredu (Cooke et al., 2011).

Mae'r MWIA yn nodi ac yn nodweddu'r effeithiau ar sail tair ffynhonnell allweddol o dystiolaeth:

- **Proffil iechyd meddwl a lles y boblogaeth:** defnyddio gwybodaeth iechyd a data arall fel y gellir deall perthnasedd ac arwyddocâd effeithiau. Mae'r proffil cyflawn i'w weld yn yr Adroddiad Technegol.
- **Adolygiad llenyddiaeth:** defnyddio tystiolaeth ymchwil berthnasol o ansawdd uchel sydd ar gael gan gynnwys astudiaethau a adolygwyd gan gymheiriaid ac astudiaethau cyn argraffu, data arolygon a llenyddiaeth lwyd. Ceir rhagor o fanylion am y dull adolygu llenyddiaeth yn yr Adroddiad Technegol.
- **Tystiolaeth rhanddeiliaid:** defnyddir data ansoddol gan bobl ifanc, athrawon, darlithwyr a rhanddeiliaid allweddol eraill i ddeall natur eu profiadau a'u blaenoriaethau nad ydynt yn aml yn weladwy o ddata meintiol yn unig. Mae'n rhoi cyfle i gymryd rhan yn y MWIA ac yn galluogi nodi'n gynnar effeithiau posibl nad ydynt wedi'u nodi eto o bosibl mewn ymchwil a adolygwyd gan gymheiriaid.

Mae'r dystiolaeth hon wedi'i dadansoddi a'i thriongli i nodi a disgrifio natur yr effeithiau. O ran pwysoli'r dystiolaeth, mae ymchwil o gyfnodolion a adolygir gan gymheiriaid a'r adolygiad llenyddiaeth yn sail i nodi effeithiau. Mae tystiolaeth rhanddeiliaid wedi'i thriongli â hyn i ychwanegu dyfnder a dealltwriaeth o'r effeithiau a brofwyd a rhoi cipolwg ar unrhyw faterion nad ydynt wedi'u nodi eto mewn ymchwil gyhoeddedig.

Ar gyfer pob effaith rhoddir disgrifydd gan ddefnyddio'r diffiniadau yn Nhabl 2 a Thabl 3. Defnyddiwyd codau i gyfeirio at bob ffynhonnell dystiolaeth yn yr adroddiad. Oherwydd natur newydd y pandemig, yr ymateb digynsail ar draws y gymdeithas, a'r sylfaen dystiolaeth esblygol gyda'r data hydredol cyfyngedig sydd ar gael, nid oes unrhyw amserlenni, graddfa na dwyster yr effaith wedi'u nodweddu ar gyfer pob effaith. Fodd bynnag, lle mae data ar gael sy'n darparu tystiolaeth o effaith dros amser (ee astudiaethau sy'n olrhain canlyniadau yn ystod y pandemig) caiff hyn ei drafod yn y naratif perthnasol.

Tabl 2: Diffiniadau effaith

Natur yr effaith	
Cadarnhaol/cyfle	Effeithiau yr ystyrir eu bod yn gwella lles meddyliol neu'n cynnig cyfle i wneud hynny
Negyddol	Effeithiau yr ystyrir eu bod yn lleihau lles meddyliol

Tabl 3: Codio'r dystiolaeth

Cod	Ffynhonnell dystiolaeth
LR	Tystiolaeth o'r adolygiad llenyddiaeth
YP	Tystiolaeth ansoddol a ddarparwyd gan bobl ifanc a gymerodd ran mewn gweithdai a gynhaliwyd ar gyfer y MWIA
TE	Tystiolaeth ansoddol a ddarparwyd gan athrawon a darlithwyr a gymerodd ran mewn gweithdai a gynhaliwyd ar gyfer y MWIA

Mae'r adran arfarnu sy'n dilyn wedi'i strwythuro o amgylch y fframwaith asesu y manylir arno yn Nhabl 1. Mae'n dechrau wrth archwilio unrhyw effeithiau anghymesur ar grwpiau poblogaeth penodol, ac yna'n mynd i'r afael ag effeithiau penderfynyddion cymdeithasol ar les meddyliol. Mae pob un o'r **ffactorau amddiffynnol** a'u cydrannau cysylltiedig⁴ wedyn yn cael eu trafod yn eu tro ar **lefel unigol ac yna cymunedol**.

4 Ni aseswyd pob cydran yn y MWIA hwn, mae'r broses o flaenoriaethu yn cael ei thrafod yn yr Adroddiad Technegol.

3 Grwpiau poblogaeth



Heb os, mae'r pandemig COVID-19 wedi effeithio ar bob person ifanc yng Nghymru drwy fesurau diogelu iechyd cymdeithas gyfan fel cyfnodau clo, cau ysgolion a cholegau, ymbellhau cymdeithasol a'r gofyniad i ynysu os yn symptomatig neu wedi'u heintio â COVID-19. Felly, mae llawer o'r effeithiau a nodir yn yr adroddiad hwn o bosibl yn berthnasol i bob person ifanc yng Nghymru, fodd bynnag, mae tystiolaeth yn brin ar hyn o bryd i amcangyfrif maint, dwyster a hyd y rhan fwyaf o'r effeithiau ar lefel y boblogaeth.

Mae'r bennod hon yn rhoi crynodeb o'r effaith ar gyfer y dystiolaeth a arfarnwyd ar grwpiau penodol o'r boblogaeth y nodwyd drwy'r adolygiad o lenyddiaeth ac ymgysylltu â rhanddeiliaid fel rhai a oedd eisoes yn agored i niwed i effeithiau andwyol ar les meddyliol a / neu a allai fod wedi profi effeithiau negyddol anghymesur yn ystod y pandemig COVID-19.

3.1 Crynodeb o'r Effeithiau

Ceir trosolwg o'r effeithiau ar wahanol grwpiau poblogaeth yn Nhabl 4.

Tabl 4: Effeithiau ar Grwpiau Poblogaeth

Grwpiau'r Boblogaeth	Natur yr Effaith	Math o Dystiolaeth ⁵	Disgrifiad
Oedran – oedolion ifanc o gymharu â phob grŵp oedran arall	Negyddol Negyddol	LR	Mae astudiaethau (gyda llinellau sylfaen cyn pandemig) yn canfod bod oedolion ifanc wedi profi mwy o ddirywiad yn eu hiechyd meddwl a'u lles na grwpiau oedran oedolion eraill.
Rhyw/Rhywedd - menywod ifanc 16-24 oed.	Negyddol	LR	Tystiolaeth gref o fenywod yn cael cynnydd mwy serth mewn lles is ac anhwylder meddyliol.
Grwpiau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig eraill	Negyddol	LR: TE	Ethnigrwydd cymysg yn gysylltiedig â sgorau gorbryder uwch ymhlith pobl ifanc mewn ysgol uwchradd neu brifysgol yng Nghymru o gymharu ag ethnigrwydd gwyn. Roedd ethnigrwydd Asiaidd mewn plant ysgol gynradd yn gysylltiedig â llai o anhawster emosiynol. Lefelau uwch o gyflwyniadau o hunan-niweidio, meddyliau hunanladdol, iselder a gorbryder yn cael eu hadrodd gan y gwasanaeth cymorth ar-lein. Mae tystiolaeth o arolygon oedolion yng Nghymru yn awgrymu mwy o deimladau o orbryder ac unigedd a mwy o bryderon am iechyd meddwl a chyllid. Effeithiau negyddol ar ffactorau amddiffynnol a phenderfynyddion cymdeithasol. Rhwystrau i fynediad at wasanaethau wedi'u nodi.

5 Allwedd i ffynonellau tystiolaeth: LR = Adolygiad Llenyddiaeth; YP = tystiolaeth ansoddol gan bobl ifanc a gymerodd ran yn y MWIA; TE = tystiolaeth ansoddol gan athrawon a darlithwyr a gymerodd ran yn y MWIA

Grwpiau'r Boblogaeth	Natur yr Effaith	Math o Dystiolaeth ⁵	Disgrifiad
Pobl ifanc sy'n byw mewn cartrefi incwm isel	Negyddol	LR	Ystod o effeithiau negyddol ar y ffactorau amddiffynnol ar gyfer lles meddyliol. Mae straen rhieni a chyfraddau symptomau emosiynol, ymddygiadol a sylw ymhlith plant 4-16 oed wedi'u nodi'n sylweddol uwch mewn teuluoedd incwm isel ar draws y pandemig gyda llai o adferiad ers diwedd cyfnod clo 2021 (Ebrill 2021) o gymharu â chyfraddau cyfartalog.
Pobl ifanc ag Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY)	Negyddol	LR:TE	Ystod o effeithiau negyddol ar y ffactorau amddiffynnol ar gyfer lles meddyliol. Mae straen rhieni a chyfraddau symptomau emosiynol, ymddygiadol a sylw ymhlith plant 4-16 oed ag ADY wedi'u nodi'n uwch ar draws y pandemig gyda llai o adferiad ers diwedd cyfnod clo 2021 (Ebrill 2021) o gymharu â chyfraddau cyfartalog.
Lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol a chwestiynu + (LHDTQ+)	Negyddol	LR:TE	Mae astudiaethau wedi nodi bod iechyd meddwl a lles pobl ifanc LHDTQ+ wedi gwaethygu yn ystod y pandemig ac effeithiau negyddol ar ffactorau amddiffynnol gan gynnwys ynysu, cael eu gwahanu oddi wrth berthnasoedd cymdeithasol, gwasanaethau a grwpiau cymorth pwysig sy'n "seiliedig ar hunaniaeth", a'r potensial i fod gartref yn ystod y cyfnod clo gyda theuluoedd anghefnogol.
Pobl ifanc sy'n cael Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs)	Negyddol	LR:TE	Tystiolaeth o gynnydd yn nifer y bobl ifanc sy'n dystion i gam-drin domestig, niwed oherwydd cam-drin domestig mewn perthnasoedd pobl ifanc, ac adroddiadau am gynnydd mewn cam-drin corfforol tuag at blant ac anafiadau cysylltiedig â cham-drin corfforol plant a welwyd mewn ysbytai. Mae'r pandemig hefyd wedi tarfu ar ffactorau a systemau amddiffynnol allweddol sy'n bwysig o ran atal ACEs ac ymyrryd yn gynnar.
Pobl ifanc nad ydynt mewn Addysg, Cyflogaeth na Hyfforddiant (NEET)	Negyddol	LR:YP:TE	Mae tystiolaeth gref y bu effaith negyddol fawr ar gyflogaeth pobl ifanc hyd yma yn ystod y pandemig. Effeithiwyd hefyd ar brofiadau, sgiliau a galluoedd sy'n bwysig ar gyfer llwybrau i gyflogaeth.
Pobl ifanc â phroblemau iechyd meddwl	Negyddol	LR:YP:TE	Tystiolaeth gref o gynnydd yn nifer yr achosion o broblemau iechyd meddwl; galw am wasanaethau iechyd meddwl; a rhwystrau i gyrchu cymorth yn ystod y pandemig.
Gofalwyr ifanc	Negyddol	LR:TE	Tystiolaeth o gyfrifoldebau a galwadau ychwanegol ar ofalwyr ifanc, ynghyd â mwy o ofidiau sy'n gysylltiedig ag amddiffyn aelodau agored i niwed o'r teulu rhag COVID-19. Roedd cau ysgolion hefyd yn golygu bod arferion a seibiant pwysig yn cael eu colli a dywedodd dros hanner y gofalwyr ifanc mewn un arolwg eu bod wedi teimlo dan bwysau ac wedi'u gorlethu.

Grwpiau'r Boblogaeth	Natur yr Effaith	Math o Dystiolaeth ⁵	Disgrifiad
Pobl ifanc sydd â phrofiad o ofal	Negyddol	LR	Effeithiau ychwanegol sylweddol i blant mewn gofal preswyl ac amhariadau i leoliadau a chymorth ffurfiol ac anffurfiol. Mae rhai teuluoedd mabwysiadol yn adrodd am broblemau emosiynol ac ymddygiadol.
Pobl ifanc sydd mewn perygl o droseddu neu o fewn y system cyfiawnder troseddol	Negyddol	LR	Amhariadau ac oedi sylweddol mewn achosion llys. I'r rhai sy'n cael eu cadw, pryderon am ddiffyg mynediad at addysg, cyfnodau hir o ynysu mewn celloedd a diffyg cyswllt gan deulu a ffrindiau sydd i gyd yn cael canlyniadau negyddol ar les meddyliol.
Pobl ifanc yr effeithir arnynt gan ddiartrefedd, neu sydd mewn perygl o fod yn ddiartref	Negative	LR	Increased risk factors for youth homelessness including financial insecurity and unemployment, along with social distancing and lockdown rules limiting options for informal accommodation. Young people affected by homelessness during the pandemic are likely to have faced detrimental impacts on key protective factors for mental wellbeing.
Gwladolion tramor a gyrhaeddodd yn ddiweddar, a ffoaduriaid a cheiswyr lloches	Negyddol	LR:TE	Mwy o risg o ynysu ac iechyd meddwl gwael. Rhwystrau i fynediad at wasanaethau.
Pobl ifanc yr effeithir arnynt gan warchod	Negative	LR	Mae'n debygol bod pobl ifanc sy'n cael eu heffeithio gan warchod wedi profi mwy o ganlyniadau negyddol i'w lles meddyliol oherwydd cyfnodau hir o ynysu oddi wrth eu cyfoedion, teulu estynedig, gweithgareddau cymunedol a phryderon diogelwch uwch. Mae'r dystiolaeth sydd ar gael hyd yn hyn yn dangos bod gan blant 2-17 oed y nodwyd eu bod yn Glinigol Eithriadol Agored i Niwed (CEV) yng Nghymru nifer uwch o achosion ystadegol arwyddocaol (2%) o ddiagnosisau newydd neu bresgripsiynau ar gyfer gorbryder/iselder yn ystod y pandemig o gymharu â'r boblogaeth gyffredinol (1%), ond nid oedd unrhyw wahaniaeth rhwng plant mewn cartrefi oedd yn gwarchod a'r boblogaeth gyffredinol (Cowley et al., 2021).
Pobl ifanc yr effeithir arnynt gan brofedigaeth	Negyddol	LR	Mae'n bosibl y bydd plant sy'n profi marwolaeth anwylyd oherwydd unrhyw achos wedi profi effeithiau ychwanegol ar eu lles meddyliol oherwydd eu bod yn llai abl i ymweld â pherthnasau sâl mewn ysbytai neu gartref gofal; llai o fynediad at gymorth emosiynol personol gan deulu a ffrindiau yn ystod cyfnodau clo; ac amharu ar arferion pwysig sy'n cefnogi'r broses alaru.

Grwpiau'r Boblogaeth	Natur yr Effaith	Math o Dystiolaeth ⁵	Disgrifiad
Teuluoedd rhiant unigol	Negative	LR	Pwysau ychwanegol posibl i bobl ifanc a theuluoedd yn ystod y pandemig gan gynnwys mwy o debygolrwydd o fyw ar incwm isel; mwy o straen ar rieni; a'r potensial ar gyfer mwy o orbryder i bobl ifanc oherwydd yr amhariadau a achosir gan y pandemig i drefniadau gofal a rennir.
Pobl ifanc gyda rhieni sy'n weithwyr allweddol	Negyddol	LR	Mae gweithwyr allweddol wedi cael symptomau iselder a gorbryder uwch na gweithwyr nad ydynt yn rhai allweddol yn ystod y pandemig, a nododd un astudiaeth gyfradd uwch o orbryder ac iselder ymhlith pobl ifanc lle roedd rhiant yn weithiwr allweddol yn ystod y pandemig.
Pobl ifanc mewn ardaloedd â chyfraddau uwch o heintiau / achosion difrifol a chyfnodau clo hwy	Negyddol	LR	Peth dystiolaeth bod oedolion yn y DU sy'n byw mewn ardal cyfnod clo leol wedi'u cysylltu'n sylweddol â mwy o ddirywiad iechyd meddwl yn ystod y pandemig. Gallai nifer o lwybrau o bosibl arwain at fwy o effaith negyddol ar les meddyliol, gan gynnwys mwy o orbryder a diffyg teimlad o ddiogelwch, mwy o debygolrwydd o ddod i gysylltiad â haint COVID-19 ac ynysu, a chyfnod hwy o gysylltiad ag ymbellhau cymdeithasol a chyfnodau clo.

3.2 Grwpiau oedran

Oedran – oedolion ifanc o gymharu â phob grŵp oedran arall

Mae astudiaethau'n canfod yn gyson bod oedolion ifanc wedi profi mwy o ddirywiad yn eu hiechyd meddwl a'u lles o gymharu â grwpiau oedran oedolion eraill (Rodríguez, 2021; Daly et al., 2021; SYG, 2020a, 2021; Hughes et al., 2021; Glowacz a Schmits, 2020). Roedd gan oedolion ifanc y lefelau uchaf o unigrwydd yng Nghymru cyn y pandemig (gweler adran 6.9) a hefyd adroddwyd lefelau uwch o unigrwydd (Hughes et al., 2021; Lisitsa et al., 2020) yn ystod y pandemig o gymharu â phob grŵp oedran arall o oedolion. Maent hefyd wedi cael eu heffeithio fwyaf gan y cynnydd mewn diweithdra (Wilson a Finch, 2021).

3.3 Rhyw a Rhywedd

Mae mesurau lles meddyliol ac anhwylder meddwl a gasglwyd yn ystod y pandemig yn tueddu i adlewyrchu gwahaniaethau a oedd yn bodoli eisoes, gyda chyfraddau uwch o symptomau emosiynol ar gyfer merched (James et al., 2021a; Shum et al., 2021), y glasoed a menywod ifanc (Hughes et al. al., 2021; ImpactEd, 2021; James et al., 2021a; Jones et al., 2021; Meherali et al., 2021) a chyfraddau uwch o anawsterau ymddygiadol a sylw i fechgyn (Shum et al., 2021). Mae astudiaethau sy'n olrhain plant trwy'r pandemig wedi canfod bod newidiadau dros amser mewn anawsterau ymddygiadol, emosiynol a sylw dros gyfnod y pandemig wedi bod yn debyg ar gyfer bechgyn a merched (Shum et al., 2021). Ar gyfer pob person ifanc 6-16 oed roedd cynnydd mewn anhwylder meddwl tebygol rhwng 2017 a 2021 ar gyfer bechgyn a merched (NHS Digital, 2021). Mae rhywfaint o dystiolaeth bod merched yn fwy pryderus ac yn poeni am ddychwelyd i'r ysgol (ImpactEd, 2021).

Ymhlith y rhai rhwng 17 a 19 oed, cododd cyfraddau anhwylder meddwl tebygol o 10.1% yn 2017 i 17.4% yn 2021. Roedd y cynnydd yn sylweddol ymhlith menywod ifanc o'r oedran hwn (o 13.4% yn 2017 i 24.8% yn 2021), ond nid mewn dynion ifanc (NHS Digital, 2021). Cododd cyfraddau problemau bwyta posibl yn sylweddol hefyd ymhlith merched ifanc rhwng 2017 a 2021 (NHS Digital, 2021) (gweler Adran 3.10 isod). Ar gyfer astudiaethau mewn oedolion dros 16 oed, mae astudiaethau hydredol yn canfod bod y bwlch mewn mesurau lles a mesurau anhwylder meddwl wedi cynyddu yn ystod y pandemig, gyda menywod â chynnydd mwy serth mewn lles is ac anhwylder meddwl (Rodríguez, 2021; Daly et al., 2021)

3.4 Ethnigrwydd

Mae cyfyngiadau yn y categorïau presennol a samplu grwpiau ethnig mewn ymchwil nad ydynt bob amser yn galluogi gwneud cymariaethau cadarn rhwng grwpiau. Nid yw grwpio grwpiau ethnig yn un categori yn cynrychioli'n llawn gymhlethdodau hunaniaeth, profiad ac amodau byw economaidd-gymdeithasol llawer o bobl ifanc sy'n berthnasol i fesur a deall canlyniadau iechyd meddwl.

Mae canfyddiadau cymysg hyd yn hyn ar effaith ethnigrwydd ar ganlyniadau iechyd meddwl a lles yn ystod y pandemig ar gyfer pobl ifanc. Canfu un arolwg yng Nghymru fod ethnigrwydd Asiaidd mewn plant ysgol gynradd yn gysylltiedig â llai o anhawster emosiynol ac ethnigrwydd cymysg yn gysylltiedig â sgorau gorbryder uwch ymhlith pobl ifanc mewn ysgol uwchradd neu brifysgol yng Nghymru o gymharu ag ethnigrwydd gwyn (James et al., 2021b). Canfu astudiaeth draws-adrannol (Levita et al., 2021) o 2002 o bobl ifanc 13-24 oed yn y DU ym mis Ebrill 2020 (Asiaidd/Asiaidd Prydeinig 11.3%; Du / Affricanaidd / Caribiaidd / Du Prydeinig 5.6%; Grwpiau ethnig Cymysg 5.8%/ Gwyn 75.8%) sgorau tebyg ar draws grwpiau ethnig ar ystod o fesurau gan gynnwys lles, gorbryder ac iselder. Mewn astudiaeth yn Lloegr gyda llinell sylfaen yn 2019, ni nododd myfyrwyr o grwpiau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig gwaeth iechyd meddwl neu les o gymharu â myfyrwyr gwyn ac ni wnaethant adrodd am bryder COVID-19 uwch yn ystod y cyfnod clo o gymharu â myfyrwyr gwyn. Dangosodd myfyrwyr du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig ostyngiad mewn gorbryder yn ystod y cyfnod clo ond ni ddangoswyd unrhyw newid mewn lefelau iselder neu les (Widnall et al., 2020).

Roedd lefelau sgorau symptomau emosiynol a gorfywiogrwydd annormal ar yr Holiadur Cryfderau ac Anawsterau (SDQ – gweler yr eirfa) yn is yn 2019 ar gyfer "grwpiau ethnig eraill" na'r grwpiau "Prydeinig", ac ni chynyddodd hynny yn sylweddol yn ystod 2020 (Alma Economics, 2021). Cynyddodd cyfraddau anhwylder meddwl tebygol yn fwy ar gyfer plant 6-19 oed yn y grŵp ethnig gwyn rhwng 2017 a 2021 (o 13.5% i 20.1%) o gymharu â phlant yn y grŵp ethnig lleiafrifol categori sengl (lle cyfunir nifer o grwpiau ethnig lleiafrifol) (5.8% yn 2017, 7.5% yn 2020, a 9.7% yn 2021) (NHS Digital, 2021). Fodd bynnag, mae'r ddau ganfyddiad hyn wedi'u cyfyngu trwy gyfuno grwpiau ethnig.



Mae Kooth⁶ (darparwr gwasanaeth iechyd meddwl ar-lein) wedi nodi lefelau sylweddol uwch o gyflwyniadau o hunan-niwed, meddyliau hunanladdol, iselder a gorbryder ymhlith pobl ifanc Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig na defnyddwyr gwasanaeth gwyn yn 2020 o gymharu â'r un cyfnod amser yn 2019 (Kooth, 2020). Mae tystiolaeth o arolygon oedolion yng Nghymru yn awgrymu mwy o deimladau o orbryder ac unigedd mewn grwpiau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig a mwy o bryderon am iechyd meddwl a chyllid. Fodd bynnag, roedd ymatebwyr Du a lleiafrifoedd ethnig hefyd yn cymryd rhan mewn mwy o weithgareddau gweddio ac ymwybyddiaeth ofalgar, a all gefnogi lles meddyliol (Hardcastle et al., 2020a). Mae astudiaethau hydredol ar ganlyniadau iechyd meddwl mewn oedolion yn ystod y pandemig yn canfod mwy o effaith andwyol ar iechyd meddwl mewn grwpiau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig yng Nghymru o gymharu â'r rhai ag ethnigrwydd Gwyn Prydeinig (Rodríguez, 2021).

Mae tystiolaeth o effeithiau negyddol ar ffactorau risg a ffactorau amddiffynnol sy'n dynodi effaith andwyol bosibl ar les meddyliol, fodd bynnag, mae angen bod yn ymwybodol o amrywiaeth profiad ac amgylchiadau plant o grwpiau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig eraill. Mae effeithiau andwyol ar ffactorau risg yn cynnwys lefelau uwch o golli swyddi ac incwm (Suleman et al., 2021; Llywodraeth Cymru, 2020; Wilson a Finch, 2021); cynnydd uwch mewn ansicrwydd bwyd mewn rhai grwpiau ethnig (Suleman et al., 2021); tebygolrwydd uwch o fyw mewn tai gorlawn (Llywodraeth Cymru, 2020). Pobl o grwpiau lleiafrifoedd ethnig ac oedolion iau oedd fwyaf tebygol o adrodd am brofiadau o wahaniaethu yn ystod y pandemig (Fancourt et al., 2021).

Mae effeithiau negyddol posibl ar ffactorau amddiffynnol yn cynnwys y posibilrwydd o fwy o amlygiad galwedigaethol a chyfraddau marwolaeth o COVID-19 ar gyfer rhai grwpiau ethnig (ONS, 2020b; Platt a Warwick, 2020), a allai effeithio ar deimladau o ddiogelwch. Roedd pobl ifanc o grwpiau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig yng Nghymru yn llai tebygol na Phlant gwyn Cymreig neu wyn Prydeinig o ddweud eu bod yn teimlo'n ddiogel 'y rhan fwyaf o'r amser' ym mis Mai 2020 (Comisiynydd Plant Cymru, 2020) ac mae un astudiaeth wedi nodi mwy o bryder ac iselder ymhlith pobl ifanc lle'r oedd rhiant yn weithiwr allweddol yn ystod y pandemig (Levita et al., 2021). Roedd pobl ifanc o gymunedau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig yng Nghymru hefyd yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn poeni bod eu teulu'n cael digon o fwyd, yn fwy tebygol o fod yn chwarae llai, yn llai tebygol o fod yn gwneud ymarfer corff yn yr awyr agored ac yn llai tebygol o ddweud eu bod yn teimlo'n hapus 'y rhan fwyaf o'r amser' yn ystod y cyfnod clo cyntaf yn 2020 (Comisiynydd Plant Cymru, 2020). Yn ogystal, roedd gan y grŵp hwn fwy o bryderon ynghylch bod ar ei hôl hi ym myd addysg a sut y gallai canlyniadau eu harholiadau gael eu heffeithio (Comisiynydd Plant Cymru, 2020). Mae rhanddeiliaid o'r cymunedau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig yng Nghymru hefyd wedi sôn am fwy o bryderon y gallai tarfu ar y system addysg, graddau a ragfynegwyd ac addysgu gartref effeithio'n anghymesur ar ddeilliannau addysgol (Senedd Cymru, 2020a).

Roedd plant 7-11 oed o gefndiroedd Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig yn llai tebygol o ddweud eu bod yn gwybod sut i gael cymorth i deimlo'n hapus ac yn iach (Comisiynydd Plant Cymru, 2020). Mae diffyg cymorth iechyd meddwl sy'n ddiwylliannol briodol a gwybodaeth iechyd meddwl mewn ieithoedd gwahanol wedi'i nodi fel rhwystr allweddol i alluogi pobl ifanc o gefndir BAME i gael mynediad effeithiol at gymorth iechyd meddwl (Senedd Cymru, 2020a; TE).

6 Kooth.com – darparwr cymorth iechyd meddwl ar-lein i bobl ifanc

3.5 Pobl ifanc sy'n byw mewn cartrefi incwm isel

Mae data iechyd meddwl y boblogaeth o Loegr yn dangos bod gan bobl ifanc a oedd yn byw mewn teuluoedd incwm isel gyfraddau uwch o anhwylder meddwl cyn y pandemig (NHS Digital, 2018). Mae data o Gymru yn dangos bod lles meddyliol is ymhlith pobl ifanc â chyfoeth teuluol isel (Page et al., 2021). Yn ystod y pandemig COVID-19, roedd newidiadau i incwm aelwydydd gan gynnwys bod ar ei hôl hi gyda biliau, methu â fforddio prynu bwyd a defnyddio banc bwyd i gyd yn gysylltiedig â chyfraddau uwch o anhwylder meddwl ymhlith plant 6-16 oed (NHS Digital, 2021). Mae straen rhieni a chyfraddau symptomau emosiynol, ymddygiadol a sylw ymhlith plant 4-16 oed wedi'u nodi'n sylweddol uwch mewn teuluoedd incwm isel ar draws y pandemig gyda llai o adferiad ers diwedd cyfnod clo gwanwyn 2021 o gymharu â chyfraddau cyfartalog (Creswell et al., 2021; Skripkauskaitė et al., 2021; Hu and Quian, 2021). Mewn samplau o oedolion 16 oed a hŷn yng Nghymru, mae tystiolaeth gref o ddata cynrychioliadol hydredol bod y rhai ar incwm is wedi profi mwy o effaith negyddol ar eu hiechyd a lles meddyliol (Rodríguez, 2021).



Mae data o astudiaethau a gynhaliwyd yn y pandemig yn dangos llai o fynediad at, ac effeithiau negyddol ar, ffactorau amddiffynnol ar gyfer plant o deuluoedd incwm isel. Mewn plant ysgol gynradd 8-11 oed yng Nghymru, roedd y rhai sy'n cael prydau ysgol am ddim (PYDd) yn gwneud llai o weithgarwch corfforol, yn teimlo'n llai diogel yn eu hardaloedd lleol, ac roedd ganddynt fwy o ddirywiad o ran canfyddiadau o gymhwysedd ysgol na'r sampl gyffredinol yn ystod y cyfnod clo yng ngwanwyn 2020 (James et al., 2021b). Yn Lloegr, roedd disgyblion ysgol uwchradd a oedd yn gymwys ar gyfer y Premiwm Disgybl yn poeni mwy am fod ar ei hôl hi gyda'u gwaith ysgol o ganlyniad i COVID-19 na'u cyfoedion, yn llai tebygol o ddweud eu bod wedi datblygu trefn ar gyfer dysgu, wedi cael cymorth gan eu teulu ac yn dweud eu bod yn deall y gwaith ysgol a osodwyd iddynt (Impact Ed, 2021).

Mae pwysau ar gostau byw allweddol yn rhoi straen ychwanegol ar rieni, sy'n effeithio'n uniongyrchol ar les meddyliol plant (Gweithredu dros Blant, 2020) (Gweler Adran 5.3.2). Roedd cyfran sylweddol o blant Blwyddyn 6 yng Nghymru yn poeni am gael digon i'w fwyta (Gweler Adran 4.7). Mae anghydraddoldebau incwm yn yr amgylchedd dysgu gartref yn ystod cyfnodau o addysgu gartref, gan gynnwys llai o fynediad at adnoddau dysgu digidol a chysylltedd rhyngrwyd, hefyd mewn perygl o effeithio ar ganlyniadau iechyd meddwl a lles tymor hwy trwy waethygu bylchau cyrhaeddiad addysg presennol (Chaabane et al., 2021; Senedd Cymru, 2020b; TE).

Ym mis Awst 2020 roedd 31% o bobl â phlant o dan 18 oed yn wynebu colli eu swyddi o gymharu â dim ond 7% o bobl heb blant o dan 18 oed (Cyngor ar Bopeth a ddyfynnir yn Gweithredu dros Blant, 2020). Mae tlodi plant cymharol yn debygol o gynyddu yn y tymor hir, ar ôl gostyngiad dros dro oherwydd effaith glustogol mesurau coronafeirws y llywodraeth ar gyllid llawer o deuluoedd incwm isel â phlant (Action for Children, 2020). O ran cyflogaeth, mae tystiolaeth gref bod pobl ifanc 16-24 oed wedi cael eu heffeithio'n anghymesur gan y pandemig COVID-19 (Sehmi a Slaughter, 2021; Suleman et al., 2021) (Gweler hefyd Adran 3.9 ar NEET).

3.6 Pobl ifanc ag Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY)

Cyn y pandemig roedd gan blant ag ADY gyfraddau uwch o anhwylder meddwl (NHS Digidol, 2018). Mae straen rhieni a chyfraddau symptomau emosiynol, ymddygiadol a sylw ymhlith plant 4-16 oed ag ADY wedi'u nodi'n sylweddol uwch ar draws y pandemig gyda llai o adferiad ers diwedd cyfnod clo 2021 o gymharu â chyfraddau cyfartalog (Creswell et al., 2021; Skripkauskaitė et al., 2021). Mae data hydredol yn dangos bod cyfraddau anhwylder meddwl wedi cynyddu rhwng 2017-2021 ar gyfer pobl ifanc ag anghenion addysgol arbennig (NHS Digital, 2021).

Mewn arolwg trawsdoriadol o blant a phobl ifanc Canada, adroddwyd mai'r rhai â diagnosis Sbectrwm Awtistig (ASD) oedd â'r dirywiad mwyaf mewn iselder, anniddigrwydd, sylw, a gorfywiogrwydd. Mae'r awduron yn awgrymu y gallai hyn fod oherwydd sawl ffactor, gan gynnwys terfynu gwasanaethau yn yr ysgol (gan gynnwys gwasanaethau therapiwtig) ar gyfer plant ag ASD, ar y cyd â heriau sy'n gysylltiedig â dysgu ar-lein, cau gwasanaethau gofal seibiant, ac amhariadau ar drefn ddyddiol (Cost et al., 2021).

Ym mis Mai 2020, adroddodd pobl ifanc ag anableddau yng Nghymru fwy o ganlyniadau negyddol i bron bob cwestiwn yn yr arolwg "Coronafeirws a Fi" (Comisiynydd Plant Cymru, 2020a). Roedd pobl ifanc ag anableddau yn fwy tebygol na phobl ifanc nad ydynt yn anabl o ddweud eu bod: yn poeni am coronafeirws; trist; ddim yn teimlo'n ddiogel nac yn hyderus wrth ddysgu. Roeddent hefyd yn fwy tebygol o ddweud bod angen mwy o help arnynt i ddysgu a chael bwyd.

Mae ysgolion wedi adrodd nad oedd dysgu yn y gymuned (fel siopa a hyfforddiant teithio), a datblygu sgiliau bywyd fel gwirfoddoli, profiad gwaith a gweithgareddau awyr agored yn digwydd sy'n helpu disgyblion i baratoi ar gyfer bywyd oedolyn a byw'n annibynnol (TE; Ofsted, 2020).

Mae rhanddeiliaid eraill yn adrodd am ystod o effeithiau negyddol ar y ffactorau amddiffynnol ar gyfer lles meddyliol ar bobl ifanc ag ADY (Senedd Cymru, 2021; Senedd Cymru, 2021a; Senedd Cymru, 2021b) gan gynnwys: llai o fynediad neu fynediad wedi'i golli at gymorth allweddol a gwasanaethau therapiwtig (Family Fund, 2021; TE); gwybodaeth a sgiliau ar gyfer byw'n iach, yn enwedig colli trefn ddyddiol (Barnardo's, 2020) a chyfleoedd i ddatblygu annibyniaeth (Ofsted, 2020; TE).

3.7 Lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol a chwestiynu + (LHDTQ+)

Roedd gan bobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol a phobl sy'n cwestiynu risg uwch o iechyd meddwl a lles gwael cyn y pandemig (Widnall et al., 2020) a risg uwch o hunan-niweidio a hunanladdiad (Llywodraeth Cymru, 2015). Roedd pobl ifanc a ddywedodd nad oedd naill ai gwryw na benyw yn eu disgrifio yn sgorio'n is ar ystod o raddfeydd lles meddyliol ac roedd ganddynt symptomau emosiynol ac unigrwydd uwch cyn y pandemig (Page et al., 2021). Canfu arolwg o blant ysgol uwchradd yng Nghymru a gynhaliwyd rhwng mis Medi 2020 a mis Chwefror 2021 fod gan ymatebwyr a oedd yn well ganddynt beidio â datgan rhywedd sgorau gorbryder uwch na'r rhai



a nododd eu bod yn fachgen neu'n ferch (James et al., 2021a). Mae nifer o astudiaethau traws-adrannol wedi nodi bod iechyd meddwl a lles pobl ifanc LHDTQ wedi gwaethygu yn ystod y pandemig (Hoyt et al., 2020; Just Like Us, 2021).

Mae effeithiau negyddol allweddol ar ffactorau amddiffynnol i bobl ifanc LHDTQ+ yn ystod y pandemig wedi cynnwys ynysu a chael eu gwahanu oddi wrth berthnasoedd cymdeithasol, gwasanaethau a grwpiau cymorth pwysig sy'n "seiliedig ar hunaniaeth" (Fish et al., 2020; YP: TE). Mae astudiaethau hefyd yn tynnu sylw at yr effeithiau ar iechyd meddwl a mynediad at gymorth i'r rhai sydd wedi bod yn treulio mwy o amser gartref gyda theuluoedd nad ydynt efallai'n ymwybodol o'u hunaniaeth rywiol, efallai nad ydynt yn gefnogol, neu mewn rhai achosion, yn elyniaethus (Fish et al., 2020; Just Like Us, 2021; Sachs a Rigby, 2020; Senedd Cymru, 2020b).

3.8 Pobl ifanc sy'n cael Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs)

Mae Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs) yn ffactor risg mawr ar gyfer lles meddyliol gwael ac anhwylder meddwl (Hughes et al., 2018). Mae ymbellhau cymdeithasol ledled y gymdeithas, cyfnodau clo, cau ysgolion, symud addysg a gwasanaethau eraill ar-lein, rhieni dan fwy o straen ariannol ac emosïynol, a chyfyngiad y tu mewn i'r cartref wedi creu gwendidau newydd i bobl ifanc ac wedi gwaethygu'r gwendidau presennol i ACEs. Mae tystiolaeth o gynnydd yn nifer y bobl ifanc sy'n dyst i gam-drin domestig, niwed o gam-drin domestig mewn perthnasoedd pobl ifanc, ac adroddiadau o gynnydd mewn cam-drin corfforol tuag at blant ac anafiadau cysylltiedig â cham-drin corfforol plant a welir mewn ysbytai (Cresswell et al., 2021, Romanou a Belton, 2020) (Gweler Blwch 2).

BLWCH 2: Canfyddiadau allweddol ar effaith profiadau plant a phobl ifanc o drais a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod:

- **Rhieni yn camddefnyddio alcohol a sylweddau:** cynnydd mewn yfed alcohol, yn enwedig ymhlith rhieni â phlant o dan 18 oed
- **Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol:** Cynnydd yn nifer y plant a'r bobl ifanc sy'n gweld cam-drin domestig a chynnydd mewn niwed o gam-drin domestig ym mherthnasoedd pobl ifanc
- **Cam-drin corfforol:** Cynnydd mewn adroddiadau o gam-drin corfforol tuag at blant a chynnydd mewn anafiadau cysylltiedig â cham-drin corfforol plant a welir mewn ysbytai
- **Cam-drin a chamfanteisio'n rhywiol ar blant:** mae'r amser cynyddol a dreulir ar-lein wedi cynyddu'r risg o wyllo cynnwys niweidiol, cam-drin rhywiol a chamfanteisio
- **Camfanteisio'n droseddol ar blant a thrais ieuentid difrifol:** Mae ffactorau risg camfanteisio'n droseddol ar blant a thrais ieuentid difrifol wedi gwaethygu yn ystod y pandemig

(Cresswell et al., 2021).

Mae'r pandemig wedi tarfu ar ffactorau a systemau amddiffynnol allweddol sy'n bwysig o ran atal ACEs ac ymyrryd yn gynnar. Mae cyfyngiadau COVID-19 a chau ysgolion wedi arwain at leihad yn y gefnogaeth ac amhariad ar fecanweithiau diogelu ar gyfer pobl ifanc ac felly llai o allu i nodi a chefnogi plant sydd mewn perygl o drais ac ACEs (Cresswell et al., 2021; Viner et al., 2021). Amharwyd yn ddifrifol ar fynediad at oedolion y gellir ymddiried ynddynt, sy'n ffactor amddiffynnol a gwydnwch allweddol yng nghyd-destun ACEs, yn ystod cyfnodau clo a chau ysgolion ac mae arwahanrwydd cymdeithasol yn tueddu i waethygu'r graddau y maent yn agored i ystod o gam-drin a chamfanteisio ar blant (Cresswell et al., 2021, Romanou a Belton, 2020).

Mae ysgolion yng Nghymru wedi nodi cynnydd mewn atgyfeiriadau amddiffyn plant yn ystod y pandemig (Estyn, 2020; Prif Arolygydd EM dros Addysg a Hyfforddiant yng Nghymru, 2021). Nododd athrawon a darlithwyr a gymerodd ran yn y MWIA gynnydd mewn cam-drin domestig a phryderon ar gyfer pobl ifanc sy'n byw mewn sefyllfaoedd agored i niwed (TE). Roedd ymwybyddiaeth gref bod yr ysgol yn aml yn darparu man diogel i blant ac i bryderon am les plant gael eu canfod. Er bod ysgolion yn cynnig darpariaeth hyb i blant ysgol agored i niwed, nododd darlithwyr nad oedd man diogel ar gyfer dysgwyr hŷn na'r rhai ar ddysgu seiliedig ar waith (TE).

Nodwyd diffyg mynediad at berthnasoedd y gellir ymddiried ynddynt gydag oedolion a chyfoedion yn ystod cyfnodau clo, y rhwystrau i nodi materion a'r angen i ailadeiladu perthnasoedd ac ymddiriedaeth gan athrawon pan ailagorodd ysgolion yng ngwanwyn 2021:

“Mae plant wedi agor i fyny ac mae hyn wedi llifo allan ohonyn nhw ers bod yn ôl yn yr ysgol - mae plant wedi dod yn ôl i'r ysgol ac o fewn tridiau mae'r problemau i gyd wedi dod i'r amlwg. Oherwydd nid yw plant wedi cael y cyfle i siarad â'r person dibynadwy hwnnw. Y funud y daethant yn ôl i'r ysgol roedden nhw eisiau dweud popeth wrth yr athro”

(Athro a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021)

Yn haf 2021, gwelwyd cynnydd mewn trais ieuencid mewn ysgolion yn Ne Cymru o'i gymharu â 2019, yr awgrymodd ysgolion a swyddogion yr heddlu ei fod yn gysylltiedig â phobl ifanc yn methu â chyfathrebu'n effeithiol â'i gilydd a datrys gwrthdaro cymdeithasol (Uned Atal Trais Cymru, 2021). Ar gyfer y cyfnod Medi i Ragfyr 2021 yn Ne Cymru, bu cynnydd mewn trais yn yr ysgol o gymharu â'r un cyfnod yn 2020, ond gostyngiad o 19% o'i gymharu â'r un cyfnod yn 2019 (Uned Atal Trais Cymru, 2022). Mae adroddiadau eraill hefyd yn awgrymu cynnydd mewn trais rhwng plant a rhieni yng Nghymru yn ystod y pandemig (BBC Ar-lein, 2021c). Mae hyn yn cysylltu ag Adrannau 6.4 a 6.9 ar sgiliau cymdeithasol a pherthnasoedd ac mae'n faes y mae angen ei fonitro a'i ddeall ymhellach.

3.9 Pobl ifanc nad ydynt mewn Addysg, Cyflogaeth na Hyfforddiant (NEET)

Mae diweithdra yn ffactor risg mawr ar gyfer iechyd meddwl a lles gwael, a chydabyddir cyfnodau o ddiweithdra yn ystod oedolaeth ifanc fel ffactor risg ar gyfer effeithiau negyddol hirdymor ar iechyd a lles ar hyd cwrs bywyd (Strandh, 2014). Mae cyfranogiad a chyflawniad addysgol, a datblygiad personol yn ffactorau amddiffynnol ar gyfer lles meddyliol (Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2016; Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2017).

Mae tystiolaeth gref y bu effaith negyddol fawr ar gyflogaeth pobl ifanc hyd yma yn ystod y pandemig (Gray et al., 2021; Rodriguez, 2020; Sehmi a Slaughter, 2021). Mae cyfraddau cyflogaeth ieuencid wedi gostwng ar draws y rhan fwyaf o ranbarthau a chenhedloedd y DU o ganlyniad i'r pandemig a Chymru gofnododd y cyfraddau cyflogaeth ieuencid isaf o gymharu â gwledydd eraill y DU gyda chyfradd o 60% (dim ond Llundain sydd â chyfraddau cyflogaeth ieuencid is na Chymru gyda chyfradd o 54%) (Wilson a Papoutsaki, 2021; Winding et al., 2021).



Rhagwelir cynnydd pellach mewn diweithdra ymhlith pobl ifanc unwaith y daw'r cynllun ffyrlo i ben, a allai gael ôl-ffeithiau gydol oes sylweddol, gan gynnwys ar iechyd (Marmot et al., 2020; Suleman et al., 2021). Mae Arolwg YouGov yn dangos bod cyfanswm o 40% o bobl ifanc 18-24 oed yn disgwyl i'w horiau gael eu lleihau yn y dyfodol o gymharu â 25% o'r rhai 25 oed a hyn (Leavey et al., 2020). Mae'r pandemig hefyd wedi tynnu sylw at y lefelau llawer is o gymorth incwm a ddarperir gan y system nawdd cymdeithasol i bobl ifanc (Sehmi a Slaughter, 2021). Mae profiadau, sgiliau a galluoedd sy'n bwysig ar gyfer llwybrau i gyflogaeth hefyd wedi'u heffeithio, megis lleoliadau gwaith wedi'u tarfu, ac effeithiau negyddol ar gymhelliant, hyder, ymdopi a sgiliau cymdeithasol (Iechyd Cyhoeddus Cymru a Beaufort Research, 2021).

Cafodd Arolwg Mynegai leuenctid Tesco a gynhaliwyd yn ystod y pandemig (Ymddiriedolaeth y Tywysog 2021), fod y rhai nad oeddent mewn gwaith, addysg na hyfforddiant yn sgorio'n arbennig o isel ar iechyd emosiynol, yn enwedig o ran gorbryder. Mae data hydredol gan Understanding Society yn dangos bod lles meddyliol a hyder ar ddechrau'r pandemig wedi dirywio'n gyflymach ymhlith pobl ifanc a oedd yn gyflogedig, ond erbyn Medi 2020 mae'n ymddangos bod yr effeithiau negyddol yn fwy cyson yn y rhai nad oeddent yn gyflogedig (Alma Economics, 2021). Gallai hyn ddangos yr ansicrwydd cychwynnol a'r pryder ynghylch cau gweithleoedd yn ystod y cyfnod clo cyntaf. Nododd darlithwyr a gymerodd ran yn y gweithdai MWIA nad oes gan bobl ifanc nad ydynt mewn addysg, neu ar hyfforddiant galwedigaethol yn unig, fynediad at y gwasanaethau lles a chwrsela a ddarperir mewn lleoliadau addysgol sy'n cynrychioli bwlch mewn gwasanaethau ar gyfer y grŵp hwn.

3.10 Plant â phroblemau iechyd meddwl

Mae nifer yr achosion o anhwylder meddwl tebygol⁷ mewn pobl ifanc wedi cynyddu'n sylweddol rhwng 2017 a 2020, a rhwng 2017 a 2021, fodd bynnag, nid yw'n glir faint o'r cynnydd hwn sy'n gysylltiedig â'r pandemig ei hun, ac ni fu cynnydd sylweddol rhwng 2020 a 2021 (Gweler Tabl 5) (NHS Digidol 2018, 2020, 2021)⁸.

Tabl 5: Plant a Phobl Ifanc ag Anhwylder Meddyliol Tebygol yn 2017 a 2021

Grŵp oedran	2017	2021
6 i 16 oed	1 o bob 9 (11.6%)	1 o bob 6 (17.4%)
17 i 19 oed	1 o bob 10 (10.1%)	1 o bob 7 (17.4%)

Yn 2021, nododd mwy o bobl ifanc yn yr arolwg ddirywiad yn eu hiechyd meddwl nag a adroddodd welliant o gymharu â 2017 (Gweler Tabl 6) (NHS Digital 2021):

Tabl 6: % y Plant a Phobl Ifanc a nododd newidiadau i'w hiechyd meddwl rhwng 2017 a 2021

Grŵp oedran	% yn adrodd am ddirywiad ers 2017	% yn adrodd am welliant ers 2017
6 i 16 oed	39.2%	21.8%
17 i 19 oed	52.5%	15.2%

⁷ Gweler y Rhestr Termau i weld sut y diffinnir hyn yn adroddiad NHS Digital.

⁸ Sylwch fod y data hwn o Loegr, nid oes data cymaradwy ar gyfer Cymru.

Mae nifer y bobl ifanc â phroblemau bwyta posibl⁹ wedi codi ers 2017, yn enwedig ymhlith menywod ifanc (Tabl 7) (NHS Digital, 2021):

Tabl 7: Canran y Plant a Phobl Ifanc â Phroblemau Bwyta Posibl rhwng 2017 a 2021

2017	2021	2017	2021
Bechgyn 11 i 16 oed		Merched 11 i 16 oed	
5.1%	8.4%	8.4%	17.8%
Bechgyn 17 i 19 oed		Merched 17 i 19 oed	
29.6%	41%	60.5%	76.4%

Mae canfyddiadau cymysg yn y llenyddiaeth ehangach ynghylch yr effeithiau ar blant â phroblemau iechyd meddwl, o ran a yw'r pandemig wedi effeithio'n negyddol ar eu hiechyd meddwl i raddau mwy na'r rhai heb anghenion blaenorol. Fodd bynnag, mae tystiolaeth gref o gynnydd mewn mynychder a galw am wasanaethau iechyd meddwl, a mwy o rwystrau i gael mynediad at gymorth yn ystod y pandemig.

Mae astudiaeth carfan yn y DU wedi canfod bod y rhai â symptomau iechyd meddwl cyn y pandemig wedi profi lefelau uwch o straen, gwrthdaro, unigrwydd, a lefelau is o gefnogaeth gymdeithasol ganfyddedig na phobl ifanc eraill yn gynnar yn y pandemig (Essau a de la Torre-Luque, 2021) a chafodd astudiaethau sy'n olrhain canlyniadau iechyd meddwl drwy'r pandemig hefyd mai symptomau gwaelodlin anawsterau iechyd meddwl oedd y rhagfynegydd pwysicaf o iechyd meddwl adeg dilyn i fyny (Cooper et al., 2021). Mae data hydredol arall yn awgrymu bod y rhai ag iechyd meddwl gwell na'r cyfartaledd cyn y pandemig wedi gwaethygu'n fwy na'r rhai â lefel gymharol uchel o broblemau iechyd meddwl cyn y pandemig (Hu a Qian, 2021). Canfu astudiaeth yn ne-orllewin Lloegr hefyd fod cyfran y rhai yn eu harddegau a oedd mewn perygl o orbryder wedi gostwng yn ystod y cyfnod clo cyntaf o gymharu â lefelau cyn y pandemig, yn enwedig yn y rhai â sgorau uchel a oedd yn bodoli eisoes ac yn y rhai â pherthynas waeth â'r ysgol (Widnall et al., 2020).

Mae dau arolwg traws-adrannol yn y DU yn canfod bod iechyd meddwl hunan-gofnodedig yn gwaethygu ymhlith pobl ifanc â phroblemau iechyd meddwl sy'n bodoli eisoes. Ym mis Gorffennaf 2021, cytunodd 80% o'r ymatebwyr fod pandemig y coronafeirws wedi gwaethygu eu hiechyd meddwl (Young Minds, 2020) a dywedodd 68% o bobl ifanc â phroblemau iechyd meddwl a gymerodd ran mewn arolwg MIND yng Nghymru fod eu hiechyd meddwl wedi gwaethygu ers y cyfnod clo cenedlaethol cyntaf, gyda 51% yn dweud iddo waethygu llawer iawn. Dywedodd 17% fod eu hiechyd meddwl wedi gwella (Mind Cymru, 2021).

Mae canfyddiadau cymysg hefyd ar ganlyniadau iechyd meddwl cymharol ar gyfer y rhai â phroblemau iechyd meddwl a hebddynt cyn y pandemig ar draws nifer o astudiaethau rhyngwladol trawsadrannol (Akkaya-Kalayci et al., 2020; Hamza et al., 2020; Hawke et al., 2020; Marchini et al., 2020; Cost et al., 2021).

Mae tystiolaeth gref o effeithiau negyddol ar fynediad at gymorth iechyd meddwl i bobl ifanc ac erys rhwystrau sylweddol (gweler "Mynediad at Wasanaethau" yn Adran 7.5). Mae effeithiau negyddol ar y grŵp hwn hefyd yn cynnwys colli trefn arferol, colli mynediad at gymorth emosiynol anffurfiol ac ynysu cymdeithasol (Young Minds, 2020; Mind Cymru, 2021).

⁹ Wedi'i sgrinio gan ddefnyddio'r Asesiad Datblygiad a Lles Anhwyldeuau Bwyta. Nid yw hyn yn golygu bod gan y plentyn neu'r person ifanc anhwylder bwyta ond mae'n dangos tebygolrwydd uwch o broblemau bwyta (NHS Digital, 2021).

3.11 Gofalwyr ifanc

Mae tystiolaeth gref o gyfrifoldebau a galwadau ychwanegol ar ofalwyr ifanc, ochr yn ochr â mwy o bryderon sy'n gysylltiedig ag amddiffyn aelodau agored i niwed o'r teulu rhag COVID-19 (Cresswell et al., 2021; Sachs a Rigby, 2020; Barnardo's, 2020; NYA, 2020a; Blake-Holmes, 2020; Burrows et al., 2021; Senedd Cymru, 2021c). Dywedodd llawer o ofalwyr ifanc nad oedd eu hysgol yn eu hadnabod nac yn eu cefnogi a'u bod yn ei chael hi'n heriol cadw i fyny â llwythi gwaith addysgu gartref (Burrows et al., 2021). Roedd cau ysgolion hefyd yn golygu bod gofalwyr ifanc yn colli arferion a seibiant pwysig yn sgil dyletswyddau gofalu a chyfle i ganolbwyntio arnynt eu hunain (Blake-Holmes, 2020; NYA, 2020a; TE). Dywedodd dros hanner y gofalwyr ifanc mewn un arolwg eu bod yn teimlo eu bod wedi'u gorlethu a'u bod dan straen a dywedodd traean yn yr arolwg eu bod yn cael trafferth cael y cymorth emosiynol yr oedd ei angen arnynt (Ymddiriedolaeth Gofalwyr, 2020).



3.12 Plant sydd â phrofiad o ofal

Cyn y pandemig, roedd gan bobl ifanc â phrofiad o ofal yng Nghymru sgorau lles meddyliol a boddhad bywyd is na'r rhai nad oeddent mewn gofal, a'r rheini ar gyfer gofal preswyl a gafodd y sgorau isaf (SHRN, 2020). Roedd plant sydd wedi bod mewn gofal yn fwy tebygol o brofi iechyd meddwl a lles gwael cyn y pandemig, oherwydd Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod, trawma a pherthnasoedd teuluol aflonyddgar (Hughes et al., 2018; NYA, 2020a; Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2019; Sanders, 2020) a nododd Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg Senedd Cymru bobl ifanc sydd wedi cael profiad o ofal fel grŵp penodol sy'n agored i niwed yng nghyd-destun pandemig COVID-19 (Senedd Cymru, 2021d).

Nid oes ffynhonnell ddata benodol ar effaith y pandemig ar fesurau canlyniadau lles meddyliol ar gyfer pobl ifanc yng Nghymru sydd â phrofiad o ofal. Mae plant mewn gofal yn adrodd am effeithiau negyddol tebyg ar eu lles meddyliol i'r boblogaeth gyffredinol fel gorbryder, straen, diflastod, unigedd, ac absenoldeb trefn, yn ogystal â nodweddion cadarnhaol tebyg fel cael mwy o amser ar gyfer hobiau ac ymarfer corff, a datblygu strategaethau ymdopi newydd (Co-RAY, 2021; Roberts et al., 2020; Senedd Cymru, 2020c). Mae effeithiau ychwanegol sylweddol ar blant mewn gofal preswyl yn cynnwys tarfu ar gyswllt wyneb yn wyneb â'u teuluoedd (a allai effeithio ar ansawdd perthnasoedd, iechyd meddwl ac ymdeimlad o berthyn) (Comisiynydd Plant Cymru 2020f; Rhwydwaith Diogelu GIG Cymru, 2021; NYA, 2020a; Senedd Cymru, 2020c; Senedd Cymru, 2020d; Senedd Cymru, 2021e), a tharfu ar wasanaethau cymorth allweddol megis ymweliadau cartref gan weithwyr cymdeithasol a gofal iechyd meddwl (Co-RAY 2021; Rhwydwaith Diogelu GIG Cymru, 2021; NYA, 2020a).

Mae rhanddeiliaid yng Nghymru yn adrodd am rai amhariadau ac oedi i'r broses lleoli ar gyfer mabwysiadu yn ystod 2020 gyda'r effeithiau negyddol dilynol ar les plant (Senedd Cymru, 2020e). Fodd bynnag, gwnaed addasiadau yn y broses cymeradwyo mabwysiadwyr i sicrhau y gallai lleoliadau barhau (Rhwydwaith Diogelu GIG Cymru, 2021). Er bod teuluoedd mabwysiadol yn adrodd am lawer o effeithiau cadarnhaol a negyddol tebyg yn sgil cyfnod clo ac addysgu gartref (Adoption UK, 2020; Senedd Cymru, 2020e), maent wedi profi ystod o

straenwyr ychwanegol wrth ofalu am blant ag anghenion cymhleth. Adroddodd rhanddeiliaid yn 2020 fod iechyd meddwl tua thraean o bobl ifanc a oedd eisoes yn agored i niwed yn dirywio'n sylweddol, gan arwain at rai digwyddiadau o drais rhwng plentyn a rhiant, a hunan-niweidio (Senedd Cymru, 2020e). Mewn arolwg bach o deuluoedd mabwysiadol, nododd 31% o deuluoedd â phlant â phrofiad o ofal gynnydd mewn trais ac ymddygiad ymosodol gan eu plentyn yn ystod y cyfnod clo, a dywedodd 50% fod eu plentyn yn profi trallod emosiynol a phryder (Adoption UK, 2020). Roedd yna bryder sy'n parhau y gallai tarfu ar gymorth anffurfiol teuluol a phroffesiynol yn ystod y pandemig roi lleoliadau mewn perygl wrth i deuluoedd a phobl ifanc frwydro i ymdopi (Adoption UK, cyfathrebu personol).

3.13 Pobl ifanc sydd mewn perygl o droseddu neu o fewn y system cyfiawnder troseddol

Daeth 11,900 i mewn i'r System Cyfiawnder Ieuencid am y tro cyntaf yng Nghymru a Lloegr a chyfartaledd o ychydig o dan 860 o blant yn nalfa'r ifanc yng Nghymru a Lloegr ar unrhyw un adeg yn ystod y flwyddyn a ddaeth i ben ym mis Mawrth 2019 (Bwrdd Cyfiawnder Ieuencid a'r Weinyddiaeth Gyfiawnder, 2020). Roedd gan bobl ifanc a oedd mewn perygl o droseddu neu o fewn y system cyfiawnder troseddol (CJS) fwy o risg o iechyd meddwl a lles gwael cyn y pandemig (Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2021) a chânt eu nodi fel rhai sy'n agored iawn i effeithiau negyddol y pandemig ar iechyd meddwl (Harris a Goodfellow, 2022).

Mae yna amrywiaeth o fathau o gyswllt y gallai plant a phobl ifanc fod wedi'u cael gyda'r CJS yn ystod y pandemig gan gynnwys cael eu harestio, eu rhybuddio, eu cyhuddo, eu mechnïo, ar brawf a/neu eu cadw yn y ddalfa. Mae tystiolaeth o oedi sylweddol mewn achosion llys yn ystod y pandemig, a fydd wedi cael effaith ar benderfyniadau pwysig sy'n effeithio ar fywydau pobl ifanc, gan greu ansicrwydd sylweddol iddynt (Arolygiaeth Prawf Ei Mawrhydi, 2020). Yn ogystal, mae Adran 3.8 yn manylu ar bryderon am rai achosion o gynnydd a welwyd mewn trais gan bobl ifanc yn ystod y pandemig a allai arwain at fwy o bobl ifanc yn dod i gysylltiad â'r CJS.

Mae'r Prif Arolygydd Carchardai wedi nodi ... "risg gwirioneddol o ddirywiad seicolegol ymhlith carcharorion, y mae angen mynd i'r afael ag ef ar frys, fel nad yw carcharorion, plant a'r rhai a gedwir yn dioddef niwed hirdymor i'w hiechyd meddwl a'u lles, a bod carchardai'n gallu cyflawni eu nodau adsefydlu" (t.7). (Prif Arolygydd Carchardai EM, 2020).

Er bod enghreifftiau o arfer da yng Nghymru o ran sicrhau bod plant sy'n cael eu cadw yn y ddalfa yn ystod y pandemig yn parhau i gael addysg, hamdden, cyswllt rhithwir â theuluoedd ac amser allan o'u celloedd (Prif Arolygydd Carchardai EM, 2021), mae adroddiadau ar yr ystad Troseddu Ieuencid ehangach yn awgrymu pryderon mawr ynghylch diffyg mynediad at addysg, cyfnodau hir o ynysu mewn celloedd a diffyg cyswllt gan deulu a ffrindiau sydd oll â chanlyniadau negyddol i les meddyliol (Comisiynydd Plant Lloegr, 2021; Cresswell et al., 2021; Arolygiaeth Prawf Ei Mawrhydi, 2020). Yn ogystal, gellir cadw plant o Gymru mewn sefydliadau ymhell o gartref, a chanfu ymchwil cyn y pandemig fod plant sy'n cael eu cadw mewn sefydliadau ymhellach i ffwrdd o'r cartref yn cael llai o ymweliadau na phlant sy'n cael eu cadw'n agosach at eu cymunedau cartref (Jones, 2018). Felly mae cyfyngiadau teithio ac ymweld yn ystod y pandemig yn debygol o fod wedi gwaethygu teimladau o unigedd.

3.14 Pobl ifanc yr effeithir arnynt gan ddigartrefedd, neu sydd mewn perygl o fod yn ddigartref

Mae pandemig COVID-19 wedi cynyddu ffactorau risg ar gyfer digartrefedd ieuencid gan gynnwys ansicrwydd ariannol a diweithdra, ynghyd â rheolau ymbellhau cymdeithasol a'r cyfnod clo yn cyfyngu ar opsiynau ar gyfer llety anffurfiol gyda ffrindiau (O'Brien et al., 2021; Leavey et al., 2020). Mae ymyriadau polisi yn ystod y pandemig fel atal achosion o droi allan a'r cynnydd i Gredyd Cynhwysol yn fesurau lliniaru dros dro ac nid yw goblygiadau eu tynnu'n ôl o bosibl i bobl ifanc yn hysbys eto.



Ym mis Gorffennaf 2021, roedd ychydig llai na chwarter y bobl mewn llety dros dro yng Nghymru yn blant ($n=1,623$), nid oes digon o ddata hyd yma i werthuso a yw nifer y bobl ifanc yr effeithir arnynt gan ddigartrefedd wedi cynyddu yn ystod y pandemig (Llywodraeth Cymru, 2021a). Cam-drin domestig (trais gan bartner) yw'r trydydd achos mwyaf o ddigartrefedd ar gyfer aelwydydd â phlant dibynnol yng Nghymru (Ystadegau Cymru, 2021). Mae Adran 3.8 yn crynhoi tystiolaeth am y cynnydd mewn cam-drin domestig yn ystod y pandemig a allai fod â goblygiadau o ran mwy o ddigartrefedd ymhlith plant.

Mae plant sy'n cael eu heffeithio gan ddigartrefedd ac sy'n byw mewn llety dros dro yng Nghymru yn ystod y pandemig yn debygol o fod wedi wynebu effeithiau andwyol ar ffactorau a chydannau amddiffynnol allweddol ar gyfer lles meddyliol, megis tarfu ar ymgysylltu ag addysg, er enghraifft drwy orfod newid ysgol, rhwystrau ychwanegol i ddysgu gartref mewn llety cyfyng neu anaddas o bosibl, effeithiau negyddol pellach ar berthnasoedd cymdeithasol ac ymdeimlad o berthyn oherwydd gorfod symud, ac effeithiau negyddol posibl ar ymdeimlad o ymddiriedaeth a diogelwch. Mae rhanddeiliaid ac astudiaethau ymchwil yn adrodd am effeithiau negyddol ar les meddyliol pobl ifanc a oedd yn ddigartref yn ystod y pandemig a phryderon ynghylch diffyg mynediad at gymorth iechyd meddwl (Cresswell et al., 2021; Gewirtz O'Brien et al., 2021).

3.15 Gwladolion tramor a ffoaduriaid a cheiswyr lloches sydd wedi cyrraedd yn ddiweddar

Mae ceiswyr lloches ifanc wedi adrodd am bryder ynghylch cydymffurfio â rheoliadau yn ystod y pandemig (Cresswell et al., 2021). Mae plant sy'n ceisio lloches sydd wedi'u gwahanu oddi wrth eu rhieni neu ofalwyr mewn mwy o berygl o ynysu, iechyd meddwl gwael a chamfanteisio (Cresswell et al., 2021). Gall ymfudwyr a ffoaduriaid wynebu rhwystrau wrth gael mynediad at ofal iechyd oherwydd ofn cael eu cadw, eu halltudio neu gosbau eraill yn seiliedig ar eu statws mewnfudo (Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Lles, 2022). Mae'r pandemig wedi gwaethygu'r anghydraddoldeb o ran mynediad at gymorth ar draws cymunedau mwy ymylol, y mae llawer ohono'n aml yn seiliedig ar gymorth a arweinir gan y gymuned (Cresswell et al., 2021). Amlygodd darlithwyr a gymerodd ran yn yr MWIA bryderon hefyd am yr arwahanrwydd a brofwyd gan fyfyrwyr rhyngwladol sydd newydd gyrraedd yn ystod y pandemig (TE).

3.16 Plant sy'n cael eu heffeithio gan warchod

Nodwyd 5,243 o bobl ifanc 0-19 oed a 4,125 o oedolion ifanc 20-29 oed yng Nghymru oedd yn Glinigol Eithriadol o Agored i Niwed (CEV) i COVID-19 a chynghorwyd eu bod yn gwarchod yng Nghymru (Sefydliad Iechyd, 2021).

Mae "gwarchod" wedi effeithio ar bobl ifanc yng Nghymru drwy gael eu nodi fel CEV eu hunain, a/neu fod â rhiant, gofalwr neu frawd neu chwaer neu aelod arall o'r teulu estynedig wedi'i nodi fel CEV. Roedd pobl ifanc â chyflyrau iechyd corfforol difrifol eisoes yn fwy tebygol o brofi amrywiaeth o ffactorau straen ychwanegol, gan gynnwys tarfu ar addysg ac iechyd meddwl a lles gwaeth cyn y pandemig.

Roedd pobl a nodwyd fel CEV yn profi cyfyngiadau sylweddol fwy ar eu bywydau, fe'u cynghorwyd i osgoi pob cyswllt wyneb yn wyneb ag eraill, i beidio ag ymarfer corff yn yr awyr agored, peidio â mynd i siopa, peidio â mynychu gwaith neu ysgol y tu allan i'r cartref a chael bwyd a meddyginiaeth wedi'u cludo atynt. O 1 Mehefin, 2020 ymlaen, dywedodd Prif Swyddog Meddygol Cymru y gallai pobl â CEV fynd allan i wneud ymarfer corff a chwrdd ag un person arall y tu allan i'r cartref (Llywodraeth Cymru, 2020a).

Mae'n bosibl y bydd plant ag aelod o'r teulu sydd â chyflwr corfforol difrifol hefyd wedi cymryd rôl ofalu cyn ac yn ystod y pandemig (Gweler Adran 3.11 ar Ofalwyr Ifanc).

O ystyried y dystiolaeth a archwiliwyd isod yn Adrannau

5.5 a 6.8, sy'n amlygu mai prif bryderon diogelwch

pobl ifanc yng Nghymru yn ystod y pandemig oedd y

gallent hwy eu hunain neu rhywun y maent yn gofalu

amdano fynd yn sâl, mae'r pryderon hyn yn debygol o

fod yn waeth mewn pobl ifanc yr effeithir arnynt gan

warchod. Yn ogystal, o ystyried difrifoldeb cynyddol ynysu

cymdeithasol, mae'n debygol bod pobl ifanc yr effeithir

arnynt gan warchod wedi profi mwy o ganlyniadau negyddol

i'w lles meddyliol oherwydd cyfnodau hir o ynysu oddi wrth eu

cyfoedion, teulu estynedig a gweithgareddau cymunedol (Cymdeithas

Seicolegol Prydain, 2020; Coleg Brenhinol Pediatrig ac Iechyd Plant, 2021a). Mae lefelau uwch

o bryder a straen i rieni plant y nodwyd eu bod yn CEV yn effaith ychwanegol (Y Gymdeithas

Seicolegol Brydeinig, 2020); Darlington et al., 2020).

Mae'r dystiolaeth sydd ar gael hyd yn hyn yn dangos bod gan blant 2-17 oed y nodwyd eu bod

yn Glinigol Eithriadol Agored i Niwed (CEV) yng Nghymru nifer uwch o achosion ystadegol

arwyddocaol (2%) o ddiagnosisau newydd neu bresgripsiynau ar gyfer gorbryder/iselder

yn ystod y pandemig o gymharu â'r boblogaeth gyffredinol (1%), ond nid oedd unrhyw

wahaniaeth rhwng plant mewn cartrefi oedd yn gwarchod a'r boblogaeth gyffredinol (Cowley

et al., 2021). Ar gyfer y rhai 19-24 oed â chyflyrau iechyd, gwelwyd cynnydd cychwynnol mewn

lles meddyliol gwaeth na'r cyfartaledd ym mis Ebrill 2020, ond erbyn mis Medi 2020 roedd y

gyfran wedi gostwng yn is na ffigurau 2019 (Alma Economics, 2021).



3.17 Plant yr effeithir arnynt gan brofedigaeth

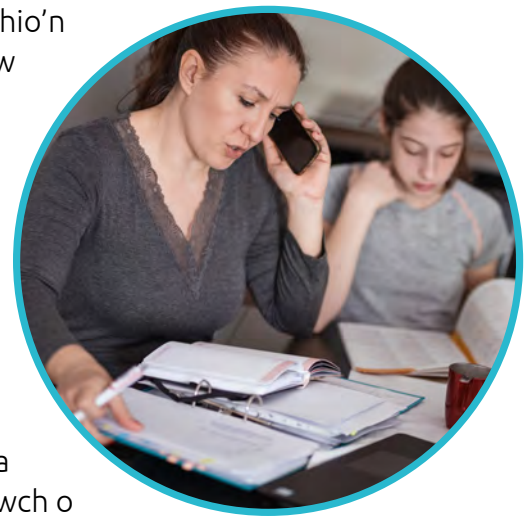
Er nad oes data penodol yn bodoli ar nifer y plant sydd wedi cael profedigaeth yn ystod y pandemig - mae'n debygol y bydd mwy o blant yn cael eu heffeithio gan brofedigaeth oherwydd y marwolaethau ychwanegol cyffredinol ychwanegol o'r feirws (Kontopantelis et al., 2021).

Mae'n bosibl y bydd plant sy'n profi marwolaeth anwylyd oherwydd unrhyw achos wedi profi effeithiau ychwanegol ar eu lles meddyliol oherwydd eu bod yn llai abl i ymweld â pherthnasau sâl mewn ysbytai neu gartref gofal; llai o fynediad at gymorth cymdeithasol ac emosiynol wyneb yn wyneb gan deulu a ffrindiau yn ystod cyfnodau clo; a defodau ac arferion diwylliannol pwysig sy'n cefnogi'r broses alaru yn cael ei tharfu. Mae nifer y bobl sy'n gallu mynychu angladdau wedi bod yn gyfyngedig ac roedd rheolau cadw pellter cymdeithasol yn golygu bod rhwystrau wedi bod rhag rhoi cysur i alarwyr (CRUSE, nd). Mae rhai grwpiau o bobl ifanc yn debygol o fod wedi'u heffeithio'n anghymesur gan brofedigaeth oherwydd cyfraddau marwolaethau uwch mewn cymunedau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig ac incwm isel (Barnardo's 2020).

Er bod trallod emosiynol yn dilyn marwolaeth anwylyd yn adwaith arferol i alar, mae tystiolaeth cyn y pandemig yn awgrymu bod tua un rhan o bump o blant yr effeithir arnynt gan golli rhiant neu frawd neu chwaer yn datblygu anhwylderau mewnoli, a bod 10% y mae colli rhiant yn sydyn yn effeithio arnynt yn datblygu PTSD (Canolfan Iechyd Meddwl, 2021; Pham et al., 2018; Stikkelbroek et al., 2016).

3.18 Pobl ifanc sy'n byw mewn teuluoedd un rhiant

Nododd yr OECD (2020) y gallai'r pandemig COVID-19 effeithio'n anghymesur ar blant â rhieni sydd wedi gwahanu, ac sy'n byw ar aelwydydd un rhiant, drwy nifer o lwybrau gan gynnwys: tebygolrwydd uwch o fyw ar incwm isel; mwy o straen ar rieni; a'r potensial ar gyfer mwy o bryder ac ansicrwydd emosiynol i blant a gwrthdaro rhwng rhieni oherwydd yr aflonyddwch a achosir gan y pandemig i rannu trefniadau gofal. Canfu un astudiaeth a ddefnyddiodd ddata hydredol fod y glasoed sy'n byw ar aelwydydd un rhiant un plentyn wedi profi mwy o gynnydd yn eu problemau perthynas â chyfoedion o gymharu â'r rhai a oedd yn byw gyda'r ddau riant (fel y'i mesurwyd gan y SDQ) yn ystod y pandemig (Hu a Qian, 2021). Mae astudiaethau eraill hefyd yn nodi lefelau uwch o straen i rieni mewn teuluoedd un rhiant (Creswell et al., 2021) a llai o amser yn cael ei dreulio ar addysgu gartref (Suleman et al., 2021).



3.19 Pobl ifanc gyda rhieni sy'n weithwyr allweddol

Mae un astudiaeth draws-adrannol wedi nodi cyfradd uwch o orbryder ac iselder ymhlith pobl ifanc lle'r oedd rhiant yn weithiwr allweddol yn ystod y pandemig (Levita et al., 2021). Mae gweithwyr allweddol gan gynnwys gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol (Canolfan Dystiolaeth COVID-19 Cymru, 2021) athrawon a gweithwyr gofal plant, gweithwyr gwasanaethau cyhoeddus, gweithwyr allweddol gwasanaethau hanfodol e.e. gweithwyr cadwyn fwyd neu gyfleustodau wedi adrodd yn gyson am lefelau uwch o symptomau iselder a gorbryder na rhai nad ydynt yn weithwyr allweddol (Mai et al., 2021; Paul et al., 2021).

Mae'r canfyddiadau yn Adran 5.3.2 yn amlygu bod ymdeimlad rhieni o reolaeth a straen wedi effeithio ar ganlyniadau lles meddyliol pobl ifanc yn ystod y pandemig.

3.20 Pobl ifanc mewn ardaloedd â chyfraddau uwch o heintiau / achosion difrifol a chyfnodau clo hwy

Mae astudiaethau ar effaith gyffredinol trychinebau ar iechyd meddwl pobl ifanc yn canfod bod *"difrifoldeb amlygiad i'r trychineb yn ffactor risg ar gyfer mwy o anawsterau iechyd meddwl"* (Williams, 2020, t.36). Yn ystod pandemig COVID-19, yn ystod hydref/gaeaf 2020 rhoddwyd rhai ardaloedd o dan "gyfnodau clo lleol" oherwydd niferoedd uchel o achosion yn y rhanbarthau hynny ac arweiniodd hyn at osod mwy o gyfyngiadau ar ardaloedd a nodwyd am gyfnodau hwy (e.e. Llywodraeth Cymru, 2020b). Cafodd dadansoddiad o ddata iechyd meddwl hydredol mewn oedolion yn y DU fod byw mewn ardal cyfnod clo leol wedi'i gysylltu'n sylweddol â mwy o ddirywiad parhaus mewn iechyd meddwl yn ystod y pandemig COVID-19 (Pierce et al., 2021). Fodd bynnag, canfu astudiaeth yn gynnar yn y pandemig COVID-19 gyda 854 o rieni yn byw yn yr Eidal, (gyda 797 ohonynt yn famau) nad oedd byw mewn parth heintiad â risg uwch yn effeithio ar les rhieni a phlant (Spinelli et al., 2020).

Mae yna nifer o lwybrau a allai arwain at effaith negyddol ar iechyd meddwl a lles byw mewn ardal gyda niferoedd uwch o achosion. Yn gyntaf, mwy o orbryder a diffyg teimlad o ddiogelwch oherwydd niferoedd uwch o achosion a chael ei nodi fel ardal "risg uchel". Yn ail, mwy o debygolrwydd o ddod i gysylltiad â haint COVID-19 ac ynysu fel achos neu gyswllt. Yn drydydd, mae'r cyfnod hwy o gysylltiad â chyfyngiadau ymbellhau cymdeithasol yn golygu llai o gyfleoedd ar gyfer cyswllt cymdeithasol a rhwystrau i berthnasod cymdeithasol a chymorth anffurfiol. Yn olaf, gall cyfraddau uchel o COVID-19 sy'n arwain at gyfnod clo lleol fod yn gysylltiedig â ffactorau risg economaidd-gymdeithasol eraill (Marmot et al., 2020).

4 Penderfynyddion cymdeithasol

Mae'r bennod hon yn crynhoi'r dystiolaeth o effaith ar benderfynyddion cymdeithasol allweddol lles meddyliol. Mae ffactorau cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol yn chwarae rhan fawr yn lles meddyliol pobl ifanc, gyda ffactorau fel incwm a safon byw, sicrwydd ac ansawdd tai, cyflawniad addysgol a mynediad i amgylcheddau cymdogaeth diogel a gwyrdd i gyd yn chwarae rhan bwysig (lechyd Cyhoeddus Lloegr 2016; 2020).



4.1 Crynodeb o'r Effeithiau

Tabl 8: Effeithiau ar Benderfynyddion Cymdeithasol Allweddol Lles Meddyliol

Penderfynydd Cymdeithasol	Natur yr Effaith	Math o Dystiolaeth	Disgrifiad
Addysg: mynediad a chanlyniadau	Negyddol	LR:YP:TE	Effaith negyddol ddifrifol ar fynediad i ddarpariaeth addysgol statudol ac anstatudol a chyfranogiad. Mae llawer o fyfyrwyr wedi cael colledion dysgu, a thystiolaeth gref o anghydraddoldebau cynyddol mewn cyrhaeddiad.
	Cadarnhaol	LR: TE	Sgiliau dysgu annibynnol a digidol cryfach i rai myfyrwyr.
Ansawdd a diogelwch tai	Negyddol	LR	Ffactorau risg cynyddol ar gyfer digartrefedd ieuencid (Gweler Adran 3.14). Mae ansawdd tai, gan gynnwys mynediad i ofod i astudio a gofod awyr agored wedi bod yn gyfryngwyr pwysig o ran effeithiau ar les meddyliol.
Amgylchedd ffisegol	Negyddol	LR	Mae effeithiau negyddol yn cynnwys cyfyngiadau ar weithgarwch awyr agored y tu allan i'r cartref, meysydd chwarae a pharciau yn ystod y cyfnod clo cyntaf yn 2020.
	Cadarnhaol		Effaith gadarnhaol yw bod rhai pobl ifanc yn treulio mwy o amser yn yr awyr agored.
Diogeledd Economaidd	Cadarnhaol	LR	Gweler Adrannau 3.5 a 3.9
Mynediad at fwyd o ansawdd da	Negyddol	LR	Cynyddodd nifer y plant a oedd yn cael prydau ysgol am ddim yn sylweddol, ond nid oedd pob plentyn cymwys yn gallu cael gafael ar y prydau. Bu cynnydd hefyd mewn ansicrwydd bwyd a nifer y bobl sy'n defnyddio banciau bwyd.

Penderfynydd Cymdeithasol	Natur yr Effaith	Math o Dystiolaeth	Disgrifiad
Mynediad at drafnidiaeth ac opsiynau	Negyddol	LR	Mynediad i drafnidiaeth gyhoeddus wedi'i gyfyngu i ddibenion hanfodol yn ystod y pandemig, dirywiad mewn gwasanaethau bysiau ac ôl-groniadau sylweddol mewn profion gyrru.
Hwylustod mynediad i wasanaethau cyhoeddus o ansawdd uchel	Negyddol	LR:TE:YP	Gweler Adran 7.5
Cyfleoedd hamdden	Negyddol	LR:TE:YP	Gweler Adrannau 6.5.2 a 7.4
Democratiaeth	Negyddol	LR:TE:YP	Mae pobl ifanc a rhanddeiliaid yn nodi diffyg lleisiau ifanc o ran penderfyniadau a wneir yn ystod y pandemig a diffyg ystyriaeth systematig o hawliau plant.
	Cadarnhaol		Mae mecanweithiau a chyfleoedd ar gyfer cyfranogiad democrataidd wedi cynnwys arolygon, diwrnodau gwranddo ac ymarferion ymgynghori.
Herio gwahaniaethu	Negyddol	LR:TE	Pobl o grwpiau lleiafrifoedd ethnig ac oedolion iau oedd fwyaf tebygol o adrodd am brofiadau o wahaniaethu yn ystod y pandemig.
	Cadarnhaol		Peth dystiolaeth o fwy o frys o ran polisi a blaenoriaethu mynd i'r afael â hiliaeth strwythurol a'i rôl mewn anghydraddoldebau mewn canlyniadau iechyd.
Welsh language and Culture	Negyddol	LR:TE;YP	Rhwystrau i ddysgu Cymraeg pan fydd ysgolion ar gau.
Cynhwysiant digidol	Negyddol	LR:TE:YP	Roedd mynediad at ddyfeisiau digidol a chysylltiedd rhyngwyd yn hanfodol i alluogi pobl ifanc i barhau â'u haddysgu gartref a chadw mewn cysylltiad â ffrindiau. Fodd bynnag, mae anghydraddoldebau sylweddol o ran mynediad yn parhau.

4.2 Addysg: mynediad a chanlyniadau

Mae'r adran hon yn canolbwyntio ar fynediad a chanlyniadau addysg fel penderfynydd cymdeithasol allweddol ar gyfer iechyd meddwl a lles. Mae adrannau eraill yn canolbwyntio ar effeithiau lles meddyliol y profiad addysgol yn ystod COVID-19 ac effeithiau ar ddysgu a sgiliau dysgu annibynnol - gweler Adrannau 5.6 a 6.5.



Mae cyflawniad addysgol yn gysylltiedig â chyfleoedd bywyd hirdymor (Anders et al. 2021). Mae pandemig COVID-19 wedi cael effaith negyddol ddifrifol ar ddarpariaeth a chyfranogiad addysgol statudol ac anstatudol, gyda chau ysgolion a cholegau am gyfnod hir a cholli addysgu personol am gyfnodau sylweddol o amser (Ymchwil Senedd Cymru, dd; yr Archwilydd Cyffredinol ar gyfer Cymru 2021; Estyn, 2021; Howard et al, 2021; Llywodraeth Cymru, 2021b). Cydnabyddir yn eang bod llawer o fyfyrwyr

wedi cael colledion dysgu, ac i rai pobl ifanc, yn enwedig y rhai sydd dan anfantais neu sydd ag ADY, mae hyn yn arwyddocaol (yr Academi Brydeinig 2021; Prif Arolygydd Ei Mawrhydi dros Addysg a Hyfforddiant yng Nghymru 2021; Howard et al., 2021; Hwb, 2021; Mylona a Jenkins, 2021; Ofsted, 2020; Llywodraeth Cymru, 2021b).

Roedd argaeledd a sgiliau rhieni i gynorthwyo gyda dysgu gartref yn ffactor o bwys, ac mae anghydraddoldebau incwm yn yr amgylchedd dysgu yn y cartref, gan gynnwys llai o fynediad at adnoddau dysgu digidol a chysylltedd rhyngwyd, mewn perygl o effeithio ar ganlyniadau iechyd meddwl a lles tymor hwy trwy waethygu bylchau cyrhaeddiad addysg presennol (Anders et al., 2021; Comisiynydd Plant Cymru, 2021, Archwilydd Cyffredinol Cymru, 2021).

Yn 2020 a 2021 cynyddodd y bwlch cyrhaeddiad mewn canlyniadau TGAU rhwng pobl ifanc sy'n cael prydau ysgol am ddim, a'r rhai nad oeddent yn cael prydau ysgol am ddim. Ehangodd y bwlch rhwng disgyblion ag ADY ac eraill, a rhwng bechgyn a merched hefyd yn 2020 a 2021 (Archwilydd Cyffredinol Cymru, 2021). Canfu dadansoddiad cychwynnol o ganlyniadau ar gyfer addysg ôl-16 rhwng Awst 2020 a Gorffennaf 2021 hefyd fwlch cynyddol mewn canlyniadau Safon Uwch, gyda chanlyniadau'n gostwng yn sylweddol ar gyfer pobl ifanc o gefndiroedd ethnig Du, Affricanaidd, Caribiaidd a Du Prydeinig a bwlch cynyddol rhwng canlyniadau ar gyfer pobl ifanc sy'n byw yn yr ardaloedd lleiaf a mwyaf difreintiedig. Yn ogystal, mae canlyniadau wedi bod yn waeth i ddysgwyr ar raglenni galwedigaethol, prentisiaethau a dysgu oedolion na chyn y pandemig (Llywodraeth Cymru, 2022b).

4.3 Hwylustod mynediad i wasanaethau cyhoeddus o ansawdd uchel

Gweler Adran 7.5

4.4 Ansawdd a diogelwch tai

Mae yna sawl ffactor sy'n cael effaith negyddol ar ddiogelwch tai plant a phobl ifanc, ac mae'r rhain wedi eu gwaethygu gan y pandemig a'r mesurau cysylltiedig fel cyfnodau clo (Woodfine et al., 2021). Mae pandemig COVID-19 wedi cynyddu ffactorau risg ar gyfer digartrefedd pobl ifanc (Gweler Adran 3.14). Cam-drin domestig (trais gan bartner) yw'r trydydd achos mwyaf o ddigartrefedd ar gyfer aelwydydd â phlant dibynnol yng Nghymru (Ystadegau Cymru, 2021). Mae Adran 3.8 yn crynhoi tystiolaeth am y cynnydd mewn cam-drin domestig yn ystod y pandemig a allai fod â goblygiadau o ran mwy o ddigartrefedd ymhlith plant.

Mae aelwydydd â phobl iau yn tueddu i fod â llai o le na'r rheini ag oedolion hŷn ac mae aelwydydd gorlawn yn fwy tebygol o gynnwys plant dibynnol (Kingman, 2020; Leavey et al., 2020; Archifau Cenedlaethol, 2014). Nid oes gan 15% o aelwydydd mewn amddifadedd materol yng Nghymru fynediad i ardd breifat (Llywodraeth Cymru, 2021c). Mae tystiolaeth bod ansawdd tai, gan gynnwys digon o le a chyfleusterau (gan gynnwys ar gyfer dysgu gartref) a mynediad i ofod awyr agored preifat/gardd yn ffactorau sydd wedi effeithio ar les meddyliol yn ystod y cyfnod clo, yn ogystal â dylanwadu ar allu plant i ymgysylltu â dysgu gartref (Abbs a Marshall, 2020; Comisiynydd Plant Lloegr, 2020; Leavey et al., 2020; Marmot et al., 2020; Ffederasiwn Tai Cenedlaethol, 2020; Comisiynydd Pobl Ifanc Gogledd Iwerddon, 2021; Rosenthal, et al., 2020; Sewel et al., 2020; Shelter Cymru, 2020; Tinson a Clair, 2020; Llywodraeth Cymru, 2021b; TE).



4.5 Amgylchedd Ffisegol

Mae tystiolaeth bod mynediad i fannau gwyrdd a naturiol ar gyfer chwarae a gweithgarwch corfforol yn hybu a gwella lles meddyliol pobl ifanc (Sefydliad Iechyd Meddwl, 2021; Shelter Cymru, 2020; Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2020).

Am bron i ddau fis yn ystod y cyfnod clo cyntaf yn 2020, bu effaith negyddol fawr ar gyfle plant i gael mynediad i fannau gwyrdd y tu allan gan mai dim ond unwaith y dydd y caniateir iddynt fynd allan o'u cartref ac nid oeddent yn cael teithio i wneud ymarfer corff (BBC Ar-lein 2020a). Bu meysydd chwarae ar gau am bedwar mis, ynghyd â rhai parciau, a fydd wedi cyfyngu'n ddifrifol ar gyfleoedd plant i wneud gweithgarwch corfforol a chwarae mewn mannau gwyrdd, yn enwedig os nad oedd ganddynt ardd neu'n byw o fewn pellter cerdded i fan gwyrdd diogel a hygyrch (Alma Economics, 2021; Shelter Cymru, 2020; BBC Ar-lein, 2020b, BBC Ar-lein 2020c; Comisiynydd Plant Cymru, 2020b; Sefydliad Iechyd Meddwl, 2021; Ymgysylltu â Dinasyddion Senedd Cymru, 2020).



Ar gyfer plant ysgolion cynradd yng Nghymru sy'n cael Prydau Ysgol am Ddim, gostyngodd gweithgarwch corfforol, cerddasant lai i'r parc a theimlent yn llai diogel yn eu hardaloedd lleol (James et al., 2021b). Un o effeithiau cadarnhaol y pandemig yw bod rhai pobl ifanc wedi dweud eu bod yn treulio mwy o amser yn yr awyr agored (Comisiynydd Plant Cymru, 2020c).

4.6 Diogeledd economaidd

Gweler Adrannau 3.5 a 3.9.

4.7 Mynediad at fwyd o ansawdd da

Cyn y pandemig, roedd pobl ifanc 16-34 oed yn sylweddol fwy tebygol o fod â diogelwch bwyd isel yng Nghymru ac o ddweud eu bod wedi rhedeg allan o fwyd ar ryw adeg yn ystod y flwyddyn ddiwethaf (NatCen ar gyfer yr Asiantaeth Safonau Bwyd, 2018). Roedd teuluoedd â phlant hefyd yn fwy tebygol nag aelwydydd heb blant o ddweud eu bod yn poeni am ddefnyddio eu bwyd cyn y gallent fforddio prynu mwy (Baraniuk, 2020). Yn ystod y pandemig cynyddodd nifer y plant sy'n cael Prydau Ysgol am Ddim yn sylweddol, fodd bynnag, mae rhywfaint o dystiolaeth nad oedd pob plentyn cymwys yn gallu cael gafael ar y prydau (Sefydliad Bevan, 2020; James et al., 2021b). Mae tystiolaeth gref y bu cynnydd yn ystod y pandemig mewn ansicrwydd bwyd neu dlodi bwyd wrth i unigolion, yn enwedig teuluoedd â phlant, ddod yn fwyfwy dibynnol ar fanciau bwyd wrth iddynt brofi gostyngiad mewn incwm (Baraniuk, 2020; Hughes, 2020x; Joseph Sefydliad Rowntree ac Achub y Plant a ddyfynnir yn Sefydliad Bevan, 2020; Sefydliad Bevan, 2020; Ymgysylltu â Dinasyddion Senedd Cymru, 2020).

Canfu arolwg gyda disgyblion Blwyddyn 6 yng Nghymru yn 2021 fod 24% o blant yn dweud eu bod yn poeni am beidio â chael digon i'w fwyta o leiaf peth o'r amser, a dywedodd 9% eu bod yn poeni am hyn y rhan fwyaf neu drwy'r amser, gan godi i 13% mewn teuluoedd cyfoeth is (Angel et al., 2021). Roedd pobl ifanc anabl yn fwy tebygol o ddweud bod angen help arnynt i 'sicrhau ein bod yn cael y bwyd sydd ei angen arnom' o gymharu â'r sampl gyfan yn Arolwg y Comisiynydd Plant yn (2020a).

4.8 Cyfleoedd hamdden

Gweler Adrannau 3.5 a 3.9.

4.9 Mynediad at drafnidiaeth ac opsiynau

Mae trafndiaeth yn ffactor pwysig sy'n galluogi cyfranogiad, cynhwysiant cymdeithasol a lles sy'n effeithio ar ganlyniadau economaidd a chymdeithasol, ac anghydraddoldeb (NatCen, 2019). I bobl ifanc, mae trafndiaeth yn hwylusydd hanfodol ar gyfer annibyniaeth, datblygiad personol a chymdeithasol, cyfranogiad cymunedol a chynhwysiant, a chyfleoedd addysgol ac economaidd (Chatterjee et al., 2019).



Cyn y pandemig roedd pobl ifanc, yn enwedig pobl o leiafrifoedd ethnig, y rhai nad oeddent mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant a myfyrwyr, ymhlith y poblogaethau yr adroddwyd eu bod mewn perygl arbennig o dlodi trafndiaeth (NatCen, 2019). Yn 2018-19 yng Nghymru, y dull teithio mwyaf cyffredin i'r ysgol gynradd ac oddi yno a adroddwyd gan ymatebwyr yr Arolwg Cenedlaethol ar gyfer eu plant oedd car (55%) ac yna cerdded gydag oedolyn (32%). Yn ystod yr un cyfnod teithiodd 34% o blant yn llesol i'r ysgol uwchradd, a'r dulliau teithio mwyaf cyffredin oedd bysiau ysgol a cherdded (Ystadegau ar gyfer Cymru, 2019). Mae mwyafrif llethol pobl ifanc yng Nghymru yn cefnogi gwariant uwch ar deithio llesol (We are Cycling UK, 2021) ac roedd oedolion ifanc yn fwy tebygol o fod wedi cerdded i deithio o gymharu â grwpiau oedolion eraill ym mis Awst 2021 (Chwaraeon Cymru/ Comres 2021). Nid oes tystiolaeth gymaradwy ar gael eto i asesu effaith y pandemig ar deithio llesol ymhlith pobl ifanc.

Mae pandemig COVID-19 wedi tarfu'n ddifrifol ar batrymau symudedd gyda gofynion 'gwaith o gartref' a phellter cymdeithasol yn cael effaith ar y galw am wasanaethau trafndiaeth gyhoeddus (Langford et al. 2022). Ar anterth y pandemig bu gostyngiad o 95% yn nifer y teithwyr ar drafnidiaeth gyhoeddus (Ymchwil Senedd Cymru, 2021) ac roedd y defnydd o drafnidiaeth gyhoeddus at ddibenion hanfodol yn unig, megis teithio i'r gwaith. Er bod Vickerman (2021) yn nodi cyfleoedd ar gyfer cynnig trafndiaeth gyhoeddus well a fydd o fudd i bobl ifanc yn sgil y pandemig, adroddir bod oedi wrth gyflwyno rhwydwaith trafndiaeth gyhoeddus integredig ar draws de Cymru (BBC Ar-lein, 2021b). Mae dadansoddiad diweddar wedi nodi bod y rhan fwyaf o Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Is (LSOAs) yng Nghymru, rhai gwledig a threfol, wedi gweld gostyngiad net mewn gwasanaethau bysiau yn ystod y pandemig oherwydd llwybrau a dynnwyd yn ôl, llai o amllder ar hyd llwybrau neu ddileu arosfannau bysiau (Langford et al. 2022).

Mae 40% o yrwyr sy'n dysgu wedi ystyried rhoi'r gorau i ddysgu gyrru (insurelearnerdrive, 2021) ac ym mis Mawrth 2021 roedd 420,000 o brofion gyrru car wedi'u hól-gronni (Asiantaeth Safonau Gyrwyr a Cherbydau, 2021). Cafodd teithio awyr ei gwtogi'n ddifrifol hefyd (Yr Adran Drafnidiaeth, 2021).

4.10 Democratiaeth

Mae adrannau 5.5 a 5.8 yn amlygu bylchau yn ymgysylltiad pobl ifanc a diffyg sylw i'w hanghenion a'u safbwyntiau wrth ddarparu gwybodaeth, canllawiau a'r ymateb cyffredinol i'r pandemig. Mae Adran 7.2 hefyd yn nodi bod teimlo bod rhywun yn gwrando arnoch a bod barn yn cael ei gwerthfawrogi yn gadarnhaol ar gyfer lles meddyliol pobl ifanc. Mae pobl ifanc yn bryderus ynghylch y diffyg lleisiau ifanc o ran penderfyniadau a wneir ac roeddent am gael tystiolaeth bod gan eu llywodraethau gynllun tymor hwy ar gyfer adferiad ac nad oeddent yn anwybyddu barn pobl ifanc (YP: Day et al., 2020; Larcher et al., 2021: RCPCH, 2020).

Mae mecanweithiau a chyfleoedd ar gyfer cyfranogiad democrataidd yn ystod y pandemig i bobl ifanc yng Nghymru wedi cynnwys: parhad mentrau cyfranogiad ieuencid a fforymau ar-lein (YP: SAG); arolygon ar raddfa fawr, Diwrnod Gwrando, a sesiwn Holi ac Ateb gyda'r Grŵp Cynghori Gwyddonol ar Argyfyngau a gynhaliwyd gan swyddfa Comisiynydd Plant Cymru (2020c, 2020d, 2020e, 2021a); ymgynghoriadau ar effaith y pandemig gan Bwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg Senedd Cymru (2021d); ac Asesiadau Effaith ar Hawliau Plant (Senedd Cymru, 2020f).

Canfu Comisiynydd Plant Cymru, er bod Llywodraeth y DU wedi effeithio ar rai penderfyniadau a wnaed yn ystod y pandemig, y dylai llawer o'r penderfyniadau a wnaed gan Lywodraeth Cymru fod wedi bod yn destun Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant (CRIA) (Comisiynydd Plant Cymru, 2020b). Canfu Ymchwiliad i Hawliau Plant yng Nghymru nad oedd yn glir a oedd ystyriaeth systematig wedi'i rhoi i hawliau plant o fewn y llywodraeth wrth ddatblygu ei hymateb i'r pandemig a bod CRIAs yn aml yn cael eu cynhyrchu'n rhy hwyr (Senedd Cymru, 2020f). Ym mis Gorffennaf 2020, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru y byddai'n cyhoeddi pob Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant a gwblhawyd o 1 Ionawr 2020 (Llywodraeth Cymru, 2020c). Mae amrywiaeth o sefydliadau rhyngwladol hefyd wedi galw ar eu llywodraethau cenedlaethol i gynyddu cyfranogiad ac ymgysylltiad pobl ifanc, a phwysigrwydd eu barn a'u profiadau yn llywio polisiâu (NYA, 2020a; Cyngor Ieuencid Prydain, 2020 a ddyfynnir yn OECD, 2020a: The British Academy, 2021; Sefydliad Iechyd y Byd 2021a, 2021b).

Gan edrych ymlaen, mae WHO Ewrop am hwyluso menter a arweinir gan bobl ifanc i gymryd rhan mewn deialog a chofnodi safbwyntiau plant a phobl ifanc ar effeithiau'r mesurau cymhwysol (Sefydliad Iechyd y Byd, 2020). Mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) wedi datgan y bydd ymbellhau cymdeithasol ac ynysu cymdeithasol yn cael effaith benodol ar blant, gan gynnwys plant agored i niwed, ac y dylid rhoi sylw arbennig i bob plentyn ym mhob penderfyniad (Grŵp Monitro CCUHP Cymru, 2020).

4.11 Herio gwahaniaethu

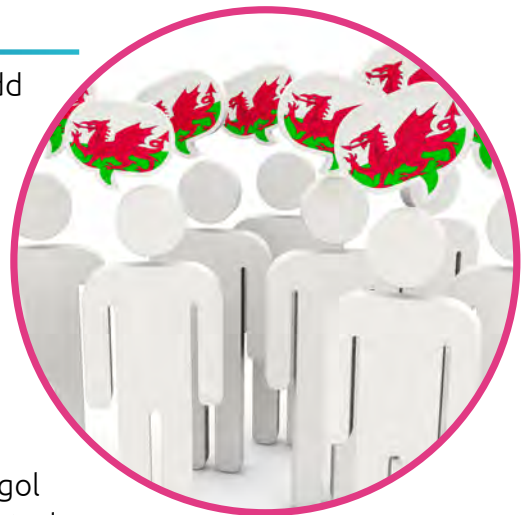
Pobl o leiafrifoedd ethnig ac oedolion iau oedd fwyaf tebygol o adrodd am brofiadau o wahaniaethu yn ystod y pandemig (Fancourt et al., 2021). Mae nodi cyfraddau marwolaethau uwch o COVID-19 mewn Lleiafrifoedd Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig yn y DU a'r symudiad byd-eang o'r mudiad gwrth-hiliol Black Lives Matter yn 2020 wedi arwain at fwy o frys polisi (Llywodraeth Cymru, 2021d) a blaenoriaethu iechyd y cyhoedd o ran mynd i'r afael â hiliaeth strwythurol a'i rôl mewn anghydraddoldebau mewn canlyniadau iechyd (GIG Lloegr, 2020b; Cyfadran Iechyd y Cyhoedd, 2020; Marmot et al., 2020).

Roedd gan y cyfyngiadau sydd ar waith yn ystod y pandemig y potensial i waethygu anghydraddoldebau a chymhwysiad gwahaniaethol o ran polisi a chanllawiau (Comisiynydd Pobl Ifanc Gogledd Iwerddon, 2021; Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol, 2020). Er enghraifft, mae WHO wedi tynnu sylw at y ffaith, er y gallai plant â chyflyrau iechyd ac anabledau sy'n bodoli eisoes fod mewn mwy o berygl o gael clefyd difrifol, ni ddylent gael eu heithrio fel mater o drefn o addysg ar y safle ond y dylent gael eu hasesu'n unigol ar gyfer eu risg penodol (WHO, 2021). Codwyd pryderon ynghylch y posibilrwydd o ragfarn wahaniaethol yn effeithio ar ddisgyblion o leiafrifoedd ethnig a'r rhai ag ADY pan gynigiwyd bod graddau arholiadau yn seiliedig ar ragfyngiadau athrawon (Senedd Cymru, 2020b).

Argymhellodd y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol y dylai Llywodraeth Cymru a chyrrff cyhoeddus adolygu eu Cynlluniau Cydraddoldeb Strategol i nodi'r anghydraddoldebau allweddol a waethygydd gan y pandemig (Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol, 2020). Mae rhwystrau hefyd wedi'u nodi o ran mynediad at wasanaethau iechyd meddwl ar gyfer pobl ifanc a theuluoedd o grwpiau lleiafrifoedd ethnig (Gweler Adran 7.5 isod).

4.12 Y Gymraeg a diwylliant Cymreig

Creodd yr amgylchedd dysgu cyfunol a dysgu o bell newydd heriau yn y defnydd rheolaidd o'r Gymraeg gan ddysgwyr (Thomas et al. 2021), gyda 15% o ddysgwyr mewn ysgolion cyfrwng Cymraeg yn dweud na chawsant gyfleoedd i ddefnyddio'r Gymraeg yn ystod y cyfnod clo cyntaf (Comisiynydd Plant Cymru, 2020c). Er gwaethaf yr heriau hyn, cefnogodd rhai ysgolion deuluoedd yn effeithiol yn ystod y cyfnod hwn (Thomas et al. 2021). Soniodd athrawon a gymerodd ran yn y MWIA am effeithiau negyddol ar ddisgyblion yn gallu cael mynediad i'r Gymraeg a'i dysgu'n rheolaidd pan fyddant yn mynd i ysgol Gymraeg, ond bod ganddynt rieni sy'n siarad Saesneg yn ystod eu haddysgu gartref. Nid oedd rhai rhieni'n teimlo y gallent gefnogi eu plant ddigon yn eu dysgu. Roedd athrawon hefyd wedi nodi adnoddau ac wedi addasu a datblygu adnoddau addysgu creadigol i gefnogi dysgu Cymraeg gartref. Mae cyfranogiad mewn digwyddiadau diwylliannol Cymraeg megis Eisteddfodau wedi'u heffeithio er bod rhai ysgolion wedi cynnal Eisteddfodau ar-lein. Dywedodd nifer o bobl ifanc a gymerodd ran yn y MWIA eu bod yn gweld gwersi Cymraeg yn straen ac nad oedd cyfle i ymarfer Cymraeg gartref (YP). Roedd hyn weithiau'n arwain at ddiffyg hyder wrth siarad Cymraeg (YP).



4.13 Cynhwysiant Digidol

Mae'r pandemig wedi cynyddu pwysigrwydd technoleg ddigidol yn sylweddol ac wedi galluogi llawer o bobl ifanc i barhau â'u haddysgu gartref a chadw mewn cysylltiad â'u ffrindiau.

Gweithredodd Llywodraeth Cymru i sicrhau bod arian ar gael i awdurdodau lleol ddsbarthu dyfeisiau digidol a sicrhau bod gan deuluoedd fynediad i fand eang. Fodd bynnag, mae tystiolaeth nad oedd gan blant unigol fynediad at ddysgu ar-lein neu fod ganddynt fynediad cyfyngedig iawn gan fod rhieni a brodyr a chwiorydd hŷn angen gliniaduron, ffonau neu dabledi y rhan fwyaf o'r amser (Comisiynydd Plant Cymru, 2020b, 2021). Nodwyd mynd i'r afael ag allgáu digidol gan y sector gwirfoddol a chymunedol yng Nghymru fel un o'i bedair rôl

allweddol yn ystod y pandemig (Willatt et al, 2021). Mae llyfrgelloedd yn gymorth allweddol i blant yn enwedig y rhai o deuluoedd incwm isel ac maent wedi parhau ar gau hyd yn oed ar ôl i ganllawiau newid (Comisiynydd Plant Cymru, 2020b). Dywedodd Sefydliad Iechyd y Byd y dylai "byw mewn sefyllfa agored i niwed (a diffyg mynediad i gyfrifiaduron a'r Rhynggrwyd gartref) fod ymhlith y meini prawf ar gyfer caniatáu i rai plant barhau i fod yn gorfforol bresennol mewn ysgolion pan fo angen newid i addysg hybrid neu ddysgu ar-lein llawn" (T. 8) (Sefydliad Iechyd y Byd, 2021). Mae rhai cymunedau mewn rhannau ynysig o Gymru sydd â mynediad digidol cyfyngedig wedi cwyno am gael eu 'hynysu' yn ystod y cyfyngiadau oherwydd eu cyflymder band eang araf (Green et al., 2020).

5 Gwella Rheolaeth

5.1 Cefndir

Mae cael “ymdeimlad o reolaeth” yn ymwneud â phobl yn credu y gallant gymryd camau i ddylanwadu ar eu hiechyd a'u hamgylchiadau eu hunain, a'r adnoddau a'r sgiliau i gymryd y camau angenrheidiol i gyflawni hyn. Mae bod â chred mewn rheolaeth yn cael ei gydnabod fel ffactor amddiffynnol ar gyfer iechyd meddwl a lles pobl ifanc (Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2016) a gall cael ymdeimlad o reolaeth glustogi unigolyn rhag straen (Sefydliad Iechyd y Byd a Sefydliad Calouste Gulbenkian, 2014).

O fewn fframwaith asesu MWIA mae “Gwella Rheolaeth” yn cael ei archwilio; ar lefel unigol, o ran galluedd allweddol megis hunangred, hunaneffeithiolrwydd, a hyder; ar lefel gymunedol o ran argaeledd adnoddau allweddol a chyfleoedd ar gyfer rheolaeth megis hunangymorth a mynegi barn; ac ar lefel strwythurol o fewn penderfynyddion cymdeithasol iechyd, er enghraifft, cyfranogiad democrataidd (Gweler Adran 4.10).

5.2 Crynodeb o'r Effeithiau

Mae ystod o **effeithiau negyddol a chadarnhaol** wedi'i grynhoi yn Nhabl 9 isod.

Tabl 9: Effeithiau ar Wella Rheolaeth

Cydran	Effaith	Math o Dystiolaeth ¹⁰	Disgrifiad
Lefel unigolyn			
Ymdeimlad o reolaeth (pobl ifanc)	Cadarnhaol	YP	Dysgodd pobl ifanc ymddygiadau a strategaethau meddwl newydd i gael ymdeimlad o reolaeth yn ystod y cyfnod clo, fel datblygu arferion arferol.
	Negyddol	LR: YP:TE	Mae meysydd lle mae synnwyr o reolaeth wedi'i golli yn cynnwys: cyllid, cyflogaeth, iechyd corfforol a meddyliol, perthnasoedd, cynlluniau ar gyfer y dyfodol, arholiadau ac addysg
	Grwpiau poblogaeth	LR	Mae oedolion ifanc yn fwy tebygol o adrodd nad ydynt yn teimlo mewn rheolaeth o gymharu â grwpiau oedran oedolion eraill.
Ymdeimlad o reolaeth (Rhiant)	Cadarnhaol	-	-
	Negyddol	LR	Gall straen ar rieni a heriau wrth reoli galwadau lluosog gael effaith negyddol ar ganlyniadau lles meddyliol plant.
	Grwpiau poblogaeth	LR	Roedd gan rieni o aelwydydd un oedolyn, teuluoedd incwm isel, a'r rheini â phlant ag ADY lefelau hunan-gofnodedig uwch o straen, iselder, a phryder.

10 Allwedd i ffynonellau tystiolaeth: LR = Adolygiad Llenyddiaeth; YP = tystiolaeth ansoddol gan pobl ifanc sy'n ymwneud â'r MWIA; TE = tystiolaeth ansoddol gan athrawon sy'n ymwneud â'r MWIA

Cydran	Effaith	Math o Dystiolaeth ¹⁰	Disgrifiad
Cred yn eich galluoedd eich hun a'ch hunan-benderfyniad	Cadarnhaol	LR: YP:TE	Canfuwyd bod hunan-ffeithiolrwydd yn clustogi rhai o effeithiau seicolegol negyddol y pandemig. Cynyddodd cymhelliant a phenderfyniad i rai pobl ifanc.
	Negyddol	LR:YP:TE	Effeithiau negyddol ar hyder a chymhelliant sy'n gysylltiedig â dysgu a chyflogaeth.
	Grwpiau poblogaeth	LR	Dywedodd pobl ifanc ag ADY/anableddau fod eu hyder mewn dysgu wedi gostwng yn fwy.
Gwybodaeth, sgiliau ac adnoddau i wneud dewisiadau iach	Cadarnhaol	LR:YP	Mae lefel dda o wybodaeth am y pandemig, a pha sgiliau ac ymddygiadau sydd eu hangen i atal haint, wedi bod yn gysylltiedig â chanlyniadau gwell yn ymwneud â lles meddyliol. Mae cynnal trefn arferol yn ffactor amddiffynnol ar gyfer lles meddyliol yn ystod cyfnodau clo.
	Negyddol	LR:YP	Diffyg gwybodaeth gywir, hygyrch a pherthnasol i bobl ifanc ar Goronafeirws, sefyllfa'r pandemig, addysg ac arweiniad. Gall bod yn agored i newyddion annifyr am y pandemig gynyddu pryder. Gall cyfnodau clo a llwythi gwaith addysgu gartref uchel effeithio'n negyddol ar arferion plant, sy'n bwysig i'w hiechyd a'u lles.
	Grwpiau poblogaeth	LR	Plant ag ADY (yn gysylltiedig â phwysigrwydd arbennig trefn arferol ar gyfer y grwpiau hyn).
Dod yn annibynnol	Cadarnhaol	LR:YP:TE	Cynnydd mewn sgiliau dysgu annibynnol a sgiliau bywyd annibynnol ar gyfer rhai pobl ifanc.
	Negyddol	LR:TE	Colli cyfleoedd i ddatblygu sgiliau bywyd.
	Grwpiau poblogaeth	LR:TE	Plant ag ADY
Lefel Gymunedol			
Darpariaeth hunangymorth	Cadarnhaol	LR:TE	Mwy o fuddsoddiad a blaenoriaethu adnoddau hunangymorth ar gyfer lles meddyliol pobl ifanc. Mae angen gwerthuso eu hygyrchedd a'u heffaith gyda phobl ifanc.
	Negyddol	LR:YP	Mae hyder pobl ifanc i gael mynediad i wefannau a chyfryngau cymdeithasol ar gyfer gwybodaeth iechyd meddwl yn isel ac wedi lleihau rhwng 2020 a 2021. Erys bylchau mewn gwybodaeth hygyrch ac ymwybyddiaeth
	Grwpiau poblogaeth	LR:TE	Grwpiau du a lleiafrifoedd ethnig; pobl sydd â Saesneg fel iaith Ychwanegol.

Cydran	Effaith	Math o Dystiolaeth ¹⁰	Disgrifiad
Cyfleoedd i fynegi barn a chael eich clywed	Cadarnhaol	LR:YP	Parhad o fentrau cyfranogiad ieuentid yn rhithiol yn ystod y pandemig. Darparodd arolygon Coronafeirws a Fi gyfleoedd i lais pobl ifanc gael ei glywed.
	Negyddol	LR:YP	Mae pobl ifanc a rhanddeiliaid yn nodi diffyg llais ieuentid ac ymgysylltiad â phenderfyniadau, canllawiau a gwybodaeth ynghylch y pandemig.
	Grwpiau poblogaeth	-	-

5.3 Lefel unigol - Ymdeimlad o reolaeth (pobl ifanc a rhieni)

Mae effeithiau ar “ymdeimlad o reolaeth” wedi’u nodi ar gyfer pobl ifanc a rhieni, gydag effeithiau ar rieni yn effeithio’n uniongyrchol ar ddeilliannau lles meddyliol pobl ifanc.

5.3.1 Ymdeimlad o reolaeth - Pobl ifanc

Mewn perthynas ag effaith y pandemig COVID-19 ar reolaeth pobl ifanc, mae Meic Cymru yn nodi bod:

“Mae addasu i newid a orfodir arnoch yn anodd. Mae’r ddau yn cael eu dylanwadu gan gydadwaith cymhleth o reolaeth, dylanwad, pŵer, a chymhelliant – sydd i gyd yn aml yn anodd neu allan o gyrraedd i lawer o bobl ifanc” (Senedd Cymru, 2020g. t.1)

Nid oes data cyn-bandemig sy’n darparu llinell sylfaen ar gyfer yr effaith hon ar gael. Fodd bynnag, mae tystiolaeth o astudiaethau ansoddol a meintiol bod pobl ifanc wedi profi effaith negyddol sylweddol ar eu hymdeimlad o reolaeth (Akkaya-Kalayci et al., 2020; Fancourt et al., 2020; Llywodraeth yr Alban, 2021). Mae Astudiaeth Gymdeithasol Covid UCL ar raddfa fawr ledled y DU wedi mesur ymdeimlad o reolaeth yn y boblogaeth oedolion ers mis Mai 2020 ac wedi nodi ym mis Gorffennaf 2020 mai oedolion ifanc oedd â’r lefel uchaf o deimlo nad ydynt yn rheoli pob grŵp oedran ar draws pob maes gan gynnwys cyllid, cyflogaeth, iechyd corfforol a meddyliol, perthnasoedd, a chynlluniau ar gyfer y dyfodol (Fancourt et al., 2020).

Canfu astudiaeth gan Lywodraeth yr Alban (2021) mai un o’r prif effeithiau ar les oedd *“diffyg synnwyr o reolaeth dros ein bywydau fel unigolion”* (t.3). Roedd y diffyg rheolaeth hwn yn gysylltiedig â nifer o brofiadau yn ystod y pandemig; colli rhyddid; ynysu gorfodol; natur anrhagweladwy y sefyllfa bandemig ac ansicrwydd beth fyddai’n digwydd nesaf; colli rheolaeth dros waith ac incwm; colli gallu i helpu a chefnogi perthnasau a ffrindiau a cholli allan ar ddigwyddiadau bywyd allweddol.

Nododd pobl ifanc (YP) ac athrawon a darlithwyr (TE) a gymerodd ran yn y MWIA ffactorau a oedd yn effeithio ar ymdeimlad o reolaeth yn gysylltiedig ag aflonyddwch addysgol, gan gynnwys ansicrwydd ynghylch arholiadau a rheoli gwaith ysgol mewn data ansoddol.

Disgrifiodd pobl ifanc hefyd sut yr oeddent wedi dysgu ymddygiadau a strategaethau meddwl newydd i adennill ymdeimlad o reolaeth gan gynnwys:

- Cymryd rheolaeth ar sut roedden nhw'n rheoli gwaith ysgol, peidio â rhoi pwysau arnyn nhw eu hunain i gwblhau popeth mewn un diwrnod
- Rhoi strwythur a threfn arferol ar waith yn ddyddiol
- Gwneud iddynt eu hunain wneud rhywbeth nad oeddent wedi'i wneud o'r blaen
- Defnyddio strategaethau ail-fframio a meddwl

“Ar y dechrau roeddwn i'n teimlo allan o reolaeth, doedd gan bobl ifanc ddim llawer o reolaeth, ond wrth iddo fynd yn ei flaen fe wnes i ddod o hyd i bethau a helpodd fi i ennill rhywfaint o reolaeth yn ôl fel gosod trefn, helpu yn y tŷ. Roedd gen i fwy o reolaeth dros yr hyn yr oeddwn yn ei wneud”.

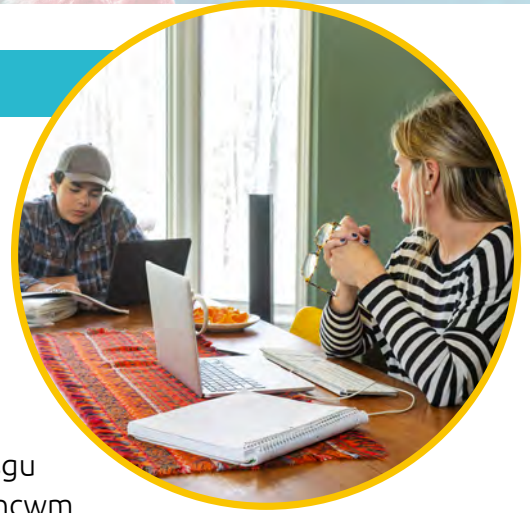
(Person ifanc a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021)

“Rydyn ni wedi sylwi bod y plant yn bendant angen adennill eu synnwyr o reolaeth, oherwydd tra rydyn ni wedi bod mewn cyfnod clo, mae'r holl reolau wedi rheoli popeth maen nhw wedi gallu ei wneud mewn gwirionedd”.

(Athro a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021)

5.3.2 Ymdeimlad o reolaeth - Rhieni

Mae tystiolaeth gref bod straenwyr lluosog wedi effeithio ar les meddyliol, ymdeimlad o reolaeth a gallu i ymdopi rhieni yn ystod y pandemig ac mae hyn yn debygol o fod wedi effeithio ar les meddyliol pobl ifanc. Mae lefelau o straen, pryder ac iselder wedi bod yn uwch mewn pobl sy'n byw gyda phlant yn ystod y pandemig na hebddynt (Fancourt et al., 2020a). Mewn astudiaeth yn y DU sy'n olrhain lles rhieni a phlant trwy'r pandemig, cafodd Shum at al. (2021) fod straen ac iselder rhieni wedi cynyddu yn ystod cyfnodau o gyfyngiadau llym ac addysgu gartref. Roedd gan rieni o aelwydydd un oedolyn a theuluoedd incwm isel, yn ogystal â'r rhai sydd â phlant ag Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY) lefelau hunan-gofnodedig uwch o straen, iselder a gorbryder (Shum at al., 2021). Rhwng Rhagfyr 2020 a Chwefror 2021, bu cynnydd sydyn yn nifer y rhieni/gofalwyr a ddywedodd na allent ddiwallu anghenion eu plentyn a'u gwaith (Shum at al., 2021). Mae gweithio gartref ac ystwyth yn ystod y pandemig wedi'u nodi fel ffactorau sy'n cael effeithiau negyddol ar les meddyliol menywod sydd â chyfrifoldebau gofalu, er bod manteision mwy o hyblygrwydd ac amser teuluol hefyd wedi'u nodi (Green et al., 2020a). Mae nifer o astudiaethau trawsdoriadol yn canfod bod plant rhieni sy'n teimlo dan straen neu'n cael trafferth delio â'r pandemig yn tueddu i sgorio'n is ar fesurau lles (Adegboye et al., 2021; Cusinato et al., 2020; Gabor et al., 2020; Orgiles et al., 2020; Spinelli et al., 2020).



5.4 Lefel unigol - Hunan-gred a phenderfyniad

Mae llenyddiaeth gyfyngedig sy'n archwilio effaith y pandemig ar hunangred a phenderfyniad yn uniongyrchol. Fodd bynnag, mae nifer o arolygon gyda phobl ifanc sy'n mynd i'r afael â hyder a chymhelliant mewn perthynas ag addysg a dysgu yn ystod y pandemig. Nododd astudiaeth hydredol yn y DU gollu hyder ymhlith pobl ifanc 16-24 oed yn ystod y cyfnod clo yng ngwanwyn 2020, ond mae'n ymddangos bod yr effaith hon wedi cilio erbyn mis Medi 2020 ar ôl i gyfyngiadau leddfu (Alma Economics, 2021)¹¹. Mae astudiaethau traws-doriadol yn awgrymu bod hyder mewn dysgu a chyflogaeth yn y dyfodol wedi cael effaith negyddol (Comisiynydd Plant Cymru, 2020c, 2021a; Mynegai Ieuenctid Tesco Ymddiriedolaeth y Tywysog, 2021), ac ategir hyn gan dystiolaeth ansoddol a gasglwyd yn y MWIA (YP;TE). Roedd pobl ifanc ag anabledau yn fwy tebygol na phobl ifanc nad ydynt yn anabl o ddweud nad oeddent hyderus wrth ddysgu (Comisiynydd Plant Cymru, 2020a).

Canfu un astudiaeth fod cyfran uchel o bobl ifanc yn credu y gall eu cenedlaeth newid y dyfodol er gwell (Mynegai Ieuenctid Tesco Ymddiriedolaeth y Tywysog, 2021) a darganfu rhai pobl ifanc gryfderau a chymhelliant newydd i gyflawni eu nodau (Estyn 2021a; YP). Mae astudiaethau rhyngwladol ar hunan-ffeithiolrwydd wedi nodi perthnasedd y gydran hon ar gyfer amddiffyn lles meddyliol yn ystod y pandemig (Losada-Baltar et al., 2021; Karademas a Thomadakis, 2021; Wen et al. 2020).

Nodwyd hunan-gred gan athrawon a oedd yn cymryd rhan yn y MWIA fel ffactor a oedd yn dylanwadu ar ymgysylltiad llwyddiannus mewn dysgu o bell a gwnaethant hefyd nodi sut yr oeddent yn gallu meithrin hunan-gred. Rhoddasant enghreifftiau o strategaethau yr oeddent

11 Gweler yr Adroddiad Technegol am amserlen y cyfyngiadau

wedi'u rhoi ar waith i fynd i'r afael â hyn gan gynnwys: prosiect lles lle anogwyd disgyblion i osod tri nod lles yr wythnos, symud i ffwrdd o iaith negyddol (e.e. dal i fyny, dysgu coll) a siarad am "symud ymlaen". Dywedodd athro fod yna "*angen ail-fframio a symud i ffwrdd o fod yn ddiodefwyr efallai y bydd y myfyrwyr hyn yn teimlo mewn blynyddoedd i ddod. Felly, mae'n ymwneud â phositifrwydd ac agwedd optimistaidd wrth symud ymlaen*" (TE).

"Gwelais mai'r disgyblion sydd â'r hunan-gred yna a'r math yna o hunan-barch academaidd gwell, oedd yn ymgysylltu orau o bell a'r disgyblion hynny nad oedd â'r hunan-gred, roedden ni wir yn ei chael hi'n anodd ac fe wnaethon ni orfod rhoi llawer o strategaethau ar waith."

(Athro a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021)

5.5 Lefel unigol - Gwybodaeth, sgiliau ac adnoddau i wneud dewisiadau iach

Mae dwy astudiaeth ryngwladol yn nodi cysylltiad rhwng llythrennedd iechyd uwch am COVID-19 a chanlyniadau iechyd meddwl a lles (Xue et al., 2020, Riiser et al., 2020). Canfu astudiaeth yn y DU o rieni â phlant ag ADY fod lefel isel o ddealltwriaeth rhai plant wedi arwain at drallod emosiynol oherwydd na allent ddeall pam fod eu bywydau wedi newid (Asbury et al., 2000). Canfuwyd bod cyfathrebu agored â rhieni am y pandemig (Tang et al., 2021) a rôl rhieni wrth sicrhau bod eu plant yn cael gwybodaeth dda (Romero et al., 2020) o fudd i les meddyliol yn ystod y pandemig.

O ran darparu gwybodaeth a ffynonellau, nododd arolwg 'Coronafeirws a Fi' (Comisiynydd Plant Cymru, 2021a) fod mwyafrif y bobl ifanc yn cael gwybodaeth am y pandemig a bod y ddwy brif ffynhonnell yn dod trwy'r teulu neu'r teledu. Fodd bynnag, nid ydym yn gwybod am ansawdd, cywirdeb, dehongliad nac effaith y wybodaeth honno. Er bod mynediad at wybodaeth gywir am y pandemig yn bwysig, nododd astudiaethau ac arbenigwyr iechyd plant y gallai dod i gysylltiad â'r newyddion am y pandemig arwain at fwy o bryder, ac argymhellwyd cyfyngu ar amlygiad plant i sylw ar y teledu a'r cyfryngau cymdeithasol (Cowie a Myers 2021: Ellis et al., 2020; Goldschmidt, 2020; Lockyer et al., 2020; Williams, 2020).

Mae rhanddeiliaid ac ymgysylltu â phobl ifanc yn nodi bylchau pwysig yn hygyrchedd, cywirdeb ac argaeledd gwybodaeth sydd wedi'i theilwra'n briodol ar gyfer pobl ifanc (Larcher et al., 2020; NYA, 2020a; Senedd Cymru, 2020g; YP; TE). Manylodd Meic Cymru ar ehangu eu gwaith i ddiwallu anghenion gwybodaeth a chynghor pobl ifanc "*er mwyn lliniaru'r angen a'r bwlch sy'n deillio o lai o gysylltiad wyneb yn wyneb â phlant a phobl ifanc â lleoliadau addysg (a gwasanaethau eraill)*" (Senedd Cymru, 2020g, t.2). Mae Larcher et al. (2020) yn nodi nad yw pobl ifanc yn "*dderbynwyr goddefol*" gwybodaeth a dylent gael cyfleoedd i ymgysylltu a dylanwadu ar ddarpariaeth gwybodaeth. Yn yr un modd, mae'r Asiantaeth Ieuencid Cenedlaethol (NYA, 2020a) yn galw am i safbwyntiau plant a phobl ifanc gael eu hadlewyrchu'n well mewn cyngor gwyddonol ac iechyd y cyhoedd.

"Roedd y wybodaeth yn gyfyngedig, ac nid oedd yr hyn oedd yno bob amser yn ddealladwy ac roedd y fformat i'w weld yn anwybyddu rhai pobl."

(Person ifanc a gymerodd ran mewn gweithdai MWIA yng ngwanwyn 2021)

Canfu ymatebion i arolwg "Coronafeirws a Fi" ar gyfer pobl ifanc 15-18 oed fod gwybodaeth am eu dysgu a'u harholiadau, ac arweiniad gan y Llywodraeth, ar brydiau wedi bod yn aneglur, sydd wedi cyfrannu at eu pryderon am y dyfodol (Comisiynydd Plant Cymru, 2020f). Nododd ymatebwyr i'r arolwg hwn hefyd fod angen mwy o wybodaeth am sut i gadw'n iach ac yn ddiogel, dysgu ar-lein ac am Goronafeirws. Fodd bynnag, nid oedd 38% eisiau rhagor o wybodaeth.

Amlygodd athrawon a gymerodd ran yn y MWIA (TE) fod arferion sy'n cefnogi iechyd a lles pobl ifanc wedi cael effaith negyddol:

"(Mae trefn arferol yn sgaffaldiau i ddisgyblion. Mae'r ysgol yn rhan enfawr o'u strwythur a'u lles."

(Athro a gymerodd ran yng ngweithdai MWIA yng ngwanwyn 2021).

5.6 Lefel unigol - Dod yn annibynnol

Mae tystiolaeth o effaith gadarnhaol ar annibyniaeth yn gysylltiedig â rhai pobl ifanc yn datblygu sgiliau dysgu mwy annibynnol yn ystod dysgu gartref (Estyn 2021a; YP; TE) ac yng ngwanwyn 2021 dywedodd 54% o bobl ifanc 12–18 oed yng Nghymru eu bod yn mwynhau gweithio yn ôl eu pwysau eu hunain (Comisiynydd Plant Cymru, 2021a). Dywedodd athro y gallai'r pandemig fod wedi cynnig cyfle i adolygu sut y caiff dysgu ei reoli yn y dyfodol er mwyn meithrin mwy o annibyniaeth a gwydnwch (TE). Fodd bynnag, ystyriwyd bod dysgu gartref hefyd yn rhoi'r rhai nad oes ganddynt y sgiliau a'r galluedd angenrheidiol ar gyfer dysgu mwy annibynnol (CA) dan anfantais. Mae tystiolaeth hefyd gan ysgolion ac athrawon o gyfleoedd coll ar gyfer datblygu sgiliau bywyd sy'n cefnogi pontio a datblygu annibyniaeth, yn enwedig ar gyfer pobl ifanc ag ADY (OFSTED, 2020; TE). Fodd bynnag, dywedodd dau berson ifanc a gymerodd ran yn MIWA eu bod wedi dod yn fwy annibynnol (YP).

"...cyn y cyfnod clo roeddwn i'n dibynnu ar eraill ... nawr rydw i'n rheoli fy arian fy hun sydd wedi fy ngwthio i gredu ynof fy hun. Roedd fy rhiant i ffwrdd yn aml oherwydd ei swydd [athrawes] felly roeddwn i ar fy mhen fy hun yn aml, felly gwnaeth hyn fy ngwthio i wneud mwy o bethau i mi fy hun."

(Person ifanc a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021)

"Gorfododd y pandemig feddylfryd 'boddi neu nofio' i ddatblygu ac roedd yn ffafrio'r rhai a oedd yn gallu cymryd rheolaeth o'u dysgu o bell."

(Athro a gymerodd ran yng ngweithdai MWIA yng ngwanwyn 2021)

5.7 Lefel gymunedol – hunangymorth

Mae'r gydran hon yn ymwneud ag a oes gwybodaeth, cyngor ac adnoddau ar gael i alluogi hunangymorth (ymdrinnir â sgiliau ac ymddygiadau ymdopi unigol yn Adran 6.7 ac ymdrinnir â mynediad at wasanaethau ar gyfer problemau iechyd meddwl yn Adran 7.5).

Mae tystiolaeth yn y llenyddiaeth lwyd o effaith gadarnhaol ar fuddsoddiad a blaenoriaethu cynyddol ar gyfer adnoddau hunangymorth ar gyfer lles meddyliol pobl ifanc yn ystod y

pandemig yng Nghymru (Estyn, 2021b; Llywodraeth Cymru, 2020d; Senedd Cymru, 2020g). Mae ysgolion a cholegau wedi rhoi ystod o adnoddau a gweithgareddau ar waith i annog hunangymorth i wella lles meddyliol (Estyn, 2021b; TE). Soniodd athrawon (TE) am wahanol ddulliau o feithrin sgiliau hunangymorth ar gyfer lles meddyliol megis "wythnosau lles", holiaduron a gosod nodau. Fodd bynnag, mae ansawdd ac effeithiolrwydd cynnwys, dyluniad a hygyrchedd yr adnoddau a'r gweithgareddau ar-lein yn amrywiol ac heb eu gwerthuso (Estyn, 2021b) ac mae bylchau'n parhau mewn gwybodaeth hygyrch ac ymwybyddiaeth o ddarpariaeth hunangymorth (Senedd Cymru, 2020g).

Rhwng 2020 a 2021 bu gostyngiad sylweddol o 53% i 42% yng nghyfran y bobl ifanc 12-18 oed a ddywedodd y byddent yn hyderus i gael cymorth iechyd meddwl trwy wefan neu gyfryngau cymdeithasol (Comisiynydd Plant Cymru 2020c, 2021a). Mae diffyg cymorth iechyd meddwl sy'n ddiwylliannol briodol a gwybodaeth iechyd meddwl mewn gwahanol ieithoedd wedi'i nodi fel rhwystr allweddol i alluogi pobl ifanc o grwpiau Du a lleiafrifoedd ethnig i gael mynediad effeithiol at gymorth iechyd meddwl (Senedd Cymru, 2020a; TE).

5.8 Lefel gymunedol - Cyfleoedd i fynegi barn a chael eich clywed

Mae Swyddfa Ranbarthol Ewrop Sefydliad Iechyd y Byd (2021) yn annog gwledydd i:

"cydnabod safbwyntiau plant a'r glasoed a rhoi pwys ar eu lleisiau mewn perthynas ag addysg ac ymyriadau yn ystod y pandemig; dylid gofyn i blant a'r glasoed o wahanol grwpiau oedran a phob cefndir roi eu safbwyntiau ar y mesurau sy'n effeithio arnynt ac a ydynt yn eu helpu. Dylai plant a'r glasoed chwarae rhan weithredol yn y broses o wneud penderfyniadau yn yr ysgol." (t.11)

Mae'r llenyddiaeth lwyd a rhanddeiliaid yn amlygu pwysigrwydd hanfodol ymgysylltu â phobl ifanc, clywed eu barn, eu hanghenion a'u profiadau a sicrhau bod y rhain yn llywio mesurau ymateb diogelu iechyd (NYA 2020a; Senedd Cymru, 2020h; Swyddfa Ranbarthol Ewrop Sefydliad Iechyd y Byd 2021, 2021a). Roedd y rhan fwyaf o gyfranogwyr ifanc mewn astudiaeth ansoddol yn y DU yn teimlo nad oeddent wedi cael *"llais yn ystod y pandemig neu yn ystod y broses adfer"* (Larcher et al. 2020 t, 3) a mynegwyd y farn hon hefyd gan bobl ifanc ac athrawon a oedd yn ymwneud ag MWIA (YP; TE).

Roedd disgyblion ysgolion uwchradd yng Nghymru a gyfwelwyd yn ystod ymweliadau ymgysylltu ag ysgolion gan Estyn, yn gwerthfawrogi cyfleoedd i fynegi eu barn ac yn adrodd bod ysgolion wedi gwneud newidiadau i ddarpariaeth mewn ymateb i hyn yn ystod y pandemig (Estyn, 2021a). Roedd yn bwysig i les meddyliol pobl ifanc a gymerodd ran yn y MWIA bod eu hymgysylltiad a'u cysylltiadau â mentrau cyfranogiad ieuenctid a chyfleoedd i fynegi eu barn yn cael eu cynnal ac, mewn rhai achosion, eu hehangu (YP). Mae tystiolaeth yn Adran 7.2 yn tynnu sylw at y ffaith bod cael rhywun yn gwrandao arnynt yn cefnogi lles meddyliol pobl ifanc drwy wneud iddynt deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi (YP). Mae adran 4.10 o'r adroddiad hwn hefyd yn berthnasol yma, sy'n archwilio'r effeithiau ar ddemocratiaeth a hawliau plant mewn perthynas â'r pandemig.

6 Cynyddu Gwydnwch ac Asedau Cymunedol



6.1 Cefndir

Mae gwydnwch yn ased pwysig ar gyfer amddiffyn iechyd meddwl a lles ac atal salwch meddwl (Cooke et al., 2011; Davies et al., 2019; Hughes et al. 2018).

Mae angen cyfuniad o asedau mewnol ac allanol ar gyfer gwydnwch (Davies et al., 2019). Mae rhinweddau unigol, sgiliau personol ac ymddygiadau sy'n cyfrannu at wydnwch gan gynnwys: emosiynau cadarnhaol; ymddygiadau iechyd a sgiliau gwybyddol, cymdeithasol ac emosiynol (Davies et al., 2019). Mae yna hefyd adnoddau neu asedau allanol (a elwir weithiau yn gyfalafodd) sy'n cefnogi gwydnwch o fewn cymunedau gan gynnwys: cefnogaeth gymdeithasol a pherthnasoedd; asedau ffisegol sy'n galluogi pobl i gymryd rhan mewn gweithgareddau a chyfarfod gyda'i gilydd; sefydliadau a phobl y gellir ymddiried ynddynt; diogelwch cymdogaeth; ac arferion diwylliannol (Davies et al., 2019).

O fewn fframwaith MWIA mae "adeiladu gwydnwch ac asedau cymunedol" yn cael ei archwilio ar lefelau unigol a chymunedol yn ogystal ag o fewn y lefel strwythurol penderfynyddion ehangach / cymdeithasol (er enghraifft: gweler yr Amgylchedd Ffisegol yn Adran 4.5). Mae cydrannau sy'n ymwneud â gwydnwch hefyd wedi'u hintegreiddio trwy gydol fframwaith asesu MWIA, gyda "chyfranogiad a chynhwysiant" wedi'i ddiffinio fel ffactor amddiffynnol penodol. Mae Tabl 10 yn crynhoi'r effeithiau ar gydrannau "Adeiladu gwydnwch ac asedau cymunedol".

6.2 Crynodeb o'r Effeithiau

Mae'r dystiolaeth a arfarnwyd ar gyfer "**Meithrin gwydnwch ac asedau cymunedol**" yn dynodi effaith negyddol sylweddol ar alluoedd ac adnoddau gwydnwch ar lefel unigol, a'r adnoddau a'r asedau allweddol sy'n cefnogi gwydnwch pobl ifanc ar lefel teulu a chymuned. Mae rhai effeithiau a chyfluoedd cadarnhaol hefyd wedi'u nodi - mae'r rhain wedi'u crynhoi yn Nhabl 10 isod.

Tabl 10: Effeithiau ar Adeiladu Gwydnwch ac Asedau Cymunedol

Cydran	Natur yr Effaith	Math o Dystiolaeth ¹²	Disgrifiad
Lefel unigolyn			
Lles Emosiynol	Cadarnhaol	LR:YP	Canfu rhai astudiaethau fwy o hapusrwydd a chyfrannau is o bobl ifanc â theimladau o iselder a gorbryder yn 2020. Roedd rhai pobl ifanc yn teimlo rhyddhad o bwysau yn ymwneud â phresenoldeb ysgol a gwaith academiaidd.

12 Allwedd i ffynonellau dystiolaeth: LR = Adolygiad Llenyddiaeth; YP = dystiolaeth ansoddol gan bobl ifanc sy'n ymwneud â'r MWIA; TE = dystiolaeth ansoddol gan athrawon sy'n ymwneud â'r MWIA

Cydran	Natur yr Effaith	Math o Dystiolaeth ¹²	Disgrifiad
Lles Emosiynol parhad	Negyddol	LR:YP:TE	Tystiolaeth o effaith negyddol sylweddol, yn arbennig o amlwg mewn cyfnodau clo a chau ysgolion.
	Grwpiau poblogaeth (cadarnhaol)	LR	Oedolion ifanc o gymharu ag oedolion. Menywod ifanc 16-24 oed Sgorau pryder uwch ymhlith pobl ifanc ag ethnigrwydd cymysg yng Nghymru Plant o deuluoedd incwm isel Plant ag ADY
Y gallu i ddeall, meddwl yn glir a gweithredu'n gymdeithasol: Sgiliau Cymdeithasol	Cadarnhaol	-	-
	Negyddol	LR:YP:TE	Mae astudiaethau ansoddol ac ymgysylltu â phobl ifanc ac ysgolion yn canfod effeithiau negyddol ar sgiliau cymdeithasol a hyder wrth ymgysylltu â phobl mewn sefyllfaoedd newydd. Dywed athrawon eu bod wedi gweld colli hyder mewn sgiliau cymdeithasol, cydweithio a datrys problemau ar ôl dychwelyd i'r ysgol ar ôl cyfnodau clo.
	Grwpiau poblogaeth	-	-
Y gallu i ddeall, meddwl yn glir a gweithredu'n gymdeithasol: Sgiliau gwybyddol	Cadarnhaol	-	-
	Negyddol	LR	Effeithiau negyddol ar weithrediad sylwgar a chanolbwyntio yn ystod y cyfnod clo symud a chyfnodau pan oedd ysgolion a cholegau ar gau. Effeithiwyd yn negyddol hefyd ar sgiliau gwneud penderfyniadau yn y grŵp oedran 16-24 oed yn ystod cyfnod cloi gwanwyn yn 2020.
	Grwpiau poblogaeth	LR	Effeithiau negyddol ar sylw yn uwch ymhlith plant oed cynradd a bechgyn. Canolbwyntio wedi'i effeithio'n negyddol yn ystod cyfnod clo 2020 ymhlith pobl ifanc 16-24 oed. Adferodd hyn ym mis Medi 2020.
Dysgu a Datblygiad: Dysgu Ffurfiol	Cadarnhaol	LR	Datblygodd rhai disgyblion fwy o annibyniaeth wrth ddysgu, a mwy o sgiliau digidol, trefnu a rheoli amser.
	Negyddol	LR:TE:YP	Gostyngodd hyder mewn dysgu yn ystod yr ail gyfnod clo. Roedd pryderon am ddysgu, addysg, a bod ar ei hôl hi yn uchel ac wedi codi yn ystod 2021.
	Grwpiau poblogaeth	LR:TE	Plant o deuluoedd incwm isel. Plant ag ADY

Cydran	Natur yr Effaith	Math o Dystiolaeth ¹²	Disgrifiad
Dysgu a Datblygiad: Dysgu Anffurfiol	Cadarnhaol	LR:YP	Mwy o amser i'w neilltuo i hobïau a diddordebau yn ystod y cyfnod clo cyntaf. Fodd bynnag, yn 2021 roedd llai o blant o bob oed yn teimlo eu bod yn chwarae neu'n ymlacio mwy, gan awgrymu y gallai'r effaith gadarnhaol hon leihau yn yr ail don.
	Negyddol	LR:TE	Mae diffyg mynediad i weithgareddau grŵp, clybiau ar ôl ysgol, triapiau ysgol, hobïau, gwasanaethau hamdden a gwaith ieuencid wedi'u nodi fel rhai sy'n cael effaith negyddol ar ddatblygiad personol a chymdeithasol pobl ifanc.
	Grwpiau poblogaeth	-	-
Ffyrdd Iach o Fyw	Cadarnhaol	LR	Lle roedd pobl ifanc yn cysgu mwy yn y cyfnodau clo, gallai hyn fod wedi bod o fudd i'w lles meddyliol. Cynnydd mewn bwyta ffrwythau a llysiau, bwyd cartref a llai o fwyd brys yn ystod y cyfnod clo i rai pobl ifanc.
	Negyddol	LR:TE	Yn gyffredinol, effeithiau negyddol ar weithgarwch corfforol ac ymddygiad eisteddog yn ystod cau ysgolion a chyfnodau clo. Cynyddodd amser sgrin a defnydd cyfryngau cymdeithasol. Cynnydd mewn byrbrydau nad ydynt yn iach. Yn 2021, dywedodd 17% o oedolion ifanc yng Nghymru eu bod yn yfed mwy o alcohol.
	Grwpiau poblogaeth (cadarnhaol)	LR	Pobl ifanc mewn teuluoedd incwm isel (gweithgarwch corfforol a bwyta ffrwythau a llysiau).
Strategaethau ymdopi	Cadarnhaol	LR:YP	Mae pobl ifanc wedi defnyddio ystod eang o strategaethau ymdopi yn ystod y pandemig
	Negyddol	LR: TE	Nid yw rhai strategaethau ymdopi wedi bod ar gael oherwydd cau ysgolion ac mae rhai yn llai effeithiol gan gynnwys osgoi a chadw teimladau i'ch hunan.
	Grwpiau'r boblogaeth	-	-
Lefel Gymunedol			
Ymddiriedolaeth a Diogelwch: Teimlo'n Ddiogel (cyffredinol)	Cadarnhaol	-	-
	Negyddol	LR:TE	Mae pobl ifanc yn dangos ymwybyddiaeth gref a gorbryder ynghylch risgiau i'w hiechyd a'u diogelwch eu hunain a'u hanwyliaid. Lleihad mewn teimlo'n ddiogel ymhlith pobl ifanc 7-18 oed yng Nghymru rhwng 2020 a 2021.
	Grwpiau poblogaeth (cadarnhaol)	LR	Lefelau is o deimlo'n ddiogel ymhlith pobl ifanc ag anabledau, y rhai o gefndiroedd Du Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig a'r rhai 12-18 oed o gymharu â phlant 7-11 oed.

Cydran	Natur yr Effaith	Math o Dystiolaeth ¹²	Disgrifiad
Ymddiriedaeth a Diogelwch - Ymdeimlad o Ddiogelwch yn yr Ardal Leol	Cadarnhaol	LR	Roedd plant ysgolion cynradd Cymru yn teimlo'n fwy diogel yn eu hardal leol yn ystod y pandemig o gymharu â 2018 a 2019.
	Negyddol	LR	Roedd y rhai a oedd yn cael prydau ysgol am ddim yn teimlo'n llai diogel yn eu hardaloedd lleol o gymharu â 2018 a 2019.
	Grwpiau poblogaeth (cadarnhaol)	LR	Pobl ifanc o deuluoedd incwm isel.
Ymddiriedaeth a Diogelwch – Teimlo'n ddiogel yn dychwelyd i'r ysgol a'r coleg	Cadarnhaol	LR	Roedd y rhan fwyaf o rieni a dysgwyr hŷn dros 16 oed yn teimlo'n gyfforddus yn dychwelyd i ddysgu ar y safle.
	Negyddol	LR: TE	Roedd mwyafrif y rhieni'n poeni am blant yn dal coronafeirws yn yr ysgol ac yn lledaenu hyn yn eu teuluoedd a'u cymunedau.
	Grwpiau'r Boblogaeth	-	-
Ymddiriedaeth a Diogelwch – Bwlio	Cadarnhaol	LR	Rhyddhad rhag bwlio oherwydd cau ysgolion i rai pobl ifanc.
	Negyddol	LR	Potensial ar gyfer mwy o amlygiad i seiberfwlio.
	Grwpiau poblogaeth (cadarnhaol)	LR	Mae plant ag anableddau a phroblemau iechyd meddwl yn adrodd am ryddhad rhag bwlio oherwydd cau ysgolion.
Ymddiriedaeth a Diogelwch – Profiadau Niweidiol yn ystod Plentynodod (ACE), gan gynnwys trais ieuencid	Cadarnhaol	-	-
	Negyddol	LR:TE	Cynnydd yn nifer yr achosion o ACEs amrywiol gan gynnwys yfed alcohol gan rieni, cam-drin domestig a chorfforol. Amharwyd ar fynediad i oedolion y gellir ymddiried ynddynt a systemau diogelu. Arwydd o gynydd mewn trais ieuencid mewn ysgolion.
	Grwpiau poblogaeth (cadarnhaol)	LR	Pobl ifanc sy'n profi ACE.
Rhwydweithiau Cymdeithasol a Pherthnasoedd – Unigrwydd ac Arwahanrwydd	Cadarnhaol	-	-
	Negyddol	LR:YP:TE	Colli cysylltiad â ffrindiau a theulu a theimlo'n unig ac ynysig yw'r prif ffactorau y mae pobl ifanc yn dweud sydd wedi effeithio ar sut roedden nhw'n teimlo a'u pryderon yn ystod y pandemig.
	Grwpiau'r Boblogaeth	-	-

Cydran	Natur yr Effaith	Math o Dystiolaeth ¹²	Disgrifiad
Rhwydweithiau Cymdeithasol a Pherthnasoedd – Ansawdd Perthnasoedd	Cadarnhaol	LR:YP	Agosrwydd at rieni sy'n gysylltiedig â llai o drallod seicolegol. Mae rhai pobl ifanc yn adrodd am fwy o amser o ansawdd a gwell perthnasoedd â theulu, a chyfeillgarwch a rhwydweithiau newydd.
	Negyddol	LR:YP:TE	Mae rhai oedolion ifanc yn dweud bod perthnasoedd cymdeithasol yn gwaethygu ac mae gwrthdaro mewn perthnasoedd yn gysylltiedig â chanlyniadau lles meddyliol gwaeth. Bu heriau i ailadeiladu sgiliau cymdeithasol a pherthnasoedd iach gyda chyfoedion ar ôl y cyfnod clo.
	Grwpiau Poblogaeth (cadarnhaol)	-	-
Cymorth Emosiynol	Cadarnhaol	LR:YP:TE	Tystiolaeth o angen cynyddol am gefnogaeth emosiynol yn ystod y pandemig. Datblygodd ysgolion a cholegau lawer o ddulliau newydd o ddarparu cymorth emosiynol. Mae ymgysylltu ar-lein wedi darparu rhywfaint o liniaru, ond gall ansawdd y cyfathrebu, y berthynas ac empathi gael eu heffeithio.
	Negyddol	LR:TE	Mae pellhau cymdeithasol, cau ysgolion a chyfnodau clo wedi tarfu ar lawer o ffynonellau arferol o gefnogaeth emosiynol anffurfiol a mynediad at oedolion y gellir ymddiried ynddynt.
	Grwpiau'r Boblogaeth	LR	Pobl ifanc â phroblemau iechyd meddwl
Mannau Cyhoeddus a Rennir	Cadarnhaol	-	-
	Negyddol	LR	Roedd manau cyhoeddus a rennir, sy'n asedau pwysig i berthnasoedd cymdeithasol pobl ifanc ar gau am gyfnodau hir. Gall grwpiau o bobl ifanc mewn manau cyhoeddus agored gael eu gweld yn negyddol.
	Grwpiau'r Boblogaeth	-	-
Celfyddydau a Chreadigrwydd	Cadarnhaol	LR:YP	Mae pobl ifanc wedi nodi gweithgareddau celfyddydol a chreadigol fel strategaeth ymdopi bwysig yn ystod y pandemig a chanfuwyd bod y gweithgareddau hyn yn helpu gyda lles emosiynol.
	Negyddol	LR	Roedd gan bobl ifanc gyfranogiad cryf mewn digwyddiadau celfyddydol cyn y pandemig, felly, mae colli mynediad at y gweithgareddau hyn yn ystod cyfnodau clo yn cael ei nodi fel effaith negyddol.
	Grwpiau'r Boblogaeth	-	-

6.3 Lefel unigol - Lles emosiynol

Lles emosiynol yw'r elfen "teimlad" neu "affeithiol" o les meddyliol, gan gynnwys emosiynau fel hapusrwydd, boddhad bywyd, optimistiaeth, llawenydd, teimlo'n gysylltiedig ag eraill a theimlo bod yr hyn yr ydych yn ei wneud yn eich bywyd yn werth chweil.

Mae corff mawr o dystiolaeth yn nodi effeithiau negyddol sylweddol ar les emosiynol pobl ifanc yn ystod y pandemig. Er bod llawer o astudiaethau yn draws-toriadol (Adegboye et al., 2021; Akkaya-Kalayci et al., 2020; Aslan et al., 2020; Comisiynydd Plant Cymru, 2020c, 2021a; Dragun et al., 2021; ImpactEd; James et al., 2021a; Orgilés et al., 2020; Rogers et al., 2021; Sun, Lin, a Chung, 2020; Zhang et al., 2020), gan ddarparu "ciplun" o'r effaith hon ar adeg benodol, mae adolygiadau systematig yn dod i'r casgliad y bu effaith negyddol sylweddol (Chaabane et al., 2021; Jones et al., 2021; Meherali et al., 2021; Viner et al., 2021). Canfu arolwg o ddisgyblion Blwyddyn 6 yng Nghymru gyda sampl cymharol yn 2019 ostyngiad bach mewn boddhad bywyd, ond cynnydd mawr mewn anawsterau emosiynol clinigol arwyddocaol a chynnydd mewn 'sgorau cyfartalog' ar gyfer anawsterau emosiynol yn 2021 (Angel et al., 2021).



Mae astudiaethau yn y DU sy'n olrhain canlyniadau dros amser yn adrodd am effeithiau cyfnewidiol ar fesurau lles emosiynol yn ystod y pandemig (Alma Economics, 2021; Creswell et al., 2021; Hurter et al., 2021; Hughes et al., 2021a) ac yn dangos cysylltiad o gynnydd mewn anawsterau emosiynol ac ymddygiadol ar adegau o gyfyngiadau mwy a chau ysgolion (Alma Economics, 2021; Creswell et al., 2021; Hurter et al., 2021). Gwelwyd adferiad i lefelau sylfaen cyn y pandemig neu well ar rai mesurau lles a gynhwyswyd mewn astudiaethau hydredol wrth i'r cyfnod clo leddfu ac wrth i ysgolion ailagor ym mis Medi 2020 (Alma Economics, 2021).

Amlygodd arolwg yng Nghymru y bu gostyngiad yng nghyfran y bobl ifanc 7-18 oed a ddywedodd eu bod yn hapus "y rhan fwyaf o'r amser" rhwng Mai 2020 a Ionawr 2021 (Comisiynydd Plant Cymru, 2020c; 2021a). Roedd y rhan fwyaf o blant 7-11 oed yn teimlo'n hapus "y rhan fwyaf o'r amser" ond gostyngodd y gyfran hon rhwng 2020 (66% ym mis Mai 2020) a 2021 (59% ym mis Ionawr 2021). Roedd tua 10% yn teimlo'n bryderus ac yn drist y rhan fwyaf o'r amser yn 2020 a 2021 ac ni newidiodd hyn yn sylweddol ar gyfer y grŵp oedran hwn ar draws y ddau gyfnod amser. Ymhlith pobl ifanc 12-18 oed, roedd 50% yn teimlo'n hapus "y rhan fwyaf o'r amser" ym mis Mai 2020 a gostyngodd hyn i 39% yn 2021. Roedd cynnydd hefyd o 6% yn y rhai oedd yn teimlo'n bryderus neu'n drist y rhan fwyaf o'r amser rhwng 2020 a 2021, felly yn 2021 roedd tua un rhan o bump o'r grŵp oedran hwn yn bryderus neu'n drist "y rhan fwyaf o'r amser". Canfu arolwg arall gyda phobl ifanc 8-18 oed (n= 1,681) yng Nghymru pan ofynnwyd iddynt "Sut mae'r cyfnod clo yn gwneud ichi deimlo?", rhoddodd 75% ymateb negyddol gan gynnwys pryder, gorbryder, tristwch, diflastod ac ofn fel rheswm; darparodd 12% ymatebion emosiynol cadarnhaol gan gynnwys defnyddio geiriau fel hapus, diogel, gwych neu iawn, a rhoddodd 13% ymateb cymysg (Hurter, 2021).

Yng Nghymru, nodwyd bod lefelau is o gysylltiad â ffrindiau a theulu yn brif ffactorau a oedd yn effeithio ar deimladau ymhlith pobl ifanc 12-18 oed, ac yna cau'r ysgol neu'r coleg (Comisiynydd Plant Cymru, 2020a, 2021; Angel et al., 2021) – sy'n dangos effaith sylweddol cau

ysgolion a pholisiau cadw pellter cymdeithasol. Mewn arolwg arall ledled Cymru, roedd plant oed ysgol gynradd eisiau chwarae mwy gyda'u ffrindiau a gallu gwneud mwy o weithgarwch corfforol er mwyn teimlo'n hapusach yn ystod y pandemig, a nododd plant oed ysgol uwchradd straenwyr o addysgu gartref ac asesiadau academiaidd fel ffactorau allweddol sy'n cyfrannu at orbryder uwch (James et al., 2021a). Amlygodd mewnwelediadau ansoddol gan bobl ifanc a gymerodd ran yn y MWIA ffactorau straen fel tarfu addysgol, rheoli llwyth gwaith ac ansicrwydd ynghylch arholiadau (YP).

Roedd oedolion iau yng Nghymru yn teimlo'n llai hapus, mwy o orbryder, yn fwy pryderus am eu hiechyd meddwl, ac yn fwy tebygol o adrodd ei fod wedi gwaethygu nag oedolion hŷn (Hughes et al., 2021a). Mae data hydredol yn nodi effaith negyddol sylweddol ar fesurau lles meddyliol ymhlith pobl ifanc 16-24 oed yn ystod y cyfnod clo cyntaf yn 2020, er bod y rhain wedi dychwelyd i linell sylfaen 2019 neu well erbyn mis Medi 2020 (Alma Economics, 2021).

Mae corff llai o dystiolaeth yn pwyntio at effeithiau cadarnhaol ac mae mwyafrif y dystiolaeth hon o 2020. Mae enghreifftiau o effeithiau cadarnhaol yn cynnwys mwy o hapusrwydd ar gyfer tua thraean o ddisgyblion iau (Mansfield et al., 2021), cyfran is o bobl ifanc â theimladau o iselder (Twenge et al., 2020) a gorbryder (Widnall et al., 2020). Mae teimlo llai o straen oherwydd bod allan o amgylchedd yr ysgol (Comisiynydd Plant Cymru, 2020a a 2021a; Widnall et al., 2020; YP), mwy o amser o ansawdd gyda'r teulu (Comisiynydd Plant Cymru, 2021a; Mansfield et al., 2021; Twenge et al., 2020) a'r glasoed sy'n cysgu mwy (Twenge et al., 2020) yn ffactorau allweddol a nodwyd gan awduron fel rhai sy'n cyfrannu at effeithiau cadarnhaol. Canfyddiad pwysig gan Widnall et al. (2020) yw bod gan ddisgyblion ysgol uwchradd â chysylltedd ysgol isel cyn y pandemig well cyfraddau cyfartalog o orbryder, iselder a lles yn ystod y cyfnod clo a chau ysgolion.

Mae mesurau lles emosiynol a gasglwyd yn ystod y pandemig yn tueddu i adlewyrchu gwahaniaethau oedd yn bodoli eisoes, gyda chyfraddau uwch o symptomau emosiynol, megis gorbryder, ar gyfer merched (James et al., 2021a; Shum et al., 2021), merched glasoed a menywod ifanc (Hughes et al., 2021; ImpactEd, 2021; James et al., 2021a; Jones et al., 2021; Meherali et al., 2021). Cyn y pandemig, lleihaodd lles emosiynol gydag oedran ymhlith pobl ifanc (Page et al., 2021) a chymysg yw'r dystiolaeth ar effeithiau cymharol rhwng plant oed ysgol gynradd ac uwchradd. Canfuwyd bod gan bobl ifanc ag ADY ac sy'n byw mewn teuluoedd incwm isel lefelau uwch a mwy parhaus o anawsterau emosiynol yn ystod y pandemig (Skripkauskalte et al., 2021).

Soniodd pobl ifanc a oedd yn rhan o'r MWIA am lefelau uchel o straen a phryder yn gysylltiedig ag ansicrwydd ac addasiadau cyflym a newidiadau i ddisgwyliadau graddau ac arholiadau (YP) ac fe wnaethant amlygu gwahaniaethau mewn lles emosiynol yn ystod cyfnodau clo 2020 a 2021 a oedd yn gysylltiedig â newidiadau mewn disgwyliadau asesiadau (YP). Nododd athrawon a gymerodd ran yn y MWIA ystod o effeithiau ar les emosiynol pobl ifanc, gan gynnwys rhwystredigaeth gynyddol, anallu i ganolbwyntio a chwblhau tasgau, pryder, ac aflonyddwch i berthnasoedd cymdeithasol gan achosi colli hyder mewn lleoliadau cymdeithasol. Roedd consensws bod lles emosiynol plant yn dychwelyd i'r ysgol yn rhagofyniad i ail-ymgysylltu'n llwyddiannus â dysgu yn yr ysgol (TE).

“Roedd llawer o ffocws ar waith academiaidd, gall addysg bob amser fynd yn ôl ond mae lles emosiynol yn neges bwysig, a gollwyd o'r ysgol.”

(Person ifanc a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021)

“Fe wnaeth iechyd meddwl wella yn ystod y cyfnod clo, yn hytrach na bod yn yr ysgol, lle mae llawer o bwysau. Yn enwedig pan gafodd arholiadau eu canslo, roeddwn i'n fwy hapus ac wedi ymlacio, wedi elwa o'r tywydd da.”

(Person ifanc a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021)

6.4 Lefel unigol - Y gallu i ddeall, meddwl yn glir a gweithredu'n gymdeithasol

Mae'r gydran hon yn ymwneud â sgiliau gwybyddol a chymdeithasol sy'n bwysig ar gyfer lles a gwydnwch meddyliol, fel datrys problemau, gwneud penderfyniadau, sgiliau cymdeithasol a chyfathrebu. Canfuwyd bod sgiliau gwybyddol a galluoedd gweithrediad gweithredol yn lleihau anawsterau iechyd meddwl ac yn hybu adferiad ar ôl trychinebau (Williams, 2020). Ym mis Tachwedd 2020, cafodd ei gydnabod gan Grŵp Cyngori Technegol Is-grŵp Plant ac Addysg Llywodraeth Cymru (2020e) bod:

“Mae cau ysgolion yn debygol iawn o effeithio ar iechyd meddwl y glasoed, yn weddol debygol o amharu ar ganlyniad datblygiad gwybyddol, cymdeithasol ac emosiynol myfyrwyr” (Llywodraeth Cymru, 2020e, t.5).



Nododd astudiaethau hydredol a thrawsdoriadol effaith negyddol ar weithrediad sylw / canolbwyntio yn ystod y cyfnodau clo a chyfnodau o gau ysgolion a cholegau ar draws pob ystod oedran (Branquinho et al., 2020; Creswell et al., 2021, Alma Economics, 2021). Ar gyfer blwyddyn gyntaf y pandemig, ar gyfartaledd adroddodd rhieni/gofalwyr lefelau uwch o anawsterau sylw ar gyfer plant cynradd (4-10 oed) o gymharu â phlant oed ysgol uwchradd (11-17 oed) ac mewn bechgyn o gymharu â merched (Shum et al., 2021).

Adroddodd Estyn arsylwadau gan ysgolion fod gan rai disgyblion â chapasiti is o ran canolbwyntio wrth dychwelyd i'r ysgol yn hydref 2020 a gwanwyn / haf 2021 (Estyn, 2020; 2021a; 2021c; 2021d). Effeithiwyd yn negyddol hefyd ar sgiliau gwneud penderfyniadau yn y grŵp oedran 16-24 oed yn ystod y cyfnod clo cyntaf yng ngwanwyn 2020, fodd bynnag, mae tystiolaeth o adferiad yn y mesurau hyn i lefelau cyn y pandemig ym mis Medi 2020 (Alma Economics, 2021).

Mae llencyndod yn cael ei gydnabod fel amser tyngedfennol ar gyfer datblygiad cymdeithasol, pan fydd ardaloedd yr ymennydd sy'n ymwneud â chanfyddiad cymdeithasol a gwybyddiaeth sy'n galluogi deall eraill yn datblygu'n sylweddol (Orben et al., 2020). Yng Nghymru, dywedodd 39% o rieni eu bod yn bryderus iawn neu'n hynod bryderus am ddatblygiad cymdeithasol ac emosiynol plant yn cael ei niweidio gan ysgolion yn dychwelyd i normal yn rhy araf, gyda 35% ychydig yn bryderus a 27% heb fod yn bryderus o gwbl (Hughes et al., 2020). Mae data o astudiaeth 'Co Space' y DU yn datgelu mai cyfyngedig iawn oedd y cyswllt cymdeithasol â ffrindiau drwy bob dull cyfathrebu, yn enwedig ar gyfer plant oed cynradd, ond hefyd oedran ysgol uwchradd yn ystod gwanwyn a haf 2020 a dychweliad araf i gyswllt wyneb yn wyneb

(Pearcey et al., 2020). Mae hyn yn debygol o gael cyfleoedd cyfyngedig iawn i ddefnyddio a datblygu sgiliau cymdeithasol. Trafodir hyn yn fanylach yn Adran 6.9.

Nododd tystiolaeth o astudiaethau ansoddol ac ymgysylltu â phobl ifanc effeithiau negyddol ar sgiliau cymdeithasol a hyder wrth ymgysylltu â phobl mewn sefyllfaoedd newydd (Branquinho et al., 2020; Llywodraeth yr Alban, 2021; YP). Nododd yr astudiaeth yn yr Alban *“dadgyflyru cymdeithasol cyffredinol - yn ymwneud â llai o allu i fyw a rhyngweithio ag eraill mewn cartrefi a chymunedau”* (Llywodraeth yr Alban, 2021, t.26) yn arwain at gyfranogwyr yn teimlo'n fwy gwyladwrus ac anesmwyth ynghylch bod yn agos at eraill (Llywodraeth yr Alban, 2021). Canfu arolwg gan Mind yng Nghymru fod dros hanner y bobl ifanc (53%) yn poeni am fod yn agos at bobl eraill a'u gweld unwaith y byddai cyfyngiadau wedi lleddfu (MIND Cymru, 2021). Mae ysgolion ac athrawon yng Nghymru hefyd wedi nodi pryderon ynghylch effeithiau negyddol ar sgiliau cymdeithasol a chydweithio (Estyn 2020; 2021c; TE) ac wedi nodi cysylltiadau uniongyrchol â phroblemau emosiynol y mae angen ymyrraeth arnynt (Estyn, 2021a, t.7).



Amlygodd pobl ifanc a gymerodd ran yn y MWIA fod y pandemig wedi creu rhwystrau a / neu wedi gohirio cyfleoedd i feithrin sgiliau cymdeithasol a hyder sydd eu hangen ar gyfer y gweithle (YP). Fodd bynnag, gwelwyd bod rhyngweithio ar-lein yn helpu i liniaru rhywfaint ar hyn. Tynnodd athrawon sylw hefyd at effeithiau negyddol ar sgiliau cymdeithasol, perthnasoedd a sgiliau datrys problemau (TE).

“Rwy'n well am berthnasoedd ar-lein, ond mae wedi gosod rhwystr i swyddi sy'n wynebu'r cyhoedd oherwydd fy mod wedi colli allan ar y sgiliau a'r hyder hynny.”

(Person ifanc a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021)

“Dydw'n nhw ddim wedi cael eu rhoi mewn sefyllfaoedd newydd ers amser maith, ond efallai eu bod nhw wedi wynebu senarios newydd bron bob wythnos, eu bod nhw wedi cael eu cau i ffwrdd oddi wrthyn nhw, a'u bod nhw wedi colli sgiliau ac rydw i'n meddwl eich bod chi'n gwybod ein bod ni'n mynd i weld effeithiau hynny dwi'n meddwl am amser hir i ddod, gyda phob grŵp blwyddyn.”

(Athro a gymerodd ran yng ngweithdai MWIA yng ngwanwyn 2021)

“Roedd angen i blant ddysgu sut i gyd-dynnu eto – roedd eu perthynas â'i gilydd yn hynod o anodd ar ôl dychwelyd i'r ysgol.”

(Athro a gymerodd ran yng ngweithdai MWIA yng ngwanwyn 2021)

6.5 Lefel unigol - Dysgu a datblygu

Mae newidiadau i gyfleoedd addysg, dysgu a datblygiad personol yn llwybrau allweddol lle mae'r pandemig wedi effeithio ar les meddyliol ac mae'n **thema drawstoriadol yn y MWIA**. Y ffocws yn yr adran hon yw sut mae'r pandemig wedi effeithio ar y profiad o addysg ffurfiol a chyfleoedd ar gyfer dysgu anffurfiol a datblygiad personol. Mae Adran 4.2 yn syntheseiddio tystiolaeth allweddol ar y materion strwythurol, mynediad a thegwch yn ymwneud â mynediad i addysg yn ystod y pandemig.

6.5.1 Dysgu ffurfiol

Mae tystiolaeth gref am effaith newidiadau i addysg ffurfiol ar les meddyliol pobl ifanc yn ystod pandemig COVID-19. Dywedodd y Grŵp Cynghori Technegol (TAG) ar Addysg yn ystod pandemig COVID-19 Swyddfa Ranbarthol Ewrop Sefydliad Iechyd y Byd (2021) *"Dangoswyd bod cau ysgolion yn niweidiol i iechyd a lles plant a chanlyniadau addysgol"* (t.3) a *"mae addysgu ar-lein felly yn parhau i fod yn ddewis amgen is-optimaid"* (t.7).

Roedd cau ysgolion a cholegau yn un o'r tri newid mwyaf a effeithiodd fwyaf ar sut roedd pobl ifanc 12-18 oed yng Nghymru yn teimlo yn ystod y cyfnod clo cyntaf a'r ail (Comisiynydd Plant Cymru, 2020c; 2021a). Roedd ychydig dros hanner y rhai 7-18 oed yn teimlo'n hyderus am eu dysgu yn ystod y cyfnod clo cyntaf yng ngwanwyn 2020, gyda 25% yn ddihyder a 24% yn dewis ateb niwtral (Comisiynydd Plant Cymru, 2020c). Gostyngodd hyder mewn dysgu yn ystod yr ail gyfnod clo a bu gostyngiad amlwg mewn hyder wrth ddysgu wrth i oedran gynyddu. Pan ofynnwyd iddynt pa gymorth ychwanegol yr oedd ei angen arnynt, roedd mwy o help gyda gwaith ysgol yn un o'r tair blaenoriaeth uchaf ar draws pob grŵp oedran a ymatebodd i arolwg 2021 (Comisiynydd Plant Cymru, 2021a).



Roedd teimladau ynghylch arholiadau'n cael eu canslo yn 2020 yn amrywio ymhlith pobl ifanc 12-18 oed, gyda 50% yn teimlo'n ansicr, 18% yn bryderus, 17% yn hapus a 6% yn grac (Comisiynydd Plant Cymru, 2020c). Mynegodd pobl ifanc ystod eang o bryderon am eu dysgu a'u haddysg, ac roedd 54% yn poeni am fod ar ei hôl hi gyda dysgu yn 2020, gan godi i 63% yn 2021 (Comisiynydd Plant Cymru, 2020c; 2021a).

Nododd ymgysylltiad ag ysgolion gan Estyn ac arolwg o ddisgyblion yng Nghymru effeithiau negyddol ar les meddyliol y rheini mewn ysgolion uwchradd, yn enwedig straen a phryder yn gysylltiedig ag ansicrwydd ynghylch trefniadau arholiadau yn hydref 2020 a'r swm uchel o asesu parhaus sydd ei angen ar gyfer y dewis arall i arholiadau gwanwyn 2021 (Estyn, 2021a; 2021e; James et al., 2021a). Roedd y bobl ifanc y gwnaed arolwg gyda hwy yn credu bod angen i leoliadau addysgol flaenoriaethu lles disgyblion a mynediad at gymorth iechyd meddwl (James et al., 2021a).

Adroddodd ysgolion hefyd am effeithiau cadarnhaol ar rai disgyblion wrth ddysgu sgiliau yn ystod y pandemig gan gynnwys mwy o annibyniaeth wrth ddysgu, a mwy o sgiliau digidol, trefniadol a rheoli amser (Estyn 2021a; 2021c; 2021d). Mae rhai pobl ifanc wedi mwynhau dysgu gartref a'r cyfle i fod â mwy o reolaeth dros eu dysgu (Comisiynydd Plant Cymru, 2020c).

Nododd arolwg o ddysgwyr yng Nghymru sy'n 16 oed neu'n hŷn (Mylona a Jenkins, 2021) nifer o heriau ac effeithiau iechyd meddwl a achosir gan yr aflonyddwch y maent wedi'i wynebu o ganlyniad i COVID-19 (Gweler BLWCH 3). Roedd 54% naill ai'n cytuno neu'n tueddu i gytuno eu bod yn teimlo'n gadarnhaol am ddysgu ar-lein, gyda 32% yn anghytuno neu'n tueddu i anghytuno a 50% yn dweud eu bod yn cael anawsterau personol wrth addasu i ddysgu unigol o bell.

BLWCH 3: Effeithiau cadarnhaol a negyddol dysgu o bell ar gyfer dysgwyr 16 oed a hŷn (Mylona a Jenkins, 2021)

Roedd effeithiau cadarnhaol dysgu o bell yn cynnwys:

- Hyblygrwydd gweithio gartref
- Teimlo'n fwy cyfforddus a diogel
- Gwelliant mewn sgiliau TG
- Gwell mynediad i fyfyrwyr ag anableddau neu gyflyrau iechyd hirdymor

Roedd effeithiau negyddol dysgu o bell yn cynnwys:

- Pethau'n tynnu sylw gartref
- Addasu i arddulliau addysgu newydd
- Diffyg cymhelliant
- Diffyg cefnogaeth uniongyrchol (Mylona a Jenkins, 2021).

Mae nifer o astudiaethau'n awgrymu bod myfyrwyr mewn addysg uwch wedi'i chael yn anodd dod i arfer â'r dulliau addysgu a dysgu newydd, y byddai'n well ganddynt ddysgu wyneb yn wyneb a'u bod yn poeni am ddeilliannau dysgu, cofnod academaidd, ac anawsterau posibl wrth ddod o hyd i swydd (Villa et al., 2020; Aguilera-Hermida, 2020; Tasso et al., 2021).

Rhoddodd pobl ifanc a gymerodd ran yn yr MWIA lawer o enghreifftiau o effaith newidiadau i ddysgu ar eu lles meddyliol, a theimlent mai hwn oedd un o'r ffactorau mwyaf arwyddocaol a effeithiodd arnynt yn ystod y pandemig. Dywedodd y bobl ifanc eu bod yn rhwystredig ac yn grac ynghylch y diffyg eglurder ynghylch arholiadau ac asesu yn ystod 2020 a 2021, er enghraifft, dywedodd pobl ifanc fod amrywiaethau yn y modd yr oedd gwahanol ysgolion yn cynnal asesiadau yn eu hardal (YP).

Codwyd dysgu a datblygu fel mater gan athrawon a darlithwyr drwy gydol y grwpiau ffocws, a gwnaed cysylltiadau cryf â'r holl ffactorau a chydannau amddiffynnol. Roedd llawer o'r sylwadau a wnaed yn ymwneud â'r angen i ganolbwyntio ar les meddyliol, ymddiriedaeth a diogelwch pobl ifanc fel rhagofynion ar gyfer ymgysylltu â dysgu effeithiol. Dywedodd athrawon hefyd fod plant wedi colli allan ar hunangymorth a chydweithio yn ystod y cyfnod clo (TE).

“Addysg oedd y ffactor mwyaf i bobl ifanc, pryderon am y presennol a'r dyfodol.”

(Person ifanc a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021)

“Mae plant yn colli allan ar gael syniadau gan ei gilydd, yr ysbryd cymunedol hwnnw, bwydo oddi ar ei gilydd a gwella eu syniadau trwy gydweithio, ar y cyd - ni allwch wneud yr un peth ar-lein.”

(Athro a gymerodd ran yng ngweithdai MWIA yng ngwanwyn 2021)

6.5.2 Dysgu anffurfiol

Mae nifer o arolygon gyda phobl ifanc yn amlygu agweddau cadarnhaol ar eu profiad o'r cyfnod clo, a oedd yn cynnwys cael mwy o amser i'w dreulio ar hobiau, gweithgareddau creadigol, datblygu diddordebau newydd a dysgu sgiliau newydd (Comisiynydd Plant Cymru, 2020c; Cymdeithas y Plant, 2020; Barnardo's, 2020). Mae'r awduron yn awgrymu bod bywydau plant mewn cyfnod "arferol" yn aml yn brysur iawn, a bod y cyfnod clo wedi rhoi mwy o le ac amser ar gyfer dysgu a mwynhad (Comisiynydd Plant Cymru, 2020c). Yn ogystal, dywedodd 53% o blant 7–11 oed eu bod yn chwarae mwy ers i ysgolion gau, a dywedodd 61% o bobl ifanc 12–18 oed eu bod yn ymlacio mwy (Comisiynydd Plant Cymru, 2020c). Amlygodd pobl ifanc sy'n ymwneud â MWIA hefyd gyfleoedd ar gyfer datblygiad personol (YP).



Yn arolwg Coronafeirws a Fi 2021, dywedodd 22% o bobl ifanc 12–18 oed fod ganddyn nhw fwy o amser i ddysgu pethau newydd, ond roedd llai o blant o bob oed yn teimlo eu bod yn chwarae neu'n ymlacio mwy o gymharu ag arolwg 2020 sy'n awgrymu gostyngiad posibl yn yr effaith gadarnhaol hon (Comisiynydd Plant Cymru, 2021a). Nodwyd bod diffyg mynediad at ddysgu anffurfiol oherwydd cyfyngiadau ar weithgareddau allgyrsiol yn yr ysgol (Estyn, 2021a) a bod cau gweithgareddau grŵp, hobiau, hamdden a gwasanaethau gwaith ieuenctid wedi cael effaith negyddol ar ddatblygiad personol a chymdeithasol pobl ifanc (NYA 2020a; Barnardo's 2020; OFSTED 2020; TE).

Nododd person ifanc a gymerodd ran yn y MWIA effaith gadarnhaol ar ei ddatblygiad:

“Rwyf wedi datblygu fel cyfanrwydd ac wedi ffynnu trwy fanteisio ar lawer o gyfleoedd a chymryd rhan mewn llawer o bethau newydd oherwydd yr amser sydd ar gael.”

(Person ifanc a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021)

6.6 Lefel unigol – Ffyrdd Iach o Fyw

Mae ymddygiadau iechyd allweddol y mae pandemig COVID-19 yn effeithio arnynt ac sy'n berthnasol i les meddyliol yn cynnwys bwyta'n iach, gweithgarwch corfforol, defnyddio alcohol a sylweddau, cwsg, amser sgrin a defnyddio cyfryngau cymdeithasol. Sylwodd athrawon a gymerodd ran yn y MWIA yr effeithiwyd yn negyddol ar nifer o ymddygiadau iechyd ar gyfer rhai plant yn ystod cyfnodau clo, gan gynnwys colli arferion, magu pwysau, tarfu ar gwsg oherwydd chwarae gemau yn hwyr y nos, colli amseroedd bwyta strwythuredig a cholli ffitrwydd.

6.6.1 Gweithgarwch corfforol ac ymddygiad eisteddog

Nododd 19% o bobl ifanc 12–18 oed yng Nghymru fod newidiadau i weithgarwch corfforol a pha mor aml y gallent wneud ymarfer corff yn effeithio ar sut yr oeddent yn teimlo yn ystod y pandemig a nododd 13% fod cau canolfannau chwaraeon a chlybiau yn effeithio ar eu teimladau (Comisiynydd Plant Cymru, 2021a). Canfu arolwg o blant ysgol gynradd yng Nghymru rhwng 8 ac 11 oed yn y cyfnod clo cyntaf rhwng Ebrill a Mehefin 2020 gynnydd bach (o 23% i 27%) yn y nifer sy'n cyflawni 60 munud o weithgarwch corfforol y dydd o gymharu â data a gasglwyd yn 2019 (James et al. 2021b). Fodd bynnag, mae arolygon eraill yn nodi

gostyngiad (Angel et al. 2021), ac mae gweithgarwch corfforol yn ystod y pandemig wedi'i amlygu'n sylweddol is ymhlith plant sy'n gymwys i gael Prydau Ysgol am Ddim (James et al 2021b). Gwelodd rhai ysgolion cynradd yng Nghymru ostyngiad mewn ffitrwydd corfforol ymhlith rhai plant wrth ddychwelyd i'r ysgol ar ôl y cyfnod clo yn 2021 (Estyn, 2021d) ac ategir hyn gan dystiolaeth gan athrawon a gymerodd ran yn y MWIA (TE).

Canfu astudiaeth a gynhaliwyd ar lefelau gweithgarwch corfforol ymhlith pobl ifanc 8-18 oed yn ystod y cyfnod clo ym mis Ionawr 2021 ac Ebrill 2021 pan ailagorodd ysgolion yn llawn yng Nghymru (Hurter et al. cyfathrebu personol) lefelau isel o weithgarwch corfforol, gyda'r cyfartaledd yn ystod y cyfnod clo bron i hanner y lefel a argymhellir, fodd bynnag, cynyddodd lefelau gweithgarwch corfforol cyn gynted ag yr aeth plant yn ôl i'r ysgol. Roedd amser eisteddog yn eithriadol o uchel yn y cyfnod clo, a phan ddychwelodd yr ysgol, gostyngodd yr amser eisteddog ar gyfartaledd, ond roedd yn dal yn uchel ar 767 munud y dydd.

Canfu adolygiadau systematig o weithgarwch corfforol ac ymddygiad eisteddog yn ystod cyfnodau clo a chau ysgolion yn ystod y pandemig COVID-19 gynnydd mewn ymddygiad eisteddog (Stockwell et al., 2021) ac yn gyffredinol adroddwyd bod mwy o ostyngiad mewn gweithgarwch corfforol (Viner et al., 2021). Adroddodd 31% o oedolion iau 18-29 oed lefelau cynyddol o ymarfer corff yn ystod y cyfnod clo cyntaf yng ngwanwyn 2020 (Hardcastle et al., 2020b).

Roedd pobl ifanc a oedd yn cymryd rhan yn y MWIA yn sôn yn aml am gadw'n gorfforol actif, yn enwedig cerdded, fel strategaeth ymdopi bwysig ar gyfer cynnal lles meddyliol yn ystod y cyfnod clo. Gwnaeth un person ifanc gysylltiad clir â manteision parhau i gymryd rhan mewn chwaraeon tîm ar gyfer cynnal ffitrwydd a chyswllt cymdeithasol yn ystod y pandemig (YP). Fodd bynnag, roedd un arall yn credu bod angen i'r negeseuon ar weithgarwch corfforol fod yn fwy realistig:

“Rwy'n gwybod bod mynd am dro yn gallu helpu fy iechyd meddwl, ond mae ymarfer corff yn aml yn cael ei hybu neu ei weld yn anodd iawn ac mae'n rhaid iddo fod yn ddwys i gael unrhyw fudd. Ond nid yw hyn yn wir, mae angen negeseuon mwy realistig.”

(Person ifanc a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021)

6.6.2 Amser sgrin, yr amgylchedd digidol a chyfryngau cymdeithasol

Mae pandemig COVID-19 wedi trawsnewid yn llwyr rôl a defnydd technolegau digidol a chyfryngau cymdeithasol ym mywydau pobl ifanc. Mae cau ysgolion a phellter cymdeithasol wedi *“golygu bod mynediad i'r amgylchedd digidol yn hanfodol ar gyfer addysg plant, cymdeithasu â chyfoedion, chwarae, adloniant a hunanfyneiant”* (OECD, 2020). Mae'r OECD yn nodi risgiau posibl sy'n gysylltiedig â chynnwys, cyswllt ac ymddygiad ar-lein, effeithiau iechyd corfforol a meddyliol a lles, ochr yn ochr â manteision posibl defnyddio yn y sefyllfa bandemig (OECD, 2020). O'r herwydd, mae rôl amser sgrin, technoleg ddigidol a chyfryngau cymdeithasol yn berthnasol i effeithiau ar draws y ffactorau amddiffynnol ar gyfer lles meddyliol mewn perthynas â: mynediad at wybodaeth a gwybodaeth am y pandemig (Adran 5.5); mynediad at wybodaeth hunangymorth (Adran 5.7); ymddiriedaeth a diogelwch (Adran 6.8); unigrwydd a pherthnasoedd cymdeithasol (Adran 6.9); mynediad at wasanaethau iechyd meddwl (Adran 7.5); effeithiau ar ddysgu ffurfiol ac anffurfiol (Adran 6.5) ac anghydraddoldebau strwythurol o ran mynediad at dechnoleg ddigidol a chysylltiedd (Adran 4.13). Ymdrinnir yn fanylach â goblygiadau cyfryngau cymdeithasol a digidol ar gyfer unigrwydd ac ansawdd perthnasoedd cymdeithasol yn ystod y pandemig yn Adran 6.9.

Canfu arolwg HAPPEN yn y cartref o blant ysgol gynradd yng Nghymru rhwng 8 ac 11 oed yn y cyfnod clo cyntaf rhwng Ebrill - Mehefin 2020 fod amser sgrin i blant mewn cartrefi nad ydynt yn cael Prydau Ysgol am Ddim bron wedi dyblu o gymharu â'u harolygon yn 2018 a 2019 ac roedd yn fwy na'r rhai sy'n cael Prydau Ysgol Am Ddim (PYDd) (James et al., 2021b). Mae'r awduron yn awgrymu bod yr amser sgrin uwch hwn yn debygol o fod yn gysylltiedig â mwy o amser a dreulir ar ddysgu ar-lein gan blant mewn cartrefi nad ydynt yn cael Prydau Ysgol Am Ddim (James et al., 2021b). Nododd adolygiad systematig o effaith cau ysgolion ar iechyd a lles ganfyddiad cyson bod amser sgrin wedi cynyddu'n sylweddol yn ystod cau ysgolion mewn gwledydd incwm uchel (Viner et al. 2021) ac mae ystod o astudiaethau rhyngwladol yn nodi cynnydd mewn amser sgrin Copeland et al., 2021; Ellis et al., 2020; Hawke et al., 2020; Bates et al., 2020; Munasinghe et al., 2020; Imran et al., 2020; Adibelli a Sümen, 2 et al.; al., 2020).

Mae defnydd problemus o'r cyfryngau cymdeithasol wedi'i gysylltu â lles meddyliol is ymhlith y glasoed a risg uwch o ddiodesd a chyflawni seiberfwlio (Craig et al., 2020; NHS Digital, 2021; OECD, 2020; Page et al., 2021). Mae defnydd cynyddol (a defnydd heb oruchwyliaeth) o'r rhyngwrwd a chyfryngau cymdeithasol wedi'i nodi fel un llwybr y gallai'r pandemig effeithio arno ar iechyd meddwl a lles pobl ifanc (Jones et al., 2021; Cresswell et al., 2021; Meherali et al., 2021). Yn ogystal, mae rhai awduron yn tynnu sylw at y ffaith nad yn unig faint o amser a dreulir ar gyfryngau cymdeithasol, ond hefyd y math o weithgaredd, dibenion defnyddio cyfryngau cymdeithasol (Ellis et al., 2020; Cauberghe et al., 2020; OECD, 2020) sydd angen eu deall er mwyn gwerthuso'r effaith. Er enghraifft, mae astudiaeth Cauberghe et al. (2021) yn nodi tair strategaeth ymdopi y defnyddiodd y glasoed gyfryngau cymdeithasol ar eu cyfer yn ystod y pandemig: ymdopi gweithredol; defnyddio cyfryngau cymdeithasol yn lle cysylltiadau cymdeithasol corfforol; ac adloniant a hiwmor.



Mae ystod o astudiaethau yn y DU yn nodi cynnydd yn y defnydd o gyfryngau cymdeithasol yn ystod y pandemig (Hardcastle et al., 2020b; Women in Sport, 2021; Widnall et al., 2020). Mae effeithiau negyddol mwy o ddefnydd wedi cynnwys: ymddygiadau mwy eisteddog (Women in Sport, 2021); iechyd meddwl a lles gwaeth (Meherali et al., 2021; Women in Sport, 2021; Zhao a Zhou, 2020); symptomau iselder (Ellis et al., 2020; Murata et al., 2021); cynnydd mewn unigrwydd a llai o geisio cymorth cymdeithasol (Lisitsa et al., 2020); roedd defnyddio cyfryngau cymdeithasol yn lle cyswllt cymdeithasol corfforol yn gwneud y glasoed yn llai hapus (Cauberghe et al., 2020); dod i gysylltiad â newyddion trallodus (Ellis et al., 2020; Zhao a Zhou, 2020); amlygiad a niwed o ddelweddau o gam-drin rhywiol (Internet Watch Foundation, 2021).

Roedd effeithiau cadarnhaol defnydd yn cynnwys: aros mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu ehangach (Women in Sport, 2021; Rogers et al., 2021; Llywodraeth yr Alban, 2020); ymgysylltu ag ymarfer corff ar-lein (Women in Sport, 2021); ymlacio, adloniant, hiwmor a rhyddhad rhag diflastod (Cauberghe et al., 2021; Women in Sport, 2021); strategaethau ymdopi gweithredol i leddfu pryder (Cauberghe et al., 2021).



6.6.3 Cwsg

Mae canfyddiadau cymysg o effaith y pandemig ar faint o gwsg a geir ac ansawdd y cwsg hwn. Roedd cyfran uwch o blant 8-11 oed yng Nghymru wedi cael y 9 awr o gwsg a argymhellir nag oedd cyn y pandemig (James et al., 2021b) ac roedd cael mwy o gwsg yn gysylltiedig â lles uwch yn y grŵp oedran hwn (James et al., 2021b). Canfu canlyniadau o Arolwg Ymgysylltu Iechyd Cyhoeddus Cymru yn ystod gwanwyn 2020 fod 43% o bobl ifanc 18-29 oed yn dweud eu bod yn cysgu'n dda yn llai aml (Hardcastle et al., 2020b).

Mae nifer o astudiaethau yn nodi effeithiau ar ansawdd a maint y cwsg gan gynnwys: llai o gwsg (Copeland et al., 2021); amharu ar gwsg neu leihau ansawdd cwsg (Barnardo's 2020: arolwg YouGov o 4,000 o bobl ifanc 8-24 oed; Mehefin 2020; Bates et al., 2020; Marelli et al., 2020); cynnydd yn y cwsg (Gruber et al., 2020; Hawke et al., 2020; Dragun et al., Sañudo et al., 2020; Adibelli a Sümen, 2020). Mewn oedolion, roedd cwsg yn rhagfynegydd straen, iselder, unigrwydd, a sgiliau ymdopi (Varma et al., 2020), fodd bynnag, nododd astudiaeth o oedolion ifanc yn yr Unol Daleithiau berthynas o chwith, gan ganfod bod symptomau iselder a gorbryder yn rhagfynegi ansawdd cwsg gwael (Hyun et al., 2020). Cafodd Twenge et al. (2020) fod maint y cwsg yn gysylltiedig ag iselder ymhlith pobl ifanc yn eu harddegau yn ystod ton gyntaf y pandemig; roedd 16% o bobl ifanc yn eu harddegau a oedd yn cael o leiaf saith awr o gwsg yn rheolaidd yn dioddef o iselder, o gymharu â 31% o bobl ifanc yn eu harddegau nad oedd yn gwneud hynny (Twenge et al., 2020). Drwy gymharu eu data â chanfyddiadau cyn y pandemig, mae'r awduron yn awgrymu bod pobl ifanc yn eu harddegau yn cael mwy o gwsg yn effaith gadarnhaol y cyfyngiadau symud ar les meddyliol (Twenge et al., 2020).

6.6.4 Bwyta'n iach

Mae ystod o ganfyddiadau yn ymwneud â phobl ifanc a bwyta'n iach yn ystod y pandemig. Mae'r rhan fwyaf o'r dystiolaeth yn dibynnu ar arolygon trawsadrannol, er bod rhai wedi defnyddio dulliau dyddiadur bwyd manwl. Mae effeithiau cadarnhaol yn cynnwys: cynnydd mewn coginio bwyd cartref (Sustain, 2020; Biteback, 2020); bwyta mwy o ffrwythau a llysiau mewn rhai achosion (Sustain, 2020; Biteback, 2020); gostyngiad mewn bwyta bwyd cyflym (Munasinghe et al., 2020; James et al., 2021b); cynnydd yn y defnydd o ddŵr (Biteback, 2020). Mae effeithiau negyddol yn cynnwys: cynnydd mewn byrbrydau nad ydynt yn iach (Sustain, 2020; Biteback, 2020, Defeyter a Mann, 2020); bwyta llai o ffrwythau a llysiau yn ystod y cyfnod clo gan blant sy'n cael prydau ysgol am ddim yng Nghymru a Lloegr (James et al., 2021b; Defeyter a Mann, 2020); llai o fwyd maethlon yn ystod y cyfnod clo ymhlith myfyrwyr prifysgol (Copeland et al., 2021).



6.6.5 Camdefnyddio alcohol a sylweddau

Yng ngwanwyn 2020, dywedodd 27% o oedolion ifanc 18-29 oed yng Nghymru eu bod wedi cynyddu eu defnydd o alcohol yn ystod y cyfnod clo (Hardcastle et al. 2020b). Gan symud i wanwyn 2021 pan ofynnwyd iddynt gymharu eu defnydd o alcohol â chyn y pandemig, dywedodd 17% o oedolion iau (18-34 oed) eu bod yn yfed mwy o alcohol (Hughes et al. 2021). Nododd adolygiad systematig cyflym o effaith pandemig COVID-19 a rhai'r gorffennol ar iechyd

meddwl plant a'r glasoed astudiaethau a oedd yn cysylltu effeithiau iechyd meddwl andwyol ag "ymgysylltu ag ymddygiadau nad ydynt yn iach fel cam-drin sylweddau" (Meherali et al., 2021).

Mae amrywiaeth o ganfyddiadau o astudiaethau rhyngwladol ar amllder a dwyster y defnydd o alcohol a sylweddau eraill ymhlith pobl ifanc gan gynnwys yfed yn llai aml ac yfed llai ar gyfartaledd, a hanner yn peidio â newid eu harferion yfed yn ystod y cyfnod clo (Glowacz a Schmits, 2020); gostyngiad yn y defnydd o sylweddau ymhlith pobl ifanc 14 i 28 oed (Hawke et al., 2020) a lefelau uwch o gamddefnyddio alcohol yn ystod y pandemig (Charles, 2020). Mae cyd-destun newidiol y defnydd o alcohol a sylweddau yn ystod y pandemig h.y., o ddefnydd cymdeithasol i ddefnydd unigol yn ystod y cyfnod clo hefyd yn cael ei nodi gan awduron fel mater pwysig (Glowacz a Schmits, 2020), a all hefyd ddylanwadu ar lefel y niwed ochr yn ochr â chyfraddau defnydd absoliwt.

6.7 Lefel unigol - Ymddygiadau ymdopi¹³

Mae pobl ifanc wedi defnyddio ystod eang o strategaethau ymdopi yn ystod y pandemig, ac mae llawer o'r gweithgareddau hyn fel cysylltu ag eraill, cynnal trefn, cadw'n heini, gweithgareddau creadigol a chelfyddydol, strategaethau meddwl, dysgu sgiliau newydd, cynnal hobiau a diddordebau, a mynd allan i'r awyr agored yn cael eu hargymell gan asiantaethau iechyd y cyhoedd ar gyfer hybu lles meddyliol da (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2020; GIG Lloegr, 2020a, Sefydliad Iechyd Meddwl, 2020).

Mae strategaethau ymdopi allweddol a ddefnyddiwyd gan bobl ifanc yn ystod y pandemig wedi cynnwys:

- Cynnal cysylltiadau â theulu a ffrindiau (Cymdeithas y Plant, 2020; Branquinho et al., 2020; Hawke et al., 2020; Comisiynydd Plant Cymru, 2021a; Barnardo's, 2020)
- Cysylltu ag anifail anwes (Hawke et al., 2020; Barnardo's, 2020)
- Gweithgareddau creadigol ac ymgysylltu â'r celfyddydau (Cymdeithas y Plant, 2020; Barnardo's, 2020; Mak et al., 2021)
- Mynd allan / ymarfer corff yn yr awyr agored (Comisiynydd Plant Cymru, 2021a; Barnardo's, 2020)
- Cadw'n gorfforol actif (Cymdeithas y Plant, 2020; Pigaiani et al., 2020; Comisiynydd Plant Cymru, 2021; Barnardo's, 2020)
- Cynnal trefn (Branquinho et al., 2020, Glynn et al., 2021, Barnardo's, 2020).
- Cymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden a hobiau (Branquinho et al., 2020; Pigaiani et al., 2020; Hawke et al., 2020; Barnardo's, 2020)
- Gwneud gweithgareddau gwaith ysgol (Comisiynydd Plant Cymru, 2021a)
- Darllen ac ysgrifennu (Comisiynydd Plant Cymru (2020f))
- Coginio prydau iach (Comisiynydd Plant Cymru (2020f))
- Dysgu sgiliau newydd (Comisiynydd Plant Cymru (2020f))
- Yn dilyn cyngor atal risg a rheoli heintiau a chanllawiau cadw pellter cymdeithasol (Cymdeithas y Plant, 2020; Pigaiani et al., 2020; Barnardo's, 2020)
- Derbyn, tynnu sylw, ail-fframio cadarnhaol, ymdopi gweithredol, a chynllunio (Hawke et al., 2020)

¹³ Yn yr adolygiad llenyddiaeth a gynhaliwyd ar gyfer y MWIA, nodwyd ymddygiadau ymdopi fel thema benodol yn deillio o'r llenyddiaeth ar wydnwch yn ystod pandemig COVID 19, ac felly, penderfynodd LLC y dylid mynd i'r afael â hyn fel cydran benodol o'r gwerthusiad ac fel pwnc trafod ar gyfer y grwpiau ffoecs a gynhaliwyd ar gyfer y MWIA.

Y strategaethau ymdopi, y galluoedd a'r sgiliau sy'n gysylltiedig â chanlyniadau cadarnhaol ar gyfer iechyd meddwl a lles yn ystod COVID-19 oedd:

- Cynnal trefn (Glynn et al., 2021)
- Strategaethau ymdopi cadarnhaol (gan gynnwys gwerthuso a meddwl cadarnhaol, ymbellhau, datrys problemau a cheisio cymorth) (Zhang et al., 2020)
- Gwydnwch (Yang et al., 2020a; Yang et al., 2020b; Bono et al., 2020; Sánchez-Teruel et al., 2020; Zhang et al., 2020)
- Rheoleiddio emosiynol (Yang et al., 2020a; Yang et al., 2020b)
- Gwneud gweithgareddau newydd (Pigaiani et al., 2020)
- Cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol (Pigaiani et al., 2020)
- Ymwneud â'r celfyddydau (Mak et al., 2021)

Canfuwyd bod strategaethau ymdopi llai effeithiol (gan gynnwys ymddygiad osgoi, cadw teimladau at eich hun, osgoi'r sefyllfa, ac aros i ffwrdd oddi wrth bobl) yn ffactor risg ar gyfer iselder, gorbryder, symptomau straen, a thralod cysylltiedig â thrawma mewn myfyrwyr ysgolion uwchradd ac uwchradd iau yn Tsieina yn 2020 (Zhang et al., 2020). Canfu arolwg o fyfyrwyr prifysgol fod ymdopi â thasgau (fel datrys problemau, ceisio gwybodaeth berthnasol, neu geisio newid neu ddileu ffynhonnell straen) yn gysylltiedig yn gadarnhaol â phryder (Rogowska et al., 2020).

Mae arolwg lles ("Upstream Cymru") sy'n defnyddio mesurau wedi'u dilysu o les meddyliol a gwydnwch a gynhaliwyd gyda dros 800 o ddisgyblion ysgolion uwchradd yng Nghymru yn ystod 2020 a 2021 (MacKie, 2021, cyfathrebu personol) yn rhoi rhywfaint o fewnwelediad i lefelau hunan-effeithiolrwydd, gwydnwch ac ymddygiadau ymdopi yn ystod y pandemig ac yn rhoi arwydd o angen am gymorth ychwanegol:

- Dywedodd 44% eu bod wedi bod yn delio â phroblemau'n dda yn aml neu drwy'r amser
- Dywedodd 27% eu bod wedi bod yn delio â phroblemau yn dda yn anaml neu ddim o'r amser
- Cytunodd 50% "pan nad yw pethau'n mynd fy ffordd, gallaf ei gywiro heb frifo fy hun neu bobl eraill"
- Anghytunodd 15% "pan nad yw pethau'n mynd fy ffordd, gallaf ei gywiro heb frifo fy hun neu bobl eraill" a dywedodd 34% fod hyn yn bosibl weithiau

Siaradodd pobl ifanc a gymerodd ran yn y MWIA yn fanwl am sut y maent wedi defnyddio strategaethau meddwl ac ymddygiadau newydd i'w helpu i ymdopi a siarad am bwysigrwydd cael "*strategaethau ymdopi realistig*" (YP). Mae'r awgrymiadau ar gyfer ymdopi â'r cyfnod clo ar *dudalen i* yn dangos bod y bobl ifanc sy'n ymwneud â'r MWIA i gyd wedi dod o hyd i'w ffordd eu hunain o addasu ac ymdopi â sefyllfa newydd ac anodd iawn. Roedd barn yr athrawon a gymerodd ran yn y MWIA yn amrywio o ran cryfder y strategaethau ymdopi sydd ar gael i'r plant yr oeddent yn eu haddysgu (TE) ac amlygwyd nad yw rhai strategaethau ymdopi wedi bod ar gael oherwydd cau ysgolion, er enghraifft, sgysiau cefnogol manteisgar gyda staff ysgol. Fodd bynnag, mae ysgolion ac asiantaethau eraill wedi rhoi gwybodaeth ac ymyriadau ar-lein ar waith i helpu pobl ifanc i ddatblygu sgiliau ymdopi.

6.8 Lefel gymunedol - Ymddiriedolaeth a Diogelwch

Mae teimlo'n ddiogel, eich bod yn gallu ymddiried yn y bobl o'ch cwmpas, ac unrhyw asiantaethau y gallai fod angen help a chefnogaeth ganddynt arnoch chi, yn hanfodol i les meddyliol. I'r gwrthwyneb, mae profiadau o drais a cham-drin yn niweidio lles meddyliol ac yn ffactorau risg ar gyfer anhwylder meddwl (Hughes et al., 2018). Mae pobl ifanc wedi profi newid mawr yn y byd o'u cwmpas yn ystod y pandemig COVID-19. Mae'r ymwybyddiaeth o fygythiad newydd, treiddiol i ddiogelwch eu teuluoedd a'u cymunedau, a negeseuon am yr angen i "aros yn ddiogel" mewn ffyrdd cwbl newydd wedi dod yn hollbresennol. Mae amgylcheddau a oedd yn rhan o fywyd bob dydd i blant, megis ysgolion, meysydd chwarae, cyfleusterau hamdden wedi cael eu profi mewn ffyrdd newydd fel lleoliadau posibl ar gyfer haint, sy'n gofyn am fesurau rheoli heintiau a sylw i ymddygiadau cadw pellter cymdeithasol. Oherwydd cau ysgolion, mae pobl ifanc hefyd wedi ymbellhau oddi wrth oedolion y gellir ymddiried ynddynt, asiantaethau, ac amgylcheddau sydd â chyfrifoldebau i sicrhau eu diogelwch.



Mae arfarniad MWIA wedi nodi effeithiau'r pandemig ar ymddiriedolaeth a diogelwch mewn nifer o feysydd allweddol: teimladau cyffredinol o ddiogelwch mewn perthynas â sefyllfa'r pandemig; teimlo'n ddiogel yn dychwelyd i'r ysgol a'r coleg ac amgylcheddau eraill yn ystod ac ar ôl y cyfnod clo; bwllo; a Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentynod gan gynnwys trais ieuenctid.

6.8.1 Teimladau cyffredinol o ddiogelwch

Bu newid mawr i'r amgylchedd cymdeithasol y mae plant yn tyfu i fyny ynddo o ran yr hyn y mae'n ei olygu i fod yn "ddiogel". Mae risgiau newydd wedi'u cysylltu â rhyngweithiadau dyddiol ac amgylcheddau cyfarwydd sy'n gysylltiedig â chlefyd heintus newydd, ac mae pobl ifanc yn dangos ymwybyddiaeth gref a phryder ynghylch risgiau i'w hiechyd a diogelwch eu hunain a'u hanwyliaid.

Roedd y mwyafrif o blant 7-11 oed yn teimlo'n ddiogel y rhan fwyaf o'r amser yn ystod gwanwyn 2020 (90%) ac ar ddechrau'r cyfnod clo yn 2021 (86%) (Comisiynydd Plant Cymru, 2020c; 2021a). Fodd bynnag, nid oedd mwy nag 20% o bobl ifanc dros 12 oed, gan gynyddu gydag oedran i 43% o bobl 18 oed yn teimlo felly, a bu gostyngiad hefyd mewn teimlo'n ddiogel ar draws y ddau grŵp oedran rhwng 2020 a 2021 (Comisiynydd Plant Cymru, 2020c; 2021a). Roedd y bobl ifanc a ymatebodd i'r arolwg hygyrch ar gyfer y rheini ag ADY, ac ymatebion gan Grwpiau Du Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig ill dau yn nodi lefelau is o deimlo'n ddiogel. Roedd y pryderon diogelwch mawr ar draws yr holl ymatebwyr yn uniongyrchol gysylltiedig â'r coronafeirws ac ofnau ynghylch naill ai mynd yn sâl yn bersonol oherwydd coronafeirws neu bobl sy'n bwysig i'r person ifanc yn mynd yn sâl (Comisiynydd Plant Cymru, 2021a).

Er bod plant ysgolion cynradd yn gyffredinol yn dweud eu bod yn teimlo'n ddiogel yn eu hardal leol yn ystod y pandemig, roedd y rhai a oedd yn cael Prydau Ysgol am Ddim yn teimlo'n llai diogel (James et al., 2021b). Adroddodd tua un o bob tri disgybl Blwyddyn 6 yng Nghymru eu bod yn poeni'n barhaus am eu teulu'n mynd yn sâl neu'n mynd allan yn 2021 (Angel et al., 2021).

6.8.2 Teimlo'n ddiogel wrth ddychwelyd i amgylchedd yr ysgol

Mewn perthynas â theimlo'n ddiogel wrth ddychwelyd i amgylchedd yr ysgol yn 2020, mynegodd dwy ran o dair o'r bobl ifanc mewn un arolwg bryder ynghylch dychwelyd i'r ysgol ac roedd mwyafrif y pryderon yn gysylltiedig â phryderon am COVID-19 a risgiau haint a mesurau diogelwch (Meic, 2020). Canfu arolwg arall fod gan 32% o ddisgyblion Blwyddyn 6 bryderon parhaus am fynd yn ôl i'r ysgol (Angel et al., 2021).

Roedd y mwyafrif o rieni yng Nghymru (75%) yn gyfforddus iawn neu rywfaint yn gyfforddus ynghylch eu plentyn yn dychwelyd i ysgol amser llawn ym mis Medi 2020, ond nid oedd 24% yn gyfforddus (Hughes et al., 2020). Roedd 37% o rieni yn bryderus iawn neu'n hynod bryderus a 47% rywfaint yn bryderus am blant yn dal coronafeirws yn yr ysgol ac yn lledaenu hyn yn eu teuluoedd a'u cymunedau (Hughes et al. 2020). Ar gyfer dysgwyr dros 16 oed yng ngaeaf 2020 nododd y mwyafrif (79%) o ymatebwyr eu bod yn hapus i ddychwelyd at eu darparwr dysgu/hyfforddiant. Mae astudiaethau ansoddol eraill gyda phobl ifanc yn dangos pryderon ynghylch diogelwch wrth ddychwelyd i'r ysgol (Larcher et al., 2020).

Roedd athrawon a gymerodd ran yn y MWIA yn cydnabod bod angen i bobl ifanc deimlo'n ddiogel fel rhagofyniad er mwyn iddynt allu cymryd rhan mewn dysgu pan fyddant yn ôl yn yr ysgol.

“Oherwydd dw i'n meddwl mewn ysgolion y byddem yn hoffi cyrraedd dysgu a datblygu yn y pen draw, ond rwy'n meddwl oni bai bod y rheiny ... (ymddiriedaeth a diogelwch) yn bresennol ar gyfer y plentyn, yna rwy'n meddwl nad yw eu pennau yn y lle iawn i ddysgu felly mae'n rhaid iddyn nhw deimlo ei fod yn lle diogel yn yr ysgol.”

(Athro a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021).

6.8.3 Bwlio

Mae bwlio yn ffactor risg cydnabyddedig ar gyfer iechyd meddwl gwael mewn pobl ifanc (Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2016) ac ymddygiad hunanladdol (Llywodraeth Cymru, 2015). Mae adolygiadau systematig hefyd yn canfod cysylltiad negyddol cryf rhwng seiberfwlio a chanlyniadau iechyd meddwl mewn pobl ifanc (Kwan et al., 2020). Mae rhai arwyddion mai un o'r pethau a oedd yn achosi straen y teimlai plant ryddhad ohono yn ystod cau ysgolion yn ystod y pandemig oedd bwlio (Comisiynydd Plant Cymru 2020a; Meic, 2020; Widnall et al., 2020). Mae cynnydd mewn cysylltiad â chyfryngau cymdeithasol oherwydd mwy o fynediad a hyd defnydd, a'r potensial ar gyfer mwy o fynediad heb oruchwyliaeth at dechnoleg ddirigidol, wedi codi pryderon ynghylch y cynnydd mewn cysylltiad â seiberfwlio (APPG, 2021; Cresswell et al., 2021). Fodd bynnag, dywedodd ychydig yn llai o ddisgyblion Blwyddyn 6 eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu bwlio gan eraill yn 2021 o gymharu â 2019 (Angel et al., 2021).

6.8.4 Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod yn cynnwys trais ieuenctid

Mae effaith negyddol hefyd ar ymddiriedaeth a diogelwch a nodwyd mewn perthynas ag achosion o Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE). Gweler Adran 3.8.

6.9 Lefel gymunedol - Perthnasoedd Cymdeithasol

Mae'r adran hon yn archwilio effaith pandemig COVID-19 ar berthnasoedd cymdeithasol gyda theulu a ffrindiau, gan gynnwys teimladau o unigrwydd ac unigedd ac ansawdd perthnasoedd. Mae'r adran hon hefyd yn perthyn yn agos i gael ymdeimlad o berthyn a sgiliau cymdeithasol, ac ymdrinnir â'r rhain yn adrannau 6.4 a 7.3.

6.9.1 Unigedd cymdeithasol ac unigrwydd

Mae unigedd cymdeithasol ac unigrwydd yn ffactorau risg cydnabyddedig ar gyfer lles meddyliol gwael. Gall unigrwydd fod yn gysylltiedig â datblygiad problemau iechyd meddwl, yn enwedig iselder, hyd at 9 mlynedd yn ddiweddarach (Loades et al., 2020). Roedd pobl ifanc eisoes wedi'u hamlygu fel grŵp yng Nghymru gyda lefelau uwch o unigrwydd ac unigedd o gymharu â grwpiau oedran oedolion eraill cyn y pandemig (Llywodraeth Cymru, 2020f). Nid oes data cadarn a chymaradwy ar gael eto i ddeall a yw mynychder neu ddifrifoldeb unigrwydd wedi cynyddu ac i asesu effeithiau tymor hwy ynysu cymdeithasol gorfodol digynsail ar gyfer y boblogaeth gyfan yn ystod y pandemig COVID-19. Mae Riiser et al. (2020) yn tynnu sylw at y ffaith bod cost i bobl ifanc yn eu harddegau gydymffurfio â mesurau diogelu iechyd oherwydd bod ymbellhau cymdeithasol yn gwrthdaro ag agweddau pwysig ar ansawdd bywyd pobl ifanc, megis treulio amser gyda ffrindiau.

Colli cysylltiad â ffrindiau a theulu a theimlo'n unig ac yn ynysig oedd y prif ffactorau y mae pobl ifanc yn dweud sydd wedi effeithio ar sut maent yn teimlo a'u pryderon yn ystod y pandemig (Comisiynydd Plant Cymru, 2020c; 2021a; Angel et al., 2021). Roedd lefelau sylweddol o unigrwydd ac arwahanrwydd a brofwyd gan bobl ifanc yn ystod y pandemig COVID-19 yng Nghymru ac roedd hyn yn amrywio ar draws yr ystodau oedran (Gweler Blwch 4).

Blwch 4: % y bobl ifanc yng Nghymru sy'n teimlo'n unig 'y rhan fwyaf o'r amser' ym mis Ionawr 2021:

- 14% o'r rhai 7-11 oed
- 28% o'r rhai 12-18 oed
- 40% o'r rhai 17 oed

(Comisiynydd Plant Cymru, 2021a).

Roedd gan y glasoed a nododd fwy o unigrwydd yn ystod 11 wythnos gyntaf y cyfnod clo yn y DU symptomau sylweddol uwch o anawsterau iechyd meddwl (Cooper et al., 2021) a chanfu astudiaeth o bobl ifanc yng Nghanada fod mwy o straen o ynysu cymdeithasol yn gysylltiedig â dirywiad ym mhob mesur iechyd meddwl (Cost et al., 2021).

Mae tystiolaeth o astudiaeth Co-Space yn dangos bod lefelau cyswllt â ffrindiau trwy bob cyfrwng yn ystod y cyfnod clo yn 2020 ar lefel isel a oedd yn peri pryder, a bod lefelau cyswllt personol yn parhau i fod yn isel dros haf 2020 ar gyfer plant oed cynradd ac uwchradd hyd yn oed pan laciwyd y cyfyngiadau (Pearcey et al., 2020). Er mai dim ond amledd y cyswllt y mae'r data'n ei gwmpasu (nid ansawdd), a bod cyfyngiadau yng nghynllun yr astudiaeth, mae'r data'n rhoi cipolwg clir ar ddifrifoldeb yr effaith ar fywydau cymdeithasol plant hyd yn oed ar ôl i'r cyfnod clo llawn ddod i ben yn haf 2020. Unwaith eto, nid oes gennym unrhyw linell sylfaen i fesur hyn o cyn y pandemig.

Dywedodd pobl ifanc a gymerodd ran yn y MWIA fod cadw mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu trwy negeseuon, galwadau fideo, cyfryngau cymdeithasol a gemau yn bwysig iawn ac yn ddefnyddiol iddynt a nododd rhai bod gwneud cysylltiadau newydd trwy berthnasoedd ar-lein yn effaith gadarnhaol. Roedd cytundeb cyffredinol y byddai'r cyfnod clo wedi bod yn llawer anoddach heb y ffyrdd hyn o gadw mewn cysylltiad.

“Mae defnyddio cyfryngau cymdeithasol a bod ar Playstation gyda fy ffrindiau yn golygu nad ydw i wedi colli allan ar gymdeithasu...”

(Person ifanc a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021).

Mae'r data o astudiaeth Co-Space yn amlygu pwysigrwydd cyfathrebu digidol wrth gadw cysylltiad â ffrindiau, ac mae'r glasoed sydd â chysylltiadau digidol cyfyngedig yn fwy tebygol o brofi arwahanrwydd cymdeithasol (Hu a Qian, 2021), gyda goblygiadau pwysig i bolisiâu cynhwysiant digidol.

Mae'r rhyngweithio rhwng dull o gyfathrebu, unigrwydd a chanlyniadau iechyd meddwl a lles pobl ifanc wedi'u harchwilio mewn nifer o astudiaethau. Cafodd Elliott et al. (2020) fod amser rhithwir gyda ffrindiau yn gysylltiedig ag iselder uwch ond llai o unigrwydd a chafodd Cauberghe et al. (2020) fod defnyddio cyfryngau cymdeithasol yn lle cyswllt cymdeithasol corfforol yn gwneud i bobl ifanc deimlo'n llai hapus. Mae Hopper et al. (2021) fod y glasoed a dreuliodd fwy o amser yn anfon negeseuon testun at eraill wedi nodi symptomau uwch o anawsterau iechyd meddwl, tra bod y rhai a dreuliodd fwy o amser yn siarad ag eraill (drwy alwad llais neu alwad fideo) ar y llinell sylfaen wedi nodi llai o symptomau gorfywiogrwydd a diffyg sylw fis yn ddiweddarach.

Mae Creswell et al. (2021) yn awgrymu y gallai eu canfyddiadau o symptomau iechyd meddwl uwch ymhlith pobl ifanc cyn y glasoed trwy gydol y pandemig o gymharu â'r glasoed fod yn gysylltiedig â'r grŵp hwn wedi'u gwahanu yn fwy oddi wrth gyfoedion ar adegau o gyfyngiadau brig. Mae Widnall et al. (2020) hefyd yn awgrymu y gallai cyswllt â ffrindiau a'r teulu ehangach drwy gyfryngau cymdeithasol helpu i egluro pam na chanfu eu hastudiaeth gynnydd cyffredinol mewn iechyd meddwl a lles gwael ymhlith disgyblion ysgolion uwchradd yn ystod y cyfnod clo cyntaf. Mewn astudiaeth dulliau cymysg yn UDA, adroddodd y glasoed fod dulliau digidol o gysylltu â ffrindiau (e.e., FaceTime, gemau ar-lein) yn aml yn annigonol oherwydd nad oedd rhyngweithio rhithwir yn darparu "cysylltiad emosiynol" a bod gostyngiad canfyddedig yn y teimlad cyffredinol o gefnogaeth gan ffrindiau (Rogers et al., 2021). Er enghraifft:

“Dydw i ddim wedi gallu gweld fy ffrindiau ond rydw i wedi bod yn siarad â nhw ar-lein bob dydd ac am ryw reswm rydw i wedi bod yn teimlo'n ddiweddar nad ydyn nhw'n poeni cymaint amdanaf i.”

(Person ifanc a ddyfynnwyd yn astudiaeth Rogers et al. 2021. T. 46)

Er bod defnyddio cyfryngau cymdeithasol ac offer digidol ac ar-lein i gynnal perthnasoedd cymdeithasol wedi cael eu gwerthfawrogi gan bobl ifanc fel ffyrdd o gadw mewn cysylltiad, cynnal perthnasoedd cymdeithasol a theuluol a lliniaru pellter cymdeithasol (Barnardo's, 2020; Rogers et al., 2021; Llywodraeth yr Alban, 2021; YP), mae perthnasoedd amlwg gymhleth rhwng dull cyfathrebu, ansawdd perthnasoedd, unigrwydd ac iechyd meddwl a lles. Mae pobl ifanc hefyd yn glir na all cyfathrebu rhithwir ddisodli pwysigrwydd a gwerth cyswllt personol yn llawn. (Barnardo's, 2020; Rogers et al., 2021; YP).

“Nid yw face time/tecstio yr un peth â bod yn yr ysgol – mae'n anodd ei addasu.”

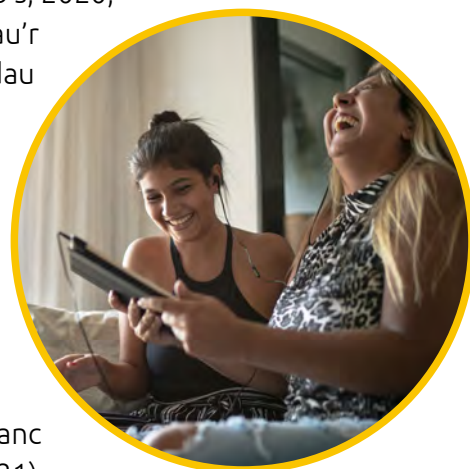
(Person ifanc a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021).

Mae awduron yn nodi'r angen i archwilio ymhellach i ansawdd, maint a math y cysylltiadau cymdeithasol a'u manteision ac anfanteision cymharol o ran unigrwydd a lles meddyliol yn y

cyd-destun pandemig parhaus (Cooper et al., 2021; Ellis et al., 2020; Caauberghe et al., 2020). Mae Hopper et al. (2021) yn awgrymu y dylid annog cyswllt cymdeithasol byw sy'n seiliedig ar siarad, hyd yn oed trwy ddulliau digidol ac mae Ellis et al. (2020) yn tynnu sylw at y ffaith efallai na fydd cysylltiadau rhithwir presennol yn cynnig digon o gefnogaeth i bobl ifanc sy'n cael trafferth ag iselder ac yn teimlo dan straen yn ystod y pandemig. Loades et al. (2020) yn argymhell darparu gwybodaeth gywir am risgiau a buddion cymharol cyfryngau cymdeithasol a rhwydweithio ar-lein i rieni.

6.9.2 Ansawdd perthnasoedd

Mae ansawdd perthnasoedd gyda theulu a ffrindiau wedi bod yn ffactor amddiffynnol pwysig ar gyfer lles meddyliol yn ystod y pandemig. Mae gallu treulio mwy o amser o ansawdd gyda theulu a pherthnasoedd gwell o fewn teuluoedd wedi'i ddyfynnu'n aml fel effaith gadarnhaol y pandemig gan bobl ifanc (Comisiynydd Plant Cymru, 2020c; 2021a; Barnardo's, 2020; Rogers et al., 2021). Mae mwy o amser yn rhyngweithio ag aelodau'r teulu a theimlo'n agosach at rieni wedi'i gysylltu â gwell canlyniadau iechyd meddwl a lles yn ystod y pandemig gan gynnwys llai o unigrwydd (Cooper et al., 2021; Ellis et al., 2020) a llai o iselder neu anawsterau iechyd meddwl (Cooper et al., 2021; Ellis et al., 2020; Twenge et al., 2020). Gan atgyfnerthu pwysigrwydd perthnasoedd teuluol, roedd y rhai a oedd yn gwrthdaro â theulu yn fwy tebygol o fod yn isel eu hysbryd (Rogers et al., 2021) a chanfu astudiaeth o ansawdd uchel yn Lloegr fod problemau gweithrediad teuluol a sgorau is o gysylltedd teuluol ill dau yn gysylltiedig â thebygolrwydd uwch y bydd gan berson ifanc anhwylder meddwl tebygol yn ystod y pandemig (NHS Digital, 2021).



Nododd 24% o oedolion iau 18-34 oed yng Nghymru berthnasoedd teuluol gwaeth a nododd 60% berthnasoedd cymdeithasol gwaeth yn 2021, o gymharu â chyn y pandemig (Hughes et al., 2021). Mae rhieni wedi bod yn bryderus am eu perthynas â'u plentyn, ond ychydig (6%) sy'n adrodd am ddirywiad ac mae 28% yn adrodd gwelliant (Hughes et al. 2020). Mae mewnwelediadau gan ysgolion (Gweler Adran 6.4) ac athrawon sy'n cymryd rhan yn y MWIA (TE) yn awgrymu bod heriau wedi codi i ailadeiladu sgiliau cymdeithasol a pherthnasoedd cyfoedion ar ôl y cyfnod clo. Mae'n bosibl bod y rôl newydd y bu'n rhaid i rieni ei chyflawni fel addysgwyr gartref hefyd wedi dylanwadu ar eu perthynas â'u plentyn, gydag enghraifft yn cael ei rhoi gan athrawon o hyn yn achosi gwrthdaro (TE). I'r gwrthwyneb, canfu un astudiaeth yn y DU fod tua 40% o rieni a dreuliodd rhwng 11 ac 20 awr yn addysgu eu plant gartref yn ystod y pandemig wedi dweud bod eu perthnasoedd wedi gwella (Benzeval et al. 2020).

6.10 Lefel gymunedol – Cefnogaeth Emosiynol

Mae'r gydran hon yn ymwneud â chymorth emosiynol anffurfiol neu anarbenigol. Ymdrinnir â mynediad at gymorth iechyd meddwl arbenigol a chwmsela yn Adran 7.5. Mae tystiolaeth o angen cynyddol am gymorth emosiynol yn ystod y pandemig i blant, pobl ifanc a'u teuluoedd (Estyn, 2021c; 2021d; Arolygydd EM dros Addysg a Hyfforddiant yng Nghymru, 2021; TE). Mae pellhau cymdeithasol, cau ysgolion a chyfnodau clo wedi tarfu ar lawer o ffynonellau arferol o gefnogaeth emosiynol anffurfiol a mynediad at oedolion y gellir ymddiried ynddynt (Young Minds, 2020; TE).

Amlygir rôl bwysig ysgolion wrth gefnogi lles emosiynol disgyblion pan fyddant yn dychwelyd i'r ysgol gan nifer o awduron (Anderson et al. 2020; Hoffman a Miller 2020; Caffo et al. 2020) ac mae llawer o enghreifftiau o sut mae ysgolion yng Nghymru wedi addasu i ymateb i'r angen am lefelau uwch o gymorth emosiynol i blant, pobl ifanc a theuluoedd (Estyn, 2021c; 2021d; Arolygydd EM dros Addysg a Hyfforddiant yng Nghymru, 2021; TE). Dywedodd llawer o athrawon y gwelwyd yn glir bod angen cynyddol am gymorth emosiynol a rhoddodd llawer o enghreifftiau o ffyrdd yr oedd eu hysgol wedi rhoi systemau ac arferion newydd ar waith i ymateb i hyn (TE).

Er bod ymgysylltu ar-lein wedi darparu rhywfaint o liniaru, gall ansawdd cyfathrebu, perthynas ac empathi gael eu heffeithio. Soniodd athrawon sy'n ymwneud â'r MWIA am y rhwystrau y gall gweithio o bell eu creu wrth ddarparu cymorth emosiynol.

“Rwyf wedi bod yn ceisio rhoi hyn ond mor anodd ei roi trwy sgrin cyfrifiadur, bob hyn a hyn mae angen cyfarfod corfforol ar blentyn felly gallant weld bod athrawon yn dangos empathi ac yn empathig tuag at eu sefyllfa, eu problemau, beth maent yn mynd trwyddo. Gall fod yn anodd gwneud hynny ac yn anodd iddynt weld trwy gyfarfod ar-lein.”

(Athro a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021).

“... os mai'r ysgol yw'ch prif gefnogaeth emosiynol a bod rhywun rydych yn ymddiried ynddo neu'n sgwrsio ag ef a'ch bod yn cysylltu gyda nhw bob dydd, i beidio â chael hynny – nid yw ar-lein yn union yr un peth, dydych chi byth yn teimlo y gallwch chi ymgysylltu'n llwyr a chael sgwrs breifat, methu gwneud hynny gyda phlant ar-lein beth bynnag gan nad oes gennych hawl i wneud hynny, felly nid yw'r mathau hynny o gysylltu ar sail unigol yn digwydd oherwydd ni allwch wneud hynny.”

(Athro a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021).

Yn yr un modd ag adrannau eraill yn y MWIA, nododd athrawon yn gryf yr angen i gefnogi pobl ifanc gyda'u lles emosiynol, cyn bod ymgysylltu â dysgu yn bosibl. Teimlai un person ifanc hefyd fod angen rhoi mwy o ystyriaeth i ba staff sy'n cynnal unrhyw wiriadau lles yn yr ysgol.

“Doedd neb yn gwybod at bwy i fynd pe bai angen help arnyn nhw. Yn fy ysgol, cawsom wiriad lles gyda'n hathro..... Mae gennym berthnasoedd agos ag athrawon o amgylch eu pwnc, ond nid ydym o reidrydd eisiau rhannu pynciau sensitif gyda nhw.”

(Person ifanc a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021).

Teimlai colegau fod eu myfyrwyr wedi dod yn fwy ymwybodol o rôl y sefydliad wrth gefnogi eu llesiant a'u lles;

“Mae mwy o bwyslais wedi bod ar gysylltu â dysgwyr i sicrhau bod eu hiechyd a'u lles yn iawn. Maent yn fwy ymwybodol ein bod yno at y diben hwnnw hefyd, nid yn unig fel addysgwyr ond i fod yno iddynt ar gyfer eu taith ddysgu gyfan.”

(Darlithydd a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021).

6.11 Lefel Gymunedol – Celfyddydau a Chreadigrwydd

Roedd gan bobl ifanc yng Nghymru bresenoldeb cryf a lefelau sylweddol o ymgysylltu a chyfranogiad mewn digwyddiadau celfyddydol cyn y pandemig (Llywodraeth Cymru, 2021c). Mae cymryd rhan yn y celfyddydau yn ffactor amddiffynnol ar gyfer lles meddyliol (Fancourt a Finn, 2019), felly, mae cau a cholli mynediad at y gweithgareddau a'r adnoddau hyn yn ystod cyfnodau clo yn cael ei nodi fel effaith negyddol. Mae pobl ifanc mewn astudiaethau ansoddol a meintiol wedi nodi gweithgareddau celfyddydol a chreadigol fel strategaeth ymdopi bwysig yn ystod y pandemig (Cymdeithas y Plant, 2020; Barnardo's, 2020; Mak et al., 2021; YP). Mae astudiaeth a gyhoeddwyd ym mis Ebrill 2021 o Astudiaeth Gymdeithasol COVID-19 y DU hefyd wedi nodi bod oedolion iau (18-29 oed) yn fwy tebygol na grwpiau oedran oedolion hŷn o gynyddu eu hymgysylltiad â'r celfyddydau yn ystod y cyfnod clo a chanfuwyd bod y gweithgareddau hyn o gymorth i ymdopi ag emosiynau a gwella hunanddatblygiad (Mak et al., 2021). Mewn adolygiad o ymyriadau ar ôl trychineb, mae celfyddydau mynegiannol mewn grŵp ac ymyriadau adrodd straeon wedi cael eu defnyddio i wella lles meddyliol ac atal tralod mewn pobl ifanc ar ôl achosion o drychinebau a chlefydau heintus fel Ebola (Williams, 2020).

6.12 Lefel Gymunedol – Mynediad i fannau cyhoeddus a rennir

Mae manau cymunedol mynediad agored fel canolfannau cymunedol, meysydd chwarae a llyfrgelloedd yn asedau pwysig ar gyfer gwydnwch ar lefel gymunedol, ac yn darparu lle i ddatblygu a chynnal perthnasoedd cymdeithasol cadarnhaol (Davies et al., 2019). Roedd effaith negyddol ar fynediad pobl ifanc i fannau cyhoeddus a rennir oherwydd yn ystod y pandemig mae llawer o fannau cyhoeddus a rennir wedi bod ar gau ers misoedd ac nid yw pobl ifanc wedi cael mynediad i ystod eang o leoedd sy'n lleoliadau pwysig ar gyfer eu datblygiad personol a chymdeithasol gan gynnwys canolfannau ieuencid a chymunedol, canolfannau hamdden a chwaraeon, caffis, lleoliadau celfyddydol, ac ysgolion.

Nododd astudiaeth ansoddol yn yr Alban gau "seilwaith cymdeithasol" fel ffactor allweddol sy'n effeithio'n negyddol ar les yn ystod y pandemig, oherwydd colli gwasanaethau gwerthfawr a gostyngiad mewn cyfleoedd i wneud cysylltiadau cymdeithasol (Llywodraeth yr Alban, 2021). Nodwyd bwyta allan mewn astudiaeth arall fel gweithgaredd cymdeithasol pwysig y mae pobl ifanc yn ei fwynhau gyda ffrindiau, ac mae caffis yn darparu lleoliadau diogel pwysig ar gyfer cymdeithasu y bu i bobl ifanc eu methu yn ystod y cyfnod clo (Biteback., 2020). Fel y nodwyd uchod, mae llencyndod yn amser tyngedfennol ar gyfer datblygiad cymdeithasol (Orben et al., 2020) ac annibyniaeth, megis mynd allan ar eich pen eich hun, ac felly, mae diffyg mynediad i leoliadau diogel i gwrdd â chyfoedion a chymdeithasu yn debygol o fod yn effaith negyddol y pandemig.

Dywedodd yr Asiantaeth Ieuencid Cenedlaethol (NYA, 2020a) fod diffyg gweithgareddau a lleoliadau diogel dan do yn ystod haf 2020, wrth i'r cyfnod clo leddfu yn golygu bod pobl ifanc yn cael eu gadael heb unrhyw opsiwn ond cyfarfod y tu allan, fodd bynnag:

"Mae grwpiau o bobl ifanc yn aml yn cael eu digalonni rhag cymdeithasu mewn parciau a manau cyhoeddus, yn cael eu gweld yn niwsans neu â'r potensial i waethgu i ymddygiad aflonyddgar a gwrthgymdeithasol" (NYA, 2020a, t.8).

Yn ogystal, mae adran 4.5 (Amgylchedd corfforol) yn amlygu cau parciau a meysydd chwarae ar rai adegau yn ystod y pandemig wedi lleihau ymhellach fannau cyhoeddus hygyrch i bobl ifanc.

7 Hwyluso Cyfranogiad a Chynhwysiant



Cyfranogiad yw'r graddau y mae pobl yn cymryd rhan ac yn ymgysylltu â gweithgareddau y tu allan i'w cartref uniongyrchol, ac mae'n cynnwys gweithgareddau diwylliannol a hamdden, gwirfoddoli, ac aelodaeth o glybiau a grwpiau (Friedli 2011). Gellir mesur cyfranogiad mewn cymdeithas yn nhermau perthnasoedd cymdeithasol, aelodaeth o sefydliadau, a mynediad at adnoddau sy'n galluogi cyfranogiad a gwasanaethau (Ferragina et al. 2013). Mae cyfleoedd ar gyfer rolau cymdeithasol gwerthfawr, mynediad at wasanaethau a chyfranogiad mewn gweithgareddau hamdden a chwaraeon i gyd yn cael eu cydnabod fel ffactorau amddiffynnol pwysig ar gyfer lles meddyliol pobl ifanc (Iechyd Cyhoeddus Lloegr 2016).

7.1 Crynodeb o'r Effaith

Gwnaeth y pandemig stopio neu darfu ar lawer o gyfleoedd i bobl ifanc gymryd rhan, teimlo eu bod yn cael eu cynnwys a'u gwerthfawrogi yn eu hysgolion a'u cymunedau, gan ddangos effaith negyddol sylweddol ar y ffactor amddiffynnol hwn. Mae Tabl 11 yn crynhoi'r effeithiau a nodwyd.

Tabl 11: Effeithiau ar Hwyluso Cyfranogiad a Chynhwysiant

Cydran	Natur yr Effaith	Math o Dystiolaeth ¹⁴	Disgrifiad
Lefel Unigol			
Cael Rôl Werthfawr	Cadarnhaol	LR: YP	Mae cymryd rhan mewn gweithgareddau ymgysylltu ieuencid, teimlo bod rhywun yn gwrandao arnoch a chael eu barn wedi'i gwerthfawrogi yn bwysig i les meddyliol pobl ifanc. Nifer sylweddol o bobl ifanc yn gwirfoddoli.
	Negyddol	YP:TE	Cau ysgolion, tarfu ar weithgareddau allgyrsiol a llai o gyfleoedd i bobl ifanc ymgymryd â rolau gwerthfawr yn yr ysgol a thu allan iddi.
	Grwpiau poblogaeth	-	-
Ymdeimlad o berthyn	Cadarnhaol	LR	Lle mae plant a phobl ifanc yn teimlo ymdeimlad cryf o gysylltiad ag ysgol / addysg gall hyn fod wedi gweithredu fel ffactor amddiffynnol.
	Negyddol	LR:YP:TE	Llai o ymdeimlad o berthyn i ysgolion, clybiau chwaraeon, grwpiau ffydd a chymunedol yn ystod cyfnodau clo. Amhariadau i gysylltiadau cymdeithasol gyda chyfoedion a theulu.
	Grwpiau poblogaeth	-	-

¹⁴ Allwedd i ffynonellau tystiolaeth: LR = Adolygiad Llenyddiaeth; YP = tystiolaeth ansoddol gan bobl ifanc sy'n ymwneud â'r MWIA; TE = tystiolaeth ansoddol gan athrawon sy'n ymwneud â'r MWIA

Cydran	Natur yr Effaith	Math o Dystiolaeth ¹⁴	Disgrifiad
Lefel Gymunedol			
Gweithgareddau sy'n Dod â Phobl Ynghyd	Cadarnhaol	YP	Roedd gweithgareddau a grwpiau a barhaodd i ddod â phobl ynghyd ar-lein trwy'r pandemig yn cael eu gwerthfawrogi gan bobl ifanc (gan gydnabod nad yw pob un wedi cael y cyfleoedd hyn neu yn dymuno cymryd rhan).
	Negyddol	LR:YP:TE	Llai o fynediad i weithgareddau grŵp yn gysylltiedig â phellter cymdeithasol, cyfnodau clo, cau ysgolion a chyfleusterau cymunedol, chwaraeon a hamdden eraill.
	Grwpiau poblogaeth	-	Plant ag ADY
Mynediad i Wasanaethau	Cadarnhaol	LR	Parhad gwasanaethau trwy ddarparu o bell
	Negyddol	LR:YP:TE	Symud gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol allweddol i ddarpariaeth o bell. Amharu ar wasanaethau iechyd neu eu hatal dros dro ee ffisio, therapi lleferydd a galwedigaethol. Colli cyswllt ag asiantaethau allweddol ac ymyriadau oherwydd cau ysgolion. Lleihad yn hyder pobl ifanc i gael mynediad at wasanaethau iechyd meddwl a gwybodaeth ar-lein. Amseroedd aros hirach am ofal iechyd meddwl arbenigol.
	Grwpiau poblogaeth	LR: YP:TE	Plant a phobl ifanc â phroblemau iechyd meddwl, anabledau a chyflyrau iechyd, Y rhai ag ADY. Grwpiau du a lleiafrifoedd ethnig.
Cymunedau Cydlynol	Cadarnhaol	LR:YP:TE	Mae cydlyniant cymunedol yn ased pwysig ar gyfer gwydnwch ac adferiad cymunedol a gall weithredu fel mecanwaith amddiffynnol yn erbyn pryder iechyd a straen yn ystod cyfnodau clo. Gall cael ymdeimlad o "undod cymunedol" helpu plant a phobl ifanc i wella ar ôl trychineb. Ceir enghreifftiau o gydgymorth a gweithredu cymunedol yng Nghymru.
	Negyddol	LR	Gall canfyddiadau gwahanol o gyfrifoldeb am "dorri rheolau" ac "ymddygiad niwsans" yn ystod ac ar ôl cyfnodau clo fod â'r potensial i achosi cwynion rhwng grwpiau mewn cymunedau
	Grwpiau poblogaeth	-	-

7.2 Lefel unigol – Bod â rôl werthfawr

Mae cyfleoedd ar gyfer cael rolau cymdeithasol gwerthfawr wedi'u cydnabod fel rhai sy'n diogelu iechyd meddwl a lles pobl ifanc, ac maent yn gysylltiedig â risg is o broblemau emosiynol ac ymddygiadol (Parry-Langdon, 2008; Iechyd Cyhoeddus Lloegr, 2016). Mae amgylcheddau ysgol sy'n helpu plant i deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi yn rhan allweddol o ddull ysgol gyfan o hybu iechyd meddwl a lles (Canolfan Anna Freud, 2021).

Datgelodd tystiolaeth ansoddol a gasglwyd o grwpiau ffocws fod pobl ifanc ac athrawon yn nodi effeithiau negyddol ar fynediad plant i rolau cymdeithasol gwerthfawr yn ystod y pandemig. Rhoddodd athrawon lawer o enghreifftiau o sut roedd cau ysgolion, gweithgareddau allgyrsiol a chlybiau wedi atal cyfleoedd i bobl ifanc ymgymryd â rolau gwerthfawr yn yr ysgol a thu allan iddi. Siaradon nhw hefyd am sut maen nhw'n defnyddio "rolau gwerthfawr" mewn ysgolion i helpu gyda datblygiad personol, lles emosiynol ac ymddygiad. Siaradodd athrawon hefyd am sut yr oeddent wedi dod o hyd i ffyrdd o gyfleu i blant eu gwerth a'u cyfraniad trwy ddysgu o bell, gan gynnwys trwy annog disgyblion i ofalu am eu lles corfforol a meddyliol (TE). Nododd darparwyr hyfforddiant hefyd swyddi gwerthfawr a gollwyd i bobl ifanc pan gafodd prentisiaethau a lleoliadau eu hatal neu eu rhoi ar ffyrlo.

"Mae llawer o blant, fel arfer y rhai lle mae problemau ymddygiad, os ydych chi'n rhoi rôl neu werth iddyn nhw, mae'n gwella canolbwytio gan ei fod yn gyfrifoldeb, nhw sy'n rheoli eu sefyllfaoedd a'u penderfyniadau."

(Athro a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021).

"Roedd llawer o ddysgwyr ar ffyrlo, felly nid oedd ganddynt y rôl werthfawr honno. Efallai eu bod yn byw gyda'u rhieni. Gartref efallai eu bod yn teimlo fel plant ond yn y gwaith maent yn gyfoedion. Maen nhw'n cymryd rhan, mae ganddyn nhw eu swydd eu hunain maen nhw'n gwybod beth maen nhw'n ei wneud felly maen nhw wedi gorfod dychwelyd i blentynod bron."

(Darparwr hyfforddiant a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021).

Rhoddodd y bobl ifanc a gymerodd ran yn y MWIA enghreifftiau o sut yr oedd cyfleoedd i fynegi eu barn a chael eu gwerthfawrogi yn bwysig i'w lles meddyliol yn ystod y pandemig, fodd bynnag, roedd peidio â chael rhywun i wrando arnynt yn cael yr effaith i'r gwrthwyneb (YP). Mae arolygon cyn pandemig yng Nghymru yn dangos bod tua hanner y bobl ifanc yn teimlo bod eu syniadau wedi cael eu cymryd o ddifrif yn yr ysgol cyn y pandemig (Page et al., 2021).

Mae gwirfoddoli yn enghraifft o "rôl gymdeithasol werthfawr" ac mae tueddiadau cyn-bandemig diweddar yng Nghymru yn awgrymu cynnydd yng nghyfran y bobl 16 i 24 oed a wirfoddolodd o 22% yn 2016-17 i 27% yn 2019-20 (Llywodraeth Cymru, 2021c). Fodd bynnag, nid oes unrhyw ddiweddariad o'r data hwn eto i werthuso unrhyw effaith y cyfnod pandemig ers mis Mawrth 2020. Cafodd arolwg mwy diweddar o oedolion yng Nghymru (Chwaraeon Cymru/ComRes, 2021) fod oedolion iau 16-34 oed yn fwy tebygol o fod wedi gwirfoddoli yn y 12 mis diwethaf nag unigolion hŷn (43% o bobl 16-34 oed). Roeddent hefyd yn fwy tebygol na grwpiau hŷn o fwriadu gwirfoddoli yn ystod y 12 mis nesaf, er mwyn cefnogi'r ymateb i COVID-19 (48%); chwaraeon (46%), neu achos arall (52%). Mae ymchwil sector elusennol ledled y DU wedi nodi tuedd ar i fyny mewn gwirfoddoli ymhlith pobl ifanc 16-24 oed ac mae'r awduron yn awgrymu y gallai rhywfaint o'r cynnydd hwn rhwng 2018 a 2020 gael ei egluro gan ymgysylltiad gan bobl ifanc mewn gwirfoddoli torfol yn ystod y pandemig (Roche, 2020).

“... (Roedd bod yn rhan o) gynghorau ysgol a fforymau wedi fy helpu i ddod drwy hyn. Ni chafodd lawer o ffrindiau'r cyfle hwn a theimlent nad oedd athrawon yn gwrandao arnynt yn dweud wrthynt gan ddweud wrthynt am beidio â phoeni yn unig, ond roedd peidio â chael gwrandawriad priodol yn gwneud iddynt deimlo'n llai gwerthfawr neu nad oedd eu pryderon yn cael eu gwerthfawrogi. Mae'n bwysig sicrhau bod pobl mewn gwirionedd yn gwrandao ar y materion y mae pobl ifanc yn estyn allan atynt i ddweud wrthynt a'u bod yn cael ymateb sy'n gwneud iddynt deimlo bod eich sylwadau wedi cael eu gwerthfawrogi.”

(Person ifanc a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021).

7.3 Lefel Unigol – Ymdeimlad o berthyn

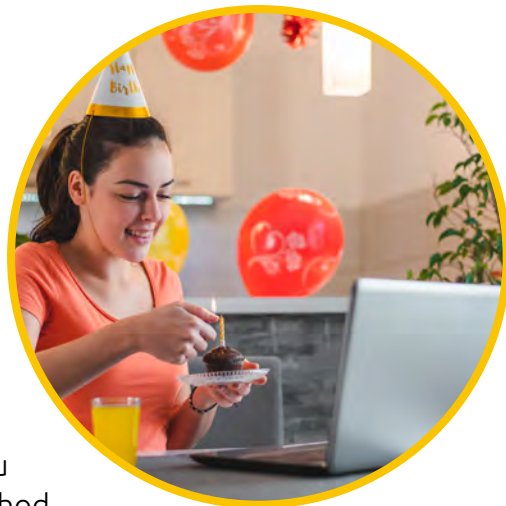
Mae cysylltedd cymdeithasol a chael ymdeimlad o berthyn yn cael eu cydnabod fel elfen allweddol o wydnwch unigol a chymunedol (Davies et al., 2019, Chandra et al., 2011). Mae llawer o gydberthnasau rhwng yr adran hon ac Adran 6.9 ar Berthnasoedd Cymdeithasol a'r adrannau eraill yn y bennod hon ar gael rôl werthfawr a gweithgareddau sy'n dod â phoblynghyd.

Fel y trafodwyd, mae llencyndod yn cael ei gydnabod fel cyfnod bywyd hynod sensitif a phwysig ar gyfer datblygiad cymdeithasol, lle mae derbyniad grŵp cyfoedion, perthnasoedd cyfoedion, perthyn, ac adeiladu hunan-gysyniad mewn perthynas ag eraill yn dod yn bwysicach a hunaniaeth unigol yn cael ei datblygu:

“Mae'r ailgyfeirio hwn tuag at gyfoedion yn hwyluso datblygiad pobl ifanc i fod yn oedolion annibynnol, gan eu galluogi i feithrin ymdeimlad mwy cyflawn o hunan-hunaniaeth gymdeithasol, ar yr un pryd ag adeiladu cysylltiadau cryfach â'u grŵp cyfoedion” (Orben et al., p.634-635).

Mae cyswllt coll gyda ffrindiau a theulu wedi'i nodi'n gyson fel y prif ffactor gan bobl ifanc yng Nghymru sydd wedi effeithio ar sut y maent wedi bod yn teimlo yn ystod y pandemig (Comisiynydd Plant Cymru 2020c; 2021a). Mae'r effeithiau negyddol ar les meddyliol o beidio â gweld ffrindiau a theulu hefyd yn cael eu hamlygu mewn astudiaethau yn y DU ac yn rhyngwladol (Branquinho et al., 2020; Janssen et al., 2020; Nelson et al., 2020; NYA 2020a; Padmanabhanunni a Pretorius, 2021; Cymdeithas y Plant, 2020, Rogers et al., 2021). Mae cau canolfannau ieuentid a chlybiau chwaraeon, a cholli gweithgareddau grŵp hefyd wedi arwain at deimladau o unigrwydd ac unigedd (NYA, 2020a).

Mae colli digwyddiadau bywyd pwysig sy'n cael eu rhannu ag eraill hefyd wedi'u nodi fel effeithiau pwysig ar les gan bobl ifanc (Llywodraeth yr Alban, 2021; Branquinho et al., 2020). Mae teimladau o ddatgysylltu oddi wrth gymunedau ffydd oherwydd na allant dathlu gwyliau pwysig gyda'i gilydd hefyd wedi'u nodi gan bobl ifanc (Leavey et al., 2020). I bobl ifanc sydd wedi bod yn ddi-waith yn ystod y pandemig, mae rhai awduron o'r farn bod diffyg ymdeimlad o berthyn yn y gweithle wedi cyfrannu at lefelau uwch o unigrwydd, o gymharu â'r rhai a arhosodd mewn cyflogaeth (Achdut a Refaeli, 2020). Cefnogir hyn gan golli cyfleoedd ar gyfer rolau gwerthfawr ar leoliadau gwaith a drafodwyd yn Adran 7.2 uchod.



Canfuwyd bod teimladau o gysylltedd cymdeithasol yn bwysig i bobl ifanc wrth frwydro yn erbyn unigrwydd a gwella ansawdd bywyd yn ystod y cyfnod clo (Lardone et al. 2020). Canfu un astudiaeth gyda myfyrwyr ysgol uwchradd yn ne orllewin Lloegr ostyngiad cyffredinol yn y risg o orbryder a chynnydd mewn lles yn ystod y cyfnod clo cyntaf ochr yn ochr â chynnydd mewn ymdeimlad o gysylltiad â'r ysgol (Widnall et al., 2020). Mae'r awduron yn awgrymu efallai mai un ffactor sy'n arwain at deimlad cynyddol o gysylltedd ysgol yw bod athrawon wedi dod o hyd i ffyrdd newydd o ymgysylltu â myfyrwyr trwy lwyfannau digidol. Mae tystiolaeth ar gyfer cyfraniad cysylltedd â sefydliadau addysgol wrth amddiffyn lles meddyliol yn ystod y pandemig hefyd wedi'i hamlygu mewn astudiaeth a gyhoeddwyd yn ddiweddar yng Nghymru (Moore et al. 2022) ac astudiaeth o fyfyrwyr prifysgol yn yr Eidal (Capone et al. 2020).

Nododd pobl ifanc a gymerodd ran yn yr MWIA unigrwydd a theimlo allan o gysylltiad â theulu a ffrindiau fel effeithiau negyddol y cyfnod clo. Roeddent hefyd yn glir bod hwn yn gyfnod pwysig yn eu bywydau ar gyfer datblygu eu hunaniaeth, cyfeillgarwch, a gweithio allan ble roeddent yn perthyn a bod hyn wedi cael ei amharu yn ystod y pandemig. Soniodd pobl ifanc am ba mor bwysig oedd cadw mewn cysylltiad er mwyn cynnal ymdeimlad o berthyn pan fydd cyfyngiadau'n cael eu codi:

“Mae cysylltiadau wedi eu colli yn ystod y cyfnod hwn. Mae'r cyfnod hwn yn ein bywydau yn bwysig ar gyfer gweithio allan pwy yw'ch ffrindiau a'r rhai rydych chi eisiau bod gyda nhw.”

(Person ifanc a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021).

“Mae angen i chi gofio pwy yw eich ffrindiau. Rydych chi'n teimlo'n rhan o rywbeth, os ydych chi'n dal i gysylltu â nhw hyd yn oed ychydig bach, sy'n eich helpu i deimlo ychydig yn llai anghysurus, a gwybod hynny pan fyddwn ni allan o hyn, un diwrnod, bydd gennych le, byddwch yn gallu slotio yn ôl i mewn.”

(Person ifanc a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021).

Roedd cau ysgolion, dysgu o bell, patrymau gwaith rhieni a chau clybiau chwaraeon a chymunedol i gyd yn ffactorau y nododd athrawon eu bod yn effeithio ar ymdeimlad o berthyn (TE). Roedd athrawon yn ymwybodol bod rhai plant yn ei chael hi'n haws nag eraill i gynnal ymgysylltiad ac ymdeimlad o berthyn o sesiynau ysgol ar-lein a chymdeithasu ar-lein. Amlygwyd colli'r ysgol fel “canolfan gymunedol” lle mae perthnasoedd ac ymdeimlad o berthyn yn cael eu meithrin. Er bod rhai wedi canfod bod gan rai plant ymdeimlad cryfach o berthyn ar-lein oherwydd eu bod yn gweithio mewn grwpiau llai a bod ganddynt fwy o gyfleoedd unigol i siarad, teimlai eraill nad oedd yn bosibl creu gwir ymdeimlad o berthyn trwy ddysgu ar-lein (TE).

“Mae gan lawer o'r plant dros y misoedd diwethaf... yr unig le y maent wedi perthyn yw o fewn pedair wal eu cartref...Tra bydden nhw fel arfer yn perthyn i gymaint o ardaloedd gwahanol, fel arfer i'r ysgol neu maen nhw'n mynd i'r Geidiaid neu maen nhw'n mynd i glwb pêl-droed neu glybiau celf ac yn aml mae'r plant hyn yn cael gwahanol fathau o rolau yn y clybiau y maen nhw ynddynt... felly rwy'n meddwl eu bod wedi cael trafferth gyda'u hymdeimlad o berthyn yn yr ystyr o'u hunaniaeth, wrth i'w hunaniaeth newid yn yr holl leoedd gwahanol y maent yn rhan ohonynt.”

(Athro a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021).

Yn ogystal, mae ysgolion yn aml yn hwyluso grwpiau cymorth i bobl ifanc sydd mewn perygl o fod yn ynysig. Roedd gan un ysgol 'glwb' LHDTQ+ a oedd fel arfer yn cyfarfod yn ystod amser cinio i helpu disgyblion gyda chefnogaeth cyfoedion ar faterion hunaniaeth rhywedd. Nid oedd y rhain wedi digwydd yn ystod y pandemig ac roedd yr athrawes yn ymwybodol bod y rhain yn faterion na fyddai'r cyfranogwyr yn teimlo'n gyfforddus yn eu trafod gyda'u rhieni, ond byddent yn trafod y materion hyn gyda ffrindiau ysgol. Rhoddodd nifer o athrawon enghreifftiau o wahanol ffyrdd yr oedd eu hysgolion wedi ceisio cynnal ymdeimlad o berthyn a bydd y rhain yn cael eu trafod o dan Adran 7.4 "Gweithgareddau sy'n dod â phobl ynghyd" isod.

Siaradodd person ifanc arall am neges gadarnhaol gan athro a oedd wedi ei helpu i deimlo ymdeimlad o berthyn yn ystod y pandemig:

"Wedi meddwl am yr (ymdeimlad o berthyn hyn), nid dim ond fi oedd e ond roedd eraill yn mynd trwyddo o gwmpas y byd, roedd hyn yn creu 'ymdeimlad o berthyn'. Pwysleisiodd ein hathrawon..... Roedd myfyrio ar y neges 'rydym i gyd yn hyn gyda'n gilydd' wedi fy helpu."

(Person ifanc a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021).

7.4 Lefel Gymunedol - Gweithgareddau sy'n dod â phobl at ei gilydd

Arweiniodd y gofynion ar gyfer cadw pellter cymdeithasol, cau ysgolion a chyfnodau clo at gau llawer o leoliadau lle mae pobl ifanc fel arfer yn dod at ei gilydd i gymryd rhan yn y celfyddydau, chwaraeon, a gweithgareddau cymunedol amrywiol. Roedd gweithredu "swigod" a mesurau rheoli heintiau eraill mewn ysgolion yn golygu bod gweithgareddau traws-ysgol megis gwasanaethau, corau, cyngherddau, dramâu a chlybiau gweithgareddau amrywiol wedi'u hatal. Mae Adran 6.12 ar fannau cyhoeddus a rennir yn nodi cau lleoliadau cyhoeddus hygyrch gwerthfawr y mae pobl ifanc yn eu defnyddio i gymdeithasu.

Roedd pobl ifanc a gymerodd ran yn y MWIA yn teimlo bod y cyfnod clo wedi dod ag arwahanrwydd ac wedi lleihau cyfleoedd ar gyfer gweithgareddau grŵp. Roeddent yn teimlo bod gweithgareddau sy'n dod â phobl ynghyd yn wirioneddol bwysig ar gyfer dysgu a chymhelliant effeithiol:

"Mae gweld pobl eraill yn cymryd rhan a chael hwyl yn eich annog chi i gymryd rhan. Rydych chi'n dysgu trwy wyluo eraill, ac mae'r rhan honno wedi'i cholli trwy beidio â bod yn yr ystafell ddosbarth gydag eraill."

(Person ifanc a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021).

Roedd gwasanaethau a grwpiau a oedd wedi parhau i ddod â phobl at ei gilydd drwy'r pandemig yn cael eu gwerthfawrogi'n fawr ac yn cael eu hystyried yn gyfleoedd ar gyfer cymorth emosiynol anffurfiol. Teimlai pobl ifanc y gallai ysgolion wneud mwy i awgrymu a chefnogi pobl ifanc i gymryd rhan mewn gweithgareddau y tu allan i'r ysgol ac addysg ac fel rhan o'r adferiad o'r pandemig bod angen buddsoddi mewn gweithgareddau grŵp i ailadeiladu sgiliau a pherthnasoedd.

Rhoddodd athrawon lawer o enghreifftiau o golli gweithgareddau grŵp y tu mewn a'r tu allan i'r ysgol, a rhoddwyd hefyd enghreifftiau o sut yr oeddent yn ceisio llenwi'r bwlch gyda sesiynau o bell:

"Mae'r plant yma wedi colli allan ar lawer, o safbwynt y nofio a'r tennis a mynd i'r gampfa leol a chymryd rhan gyda'r gymuned leol ac mae hynny wedi bod yn golled fawr ond mae'r ysgol yn gwneud llawer yn rhithwir - cael y gwasanaeth tân lleol, PCSO lleol yn cyflwyno sesiynau trwy Teams a phethau felly. Mae'n iawn dweud bod modd gwneud y pethau hyn mewn ffordd wahanol ond ar ddiwedd y dydd nid oes modd eu gwneud cystal â cyn Covid."

(Athro a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021).

7.5 Lefel Gymunedol – Mynediad i Wasanaethau

Nododd HIA y 'Polisi aros gartref ac ymbellhau cymdeithasol' a gynhaliwyd yn 2020 yng Nghymru (Green et al., 2020) effaith negyddol fawr wedi'i chadarnhau ar fynediad at wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, gan gynnwys gwasanaethau iechyd meddwl. Er bod ffocws y MWIA ar ffactorau amddiffynnol ar gyfer lles meddyliol yn hytrach na gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol, mae'r gallu i gael mynediad at ystod o gefnogaeth a chymorth ar gyfer iechyd, iechyd meddwl ac anghenion eraill yn ffactor amddiffynnol pwysig ar gyfer lles meddyliol ynddo'i hun (Iechyd Cyhoeddus Lloegr 2016). Mae'r dystiolaeth a arfarnwyd yn y MWIA yn dangos effaith negyddol sylweddol oherwydd colli mynediad at wasanaethau drwy'r ysgol; tarfu ar wasanaethau neu eu hatal dros dro; effeithiau cyfathrebu ar atal mynediad; colli cefnogaeth wyneb yn wyneb; gostyngiad yn hyder pobl ifanc i gael mynediad at wasanaethau iechyd meddwl a gwybodaeth ar-lein, ac amseroedd aros hwy am ofal iechyd meddwl arbenigol. Mae'r llwybrau effaith hyn bellach yn cael eu harchwilio isod.

Nodir bod cau ysgolion yn arwain at effeithiau negyddol ar fynediad at wasanaethau, yn enwedig i'r rhai sy'n dibynnu ar ysgolion am ofal iechyd, prydau maethlon, cysgod rhag esgeulustod a chamdriniaeth ac ymyriadau ar gyfer anabledau a chymorth gydag anabledau (Chaabane et al., 2021; Crawley et al., 2020; Hoffman a Miller, 2020). Mae ysgolion yng Nghymru wedi nodi cynnydd mewn angen ac atgyfeiriadau i wasanaethau allanol megis gwasanaethau amddiffyn plant a Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS (Estyn, 2021e; TE) yn ogystal â phryderon y gall teuluoedd ddod yn fwyfwy ynysig oddi wrth wasanaethau cymorth pan gwasanaethau wyneb yn wyneb yn cael eu dileu (Estyn, 2021c).

Canfu Comisiynydd Plant Cymru (2020f) fod y newidiadau yn y ffordd y mae gwasanaethau wedi cael eu darparu wedi effeithio ar hawl i dderbyn cymorth ar gyfer eu hiechyd a'u lles i rai pobl ifanc. Mae tarfu ar fynediad i wasanaethau wedi'i amlygu'n arbennig ar gyfer plant a phobl ifanc ag anabledau, ADY a'r rhai sydd â chyflyrau iechyd ac iechyd meddwl hirdymor (Comisiynydd Plant Cymru, 2020f; RAIISE, 2020; TE). Siaradodd llawer o athrawon a gymerodd ran yn y MWIA am fynediad a gollwyd i ymyriadau gofal iechyd, yn enwedig ar gyfer disgyblion ag anabledau (TE).

Mae rhanddeiliaid a phobl ifanc wedi adrodd bod rhai negeseuon cyfathrebu a gyhoeddwyd yn ystod y pandemig wedi atal pobl ifanc rhag cael mynediad i ofal iechyd (NYA 2020a; YP). Nododd y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg yn y Senedd fod angen nifer o welliannau i sicrhau nad yw pobl ifanc a'u teuluoedd yn oedi cyn ceisio cymorth gan wasanaethau iechyd corfforol a meddyliol a bod angen gwybodaeth gliriach a chyfeirio (Senedd Cymru, 2021d). Canfu dadansoddiad o ddata gofal iechyd arferol ar gyfer plant a phobl ifanc 2-17 oed ostyngiad cyffredinol mewn diagnosisu neu bresgripsiynau ar gyfer gorbryder neu iselder yn ystod COVID-19, y gellir ei briodoli'n rhannol i amharodrwydd i geisio gofal iechyd yn ystod y pandemig (Cowley et al. 2021).

Mae mynediad at gymorth iechyd meddwl wedi bod yn thema gref ar draws y llenyddiaeth a'r dystiolaeth ansoddol a gasglwyd ar gyfer y MWIA. Roedd heriau hanesyddol o ran mynediad at gymorth iechyd meddwl i blant a phobl ifanc yng Nghymru cyn y pandemig COVID-19 (Cynulliad Cenedlaethol Cymru, 2018) a daeth diweddariad ar gynnydd i'r casgliad bod plant a phobl ifanc yng Nghymru *"yn dal i gael trafferth dod o hyd i'r cymorth emosïynol ac iechyd meddwl sydd ei angen arnynt"* (t. 10) (Senedd Cymru, 2020) o ran cymorth cynnar a gwasanaethau arbenigol.

Nododd yr arolygon a gynhaliwyd gan Gomisiynydd Plant Cymru (2020c a 2021a) ostyngiad yn hyder pobl ifanc i gael mynediad at gymorth emosiynol ac iechyd meddwl ar-lein rhwng 2020 a 2021. *"er gwaethaf cynnydd yn y ddarpariaeth hon"*. Daeth yr adroddiad i'r casgliad o'r canfyddiadau hyn bod *"cyfleoedd i wasanaethau ddarparu gwybodaeth glir i bobl ifanc ar sut i geisio cymorth a chynyddu eu hyder drwy egluro beth fydd yn digwydd os byddant yn gofyn am help"* (Comisiynydd Plant Cymru, 2020c, t. 17).

Mae ymgysylltu â phobl ifanc yn y MWIA ac arolygon gyda phobl ifanc â phroblemau iechyd meddwl yn nodi ystod o rwystrau i gael mynediad at gymorth sydd â goblygiadau pwysig ar gyfer cynllunio gwasanaethau a gwybodaeth – gweler Blwch 5.

BLWCH 5: Rhwystrau i gael mynediad at gymorth iechyd meddwl a nodwyd gan bobl ifanc:

- Diffyg gwybodaeth am sut a ble i gael cymorth (Mind Cymru, 2020; YP)
- Meddwl nad oedd eu mater yn ddigon difrifol neu'n credu nad oedden nhw'n bersonol yn haeddu cefnogaeth (Mind Cymru, 2020; Young Minds, 2020)
- Ddim eisiau rhoi baich ar y GIG (Young Minds, 2020)
- Ddim eisiau i'r bobl roedden nhw'n byw gyda nhw wybod am eu hanghenion iechyd meddwl (Young Minds, 2020)
- Pryder am siarad ar y ffôn neu drwy alwadau fideo (Young Minds, 2020)
- Ddim yn meddwl eu bod yn ddigon sâl ac yn teimlo cywilydd (Young Minds, 2020)

Mae arolygon a gynhaliwyd gyda phobl ifanc â phroblemau iechyd meddwl yn ystod y pandemig hefyd yn nodi tarfu ar ofal arferol a heriau o ran mynediad at oedolion cefnogol, fel gweithwyr ieuenctid (Young Minds, 2020). Canfu arolwg a gynhaliwyd yng Nghymru nad oedd mwy nag 1 o bob 3 o bobl ifanc â phroblemau iechyd meddwl yng Nghymru (39%) yn gallu cael mynediad at y cymorth yr oeddent yn ei geisio (Mind Cymru, 2020).

Dywedodd llawer o bobl ifanc fod eu cymorth iechyd meddwl wedi symud i ddarpariaeth rithwir dros y ffôn neu alwad fideo. Gweithiodd hyn yn dda i rai pobl, ond i eraill ni allent gael mynediad at gymorth yn y modd hwn oherwydd diffyg y dechnoleg briodol a / neu breifatrwydd yn y cartref. Teimlai eraill fod y gefnogaeth yn llai effeithiol nag wyneb yn wyneb ac ni allent "agor" trwy gyfathrebu rithwir (Young Minds, 2020).

Gan droi at fynediad at wasanaethau arbenigol, canfu adroddiad ymchwil ar fod yn agored i niwed ac iechyd yng Nghymru yr adroddwyd bod trothwyon ar gyfer cymorth statudol wedi codi ac wedi parhau'n uchel. Mewn rhai achosion, arweiniodd hyn at blant a theuluoedd agored i niwed heb fynediad digonol at gymorth gan weithwyr cymdeithasol a CAMHS, neu'n cael mynediad at gymorth ar gam datblygedig o argyfwng (Willatt et al., 2021, t.25). Soniodd athrawon hefyd am arosiadau hirach am asesiad a chymorth i bobl ifanc trwy eu gwasanaethau CAMHS lleol (TE).

Mae data ar amseroedd aros ar gyfer gwasanaethau CAMHS arbenigol yng Nghymru yn dangos bod llawer mwy o blant a phobl ifanc yn aros yn hirach am apwyntiad cyntaf: ym mis Rhagfyr 2021 roedd 78% (n=549) o blant a phobl ifanc yn aros mwy na 4 wythnos am apwyntiad cyntaf o gymharu â 35% ym mis Rhagfyr 2019 (Ystadegau Cymru, 2022).

Dywedodd person ifanc a gymerodd ran yn y MWIA:

"Hyd yn oed cyn y pandemig, y prif fater oedd nad oedd neb yn gwybod ble i fynd i gael cymorth, na phwy oedd yno i'ch helpu."

(Person ifanc a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021).

Nodwyd mynediad at gymorth iechyd meddwl fel mater o bwys gan lawer o athrawon, a gymerodd ran yn y gweithdai MWIA, gan atgyfnerthu tystiolaeth yr adolygiad llenyddiaeth uchod:

“Wrth gyfeirio pobl, mae'n cymryd llawer mwy o amser iddynt gael eu gweld. Mae pob darparwr gwasanaeth dan bwysau aruthrol..... Mae'n her ceisio asesu pobl nad ydynt yn eu gweld. Mae CAMHS lleol yn gweld y rhai sy'n cael eu hystyried yn berson ifanc mewn argyfwng ond mae llawer yn mynd o dan y radar sy'n dal i aros am gefnogaeth.”

(Athro a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021).

7.6 Lefel Gymunedol - Cydlyniad Cymunedol

Mae'r gydran hon yn ymwneud â pherthnasoedd cadarnhaol a pharch ac ymddiriedaeth o'r ddwy ochr o fewn a rhwng grwpiau mewn cymunedau (Davies et al., 2019). Mae cydlyniad cymunedol yn cael ei gydnabod fel ased pwysig ar gyfer gwydnwch ac adferiad cymunedol yn y llenyddiaeth ehangach ar drychinebau (Chandra et al., 2011) a gall cael ymdeimlad o “undod cymunedol” helpu pobl ifanc i wella ar ôl trychineb (Williams, 2020, t. 48). Mae WHO Europe (2020) wedi nodi chwalfa cydlyniad cymdeithasol fel effaith tymor hwy pandemig COVID-19 ac maent yn argymhell y dylai mesurau lliniaru gynnwys atgyfnerthu amddiffyniad cymdeithasol a “gwead cymdeithasol” i hyrwyddo cynhwysiant cymdeithasol a chydlyniad (t.12).

Canfu astudiaeth draws-adrannol fod cydlyniad cymunedol wedi gweithredu fel mecanwaith amddiffynnol yn erbyn pryder iechyd a straen yn ystod y cyfnod clo cenedlaethol cyntaf yn y DU, ond gallai effaith clustogi cydlyniad cymunedol leihau pan fydd cyfnodau clo yn cael eu hystyried am gyfnodau hirach, yn enwedig ar gyfer oedolion iau (Svensson ac Elntib, 2021).

Mae tystiolaeth ansoddol a rhanddeiliaid yn nodi y gallai canfyddiadau gwahanol o gyfrifoldeb am “dorri rheolau” ac “ymddygiad niwsans” yn ystod ac ar ôl cyfnod clo fod â'r potensial i achosi cwynion rhwng grwpiau mewn cymunedau (NYA, 2020a; Llywodraeth yr Alban, 2021). Fel y trafodwyd yn Adran 6.12, roedd diffyg gweithgareddau a lleoliadau diogel dan do i gyfarfod yn ystod haf 2020 wrth i'r cyfnod clo lacio yn golygu bod pobl ifanc yn cael eu gadael heb unrhyw opsiwn ond cyfarfod y tu allan, fodd bynnag mae hyn yn cael ei weld yn negyddol weithiau gan eraill yn y cymunedau (NYA, 2020a).

Rhoddodd cyfranogwyr yn yr MWIA enghreifftiau o effeithiau cadarnhaol y pandemig ar gydlyniad cymunedol:

“Gall y Cymoedd fod yn rhanedig ond daeth cymaint o bobl ynghyd – unigolion yn gwneud pethau o fewn y gymuned a ddaeth â phobl ynghyd a chodi'r gymuned. Y gobaith yw y bydd hyn yn parhau ar ôl y pandemig.”

(Person ifanc a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021).

Rhoddodd athrawon enghreifftiau o weithredu cymunedol, gan gynnwys banciau bwyd a dywedodd swyddog ymgysylltu â theuluoedd ei bod wedi ffurfio grŵp WhatsApp i rannu gwybodaeth am adnoddau cymunedol.

“...mae'r gymuned wedi gwneud rhai pethau anhygoel yn ystod y pandemig. Wedi cael hybiau cymunedol, hamperi wedi eu darparu ar gyfer teuluoedd agored i niwed.”

(Athro a gymerodd ran mewn gweithdy MWIA yng ngwanwyn 2021).

8 Prif ganfyddiadau

Yn yr adran hon, crynhoir canfyddiadau allweddol yr MWIA fel a ganlyn::

- Grwpiau poblogaeth sy'n wynebu risg uwch o effeithiau negyddol ar les meddyliol
- Effeithiau ar benderfynyddion cymdeithasol lles meddyliol
- Effeithiau ar y ffactorau amddiffynnol ar gyfer lles meddyliol



8.1 Grwpiau'r Boblogaeth

Mae rhai pobl ifanc yn cael eu heffeithio'n fwy negyddol nag eraill

Heb os, mae'r pandemig COVID-19 wedi effeithio ar fywyd pob person ifanc yng Nghymru drwy fesurau diogelu iechyd cymdeithas gyfan fel cyfnodau clo, cau ysgolion a cholegau, ymbellhau cymdeithasol a'r gofyniad i ynysu os yn symptomatig neu wedi'u heintio â COVID-19. O ganlyniad, mae llawer o'r effeithiau a nodwyd yn berthnasol i bobl ifanc ar draws y boblogaeth gyfan; fodd bynnag, mae diffyg tystiolaeth ar hyn o bryd i amcangyfrif maint, dwyster a hyd y rhan fwyaf o effeithiau ar lefel y boblogaeth.

Mae tystiolaeth gref bod nifer o **grwpiau poblogaeth wedi bod mewn mwy o berygl o effeithiau negyddol** ar ganlyniadau lles meddyliol a'r ffactorau amddiffynnol ar gyfer lles meddyliol (rheolaeth, gwydnwch a chyfranogiad) yn ystod y pandemig. Mae hyn wedi'i **grynhai yn Nhabl 1**.

Tabl 1: Grwpiau poblogaeth â thystiolaeth gref o risg uwch o effeithiau negyddol ar fesurau canlyniadau lles meddyliol a ffactorau amddiffynnol

Oedolion ifanc 16-24 oed
Menywod ifanc 16-24 oed
Pobl ifanc sy'n byw mewn teuluoedd incwm isel
Pobl ifanc ag Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY)
Pobl ifanc a gynghorwyd i warchod
Pobl ifanc â phroblemau iechyd meddwl

Ceir tystiolaeth o **risg uwch o effeithiau negyddol ar y ffactorau amddiffynnol ar gyfer lles meddyliol** (megis mynediad at gymorth cymdeithasol ac emosiynol neu fod yn fwy tebygol o beidio â themlo'n ddiogel) ar gyfer nifer o grwpiau, yr oedd llawer ohonynt mewn mwy o berygl o gael lles meddyliol gwael cyn COVID-19 (Tabl 2).

Tabl 2: Grwpiau poblogaeth â thystiolaeth o risg uwch o effeithiau negyddol ar y ffactorau amddiffynnol a/neu rywfaint o dystiolaeth o effaith ar fesurau canlyniad lles meddyliol

Grwpiau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig eraill
Lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol a chwestiynu + (LHDTQ+)
Pobl ifanc sy'n cael Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs)
Pobl ifanc nad ydynt mewn Addysg, Cyflogaeth na Hyfforddiant (NEET)
Gofalwyr ifanc
Pobl ifanc sydd â phrofiad o ofal
Pobl ifanc sydd mewn perygl o droseddu neu o fewn y system cyfiawnder troseddol
Pobl ifanc yr effeithir arnynt gan ddigartrefedd, neu sydd mewn perygl o fod yn ddigartref
Pobl ifanc yr effeithir arnynt gan brofedigaeth
Pobl ifanc sy'n byw mewn teuluoedd un rhiant
Pobl ifanc gyda rhieni sy'n weithwyr allweddol
Pobl ifanc mewn ardaloedd â chyfraddau uwch o heintiau / achosion difrifol a chyfnodau clo hwy
Gwladolion tramor sydd newydd gyrraedd (fel myfyrwyr rhyngwladol) a ffoaduriaid a cheiswyr lloches

Mae'r **pandemig wedi creu gwendidau newydd o bosibl i rai grwpiau**, gan gynnwys **pobl ifanc a gafodd eu cynghori i warchod**; y rhai gyda **rhieni fel gweithwyr allweddol**; y rhai sydd **wedi cael profedigaeth**, a'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd o **gyfraddau uwch o heintiau** a chyfnodau clo hwy.

8.2 Penderfynyddion cymdeithasol lles meddyliol

Effeithiwyd yn negyddol ar benderfynyddion cymdeithasol lles meddyliol, megis addysg a chyflogaeth, sydd â goblygiadau tymor hwy i iechyd meddwl y boblogaeth.

Mae tystiolaeth gref o **effeithiau negyddol uniongyrchol** ar **benderfynyddion cymdeithasol allweddol lles meddyliol** gan gynnwys **mynediad a chanlyniadau addysgol, diogelwch economaidd**, mynediad i **drafnidiaeth a bwyd o safon o dda**. Mae'r rhain yn flociau adeiladu hanfodol ar gyfer lles meddyliol ac yn **arwyddocaol** o ran canlyniadau ac **anhydraddoldebau** iechyd meddwl a lles y boblogaeth **yn y tymor hwy**.

Mae ansicrwydd economaidd yn debygol o **gynyddu nifer y bobl ifanc sydd mewn mwy o berygl o gael lles meddyliol gwael**, megis y rhai mewn teuluoedd incwm isel; pobl ifanc sy'n ddi-waith, a phobl ifanc sy'n ddigartref.

Mae anhydraddoldebau economaidd-gymdeithasol wedi bod yn **amlycach** o ganlyniad i'r pandemig COVID-19, ac mae hyn yn debygol o effeithio ar **les meddyliol pobl ifanc yn y tymor hwy**.

Mae penderfynyddion cymdeithasol eraill wedi gweithredu fel cyfryngwyr pwysig o effaith y pandemig. Er enghraifft, mae cael **tai diogel o ansawdd da** gyda lle i astudio, mynediad i ofod awyr agored preifat neu leol, a mynediad i **gysylltedd rhyngryd a dyfeisiau digidol** wedi bod yn angenrheidiol ar gyfer cymryd rhan mewn addysg, cynnal lles corfforol a meddyliol a chyswllt cymdeithasol.

“Mae'n bwysig sicrhau bod pobl mewn gwirionedd yn gwrando ar y materion y mae pobl ifanc yn estyn allan atynt i ddweud wrthynt a'u bod yn cael ymateb sy'n gwneud iddynt deimlo bod eich sylwadau wedi cael eu gwerthfawrogi.”

Person ifanc (Gwanwyn 2021)

Mae cynrychiolaeth o **farn, profiadau, anghenion a hawliau plant mewn prosesau gwneud penderfyniadau pandemig a phrosesau democrataidd** yn gyfryngwyr pwysig o ran effeithiau'r ymateb pandemig ar les meddyliol pobl ifanc. Mae cael **cyfleoedd i fynegi barn, a chael gwerthfawrogi eu barn** yn cael ei nodi gan bobl ifanc fel rhywbeth sydd o fudd i les meddyliol a gall arwain at ymatebion polisi mwy effeithiol.

8.3 Ffactorau amddiffynnol ar gyfer lles meddyliol

Mae effeithiau negyddol ar draws y ffactorau amddiffynnol ar gyfer lles meddyliol

Mae'r MWIA wedi nodi **effeithiau negyddol ar draws y ffactorau amddiffynnol ar gyfer lles meddyliol**, megis cyfranogiad a gwydnwch, y mae rhai ohonynt wedi effeithio ar y boblogaeth gyfan. Ar gyfer mwyafrif yr effeithiau, nid oes tystiolaeth ar gael i asesu maint, dwyster a hyd yr effeithiau.

Tra **mae rhai effeithiau cadarnhaol wedi'u nodi, mae'r rhain yn tueddu i fod yn ffactorau sy'n lliniaru effaith y pandemig** megis cael mynediad at wybodaeth gywir neu ddatblygu sgiliau ymdopi. Daw'r rhan fwyaf o'r dystiolaeth ar effeithiau cadarnhaol o ychydig o astudiaethau yn y cyfnod clo cyntaf yn 2020, ac felly mae'n bosibl nad ydynt yn adlewyrchu'r sefyllfa ddwy flynedd ar ôl i'r pandemig ddechrau.

Mae mesurau canlyniadau lles meddyliol wedi amrywio yn ystod y pandemig, ac maent yn gysylltiedig â lefel y cyfyngiadau sydd ar waith yn ystod gwahanol gyfnodau'r pandemig, gan gynnwys cau ysgolion. Mae'n **rhy gynnar i sefydlu'r llwybrau achosol a hyd yr effeithiau**, yn enwedig o ystyried natur anrhagweladwy y pandemig.

Synnwyr unigol o reolaeth a gwydnwch

Nododd oedolion ifanc eu bod yn teimlo **nad oedd ganddynt gymaint o reolaeth** o gymharu â grwpiau oedran oedolion eraill.

Mae pobl ifanc wedi dangos gwydnwch ac wedi addasu yn ystod amodau heriol y pandemig ac amhariadau i'w bywydau a'u haddysg.

Roedd llawer yn defnyddio, neu wedi datblygu **strategaethau ymdopi a meddwl newydd i helpu eu hunain**, a daeth rhai yn fwy annibynnol a datblygu sgiliau digidol, rheoli amser a dysgu annibynnol. Mae pobl ifanc hefyd yn mynegi cred y **gallant newid y dyfodol er gwell**.

“I ddechrau roeddwn i'n teimlo bod yr holl ddyddiau wedi'u huno'n un. Cefais ymdeimlad o reolaeth trwy roi strwythur yn ôl i'r diwrnod.”

Person ifanc (Gwanwyn 2021)

Ymddygiadau iechyd a gwybodaeth

“Roedd y wybodaeth yn gyfyngedig, ac nid oedd yr hyn oedd yno bob amser yn ddealladwy ac roedd y fformat i'w weld yn anwybyddu rhai pobl.”

Person ifanc (Gwanwyn 2021)

Amharwyd ar arferion, adnoddau a'r cyd-destunau cymdeithasol sy'n dylanwadu ar ymddygiad iach yn ystod y pandemig. At ei gilydd, nodwyd **gostyngiad mewn gweithgarwch corfforol a chynnydd mewn ymddygiad eisteddog** yn ystod cau ysgolion, ac roedd **amser sgrin a defnydd o gyfryngau cymdeithasol wedi cynyddu**, gyda goblygiadau ar gyfer diogelwch, a lles corfforol a meddyliol.

Mae lefel dda o **wybodaeth gywir am y pandemig**, a pha **sgiliau ac ymddygiad** sydd eu hangen i atal haint, wedi'i chysylltu â gwell canlyniadau yn ymwneud â lles meddyliol. Fodd bynnag, nododd rhanddeiliaid a phobl ifanc **fylchau mewn gwybodaeth hygyrch, berthnasol ac wedi'i theilwra** i bobl ifanc.

Cafwyd bod cynnal trefn ddyddiol yn **ffactor amddiffynnol** ar gyfer lles meddyliol yn ystod y cyfnod clo.

Lles a pherthnasoedd teuluol

Mae perthnasoedd teuluol a lles rhieni wedi bod yn hynod bwysig ar gyfer lles meddyliol plant yn ystod y pandemig. Er bod straen rhieni wedi cael effaith negyddol ar les pobl ifanc, mae mwy o amser teulu, perthnasoedd agos â rhieni ac amser siarad â rhieni wedi'u nodi fel ffactorau amddiffynnol.

Mae bywyd gwaith rhieni wedi newid yn sylweddol wrth i'r pandemig ddatblygu, gyda symudiad cyflym i weithio gartref i rai, ac eraill yn fwy agored i risg o COVID-19 fel gweithwyr rheng flaen, gyda **goblygiadau ar gyfer lles meddyliol pobl ifanc**.



Sgiliau cymdeithasol, perthnasoedd a pherthyn

Colli cyswllt gyda ffrindiau a theulu oedd y **prif ffactor yn dylanwadu ar sut roedd pobl ifanc yn teimlo** yn ystod cyfnodau clo. Roedd lefelau isel o gysylltiad â chyfoedion ac adferiad araf i gyfarfod wyneb yn wyneb yn 2020, yn enwedig ar gyfer plant oed ysgol gynradd.

“Mae angen i chi gofio pwy yw eich ffrindiau. Rydych chi'n teimlo'n rhan o rywbeth, os ydych chi'n dal i gysylltu â nhw hyd yn oed ychydig bach, sy'n eich helpu i deimlo ychydig yn llai anghysurus, a gwybod pan fyddwn ni allan o hyn, un diwrnod, bydd gennych le, byddwch yn gallu slotio yn ôl i mewn.”

Person ifanc (Gwanwyn 2021)

Mae galluogi pobl ifanc i **gynnal ymdeimlad o berthyn a chysylltiad** â'u teuluoedd, mae cyfeillgarwch, grwpiau chwaraeon ac ieuencid, ysgolion a chymunedau yn ffactor amddiffynnol pwysig yn ystod argyfyngau ac aflonyddwch torfol.

Effeithiau negyddol ar sgiliau cymdeithasol a llai o hyder ymgysylltu â phobl mewn sefyllfaedd newydd ar ôl i gyfnodau clo gael eu nodi. Fodd bynnag, nid yw'n hysbys pa mor eang na pharhaus yw'r effeithiau hyn.

Mae pobl ifanc â lefelau uchel o unigrwydd neu fwy o straen oherwydd arwahanrwydd cymdeithasol yn debygol o fod wedi cael **mwy o effeithiau andwylol** ar eu hiechyd meddwl a'u lles yn y pandemig.

Mae defnyddio **cyfryngau cymdeithasol ac offer digidol i gynnal perthnasoedd cymdeithasol** wedi bod yn bwysig yn y pandemig, ond mae pobl ifanc yn nodi na all **cyfathrebu rhithwir ddisodli gwerth cyswllt personol yn llawn**. Nid yw effeithiau tymor hwy y dulliau hyn o gynnal perthnasoedd cymdeithasol ee ar gysylltiad emosiynol yn hysbys.

"Llawer o'r plant .. am y cwpl o fisoedd diwethaf, ... yr unig le y maent wedi perthyn yw o fewn pedair wal eu cartref."
Athro (Gwanwyn 2021)

Dysgu a datblygiad

"Llawer o straen nawr o ran graddau a sut y bydd hynny'n effeithio ar fy addysg bellach yn y dyfodol."
Person ifanc (Gwanwyn 2021)

Mae cau ysgolion, symud i ddysgu o bell ac amharu ar arholiadau wedi bod yn llwybr effaith allweddol ar les meddyliol yn ystod y pandemig, gyda gostyngiad mewn hyder wrth ddysgu a straen a phryder yn gysylltiedig ag ansicrwydd arholiadau. Fodd bynnag, mae rhai pobl ifanc wedi mwynhau dysgu gartref, ac roedd rhai yn teimlo

rhyddhad wrth gael eu rhyddhau o bwysau cymdeithasol a gwaith pan gaeodd ysgolion ym mis Mawrth 2020.

Ymddiriedaeth a Diogelwch

Bu newid mawr i'r amgylchedd cymdeithasol y mae pobl ifanc yn tyfu i fyny ynddo o ran yr hyn y mae'n ei olygu i fod yn "ddiogel". Mae risgiau newydd wedi'u cysylltu â rhyngweithiadau dyddiol, ac mae pobl ifanc wedi dangos ymwybyddiaeth gref a gorbryder ynghylch risgiau i'w hiechyd a diogelwch eu hunain a'u hanwyliaid.

Mae diogelwch pobl ifanc wedi cael ei effeithio gan **gynydd yn nifer yr achosion o ACEs amrywiol, a newid ym mhatrymau trais ieuenctid**. Mae'r pandemig hefyd wedi **tarfu ar fynediad i adnoddau allweddol ar gyfer gwydnwch** gan gynnwys **cymorth emosiynol anffurfiol, oedolion y gellir ymddiried ynddynt a systemau diogelu**.

Mynediad i wasanaethau a chymorth

Mae gan ysgolion a lleoliadau addysgol rôl hanfodol i'w chwarae wrth hyrwyddo lles meddyliol trwy ddarparu ymdeimlad o berthyn a chysylltiad; hwyluso datblygiad sgiliau gweithio cymdeithasol a chydweithredol; galluogi mynediad i wasanaethau; darparu cymorth emosiynol anffurfiol; a rhoi cyfleoedd i gymryd cyfrifoldeb a theimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi. Mae llawer o enghreifftiau o sut mae **ysgolion wedi addasu ac ymateb i'r angen am fwy o gefnogaeth emosiynol** ar gyfer pobl ifanc a theuluoedd.



Cafwyd effaith negyddol ar fynediad at ystod o wasanaethau iechyd a chymorth, er enghraifft amseroedd aros hwy ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol. Er bod buddsoddiad mewn adnoddau hunangymorth ar-lein wedi cynyddu, mae arolygon gyda phobl ifanc yn nodi **gostyngiad mewn hyder wrth gael mynediad at wybodaeth iechyd meddwl** a chymorth ar-lein, ac erys rhwystrau seicolegol a gwybodaeth pwysig o ran cael gafael ar gymorth.

Mae **cau ac amharu ar wasanaethau eraill**, er enghraifft grwpiau ieuentid a chymunedol, wedi cael **effeithiau negyddol ar gydrannau pwysig gwydnwch a chyfranogiad**.

Rhwng 2020 a 2021 gostyngodd cyfran y bobl ifanc 12-18 oed a ddywedodd y byddent yn hyderus yn cyrchu cymorth iechyd meddwl trwy wefan neu gyfryngau cymdeithasol o 53% i 42% (Comisiynydd Plant Cymru, 2020c, 2021).

Cyfranogiad cymunedol, perthnasoedd ac asedau

Mae oedolion ifanc wedi **helpu eraill** drwy wirfoddoli ac mae tua hanner yn bwriadu gwirfoddoli yn ystod y 12 mis nesaf, er mwyn cefnogi ymateb COVID-19, chwaraeon neu achos arall.

Mae rhywfaint o dystiolaeth bod **cydlyniant cymunedol** wedi gweithredu fel ffactor amddiffynnol ar gyfer lles meddyliol yn y pandemig COVID-19 ac mae'n bwysig ar gyfer adferiad ar ôl trychinebau.

Mae colli mynediad i **fannau cyhoeddus diogel a rennir**, megis gallu cyfarfod mewn caffis neu barciau, wedi effeithio ar annibyniaeth a pherthnasoedd cymdeithasol pobl ifanc.

8.4 Lles meddyliol cenedlaethau'r dyfodol: edrych i'r tymor hwy

Yng nghyd-destun Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) (2015), mae angen dull hirdymor, ataliol a chydweithredol gyda chamau gweithredu ar draws y saith Nod Llesiant i greu dulliau system gyfan cadarn o ddiogelu lles a gwydnwch meddwl cenedlaethau o bobl ifanc heddiw ac yn y dyfodol.

Mae dysgu o effeithiau pandemig COVID-19 ar les meddyliol pobl ifanc yn bwysig nid yn unig ar gyfer cynllunio pandemig yn y dyfodol, ond hefyd ar gyfer yr argyfwng hinsawdd ac iechyd meddwl y boblogaeth yn y tymor hwy. Mae effeithiau tymor hwy y mae angen eu hystyried y tu hwnt i fesurau lliniaru tymor byr ac ymatebion gwasanaethau iechyd yn cynnwys:

- Anghydraddoldebau mewn cyflogaeth ac incwm teuluol, cyrhaeddiad addysgol, mynediad at waith teg a sicrwydd economaidd i bobl ifanc wrth iddynt ddod yn oedolion. Gweler Adran 4 y Prif Adroddiad.
- Newidiadau i amodau gwaith rhieni, gan gynnwys symudiad cyflym at fwy o rieni yn gweithio o bell.
- Mae tarfu ar addysg yn cael ei amlygu fel risg newydd yn yr asesiad risg newid hinsawdd diweddaraf ar gyfer y DU (Kovats a Brisley 2021), sy'n golygu bod buddsoddi, cyd-ddylunio a gwerthuso modelau addysg sy'n gydnerth yn yr hirdymor yn bwysig.
- Mae gan y twf cyflym yn nefnydd a dylanwad technoleg ddigidol, cyfathrebu ar-lein, llwyfannau hapchwarae a chyfryngau cymdeithasol o ganlyniad i bandemig COVID-19 oblygiadau i les meddyliol pobl ifanc.

9 Dangosyddion

Mae Fframwaith Canlyniadau Iechyd Cyhoeddus Cymru (Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2019) a Dangosyddion Cenedlaethol Cenedlaethau'r Dyfodol (Llywodraeth Cymru 2021g) yn cynnwys un dangosydd o les meddyliol y boblogaeth a fydd yn galluogi monitro tymor hwy o effaith y pandemig. Fodd bynnag, yn wahanol i'r Alban (Parkinson 2012; Walker et al. 2019), nid oes gan Gymru fframwaith canlyniadau iechyd meddwl a lles poblogaeth penodol ar gyfer plant a phobl ifanc.

Fel rhan o'r broses MWIA safonol, mae set o ddangosyddion allweddol o les meddyliol pobl ifanc wedi'u cynnig yn gysylltiedig â'r effeithiau mawr a nodir yn yr adroddiad hwn. Gall hyn alluogi'r effaith ar les meddyliol plant a phobl ifanc yn y dyfodol i gael ei monitro er mwyn gwella dealltwriaeth a llywio gweithredu yn y tymor canolig a'r hirdymor. Mae hyn yn arbennig o bwysig o ystyried y prinder astudiaethau hydredol sydd ar gael i asesu'r effeithiau parhaus yn gadarn.

Mae set arfaethedig o ddangosyddion wedi'u datblygu a gellir eu gweld yn yr Adroddiad Technegol.

10 Meysydd Gweithredu

“Mae’n amlwg na all yr un gwasanaeth, ac yn sicr nid y GIG yn unig, ddiwallu anghenion iechyd meddwl ein plant” Comisiynydd Plant Cymru (2018)

Rhagwelir y bydd y meysydd gweithredu yn berthnasol i ystod o sefydliadau a rhaglenni ar lefelau lleol, rhanbarthol a chenedlaethol sydd â rôl mewn hyrwyddo lles meddyliol pobl ifanc yng Nghymru gan gynnwys:

- Gweithredu’r ymrwymiad yn y **Cynllun Plant a Phobl Ifanc** newydd (Llywodraeth Cymru 2022c).
- **Gweithredu’r model NEST/NYST¹⁵** (Cydwethfa Iechyd GIG Cymru 2021) a strategaethau ataliol a chymorth cynnar integredig gan **Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol**.
- Gweithredu’r **argymhellion “Dim Drws Anghywir”** (Comisiynydd Plant Cymru 2020g).
- Datblygu **Asesiadau Llesiant ac Anghenion Poblogaeth**.
- Y **Dull Ysgol Gyfan at Les Emosiynol a Meddyliol**
- Datblygu **dulliau wedi’u llywio gan drawma** mewn ysgolion a gwasanaethau plant ac ieuencid fel rhan o adferiad y pandemig.
- Gweithredu’r **Strategaeth Gwaith Ieuencid** ac argymhellion Bwrdd Gwaith Ieuencid Dros Dro Cymru yn enwedig o ran cryfhau llais a chyfranogiad pobl ifanc.

Gydag ystod eang a chymhleth iawn o ffactorau wedi effeithio ar les meddyliol pobl ifanc yn ystod y pandemig COVID-19, **mae angen dull trawslywodraethol a chymdeithas gyfan i fynd i’r afael â’r ffactorau cymdeithasol, amgylcheddol ac economaidd sy’n cyfrannu**. Ategir hyn gan 19 o Ddangosyddion Cenedlaethol sy’n cael eu nodi fel rhai sy’n berthnasol i fonitro effeithiau hirdymor y pandemig ar les meddyliol pobl ifanc (Gweler yr Adroddiad Technegol).

Ni ellir mynd i’r afael â hyrwyddo lles meddyliol ac adferiad o’r pandemig **gan fodelau clinigol gwasanaethau iechyd meddwl yn unig**, ond mae angen ymgysylltu â phobl ifanc a’r gofal, yr adnoddau, yr asedau, a’r cyfleoedd sydd ar gael mewn ysgolion, teuluoedd a chymunedau (Fazel a Hoagwood 2021).

Mae y tu hwnt i gwmpas y MWIA hwn i arfarnu ac argymhell ymyriadau penodol, er bod adolygiadau diweddar wedi nodi mai cyfyngedig iawn yw **tystiolaeth ar gyfer strategaethau lliniaru penodol** ar gyfer adferiad lles addysgol a meddyliol pobl ifanc yng **nghyd-destun pandemig COVID-19** (Canolfan Tystiolaeth COVID-19 Cymru, 2021, 2021a; Williams 2020) yn nodi bod angen buddsoddiad pellach mewn ymchwil a datblygu.

15 Mae Fframwaith [NEST/NYST](#) yn offeryn cynllunio ar gyfer Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol sy’n ceisio sicrhau dull ‘system gyfan’ o ddatblygu gwasanaethau iechyd meddwl, lles a chymorth i fabanod, plant, pobl ifanc, rhieni, gofaluwr a’u teuluoedd ehangach ledled Cymru.

Maes Gweithredu 1

Gwrando ar bobl ifanc a sicrhau eu bod yn cael y cyfle i lywio polisi a mesurau adfer

- **Gwrando ar farn, blaenoriaethau a phrofiadau pobl ifanc a'u gwerthfawrogi** a rhoi cyfle i bobl ifanc rannu eu straeon a'u profiadau o'r pandemig. Sicrhau cyfranogiad ac ymgysylltiad gweithredol pobl ifanc wrth ddylunio a darparu'r ymateb pandemig parhaus, addysg, ac ymyriadau i gefnogi adferiad.
- Mewn argyfyngau yn y dyfodol cryfhau'r broses o nodi a lliniaru **effeithiau ar iechyd meddwl a lles a phlant a phobl ifanc**, gan ddefnyddio offer megis MWIA ac Asesiadau Effaith ar Hawliau Plant (CRIP).
- Mewn argyfyngau yn y dyfodol darparu mecanweithiau i sicrhau bod **llais a barn pobl ifanc ar sut mae'r sefyllfa o argyfwng yn effeithio ar eu bywydau** yn cael ei glywed a bod pobl ifanc yn cymryd rhan weithredol yn y gwaith o ddatblygu polisi, ymyriadau, gwybodaeth a chyfathrebu.



Maes Gweithredu 2

Mynd i'r afael ag effeithiau hirdymor ac anghydraddoldebau mewn iechyd meddwl a lles

- Mae gweithredu i lliniaru **tlodi plant**, cefnogi teuluoedd, lleihau'r bwlch cyrhaeddiad, a galluogi mynediad i **waith teg i bobl ifanc** yn bwysig yng nghyfnod adferiad y pandemig.
- **Byddai astudiaethau hydredol cadarn a chasglu data arferol gwell ar lefel poblogaeth** ar iechyd meddwl a lles pobl ifanc yng Nghymru yn helpu i fonitro a deall effeithiau tymor hwy y pandemig; galluogi grwpiau poblogaeth penodol sydd mewn perygl o effeithiau andwyol i gael eu nodi; a **llywio ymatebion effeithiol**.
- **Gall y grwpiau poblogaeth a'r anghydraddoldebau a nodir yn yr adroddiad hwn** lywio cynlluniau ar gyfer integreiddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol ymhellach i wella lles emosynol dan arweiniad Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol, ynghyd ag asesiad cadarn o **anghenion ac asedau iechyd meddwl a lles y boblogaeth**.
- Defnyddio'r **fframwaith dangosyddion lles meddyliol pobl ifanc arfaethedig** a ddatblygwyd fel rhan o MWIA (Gweler yr Adroddiad Technegol) i fonitro effeithiau parhaus y pandemig ar les meddyliol pobl ifanc a galluogi gweithredu ataliol ymatebol.

Maes Gweithredu 3

Gwella'r ffactorau amddiffynnol ar gyfer lles meddyliol

- **Ystyried sut y gallai effeithiau** ar y ffactorau canlynol gael **eu lliniaru wrth gynllunio adferiad a buddsoddiadau yn y dyfodol:** sgiliau cymdeithasol a pherthnasoedd; cydweithio; cyfleoedd ar gyfer rolau gwerthfawr; meithrin hunan-gred, hunan-effeithiolrwydd a hyder; ymdeimlad o berthyn; cydlyniant cymunedol; gweithgarwch corfforol.
- Mae rhanddeiliaid wedi nodi y gallai **cymhwyso MWIA yn systematig** ar draws iechyd, addysg a gofal cymdeithasol **ailffocysu systemau a gwasanaethau** tuag at ddulliau **hyrwyddo lles a gwydnwch**.
- Archwilio sut y gallai **datblygu sgiliau ymdopi pobl ifanc** gael ei harneisio yn ystod y pandemig i helpu i lywio ymyriadau adferiad a chyfathrebu mewn argyfyngau yn y dyfodol.
- Darparu mynediad i **drafnidiaeth fforddiadwy a theithio llesol fel galluogwr pwysig ar gyfer adferiad** i gefnogi cyfranogiad a chynhwysiant pobl ifanc mewn addysg, cyflogaeth a bywyd cymdeithasol.



Bylchau Ymchwil

- **Tystiolaeth o ymyriadau effeithiol** i liniaru effeithiau pandemig COVID-19 **ar addysg a lles meddyliol** ac am **grwpiau poblogaeth gwahanol**.
- Sut i gyfoethogi **hunan-gred a hunan-effeithiolrwydd** pobl ifanc yn ystod cyfnodau o aflonyddwch torfol ac addysgu gartref.
- Mae'r effeithiau ar **les emosiynol, hunan-reoleiddio, sgiliau cymdeithasol** a'u **perthynas â thrais ieuencid** yn faes y mae angen ei fonitro a'i archwilio ymhellach.
- Ar gyfer argyfyngau yn y dyfodol, archwilio potensial **manteision cymryd rhan** mewn **celfyddydau yn y gymuned** fel lliniariad.

Maes Gweithredu 4

Cryfhau gweithredu ar iechyd meddwl a lles mewn addysg

- Sicrhau fod **lles meddyliol a thegwch** yn ganlyniadau canolog wrth ddylunio **mentrau adfer addysgol**.
- Cynnwys pobl ifanc wrth **ddylunio llwyfannau dysgu digidol yn y dyfodol** a'r amgylchedd dysgu yn y cartref gan gynnwys cyfathrebu rhwng y cartref a'r ysgol, ymgysylltu â rhieni, ac argaeledd caledwedd a chysylltedd rhyngryd.
- Ar gyfer argyfyngau yn y dyfodol creu **egwyddorion a chynlluniau wrth gefn ar arholiadau** ac **asesiadau ffurfiol**, a gytunwyd ymlaen llaw, ynghyd â **chyfathrebu cynnar**, er mwyn **lleihau gorbryder** i bobl ifanc.
- Datblygu **dysgwyr annibynnol a gwydn**, cynyddu **pwyslais ar iechyd meddwl a lles mewn ysgolion** a datblygu ymhellach y **rôl dysgu awyr agored** (Hwb 2021).
- Yn ystod unrhyw gau ysgolion yn y dyfodol, sicrhau bod camau lliniaru gweithredol ar waith i **ddiogelu plant agored i niwed** ac i sicrhau bod a **system nodi a chymorth barhaus ar gyfer plant sydd mewn perygl o gael ACE**. Darparu **ymyrraeth gynnar** gyda theuluoedd sydd angen cymorth ychwanegol.

Bylchau Ymchwil

- **Arfarniad o ddeilliannau dulliau newydd a ddatblygwyd gan ysgolion** i "gysylltu" gyda phobl ifanc am eu lles emosiynol a darparu cymorth emosiynol yn ystod y pandemig.
- Y **model optimwm o ddysgu cyfunol** (cymysgu wyneb yn wyneb ac ar-lein) ar gyfer gwahanol oedrannau a dysgwyr, a chynnwys lles meddyliol fel canlyniad canolog wrth ddylunio a gwerthuso'r modelau hyn.
- Effeithiau cymharol ar les meddyliol pobl ifanc a theuluoedd **modelau amgen o gyflwyno addysg** i lywio cynlluniau pandemig a brys yn y dyfodol¹⁶.

16 Er enghraifft gweler Petri-Romao et al. (n.d.). https://www.gla.ac.uk/media/Media_736441_smxx.pdf

Maes Gweithredu 5

Cefnogi rhieni a pherthnasoedd teuluol

- Cefnogi **lles rhieni** a mynd i'r afael â ffynonellau straen allweddol i deuluoedd megis problemau ariannol, tlodi ac amodau gwaith a darparu **arweiniad a gwybodaeth i rieni** i'w helpu i gynnal a hybu iechyd meddwl a lles yn y teulu.
- Darparu **cymorth gwell i rieni a theuluoedd** a galluogi teuluoedd a phobl ifanc i **gynnal arferion iach**, er enghraifft, trwy bolisiau gweithio hyblyg a dulliau o ddysgu gartref.
- Sicrhau bod pobl ifanc sydd **wedi eu gwahanu oddi wrth eu teuluoedd** trwy drefniadau gofal a rennir neu mewn gofal preswyl yn cael eu cefnogi i gadw mewn cysylltiad â'u teuluoedd yn ystod argyfyngau.



Bylchau ymchwil

- Yr effaith sy'n dod i'r amlwg a thymor hir ar les meddyliol pobl ifanc o **newidiadau i fywyd gwaith rhieni**.

Maes Gweithredu 6

Cyfathrebu a darparu gwybodaeth

- Ystyriwch yr **iaith a ddefnyddir** wrth drafod effeithiau'r pandemig ar bobl ifanc. **Hoffai pobl ifanc weld mwy o negeseuon cadarnhaol.**
- Sicrhau darpariaeth **gwybodaeth ac arweiniad hygyrch, berthnasol ac wedi'i theilwra** i bobl ifanc ynghylch y **pandemig** a sefyllfaoedd brys, cyfyngiadau ac unrhyw **benderfyniadau am addysg** ac arholiadau. Sicrhau ei fod wedi'i **gydgynhyrchu** gyda phobl ifanc a'u teuluoedd ac yn ystyried gwahanol sefyllfaoedd byw.

“Rwy'n meddwl y gallai hyn (negeseua) fod yn fwy cadarnhaol yn lle canolbwyntio ar yr angen i ddal i fyny, gwneud iawn am amser coll ac ati gallent ganolbwyntio ar y pethau cadarnhaol o'r sefyllfa roedd myfyrwyr yn dal i fynd ac yn gwneud yn dda.”

Person ifanc (Gwanwyn 2021)

Maes Gweithredu 7

Defnydd a mynediad i offer digidol a chysylltedd rhyngrwyd

- Sicrhau **cynhwysiant digidol a mynediad teg** i wybodaeth a gwasanaethau ar-lein.
- Darparu gwybodaeth a chyngor clir am y **risgiau a manteision cyfryngau cymdeithasol, rhwydweithio ar-lein** ac **amser sgrin** i rieni a allai fod yn ansicr ynghylch effeithiau cymharol mwy o amser sgrin yn erbyn manteision cynnal cyswllt cymdeithasol yn ystod cyfnodau o hunan-ynysu neu gyfyngiadau.



Bylchau ymchwil

- **Effeithiau ar les meddyliol perthnasoedd cymdeithasol ac addysg yn cael eu cynnal ar-lein yn bennaf**, trwy sgriniau, ac effeithiau gwahaniaethol gwahanol ddulliau megis testun / fideo / gemau hapchwarae a llwyfannau cyfryngau cymdeithasol gwahanol ar gyfer **cynnal perthnasoedd cymdeithasol, delwedd corff, lles meddyliol a chysylltiadau emosiynol**.

Maes Gweithredu 8

Gwella mynediad i gymorth iechyd a lles meddyliol

- Gwella'r **ddarpariaeth wybodaeth** i bobl ifanc ar sut i geisio cymorth ar gyfer materion lles emosiynol a meddyliol a **chynyddu hyder wrth gael cymorth**.
- **Ymgysylltu â phobl ifanc** yn uniongyrchol wrth **ddylunio a gwerthuso** gwybodaeth iechyd meddwl a lles, adnoddau hunangymorth ar-lein a gwasanaethau iechyd meddwl digidol ac wyneb yn wyneb i sicrhau bod y buddsoddiadau hyn yn **goresgyn rhwystrau i fynediad** a nodwyd gan bobl ifanc.
- Ehangu **cymorth iechyd meddwl hygyrch**, yn arbennig ar gyfer oedolion ifanc 16-24 oed, grwpiau pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig, siaradwyr ieithoedd heblaw Saesneg, a'r rhai nad ydynt mewn cysylltiad â lleoliadau addysgol.

“Sicrhau bod pobl yn gwybod ble i ddod o hyd i wasanaethau. Hyd yn oed cyn y pandemig, y prif fater oedd nad oedd neb yn gwybod ble i fynd i gael cymorth, na phwy oedd yno i helpu.”

Person ifanc (Gwanwyn 2021)

Maes Gweithredu 9

Cymunedau, tai, a'r amgylchedd adeiledig a naturiol

- Ystyried sut y gall polisïau, cynlluniau a datblygiadau cynllunio gofodol gefnogi **mynediad i leoedd a gofodau sy'n cefnogi datblygiad corfforol a chymdeithasol pobl ifanc** ee wrth ddylunio cymdogaethau.
- Ystyried yn weithredol rôl **ansawdd tai, gofod digonol, mynediad i fannau awyr agored diogel, mynediad i weithgarwch corfforol, chwarae a mannau gwyrdd a naturiol awyr agored** wrth gynnal a diogelu lles meddyliol pobl ifanc mewn cynllunio at argyfwng a mesurau ymateb.
- Adeiladu a chryfhau yn weithredol ar **wydnwch cymunedol, cyfranogiad a chydlyniant**.



Bylchau ymchwil

- Sut mae pobl ifanc wedi profi **cydlyniant cymunedol ac undod** yn ystod y pandemig COVID-19 a'r effeithiau dilynol ar les meddyliol.
- Dadansoddiad cymharol **canlyniadau lles meddyliol** o'r rheini **gyda mynediad i fannau gwyrdd a hebdo** yn y **pandemig COVID-19**.

Maes Gweithredu 10

Adeiladu'r sylfaen dystiolaeth ar effaith mesurau diogelu iechyd ar les meddyliol

Bylchau ymchwil:

- Effeithiau ar **les meddyliol pobl ifanc** yn byw mewn **ardal risg uchel yn ystod achosion** a / neu ardaloedd sy'n destun lefelau uwch o gyfyngiadau.
- **Cymariaethau rhwngwladol** o effaith y pandemig ar ganlyniadau iechyd meddwl pobl ifanc rhwng gwledydd â **modelau gwahanol o fesurau diogelu iechyd** yn ystod y pandemig ee y DU, Seland Newydd, Taiwan, Sweden.

11 Gwerthusiad

Gan mai dyma'r MWIA cynhwysfawr cyntaf i gael ei gynnal yng Nghymru, bydd adolygiad cadarn o'r broses yn bwysig er mwyn casglu'r dysgu perthnasol i'w gymhwyso, ei ddatblygu a'i wella yn y dyfodol.

Bydd cwestiynau gwerthuso yn cynnwys:

1. Beth oedd cryfderau a gwendidau'r broses MWIA? Beth y gellid ei wella i lywio MWIAs yn y dyfodol os cânt eu hailadrodd?
2. Pa mor ddefnyddiol oedd y broses ym marn rhanddeiliaid allweddol?
3. A oedd cyfranogiad yn y MWIA yn werthfawr ac yn dderbyniol i gyfranogwyr?
4. Pa mor ddefnyddiol oedd y cynnyrch terfynol ym marn rhanddeiliaid allweddol?
5. A ddylanwadodd y MWIA ar iechyd y cyhoedd a'r amgylchedd llunio polisiau?
6. A roddwyd yr argymhellion a'r meysydd gweithredu a nodwyd yn y MWIA ar waith?
7. A wnaeth yr hyn a ddysgwyd o'r MWIA lywio arfer yn y dyfodol?

Mae'r gwerthusiad hyd yma wedi canolbwyntio ar gwestiwn tri uchod, mewn perthynas â'r profiad o ymgysylltu ag athrawon a phobl ifanc mewn gweithdai rhanddeiliaid, a oedd yn ddefnyddiol ac yn bwysig iddynt ym marn y mwyafrif. Ceir rhagor o fanylion am werthusiad y gweithdai yn yr adroddiadau gweithdai ansoddol sydd i ddod.

12 Casgliad

Mae'r pandemig COVID-19, a mesurau ymateb i reoli trosglwyddiad y feirws wedi effeithio'n fawr ac wedi tarfu ar fywydau teuluol, cymdeithasol, economaidd ac addysgol plant a phobl ifanc yng Nghymru a thrwy'r rhain y ffactorau amddiffynnol allweddol ar gyfer lles meddyliol. Mae nifer o grwpiau wedi'u nodi fel rhai sydd â risg uwch o effeithiau negyddol.

Mae'r MWIA hwn yn rhoi darlun sy'n seiliedig ar dystiolaeth o natur yr effeithiau a phwy sy'n cael eu heffeithio fwyaf yn y boblogaeth, a meysydd lle mae angen ymchwil pellach i ddeall yn llawn yr effeithiau parhaus. Mae deg maes gweithredu wedi'u nodi ar gyfer y rhai sy'n llunio polisiau a phenderfyniadau ar draws ystod o sectorau, sefydliadau a lleoliadau. Gellir defnyddio'r rhain i gefnogi plant a phobl ifanc yn y cyfnod adferiad pandemig uniongyrchol, a hefyd i sicrhau bod polisiau, cynlluniau a chamau gweithredu diriaethol priodol yn cael eu datblygu i amddiffyn a hyrwyddo lles a gwydnwch meddwl yn y dyfodol.

13 Cyfyngiadau

Mae nifer o gyfyngiadau i'r dystiolaeth a ddefnyddiwyd i lywio'r MWIA hwn. Mae'r rhan fwyaf o astudiaethau sy'n ymchwilio i effaith y pandemig ar ystod o ganlyniadau sy'n ymwneud â lles meddyliol a'r ffactorau amddiffynnol yn drawsadrannol, ac yn darparu ciplun yn unig o effeithiau ar yr adeg benodol honno. Mae llawer yn defnyddio samplau cyfleustra sy'n arwain at dueddiadau samplu ac nid yw llawer yn defnyddio mesurau safonol o les meddyliol (Alma Economics 2021).

Ychydig o astudiaethau hydredol sy'n cymharu canlyniadau cyn ac yn ystod y pandemig ac, o'r rhai sydd ar gael, mae rhai yn cymharu gwahanol ymatebwyr yn hytrach na dilyn yr un unigolion dros amser (Alma Economics 2021). Lle cynhelir dadansoddiad hydredol, mae'n amlygu bod canlyniadau lles meddyliol yn gysylltiedig yn sylweddol â lefel y cyfyngiadau sydd ar waith (Alma Economics 2021, Creswell et al. 2021), gan ychwanegu at gyfyngiadau tystiolaeth drawsadrannol.

Prin yw'r dystiolaeth sydd ar gael i gymharu canlyniadau lles meddyliol yn uniongyrchol ar draws is-grwpiau demograffig (Alma Economics 2021; Y Swyddfa Gwella a Gwahaniaethau a Iechyd 2021; Canolfan Dystiolaeth COVID-19 Cymru, 2021a). Casglodd llawer o'r astudiaethau ddata yn ystod 2020 (Canolfan Dystiolaeth COVID-19 Cymru, 2021a) ac felly mae'n bosibl nad ydynt yn adlewyrchu effeithiau yn ddiweddarach yn y pandemig. Er enghraifft, cynhaliwyd y rhan fwyaf o astudiaethau yn nodi effeithiau cadarnhaol yn ystod y cyfnod clo cyntaf yn 2020 (Mansfield et al., 2021; Twenge et al., 2020; Widnall et al., 2020).

Roedd ymgysylltiad rhanddeiliaid yn y MWIA wedi'i gyfyngu i'r SAG, pobl ifanc ac athrawon. Er bod tystiolaeth gan rieni wedi'i chynnwys yn yr adolygiad o lenyddiaeth, ni chafwyd tystiolaeth ansoddol yn uniongyrchol gan rieni. Roedd y sampl o bobl ifanc a gymerodd ran yn y gweithdy MWIA yn fach, heb fod yn gynrychioliadol ac roedd pob un ohonynt yn cymryd rhan mewn mentrau cyfranogol ieuencid. Roedd gennym fwy o athrawon a darlithwyr yn dymuno cymryd rhan nag y gallem eu cynnwys. Roedd gan gyfran sylweddol o'r rhai a gymerodd ran rolau penodol mewn gofal bugeiliol, lles neu ADY. Roedd cynrychiolaeth gyfyngedig o Ogledd a Chanolbarth Cymru ac ysgolion cyfrwng Cymraeg.

Mae'r Swyddfa Gwella a Gwahaniaethau Iechyd (2021) a Chanolfan Dystiolaeth COVID-19 Cymru, (2021a) ill dau yn nodi nifer o gyfyngiadau a gwendidau yn y sylfaen dystiolaeth bresennol ar niwed i iechyd meddwl a lles sy'n deillio o'r pandemig a diffyg tystiolaeth o sut yr effeithiwyd ar y canlyniadau hynny yn y tymor hir. Yn benodol, mae'r Swyddfa Gwella a Gwahaniaethau Iechyd (2021) yn dod i'r casgliad bod y dystiolaeth bresennol yn arwydd o effeithiau ac nid yn derfynol, ac na all gael ei ***"dehongli'n awtomatig fel cynnydd mewn salwch meddwl neu'r angen am wasanaethau iechyd meddwl"***. Maent hefyd yn amlygu'r bylchau tystiolaeth allweddol a ganlyn:

- Newidiadau yn iechyd meddwl plant yn erbyn gwaelodlin cyn-COVID-19 diweddar
- Tystiolaeth gynrychioliadol ar yr effeithiau ar is-grwpiau penodol
- Profiadau o risg bwysig sy'n gysylltiedig â'r pandemig megis salwch neu brofedigaeth perthnasau agos o'r teulu

Mae angen i'r holl gyfyngiadau a nodir uchod fod yn ystyriaeth wrth ddefnyddio'r dystiolaeth yn yr adroddiad hwn i lywio polisi ac arfer.

14 Geirfa

Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY)	Mae gan ADY ddiffiniad cyfreithiol yng Nghymru ac mae'n cyfeirio at blant a phobl ifanc ag anghenion dysgu, corfforol neu synhwyrdd sy'n ei gwneud hi'n anoddach dysgu na'r rhan fwyaf o blant o'r un oedran (Dewis Cymru, 2020).
Llencyndod	Llencyndod yw'r cyfnod bywyd rhwng plentyndod ac oedolaeth, o 10 i 19 oed. Mae mwyafrif helaeth y glasoed, felly, wedi'u cynnwys yn y diffiniad ar sail oedran o "blentyn", a fabwysiadwyd gan y Confensiwn ar Hawliau'r Plentyn, fel person o dan 18 oed (WHO, ndb). Mae'n gam unigryw o ddatblygiad dynol ac yn amser pwysig ar gyfer gosod sylfeini iechyd da (WHO, ndc).
Dysgu Cyfunol	Mae dysgu cyfunol yn darparu cyfuniad o ddysgu wyneb yn wyneb a gweithgareddau digidol deinamig a chynnwys sy'n hwyluso dysgu unrhyw bryd/unrhyw le (Jisc, 2020).
COVID-19	Mae clefyd coronafeirws (COVID-19) yn glefyd heintus a achosir gan feirws SARS-CoV-2. (WHO, nda).
Llythrennedd Iechyd	Mae llythrennedd iechyd yn ymwneud â gallu person i ddeall a defnyddio gwybodaeth i wneud penderfyniadau am ei iechyd. Mae hyn yn cynnwys darllen a deall gwybodaeth iechyd, gwybod sut i weithredu ar y wybodaeth hon a gwybod pa wasanaethau iechyd i'w defnyddio a phryd i'w defnyddio (NHS Digital, 2021a).
Cyfyngiadau symud	Gosod cyfyngiadau llym ar deithio, rhyngweithio cymdeithasol, a mynediad i fannau cyhoeddus (BBC News, 2020).
Iechyd Meddwl	"Mental health is a state of well-being in which an individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and is able to make a contribution to his or her community" (WHO, 2004)
Problemau Iechyd Meddwl	Profiadau o drallod meddwl sy'n ymyrryd â gweithrediad o ddydd i ddydd. Gall hyn fod ar lefel y gellir ei chanfod yn glinigol ond gall hefyd fod yn is-glinigol.
Salwch neu anhwylder meddwl	Cyflyrau clinigol sy'n cael eu diffinio a'u diagnosio'n feddygol megis iselder, gorbryder, sgitsoffrenia, anhwylder deubegynol.
Llesiant Meddyliol	"This is a dynamic state, in which the individual is able to develop their potential, work productively and creatively, build strong and positive relationships with others, and contribute to their community. It is enhanced when an individual is able to fulfil their personal and social goals and achieve a sense of purpose in society" (Foresight Mental Capital and Wellbeing Project, 2008)

<p>Anhwylder Meddyliol Tebygol (fel y'i defnyddir gan NHS Digital, 2020)</p>	<p>Defnyddiwyd yr SDQ i nodi plant a allai fod wedi cael problemau ag agweddau ar eu hiechyd meddwl i'r fath raddau fel ei fod yn effeithio ar eu bywydau bob dydd. Mae'r rhain yn cynnwys anawsterau gyda'u hemosiynau, ymddygiad, perthnasoedd, gorfywiogrwydd, neu ganolbwyntio. Defnyddiwyd ymatebion gan rieni, plant a phobl ifanc i amcangyfrif y tebygolrwydd y gallai fod gan blentyn neu berson ifanc anhwylder meddwl, a dosbarthwyd hyn naill ai fel 'annhebygol', 'posibl' neu 'debygol' (NHS Digital, 2020).</p>
<p>Hunan-Effeithlonrwydd</p>	<p>"Hunaneffeithiolrwydd" yw'r gred yn eich galluoedd eich hun, a'r hyder yn y gallu i reoli cymhellant ac ymddygiad (Bandura, 1977).</p>
<p>Graddfa Lles Meddyliol Fer Warwick-Caeredin (SWEMWBS)vii</p>	<p>Datblygwyd Graddfeydd Lles Meddyliol Warwick-Caeredin i alluogi mesur lles meddyliol yn y boblogaeth gyffredinol a gwerthuso prosiectau, rhaglenni a pholisïau sy'n anelu at wella lles meddyliol, sydd wedi'u defnyddio'n genedlaethol ac yn rhyngwladol. (Ysgol Feddygol Warwick, 2021).</p>
<p>Anghenion Addysgol Arbennig (AAA)</p>	<p>Gall anghenion addysgol arbennig ac anableddau (SEND) effeithio ar allu plentyn neu berson ifanc i ddysgu. Gallant effeithio ar eu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ymddygiad neu allu i gymdeithasu, er enghraifft maent yn cael trafferth gwneud ffrindiau ● darllen ac ysgrifennu, er enghraifft oherwydd bod ganddynt ddyslecsia ● gallu i ddeall pethau ● lefelau canolbwyntio, er enghraifft oherwydd bod ganddynt ADHD ● gallu corfforol <p>(Llywodraeth y DU (2022))</p>
<p>Holiadur Cryfderau ac Anawsterau (SDQ)</p>	<p>Mae'r Holiadur Cryfderau ac Anawsterau (SDQ) yn holiadur sgrinio ymddygiad byr am blant 3 – 16 oed. Mae'n bodoli mewn sawl fersiwn i fodloni gofynion ymchwilwyr, clinigwyr ac addysgwyr. Mae'r SDQ yn gofyn tua 25 cwestiwn ar 5 graddfa gwahanol, gan gynnwys symptomau emosiynol, problemau ymddygiad, gorfywiogrwydd/diffyg sylw, problemau perthynas gwael ac ymddygiad cymdeithasol bositif (Youthinmind, 2012).</p>
<p>Oedolion Ifanc</p>	<p>Rydym yn diffinio oedolion ifanc yn y papur hwn fel rhai sydd yn yr ystod oedran 16 i 24.</p> <p>Er mai 18 yw oedran cyfreithlon i fod yn oedolyn yn y DU, mae Arolwg Cenedlaethol Cymru yn cynnwys ymatebion gan "oedolion" o 16+ oed, sy'n golygu bod eu hymatebion wedi'u cynnwys o fewn ymatebion ystod oedran oedolion. Yn ogystal, gall pobl ifanc 16 a 17 oed nawr bleidleisio yng Nghymru.</p>
<p>Pobl Ifanc</p>	<p>Mae adroddiad gan Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn, yn diffinio pobl ifanc rhwng 10 a 24 oed (WHO, ndb).</p>

15 Cyfeiriadau

- Abbs, I and Marshall, L (2020) Emerging evidence on COVID-19's impact on health and health inequalities linked to housing. The Health Foundation. Available at <https://www.health.org.uk/news-and-comment/blogs/emerging-evidence-on-covid-19s-impact-on-health-and-health-inequalities> [Accessed: 13 April 2022]
- Achdut, N and Refaeli, T (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. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17197163>
- Adegboye, D; Williams, F; Collishaw, S; Shelton, K; Langley, K; Hobson, C; Burley, D and van Goozen, S (2021) Understanding why the COVID-19 pandemic-related lockdown increases mental health difficulties in vulnerable young children. *JCPP Advances* 1(1): e12005. Cardiff University: School of Psychology and School of Medicine. DOI: <https://doi.org/10.1111/jcv2.12005>
- Adıbelli, D and Sümen, A (2020) The effect of the coronavirus (COVID-19) pandemic on health-related quality of life in children. *Children and Youth Services Review* 119, 105595. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105595>
- Adoption UK (2020) Home learning during the Covid-19 lockdown: The impact of school closures on care experienced children. Available at <https://www.adoptionuk.org/Handlers/Download.ashx?IDMF=b3326f3b-4cdf-46fe-94e1-8724bbb75475> [Accessed: 19 November 2021]
- Aguilera-Hermida, A.P. (2020) College students' use and acceptance of emergency online learning due to Covid-19. *International Journal of Educational Research Open* 1, 100011. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2020.100011>
- Akkaya-Kalayci, T; Kothgassner, O.D.; Wenzel, T; Goreis, A; Chen, A; Ceri, V and Özlü-Erkilic, Z (2020) The Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Psychological Wellbeing of Young People Living in Austria and Turkey: A Multicenter Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23). DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17239111>
- All-Party Parliamentary Group (APPG) (2021) The COVID Generation: A Mental Health Pandemic in the Making – The impact on the mental health of children and young people during and after the COVID-19 pandemic. Available at <https://fhcappg.org.uk/wp-content/uploads/2021/04/THE-COVID-GENERATION-REPORT-April2021.pdf> [Accessed: 16 February 2022]
- Alma Economics (2021) Children and young people's mental wellbeing during the COVID-19 pandemic. Public Health Wales NHS Trust. Available at <https://phwwhocc.co.uk/whiasu/wp-content/uploads/sites/3/2021/08/Report-Alma-Economics-CYP-mental-wellbeing-during-Covid19-English-updated.pdf> [Accessed: 16 September 2021]
- Anders, J; Macmillan, L; Sturgis, P and Wyness, G (2021) Inequalities in young peoples' educational experiences and wellbeing during the Covid-19 Pandemic. Working Paper No 21-08. Available at <https://repec-cepeo.ucl.ac.uk/cepeow/cepeowp21-08.pdf> [Accessed: 20 October 2021]
- Anderson, S; Haeder, S; Caseman, K; Mathur, A and Ulmen, K (2020) When Adolescents are in School During COVID-19, Coordination Between School-Based Health Centers and Education is Key. *The Journal of Adolescent Health* 67(6), p. 745 – 746. DOI: <https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.jadohealth.2020.09.005>
- Angel, L; Anthony, R; Buckley, K; Copeland, L; Edwards, A; Hawkins, J; Moore, G; Morgan, K; Murphy, S; Ouerghi, S; Pell, B; Roberts, J and van Godwin, J (2021) Student Health and Wellbeing in Wales: Key findings from the 2021 School Health Research Network Primary School Student Health and Wellbeing Survey. School Health Research Network (SHRN). Available at <https://www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2021/11/PriSHRN-Key-Findings-Summary-1.pdf> [Accessed: 21 January 2022]
- Anna Freud Centre (2021) Relationships and belonging. Mentally Healthy Schools, Anna Freud National Centre for Children and Families. Available at <https://www.mentallyhealthyschools.org.uk/risks-and-protective-factors/school-based-risk-factors/relationships-and-belonging> [Accessed: 11 October 2021]
- Asbury, K; Fox, L; Deniz, E; Code, A and Toseeb, U (2020) How is COVID-19 Affecting the Mental Health of Children with Special Educational Needs and Disabilities and Their Families? *Journal of Autism and Developmental Disorders* 51(5), p. 1772 – 1780. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04577-2>
- Aslan, I; Ochnik, D and Çınar, O (2020) Exploring Perceived Stress among Students in Turkey during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(23), 8961. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17238961>
- Auditor General for Wales (2021) A Picture of Schools: Report of the Auditor General for Wales. Audit Wales. Available at <https://business.senedd.wales/documents/s119889/Audit%20Wales%20report%20A%20Picture%20of%20Schools%20October%202021.pdf> [Accessed: 16 February 2022]
- Bandura, A (1977) Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84(2), p. 191 – 215. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Baraniuk, C (2020) Fears grow of nutritional crisis in lockdown UK. *The BMJ* 370. Available at <https://www.bmj.com/content/bmj/370/bmj.m3193.full.pdf> [Accessed: 29 October 2021]
- Barnardo's (2020) Mental Health and Covid-19: In Our Own Words. Available at <https://www.barnardos.org.uk/sites/default/files/uploads/mental-health-covid19-in-our-own-words-report.pdf> [Accessed: 30 September 2021]
- Bates, L.C.; Zieff, G; Stanford, K; Moore, J.B.; Kerr, Z.Y.; Hanson, E.D.; Barone Gibbs, B.; Kline, C.E. and Stoner, L (2020) COVID-19 Impact on Behaviours across the 24-Hour Day in Children and Adolescents: Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Children (Basel)* 7(9), 138. DOI: <https://doi.org/10.3390/children7090138>
- BBC Online (2020a) Coronavirus: How Wales' approach differs from England. Available at <https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-52094944> [Accessed: 29 October 2021]
- BBC Online (2020b) Covid: Aberystwyth playground closures 'reign of fear'. Available at <https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-54308474> [Accessed: 29 October 2021]
- BBC Online (2020c) Coronavirus: Wales' playgrounds and outdoor gyms reopen. Available at <https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-53465073> [Accessed: 29 October 2021]
- BBC Online (2020d) Covid-19: 'Lockdown' declared Collins Dictionary word of the year. Available at <https://www.bbc.co.uk/news/uk-54878910> [Accessed: 05 January 2022]
- BBC Online (2021a) Covid: Wrexham, Flintshire and Ceredigion pupils to learn from home. Available at <https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-59650220> [Accessed: 17 February 2022]
- BBC Online (2021b) South Wales Metro rollout faces 'marginal' delay from Covid pandemic. Available at <https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-55949540> [Accessed: 18 November 2021]
- BBC Online (2021c) Domestic violence: Mum begged for violent son to be taken away. Available at <https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-58835527> [Accessed: 3 March 2022]

- Benzeval, M; Burton, J; Crossley, T.F.; Fisher, P; Jäckle, A; Perelli-Harris, B and Walzenbach, S (2020) Understanding Society COVID-19 Survey May Briefing Note: Family relationships. Understanding Society Working Paper No 13/2020, ISER, University of Essex. Available at <https://www.understandingsociety.ac.uk/sites/default/files/downloads/working-papers/2020-13.pdf> [Accessed: 26 November 2021]
- Bevan Foundation (2020) Reducing the impact of Coronavirus on Poverty in Wales. Available at <https://www.bevanfoundation.org/wp-content/uploads/2020/09/Reducing-the-impact-of-Coronavirus-on-Poverty-in-Wales.pdf> [Accessed: 29 October 2021]
- Bite Back (2020) Bite Back. Guys & St Thomas Charity and Livity. Available at <https://biteback2030.com/sites/default/files/2020-06/BB2030%20Covid-19%20Report%20V2%5B1%5D.pdf> [Accessed: 30 September 2021]
- Blake-Holmes, K (2020) Understanding the needs of young carers in the context of the COVID-19 global pandemic. University of East Anglia and Centre for Research on Children and Families. Available at <https://www.caringtogether.org/wp-content/uploads/2020/06/UEA-young-carer-CRCF-COVID-19-final-findings-v1.0.pdf> [Accessed: 19 November 2021]
- Bono, G; Reil, K and Hescoc, J (2020) Stress and wellbeing in urban college students in the US during the COVID-19 pandemic: Can grit and gratitude help? International Journal of Wellbeing 10(3), p. 39 – 57. DOI: <http://dx.doi.org/10.5502/ijw.v10i3.1331>
- Branquinho, C; Kelly, C; Arevalo, L.C.; Santos, A and Gaspar de Matos, M (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 48(8), p. 2740 - 2752. DOI: <https://doi.org/10.1002/jcop.22453>
- The British Academy (2021) Shaping the COVID Decade: Addressing the long-term societal impacts of COVID-19. COVID-19 and Society. Available at <https://www.thebritishacademy.ac.uk/documents/3239/Shaping-COVID-decade-addressing-long-term-societal-impacts-COVID-19.pdf> [Accessed: 16 February 2022]
- Brooks, S.K.; Webster, R.K.; Smith, L.E.; Woodland, L; Wessely, S; Greenberg, N and Rubin, G.J. (2020) The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet 395(10227), p. 912 – 920. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Burrows, D; Lyttleton-Smith, J; Sheehan, L and Jones, S (2021) Voices of Carers during the COVID-19 Pandemic: Messages for the future of unpaid caring in Wales. Cardiff University. Available at <https://phw.nhs.wales/publications/publications1/voices-of-carers-during-the-covid-19-pandemic-messages-for-the-future-of-unpaid-caring-in-wales/> [Accessed: 19 November 2021]
- Caffo, E; Scandroglio, F and Asta, L (2020) Debate: COVID-19 and psychological well-being of children and adolescents in Italy. Child and Adolescent Mental Health 25(3), p. 167 – 168. DOI: <https://doi.org/10.1111/camh.12405>
- Capone, V; Caso, D; Donizzetti, A.R. and Procentese, F (2020) University student mental wellbeing 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. DOI: <https://doi.org/10.3390/su12177039>
- Carers Trust (2020) My Future, My Feelings, My Family: How Coronavirus is affecting young carers and young adult carers, and what they want you to do next. Available at <https://carers.org/downloads/what-we-do-section/my-future-my-feelings-my-family.pdf> [Accessed: 19 November 2021]
- Caubergh, V; Van Wesenbeeck, I; De Jans, S; Hudders, L; Ponnet, K (2021) How Adolescents Use Social Media to Cope with Feelings of Loneliness and Anxiety During COVID-19 Lockdown. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking 24(4), p. 250 – 257. DOI: <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0478>
- Centre for Mental Health (2021) Covid-19 Forecast Modelling Toolkit. Available at <https://www.centreformentalhealth.org.uk/covid-19-forecast-modelling-toolkit> [Accessed: 24 November 2021]
- Chaabane, S; Doraiswamy, S; Chaabna, K; Mamtani, R and Cheema, S (2021) The Impact of COVID-19 School Closure on Child and Adolescent Health: A Rapid Systematic Review. Children 8(5), 415. DOI: <https://doi.org/10.3390/children8050415>
- Chandra, A; Acosta, J.D.; Howard, S; Uscher-Pines, L; Williams, M.V.; Yeung, D; Garnett, J and Meredith, L.S. (2011) Building Community Resilience to Disasters: A Way Forward to Enhance National Health Security. RAND Health. Available at https://www.rand.org/pubs/technical_reports/TR915.html [Accessed: 25 April 2022]
- Charles, N.E.; Strong, S.J.; Burns, L.C.; Bullerjahn, M.R. and Serafine, K.M. (2020) Increased mood disorder symptoms, perceived stress, and alcohol use among college students during the COVID-19 pandemic. Psychiatry Research 296, 113706. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113706>
- Chatterjee, K; Ricci, M; Cope, A and Corner, D (2019) The Role of Transport in Supporting a Healthy Future for Young People. Sustrans and the Centre for Transport & Society. Available at <https://www.sustrans.org.uk/media/5057/the-role-of-transport-in-supporting-a-healthy-future-for-young-people.pdf> [Accessed: 10 December 2021]
- Children's Commissioner for England (2020) No way out: Children stuck in B&Bs during lockdown. Available at <https://www.childrenscommissioner.gov.uk/report/no-way-out/> [Accessed: 10 December 2022]
- Children's Commissioner for England (2021) Briefing: Children in custody during lockdown. Available at <https://www.childrenscommissioner.gov.uk/wp-content/uploads/2021/02/cco-children-in-custody-during-lockdown.pdf> [Accessed: 19 November 2021]
- Children's Commissioner for Wales (2018) Children's mental health services in Wales. Available at <https://www.childcomwales.org.uk/our-work/policy-positions/childrens-mental-health-services-in-wales/> [Accessed: 16 February 2022]
- Children's Commissioner for Wales (2020) Coronavirus and Me: Experiences of children from Black, Asian and Minority Ethnic Backgrounds. Available at <https://www.childcomwales.org.uk/coronavirus-our-work/coronavirus-and-me-bame-children/> [Accessed: 17 November 2021]
- Children's Commissioner for Wales (2020a) Coronavirus and Me: Understanding how disabled children and young people have experienced the pandemic in Wales. Available at https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2020/10/BriefingReport_disability_FINAL_ENG.pdf [Accessed: 17 November 2021]
- Children's Commissioner for Wales (2020b) Coronavirus and Us. Available at https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2020/09/CoronavirusUS_ENG.pdf [Accessed: 12 November 2021]
- Children's Commissioner for Wales (2020c) Coronavirus and Me. Available at https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2020/06/FINAL_formattedCVRep_EN.pdf [Accessed: 16 September 2021]
- Children's Commissioner for Wales (2020d) A Listening Day, November 2020. Available at https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2020/12/ListeningDay_FINAL_ENG.pdf [Accessed: 12 November 2021]
- Children's Commissioner for Wales (2020e) Questions to SAGE from young people. Available at <https://www.childcomwales.org.uk/2020/08/questions-to-sage-from-young-people/> [Accessed: 16 February 2021]
- Children's Commissioner for Wales (2020f) Coronavirus and Me: Survey Responses from young people aged 15 – 18. Available at https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2020/10/Briefing_Report_1518_FINAL_ENG.pdf [Accessed: 16 September 2021]
- Children's Commissioner for Wales (2020g) No Wrong Door: bringing services together to meet children's needs. Available at https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2020/06/NoWrongDoor_FINAL_EN230620.pdf [Accessed: 9 December 2021]

- Children's Commissioner for Wales (2021) Getting online: barriers and successes for the provision of online learning during the January 2021 Tier 4 lockdown. Available at https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2021/01/GettingOnline_ENG_270121.pdf [Accessed: 12 November 2021]
- Children's Commissioner for Wales (2021a) Coronavirus and Me: A second nationwide survey of the views and experiences of children and young people in Wales. Available at https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2021/02/CoronavirusAndMe_Jan21_ENG_110221_FINAL.pdf [Accessed: 16 September 2021]
- Children's Commissioner for Wales (2021b) Happy, healthy and safe: A manifesto for Wales' Children and Young People 2021. Available at https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2020/09/CCFWSeneddElectionManifesto2021_FINAL_EN.pdf [Accessed: 18 February 2022]
- Children's Commissioner for Wales (2021c) Research reports and other publications. Available at <https://www.childcomwales.org.uk/categories/research-reports-and-other-publications/> [Accessed: 12 November 2021]
- Children's Commissioner for Wales (2021d) Annual Report 2020-21. Available at https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2021/10/AnnualReport2021_ENG_final.pdf [Accessed: 12 November 2021]
- Cooke, A and Stansfield, J (2009) Improving Mental Wellbeing through Impact Assessment: A summary of the development and application of a Mental Wellbeing Impact Assessment Tool, National Mental Health Development Unit/Department of Health (England)
- Cooke, A; Friedli, L; Coggins, T; Edmonds, N; Michaelson, J; O'Hara, K; Snowden, L; Stansfield, J; Steuer, N and Scott-Samuel, A (2011) Mental Wellbeing Impact Assessment: A Toolkit for Wellbeing. Members of the National MWIA Collaborative (England), 3rd Ed., London. Available at https://www.researchgate.net/publication/277016347_Mental_Wellbeing_Impact_Assessment_A_Toolkit_for_Wellbeing_Members_of_the_National_MWIA_Collaborative_England [Accessed: 16 September 2021]
- Cooper, K; Hards, E; Moltrecht, B; Reynolds, S; Shum, A; McElroy, E and Loades, M (2021) Loneliness, social relationships, and mental health in adolescents during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders* 289, p. 98 – 104. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.04.016>
- Copeland, W.E.; McGinnis, E; Bai, Y; Adams, Z; Nardone, H; Devadanam, V; Rettew, J and Hudziak, J.J. (2021) Impact of COVID-19 Pandemic on College Student Mental Health and Wellness. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 60(1), p. 134 – 141. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.08.466>
- CoRAY (2021) What does research tell us about the mental health and wellbeing of young people during the COVID-19 pandemic? 2nd Iteration. Westminster Foundation, UK Research and Innovation (UKRI), Medical Research Council, Emerging Minds and University of Oxford. Available at <https://emergingminds.org.uk/wp-content/uploads/2021/07/CoRAY-2nd-EVIDENCE-SYNTHESIS-LONGER-VERSION.pdf> [Accessed: 19 November 2021]
- Cost, K.T.; Crosbie, J; Anagnostou, E; Birken, C.S.; Charach, A; Monga, S; Kelley, E; Nicolson, R; Maguire, J.L.; Burton, C.L.; Schachar, R.J.; Arnold, P.D. and Korczak, D.J. (2021) Mostly worse, occasionally better: impact of COVID-19 pandemic on the mental health of Canadian children and adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry*, p. 1 – 14. DOI: <https://dx.doi.org/10.1007/s200787-021-01744-3>
- Cowie, H and Myers, C-A (2020) The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health and wellbeing of children and young people. *Children and Society* 35(1), p. 62-74. DOI: <https://doi.org/10.1111/chso.12430>
- Cowley, L; Song, J and Davies, A (2021) Effects of the COVID-19 pandemic on the mental health of shielded children and children living in shielded households in Wales: a data linkage study. Public Health Wales NHS Trust. Available at [https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736\(21\)02579-4.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(21)02579-4.pdf) [Accessed: 26 November 2021]
- Craig, W; Boniel-Nissim, M; King, N; Walsh, S.D.; Boer, M; Donnelly, P.D.; Harel-Fisch, Y; Malinowska-Ciešlik, M; Gaspar de Matos, M; Cosma, A; Van den Eijnden, R; Vieno, A; Elgar, F.J.; Molcho, M; Bjereld, Y and Pickett, W (2020) Social Media Use and Cyber-Bullying: A Cross-National Analysis of Young People in 42 Countries. *Journal of Adolescent Health* 66(6), Supplement, p. S100 – S108. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.03.006>
- Crawley, E; Loades, M; Feder, G; Logan, S; Redwood, S and Macleod, J (2020) Wider collateral damage to children in the UK because of the social distancing measures designed to reduce the impact of COVID-19 in adults. *BMJ Paediatrics Open* 4(1), e000701. DOI: <https://dx.doi.org/10.1136%2Fbmjpo-2020-000701>
- Cresswell, K; Barton, E; Snowdon, L; Newbury, A and Cowley, L (2021) A Health Needs Assessment: The impact of COVID-19 on children and young people's experiences of violence and adverse childhood experience – full report. Violence Prevention Unit, Public Health Wales NHS Trust. Available at https://phwwhocc.co.uk/wp-content/uploads/2021/07/Full-Report_The-impact-of-COVID-19-on-children-and-young-peoples-experiences-of-violence-and-adverse-childhood-experiences.pdf [Accessed: 30 September 2021]
- Creswell, C; Shum, A; Pearcey, S; Skripkauskaitė, S; Patalay, P and Waite, P (2021) Young people's mental health during the COVID-19 pandemic. *The Lancet Child & Adolescent Health* 5(8), p. 535 – 537. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(21\)00177-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(21)00177-2)
- Cruse (n.d.) Coronavirus, bereavement and grief. Available at <https://www.cruse.org.uk/understanding-grief/grief-experiences/traumatic-loss/coronavirus-bereavement-and-grief/> [Accessed: 24 November 2021]
- Cusinato, M; Iannattone, S; Spoto, A; Poli, M; Moretti, C; Gatta, M and Miscioscia, M (2020) Stress, Resilience, and Wellbeing in Italian Children and Their Parents during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22). DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17228297>
- Daly, M; Sutin, A.R. and Robinson, E (2020) Longitudinal changes in mental health and the COVID-19 pandemic: evidence from the UK Household Longitudinal Study. *Psychological Medicine*, p. 1 – 10. DOI: <https://dx.doi.org/10.1017%2FS0033291720004432>
- Darlington, A.S.E.; Morgan, J.E.; Wagland, R; Sodergren, S; Culliford, D; Gamble, A and Phillips, B (2020) COVID-19 and children with cancer: Parents' experiences, anxieties, and support needs. *Pediatric Blood & Cancer* 68(2). DOI: <https://doi.org/10.1002/pbc.28790>
- Davies, A.R.; Grey, C.N.B.; Homolova, L and Bellis, M.A. (2019) Resilience: Understanding the interdependence between individuals and communities. Public Health Wales NHS Trust. Available at <https://phw.nhs.wales/files/research/resilience/resilience-understanding-the-interdependence-between-individuals-and-communities/> [Accessed: 22 September 2021]
- Day, L; Percy-Smith, B; Rizzo, S; Erskine, C; Monchuk, L and Shah, M (2020) To Lockdown and Back. Ecorys, University of Huddersfield and Nuffield Foundation. Available at <https://www.nuffieldfoundation.org/wp-content/uploads/2020/11/To-lockdown-and-back-research-summary.pdf> [Accessed: 29 October 2021]
- Defeyter, G and Mann, E (2020) The Free School Meal Voucher Scheme: What are children actually eating and drinking? Northumbria University and Healthy Living. Available at <https://northumbria-cdn.azureedge.net/-/media/corporate-website/new-site/core-gallery/news/documents/pdf/COVID-19-free-school-meal-vouchers-final.pdf> [Accessed: 30 September 2021]
- Department for Transport (2021) Travel abroad from England during coronavirus (COVID-19). Available at <https://www.gov.uk/guidance/travel-abroad-from-england-during-coronavirus-covid-19> [Accessed: 29 October 2021]
- Dewis Cymru (2020) Additional Learning Needs (ALN). Available at <https://www.dewis.wales/additional-learning-needs-cyp> [Accessed: 05 January 2022]

- Dragun, R; Veček, N.N.; Marendić, M; Pribisalić, A; Đivić, G; Cena, H; Polašek, O and Kolčić, I (2021) Have Lifestyle Habits and Psychological Wellbeing Changed among Adolescents and Medical Students Due to COVID-19 Lockdown in Croatia? *Nutrients*, 13(1), 97. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu13010097>
- Driver and Vehicle Standards Agency (2021) Letter from DVSA Chief Executive to approved driving instructors about restart and recovery of services. Available at <https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-letter-from-dvsa-chief-executive-to-driver-and-rider-trainers-about-restart-and-recovery-of-services/letter-from-dvsa-chief-executive-to-approved-driving-instructors-about-restart-and-recovery-of-services> [Accessed: 29 October 2021]
- Ellis, W.E.; Dumas, T.M. and Forbes, L.M. (2020) Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science* 52(3), p. 177 – 187. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/cbs0000215>
- Equality and Human Rights Commission (2020) Rebuilding a more equal and fairer Wales: Focus on the unequal impact of the coronavirus pandemic. Available at <https://www.equalityhumanrights.com/sites/default/files/parliamentary-briefing-paper-rebuilding-more-equal-fairer-wales-coronavirus-may-2020.pdf> [Accessed: 4 November 2020]
- Essau, C.A. and de la Torre-Luque, A (2021) Adolescent psychopathological profiles and the outcome of the COVID-19 pandemic: Longitudinal findings from the UK Millennium Cohort Study. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry* 110. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110330>
- Estyn (2020) Engagement work: Primary sector update – autumn 2020. Welsh Government. Available at https://www.estyn.gov.wales/system/files/2021-08/Engagement%20work%20Primary%20sector%20update%20%E2%80%93%20autumn%202020%20en_0.pdf [Accessed: 22 September 2021]
- Estyn (2021a) Engagement work: Secondary sector update summer term 2021. Welsh Government. Available at <https://www.estyn.gov.wales/system/files/2021-08/Secondary%20EV%20Report%20May%202021%20v3.pdf> [Accessed: 16 September 2021]
- Estyn (2021b) Support for learners' mental health and emotional wellbeing: The work of further education, work-based learning and adult learning in the community providers during the COVID-19 pandemic. Welsh Government. Available at <https://www.estyn.gov.wales/system/files/2021-08/Learner%20Mental%20Health%20and%20Emotional%20Wellbeing%20in%20the%20Post-16%20sectors%20.pdf> [Accessed: 16 September 2021]
- Estyn (2021c) Engagement work: Primary sector update – Spring Term 2021. Welsh Government. Available at <https://www.estyn.gov.wales/system/files/2021-08/Engagement%20work%20Primary%20sector%20update%20%E2%80%93%20Spring%20Term%202021.pdf> [Accessed: 22 September 2021]
- Estyn (2021d) Engagement work: Primary sector update – Summer Term 2021. Welsh Government. Available at <https://www.estyn.gov.wales/system/files/2021-08/Engagement%20work%20Primary%20sector%20update%20Summer%20term%202021.pdf> [Accessed: 22 September 2021]
- Estyn (2021e) Engagement work: Secondary sector update – Spring Term 2021. Available at <https://www.estyn.gov.wales/learning-support/engagement-work-secondary-sector-update-spring-term-2021> [Accessed: 11 October 2021]
- Faculty of Public Health (2020) Faculty of Public Health Statement on racism and inequalities. Available at <https://www.fph.org.uk/news-events/fph-news/faculty-of-public-health-statement-on-racism-and-inequalities/> [Accessed: 12 November 2021]
- Family Fund (2021) The impact of COVID-19 – A year in the life of families raising disabled and seriously ill young children. Wales findings – March 2021. Available at <https://www.familyfund.org.uk/Handlers/Download.ashx?IDMF=e357faf9-9d64-4ef4-acb3-52a08a1050dd> [Accessed: 17 November 2021]
- Fancourt, D and Finn, S (2019) What is the evidence on the role of the arts in improving health and wellbeing? A scoping review. *Health Evidence Network Synthesis Report 67*. World Health Organization. Available at <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf> [Accessed: 30 September 2021]
- Fancourt, D; Bu F; Mak, H W; Paul, E and Steptoe, A (2021) Nearly half of adults have experienced discrimination during COVID-19 pandemic. Available at <https://www.nuffieldfoundation.org/wp-content/uploads/2021/09/COVID-19-Social-Study-10-September-2021.pdf> [Accessed: 11 November 2021]
- Fancourt, D; Bu, F; Mak, H.W.; Steptoe, A (2020) Covid-19 Social Study: Results Release 23. University College London (UCL) and Nuffield Foundation. Available at https://b6bdc03-332c-4ff9-8b9d-28f9c957493a.filesusr.com/ugd/3d9db5_770e0e1cd00a4f9eace2191ffa65353e.pdf [Accessed: 11 October 2021]
- Fancourt, D; Bu, F; Mak, H.W.; Steptoe, A (2020a) Covid-19 Social Study: Results Release 11. University College London (UCL) and Nuffield Foundation. Available at https://b6bdc03-332c-4ff9-8b9d-28f9c957493a.filesusr.com/ugd/3d9db5_6028d0aa0e004e5dae6536e7fc2ef280.pdf [Accessed: 11 October 2021]
- Fazel, M and Hoagwood, K (2021) School mental health: integrating young people's voices to shift the paradigm. *The Lancet Child & Adolescent Health* 5(3), p. 156 – 157. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30388-6](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30388-6)
- Ferragina, E; Tomlinson; M and Walker, R (2013) Poverty, Participation and Choice: The Legacy of Peter Townsend. Joseph Rowntree Foundation. Available at <https://www.jrf.org.uk/report/poverty-participation-and-choice> [Accessed: 11 March 2022]
- Fish, J.N.; McInroy, L.B.; Pacey, M.S.; Williams, N.D.; Henderson, S; Levine, D.S. and Edsall, R.N. (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), p. 450 – 452. DOI: <https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.jadohealth.2020.06.002>
- Ford, T; John, A and Gunnell, D (2021) Mental health of children and young people during the pandemic. *BMJ* 372. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmj.n614>
- Government Office for Science (2008) Mental Capital and Wellbeing: Making the most of ourselves in the 21st century: Executive Summary. Available at https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/292453/mental-capital-wellbeing-summary.pdf [Accessed: 3 March 2022]
- Friedli, L (2011) Section 2: What influences mental wellbeing: using the evidence base for MWIA. IN: Cooke et al. (2011) *Mental Wellbeing Impact Assessment: A toolkit for wellbeing*. Members of the National MWIA Collaborative (England). Available at <https://healthycampuses.ca/wp-content/uploads/2014/07/MentalWellbeingImpactAssessmentAtoolkitforwellbe-1.pdf> [Accessed: 11 October 2021]
- Gabor, C; Törő, K.D.; Mokos, J; Sándor, R; Éva, H; Andrea, K and Rita, F (2020) Examining perceptions of stress, wellbeing and fear among Hungarian adolescents and their parents under lockdown during the COVID-19 pandemic. DOI: <http://dx.doi.org/10.31234/osf.io/feth3>
- Glowacz, F and Schmits, E (2020) Psychological distress during the COVID-19 lockdown: The young adults most at risk. *Psychiatry Research* 293, 113486. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113486>
- Glynn, L.M.; Davis, E.P.; Luby, J.L.; Baram, T.Z. and Sandman, C.A. (2021) A predictable home environment may protect child mental health during the COVID-19 pandemic. *Neurobiology of Stress* 14, 100291. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2020.100291>
- Goldschmidt, K (2020) The COVID-19 Pandemic: Technology use to Support the Wellbeing of Children. *Journal of Pediatric Nursing* 53, p. 88 – 90. DOI: <https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.pedn.2020.04.013>

- Gray, B.J.; Kyle, R.G.; Song, J and Davies, A.R. (2021) Who are most vulnerable to employment changes during the COVID-19 pandemic? Key findings from a national survey. Public Health Wales NHS Trust. Available at <https://phw.nhs.wales/publications/publications1/who-are-most-vulnerable-to-employment-changes-during-the-covid-19-pandemic-key-findings-from-a-national-survey/> [Accessed: 17 November 2021]
- Green, L; Morgan, L; Azam, S; Evans, L; Parry-Williams, L; Petchey, L and Bellis, M.A. (2020) A Health Impact Assessment of the 'Staying at Home and Social Distancing Policy' in Wales in response to the COVID-19 pandemic: Main Report. Public Health Wales NHS Trust. Available at https://phwwhocc.co.uk/wp-content/uploads/2020/07/HIA-Rapid-Review-of-SAH-Policy-Main-Web_Final.pdf [Accessed: 11 October 2021]
- Green, L; Lewis, R; Evans, L; Morgan, L; Parry-Williams, L; Azam, S and Bellis, M.A. (2020a) A COVID-19 pandemic world and beyond: The public health impact of Home and Agile Working in Wales. Summary Report. Public Health Wales NHS Trust. Available at https://phwwhocc.co.uk/whiasu/wp-content/uploads/sites/3/2021/05/PHW_HIA_Home_Working_Report.pdf [Accessed: 13 April 2022]
- Gruber, R; Saha, S; Somerville, G; Boursier, J and Wise, M.S. (2020) The impact of COVID-19 related school shutdown on sleep in adolescents: a natural experiment. *Sleep medicine* 76, p. 33 – 35. DOI: <https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.sleep.2020.09.015>
- Hardcastle, K; Hughes, K and Bellis, M.A. (2020a) How are we doing in Wales? Public Engagement Survey on Health and Wellbeing during Coronavirus Measures: A focus on ethnicity. Public Health Wales NHS Trust. Available at <https://phwwhocc.co.uk/wp-content/uploads/2020/08/Ethnicity-report.pdf> [Accessed: 17 November 2021]
- Hardcastle, K; Hughes, K and Bellis, M.A. (2020b) How are we doing in Wales? Public Engagement Survey on Health and Wellbeing during Coronavirus Measures. How deprivation, age and gender make a difference to the impacts of Coronavirus. Public Health Wales NHS Trust. Available at <https://phwwhocc.co.uk/wp-content/uploads/2020/08/Demographics-report.pdf> [Accessed: 30 September 2021]
- Harris, M; Goodfellow, P. (2022) A perfect storm for children at risk: preventing a post-pandemic surge in the criminalisation of children. Manchester: Manchester Metropolitan University. [A+perfect+storm+for+children+at+risk+FINAL.pdf \(squarespace.com\)](https://www.manchester.ac.uk/media/2022/03/03/perfect-storm-for-children-at-risk-final-report/) [Accessed 03/05/22]
- Hawke, L.D.; Barbic, S; Voineskos, A; Szatmari, P; Cleverley, K; Hayes, E; Relihan, J; Daley, M; Courtney, D; Cheung, A; Darnay, K and Henderson, J.L. (2020) Impacts of COVID-19 on Youth Mental Health, Substance Use, and Wellbeing: A Rapid Survey of Clinical and Community Samples. *The Canadian Journal of Psychiatry* 65(10), p. 701 – 709. DOI: <https://doi.org/10.1177/0706743720940562>
- Her Majesty's (HM) Chief Inspector of Prisons (2020) Aggregate report on: Short scrutiny visits. Available at <https://www.justiceinspectorates.gov.uk/hmiprisonswp-content/uploads/sites/4/2020/08/SSV-aggregate-report-web-2020.pdf> [Accessed: 19 November 2021]
- Her Majesty's (HM) Chief Inspector of Prisons (2021) Report on a scrutiny visit to: HMYOI Parc. Available at <https://www.justiceinspectorates.gov.uk/hmiprisonswp-content/uploads/sites/4/2021/06/Parc-SV-web-2021.pdf> [Accessed: 19 November 2021]
- Her Majesty's (HM) Inspectorate of Probation (2020) A thematic review of the work of youth offending services during the COVID-19 pandemic. Available at <https://www.justiceinspectorates.gov.uk/hmiprobation/wp-content/uploads/sites/5/2020/11/201110-A-thematic-review-of-the-work-of-youth-offending-services-during-the-COVID-19-pandemic.pdf> [Accessed: 19 November 2021]
- Her Majesty's (HM) Chief Inspector of Education and Training in Wales (2021) Annual Report 2020-21. Available at <https://www.estyn.gov.wales/sites/www.estyn.gov.wales/files/2021-11/Estyn%20Annual%20Report%202020-2021.pdf> [Accessed: 16 February 2022]
- Hoffman, J.A. and Miller, E.A. (2020) Addressing the Consequences of School Closure Due to COVID-19 on Children's Physical and Mental Well-Being. *World Medical & Health Policy* 12(3), p. 300 – 310. DOI: <https://doi.org/10.1002/wmh3.365>
- Hoyt, L.T.; Cohen, A.K.; Dull, B; Castro, E.M. and Kazdani, N (2021) "Constant Stress Has Become the New Normal": Stress and Anxiety Inequalities Among U.S. College Students in the Time of COVID-19. *Journal of Adolescent Health* 68(2), p. 270 – 276. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.10.030>
- Hu, Y and Qian, Y (2021) COVID-19 and Adolescent Mental Health in the United Kingdom. *Journal of Adolescent Health* 69(1), p. 26 – 32. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.04.005>
- Hughes, K; Bellis, M.A. and Judd, N (2021) Public Engagement Survey on Health and Wellbeing during Coronavirus Measures – Week 58. Public Health Wales NHS Trust. Available at <https://phwwhocc.co.uk/wp-content/uploads/2021/06/PHW-Covid19-Public-Engagement-Survey-Week-58-Trends-V1.pdf> [Accessed: 22 September 2021]
- Hughes, K; Ford, K; Davies, A.R.; Homolova, L and Bellis, M.A. (2018) Sources of resilience and their moderating relationships with harms from adverse childhood experiences. Report 1: Mental illness: Welsh Adverse Childhood Experience (ACE) and Resilience Study. Public Health Wales NHS Trust and Bangor University. Available at [http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/ACE%20&%20Resilience%20Report%20\(Eng%20Final2\).pdf](http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/ACE%20&%20Resilience%20Report%20(Eng%20Final2).pdf) [Accessed: 22 September 2021]
- Hughes, K; Glendinning, F and Bellis, M.A. (2020) Public Engagement Survey on Health and Wellbeing during Coronavirus Measures – Week 23. Public Health Wales NHS Trust. Available at <https://phwwhocc.co.uk/wp-content/uploads/2020/09/PHW-Covid19-Public-Engagement-Survey-Week-23-V1.pdf> [Accessed: 22 September 2021]
- Hyun, S; Hahm, H.C.; Wong, G.T.F.; Zhang, E and Liu, C.H. (2020) Psychological correlates of poor sleep quality among US young adults during the COVID-19 pandemic. *Sleep medicine* 78, p. 51 – 56. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.12.009>
- Hwb (2021) Research studies on the impact of the COVID-19 pandemic on the Welsh education system. Welsh Government. Available at <https://hwb.gov.wales/professional-development/the-national-strategy-for-educational-research-and-enquiry-nser/research-studies-on-the-impact-of-the-covid-19-pandemic-on-the-welsh-education-system/the-research-studies/> [Accessed: 20 October 2021]
- ImpactEd (2021) Lockdown Lessons: pupil learning and wellbeing during the Covid-19 pandemic – final report from ImpactEd's longitudinal study of over 60,000 pupils in England. Available at <https://impacted.org.uk/covid-19> [Accessed: 17 November 2021]
- Imran, N; Aamer, I; Sharif, M.I.; Bodla, Z.H. and Naveed, S (2020) Psychological burden of quarantine in children and adolescents: A rapid systematic review and proposed solutions. *Pakistan Journal of Medical Sciences* 36(5), p. 1106 – 1116. DOI: <https://dx.doi.org/10.12669%2Fpjms.36.5.3088>
- insurelearnerdriver (2021) Learner Drivers: The Effects Of The Covid-19 Lockdown Survey. Available at <https://insurelearnerdriver.co.uk/learner-drivers-the-effects-of-the-covid-19-lockdown-survey> [Accessed: 29 October 2021]
- Interim Youth Work Board for Wales (2021) Time to deliver for young people in Wales Achieving a sustainable delivery model for youth work services in Wales. Available at <https://gov.wales/interim-youth-work-board-report-time-deliver-young-people-wales-final-report> [Accessed: 11 March 2022]
- Internet Watch Foundation (2021) Annual report 2021. Available at: [Internet Watch Foundation \(IWF\) Annual Report 2021 | IWF](https://www.internetwatchfoundation.org.uk/annual-report-2021/) [Accessed: 12th May 2022]
- James, M; Jones, H; Baig, A; Marchant, E; Waites, T; Todd, C; Hughes, K and Brophy, S (2021a) Factors influencing wellbeing in young people during COVID-19: A survey with 6291 young people in Wales. *PLoS ONE* 16(12): e0260640. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0260640>

- James, M; Marchant, E; Defeyter, M.A.; Woodside, J.V. and Brophy, S (2021b) Impact of school closures on the health and wellbeing of primary school children in Wales UK; a routine data linkage study using the HAPPEN survey (2018 – 2020). medRxiv. DOI: <https://doi.org/10.1101/2021.02.04.21251155>
- Janssen, L.H.; Kullberg, M.L.J.; Verkuil, B; van Zwieten, N; Wever, M.C.M.; van Houtum, L.A.E.M.; Wentholt, W.G.M. and Elzinga, B.M. (2020) Does the COVID-19 pandemic impact parents' and adolescents' wellbeing? An EMA-study on daily affect and parenting. PLoS One, 15(10). DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240962> Jisc (2020) [Developing blended learning approaches](https://www.jisc.ac.uk/guides/creating-blended-learning-content). Available at <https://www.jisc.ac.uk/guides/creating-blended-learning-content> [Accessed: 05 January 2022].
- Jones, E.A.K.; Mitra, A.K. and Bhuiyan, A.R. (2021) Impact of COVID-19 on Mental Health in Adolescents: A Systematic Review. International Journal of Environmental Research and Public Health 18(5), 2470. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18052470>
- Jones, R (2018) Written Evidence Submission to the Commission on Justice in Wales. Wales Governance Centre at Cardiff University and University of South Wales. Available at <https://gov.wales/sites/default/files/publications/2018-06/Submission-dr-robert-jones-welsh-governance-centre-cardiff-uni.pdf> [Accessed: 19 November 2021]
- Just Like Us (2021) Growing up LGBT+: The impact of school, home and coronavirus on LGBT+ young people. Cibyl. Available at https://1ef4ff9d-11bc-45cf-a0f9-d322bf989285.usrfiles.com/ugd/1ef4ff_d13c189a6588438ca1c131395992edc8.pdf [Accessed: 17 November 2021]
- Karademas, E.C. and Thomadakis, C (2021) COVID-19 pandemic-related representations, self-efficacy, and psychological wellbeing in the general population during lockdown. Current Psychology. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01750-3>
- Kingman, D (2020) Room to breathe? How the COVID-19 lockdown highlights age inequalities in living space. Intergenerational Foundation. Available at <https://www.if.org.uk/2020/04/09/room-to-breathe-how-the-covid-19-lockdown-highlights-age-inequalities-in-living-space/> [Accessed: 29 October 2021]
- Kontopantelis, E; Mamas, M.A.; Webb, R.T.; Castro, A; Rutter, M.K.; Gale, C.P.; Ashcroft, D.M.; Pierce, M; Abel, K.M.; Price, G; Faivre-Finn, C; Van Spall, H.G.C.; Graham, M.M.; Morciano, M; Martin, G.P. and Doran, T (2021) Excess deaths from COVID-19 and other causes by region, neighbourhood deprivation level and place of death during the first 30 weeks of the pandemic in England and Wales: A retrospective registry study. The Lancet Regional Health 7. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2021.100144>
- Kooth (2020) Week 14: How Covid-19 is Affecting the Mental Health of Young People in the BAME Community. Available at https://xenzone.com/wp-content/uploads/2020/06/BAME_infographic_June-2020_WEB-v2.pdf [Accessed: 17 November 2021]
- Kovats, S and Brisley, R (2021) Health, Communities and the Built Environment. In: The Third UK Climate Change Risk Assessment Technical Report [Betts, R.A., Haward, A.B., Pearson, K.V. (eds.)]. Prepared for the Climate Change Committee, London. Available at: <https://www.ukclimaterisk.org/wp-content/uploads/2021/06/CCRA3-Chapter-5-FINAL.pdf> [Accessed: 14th October 2021]
- Kwan, I; Dickson, K; Richardson, M; MacDowall, W; Burchett, H; Stansfield, C; Brunton, G; Sutcliffe, K and Thomas, J (2020) Cyberbullying and Children and Young People's Mental Health: A Systematic Map of Systematic Reviews. Cyberpsychology, Behavior and Social Networking 23(2), p. 72 – 82. DOI: <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0370>
- Langford, M; Higgs, G and Price, A (2022) Access all areas or missing the bus? Monitoring the impact of COVID-19 on Welsh bus services. Welsh Parliament, Senedd Research. Available at <https://research.senedd.wales/research-articles/access-all-areas-or-missing-the-bus-monitoring-the-impact-of-covid-19-on-welsh-bus-services/> [Accessed: 12 April 2022]
- Larcher, V; Dittborn, M; Linthicum, J; Sutton, A; Brierley, J; Payne, C and Hardy, H (2020) Young people's views on their role in the COVID-19 pandemic and society's recovery from it. Archives of Disease in Childhood 105(12). DOI: <http://dx.doi.org/10.1136/archdischild-2020-320040>
- Lardone, A; Sorrentino, P; Giancamilli, F; Palombi, T; Simper, T; Mandolesi, L; Lucidi, F; Chirico, A and Galli, F (2020) Psychosocial variables and quality of life during the COVID-19 lockdown: a correlational study on a convenience sample of young Italians. PeerJ 8:e10611. DOI: <https://dx.doi.org/10.7717/2Fpeerj.10611>
- Leavey, C; Eastaugh, A and Kane, M (2020) Generation COVID-19: Building the case to protect young people's future health. The Health Foundation. Available at <https://www.health.org.uk/publications/long-reads/generation-covid-19> [Accessed: 19 November 2021]
- Levita, L; Miller, J.G.; Hartman, T.K; Murphy, J; Shevlin, M; McBride, O; Mason, L; Martinez, A.P.; Bennett, K.M.; Stocks, T.V.A.; McKay, R and Bentall, R.P. (2021) Report 2: Impact of Covid-19 on young people aged 13 – 24 in the UK – preliminary findings. PsyArXiv. DOI: <https://doi.org/10.31234/osf.io/s3zj8>
- Hurter L. (2021) Physical activity, mental health and wellbeing in children in Wales during COVID-19 – webinar 2. YouTube [Online]. Available at https://www.youtube.com/watch?v=pVzxNLb6_6s [Accessed: 21 January 2022]
- Lisitsa, E; Benjamin, K.S.; Chun, S.K.; Skalsky, J; Hammond, L.E. and Mezulis, A.H. (2020) Loneliness among Young Adults during COVID-19 Pandemic: The Mediation Roles of Social Media Use and Social Support Seeking. Journal of Social and Clinical Psychology 39(8). DOI: <https://doi.org/10.1521/jscp.2020.39.8.708>
- Loades, M.E.; Chatburn, E; Higson-Sweeney, N; Reynolds, S; Shafran, R; Brigden, A; Linney, C; McManus, M.N.; Borwick, C and Crawley, E (2020) Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry 59(11), p. 1218 – 1239. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- Lockyer, B; Sheard, L; Smith, H; Dickerson, J; Kelly, B; McEachan, R; Pickett, K.E.; Sheldon, T and Wright, J (2020) 'Her whole little life has changed dramatically' Findings of a qualitative study into children's mental wellbeing in Bradford during Covid-19. Bradford Institute for Health Research COVID-19 Scientific Advisory Group. Available at <https://www.bradfordresearch.nhs.uk/wp-content/uploads/2020/11/CSAGChildrens-Mental-Wellbeing-Report-11th-November-2020.pdf> [Accessed: 17 September 2021]
- Losada-Baltar, A; Jiménez-Gonzalo, L; Gallego-Alberto, L; Pedroso-Chaparro, M.d.S; Fernandes-Pires, J and Márquez-González, M (2021) "We Are Staying at Home." Association of Self-perceptions of Aging, Personal and Family Resources, and Loneliness With Psychological Distress During the Lock-Down Period of COVID-19. The Journals of Gerontology: Series B 76(2), p. e10 – e16. DOI: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa048>
- Mackie, P (2021) Personal communication: Interim results from Upstream Cymru wellbeing and resilience survey results collected Sept to Dec 2020 and April/May 2021 in six Welsh secondary schools.
- Mak, H.W.; Fluharty, M and Fancourt, D (2021) Predictors and Impact of Arts Engagement During the COVID-19 Pandemic: Analyses of Data From 19,384 Adults in the COVID-19 Social Study. Frontiers in Psychology 12(626263). DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.626263>
- Mansfield, K; Jindra, C; Geulayov, G and Fazel, M (2021) Self-reported wellbeing and sample characteristics in a survey of 19000 school pupils during the first UK COVID-19 school closures. DOI: <https://doi.org/10.31234/osf.io/gtbfm>
- Marelli, S; Castelnovo, A; Somma, A; Castronovo, V; Mombelli, S; Bottoni, D; Leitner, C; Fossati, A and Ferini-Strambi, L (2020) Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff. Journal of Neurology 268(1), p. 8 – 15. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00415-020-10056-6>

- Marmot, M; Allen, J; Goldblatt, P; Herd, E and Morrison, J (2020) Build Back Fairer: The COVID-19 Marmot Review. The Pandemic, Socioeconomic and Health Inequalities in England – Executive Summary. The Health Foundation and Institute of Health Equity. Available at <https://www.instituteofhealthequity.org/resources-reports/build-back-fairer-the-covid-19-marmot-review/build-back-fairer-the-covid-19-marmot-review-executive-summary.pdf> [Accessed: 24 November 2021]
- May, T; Aughterson, H; Fancourt, D and Burton, A (2021) 'Stressed, uncomfortable, vulnerable, neglected': a qualitative study of the psychological and social impact of the COVID-19 pandemic on UK frontline keyworkers. *BMJ Open* 11(11). DOI: <https://doi.org/10.31235/osf.io/dn43c>
- Meherali, S; Punjani, N; Louie-Poon, S; Rahim, K.A.; Das, J.K.; Salam, R.A. and Lassi, Z.S. (2021) Mental Health of Children and Adolescents Amidst COVID-19 and Past Pandemics: A Rapid Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(7), 3432. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18073432>
- Meic (2020) Your Voice: Back to School. Welsh Government. Available at https://www.meiccymru.org/wp-content/uploads/2020/12/Meic-Report-English-21_12_20-Final.pdf [Accessed: 30 September 2021]
- Mental Health Foundation (2020) Looking after your mental health. Available at <https://www.mentalhealth.org.uk/your-mental-health/looking-after-your-mental-health> [Accessed: 30 September 2021]
- Mental Health Foundation (2021) Coping with the pandemic: New mental health research reveals how UK adults are managing stress. Available at <https://www.mentalhealth.org.uk/news/coping-with-the-pandemic> [Accessed: 29 October 2021]
- Mind Cymru (2020) The Mental Health Emergency: How has the coronavirus pandemic impacted our mental health? Wales summary report. Available at <https://www.mind.org.uk/media-a/6176/the-mental-health-emergency-wales-summary-report-english-1.pdf> [Accessed: 30 September 2021]
- Mind Cymru (2021) Coronavirus: the consequences for mental health in Wales. Available at <https://www.mind.org.uk/media/8961/the-consequences-of-coronavirus-for-mental-health-in-wales-final-report.pdf> [Accessed: 17 November 2021]
- Moore, G; Anthony, R; Angel, L; Hawkins, J; Morgan, K; Copeland, L; Murphy, S; Van Godwin, J and Shenderovich, Y (2022) Mental health and life satisfaction among 10–11-year-olds in Wales, before and one year after onset of the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health* 22(379), p. 1 – 13. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12752-6> [Accessed: 13th April 22]
- Munasinghe, S; Sperandei, S; Freebairn, L; Conroy, E; Jani, H; Marjanovic, S and Page, A (2020) The Impact of Physical Distancing Policies During the COVID-19 Pandemic on Health and Wellbeing Among Australian Adolescents. *Journal of Adolescent Health* 67(5), p. 653 – 661. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.008>
- Mylona, S and Jenkins, H (2021) Survey of effect of Covid-19 on learners (2020) – Results summary. Welsh Government, GSR report number 25/2021. Available at <https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2021-03/survey-of-effect-of-covid-19-on-learners-2020-results-summary.pdf> [Accessed: 30 September 2021]
- NatCen (2019) Transport and inequality: An evidence review for the Department for Transport. Available at https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/953951/Transport_and_inequality_report_document.pdf [Accessed: 29 October 2021]
- NatCen for Food Standards Agency (2018) Food Security in Wales. Available at https://www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/foodsecurityinwales_0.pdf [Accessed: 29 October 2021]
- National Archives (2014) Census suggests 1.1 million households in England and Wales were overcrowded. Available at <https://webarchive.nationalarchives.gov.uk/ukgwa/20160105214004/http://www.ons.gov.uk/ons/rel/census/2011-census-analysis/overcrowding-and-under-occupation-in-england-and-wales/sty-household-occupancy-and-overcrowding.html> [Accessed: 22 October 2021]
- National Assembly for Wales (2018) Mind over matter: A report on the step change needed in emotional and mental health support for children and young people in Wales. Children, Young People and Education Committee. Available at <https://senedd.wales/laid%20documents/cr-ld11522/cr-ld11522-e.pdf> [Accessed: 11 October 2021]
- National Housing Federation (2020) Poor housing causing health problems for nearly a third of Brits during lockdown. Available at <https://www.housing.org.uk/news-and-blogs/news/poor-housing-causing-health-problems-for-nearly-a-third-of-brits-during-lockdown/> [Accessed: 13 April 2022]
- Natural Resources Wales (2021) Green recovery: supporting the environmental sector in Wales 2020. Available at <https://naturalresources.wales/about-us/strategies-and-plans/green-recovery-supporting-the-environmental-sector-in-wales/?lang=en> [Accessed: 11 November 2021]
- Nelson, K.M.; Gordon, A.R.; John, S.A.; Stout, C.D. and Macapagal, K (2020) "Physical Sex Is Over for Now": Impact of COVID-19 on the Wellbeing and Sexual Health of Adolescent Sexual Minority Males in the U.S. *Journal of Adolescent Health*, 67(6), pp.756-762. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.027>
- NHS Confederation (2021) Reaching the tipping point: Children and young people's mental health. Mental Health Network. Available at <https://www.nhsconfed.org/sites/default/files/2021-08/Reaching%20the%20tipping%20point%20Final.pdf> [Accessed: 18 February 2022]
- NHS Digital (2018) Mental Health of Children and Young People in England, 2017: Summary of key findings. Available at <https://files.digital.nhs.uk/A6/EA7D58/MHCYP%202017%20Summary.pdf> [Accessed: 17 November 2021]
- NHS Digital (2020) Mental Health of Children and Young People in England, 2020: Wave 1 follow up to the 2017 survey. Available at <https://digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/mental-health-of-children-and-young-people-in-england/2020-wave-1-follow-up#> [Accessed: 17 November 2021]
- NHS Digital (2021) Mental Health of Children and Young People in England 2021 – Wave 2 follow up to the 2017 survey. Available at <https://digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/mental-health-of-children-and-young-people-in-england/2021-follow-up-to-the-2017-survey> [Accessed: 17 November 2021]
- NHS Digital (2021a) Health literacy. Available at <https://service-manual.nhs.uk/content/health-literacy> [Accessed: 5 January 2022]
- NHS England (2020a) Mental wellbeing while staying at home. Better Health – every mind matters. Available at <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/coronavirus/mental-wellbeing-while-staying-at-home/> [Accessed: 30 September 2021]
- NHS England (2020b) Personal message from Sir Simon Stevens on Black Lives Matter and health inequalities. 9 June. Available at <https://www.england.nhs.uk/2020/06/personal-message-from-sir-simon-stevens-on-black-lives-matter-and-health-inequalities/> [Accessed: 4 November 2021]
- NHS Wales Health Collaborative (2021) The NEST Framework. Available at <https://collaborative.nhs.wales/networks/wales-mental-health-network/together-for-children-and-young-people-2/the-nest-framework/> [Accessed: 17 February 2022]
- Northern Ireland Commissioner for Children and Young People (2021) A New and Better Normal: Children and Young People's Experiences of the Covid-19 Pandemic. Available at <https://www.niccy.org/media/3882/niccy-covid-report-main-report-final-aug-21.pdf> [Accessed: 29 October 2021]
- NYA (2020a) Inside Out – Young People's Health and Wellbeing: A Response to COVID-19. National Youth Agency (NYA) and Brook. Available at: [inside-Out-NYA-Brook-2020-1.pdf](https://www.inside-out-nya-brook-2020-1.pdf) [Accessed: 11 March 2022]
- NYA (2020b) Out of Sight? Vulnerable Young People: COVID-19 Response. National Youth Agency (NYA). Available at <https://s3.eu-west-1.amazonaws.com/assets.nya2.joltrouter.net/wp-content/uploads/20210417221255/Out-of-Sight-COVID-19-report-Web-version.pdf> [Accessed: 11 October 2021]

- O'Brien, J.R.G.; Auerswald, C; English, A; Ammerman, S; Beharry, M; Heerde, J.A.; Kang, M; Naous, J; Pham, D.Q.; Maria, D.S. and Elliott, A (2021) Youth Experiencing Homelessness During the COVID-19 Pandemic: Unique Needs and Practical Strategies From International Perspectives. *Journal of Adolescent Health* 68(2), p. 236 – 240. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.11.005>
- OECD (2020) Combatting COVID-19's effect on children. Tackling Coronavirus (COVID-19): Contributing to a Global Effort. Available at https://read.oecd-ilibrary.org/view/?ref=132_132643-m91j2scsyh&title=Combatting-COVID-19-s-effect-on-children&_ga=2.263296588.1935037963.1634914985-509715075.1634914985 [Accessed: 24 November 2021]
- OECD (2020a) Youth and Covid-19 Response, Recovery and Resilience. Available at https://read.oecd-ilibrary.org/view/?ref=134_134356-ud5kox3q26&title=Youth-and-COVID-19-Response-Recovery-and-Resilience [Accessed: 29 October 2021]
- Office for Health Improvement and Disparities (2021) Children and young people. COVID-19 mental health and surveillance – report. Available at <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-mental-health-and-wellbeing-surveillance-report/7-children-and-young-people> [Accessed: 8 March 2022]
- Office for National Statistics (2020a) Coronavirus and depression in adults, Great Britain: June 2020. Available at <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/coronavirusanddepressioninadultsgreatbritain/june2020> [Accessed: 17 November 2021]
- Office for National Statistics (2020b) Coronavirus (COVID-19) related deaths by ethnic group, England and Wales: 2 March 2020 to 15 May 2020. Available at <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/articles/coronaviruscovid19relateddeathsbyethnicgroupenglandandwales/2march2020to15may2020> [Accessed: 17 November 2021]
- Office for National Statistics (2021) Coronavirus and depression in adults, Great Britain: January to March 2021. Available at <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/coronavirusanddepressioninadultsgreatbritain/januarytomarch2021> [Accessed: 17 November 2021]
- Ofsted (2020) COVID-19 series: briefing on schools, November 2020. UK Government. Available at <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-series-briefing-on-schools-november-2020> [Accessed: 30 September 2021]
- Orben, A; Tomova, L and Blakemore, S.J. (2020) The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet: Child & Adolescent Health* 4(8), p. 634 – 640. DOI: [https://doi.org/10.1016/s2352-4642\(20\)30186-3](https://doi.org/10.1016/s2352-4642(20)30186-3)
- Orgilés, M; Morales, A; Delvecchio, E; Mazzeschi, C and Espada, J.P. (2020) Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain. *Frontiers in Psychology* 11, 579038. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.579038>
- Padmanabhanunni, A and Pretorius, T.B. (2020) The unbearable loneliness of COVID-19: COVID-19-related correlates of loneliness in South Africa in young adults. *Psychiatry Research* 296, 113658. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113658>
- Page, N; Hewitt, G; Young, H; Moore, G and Murphy, S (2021) Student Health and Wellbeing in Wales: Report of the 2019/20 School Health Research Network Student Health and Wellbeing Survey. School Health Research Network, Cardiff University and Welsh Government. Available at https://www.shrn.org.uk/wp-content/uploads/2021/08/SHRN-NR-FINAL-23_03_21-en-AMENDED06.08.21.pdf [Accessed: 22 September 2021]
- Parry-Langdon, N (2008) Three years on: Survey of the development and emotional wellbeing of children and young people. Office for National Statistics (ONS). Available at https://lx.iriss.org.uk/sites/default/files/resources/child_development_mental_health.pdf [Accessed: 11 October 2021]
- Paul, E; Mak, H.W.; Fancourt, D and Bu, F (2021) Comparing mental health trajectories of four different types of key workers with non-key workers: A 12-month follow-up observational study of 21,874 adults in England during the COVID-19 pandemic. *medRxiv*. DOI: <https://doi.org/10.1101/2021.04.20.21255817>
- Parkinson, J (2012) Establishing a core set of national, sustainable mental health indicators for children and young people in Scotland: Final Report. NHS Health Scotland. Available at <http://www.healthscotland.scot/media/2249/final-report-on-the-children-and-young-people-s-mental-health-indicators-2012.pdf> [Accessed: 11th March 2022]
- Pearcey, S; Raw, J; Shum, A; Walte, P and Creswell, C (2020) Supplementary Report 07: Regular communication with friends outside the household during full lockdown and in the following months when restrictions were eased. Co-SPACE study – COVID-19: Supporting Parents, Adolescents and Children during Epidemics. Available at <http://cospaceoxford.org/wp-content/uploads/2020/10/Co-SPACE-supplementary-report-07-DFE.pdf> [Accessed: 22 September 2021]
- Petri-Romao, P; Bali, E; Enright, J; O'Neill, I; Dyas, R; English, O; Butcher, J and Minnis, H (n.d.) Safe Model for School Return during the COVID-19 Pandemic. University of Glasgow. Available at https://www.gla.ac.uk/media/Media_736441_smx.pdf [Accessed: 9 December 2021]
- Pham, S; Porta, G; Biernesser, C; Payne, M.W.; Iyengar, S; Melhem, N and Brent, D.A. (2018) The Burden of Bereavement: Early-Onset Depression and Impairment in Youths Bereaved by Sudden Parental Death in a 7-Year Prospective Study. *The American Journal of Psychiatry* 175(9), p. 887 – 896. DOI: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17070792>
- Pierce, M; McManus, S; Hope, H; Hotopf, M; Ford, T; Hatch, S; John, A; Kontopantelis, E; Webb, R.T.; Wessely, S and Abel, K (2021) Mental Health Responses to the COVID-19 Pandemic: A Latent Class Trajectory Analysis Using Longitudinal UK Data. *The Lancet* 8(7), p. 610 – 619. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00151-6](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00151-6)
- Pigaiani, Y; Zocante, L; Zocca, A; Arzenton, A; Menegolli, M; Fadel, S; Ruggeri, M and Colizzi, M (2020) Adolescent Lifestyle Behaviours, Coping Strategies and Subjective Wellbeing during the COVID-19 Pandemic: An Online Student Survey. *Healthcare* 8(4), 472. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare8040472>
- Platt, L and Warwick, R (2020) Are some ethnic groups more vulnerable to COVID-19 than others? Inequality: The IFS Deaton Review. The Institute for Fiscal Studies and the Nuffield Foundation. Available at <https://ifs.org.uk/inequality/wp-content/uploads/2020/04/Are-some-ethnic-groups-more-vulnerable-to-COVID-19-than-others-V2-IFS-Briefing-Note.pdf> [Accessed: 17 November 2021]
- Prince's Trust (2021) The Prince's Trust Tesco Youth Index 2021. YouGov. Available at <https://www.princes-trust.org.uk/about-the-trust/news-views/tesco-youth-index-2021#:~:text=%20%20%20%20%20%20%20%20Prince%E2%80%99s%20Trust,young%20people%20and%20to%20provide%20support%2C...%20More%20> [Accessed: 17 September 2021]
- Public Health England (2016) The mental health of children and young people in England. Available at https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/575632/Mental_health_of_children_in_England.pdf [Accessed: 17 September 2021]
- Public Health England (2017) Children and Young People's Mental Health and Wellbeing: Indicator Definitions and Supporting Information. Available at <https://fingertips.phe.org.uk/profile-group/mental-health/profile/cypmh/data#page/6/gid/1938133089/pat/6/par/E12000001/ati/102/are/E06000047/iid/92199/age/175/sex/4/cat/-1/ctp/-1/yr/1/cid/4/tbm/1/page-options/car-do-0> [Accessed: 17 November 2021]
- Public Health England (2019) Children and Young People's Mental Health and Wellbeing: Indicator Definitions and Supporting Information. Available at <https://fingertips.phe.org.uk/profile-group/mental-health/profile/cypmh/data#page/6/gid/1938133095/pat/6/par/E12000001/ati/102/are/E06000047/iid/92856/age/173/sex/4/cat/-1/ctp/-1/cid/4/tbm/1/page-options/car-do-0> [Accessed: 19 November 2021]

- Public Health England (2020) Improving access to greenspace: A new review for 2020. Available at https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/904439/Improving_access_to_greenspace_2020_review.pdf [Accessed: 29 October 2021]
- Public Health England (2021) Children and Young People's Mental Health and Wellbeing: Indicator Definitions and Supporting Information. Available at <https://fingertips.phe.org.uk/profile-group/mental-health/profile/cypmh/data#page/6/gid/1938133096/pat/6/par/E12000001/at/102/are/E06000047/ii/10401/age/211/sex/4/cat/-1/ctp/-1/cid/4/tbm/1> [Accessed: 19 November 2021]
- Public Health Wales (2020) How to look after your mental wellbeing. Available at <https://phw.nhs.wales/topics/latest-information-on-novel-coronavirus-covid-19/how-are-you-doing/how-are-you-feeling/how-to-look-after-your-mental-wellbeing/> [Accessed: 30 September 2021]
- Public Health Wales (2021) Whole School Approach to Emotional and Mental Wellbeing: Self-Assessment Tool. Public Health Wales
- Public Health Wales and Beaufort Research (2021) COVID-19 and employment changes in Wales. Insights for policy – young people, employment and health: Qualitative research findings. Available at <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/wider-determinants-of-health-unit/good-fair-work/insights-for-policy-young-people-employment-and-health/> [Accessed: 17 November 2021]
- Public Health Wales Observatory (2019) Public Health Outcomes Framework. Available at <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/observatory/data-and-analysis/public-health-outcomes-framework/> [Accessed: 11 March 2022]
- RAiISE (2020) Chronic Illness and COVID-19: Interim Report. Raising Awareness of Invisible Illness in Schools and Education (RAiISE). Available at <https://raiseuk.files.wordpress.com/2020/07/raise-covid-19-impact-interim-report-v2.0.pdf> [Accessed: 11 October 2021]
- Riiser, K; Helseth, S; Haraldstad, K; Torbjørnsen, A and Richardsen, K.R. (2020) Adolescents' health literacy, health protective measures, and health-related quality of life during the Covid-19 pandemic. PloS one, 15(8). DOI: <https://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0238161>
- Roberts, L; Rees, A; Bayfield, H; Corliss, C; Diaz, C; Mannay, D and Vaughan, R (2020) Young People Leaving Care, Practitioners and the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Experiences, Support, and Lessons for the Future. Children's Social Care Research and Development Centre, Cardiff University and Voices of Care Cymru. Available at https://orca.cardiff.ac.uk/135889/1/Roberts_Report%20-%20Young%20People%20Leaving%20Care.pdf [Accessed: 19 November 2021]
- Roche, M (2020) Are young people replacing older people as the key volunteering group? nfpSynergy. Available at <https://nfpsynergy.net/blog/are-young-people-replacing-older-people-key-volunteering-group> [Accessed: 11 October 2021]
- Rodríguez, J (2020) COVID-19 and the Welsh economy: shutdown sectors and key workers – Briefing Paper. Cardiff University, Wales Fiscal Analysis. Available at https://www.cardiff.ac.uk/_data/assets/pdf_file/0009/2409921/Covid_economy_report_1_Final_rep.pdf [Accessed: 17 November 2021]
- Rodríguez, J (2021) Covid-19 in Wales: the mental health and wellbeing impact. Briefing Paper. Cardiff University, Wales Fiscal Analysis. Available at https://www.cardiff.ac.uk/_data/assets/pdf_file/0010/2533762/COVID-19-Mental-health-FINAL-08-07-2021.pdf [Accessed: 17 November 2021]
- Rogers, A.A.; Ha, T and Ockey, S (2021) Adolescents' Perceived Socio-Emotional Impact of COVID-19 and Implications for Mental Health: Results From a US-Based Mixed-Methods Study. Journal of Adolescent Health 68(1), p. 43 – 52. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.09.039>
- Rogowska, A.M.; Kuśnierz, C and Bokszczanin, A (2020) Examining Anxiety, Life Satisfaction, General Health, Stress and Coping Styles During COVID-19 Pandemic in Polish Sample of University Students. Psychology Research and Behaviour Management 13, p. 797 – 811. DOI: <https://dx.doi.org/10.2147%2FPRBM.S266511>
- Romanou, E and Belton, E (2020) Isolated and struggling: Social isolation and the risk of child maltreatment, in lockdown and beyond. NSPCC Evidence Team. Available at <https://learning.nspcc.org.uk/media/2246/isolated-and-struggling-social-isolation-risk-child-maltreatment-lockdown-and-beyond.pdf> [Accessed: 30 September 2021]
- Romero, E; López-Romero, L; Domínguez-Álvarez, B; Villar, P and Gómez-Fraguela, J.A. (2020) Testing the Effects of COVID-19 Confinement in Spanish Children: The Role of Parents' Distress, Emotional Problems and Specific Parenting. International Journal of Environmental Research and Public Health 17(19), 6975. DOI: <https://dx.doi.org/10.3390%2Fijerph17196975>
- Rosenthal, D.M.; Ucci, M; Heys, M; Hayward, A and Lakhanpaul, M (2020) Impacts of COVID-19 on vulnerable children in temporary accommodation in the UK. The Lancet Public Health 5(5), e241 – e242. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(20\)30080-3](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30080-3)
- Royal College of Paediatrics and Child Health (RCPCH) (2020) RCPCH & Us COVID-19 Book Club: The impact of the pandemic on children & young people. Available at <https://www.rcpch.ac.uk/sites/default/files/2020-10/rcpch-and-us-recovery-plan-posters-for-nhs-trusts.pdf> [Accessed: 9 December 2021]
- Sachs, J and Rigby, E (2020) What challenges have young people who face inequalities experienced during the COVID-19 lockdown? Experiences of young people from LGBTQ+, Gypsy, Traveller and Roma and young carer communities. The Young People's Health Partnership. Available at <https://www.youngpeopleshealth.org.uk/wp-content/uploads/2020/10/FINAL-Experiences-of-young-people-facing-inequalities-during-the-pandemic.pdf> [Accessed: 17 November 2021]
- Sánchez-Teruel, D; Robles-Bello, M.A. and Valencia-Naranjo, N (2020) Do psychological strengths protect college students confined by COVID-19 to emotional distress? The role of gender. Personality and Individual Differences 171, 110507. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110507>
- Sanders, R (2020) Care experienced children and young people's mental health. Iriss. Available at <https://www.iriss.org.uk/resources/esss-outlines/care-experienced-children-and-young-peoples-mental-health> [Accessed: 21 January 2022]
- Sañudo, B; Fennell, C and Sánchez-Oliver, A.J. (2020) Objectively-Assessed Physical Activity, Sedentary Behaviour, Smartphone Use, and Sleep Patterns Pre- and during-COVID-19 Quarantine in Young Adults from Spain. Sustainability 12(15), 5890. DOI: <https://doi.org/10.3390/su12155890>
- School Health Research Network (SHRN) (2020) Young People 'Looked After' in Wales: findings from the 2017/18 Health Behaviour in School-aged Children Survey and School Health Research Network Student Health and Wellbeing Survey. Welsh Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). Available at https://shrn.org.uk/wp-content/uploads/2020/01/Young-People_Looked-After_2020.pdf [Accessed: 24 November 2021]
- Scottish Government (2021) Coronavirus (COVID-19): understanding inequalities in wellbeing during the pandemic – report. Available at <https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-understanding-inequalities-wellbeing-during-pandemic/> [Accessed: 17 September 2021]
- Sehmi, R and Slaughter, H (2021) Double trouble: Exploring the labour market and mental health impact of Covid-19 on young people. The Health Foundation and Resolution Foundation. Available at <https://www.resolutionfoundation.org/app/uploads/2021/05/Double-trouble.pdf> [Accessed: 17 November 2021]
- Sewel, K; Harvey-Rolfe, L and Stagg, E (2020) Devalued by Forces Beyond Your Control. Available at <https://www.barnardos.org.uk/sites/default/files/uploads/devalued-report-experiences-covid-19-lockdown-restrictions-vision-future-young%20people.pdf#:~:text=8%20Devalued%20by%20Forces%20Beyond%20Your%20Control%20This,views%20and%20experiences%20during%20a%20time%20of%20crisis> [Accessed: 29 October 2020]
- Shelter Cymru (2020) Briefing Paper: Life in Lockdown in Wales. November. Available at https://sheltercymru.org.uk/wp-content/uploads/2020/11/Life-in-lockdown-in-Wales_Nov-2020.pdf [Accessed: 22 October 2021]

- Shum, A; Skripkauskaitė, S; Pearcey, S; Waite, P and Creswell, C (2021) Report 10: Children and adolescents' mental health: One year in the pandemic. Co-SPACE Study – COVID-19: Supporting Parents, Adolescents and Children during Epidemics. Available at https://cospaceoxford.org/wp-content/uploads/2021/04/Co-SPACE-report-10_06-09-21.pdf [Accessed: 17 November 2021]
- Skripkauskaitė, S; Shum, A; Pearcey, S; McCall, A; Waite, P and Creswell, C (2021) Report 11: Changes in children's mental health symptoms from March 2020 to June 2021. CoSPACE Study – COVID-19: Supporting Parents, Adolescents and Children during Epidemics. Available at https://cospaceoxford.org/wp-content/uploads/2021/07/Co-Space-report-11-Changes-in-MH-symptoms_FINAL_29-07-21_updated.pdf [Accessed: 17 November 2021]
- Spinelli, M; Lionetti, F; Pastore, M and Fasolo, M (2020) Parents' Stress and Children's Psychological Problems in Families Facing the COVID-19 Outbreak in Italy. *Frontiers in Psychology* 11(1713) DOI: <https://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01713>
- Sport Wales and ComRes (2021) ComRes survey 4- Age (Data collected August 2021). Available at <https://www.sport.wales/research-and-insight/comres-research/comres-survey-4-august-2021/age/> [Accessed: 11 March 2022]
- Statistics for Wales (2019) National Survey for Wales, 2018-19: Climate change and environmental action. Available at <https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2019-10/climate-change-environmental-action-national-survey-wales-april-2018-march-2019-827.pdf#:~:text=In%202018-19%2C%20the%20National%20Survey%20for%20Wales%20included,Government%E2%80%99s%20April%202019%20declaration%20of%20a%20climate%20emergency> [Accessed: 11 November 2021]
- StatsWales (2021) Households found to be eligible, homeless subject to duty to help to secure during the year. Main reason for loss of last settled home by type of household (Section 73). Welsh Government. Available at <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Housing/Homelessness/Statutory-Homelessness-Prevention-and-Relief/households-found-to-be-eligible-homeless-subject-to-duty-to-help-to-secure-during-the-year-main-reason-for-loss-of-last-settled-home-by-type-of-household> [Accessed: 19 November 2021]
- StatsWales (2022) First appointment waiting times. Specialist Child and Adolescent Mental Health Services (sCAMHS). Available at <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Health-and-Social-Care/Mental-Health/specialist-child-and-adolescent-mental-health-services-scams/first-appointment-waiting-times> [Accessed: 3 March 2022]
- Stikkelbroek, Y; Bodden, D.H.M.; Reitz, E; Vollebergh, W.A.M. and van Baar, A.L. (2016) Mental health of adolescents before and after the death of a parent or sibling. *European Child & Adolescent Psychiatry* 25, p. 49 – 59. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00787-015-0695-3>
- Stockwell, S; Trott, M; Tully, M; Shin, J; Barnett, Y; Butler, L; McDermott, D; Schuch, F and Smith, L (2021) Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* 7(1). DOI: <http://dx.doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000960>
- Strandh, M; Winefield, A; Nilsson, K and Hammarström, A (2014) Unemployment and mental health scarring during the life course. *European Journal of Public Health* 24(3), p. 440 – 445. DOI: <https://doi.org/10.1093/eurpub/cku005>
- Suleman, M; Sonthalia, S; Webb, C; Tinson, A; Kane, M; Bunbury, S; Finch, D and Bibby, J (2021) Unequal pandemic, fairer recovery: The COVID-19 impact inquiry report. The Health Foundation. Available at <https://www.health.org.uk/publications/reports/unequal-pandemic-fairer-recovery> [Accessed: 17 November 2021]
- Sun, Y; Lin, S.Y. and Chung, K.K.H. (2020) University Students' Perceived Peer Support and Experienced Depressive Symptoms during the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Emotional Wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(24), 9308. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17249308>
- Sustain (2020) Covid-19 and Children's Food: Parents' Priorities for Building Back Better. Children's Food Campaign and Food Active. Available at https://www.sustainweb.org/resources/files/reports/Childrens_Food_Covid19_Briefing.pdf [Accessed: 30 September 2021]
- Svensson, S.J. and Elntib, S (2021) Community cohesion during the first peak of the COVID-19 pandemic: A social antidote to health anxiety and stress. *Journal of Applied Social Psychology* 51(8), p. 793 – 808. DOI: <https://doi.org/10.1111/jasp.12800>
- Tang, S; Xiang, M; Cheung, T and Xiang, Y.T. (2021) Mental health and its correlates among children and adolescents during COVID-19 school closure: The importance of parent-child discussion. *Journal of Affective Disorders* 279, p. 353 – 360. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.016>
- Tasso, A.F.; Hisli Sahin, N and San Roman, G.J. (2021) COVID-19 disruption on college students: Academic and socioemotional implications. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* 13(1), p. 9 – 15. DOI: <https://doi.org/10.1037/tra0000996>
- The British Psychological Society (2020) Meeting the psychological needs of children in shielding families. Available at <https://www.bps.org.uk/sites/www.bps.org.uk/files/Policy/Policy%20-%20Files/Meeting%20the%20psychological%20needs%20of%20children%20in%20shielding%20families.pdf> [Accessed: 24 November 2021]
- The Children's Society (2020) Life on Hold: Children's Wellbeing and COVID-19. Available at: <https://www.childrenssociety.org.uk/sites/default/files/2020-10/life-on-hold-childrens-wellbeing-and-covid-19.pdf> [Accessed: 6 January 2021]
- The Health Foundation (2021) Networked Data Lab: Demographic variation across Britain among those advised to shield from COVID-19. The Networked Data Lab. Available at https://github.com/HFAnalyticsLab/NDL_Output1-Demographics/blob/main/Outputs/Networked-Data-Lab-Characteristics-of-CEV-people-GitHub.xlsx [Accessed: 19 November 2021]
- Thomas, E.M.; Lloyd-Williams, S. W.; Parry, N.M.; ap Gruffudd, G.S.; Parry, D; Williams, G.M.; Jones, D; Hughes, S; Evans R.A and Brychan, A (2021). Accessing Welsh during the Covid-19 pandemic: challenges and support for non-Welsh-speaking households. Cardiff: Welsh Government. Available at <https://hwb.gov.wales/api/storage/ad1bd45e-9537-48fb-8cd0-ed7e3d0b7dd4/covid-rs3-final-en.pdf> Accessed: 1 March 2022]
- Tinson, A and Clair, A (2020) Better housing is crucial for our health and the COVID-19 recovery. The Health Foundation. Available at <https://www.health.org.uk/publications/long-reads/better-housing-is-crucial-for-our-health-and-the-covid-19-recovery#lf-section-110861-anchor> [Accessed: 22 October 2021]
- Tso, W.W.; Wong, R.S.; Tung, K.T.; Rao, N; Fu, K.W.; Yam, J.C.; Chua, G.T.; Chen, E.Y.; Lee, T.M.; Chan, S.K. and Wong, W.H. (2020) Vulnerability and resilience in children during the COVID-19 pandemic. *European Child & Adolescent Psychiatry*. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01680-8>
- Twenge, J.M.; Coyne, S.M.; Carroll, J.S. and Wilcox, W.B. (2020) Teens in Quarantine: Mental Health, Screen Time, and Family Connection. Institute for Family Studies and The Wheatley Institute. Available at <https://ifstudies.org/ifs-admin/resources/final-teenquarantine2020.pdf> [Accessed: 1 October 2021]
- UK Government (2020) Prime Minister's statement on coronavirus (COVID-19): 23 March 2020. Prime Minister's Office, 10 Downing Street and The Rt Hon Boris Johnson MP. Available at <https://www.gov.uk/government/speeches/pm-address-to-the-nation-on-coronavirus-23-march-2020> [Accessed: 17 February 2022]
- UK Government (2022) Children with special educational needs and disabilities (SEND). Available at <https://www.gov.uk/children-with-special-educational-needs> [Accessed: 3 March 2022]
- Varma, P; Junge, M; Meaklim, H and Jackson, M.L. (2020) Younger people are more vulnerable to stress, anxiety and depression during COVID-19 pandemic: A global cross-sectional survey. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry* 109, 110236. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110236>

- Vickerman, R (2021) Research foresees an end to deregulated competitive public transport. Available at <https://www.sciencedaily.com/releases/2021/03/210308111850.htm> [Accessed: 18 November 2021]
- Villa, F.G.; Litago, J.D.U. and Sánchez-Fdez, A (2020) Perceptions and expectations in the university students from adaptation to the virtual teaching triggered by the COVID-19 pandemic. *Revista Latina de Comunicación Social* 78, p. 99 – 119. DOI: <https://www.doi.org/10.4185/RLCS-2020-1470>
- Viner, R; Russell, S; Saule, R; Croker, H; Stansfeld, C; Packer, J; Nicholls, D; Goddings, A.L.; Bonell, C; Hudson, L; Hope, S; Schwalbe, N; Morgan, A and Minozzi, S (2021) Impacts of school closures on physical and mental health of children and young people: a systematic review. DOI: <https://doi.org/10.1101/2021.02.10.21251526>
- Wales COVID-19 Evidence Centre (2021) 'Rapid review on the impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of health and social care workers within the UK' – Report number – RR00002 (July 2021). Welsh Government, Specialist Unit for Review Evidence and Health and Care Research Wales. Available at http://www.primecentre.wales/resources/RR/Clean/RR00002_Wales_Covid-19_Evidence_Centre-Rapid_Review_Mental_Health_Keyworkers_21-July-2021.pdf [Accessed: 10 December 2021]
- Wales COVID-19 Evidence Centre (2021a) A rapid review of the impact of educational and other restrictions during the COVID-19 pandemic on children aged 3-13 years. RR_00013. September 2021. Welsh Government, Specialist Unit for Review Evidence and Health and Care Research Wales. Available at http://www.primecentre.wales/resources/RR/Clean/RR00013_Wales_COVID-19_Evidence_Centre_Rapid_review_of_the_impact_of_educational_and_other_restrictions_during_the_COVID-19_pandemic_on_children_aged_3-13_years_Oct_2021.pdf [Accessed: 7 March 2022]
- Wales UNCRC Monitoring Group (2020) COV 78 Response from: Wales UNCRC Monitoring Group. Available at <https://business.senedd.wales/documents/s102066/CYPE%20COV%2078%20-%20Wales%20UNCRC%20Monitoring%20Group%2019%20May%202020%20Published%2011%20June%202020.pdf> [Accessed: 29 October, 2021]
- Wales Violence Prevention Unit (2021) School-Based Violence in South Wales September 2021. Available on request from: phw.violencepreventionunit@wales.nhs.uk
- Wales Violence Prevention Unit (2022) Quarterly Violence Monitoring report January 2022. Available on request from: phw.violencepreventionunit@wales.nhs.uk
- Walker, I.F.; Stansfield, J; Makurah, L; Garnham, H; Robson, C; Lugton, C; Hey, N and Henderson, G (2019) Delivering national public mental health – experience from England. *Journal of Public Mental Health* 18(2), p. 112 – 123. DOI: <https://doi.org/10.1108/JPMH-06-2018-0032>
- Warwick Medical School (2021) The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scales – WEMWBS. Available at <https://warwick.ac.uk/fac/sci/med/research/platform/wemwbs> [Accessed: 05 January 2022]
- We are Cycling UK (2021) Young people in Wales overwhelmingly in favour of higher spending on active travel. Available at <https://www.cyclinguk.org/press-release/young-people-wales-overwhelmingly-favour-higher-spending-active-travel> [Accessed: 29 October 2021]
- Welsh Government (2015) Talk to me 2: Suicide and Self Harm Prevention Strategy for Wales 2015 – 2020. Available at <https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-08/talk-to-me-2-suicide-and-self-harm-prevention-strategy-for-wales-2015-2020.pdf> [Accessed: 17 November 2021]
- Welsh Government (2020) Coronavirus (COVID-19) and the Black, Asian and Minority Ethnic (BAME) population in Wales. Statistics for Wales. Available at <https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2020-06/coronavirus-covid-19-and-the-black-asian-and-minority-ethnic-population-154.pdf> [Accessed: 17 November 2021]
- Welsh Government (2020a) Written Statement: Coronavirus (COVID-19) – Shielding Update – changes to advice (1 June 2020). Available at <https://gov.wales/written-statement-coronavirus-covid-19-shielding-update-changes-advice> [Accessed: 24 November 2021]
- Welsh Government (2020b) Local lockdown restrictions imposed to control Caerphilly outbreak. Available at <https://gov.wales/local-lockdown-restrictions-imposed-control-caerphilly-outbreak> [Accessed: 24 November 2021]
- Welsh Government (2020c) Letter from Deputy Minister for Health and Social Services to Chair, Children, Young People and Education Committee. 23 September. Available at <https://business.senedd.wales/documents/s105741/Welsh%20Government%20response%20-%2023%20September%202020.pdf> [Accessed: 29 October 2021]
- Welsh Government (2020d) Written Statement: Launch of the Young Person's Mental Health Toolkit. Available at <https://gov.wales/written-statement-launch-young-persons-mental-health-toolkit> [Accessed: 17 September 2021]
- Welsh Government (2020e) Technical Advisory Group: Evidence review on Children and Young People Under 18 in Preschool, School or College following the Firebreak. Available at <https://gov.wales/sites/default/files/publications/2020-11/technical-advisory-group-evidence-review-on-children-and-young-people-under-18-in-preschool-school-or-college-following-the-firebreak.pdf> [Accessed: 22 September 2021]
- Welsh Government (2020f) Connected Communities: A strategy for tackling loneliness and social isolation and building stronger social connections. Available at <https://gov.wales/sites/default/files/publications/2020-02/connected-communities-strategy-document.pdf> [Accessed: 30 September 2021]
- Welsh Government (2021) Timeline of school closures during the coronavirus (COVID-19) pandemic, March 2020 to April 2021 Available at <https://gov.wales/timeline-school-closures-during-coronavirus-covid-19-pandemic#:~:text=School%20closure%20information%20during%20the%20coronavirus%20%28COVID-19%29%20pandemic,and%20Pembrokeshire%20...%20%2012%20more%20rows%20> [Accessed: 16 February 2022]
- Welsh Government (2021a) Homelessness accommodation provision and rough sleeping: July 2021. Available at <https://gov.wales/homelessness-accommodation-provision-and-rough-sleeping-july-2021> [Accessed: 19 November 2021]
- Welsh Government (2021b) Moving to remote learning until 18 January 2021: children's rights. Available at <https://gov.wales/moving-remote-learning-childrens-rights.html#section-63091> [Accessed: 20 October 2021]
- Welsh Government (2021c) National Survey for Wales: results viewer. Available at <https://gov.wales/national-survey-wales-results-viewer> [Accessed: 11 October 2021]
- Welsh Government (2021d) An Anti-Racist Wales: The Race Equality Action Plan for Wales. Emerging Vision, Purpose, Values and Envisaged Future by 2030. Available at https://gov.wales/sites/default/files/consultations/2021-03/race-equality-action-plan-an-anti-racist-wales_2.pdf [Accessed: 16 February 2022]
- Welsh Government (2021e) Health and Social Care in Wales – COVID-19: Looking Forward. Available at https://gov.wales/sites/default/files/publications/2021-03/health-and-social-care-in-wales-covid-19-looking-forward_0.pdf [Accessed: 16 February 2022]
- Welsh Government (2021f) Framework on embedding a whole-school approach to emotional and mental wellbeing. Education Wales. Available at <https://gov.wales/sites/default/files/publications/2021-03/framework-on-embedding-a-whole-school-approach-to-emotional-and-mental-wellbeing.pdf> [Accessed: 18 February 2022]
- Welsh Government (2021g) Wellbeing of Wales: national indicator technical descriptions and data links. Available at <https://gov.wales/wellbeing-wales-national-indicator-technical-descriptions-and-data-links> [Accessed: 11th March 2022]

- Welsh Government (2022) Attendance of pupils in maintained school. Available at: <https://gov.wales/attendance-pupils-maintained-schools> [Accessed: 3 March 2022]
- Welsh Government (2022a) Statement by the Chief Medical Officer COVID-19 review: 10 February 2022. Available at <https://gov.wales/statement-chief-medical-officer-covid-19-review-10-february-2022> [Accessed: 3 March 2022]
- Welsh Government (2022b) Outcomes for learners in post-16 education affected by the coronavirus (COVID-19) pandemic: August 2020 to July 2021 (experimental statistics). Available at <https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2022-02/outcomes-learners-post-16-education-affected-coronavirus-covid-19-pandemic-august-2020-july-2021-992.pdf> [Accessed: 3 March 2022]
- Welsh Government (2022c) Children and Young People's Plan. Available at <https://gov.wales/children-and-young-peoples-plan.html> [Accessed: 11 March 2022]
- Welsh Parliament Children, Young People and Education Committee (5 May 2020, 14:08:03) Oral contribution to COVID-19: Evidence Session with the Welsh Government. Available at <https://record.senedd.wales/Committee/6094#C287050> [Accessed: 8 March 2022]
- Welsh Parliament (2020) Mind over matter: Two years on. Children, Young People and Education Committee. Available at <https://senedd.wales/laid%20documents/cr-ld13568/cr-ld13568-e.pdf> [Accessed: 11 October 2021]
- Welsh Parliament (2020a) Children, Young People and Education Committee – Fifth Senedd 07/07/2020. Available at <https://record.assembly.wales/Committee/6344> [Accessed: 17 November 2021]
- Welsh Parliament (2020b) Scrutiny of Covid-19 and its impact on children and young people. Inquiry into the impact of the Covid-19 outbreak on children and young people in Wales – COV 126 – Response from: Equality and Human Rights Commission. Children, Young People and Education Committee. Available at <https://business.senedd.wales/documents/s103026/CYPE%20COV%20126%20-%20Equality%20and%20Human%20Rights%20Commission%2016%20June%202020%20Published%203%20July%202020.pdf> [Accessed: 17 November 2021]
- Welsh Parliament (2020c) The impact of COVID-19 on children and young people: Discussion with young people and staff from Voices from Care. Children, Young People and Education Committee. Available at <https://business.senedd.wales/documents/s114122/Discussion%20with%20young%20people%20and%20staff%20from%20Voices%20from%20-%202%20July%202020.pdf> [Accessed: 19 November 2021]
- Welsh Parliament (2020d) Inquiry into the impact of the Covid-19 outbreak on children and young people in Wales – COV 82 – Response From: Care Inspectorate Wales. Children, Young People and Education. Available at <https://business.senedd.wales/documents/s102278/CYPE%20COV%2082%20-%20Care%20Inspectorate%20Wales%2022%20May%202020%20Published%2017%20June%202020.pdf> [Accessed: 19 November 2021]
- Welsh Parliament (2020e) Inquiry into the impact of the Covid-19 outbreak on children and young people in Wales – COV 55 – Response from: National Adoption Service for Wales. Children, Young People and Education Committee. Available at <https://business.senedd.wales/documents/s101688/CYPE%20COV%2055%20-%20National%20Adoption%20Service%20for%20Wales%2013%20May%202020%20Published%2003%20June%202020.pdf> [Accessed: 19 November 2021]
- Welsh Parliament (2020f) Children's rights in Wales. Children, Young People and Education Committee. Available at <https://senedd.wales/laid%20documents/cr-ld13405-r/cr-ld13405-r-e.pdf> [Accessed: 29 October 2021]
- Welsh Parliament (2020g) Inquiry into the impact of the Covid-19 outbreak on children and young people in Wales: Submitted by ProMo-Cymru in respect of Meic. Children, Young People and Education Committee. Available at <https://business.senedd.wales/documents/s102739/CYPE%20COV%2094%20-%20Meic%201%20June%202020%20Published%2026%20June%202020.pdf> [Accessed: 17 September 2021]
- Welsh Parliament (2020h) Inquiry into the impact of the Covid-19 outbreak on children and young people in Wales – COV 202 – Response from: The Centre for Children and Young People's Participation, University of Lancashire. Children, Young People and Education Committee. Available at <https://business.senedd.wales/documents/s113382/CYPE%20COV%20202%20-%20The%20Centre%20for%20Children%20and%20Young%20Peoples%20Participation%20University%20of%20Lancashire%206.pdf> [Accessed: 1 December 2021]
- Welsh Parliament (2021) COVID-19 and its impact on children and young people: Summary of consultation responses. Children, Young People and Education Committee. Available at <https://business.senedd.wales/documents/s113993/Summary%20of%20COVID%20consultation%20responses.pdf> [Accessed: 17 November 2021]
- Welsh Parliament (2021a) Inquiry into the impact of the Covid-19 outbreak on children and young people in Wales – COV 59 – Response from: All Wales Heads of Children's Services. Children, Young People and Education Committee. Available at <https://business.senedd.wales/documents/s101693/CYPE%20COV%2059%20-%20All%20Wales%20Heads%20of%20Childrens%20Services%2013%20May%202020%20Published%2003%20June%202020.pdf> [Accessed: 17 November 2021]
- Welsh Parliament (2021b) Inquiry into the impact of the Covid-19 outbreak on children and young people in Wales – COV 41 – Response from: National Autistic Society Cymru. Children, Young People and Education Committee. Available at <https://business.senedd.wales/documents/s101473/CYPE%20COV%2041-%20National%20Autistic%20Society%20Cymru%2007%20May%202020%20Published%2028%20May%202020.pdf> [Accessed: 17 November 2021]
- Welsh Parliament (2021c) Inquiry into the impact of the Covid-19 outbreak on children and young people in Wales – COV 43 – Response from: Children in Wales. Children, Young People and Education Committee. Available at <https://business.senedd.wales/documents/s101475/CYPE%20COV%2043%20-%20Children%20in%20Wales%2011%20May%202020%20Published%2028%20May%202020.pdf> [Accessed: 19 November 2021]
- Welsh Parliament (2021d) The impact of COVID-19 on children and young people: Final report. Children, Young People and Education Committee. Available at <https://senedd.wales/media/ixzpwqr5/cr-ld14286-e.pdf> [Accessed: 11 October 2021]
- Welsh Parliament (2021e) Children, Young People and Education Committee, 18/11/2021. The Record. Available at <https://record.senedd.wales/Committee/12467#A67951> [Accessed: 24 November 2021]
- Welsh Parliament Citizen Engagement (2020) Scrutiny of Covid-19 and its impact on children and young people from disadvantaged backgrounds Summary Note 1. Available at <https://business.senedd.wales/documents/s101758/Scrutiny%20of%20Covid-19%20and%20its%20impact%20on%20children%20and%20young%20people%20from%20disadvantaged%20backgrounds%20-%20Su.pdf> [Accessed: 29 October 2021]
- Welsh Parliament Senedd Research (2021) Coronavirus: public transport. Available at <https://seneddresearch.blog/2020/07/08/coronavirus-public-transport/> [Accessed: 29 October 2021]
- Welsh Parliament Senedd Research (n.d.) Coronavirus timeline: Welsh and UK Government's response. Available at <https://research.senedd.wales/media/po3nf424/coronavirus-timeline-5th-senedd-14-05-21.pdf> [Accessed: 20 October 2021]
- Wen, F.F.; Zhu, J.L.; Ye, H.X.; Li, L.Y.; Ma, Z.; Wen, X.X. and Zuo, B (2020) Associations between Insecurity and Stress among Chinese University Students: The Mediating Effects of Hope and Self-efficacy. *Journal of Affective Disorders* 281, p. 447 – 453. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.047>
- Widnall, E; Winstone, L; Mars, B; Haworth, C and Kidger, J (2020) Young People's Mental Health during the COVID-19 Pandemic: Initial findings from a secondary school survey study in South West England. NIHR, School for Public Health Research. Available at <https://sphr.nihr.ac.uk/wp-content/uploads/2020/08/Young-Peoples-Mental-Health-during-the-COVID-19-Pandemic-Report-Final.pdf> [Accessed: 22 September 2021]

- Willatt, A; Jones, D.P.; Kyle, R.G. and Davies, A.R. (2021) Emerging Drivers of Vulnerability to Health Inequality in the Context of COVID-19: Perspectives and response from the Voluntary and Community Sector in Wales. Public Health Wales NHS Trust. Available at <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/knowledge-directorate/research-and-evaluation/publications/emerging-drivers-of-vulnerability-to-health-inequity-in-the-context-of-covid-19/> [Accessed: 11 October 2021]
- Williams, Z (2020) Review of the impact of mass disruption on the wellbeing and mental health of children and young people, and possible therapeutic interventions. GSR Report 62. Welsh Government: Cardiff. Available at: <https://gov.wales/review-impact-mass-disruption-wellbeing-and-mental-health-children-and-young-people> [Accessed: 5 January 2021]
- Wilson, H and Finch, D (2021) Unemployment and mental health: Why both require action for our COVID-19 recovery. The Health Foundation. Available at <https://www.health.org.uk/publications/long-reads/unemployment-and-mental-health> [Accessed: 17 November 2021]
- Wilson, T and Papoutsaki, D (2021) An Unequal Crisis: The impact of the pandemic on the youth labour market. Institute for Employment Studies, Youth Futures Foundation and Blgrave Trust. Available at <https://www.employment-studies.co.uk/system/files/resources/files/An%20Unequal%20Crisis%20The%20Impact%20of%20the%20pandemic%20on%20the%20youth%20labour%20market.pdf> [Accessed: 17 November 2021]
- Winding, C; Heathcote-Elliott, C and Humphreys, C (2021) COVID-19 and employment changes in Wales: What we know about current and future impacts. Public Health Wales NHS Trust. Available at <https://phw.nhs.wales/publications/publications1/covid-19-and-employment-changes-in-wales-what-we-know-about-current-and-future-impacts/> [Accessed: 17 November 2021]
- Wise, J (2022) Covid-19: Vaccine will be offered to 5-11 year olds throughout UK. BMJ 376. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmj.o411>
- Women in Sport (2021) Life in Lockdown: The Impact of the Covid-19 Pandemic on Teenage Girls' Lives and Physical Activity. Available at <https://www.womeninsport.org/wp-content/uploads/2021/03/Teenage-Girls-in-Lockdown-Report-FINAL-1.pdf> [Accessed: 16 February 2022]
- Woodfine, L; Green, L; Evans, L; Parry-Williams, L; Heathcote-Elliott, C; Grey, C; Azam, S; Bellis, M.A.; Irving-Clarke, Y; Kennedy, M and May, C (2021) No place like home? Exploring the health and wellbeing impact of COVID-19 on housing and housing insecurity. Public Health Wales NHS Trust and Chartered Institute of Housing. Available at <https://phwwhocc.co.uk/whiasu/wp-content/uploads/sites/3/2021/11/PHW-Housing-Security-and-Covid-report-E-Final.pdf> [Accessed: 10 December 2021]
- World Health Organization (2004) Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice. Summary Report. Available at <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42940/9241591595.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [Accessed: 3 March 2022]
- World Health Organization (2014) Social determinants of mental health. Calouste Gulbenkian Foundation. Available at <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506809> [Accessed: 17 September 2021]
- World Health Organization (2020) Schooling in the time of COVID-19 Towards a consensus on schooling in the European Region during the COVID-19 pandemic. September 2020. Available at https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/462876/Schooling-COVID-19.pdf [Accessed: 20 October 2021]
- World Health Organization (WHO) (n.d.a) Recognizing adolescence. Available at <https://apps.who.int/adolescent/second-decade/section2/page1/recognizing-adolescence.html> [Accessed: 05 January 2022]
- World Health Organization (WHO) (n.d.b) Adolescent health. Available at https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1 [Accessed: 05 January 2022]
- World Health Organization (WHO) (n.d.c) Coronavirus disease (COVID-19). Available at https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1 [Accessed: 05 January 2022]
- World Health Organization Regional Office for Europe (2020) Strengthening and adjusting public health measures throughout the COVID-19 transition process: Policy considerations for the WHO European Region. Available at <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332467/WHO-EURO-2020-690-40425-54211-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [Accessed: 11 October 2021]
- World Health Organization Regional Office for Europe (2021) Schooling during COVID-19 – Recommendations from the European Technical Advisory Group for schooling during COVID-19, March 2021. Available at <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/340872/WHO-EURO-2021-2151-41906-57497-eng.pdf> [Accessed: 20 October 2021]
- World Health Organization Regional Office for Europe (2021a) Schooling during COVID-19 – Recommendations from the European Technical Advisory Group for schooling during COVID-19, June 2021. Available at https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/2021/schooling-during-covid-19-recommendations-from-the-european-technical-advisory-group-for-schooling-during-covid-19-june-2021?fbclid=IwAR0tXhVlz5I-3G-6sAPDg8zClzqKP9SyAP9OKRGdA50PRR_Pf2Ey_Y6HYqc [Accessed: 17 September 2021]
- Xue, Q; Xie, X; Liu, Q; Zhou, Y; Zhu, K; Wu, H; Wan, Z; Feng, Y; Meng, H; Zhang, J and Zuo, P (2020) Knowledge, attitudes, and practices towards COVID-19 among primary school students in Hubei Province, China. Children and Youth Services Review 120. DOI: <https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.chilcyouth.2020.105735>
- Yang, D; Swekwi, U; Tu, C.C. and Dai, X (2020) Psychological effects of the COVID-19 pandemic on Wuhan's high school students. Children and Youth Services Review 119, 105634. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chilcyouth.2020.105634>
- Yang, D; Tu, C.C. and Dai, X (2020a) The Effect of the 2019 Novel Coronavirus Pandemic on College Students in Wuhan. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy 12(S1), p. S6 – S14. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/tra0000930>
- Young Minds (2020) Coronavirus: Impact on young people with mental health needs – Survey 3: Summer 2020. Available at <https://www.youngminds.org.uk/media/04apxfrt/youngminds-coronavirus-report-summer-2020.pdf> [Accessed: 11 March 2022]
- Youth Justice Board and Ministry of Justice (2020) Youth Justice Statistics 2018/19: England and Wales. National Statistics. Available at https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/862078/youth-justice-statistics-bulletin-march-2019.pdf [Accessed: 13 December 2021]
- Youthinmind (2012) What is the SDQ? Available at <https://www.sdqinfo.org/a0.html> [Accessed: 05 January 2022]
- Zhang, C; Ye, M; Fu, Y; Yang, M; Luo, F; Yuan, J and Tao, Q (2020) The Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Teenagers in China. Journal of Adolescent Health 67(6), p. 747 – 755. DOI: <https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.jadohealth.2020.08.026>
- Zhao, N and Zhou, G (2020) Social Media Use and Mental Health during the COVID-19 Pandemic: Moderator Role of Disaster Stressor and Mediator Role of Negative Affect. Applied Psychology Health and Wellbeing 12(4), p. 1019 – 1038. DOI: <https://doi.org/10.1111/aphw.12226>

Ein Blaenoriaethau 2018-2030

Meithrin
a defnyddio
gwybodaeth a
sgiliau i wella
iechyd a llesiant
ledled Cymru

Dylanwadu ar
benderfynyddion
ehangach iechyd

Gwella llesiant
meddyliol a
chydnerthedd

Cefnogi gwaith i
ddatblygu **system**
iechyd a gofal gynaliadwy
sy'n canolbwyntio ar atal
ac ymyrryd yn gynnar

*Gweithio
i wireddu
dyfodol
iachach
i Gymru*

Hyrwyddo
ymddygiad
iach

Diogelu'r
cyhoedd rhag
heintiau a
bygythiadau
amgylcheddol
i iechyd

Sicrhau
dyfodol iach
ar gyfer y
genhedlaeth
nesaf

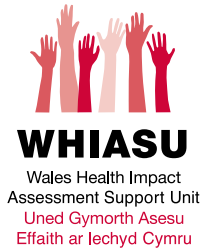
Ein Gwerthoedd:

*Cydwethio,
gydag ymddiriedaeth
a pharch, i wneud gwahaniaeth*



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



WHIASU
Wales Health Impact
Assessment Support Unit
Uned Gymorth Aesau
Effaith ar Iechyd Cymru

www.whiasu.wales.nhs.uk

 [@whiasu](https://twitter.com/whiasu)



World Health Organization
Collaborating Centre on Investment
for Health and Well-being

phwwhocc.co.uk

 [@phwwhocc](https://twitter.com/phwwhocc)  [Phwwhocc](https://www.facebook.com/Phwwhocc)



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Iechyd Cyhoeddus Cymru,
2 Capital Quarter,
Stryd Tyndall,
Caerdydd CF10 4BZ
Ffôn +44 (0)29 2022 7744

icc.gig.cymru

Ebost: generalenquiries@wales.nhs.uk

 [@lechydCyhoeddus](https://twitter.com/lechydCyhoeddus)

 [/lechydCyhoeddusCymru](https://www.facebook.com/lechydCyhoeddusCymru)

