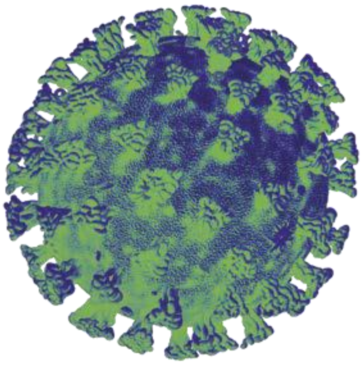
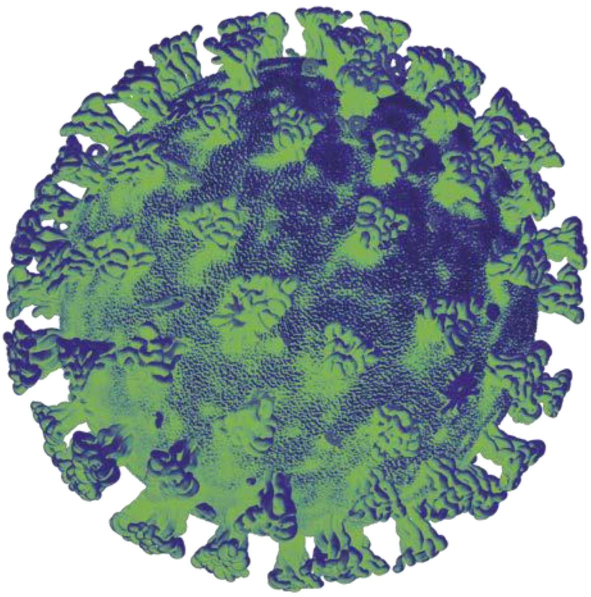
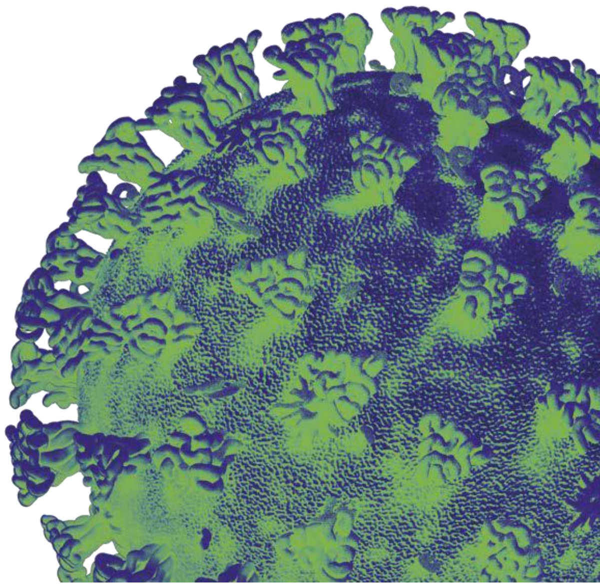
Y Grŵp Cyngor Technegol

Nodyn ar Ddeall Ymddygiad o ran Systemau Olrhain Cysylltiadau a Phobl Ifanc



01 Hydref 2020





OGL (h) Hawlfraint y Goron 2020

Y Grŵp Cyngor Technegol - Nodyn ar Ddeall Ymddygiad o ran systemau olrhain cysylltiadau a phobl ifanc a baratowyd gan Ann John, cadeirydd yr Is-grŵp ar Hysbysu am Risg a Deall Ymddygiad.

1. Olrhain Cysylltiadau, Profi a Hunanynysu

Y canlyniad allweddol a fydd yn deillio o'r gwaith profi ac olrhain cysylltiadau yw lleihau'r trosglwyddiad o COVID-19, fodd bynnag, ymddygiad y cyhoedd yw'r ffactor canolog rhwng y system a'r canlyniad. Bydd angen inni ddilyn yr ymddygiadau canlynol ar raddfa fawr er mwyn i'r dull hwn gael yr effaith a ddymunir, sef cael prawf, ymgysylltu â System Profi Olrhain Diogelu y GIG, ynysu pan fydd rhywun yn symptomatig neu pan fydd swyddog olrhain cysylltiadau yn gofyn i chi ynysu. Rhaid cymryd camau gweithredol o ran yr ochr ymddygiadol i gyflawni hyn, a bydd o angenrheidrwydd, yn seiliedig ar ymgysylltu â'r cyhoedd, a bod y cyhoedd yn dilyn yr ymddygiadau hyn.

Hwyluswyr: cydgyfrifoldeb – gan dynnu sylw'n benodol at rôl a hunaniaeth gymdeithasol mewn grwpiau y maent yn 'perthyn iddynt'; budd personol h.y. amddiffyn eu hunain rhag y colledion y maent wedi'u profi neu'n credu eu bod yn eu profi (pwysigrwydd o'u safbwynt hwy); amddiffyn teulu ac aelwyd (gellir tynnu sylw at y ffaith bod y rhan fwyaf o achosion o ledaeniad yn digwyddiad drwy gysylltiadau agos rhwng yr aelwyd); cynnig/darparu cymorth i rwystrau ynysu, yn enwedig cyflogaeth a chyllid; cyd-gynhyrchu systemau olrhain cysylltiadau; a'r canfyddiad bod y system yn effeithlon, yn drylwyr ac yn ddibynadwy (bu llawer o straeon negyddol yn y wasg yn ymwneud ag apiau, achosion o dorri data a'r system)

Rhwystrau: heriau sy'n gysylltiedig â chynlluniau tymor byr yn y dyfodol e.e. cyflogaeth (cyflog, disgwyliadau ar lefel sefydliadol, baich ar gydweithwyr) neu ddigwyddiadau cymdeithasol; pryderon preifatrwydd; drwgdybiaeth a/neu bryder ynghylch llywodraeth, technoleg; hysbysiadau ap a chysylltiadau sy'n achosi straen; tlodi digidol, anawsterau technegol, galw diwahoddiad, trafferth; colli rheolaeth; credu nad oes profion ar gael; canfyddiad o hygyrchedd/teithio ar gyfer profi; canfyddiad o ganlyniadau amserol a 'chywir' o brofi angen heb ei ddiwallu am wybodaeth a chymorth; credoau (heb eu heintio, dim symptomau, ifanc felly ni fydd yn cael eu heffeithio); ofn stigmateiddio.

Yr Argymhellion

- Dylid annog a chefnogi pobl i wneud cynlluniau ar gyfer hunanynysu ymlaen llaw.[1]
- Mae'n bwysig i dynnu sylw at y gwahaniaeth rhwng hunanynysu ac ynysigrwydd cymdeithasol yn ystod cyfnod y cyfyngiadau symud (gellid siopa am hanfodion) [1]
- Dylid annog cyflogwyr a grwpiau cymunedol i ddarparu cymorth (ariannol etc) ac i wneud hunanynysu yn beth normal, gwerthfawr a derbyniol i'w wneud.[1]
- Rhoi adborth cadarnhaol am sut mae'r ffaith bod pobl wedi glynu at y canllawiau wedi bod yn fuddiol.[1]

- Ystyried iawndal am golledion ariannol a ysgwyddir o ganlyniad i hunanynysu a chymhellion eraill (ariannol neu faterol).[1]
- Dylai cyfathrebu bwysleisio: y cymorth ymarferol ac emosiynol sydd ar gael i bobl i hynanynysu fel y gallant deimlo'n hyderus y gallant ei wneud yn effeithiol[1]; bod hunanynysu yn diogelu ein hanwyliaid, ac yn dangos ein bod yn poeni amdanynt.[2]
- O ystyried y problemau sy'n ymwneud â chael profion, dylai cyfathrebu amlygu pryd y mae’n briodol cael profion (symptomau penodol, lleoliadau), yn enwedig wrth i ni symud i’r gaeaf, a chydgyfrifoldeb.

2. Pobl ifanc

Rhaid i ohebiaeth effeithiol am unrhyw fater iechyd neu risg arall sy’n arwyddocaol ac yn ansicr ddeillio o ddealltwriaeth sy'n seiliedig ar dystiolaeth o'r ffyrdd y mae'r grŵp neu'r gynulleidfa dan sylw, pobl ifanc yn yr achos hwn, yn deall, dehongli a theimlo am y sefyllfa y maent ynddi[3]. Mae profi negeseuon allweddol hefyd yn hollbwysig.

- Mae angen i ni ystyried ac o bosibl ddiffinio a/neu ddadgyplu pwy a olygwn gan 'bobl ifanc' bob tro y defnyddiwn y term hwn a chyfleu risgiau gwahanol ar gyfer gwahanol leoliadau a chyd-destunau cymdeithasol e.e. tafarndai, ysgolion, gwyliau e.e. pobl ifanc (yn cynnwys plant) neu oedolion ifanc (18+)
- Mae'n anodd i bobl ifanc feddwl am risgiau a chanlyniadau hirdymor haint, yn enwedig iddyn nhw eu hunain a'u cyfoedion. Nid yw’r ffaith bod negeseuon yn cael eu cyfleu sy’n dweud nad oes risg fawr bod y grŵp hwn yn mynd i gael yr haint yn ddifrifol, yn helpu’r sefyllfa.
- Negeseuon cymysg yng nghyd-destun dychwelyd yn raddol i 'fywyd normal' e.e. roedd yr ymgyrch Estyn Llaw drwy Fwyta Allan yn annog ac yn normaleiddio cymdeithasu a chyfarfod â ffrindiau a theulu er mwyn cefnogi'r economi. Er y gellid gwneud hyn mewn ffordd a oedd yn ddiogel o ran COVID, efallai ei fod wedi newid arferion ac ymddygiadau derbyniol yn fwy cyffredinol mewn cyd-destunau mwy peryglus.
- Mae pobl ifanc ar gam yn eu datblygiad pan fydd annibyniaeth, rheolaeth a'u cyfoedion yn bwysig. Mae angen i ni feithrin amgylchedd sy'n eu galluogi i wneud dewisiadau y maent yn gyfforddus â nhw. Mae pobl ifanc yn teimlo’n angerddol am lawer o faterion, megis newid yn yr hinsawdd, ond ychydig iawn o reolaeth wirioneddol sydd ganddynt dros y materion hyn, felly dylid canolbwyntio ar sut y gall ymddygiad unigolyn gael effaith sylweddol ar gyfradd COVID-19 yn y gymuned leol, gan felly bwysleisio bod ganddynt rywfaint o reolaeth/effeithiolrwydd dros y sefyllfa. Gellir ategu hyn drwy negeseuon cyfunol ar sut mae camau unigol: yn cynnwys gofalu am eich cysylltiadau gwerthfawr er gwaethaf y ffaith bod y risg i chi yn isel[2]; annog cymdeithas fwy cysylltiedig; a gall arwain at ddyfodol mwy cymdeithasol i'r bobl ifanc.
- Dylai ymyriadau anelu at ddatblygu neu sbarduno ymateb emosiynol neu gysylltiad â'r ymddygiad a ddymunir a'i fanteision, yn hytrach na cheisio perswadio, cyfarwyddo, neu 'bwysleisio pa mor bwysig (haniaethol) yw eu bod 'nhw' yn glynu wrth y canllawiau’.
- Mewn gwaith sydd wedi’i wneud yn y gorffennol am bobl ifanc a chlefydau a drosglwyddir yn rhywiol, roeddent yn cymryd rhan mewn gweithgarwch anniogel yn rhannol am eu bod yn ymddiried mewn ffrindiau/partneriaid. Mae hyn yn awgrym o’r rheswm a allai fod yn ysgogi ymddiriedaeth yn yr amgylchiadau presennol h.y. cwrdd â ffrindiau a chylchoedd cymdeithasol y maent yn uniaethu'n gryf â hwy[2], yn

teimlo eu bod yn gwybod beth maen nhw wedi bod yn ei wneud, yn ymddiried ynddynt i fod yn ddiogel, ymddiried yn eu barn ar ymddygiad ac yn cymryd rhan mewn gweithgareddau normal cyfarwydd (fel yr oeddent cyn y pandemig).[1]

- O bosibl, nid ydynt yn hoff o negeseuon sy'n ymddangos eu bod wedi'u teilwra ac yn anelu at bobl ifanc, yn enwedig os ydynt yn 'pwyntio bys', ac yn aml nid ydynt yn teimlo bod y neges yn cael ei chyfeirio atynt (h.y. at grŵp hŷn/iau). Nid yw llawer ohonynt yn ymateb yn dda i negeseuon sy'n eu gwneud i deimlo'n euog h.y. mae'r ffocws ar eu hymddygiad nhw yn hytrach nag ar sut mae eraill yn ymddwyn.
- Mae gohebiaeth ar newid ymddygiad oherwydd risg iechyd yn dangos bod angen i negeseuon brawychus sy'n codi ofn gael eu hategu gan wybodaeth am fesurau ymarferol i'w hamddiffyn eu hunain neu leihau risg [4].
- Dylai awgrymiadau amlwg sy'n gysylltiedig ag ymddygiad cadw pellter corfforol da gynnwys negeseuon sy'n taro deuddeg gyda phobl ifanc a hynny ar y pwynt lle maent yn gwneud penderfyniadau a lle ceir risg o ddod i gyswllt agos.
- Cydnabod a chanolbwyntio ar golledion i bobl ifanc a sut i ddychwelyd at y gweithgareddau hyn yn y dyfodol os ydynt yn dilyn yr argymhellion e.e. partïon, cydberthnasau, chwaraeon, cyflogaeth h.y. sut y gallai eu hymddygiad nawr wella *eu dyfodol nhw*.
- Efallai y bydd gwerth datblygu ymgyrchoedd cymdeithasol o amgylch y 'pethau' (diogel o ran COVID) sydd o dan reolaeth pobl ifanc – 'sut ydych chi wedi cadw mewn cysylltiad â ffrindiau mewn ffordd sy'n ddiogel o ran COVID?' – Gallai hyn helpu i ddatblygu atyniad ymddygiadau sy'n ddiogel o ran COVID, i'w defnyddio'n ddiweddarach, ac ymrwymiad cymdeithasol amlwg.
- Wrth ddarparu gwybodaeth am ofynion, dylech sicrhau ei bod yn cael ei chyflwyno mewn modd sy'n cydnabod profiadau personol pobl ifanc ond nad yw'n gorbwysleisio eu hanawsterau i gydymffurfio – peidiwch â chreu'r norm canfyddedig ei fod 'yn rhy anodd'.
- Mae grwpiau ffocws tîm Cyfathrebu Llywodraeth Cymru yn dangos bod pobl dros 20 oed yn cael gwybodaeth ar dafod leferydd; bod negeseuon gwahanol ar gyfer Cymru a Lloegr yn ddryslyd; eu bod yn ymateb yn dda i gydgyfrifoldeb, 'gyda'i gilydd yn gryfach' (un o arwyddeiriau cymdeithas bêl-droed Cymru)

Hwyluswyr: Mae angen i ohebiaeth gael ei hategu gan ymyriadau eraill i gefnogi newid ymddygiad a glynu wrth ymddygiad h.y. rheolau, mynediad at orchuddion wyneb, gorfodi; tynnu sylw at eu rôl a'u cyfraniad at ymateb ar y cyd; osgoi pwyntio bys; negeseuon (ac ymyriadau) cyson clir yn seiliedig ar ddamcaniaeth newid ymddygiad e.e. Com-B, wedi'i gyd-gynhyrchu a'i brofi; canolbwyntio ar eu gallu i sicrhau canlyniad 'locws rheolaeth'; cyfarwyddiadau ymddygiadol syml wedi'u teilwra i'w cyd-destunau e.e. 'cwrdd â ffrindiau'; mae angen galluogi amgylcheddau gweithio, dysgu a chymdeithasu i ddilyn y canllawiau a argymhellir ar gyfer ailstrwythuro eu hamgylcheddau i helpu i gadw pellter corfforol.

Rhwystrau: negeseuon cymysg ar draws gwahanol wledydd y DU; canlyniadau anfwriadol hyrwyddo gweithgareddau i gefnogi'r economi neu ddychwelyd i normalrwydd; mae negeseuon fel "mae gormod/nifer fawr o bobl ifanc nad ydynt yn cadw pellter cymdeithasol" yn rhoi argraff anfwriadol o ba ymddygiad sy'n dderbyniol i'w cyfoedion; ymdeimlad isel o effeithiolrwydd personol o bosibl; cymhelliant isel i newid ymddygiad ar y foment bresennol; y mwyaf tebygol o gael eu heffeithio gan ddirywiad economaidd felly mae cyflogaeth a chyfleoedd yn fater allweddol

Yr Argymhellion:

- Ni fydd popeth sy’n sbarduno ymddygiad pobl ifanc yn gysylltiedig â risg COVID-19, ac mae angen deall hyn yn iawn. Wrth gynllunio deunydd cyfathrebu ac ymyriadau effeithiol gyda phobl ifanc, bydd angen cael gwerthfawrogiad trylwyr o ddealltwriaeth pobl ifanc eu hunain o'r sefyllfa y maent yn ei hwynebu ar hyn o bryd a'u colledion; defnyddio modelau sylfaenol fel COM-B; cyd-gynhyrchu; a phrofi negeseuon allweddol.
- Mae angen i allbynnau fod yn briodol i'w hoedran – yn llai tebyg i 'wasanaeth gwybodaeth i'r cyhoedd'- ond sy’n amlwg yn rhan o ffynhonnell awdurdodol, cywir, y gellid ymddiried ynddi.
- Mae angen cyfarwyddiadau ymddygiadol syml (o bosibl drwy wefan sy'n gysylltiedig â marchnata pennawd) wedi'u trefnu mewn ffordd gyd-destunol berthnasol – 'mynd i'r coleg', 'teithio ar fws', 'cwrdd â ffrindiau' sy'n cefnogi datblygu modelau meddwl, ac sy'n cynyddu sgiliau ar gyfer ailadrodd yr arferion. Gall modelu (sy'n dangos enghreifftiau o ymddygiadau i bobl eu hefelychu) fod yn ddefnyddiol er mwyn gwneud hyn, drwy negeseuon a fideos llinell gyntaf.
- Er bod angen rhannu'r boblogaeth er mwyn gallu dadansoddi’r cyfraddau trosglwyddo, llywio ymatebion a chyd-gynhyrchu negeseuon, mae dal i fod yn bwysig canolbwyntio ar negeseuon cyffredinol ar lefel poblogaeth er mwyn osgoi nodi bod grwpiau penodol yn gyfrifol am drosglwyddo’r feirws (h.y. pobl ifanc), lleihau tensiwn rhwng grwpiau penodol neu sydd wedi’i gyfeirio atynt a sicrhau eu bod yn glynu’n fwy at y canllawiau.
- Dylai llunwyr polisi feddwl yn benodol am ganlyniadau annisgwyl fel rhan o'r broses o wneud penderfyniadau.

Cyfeiriadau

1. Cymdeithas Seicolegol Prydain (2020) Canllaw ar gyfer annog hunanynysu er mwyn atal COVID-19 rhag lledaenu. https://www.bps.org.uk/coronavirus-resources/professional/encouraging-self-isolation [Cyrchwyd 17 Medi 2020].
2. T. Cruwys, M. Stevens a K. H. Greenaway (2020) *A social identity perspective on COVID-19: Health risk is affected by shared group membership.* British Journal of Social Psychology, DOI:10.1111/bjso.12391
3. Pidgeon, N.F a Fischhoff, B. (2011) Rôl gwyddorau cymdeithasol a phenderfyniadau wrth gyfleu risgiau hinsawdd ansicr. *Nature Climate Change* , 1, 35-41.
4. Witte, K. a Allen, M. (2000). Meta-ddadansoddiad o apeliadau ofn: Goblygiadau ar gyfer ymgyrchoedd iechyd cyhoeddus effeithiol. *Health Education and Behaviour*, 27, 591-615.