# Prosiect Ymwybyddiaeth Ofalgar mewn Ysgolion (MiSP)

Mae'r crynodeb hwn yn rhan o gyfres a gynhyrchwyd i gefnogi gweithredu'r Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Llesiant Emosiynol a Meddyliol. Ei fwriad yw helpu ysgolion i wneud penderfyniadau gwybodus wrth ddewis ymyriadau a dulliau i wella a hybu lles meddyliol. Nid yw'r ymyriadau a dulliau a adolygwyd wedi'u cymeradwyo gan Lywodraeth Cymru nac Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mae'r ddogfen yma ar gael yn y Saesneg / This document is available in English

## Negeseuon allweddol:

- Dysgwyr: Mae'r ymchwil yn awgrymu nad yw MiSP yn gwella lles emosiynol neu feddyliol pob dysgwr ond mae angen ymchwil pellach.
- Staff: O'r ymchwil ni wyddom a yw MiSP yn dylanwadu ar les emosiynol neu feddyliol staff oherwydd ni chynhaliwyd yr ymchwil yn dda.
- Nid yw ein canfyddiadau'n cefnogi'r defnydd o MiSP fel ymyriad cyffredinol. Gellid ystyried MiSP pan fo angen penodol yn cael ei nodi ar gyfer dysgwyr unigol sy'n hŷn (arddegau canol-hwyr), nad ydynt mewn perygl mawr o iechyd meddwl gwael, ac sydd â diddordeb mewn rhoi cynnig ar y dechneg ac ymarfer parhaus gartref.
- Er mwyn cyflwyno MiSP mae ysgolion angen athrawon sy'n barod i ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar yn rheolaidd i gyflwyno un o'r rhaglenni sy'n briodol i'r oedran.
- Mae adolygiad ehangach ar ymyriadau seiliedig ar Ymwybyddiaeth Ofalgar i'w gweld yn Atodiad 1.

## Beth yw MiSP?

Sefydliad yw MiSP sydd ag ystod o ymyriadau mewn ysgolion sy'n briodol i oedran wedi'u cynllunio i hyrwyddo ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar a datblygu sgiliau emosiynol sy'n bwysig i les. Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn dechneg sy'n golygu cymryd sylw o'r foment bresennol heb farnu. Gall unrhywun ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar ac mae amrywiaeth o offer a rhaglenni ymwybyddiaeth ofalgar ar gael at ddefnydd cyffredinol.Mae'r rhaglen MiSP wedi'i theilwra'n benodol ar gyfer darpariaeth mewn ysgolion. Y nod yw cefnogi dysgwyr i ddeall a rheoleiddio emosiynau.

Mae 5 rhaglen wedi'u cynllunio i fodloni anghenion dysgwyr mewn lleoliadau cynradd ac uwchradd yn ogystal â staff. Mae datblygwyr y rhaglen yn nodi ei bod yn ofynnol i athrawon sy'n cyflwyno MiSP fod wedi sefydlu eu harfer ymwybyddiaeth ofalgar eu hunain cyn cyflwyno'r rhaglen i ddysgwyr.

Datblygwyd MiSP gan athrawon ysgol ac ymarferwyr ymwybyddiaeth ofalgar Richard Burnett a Chris Cullen yn 2009. Mae rhagor o wybodaeth am y rhaglen ar gael o wefan MiSP.

## Pa agwedd(au) ar les y mae MiSP yn bwriadu eu cefnogi?

Mae MiSP yn annog unigolion i ddeall a rheoli eu hemosiynau eu hunain sy'n bwysig i ddiogelu lles meddyliol. Mae hefyd yn cefnogi datblygiad perthnasoedd.

Mae rhagor o wybodaeth am les meddyliol a’r pethau sy’n dylanwadu ar les meddyliol ar gael ar dudalen gwe Iechyd Cyhoeddus Cymru.

## Sut mae MiSP yn dylanwadu ar newid mewn lles?

Nod y rhaglen yw datblygu nifer o sgiliau sy'n cefnogi lles emosiynol a meddyliol. Mae’r rhain yn cynnwys ymwybyddiaeth emosiynol, sy’n golygu gwybod ein hemosiynau ein hunain a gallu eu rheoli, yn ogystal â’r gallu i ddeall ac empatheiddio ag eraill, a rheoli perthnasoedd. Trwy ddatblygu ymdeimlad o ddealltwriaeth mewn unrhyw sefyllfa benodol a'r sgiliau i'w rheoli mewn gwahanol amgylchiadau, nod yr ymyriad yw cefnogi lles seicolegol.

Mae modelau damcaniaethol yn disgrifio sut y gallai newid canlyniad ddigwydd. Mae damcaniaeth prosesu hunan-gysylltiedig yn sail i MiSP. Mae'r ddamcaniaeth yn awgrymu, trwy gymryd sylw o'r foment bresennol heb farnu, fod yna newid yn yr ymdeimlad o’r hunan. Er enghraifft, gallai hyn fod yn hunan-barch neu'n hunan-dosturi.

## Beth yw'r goblygiadau i ysgolion?

Er bod MiSP wedi'i gynllunio fel rhaglen ar gyfer pob dysgwr a staff, nid yw ein canfyddiadau'n cefnogi'r defnydd o MiSP fel ymyriad cyffredinol. Canfu’r adolygiad dystiolaeth sy’n awgrymu y gallai rhaglen MiSP Dot B ar gyfer dysgwyr oed uwchradd fod o fudd i rai ac yn niweidiol i eraill.

Dylai ysgolion ystyried pa anghenion sydd ganddynt yn eu cymuned ysgol, er enghraifft gwella ymwybyddiaeth emosiynol, a lle gallai dulliau wedi’u targedu ddiwallu anghenion unigol orau. Gall y rhain gael eu nodi o fewn prosesau presennol megis adolygu data Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion (SHRN), dull ysgol gyfan at hunanwerthuso lles emosiynol a meddyliol, gwybodaeth am anghenion dysgwyr, neu gynlluniau datblygu’r ysgol. Wrth ystyried pa ymyrraeth neu ddulliau a allai fod o gymorth, mae'n bwysig cydnabod efallai na fydd unrhyw un rhaglen annibynnol yn bodloni anghenion canfyddedig yr ysgol yn llawn.

Er mwyn gwreiddio MiSP bydd angen i ysgolion nodi athrawon sydd ag arfer ymwybyddiaeth ofalgar eisoes neu sydd wedi'u cymell i ddatblygu arfer annibynnol cyn cymryd rhan mewn hyfforddiant MiSP. Dylai ysgolion ystyried nifer y staff sydd eu hangen i gyflwyno MiSP gan fod rhaglenni ar gael ar gyfer gwahanol grwpiau oedran 3-6 oed; 7-11 oed; 9-14 oed; 11-18 oed a 18 oed a throsodd.

Os ydynt eisoes yn defnyddio MiSP, neu'n bwriadu gwneud hynny, dylai ysgolion feddwl sut y gallent monitro a gwerthuso effaith ELSA yn erbyn blaenoriaethau lles emosiynol a meddyliol a nodwyd yng nghymuned yr ysgol.

## Beth sydd sngen i mi ei wybod os ydw I’n ystyried defynddio MiSP?

| | |
|---|---|
| **Derbynwyr Arfaethedig** | Fe'i cynlluniwyd fel rhaglen gyffredinol sy'n golygu ei bod wedi'i hanelu at bawb yn yr ysgol. Mae hyn yn cynnwys dysgwyr a staff. |
| **Ystod oedran** | 3 blwydd oed i oedolyn.<br><br>Mae pum rhaglen ar gael, pob un â gweithgareddau ac adnoddau penodol i oedran: Dots (3-6 oed), Paws (7-11 oed), Dot Breathe (9-14 oed), Dot b (11-18 oed), Dot begin (18 oed a throsodd). |
| **Dull Cyflwyno** | Fel arfer caiff ei gyflwyno i ddosbarth cyfan neu grŵp o ddysgwyr mewn grwpiau oedran neu gamau datblygu penodol. |
| **Gofyniad Adnoddau** | **Athrawon:** Er mwyn cyflwyno rhaglen MiSP rhaid i athrawon fod wedi cwblhau dysgu blaenorol perthnasol neu wedi cwblhau cwrs Dot Begin gyda 2-3 mis o ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar unigol.<br>• **Manylion y cwrs:** Dot begin, 8 x sesiwn 90 munud ar-lein.<br>• **Cost y cwrs:** £225 fesul cynrychiolydd. Mae lleoedd â chymorth ar Dot Begin yn cael eu cynnig yn awtomatig i’r rheini sy’n gweithio neu’n gwirfoddoli’n rheolaidd mewn ysgol a ariennir gan y wladwriaeth yn y DU, y gost yw £175 y pen.<br>• Mae cyrsiau pellach ar gael i athrawon MiSP profiadol.<br>**3-6 oed – Dots**<br>• **Cwrs Addysgu:** Teach Dots yn fyw ar-lein, dros 4 diwrnod neu 8 x sesiwn 2 awr.<br>• **Cost y Cwrs:** £620 fesul cynrychiolydd<br>• **Cyflwyno ymyrraeth:** 3 set o sesiynau 10 x 10-20 munud.<br>**7-11 oed – Paws b**<br>• **Cwrs Addysgu:** Teach Paws b. Sesiynau byw ar-lein dros 4 diwrnod neu 8 x 2 awr o sesiynau.<br>• **Course cost:** £620 fesul cynrychiolydd.<br>• **Cyflwyno ymyrraeth**: 12 x sesiwn 30-60 munud (neu 6 sesiwn hwy).<br>**9-14 year oed – Dot breathe**<br>• **Cwrs Addysgu:** Teach dot breathe. Byw ar-lein dros 1 diwrnod (neu sesiwn fyrrach ar gael).<br>• **Cost y Cwrs:** £225 fesul cynrychiolydd.<br>• **Cyflwyno ymyrraeth:** 4 x sesiwn 30-60 munud.<br>**11-18 oed – Dot b**<br>• **Cwrs Addysgu:** Teach Dot b. Sesiynau byw ar-lein dros 4 diwrnod neu 8 x sesiynau 2 awr.<br>• **Cost y cwrs:** £620 fesul cynrychiolydd.<br>• **Cyflwyno ymyrraeth:** 10 gwers 40-60 munud yr un ynghyd â 4 gwers ychwanegol i ddatblygu arfer ymhellach.<br>**Adnoddau**: Copi o “Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World” gan Mark Williams a Danny Penman. |
| **Iaith** | Mae holl ddeunydd y cwricwlwm ar gael yn Saesneg. Mae deunydd cwricwlwm Cymraeg ar gael ar gyfer Dot b, Paws b, Dots, a Dot breathe. |

Nodwch, mae’r manylion yn gywir fel ag yr oeddynt ym mis Gorffennaf 2023.
Mae rhagor o wybodaeth ar gael o wefan MiSP.

## Beth oeddem ni eisiau ei ddarganfod?

Roeddem am ddarganfod a oedd MiSP wedi gwella lles emosiynol neu feddyliol dysgwyr a staff yng nghymuned yr ysgol. I wneud hyn roeddem yn chwilio am ymchwil academaidd gyhoeddedig a oedd yn mesur newidiadau i fesurau canlyniad cysylltiedig i les emosiynol neu feddyliol.

## Beth wnaethon ni?

Fe wnaethom chwilio am bapurau ymchwil academaidd a oedd yn edrych i weld a oedd MiSP wedi newid canlyniadau lles emosiynol neu feddyliol.

Gwnaethom adolygu papurau i nodi gwybodaeth allweddol a gafodd ei chrynhoi a'i chyflwyno i banel o arbenigwyr. Roedd y panel yn cynnwys amrywiaeth o weithwyr proffesiynol gyda phrofiad mewn Addysg, Iechyd, Polisi ac Academia. Cyfarfu'r panel a chytuno ar argymhellion ar gyfer y crynodeb hwn yn seiliedig ar ein tystiolaeth a nodwyd o'r chwiliad.

Mae manylion llawn yr adolygiad tystiolaeth a phenderfyniadau'r panel arbenigol ar gael yn yr adroddiad technegol sydd ar gael ar gais. Anfonwch e-bost at hi-programme.support@wales.nhs.uk

## Beth ddaethon ni o hyd iddo?

Daethom o hyd i 13 papur* ymchwil academaidd a adolygodd MiSP a adroddodd ganfyddiadau ar gyfer dysgwyr a staff. Roedd y canlyniadau lles a fesurwyd yn y dystiolaeth yn cynnwys lles; iselder; rheoleiddio cymdeithasol-emosiynol; ymddygiad; gwydnwch; hunan-dosturi; pryder ynghylch siâp a phwysau; straen canfyddedig; gorbryder; a boddhad bywyd. Gan fod y canlyniadau yn amrywio rhwng dysgwyr a staff, cyflwynir y canfyddiadau ar wahân.

### Dysgwyr:

Ar gyfer dysgwyr fe wnaethom ganfod efallai na fydd MiSP yn gwella lles emosiynol neu feddyliol ond bod angen ymchwil pellach. Mae rhaglenni cyffredinol fel MiSP wedi'u cynllunio i gefnogi pob dysgwr o fewn eu categorïau sy'n briodol i'w hoedran. Fodd bynnag, canfuom dystiolaeth sy'n awgrymu nad yw MiSP dot b yn gwella canlyniadau lles emosiynol neu feddyliol yn gyffredinol. Canfu'r dystiolaeth y gallai'r rhaglen helpu rhai dysgwyr ond y gallai fod yn niweidiol i eraill. Gall MiSP fod yn fwy effeithiol ar gyfer grwpiau oedran hŷn (14-15 oed), i ferched, ac i'r rhai sy'n ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar y tu allan i'r ystafell ddosbarth. Er y gallai cymryd rhan mewn MiSP fod yn aneffeithiol, neu yn niweidiol o bosibl, i ddysgwyr 11 oed ac iau neu'r rhai yr ystyriwyd bod ganddynt risg uwch o iechyd meddwl gwael. Nododd y grwpiau hyn ostyngiad mewn lles a risg uwch o iselder. Mae angen ymchwil pellach i ddeall yn well sut mae MiSP yn effeithio ar wahanol grwpiau o ddysgwyr.

### Staff:

Nid ydym yn gwybod a yw MiSP yn dylanwadu ar les emosiynol neu feddyliol staff. Nododd y papurau ostyngiadau mewn lefelau straen a gwelliannau mewn lles, ond ni allwn fod yn sicr o'r canlyniadau hyn gan na chynhaliwyd yr astudiaethau i safon uchel.

## Beth yw cyfyngiadau'r dystiolaeth?

Roedd yr ymchwil yn aml yn cael ei gynnal dros gyfnod byr, neu nid oedd yn gallu mynd ar drywydd nifer fawr o gyfranogwyr dros amser. Felly, mae'n anodd gweld effaith hirdymor yr ymyriad. Yn aml nid oedd y rhaglenni'n cael eu dilyn fel y'u cynlluniwyd gan y datblygwyr, mae hyn hefyd yn ei gwneud yn anodd dod i unrhyw gasgliadau ar ba mor effeithiol y gall MiSP fod.

## Pa mor gyfredol yw'r dystiolaeth hon?

Roedd tystiolaeth a gyhoeddwyd hyd at hydref 2022 wedi'i chynnwys yn yr adolygiad hwn.

### Datganiad Terfynol

**Ar gyfer dysgwyr, canfuom efallai na fydd MiSP yn gwella canlyniadau lles emosiynol neu feddyliol, ac i rai grwpiau gall fod risg o niwed.**

**Ar gyfer staff nid ydym yn gwybod a yw MiSP yn dylanwadu ar les emosiynol neu feddyliol.**

Os ydynt yn ystyried defnyddio MiSP, dylai ysgolion ystyried yn ofalus anghenion eu poblogaeth ysgol a phwy fyddai'n ymgysylltu â'r rhaglen. Os ydynt eisoes yn defnyddio MiSP, neu'n bwriadu gwneud hynny, dylai ysgolion feddwl sut y gallent monitro a gwerthuso effaith ELSA yn erbyn blaenoriaethau lles emosiynol a meddyliol a nodwyd yng nghymuned yr ysgol.

## *Cyfeiriadau:


Beshai, S., Mcalpine, L., Weare, K. And Kuyken, W. 2016. A non-randomised feasibility trial assessing the efficacy of a mindfulness-based intervention for teachers to reduce stress and improve well-being. Mindfulness, 7(1), pp. 198-208.

Dunning, D., Ahmed, S., Foulkes, L., Griffin, C., Griffiths, K., Leung, J.T., Parker, J., Pi-Sunyer, B.P., Sakhardande, A., Bennett, M. and Haag, C. 2022. The impact of mindfulness training in early adolescence on affective executive control, and on later mental health during the COVID-19 pandemic: a randomised controlled trial. BMJ Ment Health, 25(3), pp.110-116.

Johnson, C., Burke, C., Brinkman, S., Wade, T. 2016. Effectiveness of a school-based mindfulness program for transdiagnostic prevention in young adolescents. Behaviour Research and Therapy 81, 1-11.

Johnson, C., Burke, C., Brinkman, S., Wade, T. 2017. A randomized controlled evaluation of a secondary school mindfulness program for early adolescents: Do we have the recipe right yet? Behaviour Research and Therapy, 99:37-46

Kuyken, W., Ball, S., Crane, C., Ganguli, P., Jones, B., Montero-Marin, J., Nuthall, E., Raja, A., Taylor, L., Tudor, K. and Viner, R.M. 2022. Effectiveness and cost-effectiveness of universal school-based mindfulness training compared with normal school provision in reducing risk of mental health problems and promoting well-being in adolescence: the MYRIAD cluster randomised controlled trial. BMJ Ment Health, 25(3), pp.99-109.

Lassander, M., Hintsanen, M., Suominen, S., Mullola, S., Vahlberg, T. and Volanen, S.M. 2021. Effects of school-based mindfulness intervention on health-related quality of life: moderating effect of gender, grade, and independent practice in cluster randomized controlled trial. Quality of Life Research, 30(12), pp.3407-3419.

Montero-Marin, J., Allwood, M., Ball, S., Crane, C., De Wilde, K., Hinze, V., Jones, B., Lord, L., Nuthall, E., Raja, A. and Taylor, L. 2022. School-based mindfulness training in early adolescence: what works, for whom and how in the MYRIAD trial?. BMJ Ment Health, 25(3), pp.117-124.

Saarinen, A., Hintsanen, M., Vahlberg, T., Hankonen, N. and Volanen, S.M. 2022. School‐based mindfulness intervention for depressive symptoms in adolescence: For whom is it most effective?. Journal of adolescence, 94(2), pp.118-132.

Sanger, K.L., Thierry, G. And Dorjee, D. 2018. Effects of school-based mindfulness training on emotion processing and well-being in adolescents: evidence from event-related potentials. Developmental science, 21(5), pp. e12646.

Todd, C., Cooksey, R., Davies, H., McRobbie, C. and Brophy, S. 2019. Mixed-methods evaluation comparing the impact of two different mindfulness approaches on stress, anxiety and depression in school teachers. BMJ open, 9(7), p.e025686.

Tsang KKY, Shum KK, Chan WWL, Li SX, Kwan HW, Su MR, Wong BPH, Lam SF. 2021 Effectiveness and Mechanisms of Mindfulness Training for School Teachers in Difficult Times: A Randomized Controlled Trial. Mindfulness (N Y). 12(11):2820-2831.

Vickery, C. E., & Dorjee, D. 2016. Mindfulness training in primary schools decreases negative affect and increases meta-cognition in children. Frontiers in Psychology, 6, Article 2025

Volanen, S.M., Lassander, M., Hankonen, N., Santalahti, P., Hintsanen, M., Simonsen, N., Raevuori, A., Mullola, S., Vahlberg, T., But, A. and Suominen, S. 2020. Healthy learning mind–Effectiveness of a mindfulness program on mental health compared to a relaxation program and teaching as usual in schools: A cluster-randomised controlled trial. Journal of Affective Disorders, 260, pp.660-669.

# Atodiad 1: Adolygiad o Sail Dystiolaeth Ehangach ar gyfer Ymyriadau ar Sail Ymwybyddiaeth Ofalgar.

## Cefndir

Cydnabyddir bod MiSP yn un rhaglen o fewn cyd-destun ehangach o ymyriadau sy'n seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar sydd ar gael i'w defnyddio yng nghymuned yr ysgol. Yn ystod y drafodaeth panel arbenigol cydnabuwyd y gallai ysgolion yng Nghymru ddefnyddio ymyriadau eraill sy'n seiliedig ar Ymwybyddiaeth Ofalgar. Mae'r wybodaeth atodol hon yn edrych ar dystiolaeth ehangach ynghylch ymwybyddiaeth ofalgar ar gyfer lleoliadau ysgolion uwchradd.

## Beth oeddem ni eisiau ei ddarganfod?

Roeddem am ddarganfod a oedd ymyriadau ar sail ymwybyddiaeth ofalgar wedi gwella lles emosiynol neu feddyliol dysgwyr a staff yng nghymuned yr ysgol. I wneud hyn roeddem yn chwilio am ymchwil academaidd a oedd yn mesur newidiadau i fesurau canlyniadau cysylltiedig i les emosiynol neu feddyliol.

## Beth wnaethon ni?

Cwblhawyd ymarfer cwmpasu i weld a oedd unrhyw dystiolaeth ar gael eisoes a oedd yn adolygu ystod ehangach o ymyriadau yn seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar.

## Beth ddaethon ni o hyd iddo?

Canfuom adolygiad gan Fulambarker et al. (2022) a edrychodd ar y dystiolaeth sydd ar gael ar gyfer ymyriadau ar sail ymwybyddiaeth ofalgar ar gyfer y glasoed. Meta-ddadansoddiad yw hwn, sy'n golygu bod yr awduron wedi cyfuno canlyniadau ystadegol naw astudiaeth i roi crynodeb o'r dystiolaeth. Gan fod yr adolygiad hwn eisoes yn bodoli nid oedd angen cynnal unrhyw adolygiadau pellach a gallwn grynhoi'r canfyddiadau.

Nod y meta-ddadansoddiad oedd adolygu effaith ymyriadau seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar mewn ysgolion gan ganolbwyntio ar y glasoed 12-14 oed. Mae canlyniadau'n awgrymu bod ymyriadau ymwybyddiaeth ofalgar yn yr ysgol yn effeithiol ar gyfer lleihau straen ymhlith y glasoed, ond nid ar gyfer symptomau gorbryder neu iselder. Mae'r ymchwil yn awgrymu y byddai angen cymorth gwahanol ar y glasoed sydd mewn perygl o ddioddef neu sydd â phrofiad o orbryder neu iselder.

## Beth yw cyfyngiadau'r dystiolaeth?

Mae'r awduron wedi nodi cyfyngiadau canlynol y dystiolaeth. Mae grwpiau dysgwyr amrywiol o fewn yr astudiaethau. Ni ddadansoddwyd yn benodol effaith ymyriadau seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar ar ddysgwyr a oedd ag iselder neu orbryder. Nid oedd yr astudiaethau a ddadansoddwyd yn edrych ar ddefnydd hirdymor o ymyriadau seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar mewn ysgolion.

## Pa mor gyfredol yw'r dystiolaeth hon?

Cafodd tystiolaeth a gyhoeddwyd rhwng 2001 a 2020 ei chynnwys yn yr adolygiad, a chyhoeddwyd yr adolygiad yn 2022.

## Datganiad Terfynol

**Gall ymyriadau ar sail ymwybyddiaeth ofalgar ar gyfer dysgwyr glasoed helpu i leihau straen. Fodd bynnag, ar gyfer unigolion ag iselder neu orbryder, mae angen cymorth arall. Mae angen i ymchwil yn y dyfodol ddeall effeithiau hirdymor ymyriadau ar sail ymwybyddiaeth ofalgar.**

## *Cyfeiriad:

Fulambarkar N, Seo B, Testerman A, Rees M, Bausback K, Bunge E. 2022 Review: Meta-analysis on mindfulness-based interventions for adolescents' stress, depression, and anxiety in school settings: a cautionary tale. Child Adolesc Ment Health. 2023 May;28(2):307-317. doi: 10.1111/camh.12572.