



the british
psychological society
promoting excellence in psychology

PAPUR BRIFFIO – CYMRU

O dlodi i ffynnu – Defnyddio seicoleg i fynd i'r afael â thlodi

Cyflwyniad

Mae tlodi yn argyfwng systemig yng Nghymru a ledled y DU. Mae bron i chwarter poblogaeth Cymru yn byw mewn tlodi. O'r rhain, mae 50,000 yn oedolion o oedran gweithio, 29% yn blant, a 19% o oedran pensiwn.¹

Mae 23% o boblogaeth Cymru yn byw mewn tlodi².

Mae'r ystadegau hyn yn cyflwyno realiti gwirioneddol tlodi yng Nghymru dros y flwyddyn ddiwethaf, ond mae'n sicr y bydd y sefyllfa'n waeth yn sgil argyfwng y coronafeirws. Ni fyddwn yn gwybod yr effeithiau llawn am beth amser, ond maent yn debygol o fod yn hirhoedlog. Er gwaethaf camau gan y llywodraeth i geisio amddiffyn y rhai mwyaf agored i niwed, mae'n anochel bod miloedd o swyddi wedi'u colli a bod llawer mwy o bobl yn ei chael hi'n anodd cael dau ben llinyn ynghyd.

Rydym eisoes yn gweld cynnydd yn nifer y bobl sy'n troi at y wladwriaeth a'r trydydd sector am gymorth. Er enghraifft, roedd 118,600 o bobl yn hawlio Credyd Cynhwysol yng Nghymru yng nghanol mis Mai 2020.³ Mae rhwydwaith banciau bwyd Ymddiriedolaeth Trussell wedi cyhoeddi ffigurau sy'n dangos cynnydd o 89% yn yr angen am gymorth gan fanciau bwyd ym mis Ebrill 2020 o'i gymharu â mis Ebrill y llynedd.⁴

Mae'n hanfodol bod llywodraethau ledled y DU yn cymryd camau cyflym a bod ymyriadau polisi'n cael eu datblygu'n brydlon, er mwyn mynd i'r afael â her tlodi yn y tymor hwy.

Mae hwn yn fater y mae llawer o wahanol grwpiau ymgyrchu wedi bod yn ei arwain ers tro. Mae Cymdeithas Seicolegol Prydain (BPS) yn ceisio ategu'r gwaith hanfodol hwn drwy roi cipolwg ar effaith seicolegol tlodi a'r ffyrdd y gall ymchwil seicolegol helpu i leihau hyn yn effeithiol. Mae atebion effeithiol ar gael, felly nid yw'r ymyriadau rydym yn eu hargymhell yn debygol o fod yn unigryw. Drwy helpu i wella dealltwriaeth llunwyr polisiâu o'r sail seicolegol pam y maent yn gweithio, rydym yn gobeithio cryfhau'r achos dros roi'r ymyriadau hyn ar waith.

PAPUR BRIFFIO

Mae'r papur briffio hwn yn nodi ein hymagwedd arfaethedig at ein hymgyrch a'r ffordd y gall seicoleg helpu i lywio dull mwy effeithiol o ddatblygu polisi a fydd yn mynd i'r afael â thlodi. Mae sylfaen ymchwil ein disgyblaeth ar dlodi yn ehangu a byddwn yn ymgorffori'r dystiolaeth ddiweddaraf yn ein hargymhellion i'r llywodraeth ac yn mireinio ein dull o weithredu yng ngoleuni'r pandemig.

Mae angen i lywodraethau ledled y DU fynd i'r afael â thlodi a dechrau proses i ddeall y dystiolaeth a datblygu strategaeth lawn i gyflawni hyn. Yng ngoleuni'r amgylchiadau presennol, nid yw hyn erioed wedi bod yn bwysicach.

Er bod y BPS yn croesawu cefnogaeth trawslywodraethol bresennol Llywodraeth Cymru tuag at ffyniant economaidd, credwn y dylai'r Llywodraeth weithio i ddatblygu strategaeth yn erbyn tlodi benodol sy'n anelu at symud pobl o dlodi i ffynnu.

SEICOLEG A THLODI

Mae tlodi ac anghydraddoldeb cymdeithasol yn broblemau parhaus, systemig, amlochrog gyda chanlyniadau pellgyrhaeddol i unigolion, teuluoedd a chymunedau. Unwaith y bydd wedi dechrau, mae'r cylch tlodi yn anodd ei dorri, a gall hyn fod yn niweidiol iawn i fywydau pobl, eu ffyniant, eu hurddas, a'u hiechyd corfforol a meddyliol.

Mae tystiolaeth seicolegol yn ein galluogi i nodi a deall rhai o'r rhwystrau y gall dulliau polisi o fynd i'r afael â thlodi eu creu, a all fod yn niweidiol i ymdrechion i wella cyfleoedd bywyd pobl. Mae'n hanfodol defnyddio dulliau seicolegol wrth ddylunio a chyflwyno polisi.

'Mae ymchwil seicolegol wedi dangos bod tlodi yn dylanwadu'n sylweddol ar y ffordd rydym yn meddwl, yn teimlo ac yn gweithredu. Mae deall effeithiau seicolegol (a niwroffisiolegol) tlodi yn gam hollbwysig i sicrhau effeithiolrwydd mentrau lleihau tlodi.'

Sefydliad Joseph Rowntree

Mae canfyddiad cyffredinol ymysg ein cymdeithas mai pobl dlawd sydd ar fai am eu sefyllfa ac agwedd llawer o bobl yw bod angen iddynt 'godi eu hunain gerfydd careiau eu hesgidiau'. Mae'r drafodaeth hon yn anghywir ac yn annefyddiol ac mae'n anwybyddu'r

dystiolaeth o ddulliau seicolegol craidd, fel Hierarchaeth Anghenion⁵ Maslow a damcaniaeth systemau Ecolegol Bronfenbrenner⁶. Mae'r rhain yn dangos yn glir, nes y bydd yr 'elfennau sylfaenol' ym mywyd rhywun yn iawn, megis lle diogel i fyw, digon o fwyd a dŵr a dillad, nad yw'n debygol y bydd ei les meddyliol yn dda a'i fod mewn sefyllfa i gyflawni ei botensial.

Mae'r taflu bai hwn yn cael effaith seicolegol negyddol ar y rhai sy'n byw mewn tlodi a gall effeithio ar y ffordd y mae llunwyr polisïau yn ystyried pobl mewn tlodi, ac felly'r camau y byddant yn eu dilyn i'w helpu. Gall greu rhagfarn gadarnhad sy'n gwthio gwneud penderfyniadau i feysydd sy'n teimlo'n gyfforddus i'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau polisi, gan eu galluogi i gadarnhau yn hytrach na herio eu golwg ar y byd.

Mae Sefydliad Joseph Rowntree wedi canfod y canlynol:

- Mae'r rhai sy'n byw mewn tlodi yn cael eu stereoteipio fel pobl sydd â 'diffyg cynhesrwydd a chymhwysedd', sy'n arwain at lunio 'ymddygiadau dirmygus a niweidiol tuag at y grŵp hwn a chred bod tlodi'n deillio o fethiannau personol'.
- Mae hyn yn 'rhwystr i lunwyr polisïau sy'n ceisio mynd i'r afael â thlodi'.

- Mae lefelau hyder y rheini sy'n byw mewn tlodi yn isel o ran eu gallu i lwyddo, sy'n cael effaith negyddol ar eu hiechyd corfforol a seicolegol yn ogystal â lleihau eu cyrhaeddiad addysgol a phroffesiynol.⁷

Mae herio'r tybiaethau hyn am y rhai sy'n byw mewn tlodi yn hanfodol, gan sicrhau newid ym meddylfryd llunwyr polisïau. Gallai hyn newid yn sgil y coronafeirws,

ac ystyried nifer y bobl sydd wedi troi at Gredyd Cynhwysol a banciau bwyd nad oeddent erioed wedi gofyn am y math hwn o gymorth o'r blaen. Gall canfyddiadau ehangach y cyhoedd o'r rhai sy'n byw mewn tlodi newid, a rhaid i hyn gael ei adlewyrchu yn y ffordd y mae llunwyr polisïau yn ymdrin â hyn.

Mae gan seicoleg rôl hanfodol i'w chwarae yn y gwaith o sicrhau bod polisi ar dlodi yn cael ei ddatblygu yn y ffordd gywir a bydd y BPS yn galw am ddull gweithredu ar sail seicoleg ar gyfer Strategaeth yn erbyn Tlodi newydd a phob polisi sy'n cael ei ddatblygu yng nghyswllt hyn. Bydd hyn yn gynyddol bwysig wrth i ni symud o'r argyfwng presennol ac mae'n rhaid i'r wlad ymdrin â goblygiadau economaidd-gymdeithasol y mesurau a gyflwynwyd i achub bywydau a diogelu'r GIG.

ANGHENION IECHYD MEDDWL

Yn ogystal â helpu i lywio'r ffordd y mae cymdeithas a llywodraethau ledled y DU yn ymdrin â thlodi, mae gan seicoleg rôl bwysig i'w chwarae hefyd o ran cefnogi lles seicolegol y rhai sy'n wynebu tlodi. Mae salwch meddwl yn gallu achosi tlodi ac yn ganlyniad iddo.⁸

Mae'n hanfodol nid yn unig bod cymorth yn cael ei ddarparu i'r rheini sy'n cael trafferth gydag anawsterau iechyd meddwl, ond hefyd bod yr ymyriadau cywir yn cael eu darparu i helpu i wella gwytnwch. Dylid nodi nad yw gwytnwch yn nodwedd unigol ond yn broses ryngweithio rhwng y plentyn/unigolyn a'i amgylchedd. Mae angen i lunwyr polisïau ystyried ffyrdd o greu cymunedau cryf lle gall unigolion ddatblygu. Mae hyn yn sail i lawer o waith ymgyrchu'r BPS a byddwn yn parhau i hyrwyddo'r angen am ddarpariaeth seicolegol ar gyfer babanod, plant bach a phlant ifanc, yn ogystal â chymorth i blant oedran ysgol.

AGWEDD Y LLYWODRAETH AT DLODI

Mae safbwynt Llywodraeth y DU ar dlodi wedi amrywio dros y degawd diwethaf. O David Cameron yn dileu targedau tlodi a'i ddiwygiadau i'r wladwriaeth les, i ddymuniad Theresa May i fynd i'r afael ag 'anghyfiawnderau mawr', i gred Boris Johnson mai'r 'llwybr gorau i gael gwared ar dlodi yw gwaith, nid budd-daliadau'. Mae pob Prif Weinidog olynol dros y deng mlynedd diwethaf wedi dilyn gwahanol ffyrdd o fynd i'r afael â thlodi.

Mae'r Gymdeithas yn croesawu ymrwymiad Llywodraeth Cymru i wella canlyniadau i gymunedau mwyaf difreintiedig Cymru a chefnogi cyfleoedd ar gyfer ffyniant economaidd drwy ddull trawslywodraethol. Mae ei strategaeth genedlaethol, Ffyniant i Bawb, yn ceisio sicrhau bod pawb yng Nghymru yn cael bywyd o ansawdd da ac yn byw mewn cymuned gref, ddiogel.

Fel rhan o'i Chynllun Gweithredu Economaidd, mae Llywodraeth Cymru yn ceisio rhoi hwb i economi Cymru, lleadaenu cyfleoedd a mynd i'r afael ag anghydraddoldeb i sicrhau bod manteision twf economaidd cynaliadwy yn cael eu teimlo mor eang â phosibl. Mae Cynllun Cyflogadwyedd Llywodraeth Cymru hefyd yn darparu cymorth wedi'i deilwra i bobl, gan gynnwys y rhai sydd bellaf o'r farchnad swyddi er mwyn cynyddu sgiliau a helpu pobl i gael gwaith a datblygu eu gyrfaedd.

Mae rhaglenni eraill fel Dechrau'n Deg, Cymunedau am Waith, y Grant Amddifadedd Disgyblion a Theuluoedd yn Gyntaf hefyd yn rhan hanfodol o uchelgais y Llywodraeth i leihau'r bwch rhwng

ardaloedd mwyaf difreintiedig a ffyniannus Cymru. Mae polisiau a mentrau Llywodraeth Cymru, megis presgripsiynau am ddim, prydau ysgol am ddim, y lwfans cynhaliaeth addysg (LCA) a chynnig gofal plant hael, yn golygu bod rhai teuluoedd yng Nghymru dros £2,000 y flwyddyn yn well eu byd.

Fodd bynnag, ar adeg pan mae 400,000 o oedolion o oedran gweithio yng Nghymru yn byw mewn tlodi, mae'n amlwg bod mwy i'w wneud. Bydd hyn hyd yn oed yn bwysicach ac ystyried effaith argyfwng coronafeirws.⁹

Mae lleihau tlodi ac anghydraddoldeb cymdeithasol yn nod hirdymor sy'n gofyn am dull gweithredu cydgyssylltiedig ac arweinyddiaeth ganolog.

Er y croesewir y camau a gymerwyd ar unwaith mewn ymateb i'r argyfwng i ddiogelu swyddi a sicrwydd ariannol pobl, ni fydd y pandemig yn para am byth. Fodd bynnag, bydd ei effaith ar fywoliaeth a sefyllfa ariannol llawer o bobl yn sylweddol yn y tymor hwy. Bydd angen i'r Llywodraeth gymryd camau mwy hirdymor ar hyd yn oed mwy o frys er mwyn lliniaru'r cynnydd amlwg mewn tlodi.

Rhaid i Lywodraeth Cymru ymrwmo i ddatblygu Strategaeth yn Erbyn Tlodi gynhwysfawr, drawsadrannol. Wrth wneud hynny, dylai'r Llywodraeth fynd ati mewn ffordd systemig a seicolegol o fynd i'r afael â thlodi sy'n ceisio cynyddu mynediad at adnoddau cymdeithasol a chymunedol er mwyn creu teuluoedd a chymunedau ffyniannus.

Mae'r BPS yn gweithio gyda'n haelodau i archwilio'r sylfaen dystiolaeth i ddeall pa ymyriadau polisi fyddai'n cael yr effaith fwyaf sylweddol ar godi pobl o dlodi. Bydd hyn yn cyfrannu at ddatblygu dull gweithredu manylach gan y BPS, a fydd yn canolbwyntio ar y grwpiau blaenoriaeth canlynol.

TEULUOEDD

Mae ymchwil yn dangos bod 29% o blant¹⁰ yng Nghymru yn byw mewn tlodi ar hyn o bryd. Er mwyn ffynnu, mae angen cymorth cyffredinol ar rai teuluoedd. Mae canolfannau plant wedi chwarae rhan bwysig i ddod â chefnogaeth i deuluoedd mewn angen at ei gilydd, ond mae eu cyllid yn gyfyngedig ac nid yw'r gefnogaeth ar gael yn gyfartal ledled Cymru.

Mae'r BPS yn croesawu adolygiad trawslywodraethol diweddar Llywodraeth Cymru o'i rhaglenni a'i gwasanaethau i sicrhau eu bod yn cael yr effaith orau bosibl ar fywydau plant, pobl ifanc a theuluoedd sy'n byw mewn tlodi. Mae llawer o raglenni presennol Llywodraeth Cymru wedi'u cynllunio

i gefnogi teuluoedd sy'n byw mewn tlodi gyda chostau byw o ddydd i ddydd (e.e. Prydau Ysgol am ddim, Mynediad i'r Grant Amddifadedd Disgyblion a Chynllun Gostyngiadau'r Dreth Gyngor). Mae rhai gwasanaethau'n darparu cymorth i unigolion a theuluoedd difreintiedig, megis Dechrau'n Deg a Theuluoedd yn Gyntaf. Er bod eraill yn darparu mwy o gymorth tymor canolig i hirdymor i wella cyfleoedd iechyd, hyfforddiant a chyflogaeth (e.e. Cynnig Gofal Plant Cymru, Lwfans Cynhaliaeth Addysg, Cymunedau am Waith a mwy).

Fel rhan o gynnig Llywodraeth Cymru ar gyfer rhaglenni cyflawni yn y dyfodol fel yr amlinellwyd yn ei hadroddiad Cynnydd ar Dlodi Plant 2019, credwn y dylid cynnwys seicoleg mewn unrhyw dull wrth symud ymlaen.

Yn fwy cyffredinol, mae materion yn ymwneud â'r system les hefyd yn effeithio ar deuluoedd sy'n byw mewn tlodi. Yn ddiweddar, mae Llywodraeth y DU wedi cyflwyno diwygiadau i fudd-daliadau

sydd wedi lleihau gwariant cyffredinol ar les. Mae'r toriadau i'r budd-daliadau hyn wedi ychwanegu pwysau enfawr ar deuluoedd sy'n ceisio dod i ben â chostau byw cynyddol, ac mewn llawer o achosion wedi gwneud gofal plant, talu biliau a phrynu bwyd yn anfforddiadwy. Ar adeg pan fo mwy a mwy o bobl yn gwneud cais am Gredyd Cynhwysol, mae system les hygyrch a heb stigma yn hanfodol. Wrth i Lywodraeth Cymru barhau i archwilio'r achos dros ddatganoli agweddau ar y system fudd-daliadau, gall seicoleg chwarae rhan bwysig yn y dull hwn o weithredu, yn enwedig yng nghyswllt materion fel defnyddio sancsiynau.

DATBLYGIAD PLANT

Gall tlodi gael effaith niweidiol ar ddatblygiad plant, a'u perfformiad addysgol. Mae'r bwlch cyrhaeddiad rhwng plant dan anfantais a'u cyfoedion mwy breintiedig eisoes yn amlwg wrth ddechrau'r ysgol yn bump oed. Er ein bod yn croesawu'r ffaith bod cau'r bwlch wedi bod yn bolisi blaenllaw gan Lywodraeth Cymru gyda £100m y flwyddyn wedi'i addo mewn grantiau i hybu perfformiad plant mwy difreintiedig – mae'r BPS yn credu bod angen buddsoddi ymhellach mewn addysg a gofal plant blynyddoedd cynnar o ansawdd uchel er mwyn rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn.

Mae datblygiad addysgol, gwytnwch seicolegol a datblygiad emosiynol a chymdeithasol yn agweddau sydd yr un mor bwysig ar barodrwydd i fynd i'r ysgol a llwyddo yno. Rhaid rhoi llawer mwy o bwyslais ar gefnogi'r agweddau hyn ar ddatblygu, sy'n bwysig i sicrhau bod plentyn yn ffynnu ac yn llwyddo yn yr ysgol. Dyma un o argymhellion craidd ymgyrch y BPS dros ddatblygu strategaeth iechyd a lles i blant dan bump oed.

Mae ysgolion hefyd yn chwarae rhan bwysig iawn yn y gwaith o gefnogi datblygiad plant a gwrthdroi effaith tlodi ar eu llwyddiant academaidd. Mae'r BPS eisoes yn ymgyrchu ar ffyrdd o wella cymorth iechyd meddwl a lles mewn ysgolion, ond mae mesurau eraill y mae'n rhaid eu datblygu i ddarparu gwell cefnogaeth i bobl ifanc sy'n agored i niwed. Er enghraifft, fel rhan o'r gwaith ar y Strategaeth yn erbyn Tlodi, gallai'r Llywodraeth ystyried adolygu cymhwysiad ac effeithiolrwydd y premiwm disgyblion er mwyn archwilio sut y gallai gefnogi plant sy'n byw mewn tlodi yn well. Rhaid defnyddio gwybodaeth seicolegol gyda hyn er mwyn sicrhau bod yr ymyriadau mwyaf effeithiol yn cael blaenoriaeth.

GWYTNWCH CYMUNEDOL

Mae gan wytnwch cymunedol ran bwysig i'w chwarae wrth ddiogelu ardaloedd lleol rhag effeithiau gwaethaf trallod economaidd a thlodi.

Gall symiau bach o fuddsoddiad wneud gwahaniaeth mawr i gymunedau, ac felly dylai Llywodraeth Cymru weithio'n agos gydag awdurdodau lleol i ddeall gwerth y mathau hyn o raglenni, a'r dull mwyaf gwybodus yn seicolegol o ddarparu cymorth, yn enwedig i helpu i 'godu lefel' yr ardaloedd hynny y mae dirywiad economaidd wedi effeithio fwyaf arnynt yng nghyswllt coronafeirws.

Y CAMAU NESAF

Rydym yng nghyfarwyddwr ein hymgyrch ac mae'r manylion a nodir uchod yn ategu ein hymagwedd at y gwaith hwn. Fodd bynnag, byddem yn croesawu'r cyfle i gydweithio â phartneriaid ar y nod cyffredin o osod ffyniant wrth wraidd llunio polisiau'r Llywodraeth, er mwyn sicrhau bod camau gweithredu ystyrlon yn cael eu cymryd i fynd i'r afael â thlodi a chefnogi cymunedau, teuluoedd ac unigolion yn well.

Cyn bo hir, byddwn yn cyhoeddi nodiadau briffio a fydd yn cynnwys mwy o fanylion sut y gall seicoleg helpu i lywio'r drafodaeth hon yng nghyswllt y meysydd canlynol:

- Mynd i'r afael ag elfennau sylfaenol tlodi: Sut y gall agwedd seicolegol at bolisi helpu i sicrhau bod yr elfennau sylfaenol yn gywir.
- Grymuso a gweithredu
- Gwytnwch cymunedol.

Yn y cyfamser, rydym yn annog y Llywodraeth i roi mynd i'r afael â thlodi wrth wraidd ei dull tymor hwy o ymdrin â pholisi domestig. Mae'r argyfwng presennol sy'n wynebu'r wlad yn golygu na fu hyn erioed mor bwysig.

GWYBODAETH AM Y BPS

Cymdeithas Seicolegol Prydain yw'r corff sy'n cynrychioli Seicoleg a Seicolegwyr yn y DU. Rydym yn gyfrifol am hyrwyddo rhagoriaeth ac ymarfer moesegol mewn gwyddoniaeth, addysg, a chymwysïadau ymarferol Seicoleg. Mae gennym dros 60,000 o aelodau a thanysgrifwyr ledled y DU, yn amrywio o fyfyrwyr i seicolegwyr cymwysedig.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â policy@bps.org.uk

REFERENCES

- ¹ Pay, Work and Poverty in Wales: Wales TUC, December 2019.
- ² <https://www.jrf.org.uk/data/poverty-levels-and-trends-england-wales-scotland-and-northern-ireland>
- ³ ONS/Job Centre Plus, 16 June 2020.
- ⁴ [The Trussell Trust, June 2020.](#)
- ⁵ Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review* 50, 370–396, Page 2.
- ⁶ Bronfenbrenner, U. (1992). Ecological systems theory. In R. Vasta (Ed.) *Six theories of child development: Revised formulations and current issues* (pp.187–249). London: Jessica Kingsley Publishers.
- ⁷ Joseph Rowntree Foundation, Psychological perspectives on poverty, 2015.
- ⁸ Boardman, J., Currie, A., Killaspy, H. et al. (2010). *Social inclusion and mental health*. RCPsych Publications.
- ⁹ [ONS stats as reported by Wales TUC.](#)
- ¹⁰ Welsh Government, StatsWales, <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Community-Safety-and-Social-Inclusion/Poverty/householdbelowaverageincome-by-year>



the british
psychological society
promoting excellence in psychology

St Andrews House
48 Princess Road East
Leicester LE1 7DR, UK

☎ 0116 254 9568 🌐 www.bps.org.uk ✉ info@bps.org.uk