

Gwerthusiad o “Ar y Dibyn”, sef ymyriad celfyddydol creadigol i godi hunan-barch a gwella ansawdd bywyd unigolion sy’n gaeth i gyffuriau trwy gyfrwng y Gymraeg gan Dr Nia Williams.

Sail Resymegol yr Astudiaeth

Yn ôl Ystadegau’r Gwasanaeth Iechyd Gwladol, mae nifer y bobl sy’n ceisio cymorth at gaethiwed i gyffuriau ac alcohol ar y lefel uchaf ers i’r cofnodion ddechrau ym 1993. Mae caethiwed i gyffuriau ac alcohol yn afiechyd cymhleth a chronig ac mae’r driniaeth, yn aml iawn, yn aflwyddiannus am amrywiol resymau megis diffyg ymgysylltiad â’r gwasanaethau a phrinder gwasanaethau (Appel, Ellison, Jansky, & Oldak, 2004 Yn Meganahan a Lynskey, 2018). Yn ôl Laudet (2005), gymryd sawl cylch o driniaeth i rywun wella, ac felly mae’n allweddol canfod ffyrdd o wella cyfraddau cynnal y driniaeth a lleihau nifer yr atglafychiadau.

Awgrymodd nifer o astudiaethau fod cysylltiad rhwng creadigrwydd ac ymddygiad caethiwus, sy’n amlygu’r berthynas gymhleth rhwng y ddau. Er enghraifft, mae astudiaeth gan Fink et al. (2012) yn nodi fod unigolion sy’n meddu ar lefelau uwch o greadigrwydd, fel y’i mesurir gan dasgau meddwl dargyfeiriol, yn dangos mwy o dueddiad at ymddygiadau caethiwus fel camddefnyddio sylweddau. Yn yr un modd, mae astudiaeth arhydol gan Leutwyler et al. (2014) yn dangos fod y glasoed a sgoriodd yn uwch ar fesurau creadigrwydd yn fwy tebygol o ddefnyddio sylweddau dros amser. Mae’r canfyddiadau hynny’n awgrymu o bosib bod ffactorau sylfaenol cyffredin yn cyfrannu at greadigrwydd ac ymddygiad caethiwus, megis tueddiadau i geisio newydd-deb neu newidiadau yn y llwybrau prosesu gwobrau. Fodd bynnag, mae’n bwysig cydnabod cymhlethdod y berthynas honno, oherwydd gall ymddygiad caethiwus hefyd beri effeithiau andwyol ar weithrediad gwybyddol a galluoedd creadigol. O ran bod astudiaethau’n dangos cysylltiad rhwng creadigrwydd ac ymddygiad caethiwus, nid yw’n syndod bod rhai ymyriadau’n defnyddio creadigrwydd fel ffurf o adsefydlu i gefnogi a chynnal y broses ymadfer.

Mae ysgrifennu creadigol, sy’n cwmpasu gweithgareddau fel cadw dyddlyfr, barddoniaeth, a straeon naratif, yn cynnig mynegiant therapiwtig i unigolion sydd mewn adferiad ar gyfer hunanfyneigiant, adfyfrio a thwf personol. Mae astudiaethau’n dangos y gall fod yn fuddiol am nifer o resymau, a gaiff eu trafod isod, yn eu tro.

Rheoli’r Emosiynau a Strategaethau Ymdopi

Un o fanteision allweddol ysgrifennu creadigol mewn ymadfer o gaethiwed i sylweddau yw ei allu i hwyluso rheoli’r emosiynau a datblygu strategaethau ymdopi ymaddasol. Mae ymchwil yn dangos bod unigolion sy’n cael trafferth gyda chaethiwed yn aml yn wynebu anawsterau o ran rheoli eu hemosiynau, gan arwain at ymddygiadau ymdopi camaddasol fel defnyddio sylweddau (Sinha, 2008). Mae ysgrifennu creadigol yn cynnig dull diogel a strwythuredig i unigolion archwilio a phrosesu eu hemosiynau, sy’n fodd iddynt fynegi teimladau o ddicter, tristwch, euogrwydd a chywilydd mewn modd adeiladol (Mason & Hargrove, 2011). Er enghraifft, bu astudiaeth gan Drury et al. (2017) yn archwilio effaith ymyriad therapi barddoniaeth ar unigolion sy’n derbyn triniaeth at



gamddefnyddio sylweddau a chanfu i'r cyfranogwyr nodi gostyngiadau sylweddol mewn effeithiau negyddol a blysu yn sgil yr ymyriad. Trwy'r broses ysgrifennu, mae'r unigolion yn cael cip ar achosion sylfaenol eu dibyniaeth, nodi'r sbardunau, a datblygu ffyrdd iachach o ymdopi er mwyn rheoli straen a thralod emosiynol (Mason & Hargrove, 2011).

Hunanymwybyddiaeth a Dealltwriaeth

Mae ysgrifennu creadigol hefyd yn hanfodol o ran hyrwyddo hunanymwybyddiaeth a dealltwriaeth ymhlith unigolion sy'n gwella o gaethiwed. Trwy gymryd rhan mewn gweithgareddau fel ysgrifennu dyddlyfr ac ysgrifennu adfyfyriol, gall unigolion gael dealltwriaeth ddyfnach o'u meddyliau, eu teimladau a'u hymddygiad, yn ogystal ag effaith eu caethiwed arnynt hwythau ac eraill (Mason & Hargrove, 2011). Mae ymchwil yn dangos bod hunanymwybyddiaeth yn elfen sylfaenol o adferiad llwyddiannus, gan ei fod yn galluogi unigolion i nodi patrymau ymddygiad, adnabod arwyddion rhybudd cynnar o atglafychiad, a chymryd camau rhagweithiol i gynnal sobrwydd (VanderWeele et al., 2017). Er enghraifft, archwiliodd astudiaeth ansoddol gan Mason a Hargrove (2011) brofiadau unigolion a oedd yn cymryd rhan mewn rhaglen ysgrifennu creadigol i ymadfer o gaethiwed i gyffuriau. Gwelai fod llawer o gyfranogwyr yn adrodd fod ganddynt fwy o hunanymwybyddiaeth a dealltwriaeth o'r hyn a sbardunodd eu dibyniaeth a'u strategaethau ymdopi. Trwy feithrin mewnsylliad a hunanfyfyrdod, mae ysgrifennu creadigol yn grymuso unigolion i gymryd perchnogaeth o'u taith at ymadferiad a gwneud newidiadau cadarnhaol yn eu bywydau (Mason & Hargrove, 2011).

Cysylltiad Cymdeithasol a Chefnogaeth

Yn ogystal â'r manteision sydd o ran rheoli'r emosiynau a hunanymwybyddiaeth, gall ymyriadau ysgrifennu creadigol hefyd hyrwyddo cysylltedd cymdeithasol a chefnogaeth ymhlith unigolion wrth iddynt wella ar ôl bod yn gaeth. Mae ymchwil yn dangos bod cymorth cymdeithasol yn allweddol o ran cynnal sobrwydd a lleihau risg atglafychu (Zaidi, 2022). Mae rhaglenni ysgrifennu creadigol yn cynnig cyfle i unigolion gysylltu ag eraill sy'n rhannu profiadau a heriau tebyg, ac yn darparu ymdeimlad o gymuned, diliysu ac empathi (VanderWeele et al., 2017). Er enghraifft, bu astudiaeth gan Zemore et al. (2018) yn archwilio effaith ymyriad ysgrifennu mynegiannol grŵp ar unigolion mewn triniaeth at anhwylder sy'n ymwneud â defnyddio sylweddau a chanfu fod cyfranogwyr yn adrodd am deimladau cynyddol o gysylltiad cymdeithasol a chefnogaeth yn sgil yr ymyriad. Trwy drafodaethau grŵp, adborth gan gymheiriaid, ac ymarferion ysgrifennu cydweithredol, gall unigolion feithrin perthnasoedd ystyrlon, ennyn persbectif ar eu caethiwed trwy brofiadau unigolion eraill, a theimlo'n llai ynysig ar eu taith at ymadferiad (Zemore et al., 2018).

Yn ôl data'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol, yn 2020 gwnaed 24,112 o atgyfeiriadau am gamddefnyddio sylweddau, aseswyd 17,458 a dechreuodd 15,108 ar driniaeth. Er mai nod Cynllun Cyflawni Camddefnyddio Sylweddau Llywodraeth Cymru 2019—2022 yw sicrhau gwell triniaeth ac ataliaeth yng Nghymru, yr hyn sydd i'w weld yn eisiau yn y cynllun yw a fydd triniaeth hwylus ar gael drwy gyfrwng y Gymraeg.

Felly, pwrpas yr astudiaeth yw gwerthuso Gweithdy Celfyddydau Creadigol Cymraeg newydd "Ar y Dibyn" sy'n cael ei ddarparu ar hyn o bryd gan Theatr Cymru i gefnogi unigolion ac arnynt anhwylder camddefnyddio sylweddau.

Nod yr Ymchwil:

1. A yw cymryd rhan yn yr ymyriad Celf Creadigol Cymraeg, "Ar y Dibyn" yn cefnogi unigolion sy'n gwella o gaethiwed i sylweddau?

Y Fethodoleg

Yn aml does dim strwythur i therapi celfyddydol creadigol ac mae'n dibynnu ar gyflymdra'r cleient a difrifoldeb y symptomau, ac mae hynny yn ei dro'n gallu llesteirio gweithrediad cynlluniau arbrol glân a rheoledig. Ymyriad ysgrifennu creadigol Cymraeg yw "Ar y Dibyn". Caiff y sesiynau eu cyflwyno'n wythnosol am chwe wythnos. Mae pob sesiwn yn para am awr a hanner. Cant eu trefnu gan yr Arweinydd Celfyddydol, Iola Ynyr. Caiff y sesiynau eu cyflwyno ar fformat grŵp ac un i un. Nid oes strwythur gosod i fformat y cynnwys. Bydd y cyfranogwyr yn cymryd rhan mewn nifer o weithgareddau amrywiol megis ysgrifennu barddoniaeth, straeon, tynnu lluniau a collages. Cynhelir pob sesiwn trwy gyfrwng y Gymraeg ac mae cyfieithu ar y pryd ar gael i'r di-Gymraeg. Mae cwnselydd ardystiedig ar gael hefyd i'r cyfranogwyr os ydynt yn dymuno trafod rhywbeth a allai godi ymhob sesiwn.

Y Cyfranogwyr

Cafodd y cyfranogwyr a oedd yn ymwneud ag ymyriad "Ar y dibyn" y pryd hynny eu gwahodd i gymryd rhan yn yr astudiaeth. Cafodd pedwar unigolyn (un dyn a thair dynes) eu cynnwys yn yr adroddiad terfynol. Roedd un o'r cyfranogwyr ar hyn o bryd yn byw mewn tŷ adsefydlu yng Ngwynedd ac roedd y tri arall yn byw yn annibynnol yn y gymuned. Roedd y pedwar ar wahanol gamau o'u hadferiad. Roedd tri'n mynychu sesiynau grŵp wythnosol 'Ar y Dibyn' ac roedd un yn cymryd rhan mewn sesiynau un i un. Roedd dau o'r cyfranogwyr yn ddwyieithog Cymraeg-Saesneg ac roedd dau'n uniaith Saesneg.

Y Cynllun

Roedd yr astudiaeth beilot bresennol yn cynnwys dulliau cymysg o ran cynllun (Creswell & Clark, 2011). Yn gyntaf, bu'r ymchwilydd yn arsylwi'r sesiynau a gwahoddwyd y cyfranogwyr i gymryd rhan yn yr astudiaeth. Cynhaliwyd cyfweiliadau unigol lled-strwythuredig gyda phedwar unigolyn. Anfonwyd holiaduron hefyd at bedwar cyfranogwr arall, ond oherwydd bod y nifer neu'r ymatebion yn isel, nid oedd yn ymarferol cynnal dadansoddiad ystadegol. Felly caiff y data hwnnw ei storio nes cawn ymatebion pellach.

1. Cyfweiliadau:

Cafodd cyfweiliadau lled-strwythuredig eu cynnal yn seiliedig ar eu profiad o gymryd rhan yn 'Ar y Dibyn'. Cafodd cyfweiliadau eu cynnal trwy gyfrwng y Gymraeg a'r Saesneg gan ddibynnu ar ddewis iaith yr ymgeiswyr. Cafodd y cyfweiliadau eu trawsgrifo a chynhaliwyd dadansoddiad thematig.

2. Holiaduron

Anfonwyd holiaduron at garfan wahanol o gyfranogwyr. Gweinyddwyd yr holiaduron cyn yr ôl-ymyriad gan edrych ar ansawdd bywyd yn gyffredinol gyda holiadur safonol, WHOQOL-BREF (Sefydliad Iechyd y Byd, 2019) a Graddfa Hunan-barch arall Rosenberg (RSE) (1979). Fodd bynnag, fel y nodir, oherwydd y nifer neu'r ymatebion isel, nid yw'n ymarferol cynnal dadansoddiad ystadegol o'r data ar hyn o bryd.

Ystyriaethau moesegol

Dilynodd yr astudiaeth y Canllawiau Moesegol fel y nodir gan BERA (2011).

Dadansoddi Data.

Cafodd data'r Cyfweiliadau eu trawsgrifo ac yna eu dadansoddi gyda meddalwedd ymchwil ansoddol NVivo. Mae'r feddalwedd honno'n storio ac yn cadw'r data a dim ond trwy enw defnyddiwr a chyfrinair yr ymchwilydd y caiff ei chyrchu. Roedd y feddalwedd yn fodd i drefnu'r data'n "nodau" (themâu) er mwyn dadansoddi profiadau cyffredin y cyfranogwyr. Cyn yr adroddiad terfynol, anfonwyd copi o'r prif themâu a'r dyfyniadau at y cyfranogwyr i sicrhau nad oedd yr ymchwilydd wedi camddehongli dim o'r cynnwys. Rhoddwyd cydsyniad pellach gan y cyfranogwyr unwaith yr oeddent wedi derbyn eu copi o'r themâu a'r dyfyniadau.

Storio Data

Cafodd ffeiliau'r cyfweiliadau a recordiwyd a dogfennau'r ffeiliau a drawsgrifiwyd eu storio ar system gyfrifiadurol yr ymchwilydd o dan amgryptiad. Roedd pob un o'r cyfranogwyr yn ddienw ac ni chaiff enwau eu defnyddio yn yr adroddiad terfynol. Yr unig ddata ysgrifenedig y gellir ei ddefnyddio i adnabod y cyfranogwyr yw eu llofnod ar ffurflen gydsynio'r cyfranogwyr. Dim ond yr ymchwilydd a'r artist arweiniol a welodd y gwaith papur hwnnw. Cafodd ei gadw (ar wahân i'r data) cyn ei ddinistrio ar ôl derbyn yr adroddiad terfynol.

Canlyniadau

"...mae gan bawb ei stori ac mae'n ymagor yn naturiol".

Cymerodd pedwar o gyfranogwyr ran mewn cyfweiliadau lled-strwythuredig. Cynhaliwyd cyfweiliadau naill ai cyn dechrau'r sesiynau neu ar ôl y sesiynau. Roedd hynny'n fodd i sicrhau nad oedd angen i'r cyfranogwyr deithio'n ychwanegol. Cynhaliwyd y cyfweiliadau yn yr un ystafell â sesiynau wythnosol 'Ar y Dibyn' er mwyn helpu'r cyfranogwyr deimlo'n gyfforddus mewn amgylchiadau cyfarwydd. Recordiwyd pob cyfweiliad ar liniadur yr ymchwilydd. Yna cafodd y cyfweiliadau eu trawsgrifio a'u dadansoddi gyda meddalwedd NVivo. Cafodd dadansoddiad thematig ei gynnal gyda strwythur dadansoddi thematig Brown a Clarke (2006). Tynnwyd pum prif thema o'r data. Caiff y themâu a'r is-themâu eu trafod, yn eu tro, isod.

Thema 1 – Ymadfer/Adsefydlu

Roedd un o'r prif themâu a ddeilliodd o'r data'n seiliedig ar adferiad ac adsefydlu unigolion. Dywedodd y cyfranogwyr y cafodd cymryd rhan yn "Ar y Dibyn" effaith gadarnhaol ar eu hadferiad. Cododd nifer o is-themâu o'r data'n seiliedig ar hynny.

Is-themâu

- Ysgrifennu

Dywedodd y cyfranogwyr fod ysgrifennu creadigol yn eu helpu nhw wneud synnwyr o feddyliau dwfn eu gwreiddiau ac yn rhoi cyfle iddynt adfyfrio, er enghraifft:

"...mae pethau'n dod allan o fy mhen, yr holl sŵn sy'n ddwfn y tu mewn, dach chi' gallu gwneud rhywbeth ohono"

"...po lana' ydw i, po fwya' o bethau sy'n codi, pethau rydw i'n delio â nhw"

"Pan ddes i i wella, y peth mwyaf brawychus i'w wynebu oedd mi fy hun, edrych yn y drych ym a phan dwi'n ysgrifennu, achos mae fel be' sydd yma mewn gwirionedd (pwyntio at y galon), dwi ddim yn rheoli'r hyn sy'n dod allan, nid yw megis sŵn mawr yn fy mhen ac mae wir wedi gadael imi edrych y tu mewn imi fy hun"

Yn ogystal â thrafod sut mae ysgrifennu creadigol yn helpu lleddfu rhai meddyliau, nodwyd hefyd sut mae'r math yma o ysgrifennu'n helpu cyfranogwyr fynegi eu teimladau:

"...mae ysgrifennu'n rhyddhad, ac mae wedi fy helpu i fynd ar deithiau gwahanol, weithiau byddaf yn mynd oddi yma'n uchel iawn weithiau ac yn fwrwlm, weithiau'n drist, rydych chi'n ddagreuol dros bethau ar ôl gadael oherwydd mae'n fodd imi ddechrau teimlo pethau, emosiynau"
Mae'r cyfranogwr hwn yn trafod sut y bu ysgrifennu'n fodd i ailgysylltu â'u teimladau a'u hemosiynau eto, rhywbeth y gall caethiwed i gyffuriau ei atal yn aml.

"...mae ysgrifennu am deimladau, mae wedi caniatáu imi ffeilio pethau yn fy mywyd, megis petaswn i wedi delio â hynny bellach, efallai ei fod yn dal i fod yn dipyn o faich imi, ond nid yw'n boenus fel yr arferai fod, felly ie, mae wedi rhoi rhywbeth mawr imi, ie, mae'n enfawr."

Trafododd rhai cyfranogwyr sut mae teimladau a phrofiadau'r gorffennol yn cael eu mynegi mewn gwahanol ffyrdd megis trosiadau. Mae hynny'n fodd i gydnabod digwyddiadau poenus a llawen fel eu gilydd a hynny mewn ffordd fwy diogel, o bosibl yn fwy datgysylltiedig na'u hwynebu'n uniongyrchol fel y gallai rhywun ei wneud mewn mathau eraill o therapi.

"Mae'n fy annog i ysgrifennu oherwydd fel arall fyddwn i ddim ac mae lola'n rhoi awgrymiadau bach imi ganolbwyntio arnyn nhw neu fel arall mi fyddwn i'n troi pethau allan o'r gorffennol sy'n fy mhoeni, mae'n fy helpu i gamu i'r ochr oddi wrth bethau'r gorffennol... Nid yw'n ymwneud yn uniongyrchol â fi ond rydw i'n dod allan yn yr hyn dwi'n ei ysgrifennu."

Yn ogystal, mae'n fodd i'r cyfranogwyr gydnabod yn ysgafn a dod â rhai teimladau neu ddigwyddiadau i'r wyneb a oedd yn rhy boenus i'w hwynebu yn y gorffennol:

"...weithiau byddaf yn ysgrifennu rhywbeth a ddaw i 'mhen a ddigwyddodd 20 mlynedd yn ôl, argol o ble ddaeth hynna"

Ac adfyfyrir hefyd ar rai o'r teimladau hynny:

"Wnes i erioed feddwl y byddwn i'n codi beiro eto, mae wir yn fy anfon ar daith a gofyn Pam ydw i'n meddwl hynny? Pam ydw i'n teimlo fel hyn? Sut gallaf delio â hyn? Mae'n arbennig"

Trafododd un cyfranogwr sut mae'r sesiynau'n eu hysbrydoli ac nad ydyn nhw'n cael trafferth cynhyrchu straeon, eu bod o bosib yn dod yn ymwybodol o'u dawn greadigol:

"Munud dwi'n codi beirio fyny mae'r stori yna, 'dwi jest yn goro sgwennu fo, a dwi'n goro sgwennu hwn lawr a 'na' i gario 'mlaen sgwennu fo tan 'dwi wedi gorffen"

- Dysgu a chysylltu ag eraill

Dywedodd tri o'r cyfranogwyr faint y maent yn ei ennill o rannu eu darnau ysgrifennu creadigol a gwrando ar straeon pobl eraill.

"Nid y pethau dwi'n eu sgwennu'n unig, rhai o'r bobol eraill, mae o mor emosiynol mor bwerus, dwi'n cael stwff allan o be ma' pobol eraill yn ei sgwennu hefyd ti'n gwybod nid jest be dwi'n sgwennu"

"mae gan bawb ei stori ac mae'n ymagor yn naturiol... po fwyaf y byddwch chi'n dod i adnabod pobl ar lefel ddyfnach"

"Mae'n wahanol, mae'n dda clywed straeon pobl eraill... mi allwch chi uniaethu cymaint trwy wrando ar eraill."

"Rydych chi'n cael cysur o straeon pobl eraill."

Caiff yr ymyriad hwn ei gynig yn unigol neu fel grŵp. Mae rhai cyfranogwyr yn gwerthfawrogi bod yn rhan o grŵp a sut y gall gwrando ar waith pobl eraill fod yn ddefnyddiol fel nodwyd uchod. Fodd bynnag, mae rhai cyfranogwyr yn mynd i sesiwn 1:1 ac mae rhai'n mynd i'r ddwy. Ar y cyfan, roedd yn ymddangos bod sesiynau grŵp a sesiynau 1:1 yn effeithiol o ran helpu unigolion ennyn dealltwriaeth, ffocws a mynegi eu teimladau.

- Mae'n wahanol i therapïau ac ymyriadau eraill

Mynegodd tri o'r cyfranogwyr fod yr ymyriad hwn yn wahanol i therapïau ac ymyriadau eraill y buont arnynt naill ai ar hyn o bryd, neu'n flaenorol.

"Dwi'n byw mewn tŷ efo 17-18 o bobl eraill sy'n gaeth i gyffuriau wyddoch chi, felly dan ni'n gymuned doredig sy'n hardd, a gwych, ond mae 'na lawer o bobl yno sydd ar wahanol lefelau o ran lle maen nhw arni sy'n gallu bod yn rhwystredig, ond mae'n gallu bod yn wych hefyd, felly o eistedd mewn grwpiau a siarad gallaf ddweud sut dwi'n teimlo ond mae'n fwy i eraill ... pan fydda' i'n eistedd ac yn ysgrifennu, dim ond imi fy hun mae hynny, wyddoch chi"

Yma trafododd y cyfranogwr sut mae bod ar wahanol gamau o ymadferiad yn gallu bod o les i eraill. Fodd bynnag, mae'r ymyriad hwn yn caniatáu iddynt ennill rhywbeth drostynt eu hunain.

Dywedwyd hefyd eu bod yn teimlo'n fwy diogel yn mynegi eu hemosiynau yn sesiynau "Ar y Dibyn":

"ym er ei bod yn wych gwneud cwrs yn y tŷ, ym, dwi ddim yn mynd mewn gwirionedd ... mae hynny oherwydd dwi bob amser yn teimlo'n ddiogel yn mynegi fy emosiynau yma, a dyna'r hyn dwi bob amser wedi ofni ei wneud, ond yn y fan yma mi fydda' i'n gwneud..."

Roedd gallu mynegi neu rannu darnau o waith ysgrifennu neu waith celf yn hytrach na gorfod siarad hefyd yn apelio at rai:

"Alla' i ddim siarad efo pobl na dweud straeon wrth bobl, mae'n rhaid imi ei roi ar bapur".

"Dw i ddim yn medru siarad, os dwi'n goro siarad un i un hefo rywun dwi ddim yn medru, ond mae hwn, ti jest yn dod yma a sgwennu"

"...Fu gen i ddiddordeb mewn ysgrifennu creadigol erioed ond wnes i ddim sylweddoli'r manteision tan hanner ffordd drwodd, yna mae rhywbeth yn clicio ac mi feddyliais i y gallwch chi fod yn ysgrifennu am rywbeth nad oeddech chi'n sylweddoli ei fod o tu mewn i'ch ymennydd chi"

"... os ydw i mewn therapïau siarad mae'n anodd oherwydd dwi'n siarad am bethau sy'n anodd iawn, ond mae wedi bod yn llesol yma i weld rhan o 'mywyd i ac weithiau'n cofio pethau sy'n bethau neis iawn."

Pwynt pwysig a gododd yma yw y gall y sesiynau ddatgloi atgofion cadarnhaol a hapus hefyd.

Mae'r ffaith bod cyfranogwyr yn cael y cyfle i rannu, neu'r un mor bwysig, i beidio â rhannu, yn ymddangos yn agwedd bwysig arall o ran pam mae'r ymyriad hwn yn apelio, yn ei wneud yn wahanol i fathau eraill o therapïau, lle gallai fod mwy o bwysau i rannu:

"dyna be sy'n dda am fan hyn, os da ni'm isho rhannu, 'da ni'm yn goro"

- Meddylfryd gwahanol a datgloi'r boen

Trafododd y cyfranogwyr eu bod wedi sylwi ar newid yn eu hysgrifennu trwy'r broses ymadfer sy'n deillio o'r ymyriad,

"Mae popeth dwi'n ysgrifennu'n brifo, ond mae wedi dod yn fwy positif gadael fynd trwy'r ysgrifennu"

Soniodd y cyfranogwr hwn am yr ofnau sy'n poeni pawb, ond mae rhai'n cilio rhagddynt fel ffordd o ymdopi. Yma mae'r cyfranogwr yn esbonio sut maen nhw wedi wynebu eu hofnau trwy'r grefft o ysgrifennu, ac yn bwysicach oll, eu bod yn ofni bod yn hapus.

"...nid alcoholics yn unig, ond pawb mewn bywyd, rydyn ni'n ofni cymaint o bethau ac rydw i wedi rhedeg i ffwrdd ar hyd fy oes, felly rŵan mae'n rhaid imi eu hwynebu, ac yma dwi'n ysgrifennu am bethau sy'n fy nychryn i, wyddoch chi, oherwydd dwi ofn bod yn hapus eto. Dwi'n ysgrifennu amdanynt a dwi'n teimlo bod fy ysgrifennu wedi dod yn fwy cadarnhaol po fwyaf y dof i yma, oherwydd mae fy meddwl, fy nghyflwr meddwl, wedi dod yn fwy cadarnhaol hefyd ... gallaf weld y datblygiad nid y geiriau'n unig ... felly dim ond dewis gwahanol o eiriau o'r negyddol i'r cadarnhaol, mae o fel, wyddoch chi, nid yw dod yma'n debyg i'r ysgol, mae'n ddyfnach na hynny, wyddoch chi"

Trwy'r broses ysgrifennu, sylwodd y cyfranogwr hwn ar newid yn ei ysgrifennu wrth iddo ddod yn fwy cadarnhaol, sy'n ategu eto pa mor effeithiol y bu'r sesiynau.

Dywedodd cyfranogwr arall sut yr oeddent wedi dysgu peidio â chanolbwyntio ar ddigwyddiadau negyddol a phoenus yn y pethau y maent yn eu hysgrifennu. Mae'r cyfranogwr hwn yn trafod sut roedd yn arfer mynd ati i ysgrifennu pan oedd bywyd yn anodd, ond mae bellach yn gallu canolbwyntio ar bethau 'ysgafnach':

"Roeddwn i mewn lle yn fy mywyd lle nad oeddwn yn gallu gweithio, felly roeddwn i wedi tynnu'n ôl o'r hyn roeddwn i'n ei wneud, roeddwn i'n sâl, felly dyna sut y des i yma ... rydw i wedi defnyddio ysgrifennu pan mae pethau'n mynd ymlaen yn fy mhen na allaf ymdopi â nhw, a dwi ddim yn gallu siarad amdano fo efo neb. Roeddwn i'n arfer ysgrifennu amdano yn y gorffennol, a'r pwl o salwch dwi ynddo nawr, cyn imi roi'r gorau i weithio, dechreuais i ysgrifennu eto dim ond i'w gael i lawr, mae'r project hwn wedi fy helpu i symud i ffwrdd o hynny, a bu'n help imi wneud rhywbeth ysgafnach."

Er bod cyfranogwr arall yn esbonio sut mae ysgrifennu yn eu helpu nhw 'ddenig' ac adfyfyrio, dyma enghraifft wych:

"Dwi'n meddwl y gall ysgrifennu fod yn ffordd o fynd at bethau. Fel y bydd gweithiwr cymdeithasol yn mynd â phlentyn, gall yr ysgrifennu eich tynnu chi oddi arnoch eich hunan. Ac mae'n rhoi persbectif i chi, felly mae'n ddihangfa. Mae'n rhoi lle i chi feddwl. Dwi'n teimlo fy mod yn llawer gwell a dwi ddim yn fy llabyddio fy hun mwyach."

- Ffocws

Er mai dim ond awr a hanner yw'r sesiynau wythnosol, maent yn rhoi nodau eraill i'r cyfranogwyr. Gall caethiwed i sylweddau fod yn salwch unig ac ynysig iawn; mae'r sesiynau'n rhoi ffocws a 'rhywbeth i weithio arno':

"Ar ôl y sesiynau dwi ddim yn teimlo ar goll oherwydd mae gen i rywbeth i ganolbwyntio arno, mae gen i rywbeth i weithio o'i gwmpas, efallai na fyddaf yn eistedd i lawr ac yn ysgrifennu am 2-3 diwrnod ond mae'n rhoi rhywbeth i 'mhen ei wneud. Mae gen i rywbeth gwahanol i ganolbwyntio arno oherwydd dwi ddim yn teimlo'n ddigon da i gael gwaith ond, mae angen rhywbeth arnaf neu fel arall, byddwn i'n ddiwerth."

"Dwi ddim jest yn sgwennu am stwff sydd jest yn corddi yn fy mhen, mae lola'n fy nghael i sgwennu stwff arall a'm hysbrydoli".

Dywedodd un cyfranogwr sut mae'r sesiynau bellach wedi rhoi llwybr iddynt ar gyfer y dyfodol gan eu bod yn gobeithio cyhoeddi eu gwaith, felly gall yr ymyriad hwn ysbrydoli newid gyrfa:

"Mae'n llesol imi; mae'n fy helpu, mae wedi fy ysbrydoli ac dwi'n gwneud mwy o ysgrifennu, ac am wn i pe gallwn i, byddwn i'n newid gyrfa i'r cyfeiriad hwnnw".

Dywedodd cyfranogwr arall i sesiynau roi hyder iddynt roi cynnig ar bethau newydd a darganfod hobiau newydd:

"Pan ddois i Gymru roeddwn i ar chwal, ... hynny yw, dwi wedi gwella ond mae pethau fel hyn, fel darganfod hobiau dwi'n eu mwynhau, trwy roi cynnig ar bethau fyswn i byth yn eu gwneud."

Er o bosib bod rhai cyfranogwr yn eu hystyried eu hunain yn greadigol, mae'r ymyriad hefyd wedi datgloi creadigrwydd mewnol, fel yr eglura rhywun:

"Ni feddyliais i erioed fy mod i'n greadigol na meddwl fy mod i'n mwynhau'r math yma o beth, ym ond mae wedi fy helpu i, ymddiddorais mewn ffotograffiaeth ar ôl dod yma oherwydd fy mod i'n fwy agored i roi cynnig ar bethau creadigol eraill ac mae'r ddau'n mynd law yn llaw, felly dwi'n dipyn mwy agored i'r math yma o beth"

Mae hynny'n ein harwain at y brif thema nesaf, sef lleihau unigedd

Thema 2 - Unigedd

Mae unigedd yn ffactor mawr mewn caethiwed i , a gall yr unigedd hwn fod yn niweidiol i adferiad unigolion. Dywedodd pob un o'r cyfranogwyr fod y sesiynau wedi helpu lleihau eu hunigedd:

"...pan nad yw hyn ymlaen, dwi'n gweld ei eisiau ac yn gweld eisiau'r bobl hefyd".

"Mae'n neis cael cyfarfod pobl newydd... 'Dwi'n licio dod yma a gweld pawb achos 'dwi ddim yn gweld llawer o neb...ond pan 'dwi'n dod yma, 'dwi'n cael gweld pobl a mae o'n neis."

"... mae wir wedi fy nghysylltu â bod yn yr awyr agored, yn cysylltu â natur, efo pobl, rhywbeth nad oeddwn i'n arfer ei wneud, wyddoch chi, mi wnes i fy ynysu fy hun am flynyddoedd"

Aeth cyfranogwr a oedd yn byw mewn tŷ adsefydlu, ymlaen i drafod sut roedd sesiynau y tu allan i'r tŷ'n llesol.:

"Mae lle dwi'n byw'n fendith imi er mwyn gwella, wyddoch chi, ond dwi'n cael fy ynysu oddi wrth gymdeithas, ac mae'r amgylchedd hwnnw hefyd, wedi dod yn ddihangfa ddiogel. Dod yma oedd y cam cyntaf allan o'r ddihangfa honno, ac mi wnes i barhau i ddod yma".

Yma maen nhw'n esbonio bod y math yma ar ymyrraeth yn eu helpu nhw ddychwelyd i gymdeithas, maen nhw'n ei ddisgrifio fel cam gwerthfawr, rhywbeth sy'n eisiau mewn ymyriadau neu therapïau eraill:

"Fe ddes i yma gan feddwl na fyddwn i byth yn gallu aros yma a rŵan dwi'n meddwl ei bod yn anodd gadael, cyfarfod â mwy o bobl tu allan i'r amgylchedd hwnnw (gan gyfeirio at y tŷ adsefydlu) a mwy o bethau i'w gwneud, fel arall fyddwn i byth yn gadael lle roeddwn i'n byw, dim ond fy rhoi fy hun mewn fflat ac mae hynny'n beryglus i rywun fel fi ym..."

Mae hynny'n arwain at y thema nesaf, pwysigrwydd yr amgylchedd a chydberthynas dda ar gyfer unrhyw therapi llwyddiannus.

Thema 3 - Amgylchfyd

Dywedodd y cyfranogwyr i gyd fod yr amgylchfyd cyfeillgar a diogel yn allweddol i'w lwyddiant, er enghraifft:

"Roeddwn i'n teimlo'n ddiogel yma".

"... mae fan hyn dwi'n gweld o fatha lle sbeshal ia, ar ddydd iau lle 'da ni'n gallu bod yn ni'n hunain a sgwennu stories ni, a pan man dod i ddarllen stories allan, 'dw i'n teimlo'n gyfforddus, mae lola yn gert am neud i ni deimlo'n gyfforddus".

"...yma mae fel amgylchedd lle gallwch chi fod yn rhydd"

"Oherwydd lola, (gan gyfeirio at yr Arweinydd Artistig pan ofynnwyd pam eu bod yn teimlo'n ddiogel) o'r munud cyntaf imi gerdded i mewn yma, mae'n groesawgar, mae hi wedi creu'r amgylchedd yna!"

Ymddengys fod gallu bod yn bresennol a 'bod yn nhw eu hunain' heb ddim pwysau yn gryfder ychwanegol. Mae perthynas dda gyda'r arweinydd artistig yn bwysig hefyd, bu'r cyfranogwyr yn trafod pwysigrwydd eu Harweinydd Artistig i greu amgylchedd diogel a chroesawgar.

Er bod yr ymyriad hwn wedi profi canlyniadau cadarnhaol hyd yma, bu'r cyfranogwyr hefyd yn trafod eu pryder, sy'n ein harwain at y thema nesaf sef cyllid.

Thema 4 – Cyllid

Tynnodd dau o'r cyfranogwyr sylw at bwysigrwydd cysondeb, a bod angen cyllid i gyflawni hynny. Eglurodd un pe na bai'r ymyriad wedi'i gyllido'n llawn, ni fyddent wedi gallu bod yn bresennol.

"Fyddwn i byth wedi mynd i chwilio am rywbeth fel hyn, ond fyddai gen i ddim modd i fynd chwaith"

Hefyd, esboniodd un cyfranogwr iddynt fod ar fathau eraill o therapi yn y gorffennol; ond, daeth y rheini i ben oherwydd diffyg cyllid, sydd eto'n amlygu pwysigrwydd cysondeb:

"...oherwydd mater y cyllid, dwi bob amser braidd yn bryderus, oherwydd 'mod i'n dioddef o orbryder beth bynnag, felly dwi bob amser yn bryderus y bydd yn dod i ben ... Daeth y therapi celf a gefais i drwy'r lle yma, daeth hynny i ben ac roeddwn i'n cael llawer o fudd o hynny."

Dywedodd un arall y byddent yn elwa o fwy o sesiynau, gan nodi bod y toriadau rhwng cylchoedd yr ymyriadau'n rhy hir:

"Weitha 'ma gaps yn rhy hir, braidd yn horribl actyli heb sesiynau achos 'dw enjoio dod yma achos dwi'n edrach mlaen ar y dydd iau cael roi bod dim tu ol i fi ...jest wbath i neud, mae o'n helpu a neud chdi teimlo'n grêt a mwy yn chdi dy hun."

Mae hynny'n dangos trwy fwy o gyllid; byddai'r cyfranogwyr yn gallu cael mynediad at fwy o sesiynau. Yma maen nhw'n disgrifio sut mae'r 'bylchau' rhwng sesiynau'n rhy hir ac yn dweud bod y bylchau'n 'erchyll'. Maent yn siarad am faint y maent yn mwynhau'r sesiynau, sut mae'n gwneud iddynt deimlo'n 'wych' ac yn fwy cyfforddus ynddynt eu hunain, sy'n arwain at y thema olaf, sef hyder.

Thema 5 – Hyder

Dywedodd y cyfranogwyr bod eu hyder wedi cynyddu trwy ysgrifennu a rhannu eu gwaith yn y grŵp.

"Dwi ddim eisiau siarad ar ran neb ... dwi'n cofio'r tro cyntaf i bobl ddod i mewn, a, gan gynnwys fi fy hun, yn rhy swil i siarad, a nawr maen nhw'n siarad yn rhydd"

"Roedd cymaint o ofn arni, felly wedi dychryn, wyddoch chi a rŵan allwch chi ddim ei thawelu hi".

"Dwi'n teimlo'n gret, lot gwahanol, pan 'dwi'n cerdded fyny' dw i'n jest fi, ond pan 'dw i'n dod i fama, darllan straeon fi, 'dwi'n teimlo fel person gwahanol. Does neb 'rioed wedi 'encourageio' fi o'r blaen, so pan 'dwi wedi cychwn "Ar y Dibyn" hefo lola, mae o'n gret, 'ma di helpu lot a 'dwi'n teimlon grêt."

"Dwi di deffro yn teimlo'n 'horrid' a 'dw i wedi bod yn fan hyn a sgwennu a siarad hefo pawb a jest mwynhau, mae o wedi neud fi deimlo'n fwy hyderus i neud petha. Dwi'n teimlo'n grêt."

Dywedodd rhai o'r cyfranogwyr nad oeddent yn eu hystyried eu hunain yn awduron, ond ar ôl cymryd rhan yn y sesiynau mae bellach yn rhan o'u bywydau neu'u trefn feunyddiol. Mae hynny'n pwysleisio'r ffaith bod 'Ar y Dibyn', hyd yn oed y cyfranogwyr nad ydynt efallai'n teimlo neu'n meddwl y gallant fod yn awduron da neu'n unigolion creadigol, yn darganfod goriad arbennig i'w cydnabod eu hunain a gwireddu eu dawn hwythau.

"Fyddwn i ddim yn dweud fy mod yn fy ngweld fy hun fel awdur, ond dwi'n meddwl nawr ei fod yn rhan ohonof".

"Dwi'n dechrau ysgrifennu'n araf bach nawr".

Er efallai na fydd bob amser yn bosibl ysgrifennu yn y sesiynau, mae mynychu'r sesiynau ynddo'i hun yn fuddiol, fel y dywedodd rhywun:

"Bob tro dwi'n mynd oddi yma, roedd 'na un tro na allwn i sgwennu, ond hyd yn oed y tro hwnnw fe ges i rywbeth allan ohono, hyd yn oed os nad oeddwn i'n ysgrifennu dim, roedd bod yma'n fy anfon i ar daith arall ac edrych arnaf fy hun i gyfeiriad arall er na allwn i roi pen ar bapur. Felly, bob tro dwi'n mynd o fan hyn, dwi'n cael rhywbeth allan ohono fo rhyw ffordd neu'i gilydd".

Ni soniodd yr un o'r cyfranogwyr bod effeithiau negyddol i'r ymyriad. Nid oedd yr arsylwadau o'r sesiynau a gynhaliwyd trwy gyfrwng y Gymraeg yn nodi dim rhwystrau iaith. Mae'r sesiynau'n fodd i

gyfranogwyr drafod neu rannu eu straeon neu eu syniadau trwy gyfrwng y Gymraeg neu'r Saesneg, mae'r cyfieithu ar y pryd yn dileu unrhyw rwystrau neu deimladau o arwahanrwydd o'r grŵp.

Trafodaeth

Cymerodd pedwar o gyfranogwyr ran mewn cyfweiliadau lled-strwythuredig. Dadansoddwyd data a nodwyd pum prif thema. Roedd y thema gyntaf yn nodi sut mae "Ar y Dibyn" yn cefnogi adsefydlu pobl sy'n gaeth i sylweddau. Mae hynny'n cefnogi canfyddiadau blaenorol o ran sut y gall y celfyddydau creadigol fod yn effeithiol wrth ymadfer o gaethiwed amrywiol (Mason & Hargrove, 2011; Drury et al. 2017). Yn ogystal, roedd y rhesymau a gynigid yn yr is-themâu yn rhoi cipolwg pellach ar pam y gall ymyriadau o'r fath fod yn llwyddiannus. Mae'r data'n nodi pethau megis sut y gall y broses ysgrifennu ddatgloi teimladau ac atgofion poenus a chadarnhaol, mae hefyd yn helpu unigolion adfyfrio a dod â theimladau amrywiol i'r wyneb a allai fod wedi tarfu arnynt yn y gorffennol. Eto mae hynny'n gyson â llenyddiaeth gyfredol sy'n edrych ar wahanol ymyriadau ysgrifennu (VanderWeele et al., 2017; Mason a Hargrove, 2011).

Canfuwyd hefyd bod y sesiynau'n rhoi ffocws i unigolion, yn rhoi hyder i roi cynnig ar bethau newydd ac yn lleihau unigedd cymdeithasol. Yn ogystal, fe'i gwelid mewn rhai achosion fel carreg gamu yn ôl i'r gymdeithas ar ôl ymadfer. Mae hyn yn cydnabod pwysigrwydd lleihau arwahanrwydd cymdeithasol ac ailymgysylltu o fewn y gymuned. Mae cydnabyddiaeth eang i effaith andwyol arwahanrwydd cymdeithasol ar iechyd corfforol a meddyliol fel y gwelir mewn astudiaethau gan Wang, Lloyd-Evans, Giacco, Forsyth, Nebo, Mann, & Johnson, (2017); Rohde, N., D'Ambrosio, C., Tang, K. K., & Rao, P. (2016) ac yn fwy diweddar gan Brandt, Liu, Heim, C., & Heinz, A. (2022) a Mohamed, Rukh, Vadlin, Olofsdotter, Åslund, Schiöth, & Nilsson, (2024), ac mae'n ymddangos bod yr ymyriad hwn yn cynnig gobaith o leihau hynny, rhywbeth a allai fod o fudd i eraill. Mae'r cyfranogwyr yn croesawu'r amgylchedd cyfeillgar a diogel a'r cyfle i rannu eu straeon/gwaith/syniadau neu i beidio â'u rhannu, os nad oeddent yn teimlo'n gyfforddus neu'n hyderus yn gwneud hynny. Mae hynny'n codi pwysigrwydd caniatáu i'r cyfranogwyr reoli a pheidio â theimlo dim 'pwysau', techneg unigryw a allai fod yn wahanol i therapïau siarad (Frye, 2024).

Yn olaf, roedd arian i'w weld yn bryder i rai cyfranogwyr, siaradent am bwysigrwydd cysondeb, sicrwydd ariannol ac y byddent yn falch o gael cynnig mwy o sesiynau. Mae niferoedd cynyddol o bobl yn cael triniaeth ar gyfer caethiwed i gyffuriau ac alcohol, ac mae'n werth nodi y bydd 85% yn llithro'n ôl o fewn blwyddyn. Felly, efallai mai ariannu ymyrraeth gelfyddydol greadigol fel "Ar y Dibyn" yw'r allwedd i leihau nifer y rhai sy'n ailglafychu, helpu a chefnogi'r rheini drwy eu proses ymadfer a helpu a chynnal sobrwydd.

Cyfngiadau

Roedd yr astudiaeth beilot hon yn cynnwys nifer fach o gyfranogwyr, ac er bod y canfyddiadau'n gadarnhaol, dylid eu trin yn ofalus. Nid oes modd cyffredinol ynghylch y canfyddiadau a nifer y cyfranogwyr mor fach, ac mae'n bosibl pe bai'r astudiaeth yn cynnwys mwy o leisiau, efallai na fuasai'r data mor llwyddiannus. Fodd bynnag, mae'n fan cychwyn da i gynnal astudiaethau pellach ar raddfa fwy. Roedd hefyd yn amlwg bod rôl Arweinydd Artistig "Ar y Dibyn" yn rheswm cryf pam oedd cyfranogwyr yn teimlo'n gyfforddus ac yn ddiogel o fewn yr amgylchedd. Mae'n bosibl na fyddai canlyniadau'r sesiynau mor gadarnhaol petai unigolyn arall yn eu harwain.

I gloi

Nododd yr astudiaeth sawl agwedd gadarnhaol ar ymyriad celfyddydau creadigol “Ar y Dibyn”, dylai ymchwil y dyfodol ehangu ar nifer y cyfranogwyr a gallai hefyd elwa o ddadansoddiad ystadegol gyda holiaduron safonol. Fodd bynnag, rhaid cydnabod y gall y garfan honno o unigolion fod yn hynod fregus, ac efallai na fyddai cyflwyno holiaduron o’r fath ar ddechrau’r cylch yn briodol.

Cydnabyddiaethau

Hoffai’r ymchwilydd ddiolch i’r holl gyfranogwyr, Iola Ynyr, Nia Skyrme ac i’r Theatr Cymru.

Cyfeirnodau

- BERA (2011): Revised Ethical Guidelines for Education Research (2011). <https://www.bera.ac.uk/researchers-resources/publications/ethical-guidelines-for-educational-research2011>. Accessed: 20-03-15.
- Brandt L, Liu S, Heim C, Heinz A. (2022). The effects of social isolation stress and discrimination on mental health. *Transl Psychiatry*. 2022 Sep 21;12(1):398. doi: 10.1038/s41398-022-02178-4. PMID: 36130935; PMCID: PMC9490697.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Fink, A., Slamar-Halbedl, M., Unterrainer, H. F., & Weiss, E. M. (2012). Creativity: Genius, madness, or a combination of both?. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 6(1), 11.
- Frye, D. (2024). What To Talk About In Therapy. *Psychology Today*, 57(1), 24-26.
- Hargrove, M. B., Quick, J. C., Nelson, D. L., & Quick, J. D. (2011). The theory of preventive stress management: a 33-year review and evaluation. *Stress and Health*, 27(3), 182-193.
- Kubzansky, L. D., Kim, E. S., Boehm, J. K., Davidson, R. J., Huffman, J. C., Loucks, E. B., ... & Moskowitz, J. T. (2023). Interventions to modify psychological well-being: Progress, promises, and an agenda for future research. *Affective Science*, 4(1), 174-184.
- Laudet, A. B., & White, W. L. (2005). An exploratory investigation of the association between clinicians' attitudes toward twelve-step groups and referral rates. *Alcoholism treatment quarterly*, 23(1), 31-45.
- Meganahan, K., & Lynskey, MT (2018). Do creative arts therapies reduce substance misuse? A systematic review. *The Arts in Psychotherapy*, 57, 50-58.
- Mohamed, M. S., Rukh, G., Vadlin, S., Olofsdotter, S., Åslund, C., Schiöth, H. B., & Nilsson, K. W. (2024). Differential change in alcohol consumption during the COVID-19 pandemic: the role of loneliness, socialization, and mental well-being. *Frontiers in psychiatry*, 15, 1236410. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1236410>
- Rohde, N., D’Ambrosio, C., Tang, K. K., & Rao, P. (2016). Estimating the mental health effects of social isolation. *Applied research in quality of life*, 11, 853-869.
- Sinha, R. (2008). Chronic stress, drug use, and vulnerability to addiction. *Annals of the new York Academy of Sciences*, 1141(1), 105-130.
- VanderWeele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(31),
- Wang, J., Lloyd-Evans, B., Giacco, D., Forsyth, R., Nebo, C., Mann, F., & Johnson, S. (2017). Social isolation in mental health: A conceptual and methodological review. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology: The International Journal for Research in Social and Genetic Epidemiology and Mental Health Services*, 52(12), 1451–1461. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1446-1>
- Zaidi, U. (2020). Role of social support in relapse prevention for drug addicts. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 13(1), 915-924. 8148–8156. <https://doi.org/10.1073/pnas.1702996114>

Zemore, S. E., Lui, C., Mericle, A., Hemberg, J., & Kaskutas, L. A. (2018). A longitudinal study of the comparative efficacy of Women for Sobriety, LifeRing, SMART Recovery, and 12-step groups for those with AUD. *Journal of substance abuse treatment*, 88, 18-26.