



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Iechyd a llesiant pobl ifanc yng Nghymru

A ydynt yn credu y bydd Brexit yn gwneud gwahaniaeth?

Awduron: Louisa Petchey¹, Angharad Davies², Samuel Urbano², Sumina Azam¹,
Alisha Davies¹.

¹Iechyd Cyhoeddus Cymru; ²Opinion Research Services



Opinion
Research
Services

Iechyd a llesiant pobl ifanc yng Nghymru

A ydynt yn credu y bydd Brexit yn gwneud gwahaniaeth?

Awduron:

Louisa Petchey¹, Angharad Davies², Samuel Urbano², Sumina Azam¹, Alisha Davies¹.

Ymlyniadau:

1. Iechyd Cyhoeddus Cymru
2. Opinion Research Services

Diolchiadau:

Hoffem ddiolch i'r holl bobl ifanc a fu'n rhannu eu safbwyntiau a'u barn gyda ni ar gyfer yr adroddiad hwn. Hoffem ddiolch hefyd i'n cydweithwyr yn Iechyd Cyhoeddus Cymru ac Opinion Research Services a fu'n helpu i gasglu a dadansoddi canfyddiadau'r ymchwil, a ddarparodd sylwadau gwerthfawr ar fersiynau drafft cynharach o'r adroddiad hwn neu wedi cynorthwyo i'w gynhyrchu.

Dyfyniadau awgrymedig:

Petchey L, Davies A, Urbano S, Azam S, Davies A (2020). Iechyd a llesiant pobl ifanc yng Nghymru: A ydynt yn credu y bydd Brexit yn gwneud gwahaniaeth? Iechyd Cyhoeddus Cymru ac Opinion Research Services.

ISBN: 978-1-78986-154-65

© 2020 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Gellir atgynhyrchu'r deunydd yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) <http://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/> ar yr amod y gwneir hynny yn gywir ac nid mewn cyd-destun camarweiniol.

Mae angen datgan cydnabyddiaeth i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru sy'n berchen ar hawlfraint y trefniant, dyluniad a'r cynllun argraffyddol.

Negeseuon allweddol

- Fe bleidleisiodd y mwyafrif o bobl ifanc yn y DU i aros yn refferendwm ar yr Undeb Ewropeaidd yn 2016. Tair blynedd yn ddiweddarach, gyda'r wlad yn paratoi ar gyfer Brexit, canfu cyhoeddiad Iechyd Cyhoeddus Cymru Goblygiadau Brexit i Iechyd *Cyhoeddus yng Nghymru: Ymagwedd Asesu Effaith ar Iechyd* (Ionawr 2019) y gallai Brexit gael, neu ei fod eisoes yn cael, effaith negyddol ar iechyd a llesiant pobl ifanc yng Nghymru.
- Er mwyn ymchwilio i hyn ymhellach, comisiynodd Iechyd Cyhoeddus Cymru ymchwil yn ystod haf 2019 a oedd yn ymgysylltu â mwy na 60 o bobl ifanc ar draws Cymru gyfan. Diben hyn oedd canfod beth ym marn y bobl ifanc sy'n bwysig ar gyfer iechyd a llesiant da, ac a oeddent yn credu bod Brexit yn cael effaith, gadarnhaol neu negyddol, neu a allai yn y dyfodol.
- Roedd canfyddiadau'r ymchwil yn pwysleisio mai iechyd meddwl oedd y mater pwysicaf i bobl ifanc mewn cysylltiad ag iechyd a llesiant. Fe wnaethant grybwyll pryderon ynglŷn ag arholiadau a chyfleoedd cyflo gaeth, pwysau gan gyfoedion a'r cyfryngau cymdeithasol, a gostyngiadau i'r GIG, gwasanaethau cyhoeddus a chymunedol, fel materion a oedd yn cael effaith negyddol ar eu llesiant meddyliol. Dim ond lleiafrif bychan a soniodd yn benodol am Brexit.
- Pan holwyd y bobl ifanc am Brexit, roeddent yn dueddol o'i ystyried fel rhywbeth a fyddai'n cael effaith negyddol ar iechyd a llesiant, gan gynnwys iechyd meddwl, ond y byddai'n gweithredu i wneud materion presennol yn waeth, yn hytrach nac fel achos ar wahân. Ymhlith yr effeithiau negyddol a nodwyd ganddynt oedd effaith ansicrwydd, colli cyllid yr UE a dirywiad economaidd, pwysau cynyddol ar wasanaethau cyhoeddus, colli swyddi a risgiau i gyflenwadau bwyd. Soniodd nifer fach am rai cyfleoedd.
- Er bod y materion hyn wedi'u crybwyll, ychydig iawn ohonynt a ddywedodd eu bod yn pryderu'n benodol am effeithiau Brexit ar eu bywydau hwy eu hunain. Yn hytrach, fe wnaethant sôn am oblygiadau posibl Brexit mewn ffordd amhersonol, a phryder ynghylch y dyfodol. Roedd hyn mewn cyferbyniad llwyr â'u safbwyntiau ar newid yn yr hinsawdd, a oedd yn cael ei ystyried fel risg llawer mwy difrifol i'w hiechyd a'u llesiant ac yn rhywbeth yr oedd llawer ohonynt eisoes yn cymryd camau arno yn eu bywydau eu hunain.
- Roedd diffyg diddordeb neu bryder cyffredinol y bobl ifanc ynglŷn â Brexit er gwaethaf y ffaith bod nifer o effeithiau negyddol posibl Brexit a nodwyd ganddynt yn effeithio ar faterion a nodwyd ganddynt fel rhai pwysig i'w hiechyd a'u llesiant. Roedd y rhain yn cynnwys cyfleoedd i gael gwaith ystyrlon, sicr, parhad y GIG a cholli gwasanaethau cymunedol ac ieuencid. Gallai'r ffaith mai nifer fach o bobl ifanc a wnaeth y cysylltiad hwn esbonio pam, i'r mwyafrif helaeth ohonynt, nad oedd Brexit yn ffactor arwyddocaol a oedd yn siapio eu hiechyd a'u llesiant presennol neu eu cynlluniau ar gyfer y dyfodol.
- Dywedodd rhai pobl ifanc e bod yn teimlo bod Brexit yn fater a oedd yn parhau i fod yn rhy ansicr iddynt boeni amdano yn awr, a dywedodd eraill nad oedd yn bosibl ymddiried yn y newyddion o reidrwydd. Roedd llawer o bobl ifanc o'r farn bod y ffaith nad oeddent wedi trafod gwleidyddiaeth yn gyffredinol, neu Brexit yn benodol, yn ystod eu haddysg yn golygu ei bod yn llawer anoddach iddynt ddeall y mater, sut y gallai effeithio arnynt hwy neu sut y gallent geisio dylanwadu arno; a oedd yn ei wneud yn fater llai pwysig iddynt.
- Roedd pobl ifanc yn awyddus i weld eu blaenoriaethau a'u hanghenion yn cael eu hadlewyrchu fwyfwy ym myd addysg. Yn benodol, roeddent yn galw ar ysgolion i ddysgu mwy iddynt am iechyd meddwl a sgiliau bywyd, yn ogystal â gwleidyddiaeth a materion gwleidyddol y dydd.



Cynnwys

Crynodeb gweithredol

6

Llesiant, pobl ifanc a Brexit

9

Canfyddiadau ymchwil

11

Mae pobl ifanc yn nodi ystod o ffactorau straen sy'n cael effaith negyddol ar eu hiechyd a'u llesiant, gyda goblygiadau ar gyfer iechyd meddwl yn flaenllaw yn eu pryderon

11

Yn gyffredinol, mae pobl ifanc yn ystyried Brexit fel rhywbeth a allai gael effaith negyddol ar eu hiechyd a'u llesiant, er eu bod hefyd yn nodi rhai cyfleoedd

14

Ychydig iawn o bobl ifanc sy'n poeni am effaith Brexit ar eu hiechyd a'u llesiant eu hunain – er eu bod yn dweud y bydd Brexit yn gwneud rhai o'r materion sy'n bwysig iddynt hwy yn waeth

17

Mae newid yn yr hinsawdd yn teimlo'n bwysicach i bobl ifanc na Brexit – gyda llawer ohonynt yn dweud nad ydynt wedi dysgu digon am faterion gwleidyddol yn yr ysgol

20

Trafodaeth a chasgliad

22

Meysydd i'w gweithredu

23

Atodiad

24

Methodoleg yr ymchwil

24

Cyfyngiadau'r astudiaeth

26

Cyfeiriadau

27



Crynodeb gweithredol

Yn y blynyddoedd yn dilyn y refferendwm ar yr Undeb Ewropeaidd (UE) yn 2016, anaml iawn y mae Brexit wedi bod allan o'r newyddion. Er gwaethaf gweithgaredd sylweddol, roedd cryn ansicrwydd o hyd ynglŷn â Brexit ar adeg yr ymchwil hwn; nid yn unig ynghylch y logisteg, pryd a sut y gallai'r DU gadael yr UE ond hefyd beth fyddai goblygiadau Brexit i'r DU a Chymru – neu hyd yn oed pa effaith y gallai'r ychydig flynyddoedd diwethaf fod wedi'i chael eisoes.

Yn dilyn *Goblygiadau Brexit i Iechyd Cyhoeddus yng Nghymru: Ymagwedd Asesu Effaith ar Iechyd*, roedd Iechyd Cyhoeddus Cymru yn awyddus i gael dealltwriaeth well i weld a oedd, a sut y gallai, Brexit effeithio ar iechyd a llesiant ymhlith pobl yng Nghymru, yn awr ond hefyd sut y gallai fod wedi newid eu cynlluniau ar gyfer y dyfodol.

I wneud hyn, comisiynodd Iechyd Cyhoeddus Cymru sefydliad ymchwil annibynnol, Opinion Research Services (ORS), i gynnal grwpiau ffocws a chyfweliadau manwl dros y ffôn gyda phobl ifanc rhwng 16 a 24 oed ar draws Cymru gyfan. Cynhaliwyd y gwaith maes yn ystod mis Gorffennaf ac Awst 2019. Bu cyfanswm o 64 o bobl ifanc yn rhan o'r ymchwil, 25 drwy grwpiau ffocws a 39 drwy gyfweliadau ffôn.

Yn yr astudiaeth hon, yr oeddem yn awyddus i ganfod beth oedd dealltwriaeth pobl ifanc o iechyd a llesiant, a pha ffactorau a oedd yn dylanwadu ar hyn yn awr yn eu bywydau eu hunain. Yr oeddem yn awyddus i ganfod a fyddai pobl ifanc yn nodi Brexit fel mater pwysig sy'n effeithio ar eu hiechyd a'u llesiant yn awr ac, os nad oedd, a oeddent yn ei ystyried fel rhywbeth a allai gael effaith gadarnhaol neu negyddol yn y dyfodol.

Canfu ein ymchwil bedwar canfyddiad allweddol:

1. Mae pobl ifanc yn nodi ystod o ffactorau straen sy'n cael effaith negyddol ar eu hiechyd a'u llesiant, gyda goblygiadau ar gyfer iechyd meddwl yn flaenllaw yn eu pryderon

Pan ofynnwyd i'r bobl ifanc feddwl am iechyd a llesiant yn gyffredinol, cododd pawb y siaradom â hwy bryderon ynglŷn ag iechyd meddwl yn gyntaf oll, naill ai o'u safbwynt personol hwy neu yng nghyd-destun pobl ifanc yn gyffredinol. Nodwyd ystod o ffactorau straen, o faterion cenedlaethol fel newid yn yr hinsawdd i'r pwysau a'r disgwyliadau yr oeddynt yn ei deimlo gan gyfoedion, teulu neu gymdeithas; yn arbennig drwy'r cyfryngau cymdeithasol. Dywedodd eraill eu bod yn poeni am arholiadau, sicrhau cyflogaeth neu ansefydlogrwydd ariannol. Dywedodd nifer o bobl ifanc hefyd bod toriadau tybiedig i'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG) a mynediad gwael at



wasanaethau iechyd meddwl, neu ddiffyg cefnogaeth gan ysgolion a chymunedau, yn ei gwneud yn anoddach iddynt ddelio â'r heriau maent yn eu hwynebu. Buont yn siarad am sut y gallai hyn arwain at ymddygiad dinistriol fel ffordd o ymdopi, er enghraifft defnyddio cyffuriau. Er i'r mwyafrif helaeth o bobl ifanc nodi nifer o'r rhain fel materion y gallai Brexit effeithio arnynt, pan gawsant eu holi yn uniongyrchol (gweler pwynt allweddol 2), dim ond nifer fach iawn a oedd yn cysylltu hyn yn awtomatig â'u pryderon presennol hwy. O ganlyniad, ni wnaeth bron pob un o'r bobl ifanc y siaradom â hwy godi Brexit yn annibynnol fel ffactor a oedd yn siapio eu hiechyd neu eu llesiant ar hyn o bryd (gweler pwynt allweddol 3).

2. Yn gyffredinol, mae pobl ifanc yn ystyried Brexit fel rhywbeth a allai gael effaith negyddol ar eu hiechyd a'u llesiant, er eu bod hefyd yn nodi rhai cyfleoedd

Pan holwyd y bobl ifanc yn uniongyrchol ynghylch Brexit, fe wnaethant sôn yn bennaf am eu disgwyliad y byddai'n cael effaith negyddol ar iechyd a llesiant. Y prif fater a godwyd oedd iechyd meddwl a sut y gallai'r ansicrwydd ynglŷn â Brexit, yn ogystal â'i effeithiau posibl, achosi mwy o straen a phryder i bobl. Fe wnaethant ganolbwyntio hefyd ar sut y gallai colli cyllid gan yr UE ac economi sy'n crebachu gael effaith negyddol, er enghraifft drwy lai o gyllid ar gyfer gofal iechyd, gwasanaethau cymunedol ac ieuencid, yn ogystal â'r bygythiad cynyddol o golli swyddi, cyflogau is a llai o gyfleoedd swyddi. Trafododd eraill y byddai'n anoddach cael mynediad

at amrediad o fwydydd iach a'r risg y gallai safonau bwyd ostwng. Un pwynt a wnaed gan nifer o bobl ifanc oedd, er eu bod yn ystyried Brexit fel rhywbeth a allai waethygu iechyd a llesiant yng Nghymru, roedd y materion hyn eisoes yn bodoli, ac nid oeddent wedi'u hachosi gan Brexit. Ymhlith y cyfleoedd a nodwyd gan rai pobl ifanc oedd newidiadau i'r polisi mewnfudo yn atal colli talent o Gymru a lleihau'r gystadleuaeth am swyddi yng Nghymru, yn ogystal â chyfleoedd cynyddol ar gyfer masnachu rhyngwladol a phrynu cynnyrch amaethyddol o Gymru.



3. Ychydig iawn o bobl ifanc sy'n poeni am effaith Brexit ar eu hiechyd a'u llesiant eu hunain – er eu bod yn dweud y bydd Brexit yn gwneud rhai o'r materion sy'n bwysig iddynt hwy yn waeth

Er i'r bobl ifanc y siaradom â hwy ddweud y gallai ansicrwydd Brexit gael effaith negyddol ar iechyd a llesiant pobl, dim ond lleiafrif bach oedd yn credu bod hyn yn cael effaith arnynt hwy. I'r mwyafrif ohonynt, mân bryder oedd Brexit, os o gwbl. Dywedodd pobl ifanc nad oedd Brexit wedi newid y ffordd yr oeddent yn teimlo am eu cymunedau neu eu hymdeimlad cryf o hunaniaeth Gymreig, er y byddai safbwyntiau y rhan fwyaf o bobl ynglŷn â refferendwm yr UE 2016 wedi bod yn wahanol i boblogaeth

gyffredinol Cymru. Hefyd, nid oedd pobl ifanc wedi newid eu cynlluniau ar gyfer y dyfodol, hyd yn oed os oeddent yn bwriadu gweithio neu astudio dramor. Roedd y difaterwch hwn yn bodoli er bod gorgyffwrdd rhwng yr hyn yr oedd y bobl ifanc yn ei ddweud oedd yn bwysig i'w hiechyd a'u llesiant a'r hyn yr oeddent yn ei ddweud am beth allai waethygu yn sgil Brexit, er enghraifft mynediad at y GIG a gwasanaethau ieuencid, neu gyfleoedd cyflogaeth ystyrlon yn eu hardaloedd lleol.



4. Mae newid yn yr hinsawdd yn teimlo'n bwysicach i bobl ifanc na Brexit – gyda llawer ohonynt yn dweud nad ydynt wedi dysgu digon am faterion gwleidyddol yn yr ysgol

Roedd y diffyg diddordeb neu bryder ynghylch Brexit ymhlith y bobl ifanc y siaradwyd â hwy yn cyferbynnu'n llwyr â'u safbwyntiau ar newid yn yr hinsawdd, a oedd yn cael ei ystyried yn risg sylweddol uwch i'w hiechyd a'u llesiant. Roeddent yn dueddol o fynegi safbwyntiau clir ar yr hyn oedd angen ei newid er mwyn mynd i'r afael â newid yn yr hinsawdd a beth y dylent hwy fel unigolion, yn ogystal â beth y dylai cymdeithasau a llywodraethau fod yn ei wneud, i weithredu. Mewn cymhariaeth, er bod rhai pobl ifanc

yn trafod eu bod eisiau i bobl 'wrando mwy' arnynt am Brexit, ychydig iawn ohonynt oedd yn awyddus i drafod hyn ymhellach. Ar y cyfan roedd pobl ifanc yn dweud mai'r ffaith nad oeddent wedi cael eu haddysgu digon am 'sut mae'r system wleidyddol yn gweithio' pan oeddent ym myd addysg oedd y rheswm am hyn. Dywedodd nifer ohonynt eu bod eisiau i fwy o wleidyddiaeth gael ei addysgu mewn ysgolion, gyda rhai'n teimlo y dylai bod Brexit ei hun wedi bod yn bwnc trafod.

Trafodaeth a chasgliad

Roedd canfyddiadau'r ymchwil yn pwysleisio mai iechyd meddwl oedd y mater pwysicaf i'r bobl ifanc y buom yn eu cyfweid ynglŷn ag iechyd a llesiant. Roedd hefyd yn datgelu bod y bobl ifanc y siaradom â hwy yn dueddol o ystyried Brexit fel rhywbeth a fyddai'n cael effaith negyddol ar iechyd a llesiant, gan gynnwys iechyd meddwl.

Er hynny, ychydig iawn a ddywedodd eu bod yn bryderus yn benodol am effeithiau Brexit ar eu bywydau eu hunain. Yn hytrach, roeddent yn trafod goblygiadau Brexit mewn ffordd amhersonol ac fel pryder ar gyfer y dyfodol – er bod nifer o effeithiau negyddol posibl Brexit a nodwyd ganddynt yn effeithio ar faterion a oedd yn bwysig i'w hiechyd a'u llesiant.

Wrth esbonio pam nad oeddent yn credu bod Brexit yn bwysig iddynt hwy, dywedodd y rhan fwyaf o bobl ifanc mai'r rheswm am hyn yn rhannol oedd ansicrwydd ynglŷn â beth fyddai'n digwydd, ac yn rhannol am nad oeddent yn credu eu bod yn deall digon am wleidyddiaeth. Dywedodd llawer ohonynt y byddai addysgu mwy am wleidyddiaeth mewn ysgolion, a hyd yn oed trafod materion gwleidyddol penodol fel Brexit, yn golygu y byddent yn teimlo mwy o ymgysylltiad.

Yn sgil gostwng yr oedran pleidleisio ar gyfer etholiadau lleol ac etholiadau cyffredinol yng Nghymru i 16 oed yn awr, mae'n bwysicach nac erioed bod pobl ifanc yn derbyn yr adnoddau i allu deall materion gwleidyddol a theimlo'n alluog, ac wedi'u cymell i leisio eu barn.

Er mai astudiaeth fach yw hon sy'n adlewyrchu ciplun unigol mewn amser yn ystod ansicrwydd parhaus Brexit, ac felly gellir ond ei ystyried fel arwydd o deimladau pobl ifanc yng Nghymru, mae'n codi materion pwysig sy'n cyfiawnhau ystyriaeth bellach.

Yn unol â'r hyn a ddywedodd pobl ifanc wrthym oedd yn bwysig iddyn nhw neu'r pethau yr oeddent eisiau iddynt newid, rydym wedi nodi tri maes i'w gweithredu:

1. Mae iechyd meddwl yn bryder parhaus ac arwyddocaol i bobl ifanc yng Nghymru. Mae ymdeimlad cryf ymhlith pobl ifanc bod **angen gwneud mwy i'w helpu i ddeall a rheoli eu hiechyd meddwl a'u llesiant meddyliol**. Er enghraifft, drwy wella addysg mewn ysgolion ar iechyd meddwl a darparu gwasanaethau cymorth mewn ysgolion, a rhoi cyllid digonol i grwpiau ieuencid a gwasanaethau iechyd meddwl y GIG.
2. Roedd nifer o'r materion a godwyd fel rhai a oedd yn bwysig i iechyd a llesiant y bobl ifanc yr un fath â'r rhai a allai, yn eu barn hwy, waethygu yn sgil Brexit. **Mae angen i benderfynwyr ymgysylltu ar frys a chymryd camau ataliol ar y materion hyn**, sy'n cynnwys pryderon ynglŷn â mynegiad at y GIG a gwasanaethau cymunedol neu'r gallu i ddod o hyd i swyddi da, er mwyn diogelu iechyd a llesiant pobl ifanc yn y dyfodol.
3. Mae pobl ifanc o'r farn y **byddai cael dealltwriaeth well o wleidyddiaeth a systemau gwleidyddol yn ei gwneud yn haws iddynt ymgysylltu â materion gwleidyddol fel Brexit ac y byddent yn fwy tebygol o wneud hynny**. Mae angen ystyried sut y gellir gwneud hyn, er enghraifft, drwy edrych ar beth y gellir ei ddysgu gan wledydd eraill neu sut mae gwybodaeth am newid yn yr hinsawdd yn cael ei chyfleu i bobl ifanc.



Llesiant, pobl ifanc a Brexit

Diffiniad o lesiant

Mae llesiant yn fwy na dim ond absenoldeb salwch. Mae'n cwmpasu sut mae pobl yn teimlo am eu bywydau yn ei gyfanrwydd, sy'n cynnwys eu hiechyd corfforol a meddyliol, ond hefyd pethau fel a ydynt yn teimlo'n sicr, a oes ganddynt ymdeimlad o ddiben ac a ydynt wedi'u cysylltu â'u cymuned.

Y diffiniad o lesiant, a ddatblygwyd gan Swyddfa Ystadegau Gwladol y DU fel rhan o'u Rhaglen Mesur Llesiant Cenedlaethol⁽¹⁾ yw:

"Llesiant, yn syml, yw 'sut yr ydym ni'n teimlo', fel unigolion, cymunedau a chenedl a pha mor gynaliadwy yw hyn ar gyfer y dyfodol.

Rydym yn diffinio llesiant fel rhywbeth â 10 dimensiwn cyffredinol a nodwyd fel y rhai pwysicaf i bobl yn y DU mewn trafodaeth genedlaethol. Y dimensiynau yw: yr amgylchedd naturiol, llesiant personol, ein perthnasoedd, iechyd, yr hyn rydym yn ei wneud, lle'r ydym yn byw, cyllid personol, yr economi, addysg a sgiliau a llywodraethiant.

Mae llesiant personol yn ddimensiwn arbennig o bwysig, ac rydym yn diffinio hyn yn ôl pa mor fodlon ydym ni gyda'n bywydau, ein hymdeimlad bod yr hyn a wnawn yn ein bywydau yn fuddiol, ein profiadau emosiynol o ddydd i ddydd (hapusrwydd a gorbryder) a'n llesiant meddyliol cyffredinol."

Yn y blynyddoedd yn dilyn y refferendwm ar yr Undeb Ewropeaidd (UE) yn 2016, anaml iawn y mae Brexit wedi bod allan o'r newyddion. Er gwaethaf gweithgaredd sylweddol, roedd cryn ansicrwydd o hyd ynglŷn â Brexit ar adeg yr ymchwil hwn; nid yn unig ynghylch y logisteg, pryd a sut y gallai'r DU gadael yr UE ond hefyd beth fyddai goblygiadau Brexit i'r DU a Chymru – neu hyd yn oed pa effaith y gallai'r ychydig flynyddoedd diwethaf fod wedi'i chael eisoes.

Yn dilyn *Goblygiadau Brexit i Iechyd Cyhoeddus yng Nghymru: Ymagwedd Asesu Effaith ar Iechyd*, roedd Iechyd Cyhoeddus Cymru yn awyddus i gael dealltwriaeth well i weld a oedd a sut y gallai Brexit effeithio ar iechyd a llesiant ymhlith pobl yng Nghymru, yn awr ond hefyd sut y gallai fod wedi newid eu cynlluniau ar gyfer y dyfodol.

Roeddem yn awyddus i glywed gan bobl ifanc am y ffactorau sy'n siapio eu hiechyd corfforol a meddyliol yn ogystal â'r rhai yr oeddent yn credu oedd yn siapio eu llesiant cyffredinol. Roedd hyn yn golygu, yn ogystal â diddordeb yn eu safbwyntiau ar y gwasanaethau iechyd a gofal, roeddem hefyd yn awyddus i glywed am y ffactorau sylfaenol sy'n cyfrannu at eu llesiant. Mae'r penderfynyddion ehangach iechyd hyn yn cynnwys pethau fel yr amgylchedd naturiol ac adeiledig, cyflogaeth a

bodddhad gyda'u swydd, incwm a sefydlogrwydd ariannol, diet, dŵr a glanweithdra a chysylltiad cymdeithasol a chymunedol.

Nododd yr Asesiad o'r Effaith ar Iechyd y byddai Brexit yn fwy tebygol o gael effaith negyddol ar iechyd a llesiant pobl ifanc yng Nghymru ac y gallai hyn ddigwydd drwy nifer o ddulliau. Roedd y rhain yn cynnwys y gallai pobl ifanc fod yn agored i lai o gyllid ar gyfer rhaglenni sgiliau, addysg a chyflogaeth, a newidiadau i ryddid symudiad a rheolau mewnffudo yn effeithio ar eu cyfleoedd i weithio ac astudio yn yr UE.

Byddai pobl ifanc sy'n ddinasyddion yr UE nad ydynt o'r DU neu y mae eu teuluoedd wedi dod o wlad yr UE nad ydynt o'r DU yn debygol o gael eu hamlygu i fwy o ansicrwydd, tra byddai'r rhai sy'n byw mewn tldi, o gymunedau Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig (BME) neu'n byw mewn ardaloedd gwledig, yn wynebu'r posibilrwydd o brofi effeithiau negyddol cronus a chyfansawdd yn sgil Brexit.

Roedd yr Asesiad o'r Effaith ar Iechyd hefyd yn nodi bod bron i dri chwarter y rhai o dan 24 oed, ar draws y DU, wedi pleidleisio i aros yn yr UE yn 2016 (3), ac na allai pobl ifanc 16 a 17 bleidleisio o gwbl. Awgrymwyd y gallai canfyddiad o ddiffyg dylanwad neu reolaeth gael effaith negyddol ar eu llesiant meddyliol.

Dulliau ymchwilio

Comisiynodd Iechyd Cyhoeddus Cymru sefydliad ymchwil annibynnol, Opinion Research Services (ORS), i gynnal grwpiau ffocws a chyfweiliadau manwl dros y ffôn gyda phobl ifanc rhwng 16 a 24 oed ar draws Cymru gyfan. Cynhaliwyd y gwaith maes yn ystod mis Gorffennaf a mis Awst 2019. Bu cyfanswm o 64 o bobl ifanc yn rhan o'r ymchwil, 25 drwy grwpiau ffocws a 39 drwy gyfweiliadau ffôn. Cafodd y cyfranogwyr eu dewis yn ofalus gan ORS i sicrhau dosbarthiad o ran daearyddiaeth, oedran, rhyw, ethnigrwydd, addysg a statws cyflogaeth. Mae dadansoddiad demograffig o'r cyfranogwyr ar gael yn yr Atodiad.

Yn ystod y grwpiau ffocws a'r cyfweiliadau, holwyd y bobl ifanc i ddechrau am beth oedd ystyr iechyd a llesiant iddynt hwy a beth oedd yn effeithio arno yn gadarnhaol ac yn negyddol, yn nhermau hwy eu hunain a phobl ifanc yng Nghymru yn fwy cyffredinol. Yna cawsant eu holi pa effaith yr oeddent hwy'n ei gredu y gallai Brexit ei chael ar iechyd a llesiant ac a oeddent yn ystyried hyn mewn ffordd gadarnhaol,

negyddol neu niwtral. Gofynnwyd iddynt a oeddent yn credu bod Brexit wedi newid unrhyw beth yn eu bywydau hwy, yn benodol sut yr oeddent yn teimlo am eu cymunedau neu am fyw yng Nghymru, neu eu cynlluniau ar gyfer y dyfodol. Gofynnwyd i'r bobl ifanc hefyd beth yr oeddent yn credu y gellir ei wneud i fanteisio ar unrhyw gyfleoedd neu liniaru unrhyw effeithiau negyddol Brexit, a phwy oeddent yn credu ddylai fod yn gyfrifol am gymryd y camau gweithredu hyn.

At ddibenion dadansoddi, crëwyd trawsgrifiadau o'r grwpiau ffocws a'r cyfweiliadau a chafodd y themâu allweddol eu nodi gan yr ymchwilwyr, gyda chefnogaeth meddalwedd dadansoddi ansoddol. Mae dyfyniadau gair am air wedi'u cynnwys yn yr adroddiad er mwyn helpu i ddangos y canfyddiadau. Mae dadansoddiad pellach o'r fethodoleg ymchwil, gan gynnwys cyfyngiadau'r astudiaeth, ar gael yn yr Atodiad.



Canfyddiadau'r ymchwil

Yn yr astudiaeth hon, yr oeddem yn awyddus i archwilio'r hyn yr oedd bobl ifanc yn ei ddeall am iechyd a llesiant a pha ffactorau a oedd yn siapio hyn yn awr yn eu bywydau eu hunain. Roedd gennym ddiddordeb mewn gwybod a oedd pobl ifanc yn codi

Brexit yn annibynnol fel mater pwysig a oedd yn effeithio ar eu hiechyd a'u llesiant yn awr ac, os nad oedd, a oeddent yn ei ystyried yn rhywbeth a allai gael effaith gadarnhaol neu negyddol yn y dyfodol. Datgelodd ein canfyddiadau bod:

1. Mae pobl ifanc yn nodi ystod o ffactorau straen sy'n cael effaith negyddol ar eu hiechyd a'u llesiant, gyda goblygiadau ar gyfer iechyd meddwl yn flaenllaw yn eu pryderon

Pan ofynnwyd i'r bobl ifanc feddwl am iechyd a llesiant yn gyffredinol, cododd pawb y siaradom â hwy bryderon ynglŷn ag iechyd meddwl yn gyntaf oll, naill ai o'u safbwynt personol hwy neu yng nghyd-destun pobl ifanc yn gyffredinol. Nodwyd ystod o ffactorau straen, o faterion cenedlaethol fel newid yn yr hinsawdd i'w pwysau a'r disgwyliadau yr oeddynt yn ei deimlo gan gyfoedion, teulu neu gymdeithas; yn arbennig drwy'r cyfryngau cymdeithasol. Dywedodd eraill eu bod yn poeni am arholiadau, sicrhau cyflogaeth neu ansefydlogrwydd ariannol. Dywedodd nifer o bobl ifanc hefyd bod toriadau tybiedig i'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG) a mynediad gwael at wasanaethau iechyd meddwl, neu ddiffyg cefnogaeth gan ysgolion a chymunedau, yn ei gwneud yn anoddach iddynt ddelio â'r heriau maent yn eu hwynebu. Buont yn siarad am sut y gallai hyn arwain at ymddygiad dinistriol fel ffordd o ymdopi, er enghraifft defnyddio cyffuriau. Er i'r mwyafrif helaeth o bobl ifanc nodi nifer o'r rhain fel materion y gallai Brexit effeithio arnynt, pan gawsant eu holi yn uniongyrchol (gweler pwynt allweddol 2, tudalen 14), dim ond nifer fach iawn a oedd yn cysylltu hyn yn awtomatig â'u pryderon presennol hwy. O ganlyniad, ni wnaeth bron pob un o'r bobl ifanc y siaradom â hwy godi Brexit yn annibynnol fel ffactor a oedd yn siapio eu hiechyd neu eu llesiant ar hyn o bryd (gweler pwynt allweddol 3, tudalen 17).

Arholiadau, gwaith ac arian

Roedd pryderon am gael gwaith ar ôl gorffen addysg yn bryder mawr i'r bobl ifanc y siaradwyd â hwy. Ystyriwyd bod sicrhau cyflogaeth ystyrion a sicr yn cefnogi iechyd meddwl cadarnhaol ac felly byddai peidio â chyflawni hynny yn peryglu eu llesiant.

I nifer o bobl ifanc, roedd y pryder hwn yn gysylltiedig â diffyg cyfleoedd gwaith neu addysg bellach yng Nghymru. Roeddent yn credu bod y farchnad swyddi, mewn ardaloedd gwledig yn benodol, wedi'i chyfyngu i sectorau neu gyflogwyr penodol, er enghraifft amaethyddiaeth a gweithgynhyrchu.

Soniodd y bobl ifanc am nifer y contractau 'dim oriau' a oedd yn eu hatal rhag sicrhau swydd hirdymor, a oedd yn ei gwneud yn anodd iddynt deimlo'n sefydlog yn ariannol. Yr un pryd, soniodd y bobl ifanc ei bod yn anodd cael swyddi 'da' oherwydd roedd pob cyflogwyr eisiau profiad blaenorol. Roedd nifer yn teimlo dan bwysau i gael profiad gwaith yn ychwanegol at eu hastudiaethau ac nad oedd ysgolion yn gwneud digon i'w helpu i gyflawni hyn. Mewn ardaloedd gwledig, ystyriwyd ei bod yn arbennig o anodd sicrhau profiad gwaith os nad oedd gennych gysylltiadau eisoes gyda'r sector amaethyddiaeth.

"Rwy'n credu mai straen yw'r brif broblem yn y sefyllfa hon, oherwydd os ydych yn disgyn i mewn i batrwm, mae'n anodd i chi ddod o hyd i swydd, rydych yn gwneud cais am gymaint o swyddi bob dydd, rydych yn cael eich taflu yn ôl i sefyllfa, nid ydych yn ddigon da ar gyfer swydd, neu rydych yn or-gymwys ar gyfer swydd...yna rydych yn teimlo'n ddigalon, rydych yn teimlo'n isel"
Benyw, 21, Ynys Môn

Pryder uniongyrchol i lawer ohonynt oedd arholiadau i'w sefyll. Roeddent o'r farn bod pobl ifanc yn wynebu pwysau diangen i lwyddo mewn arholiadau. Ystyriwyd yn aml mai pwysau cymdeithasol oedd hyn, lle mae graddau da yn cael eu hystyried yn arwydd o lwyddiant, yn hytrach na chydabod llwybrau eraill i ddysgu pellach neu waith a allai weddu'r unigolyn yn well, er enghraifft prentisiaethau. Ffynonellau eraill a oedd yn rhoi pwysau ar bobl ifanc oedd eu disgwyliadau hwy eu hunain yn ogystal â rhai eu teuluoedd. Roedd pobl ifanc o gymunedau BME yn mynegi hyn yn arbennig o gryf.

I'r rhai mewn prifysgol neu a oedd yn awyddus i fynd i'r brifysgol, roedd cyllid i fyfyrwyr yn bryder. Dywedodd rhai pobl ifanc eu bod yn credu bod cyllid gwael i fyfyrwyr yn rhwystro symudedd cymdeithasol.

Pwysau gan gyfoedion a'r cyfryngau cymdeithasol

Soniodd y mwyafrif o'r bobl ifanc am effaith y cyfryngau cymdeithasol ar eu hiechyd meddwl. Dywedodd llawer ohonynt ei bod yn hawdd cymharu eu hunain gydag eraill ar-lein a'u bod yn teimlo bod angen iddynt fod yn gwneud yr un pethau ag eraill, hyd yn oed pan oeddent yn gwybod nad oedd hynny'n bosibl. Soniodd eraill am deimlo wedi'u "llethu" gan y newyddion negyddol oedd yn cael ei rannu ar y llwyfannau hyn. Roedd y profiadau hyn yn aml yn cael eu hystyried fel profiadau a oedd yn gwneud i orbydder ac iselder waethygu ymhlith pobl ifanc.

Siaradodd rhai am y ffordd yr oedd y cyfryngau cymdeithasol yn cael eu defnyddio i fwlio. Er bod rhai o'r cyfranogwyr o'r farn nad oedd y cyfryngau cymdeithasol yn broblem fawr a'u bod yn rhywbeth y gallent ei osgoi pe byddai problemau yn codi, dywedodd llawer mwy ohonynt nad oedd yn achos syml o allu "allgofnodi". Y rheswm am hyn oedd eu bod yn credu bod y cyfryngau cymdeithasol wedi plethu gymaint i wead bywyd modern, y byddai'n golygu bod pobl ifanc yn datgysylltu eu hunain oddi wrth eu ffynonellau newyddion, gwybodaeth ac adloniant, yn ogystal â rhwydwaith cyfan o'u cyfoedion.

Er gwaethaf pwysigrwydd amlwg y cyfryngau cymdeithasol fel mater i bobl ifanc, dywedodd rhai eu bod yn credu bod y llywodraeth yn rhoi gwaharddiadau llym ar lwyfannau'r cyfryngau cymdeithasol, a hynny ar gam, yn hytrach na chanolbwyntio ar flaenoriaethau eraill, er enghraifft cyllid ar gyfer y gwasanaethau gofal iechyd.

Cyllido'r GIG a mynediad at wasanaethau iechyd meddwl

Roedd y toriadau canfyddedig i gyllid y gwasanaethau cyhoeddus, yn benodol y GIG a gwasanaethau iechyd meddwl, yn bryder i lawer o bobl ifanc. Roeddent o'r farn nad oeddent yn gallu cael mynediad at yr help a'r cymorth yr oedd ei angen arnynt, pan oeddent ei angen, a oedd yn golygu bod effaith ffactorau ar eu hiechyd meddwl yn waeth. Roeddent yn dweud bod ymwybyddiaeth isel ymhlith eu cyfoedion o'r gwasanaethau a oedd ar gael yn un broblem ond hyd yn oed lle mae gwasanaethau yn bodoli, gallai'r amseroedd aros fod yn hir iawn. Pwysleisiwyd hyn yn benodol gan bobl ifanc sy'n byw mewn ardaloedd gwledig. Mynegodd rhai y farn y gallai methiant i gael y cymorth cywir arwain at gyfraddau hunanladdiad uwch a mwy o broblemau defnyddio cyffuriau.

"Am fy mod i wedi dioddef hyn fy hun, ac mae aelodau o fy nheulu wedi dioddef hefyd... mae'n rhaid i chi gael eich rhoi ar restr aros i gael eich gweld gan rywun, neu rydych yn cael apwyntiad yna maent yn dweud "Byddaf yn eich gweld ymhen tri mis arall." Wel, gallai rhywbeth ddigwydd o fewn y tri mis hyn" Benyw, 21, Ynys Môn

Dywedodd pobl ifanc bod trafod iechyd meddwl yn fwy derbyniol yn gymdeithasol erbyn hyn ar y cyfan, a oedd yn beth da yn eu barn hwy. Fodd bynnag, roedd y rhai o gymunedau gwledig yn dweud bod iechyd meddwl gwael yn y gymuned ffermio yn parhau i fod yn "tabŵ", er bod y mater yn un cyffredin. Roedd nifer o'r bobl ifanc y siaradwyd â hwy o'r gymunedau hynny yn ymwybodol o ffermwyr a oedd wedi marw drwy hunanladdiad a'u bod yn credu bod hyn yn dueddol o gael ei "frwsio o dan y carped". Waeth lle'r roedden nhw'n byw, roedd pobl ifanc yn cytuno nad oedd yr ymwybyddiaeth gynyddol o broblemau iechyd meddwl a'r galw am gefnogaeth yn cael ei gyflawni gan argaeledd neu ansawdd y gwasanaethau sydd ar gael yn awr, a bod angen gwneud mwy.

Ffynonellau eraill o gymorth iechyd meddwl

Roedd pobl ifanc o'r farn bod cael rhwydwaith cefnogol o ffrindiau a theulu, neu hobi neu weithgaredd cymdeithasol neu gorfforol, yn hollbwysig ar gyfer iechyd a llesiant da, gan gynnwys iechyd meddwl.

Roedd pobl ifanc o'r farn bod gan ysgolion a chyflogwyr rôl allweddol yn helpu pobl ifanc i reoli eu llesiant meddyliol. Soniodd nifer fach ohonynt am y ffordd yr oedd eu hysgol wedi'u helpu. Dywedodd eraill mai camau cyfyngedig iawn yr oedd eu hysgol neu eu cyflogwr wedi'u cymryd i hyrwyddo iechyd meddwl cadarnhaol ac awgrymwyd ffyrdd y gallent wneud mwy drwy hyrwyddo arferion sy'n cynnwys ymwybyddiaeth ofalgar, er enghraifft, neu ddarparu mwy o wasanaethau cymorth, megis cwnsela. Roedd llawer o'r farn y dylid darparu cymorth ychwanegol i ddatblygu 'sgiliau bywyd', gan gynnwys annibyniaeth ariannol, oherwydd byddai hyn yn eu paratoi yn well ar gyfer y dyfodol a gallai hefyd helpu i gefnogi eu llesiant meddyliol.

"Rwy'n credu bod angen i ysgolion wneud mwy mewn gwirionedd i gefnogi iechyd meddwl...rwyf wedi bod o dan straen yn y gorffennol oherwydd arholiadau ac roedd fy athro yn awyddus i mi dderbyn cwnsela ond, ar y pryd, roeddent yn defnyddio asiantaeth allanol ac roeddwn ar y rhestr am bedwar mis ac yn y cyfnod hwnnw....roeddwn eisoes wedi mynd rhywle arall a derbyn yr hyn oedd ei angen arnaf ac wedi gwneud yr hyn yr oedd angen i mi ei wneud"
Benyw, 16, Bro Morgannwg.

"Yn yr ysgol rydym yn cyfranogi mewn sesiynau 25 munud ac yn trafod rhai o'r mathau o gamau yr ydym yn eu cymryd gydag ymwybyddiaeth ofalgar, sy'n cynnwys sylwi ar eich anadlu, sylwi arnoch eich hun. Mae'r math hyn o beth yn ddefnyddiol iawn, ac mae'n brawf bod yno gyda phobl ifanc eraill hefyd, er mwyn i chi wybod y gallwch lwyddo ond gan wybod hefyd eich bod yn rhan o grŵp o bobl sy'n profi profiad tebyg iawn." Gwryw, 16, Caerdydd.

Rhannodd nifer fach o bobl ifanc y siaradwyd â hwy eu profiadau o gynorthwyo ffrindiau gyda phroblemau iechyd meddwl. Roeddent yn cydnabod sut y gallai hyn gael effaith negyddol ar eu llesiant eu hunain.

Delio a defnyddio cyffuriau

Dywedodd y bobl ifanc bod cyffuriau ar gael yn rhwydd, a'u bod o'r farn bod defnyddio a delio cyffuriau yn gyffredin iawn ymhlith eu cyfoedion. Soniodd y rhai a oedd yn byw mewn ardaloedd gwledig pa mor "rhwydd" yr oedd i fod yn gysylltiedig â delio cyffuriau a 'llinellau cyffuriau', yn benodol pan oedd prinder gwaith cyflogedig. Dywedodd rhai pobl ifanc y gall yr arfer o ddefnyddio cyffuriau ddeillio o angen i ymdopi â straen bywyd a phryderon iechyd meddwl, yn arbennig pan nad oedd cymorth ar gael yn amserol. Roedd eraill yn ystyried defnyddio cyffuriau fel rhywbeth sy'n arwain at iechyd corfforol a meddyliol gwael.

Newid yn yr hinsawdd

Pryder mawr i bobl ifanc oedd newid yn yr hinsawdd. Codwyd hyn yn y grwpiau ffocws yn benodol ond hefyd yn y cyfweiliadau ffôn. Trafododd y bobl ifanc sut y gallai newid yn yr hinsawdd effeithio ar eu llesiant corfforol a meddyliol oherwydd y materion ynghylch cyflenwadau bwyd, tywydd eithafol a llygredd aer a dŵr. Roedd ymdeimlad cryf y dylai gweithredu ar newid yn yr hinsawdd fod yn flaenoriaeth.



2. Yn gyffredinol, mae pobl ifanc yn ystyried Brexit fel rhywbeth a allai gael effaith negyddol ar eu hiechyd a'u llesiant, er eu bod hefyd yn nodi rhai cyfleoedd

Pan holwyd y bobl ifanc yn uniongyrchol ynghylch Brexit, fe wnaethant sôn yn bennaf am eu disgwyliad y byddai'n cael effaith negyddol ar iechyd a llesiant. Y prif fater a godwyd oedd iechyd meddwl a sut y gallai'r ansicrwydd ynglŷn â Brexit, yn ogystal â'i effeithiau posibl, achosi mwy o straen a phryder i bobl. Fe wnaethant ganolbwyntio hefyd ar sut y gallai colli cyllid gan yr UE ac economi sy'n crebachu, gael effaith negyddol, er enghraifft drwy lai o gyllid ar gyfer gofal iechyd, gwasanaethau cymunedol ac ieuencid, yn ogystal â'r bygythiad cynyddol o golli swyddi, cyflogau is a llai o gyfleoedd swyddi. Trafododd eraill y byddai'n anoddach cael mynediad at amrediad o fwydydd iach a'r risg y gallai safonau bwyd ostwng. Un pwynt a wnaed gan nifer o bobl ifanc oedd, er eu bod yn ystyried Brexit fel rhywbeth a allai waethygu iechyd a llesiant yng Nghymru, roedd y materion hyn eisoes yn bodoli, ac nid oeddent wedi'u hachosi gan Brexit. Ymhlith y cyfleoedd a nodwyd gan rai pobl ifanc oedd newidiadau i'r polisi mewnfudo yn atal colli talent o Gymru a lleihau'r gystadleuaeth am swyddi yng Nghymru, yn ogystal â chyfleoedd cynyddol ar gyfer masnachu rhyngwladol a phrynu cynnyrch amaethyddol o Brydain.

Ansicrwydd, gorbryder a straen

Pan holwyd y bobl ifanc ynglŷn ag effaith bosibl Brexit ar iechyd a llesiant, fe soniodd y bobl ifanc y siaradwyd â hwy am y goblygiadau iechyd meddwl i ddechrau, ar y cyfan. Roeddent yn cysylltu hyn gyda'r ansicrwydd parhaus ond hefyd y pryderon ariannol ychwanegol yr oeddent yn eu rhagweld o ganlyniad i Brexit. Roedd y mwyafrif o'r farn y byddai costau byw yn cynyddu ac y byddai toriadau i gymorth lles, a fyddai'n rhoi straen ychwanegol ar unigolion a phobl sy'n ceisio darparu ar gyfer eu teuluoedd, er eu bod o bosibl yn profi anawsterau ariannol eisoes. Roeddent o'r farn y gallai hyn fod yn achos uniongyrchol gorbryder ac iselder.

“Mae yna rai ardaloedd sy'n wirioneddol ddfreintiedig yn economaidd, ac nid ydynt yn derbyn unrhyw gymorth o gwbl...rwy'n credu y gallai fod yn llym iawn i lawer o bobl, ac i bawb â phroblemau iechyd meddwl...felly, mae yna lawer o bobl sy'n profi caledi yr wyf i'n eu hadnabod.”
Gwryw, 16, Abertawe.

Colli cyllid yr UE a dirywiad economaidd

Wedi'i gysylltu â'r uchod, roedd y rhan fwyaf o bobl ifanc o'r farn mai effaith fwyaf Brexit fyddai effaith negyddol ar yr economi. Roedd hyn yn cynnwys ansicrwydd yn effeithio ar benderfyniadau busnes a newidiadau i drefniadau masnachu yn lleihau gwerth y bunt, gan achosi i brisiau godi ac i gostau byw gynyddu. Fodd bynnag, dywedodd rhai o'r bobl ifanc ifanc bod Brexit yn gyfle i gynyddu masnach ryngwladol.

Roedd y rhan fwyaf o'r bobl ifanc yn ymwybodol o'r cyllid y mae Cymru'n ei dderbyn yn iawn gan yr UE, a bod y swm yn uwch na rhannau eraill o'r DU. Roeddent yn credu y gallai colli'r cyllid hwn i Gymru, oni dderbynnir yr un gyfradd o fuddsoddiad gan Lywodraeth y DU, fod yn fygythiad posibl i iechyd a llesiant oherwydd toriadau i wasanaethau gofal iechyd a chymunedol a'r sector cyhoeddus (trafodir hyn mewn mwy o fanylder isod). Roeddent o'r farn y gallai hyn ddwysáu effaith cyni ar y gwasanaethau hyn.

Llai o gyllid ar gyfer y GIG a gwasanaethau cyhoeddus eraill

Roedd y risg uniongyrchol i iechyd a llesiant, pe byddai'r cyllid a roddir i'r GIG yn lleihau ar ôl Brexit, yn bryder i lawer o bobl ifanc, pan ofynnwyd iddynt ystyried effeithiau posibl Brexit. Roeddent o'r farn y gallai hyn fod yn ychwanegol at y toriadau yr oeddent eisoes wedi'u gweld i wasanaethau practisau cyffredinol ac ambiwlans, a'u bod yn disgwyl i hyn waethygu problemau megis amseroedd aros hwy mewn ysbytai. Soniodd llawer o'r bobl ifanc hefyd am broblemau staffio'r GIG a'r nifer o staff y GIG sy'n cael eu recriwtio o wledydd yr UE ac ymhellach, ar hyn o bryd. Roeddent o'r farn y gallai newidiadau i'r polisi mewnfudo ar ôl Brexit ei gwneud yn anos recriwtio'r nifer o staff oedd ei hangen i ddiwallu'r galw, neu hyd yn oed i lenwi swyddi gwag presennol.

Soniodd nifer o'r bobl ifanc am eu pryderon y gallai Brexit arwain at breifateiddio'r GIG. Roedd rhai yn credu y gallai hyn ddigwydd, waeth beth fyddai Brexit yn ei olygu, oherwydd roedd y GIG eisoes yn cael anhawster i sicrhau'r staff a'r arian sydd ei angen arno i barhau fel y mae.

Roedd sicrhau bod y GIG yn parhau i dderbyn yr adnoddau sydd eu hangen ar ôl Brexit yn flaenoriaeth i bobl ifanc. I rai, roedd hyn yn golygu cael y cyllid i gynyddu prosesau recriwtio a hyfforddiant a gallu lleihau'r straen a'r baich ar staff presennol y GIG drwy leihau eu baich gwaith a thalu 'cyflog teg'. I bobl ifanc eraill, roedd hyn yn golygu gallu darparu o leiaf yr un lefel o wasanaeth yn eu cymunedau a chyflawni galw cynyddol.

Yn ail i wasanaethau'r GIG, roedd y bobl ifanc yn awyddus i sicrhau bod gwasanaethau iechyd meddwl mewn lleoliadau cymunedol neu addysgol yn parhau i gael eu cefnogi ar ôl Brexit. Fe wnaethant grybwyll hefyd sut y gallai toriadau i'r heddlu a gwasanaethau addysg ar ôl Brexit, gan gynnwys llai o arian ar gyfer ysgolion a ffioedd dysgu, effeithio'n negyddol ar iechyd a llesiant pobl.

"Rwy'n teimlo y bydd pethau'n dirywio, oherwydd fel mae pethau'n mynd gyda'r GIG ac addysg ac iechyd meddwl pobl, nid wyf yn teimlo bod llawer o gymorth ar gael, lle mae ei angen fwyaf" Benyw, 19, Abertawe.

Llai o gyllid ar gyfer gwasanaethau cymunedol ac ieuencid

I bobl ifanc, mae pryderon ynglŷn â llai o gyllid ar ôl Brexit hefyd yn ymestyn i grwpiau cymunedol a chanolfannau ieuencid. Fe wnaethant sôn am bwysigrwydd y gwasanaethau hyn i iechyd a llesiant a sut y byddai eu dirywiad yn golygu llai o gymorth iechyd meddwl ac ymdeimlad y byddai cymunedau'n erydu mewn ardaloedd lle byddent yn cael eu colli. Roedd nifer fach yn ymwybodol yn benodol bod eu gwasanaeth ieuencid lleol yn cael ei ariannu'n rhannol gan yr UE, roedd eraill yn pryderu'n fwy cyffredinol am lai o arian ar gael ar ôl Brexit.

"Mae canolfannau ieuencid, a gweithgareddau ar ôl ysgol yn benodol [yn bwysig]. Lle'r wyf i'n byw ym Mro Morgannwg, mae'r gwasanaeth ieuencid yn wych...ni fyddwn wedi disgwyl y byddai llawer o gyfleoedd i mi fynd allan i lefydd i weld pobl eraill a chwrdd â phobl eraill, ac mae yna rywbeth ymlaen bob diwrnod o'r wythnos... y gallaf fynd iddynt a chymryd rhan mewn pob math o bethau" Benyw, 16, Bro Morgannwg.

Roedd pryderon hefyd ynglŷn â thoriadau i wasanaethau eraill awdurdodau lleol, gan gynnwys llyfrgelloedd, canolfannau chwaraeon a lleoliadau cymunedol.

Colli swyddi a llai o gyfleoedd cyflogaeth

Soniodd y bobl ifanc am eu pryder y byddai Brexit yn achosi dirywiad pellach i gyfleoedd cyflogaeth, yn arbennig mewn ardaloedd gwledig neu ardaloedd diwydiannol traddodiadol. Roedd llawer wedi clywed adroddiadau am weithgynhyrchwyr yn bwriadu cau gweithrediadau yng Nghymru oherwydd Brexit, neu'n trafod sut y gallai llai o gyllid gan yr UE ar gyfer amaethyddiaeth beryglu ffermydd a swyddi yn y sector hwn. Soniwyd am bwysigrwydd cyflogaeth ystyrlon a sicr ar gyfer iechyd meddwl da a sut, ar y llaw arall, y gall colli eich swydd neu gael mwy o anhawster i sicrhau swydd fod yn rhywbeth anodd i ymdopi ag ef.

"Gyda mwy o bobl yn symud i ddinasoedd er mwyn cael mwy o gyfleoedd, ac mae prinder swyddi yn yr ardaloedd gwledig, yna mae'n gylch dieflig yna mae llai o swyddi, mae mwy o bobl yn symud i ffwrdd, ac yna mae'n teimlo fel y bydd yn dirywio." Benyw, 16, Sir Gaerfyrddin.

Mater arall a godwyd oedd y byddai newidiadau i'r rhyddid i symud ar ôl Brexit yn golygu bod gan bobl ifanc yng Nghymru lai o gyfleoedd i archwilio gyrfaedd dramor. Fodd bynnag, roedd nifer fach o'r farn y gallai hyn fod yn gadarnhaol, ac yn atal y llif o dalent yn gadael Cymru. Yn yr un modd, roedd rhai o'r farn y gallai ei gwneud yn anos i ddinasyddion yr UE weithio ac astudio yn y DU olygu llai o gystadleuaeth i bobl Cymru.

Risgiau i gyflenwadau bwyd ac ansawdd bwyd

Wrth eu holi am Brexit, dywedodd rhai pobl ifanc eu bod yn poeni sut y gallai effeithio ar gyflenwadau bwyd ac iechyd a llesiant pobl yn sgil hynny. Roeddent yn poeni y byddai newidiadau i bolisiau masnachu yn lleihau'r mynediad at yr amrywiaeth o fwydydd iach a fyddai ar gael ac, yn ogystal â chostau byw uwch, byddai'n anos i unigolion a'u teuluoedd fwyta diet iach. Soniodd nifer fach o bobl ifanc hefyd am eu pryderon y byddai colli rheoliadau'r UE yn arwain at fwyd wedi'i brosesu a fyddai'n cynnwys cynhwysion sy'n cael eu gwahardd rhag cael eu gwerthu yn y DU ar hyn o bryd. I'r gwrthwyneb, soniodd rhai o'r bobl ifanc am y cyfle a gyflwynwyd gan Brexit i ganolbwyntio mwy ar brynu cynnyrch o Brydain.

Ond nid Brexit yw popeth

Dywedodd y rhan fwyaf o'r bobl ifanc y bu i ni siarad â hwy, er eu bod yn ystyried Brexit fel rhywbeth a allai waethygu iechyd a llesiant yng Nghymru, roedd y problemau eu hunain yn bodoli eisoes ac nid oeddent wedi'u hachosi gan Brexit. Soniwyd am hyn yn benodol yng nghyd-destun cyni a thoriadau blaenorol i gyllid gwasanaethau, gyda'r bobl ifanc yn cydnabod bod llawer o bobl eisoes yn cael trafferthion.



“Rwy’n credu y byddai’r cyfryngau, a’r llywodraeth yn hoffi dweud mai Brexit sy’n achosi’r pethau hyn. Ond, mewn gwirionedd, y rheswm am hyn yw bod pobl yn cael anhawster i fyw ar eu pensynau, mae pobl yn cael anhawster i fyw ar eu budd-daliadau. Nid yw pobl yn derbyn yr un math o gymorth ag yr oeddent yn y gorffennol. Nid oes gan bobl gymaint o arian ag yn y gorffennol.”
Gwryw, 21, Caerdydd.

“Nid wyf wir yn credu mai bai Brexit yw hyn. Rwy’n credu bod pobl eraill yn manteisio ar effeithiau Brexit. Rwy’n teimlo y gallai fod yn llawer haws delio â Brexit pe byddai pobl yn paratoi ar ei gyfer” Gwryw, 16, Abertawe.

Dywedodd nifer hefyd nad oedd Brexit, ar y cyfan, yn bwnc a oedd o ddi-ddordeb iddynt. Roeddent yn annhebygol o drafod hyn gyda’u teulu a’u ffrindiau, ac nid oedd yn rhywbeth yr oeddent yn ei drafod yn yr ysgol, y brifysgol neu’r gwaith. Dywedodd y rhan fwyaf o’r bobl ifanc eu bod yn cael eu gwybodaeth am Brexit o’r sianelau newyddion a’r cyfryngau cymdeithasol. Soniodd llawer ohonynt am y risg o ‘newyddion ffug’, yn cael ei ddisbarthu ar-lein a bod gan lawer o’r cyfryngau a phapurau newydd eu rhagfarn eu hunain.

3. Ychydig iawn o bobl ifanc sy'n poeni am effaith Brexit ar eu hiechyd a'u llesiant eu hunain – er eu bod yn dweud y bydd Brexit yn gwneud rhai o'r materion sy'n bwysig iddynt hwy yn waeth

Er i'r bobl ifanc y siaradom â hwy ddweud y gallai ansicrwydd Brexit gael effaith negyddol ar iechyd a llesiant pobl, dim ond lleiafrif bach oedd yn credu bod hyn yn cael effaith arnynt hwy. I'r mwyafrif ohonynt, mân bryder oedd Brexit, os o gwbl. Dywedodd pobl ifanc nad oedd Brexit wedi newid y ffordd yr oeddent yn teimlo am eu cymunedau neu eu hymdeimlad cryf o hunaniaeth Gymreig, er y byddai safbwyntiau y rhan fwyaf o bobl ynglŷn â refferendwm yr UE 2016 wedi bod yn wahanol i boblogaeth gyffredinol Cymru. Hefyd, nid oedd pobl ifanc wedi newid eu cynlluniau ar gyfer y dyfodol, hyd yn oed os oeddent yn bwriadu gweithio neu astudio dramor. Roedd y difaterwch hwn yn bodoli er bod gorgyffwrdd rhwng yr hyn yr oedd y bobl ifanc yn ei ddweud oedd yn bwysig i'w hiechyd a'u llesiant a'r hyn yr oeddent yn ei ddweud am beth allai waethygu yn sgil Brexit, er enghraifft mynediad at y GIG a gwasanaethau ieuencid, neu gyfleoedd cyflogaeth ystyrlon yn eu hardaloedd lleol.

Difaterwch dros bryder

Nid oedd y mwyafrif llethol o'r bobl ifanc y siaradom â hwy yn credu bod Brexit yn cael effaith ar eu hiechyd a'u llesiant ar hyn o bryd. Yn hytrach, roedd ymdeimlad cryf o ddifaterwch ynglŷn â Brexit, gyda phobl ifanc yn dweud nad oedd yn teimlo'n "real" mwyach, nad oedd pwynt poeni "pan nad yw unrhyw un yn gwybod beth fydd yn digwydd", neu amheuaeth hyd yn oed y byddai Brexit yn digwydd o gwbl. Wrth drafod Brexit fel grŵp, roedd yn amlwg bod y bobl ifanc yn teimlo wedi'u hymddieithrio oddi wrth, a bron wedi cael digon, o'r pwnc.

Roedd yn werth nodi hefyd, hyd yn oed pan oedd y bobl ifanc yn trafod Brexit ac yn trafod y ffyrdd negyddol yn bennaf yr oeddent yn credu y gallai effeithio ar iechyd a llesiant, gwnaethant hynny mewn ffordd amhersonol. Anaml iawn yr oedd y bobl ifanc yn trafod Brexit yn naturiol yng nghyd-destun eu bywydau, eu pryderon a'u cynlluniau hwy ar gyfer y dyfodol, hyd yn oed ar ôl cael eu cymell i wneud hynny; yn hytrach roeddent yn dueddol o drafod Brexit mewn ffordd ddamcaniaethol neu mewn cysylltiad ag eraill.

"Wel, am nad wyf yn gwybod llawer amdano dwi ddim yn gwybod yn iawn sut i deimlo amdano. Rwy'n gwybod pan wnaethant bleidleisio ar Brexit roedd bron yn gyfartal ac yna fe brotestiodd pobl yn ei erbyn. Felly, rwy'n gwybod, fel y rhan fwyaf o bobl yma, ei fod yn beth drwg mewn gwirionedd, ond nid wyf wedi gallu...dwi ddim yn gwybod digon amdano i roi llawer o farn arno."
Benyw, 16, Blaenau Gwent.

Fodd bynnag, roedd yna ddau grŵp o bobl ifanc oedd â theimladau cryf am Brexit ac roeddent o'r farn ei fod yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd a'u llesiant. Y grŵp cyntaf oedd dinasyddion yr UE nad ydynt o'r DU sy'n gweithio neu'n astudio yng Nghymru. Roeddent yn disgrifio teimlo'n ofnus y byddent yn cael eu gorfodi i adael Cymru ar ôl Brexit. Roedd hyn yn rhannol am nad oeddent yn credu'r addewidion yr oedd gwleidyddion wedi'u gwneud ynglŷn â gallu aros, ac yn rhannol oherwydd eu bod yn credu bod cynnydd wedi bod mewn senoffobia ers y refferendwm, a oedd yn gwneud iddynt deimlo bod llai o groeso iddynt – pryder a adleisiwyd hefyd gan rai o'r bobl ifanc BME y siaradwyd â hwy. Dywedodd dinasyddion yr UE nad ydynt o'r DU hefyd bod ymdeimlad o anghyfiawnder ganddynt hefyd am na allent bleidleisio yn y refferendwm ar yr UE yn 2016 oherwydd eu statws dibreswyl (mae dadansoddiad demograffig o'r cyfranogwyr ar gael yn yr Atodiad).

Yr ail grŵp oedd bobl ifanc a oedd yn ymgysylltu mwy â gwleidyddiaeth. Roedd ganddynt deimladau cryf o bryder am eu bod yn credu y byddai Brexit yn achosi i broblemau presennol Cymru waethygu. Soniwyd yn benodol am eu pryderon ynglŷn â dirywiad economaidd a cholli swyddi yn dilyn Brexit.

Teimlo'n gartrefol yng Nghymru

Mae teimlo cysylltiad gyda'ch cymuned yn rhan bwysig o lesiant. Er bod pobl ifanc yn y DU wedi tueddu i bleidleisio dros 'aros' yn y refferendwm ar yr UE yn 2016 ⁽³⁾, a oedd yn wahanol i'r mwyafrif o bobl yng Nghymru ⁽⁴⁾, dywedodd y rhan fwyaf o'r bobl ifanc y siaradom â hwy nad oedd eu teimladau tuag at eu cymunedau, a Chymru, wedi newid. Yn wir, dywedodd nifer ohonynt eu bod wedi'u synnu o glywed yr adroddiadau am y cynnydd yn nifer y troseddau casineb a'r polareiddio ar ôl y refferendwm. Roedd yr ychydig rai a ddywedodd bod eu teimladau wedi newid wedi crybwyll y tensiwn rhwng y pleidleiswyr a bleidleisiodd i 'adael' ac 'aros', a dywedodd nifer fach eu bod yn credu bod canlyniad y refferendwm ar yr UE yn 2016 wedi atgyfnerthu eu cred bod safbwyntiau "hiliol" a "chul" yn parhau i fodoli yn eu cymunedau.

Yn gyffredinol, roedd sylwadau'r bobl ifanc am fyw yng Nghymru yn gadarnhaol, gan bwysleisio natur gyfeillgar pobl Cymru, cymunedau agos a pha mor gyfleus oedd mynd allan i'r awyr agored a gwerthfawrogi natur. Roedd gan y rhai a oedd yn gysylltiedig â grwpiau ieuencid, timau chwaraeon a grwpiau cymdeithasol eraill agwedd gadarnhaol iawn. Roedd bobl ifanc a oedd yn byw mewn ardaloedd trefol yn dueddol o fod yn fwy bodlon gyda'r cyfleusterau a'r cyfleoedd sydd ar gael iddynt. Roedd hyn yn adleisio pryderon rhai o'r bobl ifanc y gallai eu cymunedau ddiodef yn y dyfodol pe byddai cwmnïau mawr yn dewis symud i ffwrdd.

"Rwy'n teimlo ei bod yn fwy diogel byw yng Nghymru, oherwydd y math o bobl sy'n byw yma a'r amgylchedd sydd gan Gymru o gymharu â lleoedd eraill, rwy'n credu ei bod yn llawer mwy heddychlon ac mae pawb yn meindio eu busnes eu hunain, ond maent yn parhau i'ch cynnwys yn beth bynnag maent yn ei wneud.....Mae pobl yn gyfeillgar iawn yma" Benyw, 19, Abertawe.

"Rwy'n byw yn Abertawe i fynd i'r Brifysgol ac mae llawer mwy yn digwydd yno, mae yna gymaint mwy o gyfleoedd i bobl ifanc. Swyddi ac yn y blaen, a hyd yn oed cymdeithasu. Ie, mae cymaint mwy i wneud yma, mae mwy o gyfleoedd" Benyw, 23, Sir Gaerfyrddin.

Roedd ymdeimlad cryf hefyd o hunaniaeth ddiwylliannol ymhlith y bobl ifanc y siaradwyd â hwy. Roeddent yn trafod Cymru fel gwlad lle mae diwylliant yn cael ei ddathlu, yn nhermau 'Cymreictod' ac yn nhermau amrywiaeth diwylliannol ei thrigolion. Nid oeddent o'r farn y byddai hyn yn cael ei fygwth gan Brexit. Roedd y bobl ifanc o'r farn y dylid annog dathliadau diwylliannol ac y gallai hyn fod yn wrthweithiad pwysig i unrhyw densiynau a fyddai'n codi oherwydd Brexit.

Soniodd nifer o bobl ifanc am y syniad o annibyniaeth i Gymru fel rhywbeth a oedd yn dod yn fwy poblogaidd oherwydd Brexit. Dywedodd nifer o'r bobl ifanc y siaradwyd â hwy bod yn well ganddynt fyw mewn cymunedau Cymreig yn hytrach nac mewn dinasoedd mwy yn Lloegr, er enghraifft Manceinion neu Lundain.

"Hoffwn weld Cymru'n sicrhau annibyniaeth ond, ar hyn o bryd nid wyf yn credu bod angen hyn ac nid wyf yn credu y byddai'n bosibl." Gwryw, 22, Gwynedd.

Dim newid i gynlluniau ar gyfer y dyfodol – ar hyn o bryd

Pan holwyd y bobl ifanc ynglŷn â'u cynlluniau ar gyfer y dyfodol, soniodd y rhan fwyaf o'r bobl ifanc y siaradwyd â hwy am astudiaeth bellach. Er bod y darlun yn gymysg, roedd llawer ohonynt yn awyddus i astudio y tu allan i Gymru, naill ai oherwydd bod yn well ganddynt y cyrsiau a oedd ar gael neu am eu bod yn credu bod gan leoliadau eraill fwy i'w gynnig yn nhermau ffordd o fyw.

I rai pobl ifanc, roedd hyn yn golygu mynd i Ewrop i astudio – ac nid oeddent wedi newid y cynlluniau hynny oherwydd Brexit. Roedd y rhan fwyaf ohonynt yn ymwybodol o raglenni addysgol sy'n cael eu hariannu gan yr UE, a oedd yn galluogi iddynt wneud hyn, er enghraifft Erasmus, ond nid oeddent yn siŵr a fyddai'n effeithio arnynt. Dywedodd y mwyafrif ohonynt eu bod yn awyddus i weld sut y byddai pethau'n datblygu cyn iddynt newid eu cynlluniau, a'u bod yn "parhau i fod yn bositif" am y tro. Roedd rhai yn amharod i drafod y gallai Brexit effeithio ar eu gallu i astudio yn Ewrop, a dechreuodd eraill drafod sut y gallai Brexit eu gorfodi i ail-ystyried eu cynlluniau wrth i'w sgysiau ddatblygu gyda'r ymchwilwyr.

¹Mae'r rhaglen Erasmus (Cynllun Gweithredu Rhanbarth Ewrop ar gyfer Symudedd Myfyrwyr Prifysgol) yn gynllun sy'n cael ei ariannu gan yr UE sy'n trefnu cyfleoedd cyfnewid i fyfyrwyr. Fe'i chynlluniwyd i gynnig cyfle i fyfyrwyr brofi astudio neu ymgymryd â hyffordddeaeth dramor. Gall y rhaglen gyfnewid bara am hyd at 12 mis a gellir cael mynediad ati drwy brifysgolion sy'n cymryd rhan yn y rhaglen yn y DU a darparwyr partner ar draws Ewrop.

“Yn fy ysgol i rydym yn gwneud y cynllun Erasmus+ lle bydd rhai myfyrwyr yn cael eu dewis i fynd i un o wledydd yr UE i gwrdd â phobl newydd felly sut fydd y mathau hyn o gynlluniau yn parhau? Maent yn fuddiol iawn oherwydd rydych yn cael eich trochi mewn gwahanol ddiwylliannau, ac yn cwrdd â chymaint o bobl newydd, ac rydych yn cael cymaint o brofiadau bywyd drwy hyn, ond yna mae’n amlwg gyda Brexit, a fydd gennym fynediad o hyd at y gwasanaethau hynny?” Benyw, 16, Sir Gaerfyrddin.

Soniodd pobl ifanc eraill am eu gyrfaoedd yn y dyfodol a oedd, i rai o’r cyfranogwyr hyn yn cynnwys eu gobaith i sicrhau a chynnal gyrfa er mwyn iddynt allu ymgartrefu a dechrau teulu. Roedd ymdeimlad cyffredinol y gallai Brexit gael effaith ar gyfleoedd i sicrhau a chadw gwaith ond ei bod yn “ddiwerth” poeni’n ormodol neu wneud unrhyw benderfyniadau ar y cam hwn, oherwydd roedd cymaint o ansicrwydd yn bodoli.

“Roeddwn yn meddwl am ddechrau chwilio am swydd fwy sefydlog, a newid swydd, ond am nad oes unrhyw un gwybod beth fydd yn digwydd nid oes unrhyw bwynt i mi newid fy swydd nes y byddaf yn gwybod i ba gyfeiriad y bydd hyn yn mynd” Benyw, 21, Ynys Môn.

Soniodd lleiafrif bychan eu bod wedi dechrau gwneud “cynlluniau wrth gefn”, gan gynnwys ceisio cynilo rhywfaint o arian ychwanegol, neu roeddent yn ystyried y posibilrwydd o symud dramor i gael gwaith. Mynegodd dinasyddion yr UE nad ydynt o’r DU bryder na fyddant yn cael parhau i weithio yng Nghymru, neu y byddent yn teimlo pwysau i adael.

Y paradocs

Roedd yn amlwg bod yr ansicrwydd a oedd yn parhau i fodoli ynglŷn â Brexit yn chwarae rhan fawr yn siapio graddau’r pryder yr oedd pobl ifanc yn ei deimlo am hyn, neu’r graddau yr oeddent yn teimlo eu bod yn gallu paratoi neu addasu i’r newidiadau a allai ddod yn ei sgil. Roedd yn amlwg hefyd, pan oedd pobl ifanc yn trafod effaith bosibl Brexit ar iechyd a llesiant, roedd yn dueddol o fod mewn ffordd amherosonol; a sut y gallai effeithio ar bobl eraill, yn hytrach na hwy neu bobl ifanc fel hwy.

Mae’r rhain yn debygol o fod yn ffactorau pwysig yn siapio’r hyn a ganfuom oedd teimladau pobl ifanc o ddiflastod a difaterwch tuag at Brexit, yn hytrach na phryder. Roedd hyn er gwaethaf y ffaith bod rhai o’r pethau a ddywedodd pobl ifanc yn bwysig i’w iechyd a’u llesiant yn awr yr un peth â’r rhai yr oeddent yn credu y gallai Brexit eu gwneud yn waeth neu eu rhoi mewn perygl. Roedd hyn yn cynnwys:

- **Cyfleoedd ar gyfer gwaith sicr, ystyrlon:**

Trafododd y bobl ifanc bwysigrwydd hyn i lesiant da, ac yn arbennig iechyd meddwl. Roedd anhawster i ddod o hyd i waith yn bryder gwirioneddol i’r bobl ifanc, am eu bod yn teimlo ei fod yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl. Yr oedd hefyd yn un o’r pethau yr oedd pobl ifanc yn credu a allai waethygu’n sylweddol ar ôl Brexit, yn arbennig mewn ardaloedd gwledig y gallai cyflogwyr mawr eu gadael.

- **Parhad y GIG:** Roedd y GIG yn cael ei orlethu neu doriadau i’w gyllid hefyd yn bryder hollbwysig i bobl ifanc, yn arbennig yn nhermau gallu cael mynediad at gymorth iechyd meddwl. Roedd toriadau pellach fyth i gyllid y GIG yn un o’r effeithiau negyddol y gallai Brexit ei chael, wedi’i gymhlethu gan yr anawsterau i recriwtio digon o staff, oherwydd newidiadau i’r rheolau mewn fudo, a’r risg gynyddol o breifateiddio.

- **Colli gwasanaethau cymunedol ac ieuenctid:**

Roedd gallu cael mynediad at y gwasanaetha a’r cyfleusterau hyn yn chwarae rhan bwysig yng ngraddau hapusrwydd pobl ifanc ynglŷn â byw yng Nghymru ac i ba raddau yr oeddent yn teimlo eu bod yn cael cymorth i ymdopi â phroblemau iechyd meddwl neu straen. Roedd colli cyllid yr UE i gefnogi’r gwasanaethau hyn yn rhywbeth a nodwyd gan bobl ifanc fel effaith negyddol Brexit, oherwydd gallai arwain at gau’r gwasanaethau hyn.

- **Newid yn yr hinsawdd:** Nodwyd hyn gan bobl ifanc fel pryder amlwg a rhywbeth yr oeddent yn ystyried fyddai’n cael effeithiau “enfawr” ar eu hiechyd a’u llesiant, yn awr ac yn y dyfodol. Er nad oedd pobl ifanc yn gwneud y cysylltiad pan holwyd hwy am Brexit, gallai newidiadau i gadwyni cyflenwi’r DU a chanlyniadau cytundebau masnach ar ôl Brexit effeithio ar newid yn yr hinsawdd⁽²⁾.

4. Mae newid yn yr hinsawdd yn teimlo'n bwysicach i bobl ifanc na Brexit – gyda llawer ohonynt yn dweud nad ydynt wedi dysgu digon am faterion gwleidyddol yn yr ysgol

Roedd y diffyg diddordeb neu bryder ynghylch Brexit ymhlith y bobl ifanc y siaradwyd â hwy yn cyferbynnu'n llwyr â'u safbwyntiau ar newid yn yr hinsawdd, a oedd yn cael ei ystyried yn risg sylweddol uwch i'w hiechyd a'u llesiant. Roeddent yn dueddol o fynegi safbwyntiau clir ar yr hyn oedd angen ei newid er mwyn mynd i'r afael â newid yn yr hinsawdd a beth y dylent hwy fel unigolion, yn ogystal â beth y dylai cymdeithasau a llywodraethau fod yn ei wneud, i weithredu. Mewn cymhariaeth, er bod rhai pobl ifanc yn trafod eu bod eisiau i bobl 'wrando mwy' arnynt am Brexit, ychydig iawn ohonynt oedd yn awyddus i drafod hyn ymhellach. Ar y cyfan roedd pobl ifanc yn dweud mai'r ffaith nad oeddent wedi cael eu haddysgu digon am 'sut mae'r system wleidyddol yn gweithio' pan oeddent ym myd addysg oedd y rheswm am hyn. Dywedodd nifer ohonynt eu bod eisiau i fwy o wleidyddiaeth gael ei addysgu mewn ysgolion, gyda rhai'n teimlo y dylai bod Brexit ei hun wedi bod yn bwnc trafod.

Wedi'u cynhyrfu gan newid yn yr hinsawdd

Roedd y bobl ifanc yn trafod newid yn yr hinsawdd mewn ffordd wybodus, angerddol ac fel mater o frys. Roedd ganddynt ddarlun clir o sut y gallai effeithio ar eu bywydau, gan gynnwys eu hiechyd a'u llesiant, gan bwysleisio problemau gyda chyflenwadau bwyd, tywydd eithafol, neu aer a chyflenwadau dŵr llygredig. Roeddent yn teimlo'n gryf bod angen mynd i'r afael â newid yn yr hinsawdd ar frys, a bod gan bobl ifanc rôl bwysig yn gwneud i hynny ddigwydd. Soniodd nifer o bobl ifanc am y ffordd yr oeddent wedi newid eu harferion ffordd o fyw oherwydd newid yn yr hinsawdd, er enghraifft defnyddio llai o blastig neu ddefnyddio llai o ynni. Roedd ganddynt ymdeimlad hefyd o'r camau yr oeddent hwy'n eu credu oedd angen i'r llywodraeth eu cymryd, a chyfeiriwyd at brotestiadau pobl ifanc ar newid yn yr hinsawdd a bod protestiadau yn rhan allweddol o wneud hyn.

"Os ydych yn edrych ar y protestiadau newid yn yr hinsawdd, rwy'n falch bod pethau yn cael eu gwneud o ganlyniad i hyn. Mewn rhyw ffordd rydym yn cymryd camau ymlaen wrth symud ymlaen"
Benyw, 17, Pen-y-bont ar Ogwr.

Roedd hyn yn cyferbynnu â'r ffordd yr oedd pobl ifanc yn trafod Brexit. Tra bod siarad am newid yn yr hinsawdd i weld yn eu symbylu, roedd yn ymddangos bod Brexit yn lleihau eu hyder. Dywedodd rhai mai'r ffordd mae'r cyfryngau yn trafod Brexit sy'n gyfrifol am hyn, gyda phobl yn dweud bod y sylw bob amser yn negyddol ac nad oedd yn bosibl ymddiried ynddynt o reidrwydd, neu eu bod yn credu bod llawer o'r problemau sy'n gysylltiedig â Brexit yn cael eu hachosi gan wleidyddion a oedd yn trin y sefyllfa yn wael. Mewn cymhariaeth, roedd y bobl ifanc yn disgrifio'r protestiadau hinsawdd fel rhywbeth a oedd yn gwneud iddynt deimlo'n obeithiol ynglŷn â'u gallu hwy, a gallu cymdeithas, i weithredu.

"Mae cymryd rhan a gweld y protestiadau newid yn yr hinsawdd, protest 'extinction rebellion', y mathau hyn o beth, yn rhoi rhywfaint o obaith i mi am y byd ac i wybod bod y bobl ifanc hyn yn teimlo'n angerddol am achub y blaned a gweithio i leihau newid yn yr hinsawdd. Mae hyn yn rhoi llawer o obaith i mi" Gwryw, 16, Caerdydd.

Diffyg dealltwriaeth neu weithredu gwleidyddol

Roedd lefel gwybodaeth wleidyddol ymhlith y bobl ifanc y siaradwyd â hwy yn gyfyngedig ar y cyfan. Roeddent yn dueddol o siarad am 'y llywodraeth', heb wahaniaethu rhwng llywodraeth y DU a'i senedd, ac ni wnaethant siarad am Lywodraeth ddatganoledig Cymru a'i senedd. Er hynny, roedd y mwyafrif o bobl ifanc o'r farn mai 'y llywodraeth', yn hytrach na'r unigolyn, ddylai fod yn gyfrifol am iechyd a llesiant pobl.

Siaradodd llawer o bobl ifanc nad oedd "ganddynt lais" ym myd gwleidyddiaeth. Ar wahân i rai yn dweud eu bod yn cefnogi gostwng yr oedran pleidleisio i 16 oed, roedd yn ymddangos mai ychydig iawn o bobl ifanc oedd yn gwybod beth y gallent hwy, fel unigolion, ei wneud i wleidyddion glywed eu safbwyntiau neu oedd ag awydd penodol i wneud hynny. Yn gyffredinol roeddent o'r farn mai'r rheswm am hyn oedd nad oedd ganddynt ddigon o wybodaeth am "sut mae'r system yn gweithio" neu nid oeddent yn gallu ymddiried mewn gwybodaeth yn y cyfryngau ynglŷn â materion gwleidyddol.

Yn gyffredinol, roedd y rhai oedd yn ymgysylltu â gwleidyddiaeth ac a oedd yn gobeithio dylanwadu ar Brexit, neu faterion eraill, yn y lleiafrif. Roedd pobl ifanc a oedd yn cymryd rhan mewn grwpiau ieuencid a chymunedol yn brin iawn. Roeddent yn siarad am bwysigrwydd y canolfannau hyn ar gyfer dysgu am wleidyddiaeth a darparu llwyfan i ddylanwadu ar wleidyddion. Rhoddodd rai enghreifftiau bod rhywun wedi dangos iddynt sut i gwblhau papurau pleidleisio neu fod Brexit wedi'i esbonio iddynt yn y grwpiau hyn.

Yn ddiddorol, roedd y bobl ifanc y siaradwyd â hwy o wledydd yr UE nad ydynt o'r Du o'r farn bod gwbyodaeth am wleidyddiaeth a strwythurau gwleidyddol ymhlith pobl ifanc yn eu gwledydd hwy yn llawer cryfach. Roeddent yn teimlo bod hyn yn cynyddu effaith ac ymgysylltiad, gyda dealltwriaeth well o sut y gall gwleidyddiaeth effeithio ar iechyd a llesiant pobl, yn ogystal â beth yw ei gyfyngiadau.

Galwadau am fwy o wleidyddiaeth mewn ysgolion

Roedd awydd i fwy o addysg wleidyddol gael ei chynnwys mewn ysgolion a phrifysgolion. Trafododd nifer ohonynt y ffaith y byddai addysg well ar strwythurau gwleidyddol, yn arbennig o oedran ifanc, yn ysgogi cyfranogiad pobl ifanc mewn prosesau demograffig a'u diddordeb mewn ceisio dylanwadu ar wleidyddion. Awgrymodd rhai eu bod yn credu y byddent yn ymgysylltu mwy mewn gwleidyddiaeth ar y pwynt hwn yn eu bywydau, a Brexit, pe byddai'r addysg hon wedi bod ar gael iddynt.

"Mae'n debyg y byddwn i'n dweud cymaint o addysg wleidyddol â phosibl. Rwy'n gwybod nad yw llawer o bobl fy oedran i yn gwybod unrhyw beth am wleidyddiaeth, neu os ydyn nhw, maent wedi dysgu eu hunain, ac rwy'n credu bod hynny'n wael iawn" Benyw, 17, Pen-y-bont ar Ogwr.



Trafodaeth a chasgliad

Daeth iechyd meddwl yn amlwg i'r brig yn yr astudiaeth hon fel y mater iechyd a llesiant pwysicaf i bobl ifanc yng Nghymru. Trwy gydol y trafodaethau, roedd y bobl ifanc y siaradwyd â hwy yn ystyried y goblygiadau posibl i iechyd meddwl yn gyntaf oll, naill ai eu hiechyd meddwl hwy neu eu cyfoedion neu'r boblogaeth yn gyffredinol.

Nid yw'r canfyddiad hwn yn newydd – mae iechyd meddwl yn cael ei nodi yn aml fel un o'r prif flaenoriaethau i bobl ifanc, gan gynnwys arolwg diweddar gan Senedd Ieuenctid Cymru⁽⁵⁾. Yn yr un modd, canfu arolwg y DU o bobl ifanc 14 i 25 oed, er mai dim ond 15% oedd yn credu y byddai eu hiechyd corfforol hwy yn waeth na chenhedlaeth eu rhieni, roedd 69% o'r farn y byddai eu hiechyd meddwl yn waeth⁽⁶⁾.

Nododd yr Asesiad o'r Effaith ar Iechyd Brexit fel rhywbeth a allai gael effaith negyddol ar iechyd meddwl pobl ifanc oherwydd straen, gorbryder neu rwystrredigaeth uwch⁽²⁾. Roedd hyn yn seiliedig ar y ffaith bod pobl ifanc wedi tueddu i bleidleisio yn erbyn Brexit ac y gallent fod ymhlith y rhai sy'n fwyaf tebygol o deimlo ei effeithiau, yn y tymor byr ac yn y dyfodol. Felly, roedd ychydig yn annisgwyl canfod na wnaeth y mwyafrif helaeth o bobl ifanc y siaradwyd â hwy godi Brexit yn annibynnol fel pryder neu straen presennol ar eu llesiant meddyliol.

Mae ymchwil sydd wedi'i gynnal ers cyhoeddi'r Asesiad o'r Effaith ar Iechyd ym mis Ionawr 2019 wedi datgelu darlun cymysg o deimladau pobl ifanc am Brexit. Nodwyd hyn y chweched mater pwysicaf yn arolwg Senedd Ieuenctid Cymru⁽⁵⁾, tra bod astudiaeth arall yn y DU wedi'i osod yn yr wythfed safle⁽⁷⁾. Pan holwyd pobl ifanc 10 i 17 oed yn y DU a oeddent yn poeni am Brexit, dywedodd y rhan fwyaf ohonynt nad oeddent yn poeni o gwbl (30%), dywedodd 1 o bob 10 eu bod yn bryderus iawn, a dywedodd dros chwarter nad oeddent yn siŵr⁽⁸⁾. Mewn cyferbyniad â hyn, canfu arolwg arall yn y DU bod 62% o bobl ifanc 14 i 25 oed o'r farn mai Brexit oedd un o'r materion pwysicaf sy'n wynebu ein gwlad yn y pum mlynedd nesaf – hyd yn oed mwy na'r nifer a ddywedodd newid yn yr hinsawdd (54%)⁽⁶⁾.

Mewn cymhariaeth, mae ymchwil i agweddau oedolion at Brexit wedi canfod cysondeb cyffredinol dros amser yng nghyfran y bobl â theimladau cryf am Brexit, o blaid neu yn erbyn, gyda llai na chwarter yr oedolion (23%) yn mynegi barn ysgafn⁽⁹⁾.

Mae'n bosibl mai ffactor pwysig a oedd yn cyfrannu at yr amrywiaeth yn agweddau pobl ifanc oedd y graddau y mae'r bobl ifanc y siaradwyd â hwy ym mhob astudiaeth yn cysylltu Brexit â'r materion eraill sy'n peri pryder iddynt. Yn yr astudiaeth hon, roedd yn nodedig bod y bobl ifanc yn trafod materion tebyg wrth ddisgrifio beth sy'n eu poeni yn awr a'r hyn yr oeddent yn credu y gallai Brexit ei wneud yn waeth yn y dyfodol – ond roeddent yn parhau i ddweud nad oedd Brexit ei hun yn fater a oedd yn peri pryder penodol. O ganlyniad, ychydig iawn oedd yn teimlo bod angen newid eu cynlluniau ar y cam hwn. Y prif reswm am hyn oedd eu bod yn parhau i fod yn ansicr ynglŷn ag a fyddai Brexit yn digwydd o gwbl, heb sôn am fanylion ynghylch sut y gallai effeithio ar eu hopsiynau.

Mewn cyferbyniad, canfu astudiaeth fach o fyfyrwyr yn Lloegr bod rhai ohonynt eisoes yn dewis dilyn gyrfaedd gwahanol yn sgil Brexit, gan obeithio gwella'r rhaniadau yr oeddent yn gweld yr oedd yn eu hachosi⁽¹⁰⁾. Mae hyn yn dangos lefel o effaith ac ymgysylltiad gwleidyddol sy'n cyferbynnu â'r difaterwch a'r diffyg dealltwriaeth wleidyddol a welwyd yn ein trafodaethau gyda phobl ifanc yng Nghymru. Yn wir, canfu arolwg y DU bod 38% o bobl ifanc yn dweud mai eu credoau gwleidyddol yw'r ffactor pwysicaf ar gyfer diffinio eu hunaniaeth, a'r ymateb mwyaf cyffredin⁽⁶⁾. Mae'r canfyddiadau o'r astudiaeth fach hon yn awgrymu na fyddwn o bosibl yn gweld hunaniaeth wleidyddol mor gryf pe byddai'r cwestiwn hwn yn unig yn cael ei ofyn i bobl ifanc yng Nghymru.

Fel y dywedodd llawer o'r bobl ifanc y siaradwyd â hwy, gallai eu diffyg diddordeb mewn gwleidyddol ddeillio o'r ffaith nad yw'r pwnc yn cael ei addysgu mewn ysgolion, ac roeddent yn galw i hynny newid. Wrth i Lywodraeth Cymru gwblhau ei chwricwlwm newydd ar gyfer ysgolion, mae'n amserol ystyried sut y gellir gweithredu hyn⁽¹¹⁾, yn benodol ar ôl i Gynulliad Cenedlaethol Cymru basio deddfwriaeth sy'n caniatáu i bobl ifanc 16 ac 17 oed bleidleisio mewn etholiadau lleol yn ogystal ag yn Etholiad Cyffredinol Cymru yn 2021⁽¹²⁾. Roedd nifer o'r bobl ifanc y siaradwyd â hwy yn cefnogi lleihau'r oedran pleidleisio, ond os oeddent am lwyddo i ysgogi pobl ifanc i ymgysylltu mewn prosesau gwleidyddol a democrataidd, mae'r astudiaeth hon yn awgrymu y bydd angen cefnogi hyn gyda rhaglen sylweddol o addysg wleidyddol.

Meysydd i'w gweithredu

Er mai astudiaeth fach yw hon sy'n adlewyrchu ciplun unigol mewn amser yn ystod ansicrwydd parhaus Brexit, ac felly gellir ond ei hystyried fel arwydd o deimladau pobl ifanc yng Nghymru, mae'n codi materion pwysig sy'n cyfiawnhau ystyriaeth bellach.

Yn unol â'r hyn a ddywedodd pobl ifanc wrthym oedd yn bwysig iddyn nhw neu'r pethau yr oeddent eisiau iddynt newid, rydym wedi nodi tri maes i'w gweithredu:

1. Mae iechyd meddwl yn bryder parhaus ac arwyddocaol i bobl ifanc yng Nghymru. Mae ymdeimlad cryf ymhlith pobl ifanc bod **angen gwneud mwy i'w helpu i ddeall a rheoli eu hiechyd meddwl a'u llesiant meddyliol**. Soniodd pobl ifanc am yr angen i ysgolion addysgu mwy am iechyd meddwl, o gyngor ar sut i ymdopi i sgiliau bywyd ymarferol, yn ogystal â darparu mwy o wasanaethau cymorth. Roeddent hefyd yn awyddus i grwpiau ieuenctid a gwasanaethau iechyd meddwl y GIG dderbyn cyllid digonol, yn arbennig ar ôl Brexit, oherwydd roeddent yn eu hystyried yn ffynonellau cymorth a chefnogaeth hollbwysig.
2. Roedd nifer o'r materion a godwyd gan bobl ifanc fel rhai a oedd yn bwysig i'w hiechyd a'u llesiant yr un fath â'r rhai yr oeddent yn credu y byddent yn gwaethygu oherwydd Brexit, er enghraifft llai o gyfleoedd cyflogaeth, pwysau ar y GIG a cholli cyfleusterau cymunedol. Er bod y bobl ifanc a gyfwelwyd gennym wedi mynegi difaterwch ynghylch Brexit, ac yn ei ystyried fel rhywbeth i boeni amdano yn y dyfodol yn hytrach na heddiw, **mae angen i benderfynwyr ymgysylltu ar frys a chymryd camau gweithredu ataliol ar y materion hyn er mwyn diogelu iechyd a llesiant pobl ifanc yn y dyfodol**.
3. Mae pobl ifanc o'r farn y byddai **dealltwriaeth well o wleidyddiaeth a systemau gwleidyddol** yn ei gwneud yn haws iddynt ymgysylltu mewn materion gwleidyddol fel Brexit **ac y byddent yn fwy tebygol o wneud hynny**. Mae angen ystyried sut y gellir gwneud hyn. Mae gwersi i'w dysgu o'r ffordd mae pobl ifanc wedi'u symbylu gan newid yn yr hinsawdd, yn ogystal â'r ffyrdd mae pobl ifanc yn cael eu haddysgu am wleidyddiaeth a systemau gwleidyddol mewn gwledydd eraill.



Atodiad

Methodoleg yr ymchwil

Amcanion yr ymchwil

- Beth oedd pobl yn ei ystyried oedd y cyfleoedd a'r heriau allweddol iddynt hwy oherwydd Brexit; ac a oeddent yn ystyried bod y rhain yn gysylltiedig â Brexit yn unig;
- A oedd pobl ifanc yn cytuno â'r effeithiau Brexit yr oedd eraill wedi'u nodi fel y rhai pwysicaf i bobl ifanc;
- A oedd, a sut oedd Brexit yn effeithio ar eu:
 - Cynlluniau a'u huchelgeisiau bywyd yn y tymor byr neu'r tymor hwy (gyrfa, teithio ac yn y blaen);
 - Barn/ymdeimlad o berthyn i'w cymuned leol a/neu Gymru/y DU;
 - Teimladau ynglŷn â beth allai ddigwydd yn y dyfodol (optimistiaeth, pesimistiaeth, gorbryder, gobaith);
 - Iechyd corfforol ac iechyd meddwl (yn uniongyrchol drwy'r system iechyd a gofal cymdeithasol yn ogystal â phenderfynyddion ehangach iechyd);
- Pa gamau gweithredu y mae pobl ifanc yn credu y mae angen eu cymryd a chan bwy/sut y gellir cefnogi pobl ifanc yn well i fanteisio ar gyfleoedd a goresgyn unrhyw heriau.

Y broses gwaith maes

Cynhaliodd ORS gyfres o bedwar grŵp ffocws ar draws Cymru yn ogystal â chyfweiliadau manwl dros y ffôn er mwyn casglu barn amrediad eang o bobl ifanc rhwng mis Gorffennaf a mis Awst 2019. Cynhaliwyd y grwpiau ffocws hyn yn Abertawe, Glannau Dyfrdwy, Machynlleth a Pontypridd. Cynhaliwyd yr ymchwil gan hwyluswyr a chyfwelwyr profiadol.

Bu cyfanswm o 64 o bobl 16-24 oed ar draws Cymru yn ymgysylltu yn yr ymchwil, 25 drwy grwpiau ffocws a 39 drwy gyfweiliadau ffôn. Sicrhawyd pawb a fu'n cymryd rhan yn yr ymchwil y byddent yn gwbl gyfrinachol, a bod croeso iddynt fod mor agored a gonest ag y dymunant. Derbyniwyd caniatâd gan y cyfranogwyr i'w sylwadau dienw, gair am air gael eu defnyddio yn yr adroddiad hwn.

Strwythur y grwpiau ffocws a'r cyfweiliadau

Cafodd y grwpiau ffocws a'r cyfweiliadau eu strwythuro i ganfod barn pobl ifanc ar Brexit yng nghyd-destun yr hyn yr oeddent hwy'n ei ystyried oedd yn bwysig i iechyd a llesiant. Felly, cyflwynwyd Brexit yn y dda fformat, yn dilyn sgwrs gychwynnol am beth oedd iechyd a llesiant yn ei olygu i'r cyfranogwyr, a gadawyd iddynt hwy archwilio unrhyw effeithiau cadarnhaol neu negyddol Brexit, fel yr oeddent yn eu gweld. Yn yr un modd, cafodd y canllawiau pynciau ar gyfer

cwestiynau'r grwpiau ffocws a'r cyfweiliadau eu strwythuro yn dair rhan:

- 1) **Safbwyntiau pobl ifanc ar iechyd a llesiant yn gyffredinol.** Roedd hyn yn cynnwys trafod beth oedd yn bwysig i iechyd a llesiant da yn eu barn hwy a beth oedd yn niweidiol, yn eu bywydau hwy ac i bobl ifanc yn fwy cyffredinol. Roedd hefyd yn holi'r bobl ifanc ynglŷn â'u boddhad yn byw yng Nghymru a'u cymunedau lleol, a'u cynlluniau ar gyfer y dyfodol.
- 2) **Safbwyntiau pobl ifanc ar sut y gallai Brexit effeithio ar iechyd a llesiant.** Roedd hyn yn rhoi cyfle i bobl ifanc nodi beth fyddai effeithiau posibl Brexit ar ffactorau sy'n berthnasol i iechyd a llesiant, cadarnhaol a negyddol. Gofynnwyd iddynt hefyd a oedd Brexit wedi effeithio ar eu hiechyd a'u llesiant hwy, neu eu cyfoedion, neu a oeddent yn credu y gallai yn y dyfodol. Roedd hyn yn cynnwys cwestiynau penodol ynglŷn ag a oedd Brexit wedi achosi iddynt newid eu cynlluniau ar gyfer y dyfodol neu eu barn am eu cymunedau lleol.
- 3) **Safbwyntiau pobl ifanc ar beth y gallai fod angen ei wneud i sicrhau'r iechyd a'r llesiant gorau i bobl ifanc yn y dyfodol.** Roedd hyn yn galluogi'r bobl ifanc i archwilio rhai o'r effeithiau a godwyd ganddynt mewn cysylltiad â Brexit ac iechyd a llesiant pobl ifanc a rhannu pa gamau gweithredu, os o gwbl, yr oeddent yn credu oedd eu hangen i'w lliniaru neu i fanteisio arnynt. Gofynnwyd iddynt hefyd pwy ddylai fod yn gyfrifol am gymryd y camau gweithredu.

Mae canllawiau pwnc cyflawn ar gyfer cwestiynau'r grwpiau ffocws a'r cyfweiliadau ar gael ar gais.

Recriwtio cyfranogwyr

Cafodd cyfranogwyr eu recriwtio gan ORS naill ai drwy gysylltu â 'sefydliadau porthor', gan gynnwys grwpiau ieuencid ac elusennau lleol, neu drwy ORS yn uniongyrchol yn recriwtio pobl leol drwy eu canolfan galwadau mewnol.

Y sefydliadau y cysylltwyd â hwy ar gyfer recriwtio, ac ar gyfer y grwpiau ffocws yn arbennig, oedd:

- Abertawe: EYST, YMCA, Interplay, Prifysgol Abertawe
- Glannau Dyfrdwy: Coleg Cambria, Gwasanaeth Ieuencid Sir y Fflint (canolfan ieuencid a chymuned), Ysgol Bêl-droed Glannau Dyfrdwy, Brownis a Geidiau Sir y Fflint, Corfflu Hyfforddiant Awyr Glannau Dyfrdwy, Canolfan Ieuencid a Chymuned Cei Connah, Clwb Pêl-droed Nomads Cei

Connah, Clwb Llafur Cei Connah, clwb chwaraeon a chymdeithasol TATA

- Machynlleth: Gwasanaeth Ieuencid Powys, Clwb Ffermwyr Ifanc Trefaldwyn, Menter Iaith Maldwyn, Ysgol Bro Hyddgen, Clwb Rygbi Machynlleth, CAMAD, Cymunedau yn Gyntaf Machynlleth (ecodyfi)
- Pontypridd: Plant y Cymoedd, Prifysgol De Cymru, Youth Cymru, tîm ieuencid Clwb Rygbi Pontypridd, Ysgol Uwchradd Pontypridd, Ysgol Uwchradd Hawthorn, ysgol Gatholig Cardinal Newman.

Demograffeg y cyfranogwyr

Cafodd cwotâu eu pennu ar gyfer grwpiau demograffig gwahanol, er mwyn sicrhau cyfranogiad gan bobl ifanc o bob cwintel amddifadedd²; y rhai mewn cyflogaeth, addysg a heb fod yn y naill a'r llall; cymunedau gwledig; cymunedau BME a dinasyddion yr UE nad ydynt o'r DU (neu blant dinasyddion yr UE nad ydynt o'r DU); ac unigolion sy'n byw gydag anabledd.

Mae crynodeb o ddemograffeg cyfranogwyr yr ymchwil a fu'n rhan o'r grwpiau ffocws a'r cyfweliadau ffôn wedi'i grynhoi isod:

Categori	Grwpiau ffocws (cyfanswm o 25 cyfranogwr)	Cyfweliadau (cyfanswm o 39 cyfranogwr)
Oedran		
16-18	13	17
19-21	5	9
22-24	8	13
Rhyw		
Gwryw	12	19
Benyw	13	20
Ethnigrwydd		
BME	<5	<5
Dinasydd yr UE nad ydyw o'r DU	<5	<5
Statws cyflogaeth		
Mewn cyflogaeth	8	17
Mewn addysg	13	20
Nid ydynt mewn addysg, hyfforddiant na chyflogaeth	5	<5
Lleoliad		
Cod post gwledig	<5	6
Ardal Fwyaf Difreintiedig MALC	<5	7
Anabledd		
Byw gydag anabledd	0	<5

²Gan ddefnyddi data Mynegrif Amddifadedd Lluosog ar gyfer Cymru (MALC) fel canllaw.

Dadansoddiad

Cafodd pob un o'r grwpiau ffocws a'r cyfweiliadau ffôn eu trawsgrifio. Cynhaliwyd dadansoddiad o'r trawsgrifiadau gan ddefnyddio meddalwedd Quirkos⁽¹³⁾, a oedd yn galluogi i'r testun gael ei godio ac i themâu allweddol gael eu nodi'n weledol. Mae'r adroddiad wedi'i strwythuro ar sail y themâu allweddol a nodwyd gan gyfuniad o'r meddalwedd a thrafodaethau gyda'r awduron, i sicrhau nad oedd un dull dadansoddi yn cael blaenoriaeth dros un arall.

Bu'r ymchwilyr a fu'n rhan o'r prosiect yn cwrdd ac yn trafod y canfyddiadau dros dro ar sail barhaus. Cafodd crynodebau o'r canfyddiadau dros dro eu cynhyrchu ar ôl cwblhau'r grwpiau ffocws ac ar ddiwedd y cyfweiliadau ffôn. Cafodd y rhain eu bwydo yn ôl i Iechyd Cyhoeddus Cymru, fel y bo'n briodol.

Cyfngiadau'r astudiaeth

Astudiaeth ar raddfa fach oedd hon, a gynhaliwyd i gael ciplun o un pwynt mewn amser. Fe newidiodd y cyd-destun gwleidyddol ar gyfer Brexit yn ystod yr ymchwil, ac mae'n parhau i fod yn ansicr ar adeg cyflwyno'r adroddiad: mae'n rhaid ystyried y canfyddiadau yn y cyd-destun hwn.

Gall fod yn heriol ceisio cael pobl ifanc i ymgysylltu mewn unrhyw fath o ymchwil. Hefyd, gallai'r ffaith bod y gwaith maes wedi'i gynnal yn ystod misoedd yr haf, pan allai pobl ifanc fod yn brysur gydag arholiadau neu i ffwrdd yn ystod cyfnod y gwyliau, fod wedi cyfrannu at rywfaint o'r heriau recriwtio a brofwyd gennym, yn arbennig ymhlith grwpiau sy'n anos eu cyrraedd fel arfer.

Er y cafodd cwotâu eu pennu ar gyfer sicrhau bod amrediad eang o gyfranogwyr yn cymryd rhan yn yr ymchwil a chynhaliwyd adolygiadau rheolaidd o'r cynnydd tuag at sicrhau'r cwotâu hyn, ni ellir ystyried bod sampl o gyfranogwyr yn gynrychiolaeth ystadegol o'r boblogaeth.

Mae'n debygol bod elfen o ragfarn hunan-ddethol yn llawer o'r prosiectau ymchwil, yn arbennig pan ddefnyddir 'sefydliadau porthor' i nodi cyfranogwyr addas. Gallai hyn fod wedi arwain at or-gynrychiolaeth o bobl ifanc a oedd wedi'u hymgysylltu'n wleidyddol ac a oedd â safbwyntiau cryf ar Brexit.

Gwnaed penderfyniad ar y pwynt hanner ffordd i newid ffocws y cwestiynau yn y cyfweiliadau ffôn. Roedd hyn mewn ymateb i ganfyddiadau cynnar bod pobl ifanc yn dueddol o siarad am Brexit mewn ffordd amheronol, yn hytrach na'i ystyried yn eu bywydau eu hunain. Roedd y newidiadau yn ceisio sicrhau y rhoddwyd pob cyfle i'r bobl ifanc drafod mwy amdanynt eu hunain a'u hiechyd a'u llesiant yng nghyd-destun Brexit, yn hytrach na siarad yn gyffredinol. Mae'n anochel bod prosiect o'r math hwn yn esblygu wrth i ganfyddiadau cychwynnol ddechrau dod i'r amlwg ac rydym wedi ceisio ystyried y canfyddiadau yn eu cyfanrwydd yn hytrach na chyn ac ar ôl y newidiadau a wnaed i gwestiynau'r cyfweiliad.

Cyfeiriadau

- (1) What Works Centre for Wellbeing. What is wellbeing? Ar gael o: <https://whatworkswellbeing.org/about/what-is-wellbeing/> [Cyrchwyd 29ain Tachwedd 2019]
- (2) Green L, Edmonds N, Morgan L, Andrew R, Ward M, Azam S a Bellis MA. The Public Health Implications of Brexit in Wales: A Health Impact Assessment Approach. Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. 2019. Ar gael o: https://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/PHW_Implications_of_Brexit_Main_Findings.pdf
- (3) Curtice J. British Social Attitudes 34: The vote to leave the EU: Litmus test or lightning rod? Canolfan Genedlaethol Ymchwil Gymdeithasol. 2017. Ar gael o: http://www.bsa.natcen.ac.uk/media/39149/bsa34_brexit_final.pdf#page=7
- (4) Y Comisiwn Etholiadol. Results and turnout at the EU referendum. Ar gael o: <https://www.electoralcommission.org.uk/who-we-are-and-what-we-do/elections-and-referendums/past-elections-and-referendums/eu-referendum/results-and-turnout-eu-referendum> [Cyrchwyd 29ain Tachwedd 2019]
- (5) Senedd Ieuenctid Cymru. Iechyd Meddwl ar frig rhestr o faterion pwysicaf pobl ifanc Cymru, Chwefror 2019. Ar gael o: <https://www.seneddieuenctid.cymru/newyddion/2019/2/4/iechyd-med-dwl-ar-frig-rhestr-materion> [Cyrchwyd 29ain Tachwedd 2019]
- (6) Smith L. Overcoming poverty of hope. Barnardos. 2019. Ar gael o: <https://www.barnardos.org.uk/overcoming-poverty-hope>
- (7) Lalák A. Are the kids really alright? The biggest challenges facing young people today. Nfp Synergy. 2019. Ar gael o: <https://nfpsynergy.net/blog/are-kids-really-alright-biggest-challenges-facing-young-people-today-0>
- (8) Cymdeithas y Plant. The Good Childhood Report 2019. Cymdeithas y Plant. 2019. Ar gael o: https://www.childrenssociety.org.uk/sites/default/files/the_good_childhood_report_2019.pdf
- (9) Mattinson D a Downes N. The Brexit Diaries: Current Public Opinion on Brexit. Britain Thinks. 2019. Ar gael o: <https://britainthinks.com/pdfs/Brexit-Diaries-October-2019-Final-Report.pdf>
- (10) Thomson T. The impact of Brexit: Values and emotion in career thinking. Phoenix. [Rhagargraffiad] 2018. Ar gael o: <https://uwe-repository.worktribe.com/output/867291>
- (11) Llywodraeth Cymru. Cwricwlwm newydd i ysgolion: trosolwg. Ar gael o: https://llyw.cymru/cwricwlwm-newydd-i-ysgolion-trosolwg?_ga=2.265966988.2017056378.1579636800-705369133.1570985609 [Cyrchwyd 29ain Tachwedd 2019]
- (12) Cynulliad Cenedlaethol Cymru. Hawl i bobl ifanc 16 a 17 oed bleidleisio – diwrnod hanesyddol i ddemocratiaeth yng Nghymru. Ar gael o: <https://www.assembly.wales/cy/newhome/Pages/newsitem.aspx?itemid=2054> [Cyrchwyd 29ain Tachwedd 2019]
- (13) Quirkos 2.1 [Meddalwedd Cyfrifiadurol]. (2019). Adalwyd o <https://www.quirkos.com>



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales