Pa mor effeithiol yw ymyriadau i gefnogi iechyd a lles meddyliol ac emosiynol pobl ifanc nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant (NEET)? Adolygiad Cyflym

Awst 2025

CRYNODEB GWEITHREDOL

Beth yw Adolygiad Cyflym?

Mae ein Hadolygiadau Cyflym (RR) yn defnyddio amrywiad ar y dull adolygu systematig, gan dalfyrru neu hepgor rhai cydrannau i gynhyrchu'r dystiolaeth i hysbysu rhanddeiliaid yn brydlon gan dalu sylw i duedd ar yr un pryd.

Ar gyfer pwy mae'r Adolygiad Cyflym hwn?

Awgrymwyd y cwestiwn ymchwil gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda i lywio datblygiad gwasanaethau cymorth i bobl ifanc **Nad Ydynt mewn Addysg, Cyflogaeth na Hyfforddiant (NEET)** yng ngorllewin Cymru. Y bwriad yw helpu i gefnogi cynllunio strategol a dylunio gwasanaethau i fynd i'r afael ag anghenion cymhleth pobl ifanc NEET i hybu eu lles meddyliol ac emosiynol hirdymor.

Cefndir / Nod yr Adolygiad Cyflym

Mae problemau iechyd meddwl ymysg pobl ifanc wedi parhau i gynyddu dros y degawd diwethaf. Mae lles emosiynol a meddyliol plant a phobl ifanc yn flaenoriaeth strategol allweddol i Lywodraeth Cymru a Byrddau Iechyd lleol. Mae Llywodraeth Cymru wedi gwneud sawl ymrwymiad i gefnogi iechyd meddwl plant a phobl ifanc drwy fentrau fel y 'dull ysgol gyfan o ymdrin â lles emosiynol a meddyliol'. Mae gwasanaethau cymorth hefyd ar gael mewn addysg uwch a llawer o weithleoedd. Fodd bynnag, er bod dulliau o gynnal neu wella iechyd meddwl a lles yn y lleoliadau hyn yn hynod werthfawr, mae'n bwysig deall pa fesurau neu ymyriadau cefnogol cymunedol amgen sy'n effeithiol i bobl ifanc nad ydynt o bosib yn gallu cael mynediad at y gwasanaethau hyn. Amcangyfrifir bod 13.4% o bobl ifanc (16-24 oed) yn cael eu hystyried yn NEET ledled y DU. Canfuwyd hefyd fod pobl ifanc NEET yn fwy tebygol o gael problemau iechyd meddwl na phobl ifanc nad ydynt yn NEET. O'r herwydd, nod yr adolygiad cyflym hwn yw nodi effeithiolrwydd ymyriadau i gefnogi iechyd a lles meddyliol ac emosiynol ymhlith pobl ifanc NEET.

Canlyniadau'r Adolygiad Cyflym

Pa mor ddiweddar yw’r sylfaen dystiolaeth

- Cynhaliwyd y chwiliadau llenyddiaeth ym mis Mehefin 2025. Roedd yr astudiaethau a gafodd eu cynnwys wedi’u cyhoeddi rhwng 2013 a 2025.

Maint y sylfaen dystiolaeth

- Cafodd naw astudiaeth sylfaenol eu cynnwys yn yr adolygiad cyflym: un hap-dreial rheoledig; dwy astudiaeth reoledig heb fod ar hap, a chwe astudiaeth cyn ac ar ôl anrheoledig (yr oedd tair ohonynt yn rhai dulliau cymysg).
- Cynhaliwyd yr astudiaethau a gafodd eu cynnwys mewn ystod o wledydd (dim ond dwy a gynhaliwyd yn y DU).
- Ymchwiliodd yr astudiaethau i ymyriadau seicolegol (n=3), ymyriadau sy’n seiliedig ar natur (n=2), ymyriadau a gynorthwyir gan anifeiliaid (n=2), ymyriadau presgripsiynu cymdeithasol (n=1), ac ymyriadau hyfforddi cyfannol (n=1).
- Barnwyd bod y rhan fwyaf o'r astudiaethau o ansawdd isel ac nid oeddent yn cynnwys grŵp rheoli ar wahân. Dim ond un astudiaeth ymyrraeth seicolegol yr ystyriwyd ei bod o ansawdd gymedrol.

Canfyddiadau allweddol a sicrwydd y dystiolaeth

- Canfuwyd bod yr ymyriadau seicolegol yn gwella gweithrediad seicolegol, cymdeithasol a galwedigaethol, a gwnaethant arwain at newidiadau ymddygiadol cadarnhaol mewn pobl ifanc a oedd wedi encilio’n gymdeithasol. Canfuwyd hefyd eu bod yn lleihau anawsterau wrth reoleiddio emosiynau ymhlith pobl ifanc mewn perygl a oedd wedi gadael yr ysgol, ac yn lleihau trallod

seicolegol mewn pobl ifanc ddi-waith (ond effeithiwyd ar hyn gan lefelau sylfaenol y cyfranogwyr o les ac ymwybyddiaeth ofalgar).

- Canfuwyd bod yr ymyriadau sy'n seiliedig ar natur (a aseswyd mewn dwy astudiaeth yn y DU) yn gwella gweithrediad cymdeithasol, emosiynol ac ymddygiadol yn ogystal â chysylltiad cymdeithasol a lles meddyliol ymhlith pobl ifanc NEET. Mae tystiolaeth yn awgrymu y gallai ymyriadau sy’n seiliedig ar natur fod yn fwy effeithiol wrth leihau iselder a gorbryder a chynyddu gwytnwch ymhlith y rhai sy'n bodloni'r meini prawf ar gyfer iselder a gorbryder cyn yr ymyrraeth, o gymharu â'r rhai nad ydynt yn eu bodloni.
- Canfuwyd bod yr ymyriadau a gynorthwyir gan anifeiliaid yn gwella ymddygiad cymdeithasol a galluoedd cyfranogi mewn pobl ifanc a oedd wedi ymddieithrio neu encilio’n gymdeithasol. Cafwyd canlyniadau cymysg o ran eu heffaith ar hunan-barch.
- Canfuwyd bod yr ymyriad presgripsiynu cymdeithasol yn gwella lles meddyliol a thrallod seicolegol ymhlith pobl ifanc NEET.
- Canfuwyd bod yr ymyriad hyfforddi cyfannol yn gwella ymdeimlad cyfranogwyr o les; gorbryder; mynediad at adnoddau cymorth cyfoedion; gwybodaeth am wasanaethau a mynediad iddynt; a chysylltiad â chyfleoedd dysgu a chyflog ymhlith pobl ifanc NEET. Adroddwyd canfyddiadau cymysg o ran yr ymdeimlad o gefnogaeth; y gallu i ddelio â straen; a gofyn am help pan yn ofidus neu’n teimlo bod pethau’n mynd yn drech na nhw.
- Derbyniodd y cyfranogwyr yr ymyriadau yn gadarnhaol ar y cyfan, gan dynnu sylw at ffactorau arbennig o ddefnyddiol fel y berthynas â'r rhai sy'n darparu'r ymyriad; y gefnogaeth emosiynol a chorfforol a gawsant; cael lle i rannu a thrafod emosiynau; a gallu ymgysylltu ag anifeiliaid neu natur.
- Ar y cyfan, ceir tystiolaeth sy'n awgrymu y gellir defnyddio ystod o ymyriadau i gefnogi pobl ifanc NEET. Fodd bynnag, mae ein hyder yn y dystiolaeth yn gyfyngedig gan mai dim ond un astudiaeth a werthusodd y rhan fwyaf o’r canlyniadau.

Goblygiadau Polisi ac Ymarfer

- Er bod y sylfaen dystiolaeth a nodwyd yn gyfyngedig o ran niferoedd ac ansawdd, gallai’r canfyddiadau helpu i lywio datblygiad a’r ddarpariaeth o ymyriadau mewn pobl ifanc NEET.
- Yn gyffredinol, cafodd yr ymyriadau eu derbyn yn gadarnhaol gan y cyfranogwyr.
- Roedd yr holl ymyriadau a nodwyd yn gofyn am lawer o adnoddau, e.e. sicrhau bod lleoliadau penodol ar gael ar gyfer yr ymyriadau natur neu’r ymyriadau a gynorthwyir gan anifeiliaid, neu’n gofyn am staff cymwys, a allai effeithio ar ddefnyddioldeb yr ymyriadau.
- Tynnodd un astudiaeth sylw at rai o'r heriau o gyflwyno ymyriad presgripsiynu cymdeithasol gan gynnwys cyllid, yr amser i gyflwyno'r ymyriadau a chynnig cymorth, a hyfforddiant addas i'r rhai sy'n cyflwyno'r ymyriad.

Goblygiadau’r Ymchwil a Bylchau yn y Dystiolaeth

- Er bod canfyddiadau'n dangos addewid, o ystyried y sylfaen dystiolaeth gyfyngedig dylid ystyried gwerthusiad cadarn wrth ddatblygu a gweithredu ymyriad ar gyfer pobl ifanc NEET.
- Prin oedd y dystiolaeth o ansawdd uchel, yn enwedig yn y DU.
- Gallai fod gan bobl ifanc NEET anghenion gwahanol a chymhleth. Mae angen astudiaethau cadarn pellach yn asesu effeithiau hirdymor i benderfynu ar y ffordd orau o gefnogi'r boblogaeth hon.

Ystyriaethau economaidd

- Dylai gwerthusiadau economaidd yn y dyfodol sy'n asesu ymyriadau i gefnogi iechyd a lles meddyliol ac emosiynol pobl ifanc NEET ystyried effeithiau economaidd ymyriad, defnydd uniongyrchol o ofal iechyd ac effeithiau ehangach o ran mynediad i gyflogaeth, addysg neu hyfforddiant a hwyluswyd gan y cynllun. Dylai gwerthusiadau ystyried safbwyntiau'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG) a safbwyntiau cymdeithasol ehangach i ganfod yr holl ganlyniadau sy'n gysylltiedig ag ailgychwyn cyflogaeth, addysg neu hyfforddiant.

- Mae gan bobl ifanc NEET botensial economaidd os gallant drosglwyddo i gyflogaeth, addysg neu hyfforddiant. Gallai integreiddio un person ifanc NEET i'r gweithlu gynyddu Cynnyrch Domestig Gros (CDG) y DU gan dros £74,000 y flwyddyn*.

*ffigurau wedi'u chwyddo i brisiau 2025 gan ddefnyddio Cyfrifiannell Chwyddiant Bank of England: https://www.bankofengland.co.uk/monetary-policy/inflation/inflation-calculator