



**Wales Centre for Public Policy**  
**Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru**



**WcVA**  
**CgGC**

# Gwirfoddoli a llesiant yn ystod y pandemig

## Rhan I: Dysgu o ymarfer

**Emma Taylor-Collins, Rosie Havers, Hannah Durrant,  
Andrew Passey, Anne-Marie Bagnall, a Jane South**  
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru a Phrifysgol Leeds  
Beckett

Mehffin 2021



# Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Mae Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru yn helpu i wella prosesau creu polisi a gwasanaethau cyhoeddus drwy gefnogi gweinidogion ac arweinwyr gwasanaethau cyhoeddus i gael tystiolaeth annibynnol a thrylwyr o'r hyn sy'n gweithio, ac i ddefnyddio'r dystiolaeth honno. Mae'n gweithio mewn partneriaeth ag ymchwilwyr blaenllaw ac arbenigwyr polisi i gyfuno a chrynhofi'r dystiolaeth sy'n bodoli'n barod, ac i nodi bylchau pan fydd angen creu gwybodaeth newydd. Mae'r Ganolfan yn annibynnol ar y llywodraeth, ond mae'n gweithio'n agos gydag ymarferwyr a llunwyr polisi.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i [www.wcpp.org.uk/cy/](http://www.wcpp.org.uk/cy/)

## Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru

Mae Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (WLGA) yn cynrychioli 22 awdurdod lleol Cymru, ac mae awdurdodau'r tri pharc cenedlaethol a'r tri gwasanaeth tân ac achub yn aelodau cyswllt.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i [www.wlga.cymru](http://www.wlga.cymru) ac [WLGA - Arfer Da gan y Cyngor](#)

## Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru

Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (CGGC) yw'r corff aelodaeth cenedlaethol ar gyfer mudiadau gwirfoddol. Ei ddiben yw galluogi mudiadau gwirfoddol yng Nghymru i wneud gwahaniaeth mwy gyda'i gilydd. Ei genhadaeth yw dylanwadu, cysylltu a galluogi.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i <https://wcva.cymru/>

### Y Prif Gyllidwyr



Sefydlwyd **Prifysgol Caerdydd** yn 1883. Wedi ei lleoli mewn prifddinas ffyniannus, mae Prifysgol Caerdydd yn brifysgol uchelgeisiol ac arloesol, sy'n awyddus i greu cysylltiadau rhyngwladol cryf, gan ddangos ei hymrwymiad i Gymru ar yr un pryd.



Mae'r **Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol (ESRC)** yn rhan o Ymchwil ac Arloesi y DU, sefydliad newydd sy'n dod â saith cyngor ymchwil gwledydd Prydain ynghyd gydag Innovate UK a Research England, er mwyn sicrhau'r cyfraniad mwyaf gan bob cyngor a chreu'r amgylchedd gorau sy'n galluogi i ymchwil ac arloesi ffynnu.



Llywodraeth ddatganoledig Cymru yw **Llywodraeth Cymru**, ac mae'n gyfrifol am feysydd allweddol mewn bywyd cyhoeddus, gan gynnwys iechyd, addysg, llywodraeth leol, a'r amgylchedd.

# Cynnwys

<b>Crynodeb</b>	<b>5</b>
<b>Cyflwyniad</b>	<b>6</b>
<b>Diffiniadau</b>	<b>6</b>
<b>Ynglŷn â'r astudiaethau achos</b>	<b>7</b>
<b>Methodoleg</b>	<b>8</b>
<b>Pwrpas a dull gwirfoddoli</b>	<b>9</b>
<b>Diwallu anghenion sylfaenol</b>	<b>10</b>
<b>Datblygu a chynnal seilweithiau gwirfoddoli</b>	<b>10</b>
<b>Canlyniadau</b>	<b>12</b>
<b>Llesiant unigol</b>	<b>12</b>
<b>Llesiant cymunedol</b>	<b>15</b>
<b>Galluogwyr llesiant</b>	<b>17</b>
<b>Y profiad o wirfoddoli</b>	<b>17</b>
Gweithgarwch gwirfoddoli uniongyrchol	17
'Llacio' y profiad gwirfoddoli	18
Cyd-destunau gwaith a bywyd	18
<b>Ffyrdd o weithio</b>	<b>20</b>
Meithrin capasiti	20
Gweithio mewn partneriaeth	20
Defnyddio technoleg	21
Gallu mudiadau i addasu	22
<b>Y berthynas rhwng gwirfoddoli a llesiant</b>	<b>23</b>

<b>Myfyrdodau a goblygiadau</b>	<b>25</b>
Pwysigrwydd cysylltiad cymdeithasol	25
Cynaliadwyedd gwirfoddoli	26
Gwirfoddoli a gwasanaethau cyhoeddus	27
<b>Casgliadau</b>	<b>28</b>
<b>Cyfeirnodau</b>	<b>30</b>
<b>Atodiad 1: Diffiniadau o lesiant</b>	<b>32</b>
Llesiant unigol	32
Llesiant cymunedol	33
<b>Atodiad 2: Astudiaethau achos</b>	<b>35</b>
<b>Atodiad 3: Methodoleg</b>	<b>39</b>
Sgrinio astudiaethau achos	39
Cyfuno	40

# Crynodeb

- Mae ymateb gwirfoddolwyr Cymru i'r pandemig wedi bod yn sylweddol, gyda chynnydd yn y diddordeb mewn gwirfoddoli ers mis Mawrth 2020.
- Mae'r adroddiad hwn yn archwilio'r berthynas rhwng gwirfoddoli a llesiant yn ystod y pandemig yng Nghymru, drwy ddadansoddi astudiaethau achos ar sail ymarfer o wirfoddoli.
- Mae astudiaethau achos ar sail ymarfer yn gallu bod yn ffynhonnell gyfoethog o dystiolaeth am yr hyn sy'n gweithio, ond gall fod yn anodd dod i gasgliadau cadarn a chyffredin ohonyn nhw.
- Fe ddefnyddion ni ddull 'cyfuno astudiaethau achos' ar 50 o astudiaethau achos yng Nghymru a chanfod themâu allweddol sy'n gysylltiedig â phwrpas a dull gwirfoddoli, ei ganlyniadau, a sut y galluogodd lesiant unigol a chymunedol.
- Nod y rhan fwyaf o weithgarwch gwirfoddoli oedd diwallu anghenion sylfaenol (darparu bwyd/meddyginiaeth); cafwyd sawl enghraifft o sut galluogodd seilweithiau gwirfoddoli i hynny ddigwydd.
- Nododd yr astudiaethau achos ystod o ganlyniadau llesiant unigol a chymunedol.
- Y prif ganlyniad i lesiant unigol oedd cysylltiad cymdeithasol, a oedd yn canolbwyntio ar ryngweithio uniongyrchol rhwng gwirfoddolwyr a'r rheini roedden nhw'n eu helpu. Deilliodd hyn o weithgarwch oedd yn diwallu anghenion sylfaenol ac roedd yn gysylltiedig â'r ymdeimlad o bwrpas a gafwyd drwy wirfoddoli.
- Galluogodd y cysylltiad cymdeithasol hwn lesiant cymunedol drwy helpu i gynnal 'Cymru o Gymunedau Cydlynus'. Roedd hyn yn bosibl ar sail y seilweithiau oedd yn hwyluso'r gwirfoddoli. Roedd camau gweithredu i gefnogi iechyd a chydraddoldeb yn aml wedi'u seilio ar gymunedau cydlynus ac yn gymorth i'w datblygu.
- Roedd galluogwyr llesiant oedd yn gysylltiedig â'r profiad gwirfoddoli yn cynnwys natur uniongyrchol y gweithgarwch gwirfoddoli, 'llacio' y cyfranogiad gwirfoddoli, ac amgylchiadau bywyd a gwaith y gwirfoddolwyr.
- Roedd galluogwyr llesiant oedd yn gysylltiedig â seilweithiau rôl gwirfoddoli yn cynnwys meithrin capasiti, gweithio mewn partneriaeth, defnyddio technoleg, a gallu'r mudiadau i addasu.
- Mae'r canfyddiadau yn amlygu pwysigrwydd cysylltiad cymdeithasol ac yn cyfeirio at faterion sy'n ymwneud â chynaliadwyedd gwirfoddoli ar ôl y pandemig, yn ogystal â rôl gwasanaethau cyhoeddus o ran hwyluso gwirfoddoli yn y dyfodol

# Cyflwyniad

Mae'r adroddiad hwn yn cynnwys dadansoddiad o astudiaethau achos ar sail ymarfer o wirfoddoli yng Nghymru yn ystod pandemig y Coronafeirws. Mae'n archwilio'r berthynas rhwng gwirfoddoli a llesiant unigol a chymunedol.

Mae gwirfoddolwyr a'r trydydd sector yng Nghymru wedi ymateb yn sionc i'r pandemig. Mae'n ymddangos bod diddordeb mewn gwirfoddoli wedi cynyddu, wrth i ddata (heb ei gyhoeddi) gan wefan genedlaethol Gwirfoddoli Cymru ddangos cynnydd cyflym mewn pobl yn cofrestru i wirfoddoli yn gynnar yn ystod y pandemig – o 459 o gofrestrïadau ym mis Chwefror 2020 i 10,336 ym mis Mawrth 2020.

Ers dechrau'r pandemig, mae Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (CGGC), Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (WLGA), a mudiadau partner wedi casglu astudiaethau achos am wirfoddoli ledled Cymru. Fe ddefnyddion ni ddull 'cyfuno astudiaethau achos', a ddatblygwyd gan South et al. (2021) ar 50 o'r astudiaethau achos hyn.

Mae'r adroddiad hwn yn rhan o brosiect ehangach ar wirfoddoli a llesiant a gynhaliwyd rhwng mis Chwefror a mis Mawrth 2021, sydd hefyd yn cynnwys adolygiad cyflym o'r dystiolaeth am wirfoddoli a llesiant yn ystod y pandemig (Boelman, 2021). Dylid darllen yr adroddiadau hyn ar y cyd â'r adroddiad cryno a'r argymhellion ategol (Taylor-Collins et al., 2021).

Arweiniwyd y prosiect gan CGGC mewn partneriaeth â Chanolfan Polisi Cyhoeddus Cymru ac WLGA. Ariannwyd y prosiect drwy Grant Adfer Gwirfoddoli yn sgil y Coronafeirws 2020/21 Llywodraeth Cymru. Bydd y prosiect yn adeiladu ar waith is-grŵp adfer ar ôl Covid Cyngor Partneriaeth y Trydydd Sector, ac yn hysbysu gwaith Llywodraeth Cymru ar alluogi gwirfoddoli a'r sector gwirfoddol i gyfrannu at adferiad sy'n cefnogi nodau llesiant Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (2015).

## Diffiniadau

Rydyn ni'n defnyddio **gwirfoddoli** mewn ffordd gynhwysol i gynnwys unrhyw weithgarwch sy'n ddi-dâl, sy'n cael ei ddewis yn rhydd, ac sy'n cynnig budd i eraill neu'r amgylchedd (Ellis Paine et al., 2010). Mae hyn yn cynnwys gwirfoddoli 'ffurfiol' (drwy fudiad neu grŵp) a chymorth anffurfiol neu ddwyochrog (fel cyd-gymorth).

Wrth ddefnyddio **llesiant unigol**, rydyn ni'n golygu llesiant y gwirfoddolwr a llesiant yr unigolyn mae'r gwirfoddolwr yn ei gefnogi. Rydyn ni'n defnyddio'r diffiniad o lesiant goddrychol a fabwysiadwyd mewn adolygiad diweddar o wirfoddoli a llesiant gan

Stuart et al. (2020), a gomisiynwyd gan Ganolfan Beth sy'n Gweithio ar gyfer Llesiant:

**pa mor fodlon ydyn ni gyda'n bywydau, ein hymdeimlad bod yr hyn rydyn ni'n ei wneud mewn bywyd yn werthfawr, ein profiadau emosiynol bob dydd (hapusrwydd a gorbryder) a'n llesiant meddyliol yn ehangach.**

Mae'r adroddiad hwn yn cyfeirio at y ddamcaniaeth newid ar gyfer llesiant gwirfoddolwyr yn Stuart et al., 2020, hefyd. Mae'r prif ddangosyddion llesiant unigol a'r ddamcaniaeth newid i'w gweld yn Atodiad 1.

Mae'r syniad o **lesiant cymunedol** sy'n sail i'r adroddiad hwn yn cyd-fynd â'r hyn y cyfeirir ato yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (2015):

**cyflwr ein poblogaeth, ein cymdeithas a'n hamgylchedd ledled Cymru yn gyffredinol. Mae'n ceisio sicrhau bod gan bobl yr amodau economaidd, cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol o'u cwmpas i fod yn iach.**

Mae saith nod llesiant y gellir eu hystyried fel dangosyddion o lesiant cymunedol (gweler Atodiad 1). Mae'r adroddiad hwn yn defnyddio'r diffiniadau canlynol er mwyn sicrhau cysondeb â gwaith blaenorol yn y maes, yn benodol gan Ganolfan Beth sy'n Gweithio ar gyfer Llesiant, sy'n debyg i'r cysyniad o lesiant sydd wedi'i amlinellu yn y Ddeddf:

**Mae llesiant cymunedol yn gyfuniad o amodau cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol, diwylliannol a gwleidyddol a nodwyd gan unigolion a'u cymunedau fel rhai hanfodol iddyn nhw ffynnu a chyflawni'u potensial.** (Wiseman a Brasher, 2008)

## Ynglŷn â'r astudiaethau achos

Darparwyd astudiaethau achos gan CGGC ac WLGA<sup>1</sup>, yn ogystal ag astudiaeth ddiweddar gan New Local (Kay a Morgan, 2021). Roedd un astudiaeth yn Gymraeg a'r gweddill yn Saesneg. Ar gyfer yr holl astudiaethau achos sydd wedi'u henwi yn yr

---

<sup>1</sup> Mae modd gweld holl astudiaethau achos WLGA ar-lein: <https://www.wlga.cymru/good-council-practice-covid-19>.

adroddiad, un ai cafwyd caniatâd gan y grŵp/mudiad neu maent ar gael yn gyhoeddus ar-lein.

Cafodd yr astudiaethau achos eu hysgrifennu mewn fformatau gwahanol. Cafodd rhai eu hysgrifennu ar dempled lle roedd angen rhoi gwybodaeth benodol (e.e. beth ddigwyddodd, partneriaid cysylltiedig, yr effaith, a'r hyn weithiodd) ac roedd y lleill yn baragraffau oedd yn crynhoi'r gweithgarwch. Roedd y rhan fwyaf yn cynnwys geirdaon gan wirfoddolwyr, y rhai oedd yn cael cymorth, neu fudiadau/grwpiau oedd yn cydlynu'r gweithgarwch.

Mae'r astudiaethau achos yn cynnwys amrywiaeth o weithgarwch gwirfoddoli, o wasanaethau cyfeillio i ddosbarthu bwyd a phresgripsiynau. Roedd y gweithgarwch yn cynnwys amrywiaeth o grwpiau a mudiadau, gan gynnwys elusennau, cynghorau sir, cynghorau bwrdeistref sirol, cynghorau gwirfoddol sirol, cynghorau tref a chymuned, a grwpiau cymunedol. Mae cymysgedd ddaearyddol dda o astudiaethau achos sy'n cwmpasu'r holl ardaloedd awdurdodau lleol. Mae rhestr lawn o'r astudiaethau achos i'w gweld yn Atodiad 2.

## Methodoleg

Mae 'cyfuno astudiaethau achos' yn ddull arloesol o ddadansoddi astudiaethau achos ar sail ymarfer. Ei nod yw llenwi'r bwlch methodolegol o ran defnyddio tystiolaeth ar sail ymarfer i lywio'r broses o wneud penderfyniadau (South et al., 2021). Mae astudiaethau achos ar sail ymarfer yn cynnig adroddiadau manwl am ddyfeisiau arloesol sy'n benodol i gyd-destun. O ganlyniad, gall fod yn anodd cyffredinoli canfyddiadau a throsglwyddo dysgu ar draws safleoedd. Mae'r dull cyfuno astudiaethau achos a ddefnyddiwyd yn caniatáu i ganfyddiadau mwy cyffredinol ymddangos o ddadansoddiadau systematig o'r themâu allweddol ar draws casgliad o astudiaethau achos sy'n benodol i gyd-destun.

Cafodd astudiaethau achos i'w dadansoddi eu dewis ar sail y meini prawf canlynol:

- Wedi'u casglu yn ystod y pandemig (Mawrth 2020 – Mawrth 2021).
- Yn ymwneud â gweithgarwch yng Nghymru, gan gynnwys manylion am lle y'i cynhaliwyd.
- Yn berthnasol i lesiant (unigol/cymunedol).
- Yn adrodd stori am wirfoddoli yn ystod y pandemig, gan gynnwys o leiaf fanylion sylfaenol am yr hyn ddigwyddodd, sut, a pham.

Roedd 50 o astudiaethau achos yn bodloni'r meini prawf ac fe gawson nhw eu cynnwys yn yr adolygiad. Dadansoddwyd y rhain gan y tîm ymchwil gan ddilyn y



broses tri cham a ddatblygwyd gan South et al. (2021). Roedd y cam cyntaf yn cynnwys darllen yr holl astudiaethau achos a chasglu'r wybodaeth gyffredin a adroddwyd am fanylion, fel gweithgarwch gwirfoddoli, partneriaethau, effaith ar lesiant, a mesurau effaith. Roedd yr ail a'r trydydd cam yn cynnwys nodi a mireinio themâu cyffredin am y berthynas rhwng gwirfoddoli a llesiant ar draws yr astudiaethau achos. Mae manylion pellach am y fethodoleg ar gael yn Atodiad 3.

Mae llawer o gyfyngiadau i'r dull a ddefnyddiwyd gennym. Roedd natur tymor byr y prosiect yn cyfyngu ar nifer yr astudiaethau achos y gellid eu dadansoddi. Yn ogystal, mae'r astudiaethau achos a gafodd eu cynnwys yn darparu asesiad crynodol o weithgarwch gwirfoddoli ac yn canolbwyntio ar brofiadau llwyddiannus yn gyffredinol, a'r rheswm tebygol am hyn yw am iddyn nhw gael eu hysgrifennu gan y mudiadau eu hunain. Mae'n bosibl nad yw enghreifftiau o astudiaethau achos sydd ag effeithiau llai positif ar lesiant wedi cael eu cyflwyno. Oherwydd hynny, mae'n anoddach dod i gasgliadau am bethau sydd heb weithio cystal, neu am anghenion pwy sydd heb gael eu diwallu. At hynny, mae bron pob un o'r astudiaethau achos wedi'u hysgrifennu gan gynghorau sir a chynghorau bwrdeistref sirol, cynghorau gwirfoddol sirol, neu'r trydydd sector. Yn hynny o beth, mae'r dadansoddiad hwn yn brin o safbwyntiau eraill gan bobl sydd wedi arwain yr ymateb gwirfoddoli yng Nghymru, er enghraifft cynghorau tref a chymuned, yn ogystal â safbwyntiau gwirfoddolwyr. O'r herwydd, dim ond sampl fach o'r gweithgarwch gwirfoddoli niferus a gafwyd yn ystod y pandemig mae'r astudiaethau achos yma'n eu cynrychioli.

Mae gweddill yr adroddiad wedi'i rannu yn ôl y themâu allweddol a nodwyd yn yr astudiaethau achos. Mae'r rhain yn gysylltiedig â phwrpas a dull gwirfoddoli, ei ganlyniadau, a sut y galluogodd ddatblygiad llesiant unigol a chymunedol.

## Pwrpas a dull gwirfoddoli

Pwrpas trosfwaol y gweithgarwch a ddisgrifiwyd yn yr astudiaethau achos oedd ymateb i angen newydd neu fwy o angen, ac i ragor o ddiddordeb gan bobl oedd am wirfoddoli mewn ymateb i'r pandemig. Roedd hyn yn cyfateb i ddau faes gweithgarwch eang: **diwallu anghenion sylfaenol** (gweithgarwch gwirfoddoli) a **datblygu seilweithiau gwirfoddoli** (gweithgarwch cyrff cydlynu).

Yn gyffredinol, roedd y gwaith gwirfoddoli yn digwydd yn lleol yn ddaearyddol: roedd yn cael ei gydlynu a'i gyflawni gan fudiadau lleol neu aelodau o'r gymuned. Roedd y rhan fwyaf o'r astudiaethau achos yn ymwneud â grwpiau neu fudiadau yn symud gwasanaethau mewn ymateb i'r pandemig, er enghraifft newid i gynnis cymorth yn ddigidol neu ddiwallu anghenion gwahanol, yn hytrach na grwpiau neu fudiadau hollol newydd.

## Diwallu anghenion sylfaenol

Roedd gweithgarwch gwirfoddoli yn canolbwyntio'n bennaf ar ddiwallu anghenion sylfaenol drwy gyflawni tasgau sylfaenol, er enghraifft siopa a dosbarthu presgripsiynau. Roedd rhywfaint o'r gweithgarwch yn cefnogi seilweithiau a gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, ac roedd rhai enghreifftiau o weithgarwch oedd yn canolbwyntio ar lesiant emosiynol, er enghraifft 'galwadau caredigrwydd', cynlluniau cyfeillio o bell, a llinellau cymorth. Er enghraifft, agorodd y Ganolfan Entrepreneuriaeth Affricanaidd linellau cymorth gan wirfoddolwyr ar gyfer unigolion oedd ag anawsterau iechyd meddwl. Disgrifiodd un aelod o staff sut aethon nhw ati

**Mae wedi bod yn llwyddiant mawr hyd yn hyn – rydyn ni wedi gallu ysgafnhau'r baich i lawer o bobl Dduon, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig sy'n agored i niwed drwy sicrhau nad oes angen iddyn nhw boeni mwyach am ddarparu bwyd i'w teuluoedd neu ddiode'n dawel gyda'u hiechyd meddwl.**

I'r rhai oedd yn cefnogi iechyd a gofal cymdeithasol, roedd y gweithgarwch yn cynnwys darparu cludiant i apwyntiadau meddygol, er enghraifft Cludiant Cymunedol Llanwrtyd, neu wasanaethau arbenigol i'r rheini oedd ag anghenion penodol. O ganlyniad, roedd y rhan fwyaf o weithgarwch gwirfoddoli yn canolbwyntio ar ryngweithio uniongyrchol rhwng pobl (yn hytrach na chymorth 'eilaid', fel codi arian neu waith gweinyddol).

## Datblygu a chynnal seilweithiau gwirfoddoli

Roedd modd rhannu gweithgarwch cyrff cydlynu (cynghorau sir, cynghorau bwrdeistref sirol a chynghorau gwirfoddol sirol yn bennaf) yn fras i dri categori: **recrwtio gwirfoddolwyr**; **paru gwirfoddolwyr** â phobl sydd angen cymorth; a **chysylltu mudiadau, grwpiau a gwasanaethau** drwy sefydlu cysylltiadau er mwyn sicrhau dull cydgysylltiedig. Ychydig o'r astudiaethau achos sy'n nodi manylion neu'n myfyrio ar lwyddiant y gweithgarwch cysylltu hwn, ond amlygwyd partneriaethau fel rhywbeth allweddol. Roedd y rhain yn cynnwys ystod o fudiadau a grwpiau, gan gynnwys cynghorau sir a chynghorau bwrdeistref sirol, cynghorau tref a chymuned, cynghorau gwirfoddol sirol, gwasanaethau iechyd, mudiadau gwirfoddol, y sector preifat, cyrff crefyddol, a grwpiau cymunedol.

Roedd **recriwtio gwirfoddolwyr** – a oedd hefyd yn cynnwys annog gwirfoddolwyr i fodloni'r newid yn y galw – yn ganolbwynt i lawer o'r astudiaethau achos, ac roedd partneriaethau'n helpu i hwyluso a chyflymu'r prosesau recriwtio. Roedd hyn yn aml yn cynnwys gwneud y defnydd gorau o sgiliau ac adnoddau mudiadau partner, fel nodwyd yng nghymuned Maesgeirchen yng Ngwynedd, lle roedd mudiadau'n cynnwys caffi cymunedol lleol, cynghorwyr, a grwpiau gwirfoddol. Yn Abertawe, bu Cyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Abertawe a Phrifysgol Abertawe yn gweithio mewn partneriaeth i ddosbarthu presgripsiynau'n lleol: recriwtiodd Cyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Abertawe wirfoddolwyr a oedd wedi cofrestru ar wefan Gwirfoddoli Cymru, a bu Discovery (mudiad yn y Brifysgol sy'n cael ei arwain gan wirfoddolwyr) yn prosesu gwiriadau gan y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd ar eu cyfer.

Roedd partneriaethau'n allweddol bwysig ar gyfer yr astudiaethau achos hynny oedd yn canolbwyntio ar **baru gwirfoddolwyr** hefyd. Bu Cyngor Sir Ceredigion a Chymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Ceredigion yn gweithio mewn partneriaeth i gydlynu'r ymateb gwirfoddoli a pharu gwirfoddolwyr. Mewn llawer o achosion, roedd partneriaethau'n nodi'r angen oedd yn bodoli drwy gyfuniad o arbenigedd, profiad a rhwydweithiau grwpiau wedi'u gwreiddio yn y cymunedau, a gwasanaethau cyhoeddus, awdurdodau lleol a'r trydydd sector.

Mewn astudiaethau achos lle roedd gweithgarwch yn cynnwys **cysylltu mudiadau**, roedd partneriaethau'n sicrhau bod modd osgoi gorgyffwrdd a bylchau ac, unwaith eto, bod modd rhannu'r profiad a'r wybodaeth honno er mwyn darparu cymorth effeithiol i'r rhai oedd ei angen. Profodd y cyfuniad o wybodaeth leol ac arbenigedd proffesiynol (e.e. ar gyllido, cyfansoddiad a gweithrediad gwasanaethau statudol) i fod yn hynod o werthfawr. Yn astudiaeth achos Cyngor Sir y Fflint, canmolwyd y bartneriaeth rhwng y cyngor a Chyngor Gwirfoddol Lleol Sir y Fflint i recriwtio gwirfoddolwyr am alluogi ymateb effeithiol:

**mae cydlafurio agos rhwng y Cyngor Sir a'r Cyngor Gwirfoddol yn hanfodol ar gyfer llwyddiant gyda phob parti'n cynnig sgiliau gwerthfawr a chysylltiadau cymunedol cryf.**

Chwaraeodd technoleg ran allweddol hefyd o ran paru unigolion a chysylltu mudiadau. Defnyddiwyd rhaglenni a llwyfannau pwrpasol i hwyluso'r gwaith o baru gwirfoddolwyr. Cafodd llwyfannau lleol i recriwtio a pharu gwirfoddolwyr eu datblygu neu eu gwella mewn ymateb i'r pandemig, er enghraifft 'Hwb Cymunedol' Sir Benfro – sef 'siop un stop ar gyfer unrhyw gymorth sydd ei angen yn ystod y pandemig' – a chynllun 'Ein Sir Fynwy' yn Sir Fynwy, sy'n hysbysebu cyfleoedd gwirfoddoli ac sy'n galluogi preswylwyr i 'gyfnewid gweithredoedd caredig'. Roedd mudiadau oedd yn gweithio mewn partneriaeth hefyd yn defnyddio technoleg i gadw mewn cysylltiad, er enghraifft drwy fideogynadleda a thechnoleg cwmwl. Ychydig o fyfyrion a gafwyd ar

effeithiolrwydd gwahanol dechnolegau, un ai ar gyfer paru unigolion neu gysylltu mudiadau, ond mae'r astudiaethau achos yn awgrymu bod technoleg wedi bod yn allweddol.

## Canlyniadau

Nododd yr astudiaethau achos sawl canlyniad yn sgil gwirfoddoli. Roedd y rhain yn aml yn cael eu rhestru fel allbynnau wedi'u meintioli – e.e. nifer y gwirfoddolwyr dan sylw, nifer y parseli bwyd a ddosbarthwyd, neu nifer y bobl sy'n derbyn cymorth. Yn aml, fodd bynnag, roedd y data hwn yn cael ei ategu gan eiradaon gan wirfoddolwyr, y rhai roedden nhw'n eu cynorthwyo, neu fudiadau/grwpiau oedd yn cydlynu'r gweithgarwch. Y data ansoddol hwn oedd yn cynnig y mewnwleidiad gorau o ran sut roedd gwirfoddoli yn cefnogi llesiant unigol a chymunedol.

## Llesiant unigol

Yn groes i lawer o'r llenyddiaeth bresennol ar wirfoddoli a llesiant, canolbwyntiodd y rhan fwyaf o'r astudiaethau achos ar yr effaith ar y rhai oedd yn cael cymorth, yn hytrach nag ar y gwirfoddolwyr eu hunain. Er bod adroddiadau am effeithiau'r gweithgarwch oedd wedi'i anelu'n benodol at ddatblygu llesiant (e.e. galwadau caredigrwydd), amlygodd llawer o'r astudiaethau ganlyniadau llesiant oedd yn deillio o weithgarwch rhyngweithredol oedd wedi'i anelu'n bennaf at ddiwallu anghenion corfforol sylfaenol, fel darparu bwyd a phresgripsiynau. Roedd y gweithgarwch hwn yn canolbwyntio ar ryngweithio uniongyrchol a chafodd ei ddisgrifio fel un oedd yn darparu **ystod o fuddion emosiynol a iechyd meddwl ychwanegol sy'n ymwneud â chysylltiad cymdeithasol**. Er enghraifft, yn Abertawe dosbarthodd y Ganolfan Entrepreneuriaeth Affricanaidd barseli bwyd i aelwydydd lleiafrifoedd ethnig agored i niwed, a defnyddiodd gwirfoddolwyr y cyfleoedd hyn i ddarparu cymorth a gwybodaeth.

Yng Nghaerffili, dechreuodd un grŵp oedd wedi bod yn darparu gwasanaethau mewn neuadd gymunedol ddarparu'r gwasanaethau allan yn y gymuned, yn ogystal â chynnig gwasanaethau newydd i ddiwallu anghenion, a gweithio gyda grwpiau newydd (a grwpiau oedd newydd ddod yn agored i niwed). Buon nhw hefyd yn gweithio mewn partneriaeth gyda'r cyngor a Fareshare Cymru i bontio bylchau a adawyd gan lai o gapasiti mewn asiantaethau eraill, gan atgyfnerthu pwysigrwydd partneriaethau. Cafodd dimensiynau llesiant pwysig o gael rhagor o wasanaethau gwirfoddoli rhyngweithredol eu cyfleu'n dda gan ferch i ddyn a gafodd ei gyfeirio at y grŵp gan y gwasanaethau cymdeithasol i gael cymorth gyda'i siopa:

**Dw i'n byw dros 240 milltir i ffwrdd... [mae'r grŵp] yn achubiaeth i Dad, a dw i jyst am ddweud diolch yn fawr iawn i bawb sy'n rhan o hyn. Fel teulu, rydyn ni'n gwerthfawrogi'r gwasanaeth, y wên, y caredigrwydd a'r cymorth rydych chi wedi'u rhoi iddo.**

Yn ogystal â diwallu anghenion sylfaenol ei thad, rhoddodd y gwasanaeth gwirfoddoli sicrwydd iddi hi a'i theulu a meithrin ymdeimlad o **gysylltiad a chynhwysiant cymdeithasol**. Mae hyn hefyd yn amlygu pa mor agored i niwed yw pobl sydd heb rwydweithiau cymorth gerllaw, a rôl gwirfoddolwyr lleol yn cyflawni rolau y gallai ffrindiau neu deulu fod wedi'u cyflawni ar gyfer pobl eraill. Wrth helpu i ddiwallu anghenion sylfaenol, llwyddodd y gwirfoddoli hwn hefyd i nodi anghenion ehangach, fel llesiant emosiynol, na fyddai wedi bod yn hysbys fel arall o bosib.

Roedd y canlyniadau hyn i'w gweld ymysg gwirfoddolwyr hefyd. Roedd gwirfoddolwyr yn gwerthfawrogi cysylltiad cymdeithasol ochr yn ochr â buddion ehangach y rhyngweithio uniongyrchol hwn, fel **ymdeimlad o bwrpas, cyflawniad, a datblygiad personol** ('rhyng-ganlyniadau' sy'n gallu arwain at lesiant gwell – Stuart et al., 2020). Y thema drosfwaol i'r rhai sy'n cael cymorth a'r gwirfoddolwyr oedd mwynhad o gael cysylltiad dynol ystyrlon – cyfuniad cydamserol o fodloni angen corfforol ac emosiynol drwy rhyngweithio uniongyrchol. Y tu hwnt i'r syniad greddfol a chynhwysfawr hwn o lesiant sy'n atgyfnerthu'r naill ochr a'r llall, anaml y byddai'r astudiaethau achos yn dadgyfuno neu'n gwahaniaethu rhwng y 'mathau' o lesiant roedden nhw wedi cael effaith arnyn nhw (yn debyg i'r dangosyddion llesiant yn Atodiad 2). Er enghraifft, yn Sir Ddinbych, soniodd un gwirfoddolwr a oedd wedi bod yn siopa ar ran pobl oedd yn ynysu am y cydadwaith rhwng angen sylfaenol a chysylltiad cymdeithasol yn ei ddisgrifiad o werth gwirfoddoli i'w lesiant:

**Dw i ddim yn siŵr pwy sy'n helpu pwy fwyaf! Mae straeon, profiadau byw a safbwyntiau'r bobl rydw i wedi siopa ar eu cyfer wedi fy ysbrydoli i'n fawr. Rydyn ni'n siarad yn aml am yr angen i'n cymunedau fod yn agosach ac yn llai unigolyddol. Dw i wedi teimlo, yn ystod y cyfnod anodd iawn yma, ein bod ni wedi gweld gobaith a chariad yn cael eu rhannu mewn cymaint o wahanol ffyrdd sydd wedi dod â ni'n agosach at ein gilydd.**

Mae hefyd yn tynnu ar syniadau am lesiant cymunedol (sy'n cael eu trafod isod) wrth ystyried ei brofiad er mwyn helpu i ddatblygu ymdeimlad ehangach o gymuned yn ei ardal leol. Mae hyn yn amlygu hefyd pa mor bwysig oedd cydfuddiannaeth i lawer o'r gwirfoddolwyr yn yr astudiaethau achos, a bod hynny'n rhan bwysig o'r profiad cadarnhaol o wirfoddoli oherwydd roedden nhw'n teimlo eu bod nhw a'r unigolyn roedden nhw'n ei helpu yn cael budd.

Mewn achosion eraill, roedd y gydfuddiannaeth hon yn bodoli gan fod y gwirfoddolwyr eu hunain wedi profi'r un heriau â'r bobl roedden nhw'n eu helpu, er enghraifft yn Action on Hearing Loss Cymru (Hear to Help) ym Mhowys, gan fod llawer o'r gwirfoddolwyr wedi colli eu clyw hefyd. Gan fod y rhan fwyaf o astudiaethau achos yn canolbwyntio ar yr effeithiau ar bobl oedd yn cael y cymorth, roedd tystiolaeth am y manteision cydfuddiannol i'r gwirfoddolwyr a'r rhai oedd yn cael cymorth yn gymharol fach. Pan oedd astudiaethau achos yn trafod yr effeithiau hyn, roedd y geiradau yn canolbwyntio ar **gynnydd o ran boddhad bywyd ymysg gwirfoddolwyr**, yn ogystal ag **ymdeimlad o bwrpas a thwf personol**, a buddion cysylltiol oedd yn cyd-fynd â theimladau o **gysylltiad a chynhwysiant cymdeithasol**. Amlygodd astudiaeth achos gan un grŵp o wirfoddolwyr hyn yn eglur iawn:

**Ro'n i'n derbyn galwadau caredigrwydd gan wirfoddolwr, ro'n i'n dioddef o broblemau iechyd meddwl ac arwahanwydd cymdeithasol. Do'n i ddim yn mynd allan. Ro'n i ofn mynd allan drwy'r drws. Doedd gen i ddim hyder. Cyn i fi ddechrau siarad gyda'r gwirfoddolwr, ro'n i'n casáu siarad ar y ffôn...Gyda'r galwadau rheolaidd, dechreuais i fagu hyder i siarad ar y ffôn a dechreuais i fynd allan am dro.**

O ganlyniad, gofynnwyd iddo wirfoddoli ei hunan a dechreuodd wneud galwadau caredigrwydd a siopa ar ran pobl, yn ogystal â dysgu sut i redeg y banc bwyd lleol. Meddai:

**Mae fy hyder i'n ddiwedd erbyn hyn. Dw i ddim yn ofni mynd allan. Dw i wrth fy modd yn cwrdd â phobl newydd. Rhoddodd [y ganolfan wirfoddoli] fy mywyd yn ôl i fi. Fe wnaethon nhw roi pwrpas i fi.**

Roedd y gweithgarwch mwy rhyngweithredol oedd yn nodweddiadol o'r rhan fwyaf o'r gwaith gwirfoddoli a drafodwyd yn yr astudiaethau achos, hefyd yn cynnig manteision cydfuddiannol. Mewn enghraifft arall, disgrifiodd gwirfoddolwr gyda Chyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Abertawe oedd yn dosbarthu meddyginiaethau i bobl agored i niwed neu bobl oedd yn cysgodi, y boddhad bywyd roedden nhw'n ei gael o'r gweithgarwch hwn:

**...gan wybod bod gan [yr unigolyn] y feddyginiaeth nawr sy'n hanfodol iddyn nhw, a gweld pa mor ddiolchgar oedden nhw am y gwasanaeth rydw i wedi'i ddarparu. Dywedodd un fenyw wrtha i fy mod i'n angel hyd yn oed, a wnaeth fy nghyffwrdd i'n fawr.**

Yn Sir y Fflint, bu mwy na 60 o wirfoddolwyr a gafodd eu recriwtio o'r newydd yn gweithio ochr yn ochr â'r awdurdod lleol i ddarparu cymorth ychwanegol ar gyfer gwasanaethau gofal cymdeithasol craidd a chefnogi gweithgarwch oedd yn gysylltiedig â'r pandemig. Adroddodd un gwirfoddolwr am yr **ymdeimlad o bwrpas** roedden nhw'n ei deimlo drwy wirfoddoli:

**Mae wedi bod yn ffrainc cael cyfrannu rhywbeth er mwyn helpu'r cartref i fod ar ei draed ac yn barod i agor. Fe wnes i gwrdd â gwirfoddolwyr eraill hefyd, oedd yn dda, ac roedd hefyd yn gadarnhaol ein bod wedi gallu integreiddio'n llawn gyda'r staff a bwrw ymlaen â phethau.**

## Llesiant cymunedol

Yn yr astudiaethau achos, roedd y cysylltiadau rhwng gwirfoddoli a llesiant cymunedol yn canolbwyntio ar dri o nodau Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol: **Cymru iachach, Cymru sy'n fwy cyfartal a Chymru o gymunedau cydlynus**. Amlygwyd y rhain drwy weithgarwch y gwirfoddolwyr a thrwy'r seilwaith gwirfoddoli sy'n eu cefnogi. Roedd y gweithgarwch a ddisgrifir uchod fel rhai sy'n anelu at ddiwallu anghenion sylfaenol yn hyrwyddo 'Cymru iachach' drwy ddarparu bwyd, meddyginiaeth, cymorth corfforol ac emosiynol, a 'Chymru sy'n fwy cyfartal' drwy gefnogi'r rheini y mae'r pandemig yn effeithio'n anghymesur arnyn nhw, a lliniaru'r anghydraddoldebau hynny rhag dyfnhau. Er enghraifft, nod Cludiant Cymunedol Llanwrtyd ym Mhowys oedd mynd i'r afael â'r allgáu digidol sy'n wynebu pobl sy'n methu â siopa ar-lein. Mewn llawer o achosion, nid nod y gweithgarwch hwn, o reidrwydd, oedd gwneud Cymru yn iachach neu'n fwy cyfartal nag y gallai fod cyn y pandemig; yn hytrach, ei nod oedd atal Cymru rhag dod yn *llai* iach neu'n *llai* cyfartal nag y gallai fod fel arall.

Yn bwysig, roedd y camau hyn i **gefnogi iechyd a chydraddoldeb** wedi'u seilio ar gymunedau cydlynus ac yn gymorth i'w datblygu. Mae'n werth nodi – yn y rhan fwyaf o enghreifftiau o weithgarwch i gefnogi iechyd a chydraddoldeb, fel dosbarthu bwyd neu bresgripsiynau – nad oedd geiradaon gan y rhai oedd wedi cael cymorth yn canolbwyntio ar sut y cawson nhw eu hatal rhag mynd yn llwglyd na sut roedd ganddyn nhw feddyginiaeth bellach; yn lle hynny, roedden nhw'n tueddu i ganolbwyntio ar y **cysylltiad a'r cynhwysiant cymdeithasol** a ddatblygwyd drwy wirfoddoli. Er enghraifft, canolbwyntiodd preswlydd oedd yn siopa yn Siop a Chaffi Cymunedol Llandegla yng Nghonwy yn ystod y pandemig ar y budd o gael cysylltiad cymdeithasol gan fod y siop wedi aros ar agor. Dywedodd yr unigolyn am staff y siop (llawer ohonyn nhw'n wirfoddolwyr):

**Rydych chi wedi bod yn anhygoel. Mae eich ysbryd cymunedol bob amser yn amlwg, sy'n gwneud i bawb deimlo bod croeso iddynt. Bendith arnoch chi i gyd. Dw i'n methu aros i'ch gweld chi i gyd yn y caffi eto pan fydda i'n galw draw am goffi a sgwrs gyda'r staff hyfryd.**

Disgrifiodd unigolyn arall a gafodd gymorth gan Gymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Pen-y-bont ar Ogwr sut y gwnaeth cysgodi yn sgil y pandemig effeithio ar ei iechyd corfforol:

**Dw i'n gallu teimlo fy hunan yn mynd yn llai ystwyth a ffit gan nad ydw i wedi gallu mynd i unman ers misoedd. Mae Gail [o Gymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Pen-y-bont ar Ogwr] wedi fy nghyflwyno i gynllun Feel Good for Life – grŵp cadw'n heini dros Zoom. ... Mae'r grŵp yn griw da o bobl a'r sgwrsio a'r cymdeithasu ar ddiwedd y sesiwn yw'r rhan dw i'n edrych ymlaen fwyaf ati! Dw i'n meddwl fy mod i wedi cwrdd â ffrindiau newydd a dw i'n edrych ymlaen at gwrdd â nhw wyneb yn wyneb yn y dyfodol.**

Wrth helpu i ddiwallu ei anghenion iechyd corfforol, mae'r grŵp cadw'n heini wedi helpu i wella ei lesiant emosiynol hefyd. Drwy hynny, roedd y cysylltiad a'r cynhwysiant cymdeithasol a ddatblygwyd drwy ddiwallu anghenion sylfaenol er mwyn cefnogi **Cymru iachach** yn alluogwr pwerus ar gyfer llesiant cymunedol gan ei fod yn helpu i gynnal **Cymru o gymunedau cydlynus**.

Yn ei dro, helpodd y gwaith o ddiwallu anghenion sylfaenol i feithrin llesiant cymunedol ehangach. Er enghraifft, mae rhaglen darparu bwyd mewn argyfwng Well-fed yn Sir y Fflint yn cynnwys partneriaeth rhwng y cyngor sir a ClwydAlyn (elusen/cymdeithas dai). Recriwtiwyd 26 o yrwyr gwirfoddol i ddsbarthu 29,000 o brydau bwyd i dros 500 o aelwydydd. Disgrifiodd yr achos sut aethon nhw ati:

**Mae'n fwy na dim ond gwirfoddoli i ddsbarthu parseli bwyd, mae'r gyrrwyr hefyd yn helpu i gefnogi llesiant ein preswylwyr yn ogystal â'u llesiant eu hunain, sydd yn ei dro wedi creu ysbryd cymunedol gwyach.**

Mewn llawer o achosion, roedd hyn yn bosibl diolch i'r seilweithiau sy'n cefnogi'r gweithgarwch gwirfoddoli – y mudiadau a'r grwpiau fu'n recriwtio, hyfforddi, paru, a chydlynu'r gwirfoddolwyr. Roedd y seilwaith yn cynnwys mudiadau mawr fel cynghorau sir, ac elusennau cenedlaethol yn ogystal â rhwydweithiau a grwpiau anffurfiol bach. Er enghraifft, yn Sir Fynwy, aeth y cynghorau tref ati i greu 'Rhaglen Llysgennad Tref' gyda chymorth gan y cyngor sir a Chymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent, gan gysylltu gwirfoddolwyr lleol â phobl oedd yn teimlo'n ansicr



am adael eu cartrefi a helpu i fagu eu hyder wrth ddychwelyd i ganol trefi wrth i'r cyfyngiadau lacio.

Yn Llansawel, cychwynnodd aelodau o'r gymuned leol ystod o weithgareddau gwirfoddol i gefnogi pobl leol mewn ymateb i'r pandemig. Ehangodd y gefnogaeth hon o gynnig cymorth gyda thasgau hanfodol i gynnwys grwpiau a gweithgarwch cymdeithasol ar-lein. Mae natur hunan-gychwyn yr enghraifft hon yn arwydd o **gydlyniant cymunedol oedd yn bodoli eisoes**, ac fe wnaeth gweithgarwch gwirfoddolwyr hefyd helpu i greu cysylltiadau a chyfeillgarwch newydd a oedd, yn ôl yr achos, yn 'cynorthwyo i adeiladu cymuned gref, ddiogel a gwydn'.

Mae'r math hwn o weithio yn enghraifft o'r **cymunedau cydlynus** oedd ar waith eisoes mewn sawl rhan o Gymru cyn y pandemig. Efallai na fyddai gweithgarwch gwirfoddoli i gefnogi anghenion iechyd ac anghenion sylfaenol wedi bod yn bosibl, neu efallai y byddai wedi bod yn anoddach, heb y seilwaith presennol hwn.

## Galluogwyr llesiant

Llwyddwyd i sicrhau canlyniadau llesiant drwy **brofiad gwirfoddoli** yn ystod y pandemig a thrwy **ffyrdd o weithio** rhwng mudiadau/grwpiau. Roedd y rhain yn gweithredu fel galluogwyr llesiant, fel y trafodir isod.

## Y profiad o wirfoddoli

### Gweithgarwch gwirfoddoli uniongyrchol

Gyda ffocws ar ddiwallu anghenion sylfaenol, roedd gwirfoddoli'n canolbwyntio ar **ryngweithio uniongyrchol rhwng unigolion**, yn aml (er nad bob amser) yn eu cymunedau lleol. Galluogodd hyn ystod o ganlyniadau llesiant oedd yn ymwneud â chysylltiad cymdeithasol, fel y trafodir uchod. Fe wnaeth **y profiad a rennir yn sgil y pandemig** hefyd greu ymdeimlad o gyfeillgarwch rhwng y rheini oedd yn gwirfoddoli, ochr yn ochr â chymhelliant cryf i weithredu. Adroddodd un gwirfoddolwr gyda Chyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf: 'Mae'n deimlad gwerth chweil pan fyddwch chi'n sôn wrth rywun am y cymorth maen nhw'n gallu ei gael, a gweld y rhyddhad yn eu llygaid.'

Roedd y rhyngweithio uniongyrchol hwn rhwng unigolion yn golygu bod y math o wirfoddoli oedd yn fwyaf cyffredin yn yr astudiaethau achos yn wahanol iawn i'r profiad 'o bell' a allai fod yn ddisgwyliedig o wirfoddoli yn ystod pandemig – gyda rhagor o wirfoddoli digidol a mesurau cadw pellter cymdeithasol yn eu lle – ac mewn gwirionedd, roedd yn brofiad **personol iawn**.

## 'Llacio' y profiad gwirfoddoli

Cafwyd llawer o enghreifftiau o gyfleoedd gwirfoddoli newydd heb yr angen i aros yn hir am wiriadau gan y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd, ymrwymadau tymor hir, na bod â chysylltiad â mudiadau penodol. Roedd y rhain hefyd yn cynnig profiad mwy 'anffurfiol', er enghraifft cymorth cymydog i gymydog.

Mewn llawer o'r astudiaethau achos, nid oedd modd categoreiddio'r gweithgarwch gwirfoddoli fel un 'ffurfiol' neu 'anffurfiol' yn hawdd iawn. Yn hytrach, **roedd anffurfioldeb a ffurfioldeb wedi'u cydblethu**, o ran natur y gweithgarwch a'r strwythurau/cyrff oedd yn ei gydlynu. Yn aml, nid oedd modd gwahaniaethu rhwng gweithgarwch gwirfoddoli i ddiwallu anghenion sylfaenol a gweithgarwch grwpiau cyd-gymorth neu gymorth anffurfiol rhwng cymdogion, er eu bod weithiau'n cael eu cydlynu gan grŵp neu fudiad ffurfiol, neu'n gysylltiedig â nhw. Er enghraifft, yng Nghastell-nedd Port Talbot, roedd 'Pencampwyr Stryd' yn cefnogi'u cymdogion drwy ddsbarthu bwyd a phresgripsiynau, wedi'i gydlynu gan gonsortiwim o fudiadau ac unigolion o Grŵp Cymorth Covid-19 Llansawel.

Roedd modd gweld y cyfuniad hwn o ffurfioldeb ac anffurfioldeb yn y ffordd y gwnaeth llawer o fudiadau cyfansoddol, cynghorau sir, a chynghorau gwirfoddol sirol symud eu prosesau recriwtio gwirfoddolwyr i fod yn fwy anffurfiol, drwy lacio eu meini prawf cofrestru. Yn aml, cafodd hyn ei gynllunio fel ffordd o gyflymu prosesau ac ymateb yn gyflym i anghenion cymunedol, ond mewn rhai achosion, cafodd hefyd effaith o ran cael gwared ar rwystrau i annog gwirfoddolwyr newydd. Er enghraifft, fe ddileodd Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych ffioedd aelodaeth gan symleiddio prosesau cofrestru gwirfoddolwyr a galluogi cofrestru dros y ffôn. Ar ben hynny, roedd y grwpiau/cyrff ffurfiol hyn yn aml yn gweithio mewn partneriaeth â'i gilydd – a gyda grwpiau cymunedol – i 'ddosbarthu' gwirfoddolwyr, a allai fod wedi cael eu lleoli gyda bwrdd iechyd lleol, grŵp cyd-gymorth, neu gymydog. Roedd y partneriaethau amrywiol a'r llwybrau atgyfeirio hyn yn ei gwneud hi'n anodd gwahaniaethu rhwng gwirfoddoli ffurfiol ac anffurfiol. Yn hanfodol, maen nhw hefyd yn tynnu sylw at y strwythurau sefydliadol helaeth a chymhleth y tu ôl i lawer o weithgarwch sy'n ymddangos yn anffurfiol neu'n 'gymdogol'.

## Cyd-destunau gwaith a bywyd

Roedd yr astudiaethau achos yn dangos bod y pandemig **yn ei gwneud hi'n bosibl i bobl wirfoddoli** na fyddent wedi cael amser i wneud fel arall. Er enghraifft, yn Sir Benfro roedd staff ar ffyrlo ymhlith 100 o wirfoddolwyr oedd yn dosbarthu cyfarpar diogelu personol oedd wedi'i gydlynu gan y cyngor gwirfoddol sirol lleol. Roedd y gwirfoddolwyr yn cyflawni'r tasgau yma'n hyblyg, 'ar lefelau a oedd yn addas iddyn

nhw'. Cyfeiriodd sawl astudiaeth achos at wirfoddolwyr newydd oedd ar ffyrlo neu'n gweithio gartref oedd eisiau 'cadw'n brysur' a 'themlo'n ddefnyddiol'.

Ochr yn ochr â'r cynnydd mewn amser, roedd **y ffaith bod pobl wedi cael eu gorfodi gan y cyfnod clo i aros yn eu hardaloedd lleol** yn gysylltiedig â rhagor o baroddrwydd a chapasiti i ymgysylltu â'r gymuned. Disgrifiodd un gwirfoddolwr gyda Chyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Abertawe sut y gwnaeth y cyfnod clo a bod ar ffyrlo gynyddu eu cyfranogiad i'r Cyngor, er eu bod wedi bod yn gwirfoddoli gyda'r mudiad ers dwy flynedd eisoes:

**Ar ôl bod yn wirfoddolwr i SCVS am ddwy flynedd, a chael fy rhoi ar ffyrlo gan y gwaith yn ystod y cyfnod hwn, roeddwn i am roi cynnig ar wneud rhywbeth i helpu fy nghymuned. Nid yn unig i gadw fy hunan yn brysur a rhoi egwyl i fi o undonedd aros yn y tŷ, ond i fy iechyd meddwl ac i helpu eraill. Gan wybod bod yna bobl allan yna sydd mewn sefyllfaoedd anodd, fel cael eu gorfodi i aros gartref oherwydd salwch neu resymau hunanynysu eraill fel cysgodi, ro'n i'n gwybod bod yn rhaid i fi wneud y gorau o fy sefyllfa.**

Yn yr enghraifft hon, cafodd eu hawydd i wneud mwy o weithgarwch gwirfoddol ei ysgogi gan y ffaith eu bod am wella'u llesiant eu hunain yn ogystal â llesiant pobl eraill. Digwyddodd hyn ym Mhen-y-bont ar Ogwr hefyd, lle gwelodd trefnwyr y cynllun Creu Cymunedau Cryf/Cymdeithion Cymunedol gynnydd yn nifer y gwirfoddolwyr yn gynnar yn y pandemig oherwydd bod pobl eisiau helpu'r rhai oedd yn agored i niwed neu'n unig. Fodd bynnag, roedden nhw'n ei chael hi'n anoddach recriwtio cyfeillion ffôn yn ddiweddarach yn y flwyddyn

**oherwydd bod unigolion yn dychwelyd i'r gwaith ar ôl bod ar ffyrlo a bod llawer o wirfoddolwyr wedi blino aros i mewn ac am wneud rolau mwy egniol y tu allan i'r cartref.**

Mewn ymateb, fe wnaethon nhw lansio ymgyrch recriwtio ac annog gwirfoddolwyr gweithredol i gyfeillio â mwy nag un o bobl i ddiwallu'r angen, ond roedd pobl eraill yn wynebu'r her hon hefyd – er enghraifft, nododd Ysbryd Cymunedol Gwynedd fod rhai gwirfoddolwyr wedi dychwelyd yn ystod y cyfnod atal byr ym mis Hydref ond wedi stopio yn ystod yr haf. Mae'r rhain yn amlygu'r **heriau tymor hirach posibl a allai wynebu mudiadau i gadw gwirfoddolwyr** ar ôl i'r pandemig basio.

# Ffyrdd o weithio

## Meithrin capasiti

Yn gysylltiedig â'r camau i lacio'r profiad gwirfoddoli a drafodwyd uchod, **chwaraeodd cyllid a hyfforddiant ran allweddol yng ngweithgarwch mudiadau cydlynu**, gyda llawer yn dewis 'cynyddu' neu addasu eu gwasanaethau mewn ymateb i'r pandemig. Helpodd rhaglenni grant oedd â phrosesau treigl a chyflym o wneud penderfyniadau a meini prawf hyblyg (gan gynnwys argaeledd i grwpiau anffurfiol) i hwyluso gweithgarwch ar draws llawer o'r astudiaethau achos. Yn aml, byddai'r rhain yn cael eu gweinyddu gan gynghorau gwirfoddol sirol. Ym Mro Morgannwg, darparodd cynllun Arwyr y Fro grantiau o hyd at £3,000 i gefnogi costau mentrau oedd yn helpu'r rhai roedd y pandemig yn effeithio'n ddifrifol arnyn nhw. Roedd modd i grwpiau cymunedol a mudiadau gwirfoddol, cynghorau tref a chymuned, a busnesau cymwys wneud cais.

Roedd hyfforddiant a chynghor, o arweinyddiaeth i ddiogelu data, yn alluogwr pwysig hefyd – a fyddai'n cael ei ddarparu'n aml gan gynghorau gwirfoddol sirol ac, i raddau llai, mudiadau trydydd sector a chynghorau. Er enghraifft, disgrifiodd Nanny Biscuit, mudiad cymunedol yn Sir y Fflint, ystod o gymorth a ddarperir gan Gyngor Gwirfoddol Lleol Sir y Fflint:

**Rydyn ni wedi cael sgysiau wythnosol (a dyddiol weithiau!) gyda'r Cyngor Gwirfoddol Lleol i'n helpu i reoli'r gwaith o sefydlu seilwaith mor fawr yn gyflym iawn er mwyn dosbarthu bwyd a rheoli gwirfoddolwyr. Maen nhw wedi darparu seinfwrdd ac wedi ein diweddarau ar faterion newydd ac wedi darparu cyngor ar sut i lunio ein cynnig. Maen nhw hefyd wedi darparu cysylltiadau â grwpiau a mudiadau eraill.**

## Gweithio mewn partneriaeth

Mae cydlafurio yn un o'r pum ffordd o weithio o dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol. Roedd yn amlwg mewn llawer o'r astudiaethau achos, a amlygodd sut roedd **gweithredwyr gwladwriaethol a gweithredwyr eraill yn gweithio, o raddfeydd gor-leol i ranbarthol, er mwyn galluogi rhannu arbenigedd, gwybodaeth, rhwydweithiau, dylanwad a llwyth gwaith**. Roedd un rhaglen (Cysylltu Cymunedau ym Mhen-y-bont ar Ogwr) wedi cynnwys 77 o fudiadau partner yn ystod y pandemig, a chyd-gyflwynodd tri chynghor (Wrecsam, Sir y Fflint, a Sir Ddinbych) Wasanaeth Cydlyniant Cymunedol Rhanbarthol gan helpu elusennau a grwpiau yn eu tro i gefnogi cymunedau lleiafrifol yn y rhanbarth. Helpodd hyn i nodi angen ac i osgoi bylchau/dyblygu cymorth.

Roedd mynychder gweithio mewn partneriaeth er mwyn cyfateb yr angen â nifer y gwirfoddolwyr yn tanlinellu **pwysigrwydd gwybodaeth leol, ac yn nodi bod cymunedau yn ffynonellau o arbenigedd a chymorth**. Yn eu tro, fe wnaeth cymunedau elwa o arbenigedd mudiadau mwy ac awdurdodau lleol, a oedd yn gallu darparu cyngor ar bynciau fel cyllido a diogelu, yn ogystal â gwybodaeth am weithgarwch a chwmpas gwasanaethau cyhoeddus a sut i alluogi rhyngweithio â nhw. Mae modd gweld y ffordd y digwyddodd y cyfnewid gwybodaeth hwn, weithiau'n organig, mewn enghreifftiau fel Rhwydwaith y Drenewydd:

**Fe ddes i'n wirfoddolwr yng ngrŵp Covid-19 y Drenewydd ar ôl gweld y grŵp ar Facebook. Dechreuwyd y grŵp gan fenyw ifanc, ac ymunodd dau aelod o staff y cyngor yn fuan... hefyd fel gwirfoddolwyr. Fodd bynnag, ar ôl cyfnod byr fe sylweddolais y gallai'r grŵp fanteisio ar arbenigedd [elusen leol] Ponthafren... fe wnaeth staff y cyngor tref wahodd cyngor y Drenewydd hefyd er mwyn adeiladu'r rhwydwaith cymorth.**

## Defnyddio technoleg

Roedd **y gallu i ddarparu gwasanaethau'n ddigidol yn hanfodol** i lawer o grwpiau a mudiadau, er ei fod yn dibynnu ar natur y gwasanaethau a ddarperir, gallu digidol, a'r strwythur sefydliadol. **Fe wnaeth technoleg hefyd helpu i alluogi gweithio mewn partneriaeth** drwy fideogynadleda ac o ran cydlynu gwirfoddolwyr. Un enghraifft oedd gwirfoddolwyr y Groes Goch Brydeinig yn dosbarthu presgripsiynau i bobl oedd yn cysgodi neu'n hunanynysu a heb rwydweithiau cymdeithasol. Gwnaethpwyd hyn yn bosibl yn rhannol gan lwyfan digidol a sefydlwyd gan Lywodraeth Cymru, y Gymdeithas Fferylliaeth Genedlaethol, mudiadau'r trydydd sector, a'r Post Brenhinol. Cysylltwyd fferyllfeydd a gwirfoddolwyr drwy ddefnyddio technoleg ddigidol, er bod y gwaith gwirfoddoli gwirioneddol yn digwydd wyneb yn wyneb.

**Fodd bynnag, roedd ymdrechion a alluogwyd yn ddigidol i flaenoriaethu'r bobl fwyaf agored i niwed yn rhagdybio lefel o fynediad digidol.** Er bod problemau allgáu digidol yn debygol o fod yn rhai eang, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig ac ar gyfer grwpiau mwy agored i niwed, cafwyd rhai enghreifftiau o sut yr aethpwyd i'r afael ag allgáu digidol. Lansiwyd ap Cymorth Cymunedol ar ffonau symudol gan Gyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen mewn ymateb i'r pandemig er mwyn i wirfoddolwyr a'r rhai oedd angen cymorth gofrestru cynigion/ceisiadau am gymorth. Fodd bynnag, fe wnaeth y cyngor hefyd sicrhau bod tudalen we ar gael i'r rheini oedd heb ffôn symudol, a rhif ffôn ar gael i'r rhai oedd heb fynediad i'r rhyngwyd, gyda'r nod o liniaru'r risg o allgáu digidol. Yn yr un modd, gweithiodd y cyngor yng Nghasnewydd gydag elusen Achub y Plant i fenthycu 800 o ddyfeisiau i blant na fydden nhw wedi

gallu cael mynediad at addysg ar-lein fel arall. Mewn achosion eraill, darparwyd mynediad at ddyfeisiau digidol a chymorth i'w defnyddio, gan helpu i fynd i'r afael â phroblemau allgáu digidol.

## Gallu mudiadau i addasu

O ystyried yr amgylchiadau newidiol parhaus drwy gydol y pandemig a'r cyfyngiadau yn sgil y cyfyngiadau clo, roedd **y gallu i addasu neu drawsnewid modelau gweithredu yn allweddol i gefnogi llesiant unigol a chymunedol**. Roedd hyn yn cynnwys adleoli staff, cydlafurio â phartneriaid, symud darpariaeth gwasanaeth i'r gymuned, a theilwra i'r cyd-destun lleol (oedd wedi newid). Weithiau, gofynnwyd i staff y cyngor wirfoddoli, fel yng 'nghynllun Cyfaiil' Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili ar gyfer pobl agored i niwed ac yng ngwasanaeth 'Diogel a Iach' Castell-nedd Port Talbot.

Mewn rhai achosion cafwyd dull cyfunol. Er enghraifft, llwyddodd y Gwasanaeth Llesiant a Gofal Cymunedol yng Nghaerdydd i gadw ei swyddfa ar agor, ond symudodd ei wasanaeth cwnsela ar-lein a chyflwyno cyrsiau seico-addysg ar-lein; rhywbeth a gafodd ei groesawu. Ym Merthyr Tudful, datblygodd Ymddiriedolaeth Elusenol Stephen a George o weithredu fel canolbwynt cymunedol oedd yn rhedeg dosbarthiadau, gweithgareddau, a chaffi i ddarparu cymorth yn y gymuned. Roedd y cymorth yn y gymuned yn digwydd yn gorfforol, drwy ddarparu pecynnau addysgol i bobl ifanc a pharseli bwyd, ac yn rhithiol drwy ddarparu gwersi ar-lein. Deilliodd y newid dull hwn o'r hyn a gafodd ei ddisgrifio fel

**sylweddoliad sydyn – roedd angen i ni fynd ati i gefnogi ein cymuned yn iawn... mae'r gwasanaethau newydd wedi rhoi gobaith i gymuned sy'n gynyddol ddiffaith.**

Yn hanfodol, nid nodwedd ymhlith mudiadau cymunedol bach neu anffurfiol yn unig oedd hyblygrwydd: roedd yn beth hanfodol (a phosibl) mewn strwythurau mwy ffurfiol. Datblygodd llawer o gynghorau ffyrdd newydd o weithio, gan greu swyddi newydd, adleoli staff, ac adeiladu fframweithiau ymarferol newydd ar gyfer cymorth a chyfranogiad cymunedol. Er enghraifft, mae cynllun 'Gyda'n Gilydd dros Gaerdydd' gan Gyngor Caerdydd, a sefydlwyd ar ddechrau'r pandemig, yn galluogi gwirfoddolwyr i gofrestru a chael eu paru â chyfleoedd, ac mae cynlluniau i sefydlu rhwydwaith o 'fudiadau angor' i gefnogi'r grwpiau newydd sy'n dod i'r amlwg mewn ymateb i'r pandemig.

# Y berthynas rhwng gwirfoddoli a llesiant

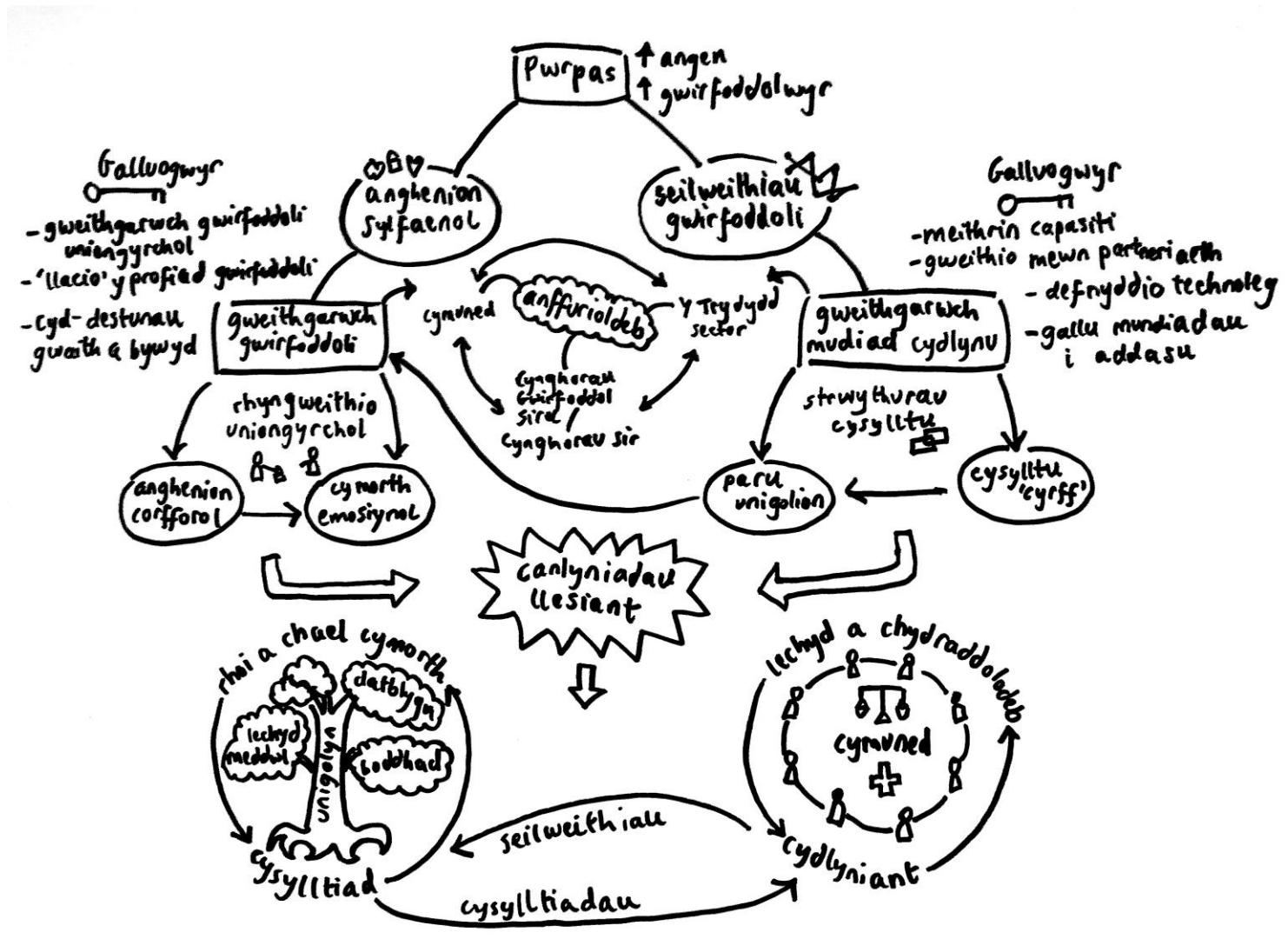
Mae'r adroddiad hwn wedi trafod canfyddiadau allweddol y dadansoddiad o astudiaethau achos wrth archwilio'r berthynas rhwng gwirfoddoli a llesiant yn ystod y pandemig.

Mae Ffigur 1 yn crynhoi'r canfyddiadau hyn ac yn dangos y cysylltiadau rhwng themâu a'r canlyniadau llesiant a nodwyd. Mae'n dangos bod y gwirfoddoli a amlygwyd yn yr astudiaethau achos hyn wedi deillio o gynnydd yn yr angen ac yn y rhai oedd eisiau helpu eraill a'u cymunedau. Roedd y gwirfoddoli hwn yn tueddu i gael ei gydlyn gan grŵp neu fudiad oedd yn gweithio mewn partneriaeth ag eraill i baru gwirfoddolwyr â'r rhai oedd angen cymorth.

Nod y gwirfoddoli yn bennaf oedd mynd i'r afael ag anghenion corfforol sylfaenol, fel darparu bwyd a meddyginiaeth. Wrth fynd i'r afael â'r anghenion sylfaenol hyn, roedd cymorth emosiynol yn aml yn cael ei ddarparu hefyd, a oedd yn deillio o'r rhyngweithio uniongyrchol rhwng y gwirfoddolwr a'r unigolyn oedd yn cael cymorth. Roedd y mudiadau cydlynu a'r profiad gwirfoddoli ei hunan yn gyfuniad o ffurfioldeb ac anffurfioldeb a oedd yn anelu i ddarparu'r cymorth cywir i'r rhai oedd ei angen.

Arweiniodd rôl y gwirfoddolwyr a'r mudiadau cydlynu at ganlyniadau llesiant unigol i'r gwirfoddolwyr a'r rhai oedd yn cael cymorth, yn ogystal â chanlyniadau llesiant cymunedol. Roedd canlyniadau llesiant unigol, gan gynnwys gwell iechyd meddwl, a rhyng-ganlyniadau, yn enwedig cyflawniad, twf a datblygiad personol, yn cael eu hategu gan y cysylltiad cymdeithasol a ddatblygwyd drwy'r rhyngweithio uniongyrchol rhwng gwirfoddolwyr a'r rhai roedden nhw'n eu helpu. Roedd canlyniadau llesiant cymunedol yn canolbwyntio ar gydlyniant cymunedol, tra bod gwella iechyd a chydaddoldeb yn ysgogiad i gyflawni'r cydlyniant hwn. Yn y pen draw, roedd llesiant unigol a chymunedol yn atgyfnerthu ei gilydd, ac roedd cymunedau cydlynus yn gynnyrch ac yn alluogwr i'r ddau.

Ffigur 1: Y berthynas rhwng gwirfoddoli a llesiant yn ystod y pandemig





# Myfyrdodau a goblygiadau

Daw'r myfyrdodau a'r goblygiadau hyn o'n canfyddiadau ar bwrpas a dull o wirfoddoli yn ystod y pandemig, y canlyniadau llesiant a gyflawnwyd, a'r galluogwyr llesiant a nodwyd.

## Pwysigrwydd cysylltiad cymdeithasol

Ar lefel unigol, cyflawnwyd canlyniadau llesiant allweddol oherwydd y cysylltiadau cymdeithasol a ffurfiwyd drwy ryngweithio uniongyrchol rhwng gwirfoddolwyr a'r rhai oedd yn cael cymorth. Cychwynnwyd y rhyngweithio hwn gan weithgarwch gwirfoddol i ddiwallu anghenion sylfaenol. Roedd hyn, yn ei dro, yn cefnogi llesiant cymunedol ac yn hyrwyddo 'Cymru iachach' a 'Chymru sy'n fwy cyfartal' na fyddai wedi deillio o'r pandemig fel arall. Roedd y rhyngweithio a'r cysylltiadau cymdeithasol hyn yn ffordd ddiriaethol o adeiladu cymunedau cydlynus. Cafodd y buddion llesiant cymunedol hyn eu hatgyfnerthu ymhellach drwy ddatblygu ac addasu seilweithiau oedd yn hwyluso gwirfoddoli organig yn y gymuned oedd yn ymateb i angen a nodwyd yn lleol, gan greu cylch adborth cadarnhaol.

Yn hynny o beth, mae'r **berthynas wirfoddoli** (rhwng y gwirfoddolwr a'r rhai sy'n cael cymorth, sy'n dod i'r amlwg o bwrpas gwirfoddoli a'r dull o wirfoddoli) a'r **seilweithiau gwirfoddoli** sydd ar waith mewn cymunedau, wedi bod yn hanfodol wrth alluogi a chynnal llesiant unigol a chymunedol yn ystod y pandemig.

Yn y rhan fwyaf o'r astudiaethau achos, roedd **cysylltiadau yn datblygu ar lefel or-leol a hynod bersonol, ond yn cael eu cefnogi gan rwydweithiau a seilweithiau ehangach**. Fe wnaeth cyfranogiad mudiadau sydd wedi'u lleoli mewn gofodau ffisegol lleol – o neuaddau eglwys i gaffis – helpu i nodi ac ymateb i angen yn ystod y pandemig. Bydd cynnal, ac mewn rhai achosion, ailadeiladu'r gofodau hyn, a pharhau â'r ddeialog rhwng gwirfoddolwyr, mudiadau'r trydydd sector, a llywodraeth leol ar wahanol lefelau ynghylch anghenion a sut i'w diwallu yn hanfodol unwaith y bydd y cyfnod clo yn dod i ben. Bydd hyn yn sicrhau bod y seilweithiau cywir yn eu lle i gynnal llesiant unigol a chymunedol yn y dyfodol, yn enwedig mewn argyfyngau yn y dyfodol.

Mae natur bersonol iawn llawer o'r gweithgarwch gwirfoddoli yn yr astudiaethau achos hyn hefyd yn arwyddocaol. Ar adeg pan mae llawer o bobl wedi methu â gweld teulu a ffrindiau, mae meithrin cysylltiadau cymdeithasol gyda phobl eraill wedi bod yn bosibl drwy wirfoddoli. Er na fydd angen dosbarthu bwyd neu feddyginiaeth yn y dyfodol o bosibl, mae cysylltiadau cymdeithasol yn debygol o barhau yr un mor bwysig wrth i ni ddechrau ailadeiladu cymdeithas. Pan fydd y pandemig wedi cilio, a'r

'normal newydd' wedi sefydlogi, gall fod yn llawer hirach cyn i drawma cyfunol y pandemig ddechrau lleddfu. **Bydd sicrhau cysylltiad cymdeithasol ystyrlon a phwrpasol i ddiwallu angen cymunedol newydd, a chynnal y sylfaen gadarn ar gyfer cysylltiadau cymdeithasol personol sy'n gwella llesiant, yn parhau i fod yn bwysig.** Mae'n debygol y bydd gwirfoddoli – a'r seilweithiau sy'n gwneud hynny'n bosibl – yr un mor bwysig yn yr adferiad hwn ac i alluogi Cymru i adeiladu'n ôl yn well ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol. Byddai modd i fentrau i gefnogi gwirfoddoli ganolbwyntio ar y grwpiau hynny y mae'r pandemig wedi effeithio'n arbennig o wael ar eu llesiant, fel pobl ifanc. (Bennett et al., 2020).

## Cynaliadwyedd gwirfoddoli

Roedd gallu mudiadau i fod yn hyblyg ac i addasu yn yr astudiaethau achos hyn yn bosibl, yn rhannol, oherwydd yr angen brys am wirfoddoli a natur byrdymor peth o'r gweithgarwch gwirfoddoli, ond roedden nhw hefyd yn debygol o fod yn bosibl oherwydd **buddsoddiadau tymor hirach sydd wedi'u gwneud yn y seilwaith gwirfoddoli a gweithio mewn partneriaeth** yng Nghymru yn ystod y blynyddoedd diwethaf, er enghraifft Cyngor Partneriaeth y Trydydd Sector (y mecanwaith ffurfiol ar gyfer cynnal sgwrs reolaidd rhwng Llywodraeth Cymru a'r trydydd sector).

Gwnaed hyn yn bosibl hefyd oherwydd y **cynnydd a welwyd yn nifer y gwirfoddolwyr mewn ymateb i'r pandemig**. Ni wnaeth yr un o'r astudiaethau achos nodi fod mudiadau na grwpiau wedi profi gostyngiad yn nifer y gwirfoddolwyr oherwydd eu bod yn cysgodi neu'n teimlo'n anghyfforddus yn gwirfoddoli. Yn hytrach, bu'n rhaid i rai mudiadau roi'r gorau i recriwtio gwirfoddolwyr dros dro oherwydd eu bod wedi eu llethu gan y galw (fel cynllun 'Gwirfoddolwyr Cydnerthedd y Gymuned' Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf).

Fodd bynnag, mae data diweddar ar gyfer gwledydd Prydain yn dangos, er i 20% o fudiadau'r sector gwirfoddol weld cynnydd yn nifer y gwirfoddolwyr rhwng mis Mawrth 2020 a mis Ionawr 2021, bod 35% o fudiadau wedi gweld gostyngiad yn ystod y cyfnod hwnnw (Prifysgol Nottingham Trent, 2021). Mae enghreifftiau yng Nghymru o ostyngiad mewn capasiti gwirfoddoli sy'n effeithio ar fudiadau (Lloyd-Jones a Holtom, 2021). Mae hyn yn amlygu'r sampl gyfyngedig o astudiaethau achos sydd wedi'u cynnwys yn yr adroddiad hwn. Yn ogystal, o gofio mai dim ond oherwydd eu bod ar ffyrlo y gallai llawer o wirfoddolwyr newydd wirfoddoli, **mae perygl y bydd nifer y gwirfoddolwyr yn gostwng unwaith y bydd cynlluniau ffyrlo yn dod i ben** a bod lefelau arferol o weithgarwch economaidd yn aildechrau, er gwaetha'r ffaith y bydd yr angen am wirfoddolwyr yn parhau. Nododd rhai o'r astudiaethau achos hyn (cynllun Creu Cymunedau Cryf/Cymdeithion Cymunedol Pen-y-bont ar Ogwr ac Ysbryd Cymunedol Gwynedd). Bydd angen i strategaethau recriwtio gwirfoddolwyr ar

gyfer y cyfnod adfer a'r tu hwnt fod yn ymwybodol o'r heriau hyn, ac ystyried y ffordd orau o ddiwallu angen o dan amgylchiadau sy'n newid.

Bydd cynaliadwyedd gwirfoddoli hefyd yn dibynnu ar y ffordd mae seilweithiau gwirfoddoli yn parhau i weithio ar ôl y pandemig ac argaeledd parhaus cyllid hyblyg sydd wedi'i ddarparu yn ystod y pandemig i gefnogi'r gwaith hwnnw. **Bydd parhau i addasu a chynnig cyfleoedd gwirfoddoli hyblyg yn bwysig, yn ogystal â'r partneriaethau** sydd wedi datblygu dros y flwyddyn ddiwethaf. Nid yw'r arfer o weithio ar y cyd, a chydabod buddion hynny, yn rhywbeth newydd. Fodd bynnag, mae mynychder cydlafurio ar draws yr astudiaethau achos – a'i oblygiadau ehangach i lesiant unigol a chymunedol – yn awgrymu ei fod yn sbardun allweddol i gyfranogi. Mae hyn yn dangos pwysigrwydd cynnal ffocws ar flaenoriaethau traws-sector a rennir ar ôl y pandemig os yw'r ffordd hon o weithio i gael ei chynnal.

## Gwirfoddoli a gwasanaethau cyhoeddus

Roedd peth o'r gweithgarwch gwirfoddoli yn cefnogi'r ddarpariaeth o wasanaethau cyhoeddus yn uniongyrchol (e.e. rolau mewn ysbytai a chartrefi gofal), tra bod y rhan fwyaf yn gwneud hynny'n anuniongyrchol, drwy ymyrraeth gynnar. Helpodd y ddau fath o wirfoddoli i **alluogi a chefnogi gwasanaethau cyhoeddus i weithredu'n effeithiol**, gwasanaethau a fyddai heb yr adnoddau na'r hyblygrwydd i ymateb i raddfa'r angen yn ystod y pandemig fel arall o bosibl.

Mewn rhai achosion, roedd gwirfoddolwyr yn darparu gwasanaethau na ellid eu darparu gan wasanaethau cyhoeddus, neu na ellid eu darparu mor effeithiol. Ym Mantell Gwynedd, helpodd y cydlafurio rhwng y trydydd sector a'r cyngor i ddiwallu anghenion y rhai oedd yn cael eu hystyried fel y bobl 'anoddaf eu cyrraedd', gan fod gan y trydydd sector gysylltiadau uniongyrchol cryfach gyda'r cyhoedd nag oedd gan y cyngor. **Mae cydlafurio'n rhywbeth cadarnhaol ar gyfer gwasanaethau cyhoeddus ac ar gyfer gwirfoddoli**, a bydd cynnal yr arferion o weithio mewn partneriaeth yn bwysig yn y dyfodol.

Fodd bynnag, er bod yr enghreifftiau hyn yn amlygu effeithiau cadarnhaol gwirfoddoli i gefnogi'r ddarpariaeth o wasanaethau cyhoeddus, maen nhw hefyd yn amlygu'r heriau – sy'n cael eu gorfodi gan gyntariannol a thanariannu dros y tymor hirach mewn gwasanaethau cyhoeddus – sydd wedi arwain at lai o gapasiti i'r gwasanaethau cyhoeddus ddelio ag argyfyngau. Nododd Cysylltu Cymunedau ym Mhen-y-bont ar Ogwr, y byddai 'gwasanaethau statudol wedi bod o dan bwysau ychwanegol ac y byddai unigolion wedi cyrraedd pwynt o argyfwng' heb y gweithio mewn partneriaeth a ddeilliodd yn sgil gwirfoddoli.

Mae gwarsi i'w dysgu o'r pandemig o ran cynyddu gallu gwasanaethau cyhoeddus i ddelio ag argyfyngau yn y dyfodol. Yn ogystal, mae'r pandemig wedi amlygu **rôl**

**hanfodol gwasanaethau cyhoeddus wrth hwyluso gwirfoddoli lleol a allai helpu i nodi a diwallu angen yn ei dro, gan wella llesiant unigol a chymunedol.** Mae perygl y gallai polisïau cyni yn y dyfodol, y gellid eu cyflwyno i ddigolledu costau'r pandemig, gymryd yn ganiataol y gellir dibynnu ar gymorth gwirfoddolwyr – y bernir ei fod yn ddi-gost – yn lle buddsoddiad, ar gyfer cynnal gwasanaethau cyhoeddus. Mae perygl hefyd y bydd gwirfoddoli yn cael ei ystyried fel yr ateb i'r anghydraddoldebau strwythurol ehangach sy'n wynebu Cymru, pan mai dim ond rhan o'r ateb yw gwirfoddoli. Byddai hyn yn camddeall y rôl angori mae gwasanaethau cyhoeddus yn ei chwarae a byddai perygl iddo erydu'r seilwaith sy'n cefnogi gwirfoddoli cymunedol. Bydd rôl gwasanaethau cyhoeddus yn parhau i fod yn hanfodol i lesiant unigol a chymunedol ar ôl y pandemig.

## Casgliadau

Mae'r adroddiad hwn yn dangos pwysigrwydd gwirfoddoli i lesiant unigol a chymunedol yn ystod y pandemig, ac i sicrhau adferiad ar sail llesiant yng Nghymru. Rydyn ni'n dangos gwerth a phrosesau ffurfio a meithrin cysylltiad cymdeithasol, cynnal gwirfoddoli, a sicrhau cysylltiadau effeithiol rhwng gwirfoddoli a gwasanaethau cyhoeddus.

Wrth archwilio profiad ystod o grwpiau a mudiadau ledled Cymru o wirfoddoli a chydlynu gwirfoddolwyr, mae'r adroddiad hwn yn amlygu gwerth cynnal dadansoddiad systematig o astudiaethau achos yn seiliedig ar ymarfer ac yn cynnig cipolwg a fydd yn ddefnyddiol i ymarferwyr a llunwyr polisi. Rydyn ni wedi dangos bod cyfuno astudiaethau achos yn ddull trylwyr y gellir ei gymhwyso'n gyflym, sy'n golygu ei fod yn addas iawn ar gyfer ymateb i anghenion polisi ac ymarfer.

Mae'r dadansoddiad hwn yn cynnig cipolwg pwysig ar wirfoddoli yn ystod y pandemig, sydd ar goll o ymchwil ehangach ar hyn o bryd. Mae tystiolaeth am effeithiau gwirfoddoli ar lesiant yn tueddu i ganolbwyntio ar yr effaith ar y gwirfoddolwr nag ar y rhai maen nhw'n eu helpu (Boelman, 2021), ond mae'r astudiaethau achos a gafodd eu dadansoddi yn yr astudiaeth hon yn tueddu i bwysu tuag at yr effaith ar y rhai sy'n cael cymorth.

Fel y trafodwyd yn gynharach yn yr adroddiad hwn, nododd yr holl astudiaethau achos weithgarwch cadarnhaol a llwyddiannus. Ychydig iawn o sôn sydd am unrhyw effeithiau negyddol i lesiant o ganlyniad i wirfoddoli y mae gwaith ymchwil diweddar wedi'i nodi (Boelman, 2021). Yn ogystal, cafodd llawer o'r astudiaethau eu hysgrifennu gan grwpiau neu fudiadau sefydledig, a chafodd llai eu hysgrifennu gan y grwpiau llawr gwlad sy'n cael eu hystyried fel y rhai a arweiniodd ar lawer o'r gweithgarwch cyd-gymorth yn ystod y pandemig. Fodd bynnag, fel rydyn ni'n ei nodi

uchod, roedd pwyslais cryf ar bwysigrwydd rhwydweithiau a gweithio mewn partneriaeth ar draws grwpiau cymunedol, mudiadau trydydd sector a llywodraeth leol. Serch hynny, byddai cymhwyso'r dull cyfuno astudiaethau achos hwn ymhellach i ystod ehangach o astudiaethau achos, gan gynnwys rhagor o astudiaethau achos Cymraeg, gan fyfyrion ar yr hyn na weithiodd cystal yn ogystal â'r hyn a weithiodd, ac astudiaethau achos am brofiadau pobl y bu'n rhaid iddynt roi'r gorau i wirfoddoli yn ystod y pandemig, yn creu darlun pellach i ategu'r adroddiad hwn.

Ar y cyfan, mae'r astudiaethau achos a ddadansoddwyd yn yr adroddiad hwn yn cynrychioli sampl fach ond gwerthfawr o'r nifer o weithgareddau gwirfoddoli sydd wedi ymateb i'r pandemig, sydd gyda'i gilydd yn cynnig cipolwg hanfodol o bwrpas, dull a chydlyniant gwirfoddoli ar gyfer llesiant unigol a chymunedol.

# Cyfeirnodau

Atkinson, S., Bagnall, A-M., Corcoran, R., South, J., Curtis, S., di Martino, S., a Pilkington, G. (2017). **What is Community Wellbeing? Conceptual review.** Beth sy'n Gweithio ar gyfer Llesiant. Adalwyd o [https://whatworkswellbeing.org/wp-content/uploads/2020/02/Conceptual-review-of-community-wellbeing-Sept-2017\\_0259486300.pdf](https://whatworkswellbeing.org/wp-content/uploads/2020/02/Conceptual-review-of-community-wellbeing-Sept-2017_0259486300.pdf)

Bennett, L., Bristow, D., Connell, A., Downe, J., Durrant, H., Hodges, H., Johnson, C., MacKillop, E., Martin, S., Park, M., Price, J., Roberts, M., Taylor-Collins, E., a Tilley, H. (2020). **Cynllunio ar gyfer adferiad ffyniannus, cyfartal a gwyrdd ar ôl pandemig Cofid 19** Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru. Adalwyd o <https://www.wcpp.org.uk/cy/cyhoeddi/cynllunio-ar-gyfer-adferiad-ffyniannus-cyfartal-a-gwyrdd-ar-ol-pandemig-cofid-19/>

Boelman, V. (2021). **Gwirfoddoli a llesiant yn ystod y pandemig. Rhan II: Adolygiad cyflym o'r dystiolaeth.** Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Ellis Paine, A., Hill, M., a Rochester, C. (2010). **'A rose by any other name': revisiting the question 'what exactly is volunteering?'**. Y Sefydliad Ymchwil Gwirfoddoli.

Kay, S., Morgan, C. 2021. **Shifting the balance: Local adaptation, innovation and collaboration during the pandemic and beyond.** New Local. Adalwyd o <https://www.newlocal.org.uk/publications/shifting-the-balance/>

Khan, S. a VanWynsberghe, R. 2008. **Cultivating the under-mined: Cross-case analysis as knowledge mobilization.** Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research.

Lloyd-Jones, S., a Holtam, D. (2021). **Ymateb Cymunedau i Covid. Ymddiriedolaeth Adeiladu Cymunedau.** Adalwyd o <http://www.yac.cymru/uploads/resources/2021-01-21-12-2-a-community-response-to-covid.pdf>

Prifysgol Nottingham Trent. 2021. **Respond, recover, reset: the voluntary sector and COVID-19.** Prifysgol Nottingham Trent, Prifysgol Sheffield Hallam, a Chyngor Cenedlaethol Mudiadau Gwirfoddol. Adalwyd o [http://cpwop.org.uk/wp-content/uploads/sites/3/2021/02/NTU-Covid-voluntary-sector-report-Feb-2021\\_DIGITAL.pdf](http://cpwop.org.uk/wp-content/uploads/sites/3/2021/02/NTU-Covid-voluntary-sector-report-Feb-2021_DIGITAL.pdf)

South, J., Southby, K., Freeman, C., Bagnall, A-M. (2021). **Community wellbeing case study synthesis.** Prifysgol Leeds Beckett a Beth sy'n

Gweithio ar gyfer Llesiant. Adalwyd o <https://whatworkswellbeing.org/wp-content/uploads/2018/05/Community-wellbeing-case-study-synthesis-Technical-Report-2021v2.pdf>

Stuart, J. Kamerāde, D., Connolly, S., Ellis Paine, A., Nichols, G., a Grotz, J. (2020). **The Impacts of Volunteering on the Subjective Wellbeing of Volunteers: A Rapid Evidence Assessment – Technical report.** Beth sy'n Gweithio ar gyfer Llesiant. Adalwyd o <https://whatworkswellbeing.org/wp-content/uploads/2020/10/Volunteer-wellbeing-technical-report-Oct2020-a.pdf>

Taylor-Collins, E., Durrant, H., Nicholl, A., Rodrigues, C. (2021). **Gwirfoddoli a llesiant yn ystod y pandemig: Y goblygiadau i bolisi ac arfer.** Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Gwirfoddoli Cymru (heb ei gyhoeddi). **Proffil o wirfoddolwyr, Mawrth 2020-Mawrth 2021.**

**Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.** Adalwyd o <https://www.futuregenerations.wales/wp-content/uploads/2017/01/WFGAct-Welsh.pdf>

Wiseman, J. a Brasher, K. (2008). **Community wellbeing in an unwell world: trends, challenges, and possibilities.** Cyfnodolyn Polisi Iechyd y Cyhoedd. 29(3): 353-366.

# Atodiad 1: Diffiniadau o lesiant

## Llesiant unigol

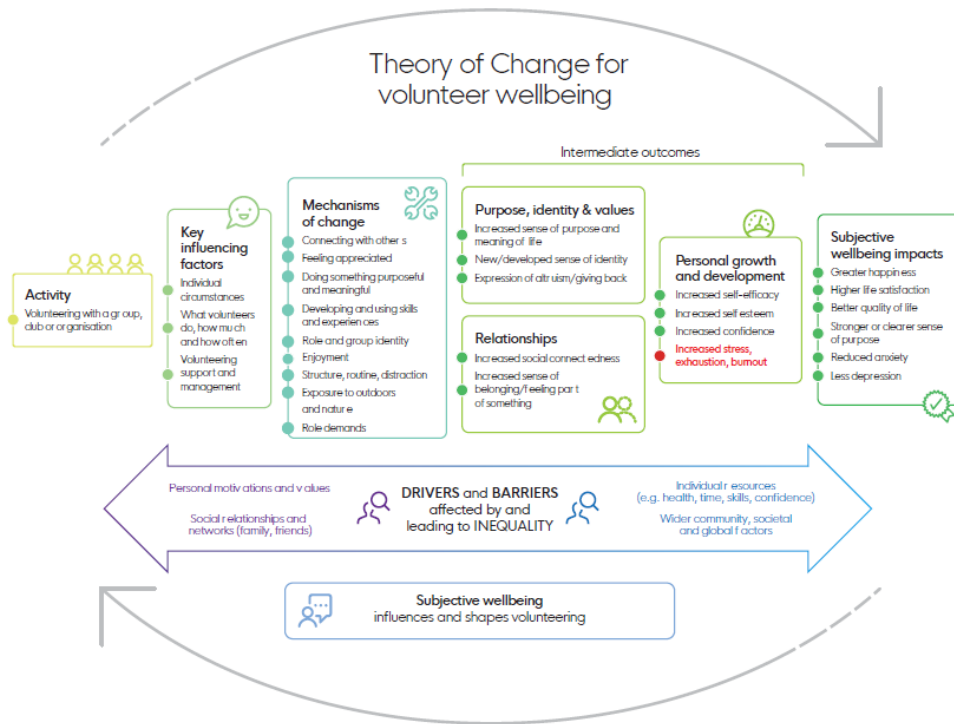
Y dangosyddion allweddol o lesiant unigol sy'n cael eu defnyddio yn y dadansoddiad hwn yw'r rhai a fabwysiadwyd gan Stuart et al. (2020) yn eu hadolygiad o wirfoddoli a llesiant:

- Boddhad bywyd
- Hapusrwydd
- Ansawdd bywyd
- Ymdeimlad o bwrpas
- Ymdeimlad o reolaeth
- Gorbryder
- Iselder
- Cysylltiad a chynhwysiant cymdeithasol

Mae'r adroddiad hwn yn cyfeirio at y ddamcaniaeth newid ar gyfer llesiant gwirfoddolwyr yn Stuart et al., 2020, hefyd (gweler Ffigur 2). Mae hwn yn rhoi cynrychiolaeth weledol o sut a pham gall gwirfoddoli arwain at newidiadau yn llesiant goddrychol gwirfoddolwyr, gan nodi'r 'mecanweithiau newid' a'r 'rhyng-ganlyniadau' sy'n arwain at effeithiau llesiant.



**Ffigur 2: Damcaniaeth newid ar gyfer llesiant gwirfoddolwyr**



## Llesiant cymunedol

Fe wnaethon ni ddefnyddio nodau llesiant Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 fel dangosyddion ar gyfer llesiant cymunedol:

- **Cymru lewyrchus:** Cymdeithas arloesol, gynhyrchiol, carbon isel sy'n cydnabod y terfynau sydd ar yr amgylchedd byd-eang ac sydd, o ganlyniad, yn defnyddio adnoddau mewn modd effeithlon a chymesur (gan gynnwys gweithredu ar newid yn yr hinsawdd); ac sy'n datblygu poblogaeth fedrus ac addysgedig mewn economi sy'n cynhyrchu cyfoeth ac yn cynnig cyfleoedd cyflogaeth, gan ganiatáu i bobl fanteisio ar y cyfoeth a gynhyrchir drwy gael gafael ar waith addas.
- **Cymru gydnerth:** Cenedl sy'n cynnal ac yn gwella amgylchedd naturiol bioamrywiol gydag ecosystemau iach gweithredol sy'n cynnal cydnerthedd cymdeithasol, economaidd ac ecolegol ynghyd â'r gallu i addasu i newid (er enghraifft newid yn yr hinsawdd).
- **Cymru iachach:** Cymdeithas lle mae llesiant corfforol a meddyliol pobl cystal â phosibl a lle deallir dewisiadau ac ymddygiadau sydd o fudd i iechyd yn y dyfodol.

- **Cymru sy'n fwy cyfartal:** Cymdeithas sy'n galluogi pobl i gyflawni eu potensial ni waeth beth fo'u cefndir neu eu hamgylchiadau (gan gynnwys eu cefndir a'u hamgylchiadau cymdeithasol-economaidd).
- **Cymru o gymunedau cydlynus:** Cymunedau atyniadol, hyfyw a diogel sydd â chysylltiadau da.
- **Cymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu:** Cymdeithas sy'n hyrwyddo ac yn gwarchod diwylliant, treftadaeth a'r Gymraeg ac sy'n annog pobl i gyfranogi yn y celfyddydau, a chwaraeon a gweithgareddau hamdden.
- **Cymru sy'n gyfrifol ar lefel fyd-eang:** Cenedl sydd, wrth iddi wneud unrhyw beth i wella llesiant economaidd, cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol Cymru, yn ystyried a allai gwneud peth o'r fath gyfrannu'n gadarnhaol at lesiant byd-eang.

# Atodiad 2: Astudiaethau achos

Tabl 1: Astudiaethau achos sydd wedi'u cynnwys yn y dadansoddiad

Astudiaeth achos	Lleoliad	Ffynhonnell	Crynodeb o'r gweithgarwch
Action on Hearing Loss Cymru: Hear to Help	Powys	Gwefan CGGC	Cefnogi pobl drwy ddarparu mân atgyweiriadau i gymhorthion clywed
Gwirfoddolwyr C19 *Anhysbys*	Caerffili	Gwahoddiad gan CGGC i rannu astudiaeth achos	Cefnogi amrywiaeth o anghenion cymunedol
Gwirfoddolwyr C19 *Anhysbys* (astudiaeth achos aelod)	Caerffili	Gwahoddiad gan CGGC i rannu astudiaeth achos	Cefnogi amrywiaeth o anghenion cymunedol
Canolfan gymunedol *anhysbys*	Caerffili	Cynllun Grant Gwirfoddoli Cymru	Cefnogi amrywiaeth o anghenion cymunedol
Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent	Blaenau Gwent	Gwefan WLGA	Cefnogi preswylwyr sy'n agored i niwed drwy wasanaeth cyfeillio
Y Groes Goch Brydeinig a Phrosiect Birth Partner	Caerdydd	Gwahoddiad gan CGGC i rannu astudiaeth achos	Cefnogi mamau beichiog a mamau newydd sy'n geiswyr lloches/ffoaduriaid
Y Groes Goch Brydeinig	Cymru gyfan	Gwahoddiad gan CGGC i rannu astudiaeth achos	Casglu a dosbarthu presgripsiynau i'r rhai sy'n cysgodi
Grŵp Cymorth Covid-19 Llansawel	Castell-nedd Port Talbot	Gwahoddiad gan CGGC i rannu astudiaeth achos	Cefnogi amrywiaeth o anghenion cymunedol
Creu Cymunedau Cryf/Cymdeithion Cymunedol	Pen-y-bont ar Ogwr	Gwefan WLGA	Cynllun cyfeillio dros y ffôn a chyfaill gohebol rhyng-ghenedlaeth

Y Ganolfan Entrepreneuriaeth Affricanaidd	Abertawe	Gwahoddiad gan CGGC i rannu astudiaeth achos	Cynnal gwasanaeth banc bwyd a darparu gwybodaeth a chyswllt cymdeithasol
Cyngor Sir Ceredigion	Ceredigion	Gwefan WLGA	Cydlynu/cefnogi ymateb gwirfoddolwyr lleol i'r pandemig
Gwasanaeth Llesiant a Gofal Cymunedol	Ceredigion	Gwefan WLGA	Gwasanaethau cwnsela, cyfeillio ac eiriolaeth ar gyfer pobl o ystod amrywiol o ddiwylliannau
Cysylltwyr Cymunedol ym Mhowys	Powys	Gwefan WLGA	Cydlynu/cefnogi ymateb gwirfoddolwyr lleol i'r pandemig
Canolfannau Cydnerthedd y Gymuned	Rhondda Cynon Taf	Gwefan WLGA	Cydlynu/cefnogi ymateb gwirfoddolwyr lleol i'r pandemig
Cysylltu Sir Gâr	Sir Gâr	Gwefan WLGA	Cydlynu/cefnogi ymateb gwirfoddolwyr lleol i'r pandemig
Cysylltu Cymunedau	Pen-y-bont ar Ogwr	Gwefan WLGA	Cefnogi amrywiaeth o anghenion cymunedol
Gwasanaeth Cefnogaeth Cymunedol Conwy	Conwy	Gwefan WLGA	Cydlynu/cefnogi ymateb gwirfoddolwyr lleol i'r pandemig
Cynllun Cyfeirio Gwynedd	Gwynedd	Gwahoddiad gan CGGC i rannu astudiaeth achos	Cefnogi datblygiad plant sydd ag anghenion
Prosiect Galw Rhagweithiol a gwasanaeth cyfeillio Sir Ddinbych	Sir Ddinbych	Gwefan WLGA	Cynnal gwasanaeth cyfeillio ar gyfer preswylwyr sy'n agored i niwed
Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych	Sir Ddinbych	Gwahoddiad gan CGGC i rannu astudiaeth achos	Cydlynu/cefnogi ymateb gwirfoddolwyr lleol i'r pandemig
Gwasanaethau Cymdeithasol Sir y Fflint	Sir y Fflint	Gwahoddiad gan CGGC i rannu astudiaeth achos	Darparu cymorth gwasanaethau cymdeithasol ychwanegol i'r gymuned

Cyngor Gwirfoddol Lleol Sir y Fflint (Nanny Biscuit)	Sir y Fflint	Gwahoddiad gan CGGC i rannu astudiaeth achos	Cefnogi amrywiaeth o anghenion cymunedol
Ysbryd Cymunedol Gwynedd	Gwynedd	Gwefan WLGA	Cydlynu/cefnogi ymateb gwirfoddolwyr lleol i'r pandemig
Cyngos Sir Ynys Môn	Ynys Môn	Gwefan WLGA	Cydlynu/cefnogi ymateb gwirfoddolwyr lleol i'r pandemig
Llamau	Cymru gyfan	Gwahoddiad gan CGGC i rannu astudiaeth achos	Cefnogi pobl ifanc, menywod a theuluoedd sy'n agored i niwed yn ystod y pandemig
Siop gymunedol Llandegla	Conwy	Gwahoddiad gan CGGC i rannu astudiaeth achos	Cefnogi amrywiaeth o anghenion cymunedol
Cludiant Cymunedol Llanwrtyd	Powys	Gwahoddiad gan CGGC i rannu astudiaeth achos	Darparu cludiant a gwasanaeth dosbarthu bwyd/presgripsiynau
Cymuned Maesgeirchen	Gwynedd	Gwahoddiad gan CGGC i rannu astudiaeth achos	Cefnogi amrywiaeth o anghenion cymunedol
Mantell Gwynedd	Gwynedd	Adroddiad <i>Shifting the Balance</i>	Cydlynu/cefnogi ymateb gwirfoddolwyr lleol i'r pandemig
Cyngor Sir Fynwy	Sir Fynwy	Adroddiad <i>Shifting the Balance</i>	Cydlynu/cefnogi ymateb gwirfoddolwyr lleol i'r pandemig
Gwirfoddoli Cymunedol Sir Fynwy	Sir Fynwy	Gwefan WLGA	Cefnogi grwpiau cymunedol
Cyngor Sir Casnewydd	Casnewydd	Gwefan WLGA	Cefnogi amrywiaeth o anghenion cymunedol
Rhwydwaith y Drenewydd	Powys	Gwahoddiad gan CGGC i rannu astudiaeth achos	Cydlynu/cefnogi ymateb gwirfoddolwyr lleol i'r pandemig

Ein Sir Fynwy	Sir Fynwy	Gwefan WLGA	Cydlynu/cefnogi ymateb gwirfoddolwyr lleol i'r pandemig
Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro	Sir Benfro	Gwahoddiad gan CGGC i rannu astudiaeth achos	Darparu cyfarpar diogelu personol anfeddygol i fudiadau/grwpiau lleol
Canolfan Gymunedol Sir Benfro	Sir Benfro	Gwefan WLGA	Cydlynu/cefnogi ymateb gwirfoddolwyr lleol i'r pandemig
Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf	Rhondda Cynon Taf	Gwahoddiad gan CGGC i rannu astudiaeth achos	Cefnogi amrywiaeth o anghenion cymunedol
Prosiect Diogel a lach i gefnogi preswylwyr sy'n agored i niwed	Castell-nedd Port Talbot	Gwefan WLGA	Cefnogi amrywiaeth o anghenion cymunedol
Cyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Abertawe	Abertawe	Gwahoddiad gan CGGC i rannu astudiaeth achos	Dosbarthu presgripsiynau
Ymddiriedolaeth Elusenol Stephens a George	Merthyr Tudful	Gwahoddiad gan CGGC i rannu astudiaeth achos	Cefnogi amrywiaeth o anghenion cymunedol
Cefnogi grwpiau gwirfoddol i ateb heriau COVID	Sir Fynwy	Gwefan WLGA	Cydlynu/cefnogi ymateb gwirfoddolwyr lleol i'r pandemig
Cefnogi pobl sy'n agored i niwed ac wedi'u hynysu drwy'r Cynllun Cyfeillio	Caerffili	Gwefan WLGA	Cydlynu/cefnogi ymateb gwirfoddolwyr lleol i'r pandemig
Samariaid Abertawe	Abertawe	Gwahoddiad gan CGGC i rannu astudiaeth achos	Darparu gwasanaeth atal hunanladdiad
The Arches	Powys	Gwahoddiad gan CGGC i rannu	Cefnogi amrywiaeth o anghenion cymunedol

		astudiaeth achos	
Gyda'n Gilydd dros Gaerdydd	Caerdydd	Gwefan WLGA	Cydlynu/cefnogi ymateb gwirfoddolwyr lleol i'r pandemig
Sir y Fflint a chi yn ymladd Coronafeirws COVID-19 fel un	Sir y Fflint	Gwefan WLGA	Cydlynu/cefnogi ymateb gwirfoddolwyr lleol i'r pandemig
Ap ffôn symudol Cymorth Cymunedol Torfaen	Torfaen	Gwefan WLGA	Cydlynu/cefnogi ymateb gwirfoddolwyr lleol i'r pandemig
Arwyr y Fro	Bro Morgannwg	Gwahoddiad gan CGGC i rannu astudiaeth achos	Cydlynu/cefnogi ymateb gwirfoddolwyr lleol i'r pandemig
Rhaglen darparu bwyd mewn argyfwng Well-fed	Sir y Fflint	Gwahoddiad gan CGGC i rannu astudiaeth achos	Darparu bwyd i breswylwyr sy'n agored i niwed
Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam, Cyngor Sir Ddinbych a Chyngor Sir y Fflint	Wrecsam, Sir Ddinbych, Sir y Fflint	Gwefan WLGA	Cydlynu/cefnogi ymateb gwirfoddolwyr lleol i'r pandemig

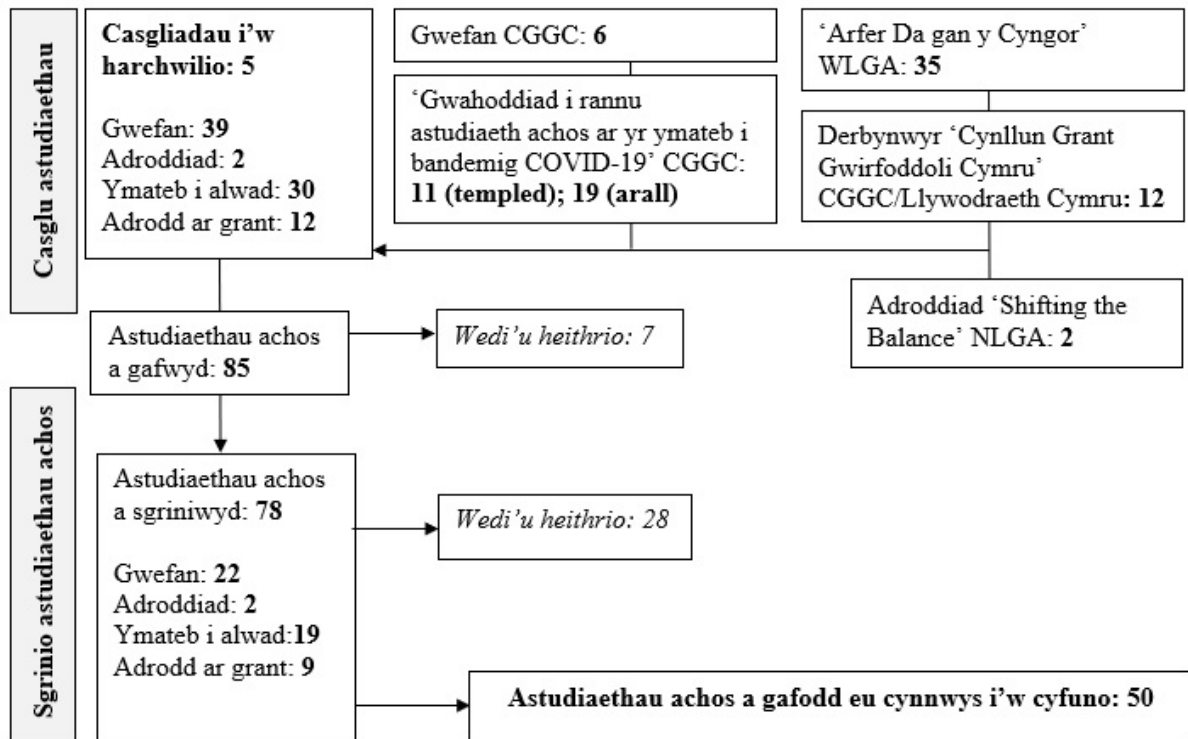
## Atodiad 3: Methodoleg

Fe wnaethon ni ddilyn y dull a ddefnyddiodd South et al. (2021) i sgrinio a chyfuno'r astudiaethau achos.

### Sgrinio astudiaethau achos

Cyflwynwyd 85 o astudiaethau achos i'r tîm ymchwil. Nodwyd yn syth bod saith o'r astudiaethau yn rhai a gafodd eu casglu cyn y pandemig, felly ni chafodd y rhain eu cynnwys. Cafodd y 78 astudiaeth achos oedd ar ôl eu sgrinio'n llawn ar eu cynnwys gan bedwar aelod o'r tîm ymchwil. O'r rhain, roedd 50 o astudiaethau achos yn bodloni'r meini prawf ac fe gawson nhw eu cynnwys yn y dadansoddiad.

**Ffigur 3: Diagram llif o'r broses sgrinio**



## Cyfuno

Ar ôl y broses sgrinio, cafodd tabl echdynnu data ei ddatblygu yn Excel gan ddefnyddio meysydd o wybodaeth gyffredin a adroddwyd. Llenwyd y tabl hwn gan bedwar aelod o'r tîm ymchwil a'i adolygu gan arbenigwyr ym Mhrifysgol Leeds Beckett i sicrhau cysondeb.

Roedd y data a dynnwyd o'r astudiaethau yn sail i Ddadansoddiad Fframwaith oedd yn cynnwys dau gam: datblygu 'matrics o themâu' a 'fframwaith thematig terfynol'. Roedd hyn yn caniatáu cadw cysylltiadau ag astudiaethau achos unigol, ochr yn ochr â dadansoddi fesul newidyn (Khan a VanWynsberghe, 2008, yn South et al., 2021). Er mwyn datblygu'r 'matrics o themâu', cafodd cyfres o feysydd (oedd yn cyfateb yn bennaf i'r meysydd echdynnu data) eu nodi, yna cafwyd proses o godio thematig gan ddadadeiladu'r meysydd hyn yn set o gategoriâu oedd yn cyfateb i themâu allweddol (disgrifiadol yn bennaf) yn y data. Cafodd y labeli thematig hyn eu datblygu a'u cymhwyso i'r tabl echdynnu data drwy broses ailadroddol, gylchol.

Drwy gydol y gwaith, cafodd negeseuon deongliadol eu cofnodi, oedd yn gymorth ar gyfer ail gam y dadansoddiad – datblygu 'fframwaith thematig terfynol'. Cafodd cyfres o 'is-themâu' eu nodi drwy ddadansoddi patrymau allweddol, pethau cyffredin a gwrthdaro ar draws y data a godiwyd. Cafodd y rhain eu grwpio yn dri 'phrif gategori



thematig': pwrpas a dull, canlyniadau a galluogwyr. Y fframwaith hwn o themâu deongliadol lefel uwch oedd sail y gwaith dadansoddi yn yr adroddiad hwn.

## Manylion am yr awduron

Mae **Emma Taylor-Collins** yn Uwch Swyddog Ymchwil yng Nghanolfan Polisi Cyhoeddus Cymru, Prifysgol Caerdydd

Mae **Rosie Havers** yn Swyddog Ymchwil yn y Ganolfan Polisi

Mae **Hannah Durrant** yn Uwch Gymrawd Ymchwil yn y Ganolfan Polisi

Mae **Andrew Passey** yn Gynorthwydd Ymchwil ym Mhrifysgol Leeds Beckett

Mae **Anne-Marie Bagnall** yn Athro Tystiolaeth Iechyd a Llesiant ac yn Gyfarwyddwr y Ganolfan Ymchwil Hybu Iechyd ym Mhrifysgol Leeds Beckett

Mae **Jane South** yn Athro Cymunedau Iach ym Mhrifysgol Leeds Beckett ac yn ymgynghorydd cenedlaethol i Iechyd Cyhoeddus Lloegr ar gymunedau iach

Elwodd y prosiect hwn o arweiniad gan grŵp llywio (oedd yn cynnwys CGGC ac WLGA) a grŵp cynghori, oedd yn cynnwys cynrychiolwyr o fudiadau trydydd sector a llywodraeth leol.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch ag:

**Emma Taylor-Collins**

Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

+44 (0) 29 2087 5345

[info@wcpp.org.uk](mailto:info@wcpp.org.uk)

**OGL** Mae'r adroddiad hwn wedi'i drwyddedu o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored