



Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru



WcVA
CgGC

Gwirfoddoli a llesiant yn ystod y pandemig

Rhan II: Adolygiad cyflym o dystiolaeth

Victoria Boelman

Sefydliad Young

Mehfin 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 chrynhofio'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/

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

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, mudiad 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

Crynodeb	5
Cyflwyniad	6
Diffiniadau	6
Cwestiynau'r adolygiad	7
Methodoleg	7
Gwirfoddoli yn ystod y pandemig	8
Cyfraddau gwirfoddoli	8
Gwirfoddoli ffurfiol	8
Gwirfoddoli anffurfiol a dwy ffordd	9
Llesiant a gwirfoddoli	11
Llesiant unigol	13
Gwirfoddoli ffurfiol	13
Gwirfoddoli yn y sector cyhoeddus	23
Cyd-gymorth	26
Llesiant cymunedol	31
Newid agweddau cymdeithasol	31
Cysylltiadau cymunedol	32
Cydlafurio	35
Casgliad	38
Cyfeirnodau	40
Atodiad 1: Diffiniadau o lesiant	45
Llesiant unigol	45

Llesiant cymunedol	46
Atodiad 2: Crynodeb o'r papurau	48
Atodiad 3: Methodoleg	60
Dull chwilio	60
Ffynonellau	61

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 cysylltiad rhwng gwirfoddoli a llesiant yn ystod y pandemig drwy adolygu tystiolaeth ryngwladol ac o wledydd Prydain.
- Defnyddion ni ddiffiniad cynhwysol o dystiolaeth, gan gynnwys tystiolaeth o arfer a phapurau heb eu cyhoeddi, er mwyn adlewyrchu'r ffaith bod llawer o'r papurau academaidd a gyhoeddwyd yn ystod y pandemig yn dal heb gael eu hadolygu gan gyfoedion.
- Canfuon ni themâu allweddol yn ymwneud â'r newidiadau mewn arferion gwirfoddoli yn ystod y pandemig, a sut cafodd hyn effaith ar lesiant unigol a chymunedol.
- Mae newidiadau sylweddol wedi bod yn y bobl fu'n gwirfoddoli yn ystod y pandemig – gyda llawer o wirfoddolwyr newydd (iau yn aml), tra bod eraill wedi gorfod stopio o ganlyniad i wasanaethau'n cau neu am resymau iechedol a gofal.
- Mae'r dull gwirfoddoli hefyd wedi newid, gyda rolau mwy digidol/o bell a darparu cymorth mwy dwys wyneb yn wyneb.
- Mae llawer o'r dystiolaeth yn cyfeirio at effeithiau cadarnhaol ar y mecanweithiau newid sy'n arwain at welliant mewn llesiant unigol, a chanlyniadau sy'n cynnwys mwy o ymdeimlad o berthyn a thwf personol.
- Mae cysylltu gydag eraill, gwneud rhywbeth â phwrpas, a theimlo wedi'u gwerthfawrogi yn nodweddion arwyddocaol o'r profiad o wirfoddoli yn ystod y pandemig i lawer. Mae wedi bod yn ffordd o dynnu sylw pobl mewn cyfnod heriol.
- Serch hynny, mae rhai rolau, yn enwedig y rhai sydd â chyswllt uniongyrchol â grwpiau sâl neu sy'n agored i niwed, wedi golygu bod pobl yn cael profiadau heriol, straenus, a thrawmatig o bosibl.
- Mae'r canfyddiadau'n amlygu pwysigrwydd cysylltiad cymdeithasol a chreu profiad ystyrllon er mwyn cynnal ymgysylltiad mwy hirdymor â gwirfoddoli ar ôl y pandemig.
- Mae'r canfyddiadau hefyd yn cyfeirio at yr angen i gipio tystiolaeth well ar effaith gwirfoddoli yn ystod y pandemig, yn enwedig o ran ymgysylltiad parhaus dros y flwyddyn ddiwethaf, a'i effaith ar y bobl yn y rolau sydd â mwy o faich emosiynol.

Cyflwyniad

Mae'r adroddiad hwn yn cyfuno tystiolaeth sydd wedi dod i'r amlwg ynghylch gwirfoddoli a llesiant yn ystod pandemig y Coronafeirws. Mae'n seiliedig ar chwiliad cyflym a chyfuniad o dystiolaeth a gyhoeddwyd rhwng mis Mawrth 2020 a mis Chwefror 2021.

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 cyfuno astudiaethau achos gwirfoddoli o bob rhan o Gymru a gasglwyd gan Gyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (CGGC), Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (WLGA), a mudiadau partner (Taylor-Collins et al., 2021a). Dylid darllen yr adroddiadau hyn ar y cyd â'r adroddiad ategol ar y goblygiadau i bolisi ac arfer (Taylor-Collins et al., 2021b).

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 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)

Cwestiynau'r adolygiad

Roedd yr adolygiad yn canolbwyntio ar un prif gwestiwn:

- 1 Beth oedd cyfraniad gwirfoddoli i lesiant yn ystod pandemig y Coronafeirws o ran...?
 - a. Llesiant unigol
 - b. Llesiant cymunedol

Methodoleg

Cynhaliwyd y cyfuniad cyflym o dystiolaeth gan ddefnyddio llenyddiaeth academiaidd, llenyddiaeth lwyd, ac ymatebion i alwad am dystiolaeth. Mae'r pandemig wedi arwain at newid sylweddol ym maes cyhoeddi academiaidd, gyda llawer mwy o allbynnau'n cael eu cyhoeddi fel deunydd cyn-argraffu neu mewn fformatau eraill wrth aros i gael eu hadolygu gan gyfoedion. Felly, roedd y cyfuniad hwn yn defnyddio dull mwy cynhwysol o ran y dystiolaeth a gafodd ei chynnwys na llawer o ffurfiau mwy traddodiadol o adolygu tystiolaeth.

Wrth gyflwyno'r dystiolaeth, mae'r adroddiad hwn yn cyfeirio at y Ddamcaniaeth Newid ar gyfer llesiant gwirfoddolwyr (gweler Atodiad 1), ac yn benodol y mecanweithiau newid a'r rhyng-ganlyniadau mae'n eu nodi (Stuart et al., 2020).

Mae manylion llawn y fethodoleg ar gael yn Atodiad 3.

Gwirfoddoli yn ystod y pandemig

Mae deall sut mae gwirfoddoli wedi newid yn ystod y pandemig yn gymhleth. Nid yw rhai gwirfoddolwyr wedi gweld newid neu ddim llawer o newid yn eu rôl; mae llawer yn gwirfoddoli am y tro cyntaf, mae rhai wedi symud at rolau digidol; ac mae eraill wedi cael eu gorfodi i stopio un ai gan fod gwasanaethau'n dod i ben, neu gan fod angen iddyn nhw warchod neu ofalu am eraill.

Cyfraddau gwirfoddoli

Gwirfoddoli ffurfiol

Mae ystod o astudiaethau'n awgrymu bod cyfraddau cyffredinol gwirfoddoli ffurfiol wedi aros yn debyg ar y cyfan i'r cyfnod cyn y pandemig, ond fod hyn yn cuddio newidiadau sylweddol o ran pwy sydd wedi gwirfoddoli neu heb wirfoddoli yn ystod y cyfnod hwn (Wan Mak a Fancourt, 2020; DCMS, 2020).

- Yn Lloegr, adroddodd Arolwg Bywyd Cymunedol Ailgyssylltu Covid-19 (DCMS, 2020) bod dros hanner y rhai a oedd yn gwirfoddoli yn ystod Covid-19 yn newydd i'r rolau hynny (56%). Roedd gwirfoddolwyr Covid-19 yn fwy tebygol o fod yn fenywod (59%), yn weithwyr allweddol (33%), ac yn bobl a oedd wedi newid i weithio gartref (29%).
- Yn fwy eang, nododd llawer o astudiaethau gynnydd mewn gwirfoddolwyr newydd a oedd yn gyffredinol iau na gwirfoddolwyr a oedd yn bodoli eisoes, yn aml yn meddu ar setiau sgiliau gwahanol, ac a oedd yn gallu cyfrannu oherwydd eu bod ar ffyrlo neu wedi colli gwaith yn ddiweddar (IVAR, 2020; McCabe et al., 2020; Prifysgol Nottingham Trent et al., 2021; Y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol, 2020).
- I'r gwrthwyneb i hyn, roedd pobl a oedd wedi ysgaru / yn byw ar wahân neu oedd â chyflwr iechyd corfforol yn fwy tebygol o leihau eu gwaith gwirfoddol (Wan Mak a Fancourt, 2020).
- Ymddengys bod y darlun ar gyfer gwirfoddolwyr hŷn wedi'i bolareiddio: er bod rhai wedi cynyddu eu gwaith gwirfoddol – a hynny yn fwy na grwpiau eraill

(Wan Mak a Fancourt, 2020) – mae Astudiaeth Hydredol ar Heneiddio Lloegr yn adrodd y gwnaeth bron i ddau draean leihau (18%) neu stopio (43%) gwirfoddoli (Chatzi et al., 2020).

Yn ogystal, canfu *Astudiaeth Gymdeithasol COVID-19 y DU* (Wan Mak a Fancourt, 2020) gan Goleg Prifysgol Llundain wahaniaethau yn y math o wirfoddoli rhwng gwahanol grwpiau o bobl:

- Yn fwy tebygol o ymwneud â gwirfoddoli ffurfiol: pobl hŷn, pobl o gefndiroedd lleiafrif ethnig, gweithwyr allweddol, pobl â chyflwr iechyd meddwl.
- Yn fwy tebygol o ymwneud â gweithredu cymdeithasol¹: menywod, pobl mewn gwaith neu fyfyrwyr, pobl ag incwm cartref >£30,000 y flwyddyn, pobl â chyflwr iechyd meddwl neu anabledd corfforol.
- Yn fwy tebygol o ymwneud â chymorth yn y gymdogaeth: menywod, cyplau priod/sy'n cyd-fyw, gweithwyr allweddol.

Gwirfoddoli anffurfiol a dwy ffordd

Mae 'grwpiau cyd-gymorth' wedi bod yn un o nodweddion diffiniol y pandemig hwn, ac maent wedi dod yn nodwedd amlwg o ran cymorth cymunedol, llawr gwlad, a lleol iawn. Yn ngwledydd Prydain, cofrestrodd dros 4,000 o grwpiau eu presenoldeb ar gyfeiriaduron ar-lein a grëwyd i helpu pobl i ddod o hyd i'w ffynhonnell gymorth agosaf (gweler e.e. <https://covidmutualaid.org/local-groups>). Ffurfiwyd rhai grwpiau yn seiliedig ar grwpiau a oedd yn bodoli'n barod ar sail cymdogaeth, cred, ymdrefnu cymunedol, a gwleidyddol, a ffurfiwyd rhai eraill mewn ymateb i'r argyfwng. Felly, roedd rhai'n gorgyffwrdd yn helaeth â gwirfoddoli ffurfiol, ac roedd eraill nad oedden nhw'n gysylltiedig â seilwaith cymdeithasol a oedd yn bodoli'n barod.

- Un peth pwysig i'w nodi o ran y cysyniad o gyd-gymorth yw mai anaml mae enghreifftiau o gyd-gymorth sy'n *gydfuddiannol*, gan olygu ei fod yn aml yn un-ochrog yn hytrach na dwy ffordd (Curtin et al., 2021).
- Canfu rhywfaint o ymchwil gynnar ym mis Mawrth 2020 gydberthynas gadarnhaol rhwng dangosyddion o fantais economaidd-gymdeithasol, fel hapusrwydd a boddhad bywyd, a niferoedd uwch o grwpiau cyd-gymorth (Felici, 2020). Serch hynny, mae cyfyngiadau i'r dadansoddiad cydberthynol hwn: nid yw'n gallu dadansoddi achosiaeth; tyfodd nifer y grwpiau cyd-

¹ Roedd diffiniad gweithredu cymdeithasol yn cynnwys rhoi arian ar gyfer Covid-19, cymryd rhan mewn ymchwil, creu adloniant ar-lein i bobl eraill, darparu cymorth pro-bono i fusnesau a phrosiectau, a gwirfoddoli nad oedd yn gysylltiedig â Covid-19.

gymorth yn sylweddol yn ystod yr wythnosau dilynol; ac nid yw'r data'n adlewyrchu maint y grŵp o ran gwirfoddolwyr na buddiolwyr.

- Mae un arolwg o 182 o aelodau o grwpiau cyd-gymorth (Wein, 2020) yn awgrymu, pe bai'r data a ddarparwyd gan yr ymatebwyr hyn yn gynrychioliadol o'r 4,000 a mwy o grwpiau cyd-gymorth yng ngwledydd Prydain (rhywbeth nad ydym yn ei wybod), byddai'n cyfateb i gyfraniad enfawr o ran amser ac ymdrech: 2 filiwn o dasgau wedi'u cwblhau gan 115,000 o bobl, gan ddod i 3.6 miliwn awr o wirfoddoli.

Mae data ar wirfoddoli anffurfiol ar ffurf gofal di-dâl i rywun y tu allan i deulu unigolyn yn llai clir; yn aml mae astudiaethau'n cyfuno 'teulu', 'ffrindiau' a 'chymdogion'. Serch hynny, mae astudiaethau gwledydd Prydain a Lloegr yn dangos bod lefelau uchel o gymorth yn cael ei ddarparu i deuluoedd, ffrindiau a chymdogion (DCMS, 2020; Evandrou et al., 2020; Y Ganolfan Heneiddio'n Well, 2021).

Ciplun o Gymru

Cydbwysu cyflenwad a galw am wirfoddolwyr

Mae gwirfoddolwyr a'r trydydd sector yng Nghymru wedi ymateb yn sionc i'r pandemig. Ymddengys bod diddordeb mewn gwirfoddoli wedi cynyddu, wrth i ddata o wefan gwirfoddoli genedlaethol Gwirfoddoli Cymru (heb eu cyhoeddi) ddangos cynnydd cyflym yn nifer y bobl oedd 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. Roedd cynnydd nodedig hefyd yn y diddordeb mewn gwirfoddoli ymhlith pobl ifanc rhwng mis Mawrth a mis Mehefin 2020, pan gofrestrodd 7706 yn ychwanegol o bobl ifanc rhwng 14 a 25 oed eu diddordeb mewn gwirfoddoli yng Nghymru (Walls, 2020).

Serch hynny, yn debyg i wledydd eraill Prydain, "caeodd nifer sylweddol o fudiadau a grwpiau cymunedol yn ystod y cyfnod clo [cyntaf]" (Lloyd-Jones a Holtom, 2021). Roedd modd i lawer o'r mudiadau hyn ailagor yn ddiweddarach, un ai gyda chymorth gwirfoddolwyr newydd, neu gan gynnig ystod lai neu wahanol o wasanaethau.

O ran y rhai a wnaeth wirfoddoli, mae Arolwg Cenedlaethol Cymru yn dangos y dywedodd 10% o bobl ym mis Mehefin 2020 eu bod wedi gwirfoddoli i helpu gyda sefyllfa Covid-19 yn benodol yn ystod y pedair wythnos flaenorol. Erbyn mis Medi 2020, cwmpodd hyn i 5%, ond roedd dau draean o'r rheini yn disgwyl parhau i wirfoddoli am o leiaf chwe mis arall.

Daeth un astudiaeth o ymateb sector cymunedol Cymru i Covid-19 i'r casgliad bod llif enfawr o bobl yn cofrestru i wirfoddoli, gyda chynnydd sylweddol yn y bobl o oedran gweithio a oedd yn cynnig eu hamser, a oedd yn uwch na nifer y rolau oedd ar gael

(Lloyd-Jones a Holtom, 2021). Yn debyg i hynny, gohiriodd y rhan fwyaf o baneli Grantiau dan Arweiniad Pobl Ifanc, sy'n cynnig cyfleoedd gwirfoddoli ac yn cyllido prosiectau gwirfoddoli dan arweiniad pobl ifanc, lansiad eu cyllid grant, a gafodd effaith negyddol ar argaeledd cyfleoedd gwirfoddoli yn ystod y pandemig (Walls, 2020).

Mae'r anghydbwysedd hwn rhwng cyflenwad a galw am wirfoddolwyr wedi arwain at bryderon bod rhai pobl wedi'u siomi gan na chawsant gyfrannu, ac felly y byddant yn llai parod i wirfoddoli ar ôl y pandemig.

Canfu arolwg o fudiadau'r trydydd sector yn Abertawe (mis Medi 2020) bod 27% ohonynt yn pryderu'n fawr am ddiffyg gwirfoddolwyr yn y dyfodol, gyda 20% arall yn gymharol bryderus (Cyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Abertawe, 2020). Mae cyfyngiadau iechyd y cyhoedd hefyd yn golygu bod cyfleoedd arferol i recriwtio gwirfoddolwyr wedi cael eu gohirio. Er enghraifft, drwy ymchwil gyda 115 o bobl ifanc (rhwng 16 a 18 oed), taflwyd goleuni ar y ffaith bod gweithgareddau wedi eu colli gan y rhai a fyddai wedi cael cyfleoedd i wirfoddoli drwy lefydd fel ysgolion, colegau, prifysgolion, clybiau ieuencid neu ganolfannau gwaith yn y gorffennol (Walls, 2020).

Llesiant a gwirfoddoli

Ar lefel gyffredinol, mae tystiolaeth (Abrams et al., 2021) o'r canlynol:

1. Yn gyffredinol, mae pobl a fu'n gwirfoddoli wedi gwneud yn well o ran eu llesiant
2. Mae'r ardaloedd yng ngwledydd Prydain sydd wedi buddsoddi mewn cydlyniant cymdeithasol (hynny yw, adeiladu cymunedau cryfach a mwy cysylltiedig) wedi aros yn fwy cydlynus nag ardaloedd eraill

Archwiliodd astudiaeth o fwy na 3,000 o bobl yng Nghymru, yr Alban a rhai ardaloedd yn Lloegr rhwng mis Mai a mis Rhagfyr 2020 effaith y pandemig ar gydlyniant cymdeithasol (Abrams et al., 2021). Un o'r dimensiynau o gydlyniant cymdeithasol roedd yr astudiaeth yn ei archwilio oedd gwirfoddoli, ac yn gyffredinol, canfu'r astudiaeth bod y rhai a oedd yn rhan o waith gwirfoddol "wedi'u diogelu'n fwy gan rai o effeithiau gwaethaf y pandemig nag eraill". Yn benodol, ym mis Rhagfyr 2020, adroddon nhw ganlyniadau gwell ar ystod o ddangosyddion llesiant, gan gynnwys:

- cysylltiad gyda theulu a ffrindiau (10.5% yn uwch ar gyfartaledd)

- ymdeimlad o gymdogaeth (16.5% yn uwch)
- ymddiriedaeth mewn pobl eraill i barchu cyfyngiadau COVID-19 (12.2% yn uwch)
- optimistiaeth ar gyfer y dyfodol (5.6% yn uwch)
- llesiant goddrychol (5.3% yn uwch)

Serch hynny, fel pob ymchwil o'r fath, mae'r darlun sylfaenol yn fwy cymhleth ac nid oes modd profi cydberthynas achosol yn bendant. Yn benodol, roedd lefelau ymddiriedaeth yn amrywio yn ystod y pandemig ac wrth i gyfyngiadau symud gael eu cyflwyno a'u codi. Serch hynny, mae'r awduron yn dod i'r casgliad:

“Nid yn unig y mae gwirfoddolwyr yn cyfrannu'n gadarnhaol i'w hardal leol, maen nhw hefyd yn ymelwa o'u buddsoddiad parhaus, ac yn ymddangos yn fwy parod i ymdopi â heriau'r pandemig byd-eang parhaus. Mae'r ffaith fod y gwahaniaethau yn parhau o fis Mehefin tan fis Rhagfyr yn awgrymu mai manteision bod yn wirfoddolwr yw ei fod yn cefnogi gwydnwch seicolegol dyfnach a mwy cynaliadwy mewn adeg o argyfwng, a bod lefel uwch o wirfoddoli yn cyfrannu at ardal leol fwy cydlynus a gwydn”. (Abrams et al., 2021, t.43)

Ar sail dydd i ddydd, edrychodd astudiaeth o 1,192 o bobl yn UDA a Chanada ar effaith gweithgareddau rhag-gymdeithasol ar lesiant cymdeithasol yn ystod Covid-19 (Mawrth-Awst 2020). Canfu'r awduron bod unigolion yn adrodd lefelau uwch o foddhad cymdeithasol ar ddiwrnodau roedden nhw un ai wedi gwirfoddoli'n ffurfiol, darparu cymorth, neu wedi cael cymorth (Sin et al., 2021). Roedd y canfyddiadau'n gyson ar draws oedrannau, er bod pobl hŷn yn fwy tebygol o ymwneud â gweithgareddau rhag-gymdeithasol.

Nid oes llawer o astudiaethau wedi edrych ar effaith gwirfoddoli gan bobl ifanc yn ystod y pandemig. Serch hynny, canfu un arolwg o ychydig yn fwy na 500 o bobl ifanc (rhwng 13 a 17 oed) yn Sbaen gydberthynas negyddol rhwng gwirfoddoli a llesiant yn ystod y pandemig. Adroddodd yr awduron “yn groes i'r hyn a ddamcaniaethwyd, roedd y bobl ifanc a wirfoddolodd yn fwy tebygol o deimlo'n isel, yn bryderus, ac o dan straen” (Tamarit et al., 2020). Serch hynny, nid oedd yr arolwg yn archwilio math nac amlder y gweithgarwch gwirfoddol, ac felly nid oes modd deall pa ffactorau'n ymwneud â'u rolau gwirfoddol allai fod wedi cyfrannu at yr effaith hon.

Llesiant unigol

Gwirfoddoli ffurfiol

Mae'r rhan fwyaf o'r astudiaethau sy'n edrych ar wirfoddoli *ffurfiol* o safbwynt cenedlaethol neu drosfwaol yn ystod y pandemig yn canolbwyntio ar ddisgrifio newidiadau ym mhatrymau gwirfoddolwyr a'u rolau.

Mae gwirfoddolwyr wedi gweld newidiadau sylweddol yn y math o weithgareddau mae modd iddyn nhw eu cyflawni, sy'n debygol o fod wedi effeithio ar brofiad y rhai a oedd yn weithredol cyn ac yn ystod y pandemig. Mewn un astudiaeth, adroddodd 42% o fudiadau ystod is o weithgareddau, 30% dim newid, a 28% ystod gynyddol o rolau gwirfoddoli (Prifysgol Nottingham Trent et al., 2021). At hynny, newidiodd rolau gwirfoddoli busnesau cymunedol, gan symud tuag at ddarpariaeth ddigidol ar un llaw, a symud at wasanaethau carreg y drws ar y llaw arall (Alakeson a Brett, 2020; Avdoulos et al., 2020).

Yn achos rhai mudiadau sy'n dibynnu'n drwm ar wirfoddolwyr, fel clybiau chwaraeon cymunedol, roedd eu gweithgareddau yn gorfod agor a chau yn aml yn unol â chyfyngiadau symud lleol, gan arwain at gynydd a chwymp yn y galw am wirfoddolwyr (Nichols et al., 2021).

Yn anffodus, nid oes llawer o dystiolaeth sy'n canolbwyntio'n benodol ar yr effaith mae dechrau neu stopio gwirfoddoli, neu newid yn null neu amllder gwirfoddoli, wedi'i chael ar lesiant gwirfoddolwyr.

Er enghraifft, amlygodd ciplun mis Hydref y Cyngor Cenedlaethol Mudiadau Gwirfoddol (Prifysgol Nottingham Trent et al., 2020) fod rheolwyr yn y sector gwirfoddol wedi ceisio rhoi mwy o sylw i lesiant gwirfoddolwyr yn ystod y pandemig, ond nid oedd yn adrodd ar unrhyw fewnwelediad o ran beth oedd effeithiau lesiant gwirfoddoli yn ystod y cyfnod hwn.

Stopio Gwirfoddoli

Er y llwyddodd llawer o wasanaethau i symud o leiaf yn rhannol i ddarpariaeth ar-lein, nid oedd hyn yn bosibl ym mhob achos, ac nid oedd modd i bob gwirfoddolwr gyfrannu yn y ffordd hon. O ganlyniad, gorfodwyd rhai pobl i roi gorau i'w rôl yn ystod y pandemig (IVAR, 2020).

Heblaw am faterion allgáu digidol, nododd astudiaeth y Cyngor Cenedlaethol Mudiadau Gwirfoddol ar amrywiaeth a gwirfoddoli (Donahue et al., 2020) fod y symudiad at ddulliau digidol wedi cael effeithiau negyddol ar rai grwpiau lleiafrifol: "Er

enghraifft, adroddodd rhai o'r mudiadau LHDTQRh+ y siaradon ni â nhw bod rhai gwirfoddolwyr (yn enwedig y rhai nad ydynt 'allan' gartref) yn teimlo eu bod nhw wedi colli'r 'gofod diogel' i wirfoddoli wrth beidio â bod yn yr adeilad". Ymddengys bod hyn yn cael effeithiau negyddol ar fecanweithiau newid llesiant, sy'n adlewyrchu **cysylltu gydag eraill** a gallu mynegi **hunaniaeth grŵp**.

Mesurodd arolwg ar-lein o 3,100 o bobl brofiad gwirfoddolwyr yn Awstralia yn ystod cyfnod cynnar y pandemig, gan gynnwys eu llesiant a'u hiechyd meddwl (Biddle a Gray, 2020). Canfu'r astudiaeth fod gwirfoddolwyr a barhaodd i wirfoddoli yn ystod y pandemig yn profi llai o gwmp mewn **bodddhad bywyd** na'r rhai a stopiodd wirfoddoli, neu'r rhai nad oeddent wedi bod yn gwirfoddoli yn y lle cyntaf. Roedd y cwmp mewn bodddhad bywyd yn sylweddol yn achos y rhai a stopiodd wirfoddoli neu nad oeddent yn gwirfoddoli'n flaenorol, ac amcangyfrifodd yr awduron pe bai'r rhai a oedd wedi parhau i wirfoddoli wedi profi cwmp tebyg, y byddai'n gyfwerth â gostyngiad o \$216 (tua £120) mewn incwm wythnosol. Felly, maent yn dod i'r casgliad "ei bod yn ymddangos bod gallu cynnal gweithgarwch gwirfoddoli yn ffactor amddiffynnol pwysig iawn".

Canfu'r astudiaeth hefyd fod gan bobl a barhaodd i wirfoddoli drwy gydol y pandemig lefelau is o **drallod seicolegol** na'r rhai a stopiodd wirfoddoli oherwydd y pandemig, a lefelau is o **unigrwydd**.

“Roedd gwirfoddolwyr a adroddodd eu bod wedi profi pryder neu or-bryder oherwydd COVID-19 yn fwy tebygol o fod wedi stopio gwirfoddoli na'r rhai nad oeddent wedi profi hynny (68.7 y cant o gymharu â 60.6 y cant)”. (Biddle a Gray, 2020, t.5)

Ystyriodd papur ar sail polisi o wledydd Prydain effeithiau stopio gwirfoddoli ar iechyd a llesiant oedolion hŷn (Grotz et al., 2020). Roedd yn adolygu'n bennaf y llenyddiaeth a oedd yn bodoli'n barod i wneud argymhellion. Serch hynny, nododd hefyd fod rheolwyr gwirfoddolwyr yn teimlo mai cefnogi pobl nad oeddent yn gallu gwirfoddoli bellach oedd un o rannau anoddaf eu rôl:

“Un o'r heriau mwyaf yn ystod y cyfnod clo yw sut rydyn ni'n cefnogi ein gwirfoddolwyr sy'n ei chael yn anodd gydag unigedd a diffyg pwrpas... Rydyn ni'n e-bostio, yn ffonio ac yn creu cylchlythyron rheolaidd, ond mae hi'n dal wedi bod yn anodd iawn i rai ohonyn nhw... I raddau pryderus mewn rhai achosion.” (Dyfyniad gan Reolwr Gwirfoddolwyr o: Grotz et al., 2020, t.10)

Ciplun o Gymru

Cyngor Gwasanaeth Gwirfoddol (CGG) Abertawe

Chwaraeodd CGG Abertawe rôl bwysig yn yr ymateb lleol i'r pandemig, fel darparwr cymorth uniongyrchol i unigolion, cymorth i'r sector ehangach (e.e. gyda gwybodaeth a chanllawiau, a mynediad at gyllid), a thrwy helpu i gydlynu'r ddarpariaeth cymorth lleol ar draws grwpiau'r sector cyhoeddus a'r trydydd sector.

Canfu gwerthusiad (Urban Foundry, 2020) o'u gweithgarwch rhwng mis Mawrth a mis Gorffennaf 2020 eu bod wedi gwneud newid cyflym ac effeithiol tuag at ffyrdd o weithio yn ddigidol ac o bell. Galluogodd hyn iddyn nhw:

- Addasu polisiau ac arferion yn gyflym i gyd-destun Covid-19;
- Rhoi un pwynt cyswllt i bobl oedd am wirfoddoli;
- Cefnogi gwirfoddolwyr presennol i drosglwyddo i ffyrdd newydd o weithio;
- Rhoi systemau ar waith i gefnogi gwirfoddolwyr ac olrhain gweithgareddau ar gyfer nodi pryderon yn rhwydd;
- Darparu hyfforddiant adnewyddu a hyfforddiant, a chymorth ymarferol fel cyfarpar diogelu personol.

Llesiant unigol: rolau wyneb yn wyneb

Yn anochel, cwmpodd yr ystod o rolau gwirfoddoli wyneb yn wyneb oedd ar gael yn sylweddol yn ystod y pandemig, a dim ond gwasanaethau hanfodol barhaodd i weithio wyneb yn wyneb.

Daw darlun cymysg o effaith rolau wyneb yn wyneb ar lesiant o astudiaeth o fudiadau fu'n darparu bwyd argyfwng yn yr Alban² (Mckendrick a Campbell, 2020). Adroddodd dau ymhob pump mudiad bryderon am lesiant y tîm (43%), gyda 18% yn adrodd bod llesiant yn gwaethygu, 64% yn adrodd dim newid yn yr wythnosau diwethaf, ac 18%

² Dylid nodi nad oedd yr astudiaeth hon yn gwahaniaethu rhwng gwirfoddolwyr a gweithwyr yn benodol, ond darperir y mwyafrif helaeth o wasanaethau gan wirfoddolwyr.

yn adrodd gwelliant. Roedd pryderon llesiant yn sylweddol uwch mewn ardaloedd dinesig (53%) nag ardaloedd gwledig (30%).

Mae'r pryderon yn ymwneud â'r canlynol:

- Iechyd corfforol – oherwydd y llafur corfforol sy'n rhan o symud a chludo cyfeintiau mawr o fwyd, a risg o Covid-19 i wirfoddolwyr mewn rolau sy'n wynebu'r cyhoedd;
- Iechyd meddwl – oherwydd y straen sy'n codi o alw uchel a chynyddol, drwy wrando ar straeon emosiynol a thralodus, ac weithiau oherwydd camdriniaeth gan aelodau'r cyhoedd hyd yn oed.

Cyfrannodd y lefel uchel o alw ac ymddangosiad cyflym yr argyfwng at ymdeimlad bod "gwirfoddolwyr mewn rhai achosion wedi cael eu 'taflu i'r pen dwfn', gan wynebu cwestiynau na allen nhw eu hateb am bethau fel budd-daliadau, tai, neu iechyd meddwl" (BCT, 2020). Serch hynny, mae effaith hyn ar y gwirfoddolwyr eu hunain yn aneglur.

Mae hefyd yn werth nodi y canfu'r astudiaeth o ardaloedd Big Local bod rhai gwirfoddolwyr wedi profi hiliaeth – ond nid yw'n glir a oedd hyn wedi'i gyfeirio at y gwirfoddolwyr eu hunain, ac os felly, pa effaith gafodd hyn ar yr unigolion hynny (McCabe et al., 2020).

At hynny, drwy orfod addasu i reoliadau Covid-19, rhoddwyd baich ychwanegol ar lawer o wirfoddolwyr mewn clybiau chwaraeon cymunedol, yn enwedig y rhai â chyfleusterau dan do lle mae risg uchel o gysylltiad rhwng unigolion (Nichols et al., 2021). Er bod llawer yn dal i deimlo bod eu rôl wirfoddol yn rhywbeth hanfodol i **dynnu eu sylw** – "achubiaeth" yng ngeiriau un – cyflwynodd lawer o heriau. Er enghraifft, golygodd gofynion iechyd y cyhoedd fod llawer o wirfoddolwyr yn aml yn cael eu gorfodi i "blismona" aelodau eraill i sicrhau cydymffurfiaeth, ynghyd ag addasu gweithdrefnau, cynyddu cyfathrebu, a gwneud newidiadau i safleoedd.

"Roedd yn rhaid i chi gofrestru gyda thracio ac olrhain, a gwnaethon ni hyn gyda chod QR ar y gât. Ond fyddech chi ddim yn credu faint o drafferth gawson ni'n gofyn i 16 aelod wneud hynny. Ac roedd hynny'n hunllef go iawn, i'r pwynt lle roedd yn rhaid i ni fygwth gwahardd aelodau os nad oedden nhw'n ei lenwi". (Gwirfoddolwr a ddyfynnwyd yn: Nichols et al., 2021, t.15)

Mae'r **effaith gymysg ar lesiant** drwy ddarparu cymorth ac allgymorth dwys wyneb yn wyneb hefyd i'w gweld mewn adolygiad o ymateb y sector cymunedol i'r pandemig yng Nghymru:

“Cafodd pobl eu bywiogi gan yr argyfwng, a disgrifiodd llawer yr ymdeimlad o egni a phwrpas. Ond dros amser, roedd oriau hunllefus o hir y gwaith, a'i natur emosiynol ddwys yn aml, yn feichus ar y staff cyflogedig a'r gwirfoddolwyr, gan beryglu'r gallu i gynnal cymorth dros gyfnodau hir”. (Lloyd-Jones a Holtom, 2021, t.25)

Fodd bynnag, mae'r adroddiad ar yr Alban hefyd yn nodi “mewn llawer o achosion... mae'r weithred o helpu'r rhai sydd mewn angen yn ystod yr argyfwng yn cael effaith gadarnhaol ar lesiant gweithwyr”. Wedi dweud hynny, nid oedd yr arolwg wedi'i gynllunio i ymchwilio'n ddyfnach i'r manteision.

Mae grym “helpu'r rhai sydd mewn angen yn ystod yr argyfwng” o ran cefnogi llesiant gwirfoddolwyr hefyd wedi'i adlewyrchu mewn sylwadau a gasglwyd gan werthusiad o weithgarwch Gwasanaeth Gwirfoddol Cyngor Abertawe o fis Mawrth tan fis Gorffennaf 2020 (Urban Foundry, 2020). Unwaith eto, nid archwilio'r gydberthynas rhwng gwirfoddoli a llesiant gwirfoddolwyr oedd prif amcan yr astudiaeth, ond roedd yr adborth gan wirfoddolwyr yn adlewyrchu'r ffaith bod y rolau wedi rhoi ymdeimlad gwirioneddol o **wneud rhywbeth ystyrlon a thynnu eu sylw a chynnig trefn ddyddiol**, gan leddfu ymdeimlad o ddiffyg grym yn wyneb ffyrlo a'r pandemig ehangach yn aml. Cafodd **teimlo wedi'u gwerthfawrogi** hefyd effaith gadarnhaol ar lesiant y gwirfoddolwyr.

“Ar ôl bod yn wirfoddolwr i Gyngor Gwasanaeth Gwirfoddoli Abertawe am ddwy flynedd, a chael fy rhoi ar ffyrlo 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 er mwyn fy iechyd meddwl ac i helpu eraill ... Rwy'n lwcus y galla i yrru ac rydw i'n iach a heini felly roedd modd i fi wneud rhywbeth i'r rhai sy'n llai ffodus na fi. Mae wedi bod yn werth chweil casglu presgripsiynau i eraill, a'u harbed nhw rhag rhoi eu hunain mewn perygl ... gan wybod bod ganddyn nhw'r 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 fy mod i'n angel hyd yn oed, a wnaeth fy nghyffwrdd i'n fawr. Fe wnes i hyd yn oed grio pan es i'n ôl a dweud wrth fy mhlant, sy'n falch iawn ohona i.”
(Dyfyniad o: Urban Foundry, 2020, t.15)

Llesiant unigol: rolau hybrid ac o bell

Y newid at ddarpariaeth rannol neu lwyr ddigidol oedd un o'r prif newidiadau i lawer o fudiadau. Mae wedi cael effeithiau cymysg, gan ganiatáu i bobl na allen nhw wirfoddoli'n hawdd drwy fecanweithiau traddodiadol (e.e. o ganlyniad i anableded neu

gyfrifoldebau gofalu) gyfrannu o gartref, a rhannu rolau yn gyfleoedd ‘micro-wirfoddoli’ i apelio at ystod fwy o bobl. Serch hynny, ar yr un pryd, mae llawer o wirfoddolwyr yn hŷn, ac mae problemau llythrennedd ac allgáu digidol wedi golygu bod rhai’n teimlo nad oedd modd iddyn nhw barhau â’u rolau.

“Mae llwyfannau digidol ar-lein a chynlluniau cyfeillio ar y ffôn wedi galluogi pobl ag anableddau nad ydynt yn gallu gadael eu cartrefi neu’r rhai a oedd yn gwarchod i gael mwy o gyfle i gymryd rhan, er mai nifer cyfyngedig o’r rolau hyn oedd ar gael. Mae mwy o “feddwl y tu allan i’r bocs” wedi bod, er enghraifft “micro-wirfoddoli” lle rhannwyd rolau gwirfoddol, sydd â’r potensial i gynnig mwy o gyfleoedd i garfan fwy o bobl.” (Arweinydd gwirfoddoli Cyngor Sir, dyfyniad o: Donahue et al., 2020, t.16)

Cynllun Ymatebwyr Gwirfoddol y GIG oedd un o’r prif enghreifftiau o wirfoddoli hybrid yn Lloegr – mae angen i bob gwirfoddolwr ddefnyddio ap i gofnodi eu hargaeledd a chael hysbysiadau am ‘dasgau’. Mae rhai o’r tasgau hynny’n rhithiol (fel ‘Galw i mewn a Sgwsio’), ac roedd eraill yn arwain at weithgareddau wyneb yn wyneb fel casglu siopa i rywun lleol.

Felly, mae’r profiad o wirfoddoli fel rhan o gynllun y GIG yn adlewyrchu’n agos **effeithiau cymysg** gwirfoddoli wyneb yn wyneb. Serch hynny, dyluniad y cynllun a’r dechnoleg ei hunan sydd wedi achosi **rhwystredigaeth** ac arwain pobl i dynnu’n ôl o’r rôl yn achlysurol (Y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol, 2020). Dim ond 62% o wirfoddolwyr oedd wedi cael tasg ar adeg yr arolwg ym mis Gorffennaf, ar ôl cofrestru ym mis Mawrth 2020.

Nid yw’n syndod bod y rhai nad oeddent wedi cael tasg yn teimlo’n anfodlon gyda’u profiad (60% yn anfodlon o gymharu â 11% yn fodlon), o gymharu â lefel gymharol uchel o foddhad ymhlith y rhai a oedd wedi gwneud o leiaf un dasg (65% yn fodlon o gymharu â 21% yn anfodlon). O blith y rhai a oedd wedi gwneud o leiaf un dasg, roedd cydberthynas glir rhwng cynnydd yn nifer y tasgau a boddhad cyffredinol (31% o’r rhai a gwblhaodd un dasg o gymharu â 84% o’r rhai a wnaeth fwy na 10).

Nid oedd 26% yn bwriadu parhau i wirfoddoli gyda’r cynllun. Mae profiad y rhai a gafodd lai o waith nag yr oedden nhw’n ei ddisgwyl wedi’i adlewyrchu yn y rhesymau pam fod rhai yn stopio gwirfoddoli, a’r sylwadau a wnaed gan rai. O safbwynt llesiant unigol, mae’n bwysig nodi ei bod hi’n glir **nad yw pobl yn teimlo eu bod nhw’n gwneud rhywbeth gwerth chweil** – ac yn achos o leiaf rhai, mae’n ymddangos bod hyn wedi arwain at deimlad o siomedigaeth na fyddai wedi digwydd pe bai wedi’i gynnig. O blith y rhai na fyddant yn gwirfoddoli bellach:

- Dydy 56% “ddim yn teimlo fy mod i’n gwneud gwahaniaeth yn y ffordd roeddwn i’n dymuno gwneud”
- Mae 43% yn “anfodlon â’r ffordd mae’n cael ei reoli/trefnu”

Roedd 7% arall yn teimlo **heb eu gwerthfawrogi** yn benodol, ac mae grŵp mawr o 34% yn rhoi rhesymau eraill, sy’n cynnwys ddim yn teimlo bod eu hangen nhw bellach, ac anallu i ddatrys problemau technegol.

“Rhwystredig na ches i fy nefnyddio!! Teimlo na chafodd fy mharodrwydd na fy arbenigedd ei werthfawrogi o gwbl. Dim eglurhad wedi’i roi ynghylch pam na ches i fy nefnyddio.” (Dyfyniad o: Y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol, 2020, t.6)

Serch hynny, yn wahanol i rai o’r astudiaethau a oedd yn archwilio cymorth wyneb yn wyneb, dim ond 3% adroddodd **straen** y rôl fel rhwystr rhag cyfranogiad pellach.

Fodd bynnag, yn fwy eang, mae’r 62% sydd wedi cwblhau tasg wedi cael profiad cadarnhaol, a bydd 83% yn *parhau* i wirfoddoli – ac yn trafod rhyng-ganlyniadau llesiant maen nhw wedi’u profi hyd yma. Mae eu cymhellion dros wneud hynny (yn seiliedig ar ddewis eu tri phrif gymhelliant) yn adlewyrchu’r gwrthwyneb i’r rhai nad oeddent wedi cael tasg: mae ganddyn nhw **ymdeimlad cryf o wneud rhywbeth gwerth chwil a gwneud gwahaniaeth**. Nifer cymharol fach (7%) nododd fudd uniongyrchol i’w hiechyd corfforol neu feddyliol eu hunain fel prif ffactor cymhelliant, neu ddatblygu sgiliau personol (4%).

- Mae 71% yn ymroddedig i “yr achos – helpu’r GIG”
- Mae 69% ym ymroddedig i “y bobl rydw i’n eu helpu”
- Mae 43% yn gwerthfawrogi “y gwahaniaeth rydw i’n ei wneud”

“Rydw i’n ymwybodol iawn o’r bobl sydd heb neb. Ac rydw i’n meddwl os galla i ychwanegu gwerth neu fod yn rhywun ar ben arall y ffôn, yna fe fydda i wedi gwneud rhywbeth da a gwerth chweil, ac mae hynny’n bwysig iawn i fi.” (Dyfyniad gan: Y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol, 2020, t.6)

Pan ofynnwyd iddynt sgorio eu cytundeb gydag ystod o ddatganiadau, mae’r data yn cefnogi’r awgrym bod y rôl yn cyfrannu’n gadarnhaol at ganlyniadau llesiant.

Tabl 1: Cyfran ymatebwyr yr arolwg a gytunodd fod gwirfoddoli fel Ymatebydd Gwirfoddol y GIG wedi cael budd cadarnhaol o ran pob canlyniad

Canlyniad	% yn cytuno
Rwy'n ei fwynhau	82%
Mae'n rhoi ymdeimlad o bwrpas i fi	77%
Rwy'n teimlo fy mod i'n gwneud gwahaniaeth	74%
Mae'n fy nghysylltu â phobl o wahanol gefndiroedd neu ddiwylliannau	66%
Mae'n gwella fy iechyd meddwl a fy llesiant	52%
Mae'n rhoi profiad a sgiliau newydd i fi	41%
Mae'n rhoi mwy o hyder i fi	36%
Mae'n fy helpu i deimlo'n llai ynysig	32%
Mae'n gwella fy iechyd corfforol	20%
Mae'n gwella fy rhagolygon cyflogaeth	14%

Ffynhonnell: Cyrchwyd yr wybodaeth o: Findings from volunteers participating in the NHS Volunteer Responder (NHSVR) Programme during Covid-19 - April to August 2020 (Y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol, 2020)

Yn annisgwyl efallai, noda'r awduron fod canran uchel yn cytuno gyda 'rwy'n ei fwynhau' ac 'ymdeimlad o bwrpas' ar draws pob grŵp, waeth beth oedd nifer y tasgau a wnaed, gan awgrymu efallai bod y ffaith syml o wirfoddoli, o ran bod ar gael mewn achos o angen, yn gallu cael effaith gadarnhaol.

Serch hynny, ar rai o'r prif ddangosyddion llesiant – **iechyd meddwl a llesiant, ynysrwydd a iechyd corfforol** – mae lefelau cytuno yn cynyddu gyda nifer y tasgau a gwblhawyd; **ymddengys fod profiad gwirfoddol mwy gweithgar yn cyd-fynd â mwy o fanteision llesiant.**

Tabl 2: Cyfran ymatebwyr yr arolwg a gytunodd fod gwirfoddoli fel Ymatebydd Gwirfoddol y GIG wedi cael budd cadarnhaol o ran pob canlyniad

Canlyniad	1 dasg	2-4 tasg	5-10 tasg	>10 tasg
Mae'n gwella fy iechyd meddwl a fy llesiant	38%	50%	58%	63%
Mae'n fy helpu i deimlo'n llai ynysig	22%	29%	35%	43%
Mae'n gwella fy iechyd corfforol	11%	16%	21%	32%

Ffynhonnell: Cyrchwyd yr wybodaeth o: Findings from volunteers participating in the NHS Volunteer Responder (NHSVR) Programme during Covid-19 - April to August 2020 (Y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol, 2020)

Mae'r dystiolaeth sy'n cefnogi'r awgrym y ceir mwy o fudd drwy brofiad gwirfoddol mwy gweithgar wedi'i hadlewyrchu hefyd mewn dadansoddiad o fesurau uniongyrchol o foddhad bywyd a pha mor werth chweil yw bywyd o gymharu â data arall gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol o'r un cyfnod. Serch hynny, nid yw cofrestru i wirfoddoli ynddo'i hunan yn arwain at fudd ychwanegol o gymharu â'r boblogaeth gyffredinol (y bydd rhai ohonynt yn gwirfoddoli mewn ffyrdd eraill).

Tabl 3: Sgôr cyfartalog ymatebwyr yr arolwg o ran pob canlyniad (ar raddfa o 1-10)

Canlyniad	Y Swyddfa Ystadegau Gwladol	Dim tasg	>10 tasg
Bodddhad bywyd	7.0	7.1	7.4
Mae bywyd yn werth chweil	7.4	7.4	7.8

Ffynhonnell: Cyrchwyd yr wybodaeth o: Findings from volunteers participating in the NHS Volunteer Responder (NHSVR) Programme during Covid-19 - April to August 2020 (Y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol, 2020)

Serch hynny, er bod y rhan fwyaf yn adrodd profiadau cadarnhaol a bod y rhesymau pam fod pobl am barhau i wirfoddoli yn gysylltiedig â **mecanweithiau newid cadarnhaol** o ran llesiant, mae rhai ymatebion y gellid eu dehongli fel dangosyddion negyddol o bosibl. Yn benodol, adroddodd 29% y byddan nhw'n parhau oherwydd "ymdeimlad o ddyletswydd neu rwymedigaeth" a 4% arall oherwydd "bod diffyg pobl i gymryd fy lle". Mae **teimlo gorfodaeth i wirfoddoli** i'r gwrthwyneb o'r syniad o wirfoddoli fel "gweithred a gyflawnir drwy ewyllys rydd", ac mae'n annhebygol o arwain at yr un buddion llesiant, a gallai mewn gwirionedd fod yn ffynhonnell straen niweidiol.

O ran **newidiadau** yn sut mae pobl yn gwirfoddoli, y newid at rolau digidol ac o bell yw un o'r prif bethau sydd wedi codi o'r pandemig. Ar un llaw, mae wedi galluogi rhai pobl i ddechrau gwirfoddoli neu barhau mewn rôl, ond i eraill mae wedi golygu gorfod camu'n ôl o rôl wirfoddol neu dderbyn newid sylweddol yn y profiad.

Roedd un astudiaeth yn Awstralia'n edrych yn benodol ar effaith newid i gyfeillio o bell â phreswylwyr cartrefi gofal â symptomau o iselder, gorbryder, ac unigrwydd (Fearn et al., 2021). Adroddodd 18 o wirfoddolwyr, a gyfwelwyd fel rhan o astudiaeth ansoddol, effeithiau cadarnhaol yn bennaf ar eu llesiant eu hunain, er gwaetha'r heriau technolegol ac ymarferol a ddaeth gyda newid i'r ffôn, y we, neu'r post. Gwelwyd **llawenydd cynhenid** wrth barhau i gyfathrebu gyda phreswylwyr, wedi'i

gyfnerthu gan **ddiolchgarwch y preswylwyr**. Mae'r rhain yn adlewyrchu sawl un o'r **mecanweithiau newid** ar gyfer llesiant gwirfoddolwyr, ac yn gorbwysio profiadau negyddol yr adroddwyd amdanynt oherwydd bod eu rôl yn fwy heriol o ran eu gallu i farnu ymatebion ac emosiynau'r preswylwyr, a'r diffyg cyffyrddiad. Yn gyffredinol, er gwaetha'r teimlad bod gwirfoddoli o bell yn llai boddhaol na wyneb yn wyneb, barnwyd ei fod yn sicr yn well na rhoi'r gorau i gysylltu'n gyfan gwbl.

Yn UDA, archwiliodd astudiaeth arall effaith cyfeillio o bell gydag oedolion hŷn ynysig (Office et al., 2020). Sefydlwyd y rhaglen hon mewn ymateb i'r pandemig, ac roedd yn hyfforddi myfyrwyr sy'n gwirfoddoli i wneud galwadau. Holwyd 25 myfyriwr ar ôl eu galwad gyntaf drwy arolwg ar-lein, sy'n cyfyngu'r gallu i gael casgliadau cadarn o'r astudiaeth. Serch hynny, "roedd llawer o'r myfyrwyr yn teimlo'n gadarnhaol ac wedi'u grymuso; disgrifiodd un eu bod wedi'u hysbrydoli gan stori'r oedolyn hŷn, a soniodd sawl un am werthfawrogiad yr oedolyn hŷn".

Adlewyrchir yr ymdeimlad bod gwirfoddoli o bell yn amherffaith wrth gymryd lle rolau wyneb yn wyneb, ond ei fod yn dal i fod yn well na stopio cymorth yn gyfan gwbl, mewn astudiaeth yn Awstralia o wirfoddolwyr a oedd yn cefnogi menywod a oedd yn bwydo o'r fron yn ystod misoedd cyntaf y pandemig (Hull et al., 2020). Cafodd arolwg ar-lein gyda naw cwestiwn agored atebion gan 211 o wirfoddolwyr; a gwnaeth 59 ohonynt sylw am eu teimladau am eu rôl eu hunain.

Roedd y themâu mwyaf cyffredin yn adlewyrchu teimlad gwirfoddolwyr eu bod yn **gwneud rhywbeth gwerth chweil** a/neu'n **defnyddio eu sgiliau**, gan deimlo'n hyderus yn eu gallu i helpu. Bu i rai (n=9) grybwyll ymdeimlad o **fodddhad personol** o allu helpu.

Yn wahanol i'r cynlluniau cyfeillio, roedd y gwirfoddolwyr hyn yn ymateb i famau mewn trallod. O ganlyniad, gallai hyn **beri straen**, gan eu bod weithiau'n teimlo'n ddirym ac yn methu darparu'r lefel o gymorth sydd ei hangen, neu rwystredigaeth eu bod yn llenwi bylchau mewn gwasanaeth mewn ffordd anghynaliadwy, yn poeni am famau a babanod yn "cwympto drwy'r craciau". Mae'r dyfyniad canlynol yn dangos yn glir sut gall effeithiau cadarnhaol a negyddol ar lesiant personol gyd-fodoli:

"Rwy'n teimlo'n drist iawn dros y mamau ofnus. Rwy'n teimlo'n rhwystredig nad yw cymorth yn eu cyrraedd nhw. Rwy'n teimlo mor falch ein bod ni'n bodoli. Rwy'n teimlo bod modd i fi wneud gwahaniaeth sylweddol i famau". (Dyfyniad gan wirfoddolwr o: Hull et al., 2020, t.16)

Nid yw'r holl wirfoddoli'n digwydd rhwng unigolion mewn cymunedau. Menter gymdeithasol elusennol yw **Pilotlight** sy'n curadu cymorth pro-bono i elusennau

ledled gwledydd Prydain, gan ddenu uwch wirfoddolwyr o fusnesau (o'r enw *Pilotlighters*) sy'n defnyddio eu sgiliau i ddarparu cymorth datblygu sefydliadol. Yn 2020, darparodd 660 o'r *Pilotlighters* gymorth i 135 o elusennau (gohebiaeth drwy e-bost, heb ei chyhoeddi).

Er bod y trosglwyddiad i ddarpariaeth rithiol mor llwyddiannus â'r model wyneb yn wyneb blaenorol o ran canlyniadau uniongyrchol i elusennau a'r profiad i wirfoddolwyr, roedd yn llai effeithiol o ran rhai o'r buddion mwy anuniongyrchol. Mae'r rhain yn ymwneud yn benodol â'r mecanweithiau newid **cysylltu ag eraill a datblygu a defnyddio sgiliau**. Nid yw'r data'n awgrymu effaith negyddol ar lesiant gwirfoddolwyr, ond efallai bod llai o fuddion posibl drwy'r dull hwn nag o'r blaen. Yn benodol, o gymharu â 2019, roedd lleihad yng nghyfran y *Pilotlighters* a ddywedodd bod eu cyfranogiad wedi 'cael effaith ar eu datblygiad gyrfaol' (o 81% i 66%) a'u rhwydweithiau proffesiynol (o 89% i 73%).

Gwirfoddoli yn y sector cyhoeddus

Mae is-set fach o wirfoddoli ffurfiol wedi rhoi unigolion ar reng flaen y pandemig, mewn cysylltiad uniongyrchol â chleifion a'u teuluoedd, a rolau clinigol ar adegau, gan gynnwys y rhai mewn gofal dwys.

Nid yw'r papurau sy'n adrodd ar y profiadau gwirfoddoli hyn yn canolbwyntio'n benodol ar y gydberthynas rhwng gwirfoddoli a llesiant fel prif gwestiwn ymchwil. Serch hynny, maen nhw'n datgelu peth mewnwelediad o ran effaith gwirfoddoli mewn lleoliadau iechyd ar lesiant. Mae hefyd yn awgrymu bod grŵp sylweddol o wirfoddolwyr ifanc a fydd wedi profi lefel gymharol uchel o straen a thrawma, ac nad yw'r effeithiau ar eu llesiant nhw wedi cael eu harchwilio'n briodol.

Myfyrwyr

Mae tri phapur o wledydd Prydain sy'n ystyried profiadau myfyrwyr meddygol a fu mewn rolau gwirfoddol yn ystod y pandemig. Erthyglau byrion a ysgrifennwyd gan fyfyrwyr eu hunain yw dau o'r rhain, sy'n edrych ar eu profiadau yn ymdrin yn uniongyrchol â chleifion Covid a gwirfoddolwyr treialon y brechlyn (Levene a Dinneen, 2020; Prior et al., 2021). Astudiaeth feintiol fwy yw'r llall sy'n canolbwyntio ar fyfyrwyr a aeth i rolau ymchwil i gymryd lle gweithwyr proffesiynol a oedd wedi cael eu symud i ofalu am gleifion – rhan o'r rhaglen ehangach yn ymwneud ag un o'r papurau ethnograffig (NIHR, 2020).

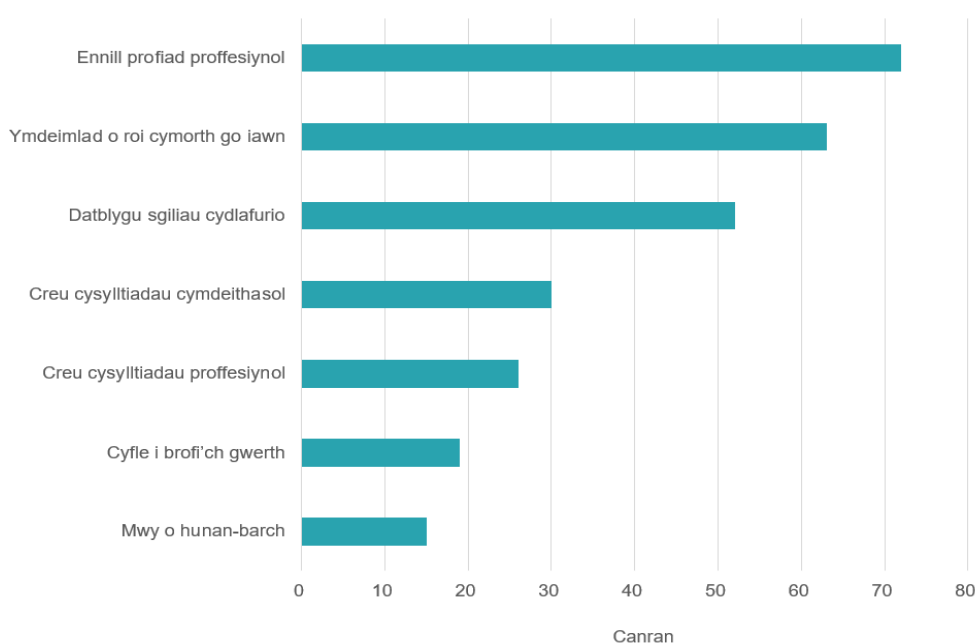
- Mae pob un o'r tri phapur yn cyfleu bod y myfyrwyr yn teimlo bod y profiad wedi rhoi cyfle unigryw iddynt o ran eu datblygiad personol a phroffesiynol, a'u bod yn gwerthfawrogi gallu cyfrannu mewn cyfnod mor hanfodol.

- Serch hynny, roedd un gyfres o fyfyrwyr wedi'u rhoi mewn rolau gofal critigol, gan gynnwys hwyluso galwadau diwedd oes rhwng cleifion a theuluoedd. Adroddodd y myfyrwyr hyn bod y profiad wedi cael “effaith ddwys a pharhaus” a’u bod wedi profi “llawer o gyfnodau uchel ac isel y byddan nhw’n eu cofio am byth”. Serch hynny, ni chaiff effaith y rhain ar lesiant myfyrwyr ei harchwilio ymhellach.

Mae dwy astudiaeth o fyfyrwyr meddygol yng Ngwlad Pwyl yn adrodd canfyddiadau tebyg. Cynhaliodd un astudiaeth arolwg o 580 o fyfyrwyr meddygaeth a wirfoddolodd ar ryw adeg rhwng mis Mawrth a mis Medi 2020 mewn lleoliadau clinigol a labordai (Bazan et al., 2021). Er bod yr astudiaeth yn mesur “boddhad”, mae’r rhesymau a roddwyd gan fyfyrwyr dros eu sgôr yn adlewyrchu rhyng-ganlyniadau llesiant. Roedd myfyrwyr a oedd yn cael **adborth cadarnhaol** (e.e. mynegiadau o ddiolch neu falchder) gan deulu, ffrindiau neu fuddiolwyr yn gwirfoddoli mwy o amser ac yn dangos lefelau uwch o foddhad na’r rhai nad oeddent yn cael adborth o’r fath.

Roedd yr astudiaeth hefyd yn archwilio effaith gwirfoddoli ar sawl mesur sy’n ymwneud â mecanweithiau newid a rhyng-ganlyniadau llesiant. Mae’r effeithiau cryfaf ar fecanweithiau newid gan fod dros hanner y myfyrwyr er enghraifft wedi adrodd **datblygu sgiliau a phrofiadau**, ac ymdeimlad o **wneud rhywbeth gwerth chweil**. Adroddodd ychydig yn llai nag un mewn pump **gynnydd mewn hunan-barch**.

Ffigur 1: Manteision gwirfoddoli yn ystod pandemig COVID-19 wedi’i nodi gan grŵp o fyfyrwyr meddygaeth yng Ngwlad Pwyl mewn arolwg (n = 580).



Ffynhonnell: Medical students as the volunteer workforce during the Covid-19 pandemic: Polish experience (Bazan et al., 2021)

Archwiliodd yr awduron brofiadau gwirfoddolwyr o ragfarn hefyd. Adroddwyd y rhain gan 9% o fyfyrwyr (n=15), ac roeddent yn ymwneud yn bennaf â chael eu heithrio o grwpiau cymdeithasol a theuluol, ond roedd hefyd yn cynnwys rhai gan fyfyrwyr eraill a chleifion ysbyty. Roedd myfyrwyr a oedd wedi profi **rhagfarn** yn fwy tebygol o fod wedi ystyried stopio gwirfoddoli (33% o gymharu â 15% o'r rhai oedd heb ei brofi), ond adroddwyd lefelau *uwch* o foddhad na'r rhai oedd heb ei brofi (canolrif o 5 o gymharu â chanolrif o 4, ar raddfa 1-5). Mae'r profiadau hyn yn adlewyrchu ochr negyddol mecanwaith newid llesiant o ran teimlo wedi'u gwerthfawrogi, a'r rhyng-ganlyniad o berthyn.

Mewn astudiaeth arall o fyfyrwyr meddygol fu'n gwirfoddoli yng Ngwlad Pwyl, mewn lleoliadau clinigol unwaith eto, cynhaliwyd arolwg o 161 o fyfyrwyr ym mis Mai a Mehefin 2020, wedi'i ategu gan bedwar cyfweiliad rhannol-strwythuredig (Chawłowska et al., 2021). Er mai prif ffocws yr astudiaeth oedd effeithiau addysgol, canfu fod y manteision i wirfoddolwyr, fel dysgu sgiliau newydd, gwneud cysylltiadau newydd, a'r ymatebion cadarnhaol gan gleifion a staff, yn gorbwyso'r costau roedden nhw'n eu mesur, sef yr amser a dreuliwyd a'r amser a dynnwyd oddi ar ddysgu arall.

Mae llawer o'r manteision a fesurwyd yn ymwneud â **mecanweithiau newid a rhyng-ganlyniadau llesiant**. Mae'r rhain yn lefelau cymharol uchel o gytundeb (dros ddau draean) gyda chanlyniadau amrywiol gan gynnwys **dysgu sgiliau newydd** (sgiliau cymdeithasol, trefniadol, a rheoli straen), ynghyd â **chynyddu cysylltiadau cymdeithasol a theimlo wedi'u gwerthfawrogi**.

Mae hefyd yn werth nodi bod tri o'r pedwar myfyriwr a gyfwelwyd yn fanwl wedi adrodd **profi straen** fel canlyniad i'w gweithgarwch gwirfoddol, gydag un yn dweud bod y profiad yn teimlo "fel petaen ni wedi cael ein hanfon i ryfel". Roedd hyn yn aml yn ymwneud â rhyngweithiadau anodd gyda chleifion, ond hefyd o weld system iechyd dan ormod o faich ac effeithiau diffyg staff i ddarparu'r gwasanaethau angenrheidiol. Nid oedd yr effeithiau hyn wedi'u cynnwys yn yr arolwg, felly yn debyg i astudiaethau gwledydd Prydain, maen nhw'n gwasanaethu'n bennaf fel dangosydd nad yw'r effeithiau negyddol posibl ar lesiant y gwirfoddolwyr hyn wedi'u harchwilio'n llawn.

Gwirfoddolwyr olrhain cysylltiadau

Un o'r prif rolau eraill ym maes gofal iechyd a oedd yn cynnwys gwirfoddolwyr yn rheolaidd, yng gwledydd Prydain ac yn rhyngwladol, oedd olrhain cysylltiadau. Fel arfer, roedd y gwirfoddolwyr yn siarad gyda phobl a oedd wedi cael canlyniad prawf positif ar gyfer Covid-19, er mwyn casglu manylion y bobl roedden nhw wedi dod i gyswllt â nhw, ac yna rhoi gwybod i'r unigolion hynny bod angen iddyn nhw hunanynysu.

Edrychodd astudiaeth fach yn Sheffield ar brofiadau peilot ‘olrhain cysylltiadau’, gan ganolbwyntio ar chwe gwirfoddolwr cychwynnol a’u gwaith (Woolliscroft, 2020). Nododd yr astudiaeth chwe her sylweddol o safbwynt y gwirfoddolwyr:

- roedd yn ymrwymiad sylweddol
- roedd llawer o wybodaeth i’w rheoli a’i hystyried
- problemau rheoli ymarferol gan gynnwys rheoli amser a blaenoriaethu
- diffyg cyfnod trosglwyddo
- effaith emosiynol
- diffyg eglurder am y rôl

Canfu’r astudiaeth fod cymhlethdod gweinyddol y dasg, cyflymder y gwaith, a natur esblygol a newidiol y peilot yn peri straen i wirfoddolwyr ar adegau. At hynny, roedd y profiad o gysylltu â phobl a oedd wedi cael prawf positif am Covid-19 yn brofiad “nerfus” ynddo’i hunan, yn enwedig ar ddechrau’r peilot. Disgrifiwyd natur y rôl hefyd fel “baich emosiynol”.

Ar yr wyneb, er bod gan y profiadau hyn y potensial i fod yn niweidiol i lesiant y gwirfoddolwyr, mae’r adroddiad yn nodi y darparwyd lefel uchel o gymorth iddyn nhw, gan gynnwys cymorth rhwng cyfoedion, a bod gwerth hyn wedi’i bwysleisio gan y cyfranogwyr; roedd y mecanweithiau yn eu galluogi nhw i ofyn am gymorth, i drafod eu pryderon, ac i gymryd egwyl yn ôl yr angen, gan leihau’r risg gyffredinol i’w llesiant personol.

Cyd-gymorth

O gymharu ag ymchwil i wirfoddoli ffurfiol, rhoddwyd mwy o sylw i ddeall profiadau gwirfoddolwyr gyda grwpiau cyd-gymorth, ac effaith y gweithgarwch hwn ar lesiant unigol a chasgliadol. Serch hynny, mae natur or-leol a rhanedig mudiadau, ynghyd â gofynion enfawr y rhai sy’n rhedeg gwefannau sy’n mapio eu presenoldeb, yn golygu bod cynnal arolygon gyda mudiadau ac aelodau cyd-gymorth wedi bod yn hynod heriol.

Mae llawer o’r ymchwil sydd wedi’i chyhoeddi hyd yma yn ymwneud â phrofiadau gwirfoddolwyr cyd-gymorth yn ystod y cyfnod clo cyntaf a haf 2020. Serch hynny, mae’n debygol y bydd profiadau wedi bod yn wahanol wrth i’r pandemig barhau i esblygu, gyda chyfnodau clo dilynol ac anghytuno gwleidyddol a chymdeithasol cynyddol ynghylch y ffordd orau o reoli ymateb gwledydd Prydain.

Cynhaliwyd un astudiaeth gyflym o aelodau grŵp cyd-gymorth ym Mryste yn ystod wythnos 3 a 4 y cyfyngiadau symud cenedlaethol cyntaf (Jones et al., 2020). Cipiodd arolwg o dros 500 o wirfoddolwyr y ffaith bod pobl yn adrodd **profiadau sy’n mapio i’r mecanweithiau newid**, ac er nad ymchwiliwyd i ganlyniadau ac effaith llesiant eu

hunain, mae'n dangos bod gwirfoddoli yn cael **canlyniad cadarnhaol ar gydb berthnasau lleol a phersonol.**

Yn benodol, nododd gwirfoddolwyr bod llwyddiannau eu mentrau yn cynnwys:

- Bondio cymdeithasol
- Digwyddiadau cymunedol
- Ysbryd ac undod cymunedol
- Sefydlu ac ailsefydlu cysylltiadau personol

Roedd awgrymiadau hefyd **efallai bod rhai ffactorau'n cael effaith negyddol,** gydag adroddiadau'n nodi bod y profiadau "heriol ac anodd" yn cynnwys:

- Rhwystredigaeth nad oedd modd helpu mwy
- Straen, rhwystredigaeth a gofid meddwl
- Cynnal cymorth, blino, a cholli momentwm

Roedd cyfran yr ymatebwyr a adroddodd yr anawsterau hyn yn fach, ond nid yw'r dadansoddiad a adroddwyd yn galluogi cyfrifo canrannau manwl gywir. Yn eu trafodaeth, adroddodd yr awduron bod "cyfrifon o'u gweithgareddau a llwyddiannau a heriau a adroddwyd yn awgrymu bod y profiad yn aml yn ystyrllon ac yn werth chweil. Mae argyfwng COVID-19 wedi arwain at strwythurau sefydliadol lleol newydd ac wedi'u hadfywio – fel grwpiau cyd-gymorth – ac mae wedi ehangu rhwydweithiau cymdeithasol, gan eu gwneud nhw yn fwy amrywiol hefyd o bosibl" (Jones et al., 2020, t.12).

Mae deuoliaeth y profiad – gyda rhai rhannau o'r gwirfoddoli cyd-gymorth yn cyfrannu'n gadarnhaol at lesiant pobl, gydag agweddau eraill ar yr un pryd yn achosi pryder, straen, neu ganlyniadau negyddol eraill – yn thema gyffredinol mewn astudiaethau ar gyd-gymorth.

Cynhaliwyd arolwg o 182 o aelodau o grwpiau cyd-gymorth ym mis Mehefin 2020 gan The Dignity Project. Canfu fod lefel **bodddhad bywyd** cyfartalog gwirfoddolwyr cyd-gymorth yn is na'r cyfartaledd cenedlaethol o arolwg cenedlaethol a gynhaliwyd fis ynghynt. Gallai hyn fod o ganlyniad i'r baich roedd mis ychwanegol o gyfnod clo wedi'i adael ar bawb ledled y wlad, neu gallai awgrymu rhywbeth am sefyllfa bywyd gwirfoddolwyr a/neu faich y rôl.

"Er mai'r bodddhad bywyd cyfartalog cenedlaethol ym mis Mai 2020 oedd 7.2 (allan o 10), rhoddodd ymatebwyr cyd-gymorth sgôr cyfartalog o 6.5. Y cyfartaledd cenedlaethol ar gyfer y graddau roedd pobl yn teimlo bod y pethau maen nhw'n eu gwneud mewn bywyd yn

werth chweil oedd 7.6, o gymharu â 7.1 ar gyfer ein hymatebwyr”.
(Wein, 2020, t.18)

Adroddodd gwirfoddolwyr cyd-gymorth **lefelau gorbryder** uwch. Serch hynny, dywedodd 55% eu bod yn dymuno y gallen nhw wneud gwaith cyd-gymorth “drwy’r amser, hyd yn oed ar ôl y pandemig”, sy’n awgrymu bod yr effeithiau cadarnhaol yn gorbwysu’r negyddol i lawer (Wein, 2020).

Caiff y canfyddiadau hyn eu hatseinio mewn astudiaeth ansoddol arall a oedd yn archwilio effaith cymryd rhan mewn grŵp cyd-gymorth ar 11 gwirfoddolwr (Mao et al., 2020). Roedd pob un yn aelod o fudiad ymgyrchu cyfiawnder cymdeithasol a oedd yn bodoli’n barod, ac yn dod o bob rhan o’r wlad. Datgelodd y cyfweiliadau bum prif thema:

- profiadau emosiynol cadarnhaol;
- profiadau emosiynol negyddol;
- ymdeimlad uwch o ymgysylltu yn eu bywyd;
- cydberthnasau cymdeithasol newydd neu gryfach; a
- mwy o ymdeimlad o reolaeth.

Roedd profiadau emosiynol cadarnhaol yn ymwneud yn bennaf â **mecanweithiau newid** (e.e. gwneud rhywbeth ystyrlon – “gwneud gwahaniaeth” – a theimlo wedi’u gwerthfawrogi) a’u **hunaniaeth a’u gwerthoedd** (mynegiant o allgaredd). Mae’r ymdeimlad uwch o ymgysylltiad yn eu bywyd yn adlewyrchu cyfres debyg o ganlyniadau a mecanweithiau newid, ond mae hefyd yn dangos sut mae **gwirfoddolwyr eu hunain yn cysylltu eu gweithgarwch gwirfoddoli yn benodol â’u llesiant eu hunain**. Roedd yn bwysig nodi bod gwirfoddoli hefyd yn darparu **strwythur a ffordd o dynnu sylw** mewn cyfnod anarferol.

Mae cydberthnasau cymdeithasol newydd a chryfach yn dod o ganlyniad i gwrdd ac adeiladu cysylltiadau gyda gwirfoddolwyr a/neu fuddiolwyr eraill (yn dibynnu ar rôl yr unigolyn). Serch hynny, nodwyd y cydberthnasau unigol eu hunain fel rhywbeth eilaidd i’r “ymdeimlad o gyfeillgarwch”, **teimlo’n rhan o rywbeth** a pherthyn i grŵp â hunaniaeth a rennir.

Mae cynnydd yn yr ymdeimlad o reolaeth yn ymwneud â phrofiad y gwirfoddolwyr o **gynnydd mewn hunan-effeithiolrwydd a hunanhyder**. I rai, yng nghyd-destun y grŵp gwleidyddol weithredol hwn, roedd hefyd yn cynyddu eu hymdeimlad o **fod wedi’u grymuso** a’r gred y gallan nhw wneud gwahaniaeth ar raddfa fwy.

“Un naratif a oedd yn codi’n aml yn yr astudiaeth bresennol oedd er bod argyfwng Covid wedi achosi i gyfranogwyr deimlo’n

ddiymadferth, roedd bod yn rhan o'r grŵp cyd-gymorth wedi'u helpu nhw i adennill ymdeimlad o rym personol."

(Mao et al., 2020, t.17)

Mae cyd-gymorth hefyd wedi cynnig cyfleoedd i bobl a oedd yn draddodiadol ynysig neu wedi'u hallgáu o'u cymuned gymryd rhan fwy gweithgar. Wrth ddarparu enghraifft o fenyw a oedd heb lawer o gysylltiad â'r gymuned yn flaenorol, ond sydd bellach yn cael cymorth (ar ffurf siopa a galwadau gan gymdogaion) ac yn darparu (coginio i eraill yn y rhwydwaith), noda awduron un adroddiad:

"Mae gan y gallu i gyfrannu ar delerau cyfartal a chwarae rôl yn ei dro y potensial i drawsnewid llesiant a hunan-barch pobl sy'n cael eu dieithrio o'u cymunedau yn rhy aml". (Tiratelli a Kaye, 2020, t.20)

Ymddengys fod profiadau emosiynol negyddol wedi bod yn rhan llai amlwg o brofiad cyffredinol gwirfoddolwyr, ond roedden nhw i'w gweld serch hynny. Weithiau, roedd gweld pobl y teimlwyd eu bod yn "cymryd mantais o haelioni'r system" yn achosi rhwystredigaeth, gan danseilio'r teimlad o wneud gwahaniaeth. Gallai hefyd fod yn brofiad **straenus**, o ran amddiffyn diogelwch personol, a sylweddoli pwysigrwydd y rôl i rai o'r bobl fwyaf agored i niwed yn y gymuned. Roedd gweld pobl mewn sefyllfaoedd anodd, gwahaniaethau mewn gwerthoedd gyda phobl leol eraill, neu weld anghydraddoldebau a dymeg grym anghyfartal mor amlwg hefyd yn herio ymdeimlad o **hunaniaeth** rhai o'r gwirfoddolwyr **a'u lle yn eu cymuned**.

"Roedd yn gwneud i fi deimlo'n anghyfforddus gyda fy sefyllfa mewn cymdeithas, yn hytrach na gwneud i fi deimlo'n falch am fy sefyllfa fel rhywun sy'n ceisio ei helpu." (Dyfyniad o: Mao et al., 2020, t.24)

Mae hefyd yn wir bod anawsterau'n gallu codi o fewn grwpiau cymunedol a chyd-gymorth. Mae hyn yn arbennig o wir pan fydd grwpiau wedi mynd yn wleidyddol, neu os oedd gwahaniaethau yn y ffordd roedd yr aelodau'n teimlo dylid arwain y grŵp. Mewn rhai achosion, mae hyn wedi arwain rhai pobl i **stopio eu rôl wirfoddoli**, neu wedi achosi **straen a thensiynau**.

Cyd-gymorth nad yw'n seiliedig ar le

Yn olaf, er i'r rhan fwyaf o gyd-gymorth ddiwydd ar lefel y gymdogaeth, daeth rhywfaint o ymdrefnu llawr gwlad â phobl leol at ei gilydd i helpu'r GIG ar lefel genedlaethol. Mae dros 100 o fentrau wedi bod ledled gwledydd Prydain lle mae unigolion a grwpiau wedi dod at ei gilydd i ffurfio "hybiau sgryps", gan wnïo dillad ar gyfer staff y GIG (gweler: <https://scrubhub.org.uk>). Nid oes gwerthusiad graddfa eang o brofiad y gwirfoddolwyr na'r effaith ar eu llesiant, ond archwiliodd un

astudiaeth yn Tamworth gymhellion a chyseinedd emosiynol grŵp gwnïo lleol (Gilbert, 2020).

Canfu'r astudiaeth dulliau cymysg fod gan gyfranogiad **gysylltiad cadarnhaol gyda mecanweithiau newid a rhyng-ganlyniadau llesiant**. Roedd gwirfoddolwyr wedi'u cymell gan deimlad eu bod nhw'n "gwneud rhywbeth ymarferol i gefnogi gweithwyr y GIG a gofal iechyd ar adeg hanfodol". Ymddengys fod gan gyfranogiad hefyd gysylltiad cryf ag ymdeimlad pobl o hunaniaeth a chymuned, fel trigolion lleol neu gan fod gan lawer gysylltiadau personol â staff rheng flaen.

Roedd llawer o wirfoddolwyr yn dweud yn benodol ei fod yn cael budd cadarnhaol ar eu llesiant a'u hiechyd meddwl – roedd yn tynnu eu sylw ar adeg straenus, yn cynnig cyfleoedd cymdeithasol a'r cyfle i gysylltu ag eraill, ac yn rhoi ymdeimlad o falchder unigol a chasgliadol yn eu gweithredoedd.

Yn wahanol i hyn, yn yr Eidal crëwyd 'Gweithwyr Cymdeithasol yn Helpu ei Gilydd' i helpu ymarferwyr i aros yn wydn a chefnogi ei gilydd. Archwiliodd yr astudiaeth yr effaith ar 45 gweithiwr cymdeithasol ar ôl cefnogi ei gilydd drwy gydol y pandemig gyda thrafodaethau grŵp rhwng cyfoedion (Cabiati, 2021). Er bod y gweithwyr cymdeithasol yn weithwyr proffesiynol, roedd eu cyfranogiad yn y grŵp cyd-gymorth yn wirfoddol a'r tu allan i oriau gwaith.

Datgelodd dadansoddiad cynnwys o dros 50 awr o drafodaethau a recordiwyd (yn ystod ton gyntaf y pandemig) bum prif fantais i gymryd rhan:

- (1) cynnydd yn arfer myfyriol y cyfranogwyr;
- (2) roedd yn galluogi gweithwyr cymdeithasol i brofi cydberthnasau o ofal dwy ffordd fel sail i ddarparu cymorth ac i aros yn iach;
- (3) roedd yn adfywio gallu gweithwyr cymdeithasol i addasu i heriau anrhagweladwy ac ymdopi'n fwy effeithiol gyda digwyddiadau straenus bywyd;
- (4) roedd yn cefnogi eiriolaeth gweithwyr cymdeithasol dros eu hanghenion nhw ac eraill; ac
- (5) roedd yn meithrin ymdeimlad cryf o gymuned ymhlith gweithwyr cymdeithasol.

Daw'r awdur i'r casgliad

“Yn ystod y sesiwn grŵp olaf, mynegodd y cyfranogwyr eu bod yn gwerthfawrogi'n fawr natur gefnogol a chydweithredol y grwpiau, gan gyfeirio at 'egwyddor therapi'r helpwr' ... sy'n awgrymu pan fydd unigolyn (yr helpwr) yn darparu cymorth i rywun arall, bod y tu hwnt i'r helpwr hefyd yn cael budd ... Cadarnhaodd y fenter hon y gall grwpiau cyd-gymorth fod yn ffynhonnell cymorth a llesiant nid yn unig i

ddefnyddwyr gwasanaeth ond hefyd i weithwyr cymdeithasol, hyd yn oed ar ôl pandemig COVID-19.” (Cabiati, 2021, t.11)

Llesiant cymunedol

Datgelodd yr adolygiad nifer cyfyngedig o astudiaethau a oedd yn edrych ar effaith gwirfoddoli yn ystod y pandemig ar lesiant cymunedol. Wrth gwrs, mae'n heriol gwahanu hyn oddi wrth effeithiau ehangach ac aflonyddol y pandemig ar lesiant a bywyd cymunedol. Er gwaethaf ei natur gasgliadol, gymunedol a lleol, nid oes llawer o ymchwil wedi edrych yn benodol ar effaith grwpiau cyd-gymorth ar lesiant cymunedol.

Serch hynny, mae rhai arwyddion o'r effaith y mae gwirfoddoli yn ystod y cyfnod hwn – a'r newidiadau o ran pwy sy'n rhoi ac yn cael cymorth, a sut hynny – wedi'i chael o bosibl ar lesiant cymunedol yn y tymor canolig a'r hirdymor.

Newid agweddau cymdeithasol

Un o elfennau craidd llesiant cymunedol yw 'pobl' – sut rydyn ni'n byw gyda'n gilydd ac yn uniaethu â'n gilydd. Cyn y pandemig, roedd rhai mathau o geisio cymorth, yn enwedig yr angen i ddefnyddio banciau bwyd er enghraifft, yn cael eu stigmatiddio yn aml (Garthwaite, 2016).

Mae'r pandemig wedi symud y naratif yn sylweddol o ran ar bwy mae angen cymorth, pwy all ddarparu cymorth, a'i ystyr. Daeth awduron un adroddiad ar ymateb y gymuned i'r pandemig yng Nghymru i'r casgliad bod yr argyfwng wedi creu cyfleoedd i gael effaith hirdymor ar sut gall cymunedau gefnogi llesiant, yn unigol ac yn gasgliadol.

“Rhoddodd COVID-19 ‘ganiatâd i ofyn am gymorth ac i’w roi’ sydd wedi cynnig syniadau o ran sut gellir cefnogi llesiant mewn cymunedau (ac, er enghraifft, sut mae mynd i’r afael â’r stigma ‘methu’ canfyddedig sy’n ymwneud â gorfod gofyn am gymorth)”.
(Lloyd-Jones a Holtom, 2021, t.37-38)

Mewn astudiaeth o sut roedd grwpiau cyd-gymorth yng ngwledydd Prydain yn deall ac yn perfformio dinasyddiaeth, roedd darparu cymorth ar sail ‘ymddiriedaeth’ a ‘chyffredinolrwydd’ yn thema gref – gan bwysleisio diffyg beirniadaeth o ran pwy sydd neu sydd ddim angen cymorth o bosibl a pham; roedd hyn wedi'i gysyniadu ar sail y syniad o ‘ddinasyddiaeth ar sail hawliau dynol’ sy’n dweud “mae hawl gan bawb i gymorth” (O’Dwyer et al., 2020).

Cysylltiadau cymunedol

Caiff cynyddu cysylltiadau rhwng pobl o wahanol grwpiau cymdeithasol – creu ‘cyfalaf pontio’ – ei adnabod yn eang fel elfen bwysig o dyfu cydlyniant cymdeithasol a llesiant cymunedol (Putnam, 2000).

Mae agweddau a chanfyddiadau pobl am ei gilydd a’u hunaniaeth gymunedol cyn yr argyfwng hefyd wedi’u cysylltu ag ymddygiad rhag-gymdeithasol yn ystod y pandemig. Archwiliodd astudiaeth o ychydig yn fwy na 200 o oedolion yng ngwledydd Prydain y cydberthnasau hyn gan ddefnyddio arolwg ar-lein ar dair adeg wahanol: ym mis Tachwedd 2019, mis Chwefror 2020 a mis Mai 2020. Roedd hunaniaeth gymunedol a chymorth cymdogol cryfach canfyddedig cyn y pandemig yn rhagfynegi hunan-adrodd am ymddygiad o helpu ar ffurf darparu cymorth emosiynol i eraill (Stevenson et al., 2020).

Yn ail hanner 2020 a dechrau 2021, cynhaliodd The Together Initiative “sgwrs gyhoeddus gyntaf gwledydd Prydain am yr hyn sy’n ein rhannu ni ac sy’n ein huno ni, a beth allai ddod â’n cymdeithas at ei gilydd yn y cyfnod anodd hwn” (/Together, 2021). Ymgysylltodd yr astudiaeth â bron i 160,000 o bobl drwy gyfuniad o dulliau.³ Nid bwriad yr astudiaeth hon oedd edrych ar gyd-gymorth neu wirfoddoli ynddo’i hunan, ond roedd amseriad a natur yr astudiaeth yn golygu ei bod yn datgelu mewnwelediad defnyddiol i sut profwyd gwirfoddoli anffurfiol yn benodol ledled y wlad.

Adroddir bod gwirfoddoli anffurfiol a “gweithredoedd caredig cymdogol” wedi dod â phobl at ei gilydd mewn ffyrdd newydd, gan alluogi pobl i **gysylltu gyda’i gilydd**, yn aml ar draws rhaniadau ffydd ac ethnig. Yn ei dro, adroddir bod y gweithgarwch hwn wedi “**meithrin hunaniaethau lleol a rennir a chydberthnasau lleol newydd**”.

Er nad dyma oedd prif ddiben yr adroddiad – ac felly nid oedd y dadansoddiad yn canolbwyntio ar y cwestiwn hwn – mae’n werth nodi bod rhai cyfranogwyr wedi nodi eu hunain ei bod yn ymddangos bod ardaloedd oedd â chyfalaf cymdeithasol ac ymdeimlad o ‘gymuned’ cryfach wedi gwneud yn well yn ystod y pandemig. Ar wahân i hynny, gwnaeth pobl gysylltiad hefyd â gwirfoddoli fel mecanwaith pwysig ar gyfer creu cyfalaf pontio a bondio; mae hyn yn awgrymu bod pobl hefyd yn **gweld budd llesiant casgliadol o wirfoddoli’n lleol**.

³ Roedd y dulliau’n cynnwys: arolwg agored (tua 79,000 o ymatebion rhwng mis Gorffennaf 2020 a mis Ionawr 2021); pump arolwg cynrychioladol cenedlaethol (tua 10,000 o bobl ym mis Mawrth, Mai, Tachwedd a Rhagfyr 2020 a mis Ionawr 2021); 281 o bobl mewn grwpiau trafod ar-lein; 218 o randdeiliaid a roddodd dystiolaeth neu a gymerodd ran mewn trafodaethau ar-lein; a thua 65,500 o bobl a gymerodd ran mewn arolygon a gweithgareddau ymchwil eraill a gynhaliwyd gan bartneriaid.

Dangosodd dadansoddiad o ddata o Astudiaeth Cartrefi a Chymunedau NatCen 2020 batrwm tebyg, gydag awgrym bod pobl a oedd yn teimlo ymdeimlad cryfach o gyfalaf cymdeithasol cyn y pandemig yn fwy tebygol o gynnig cymorth anffurfiol.

“Mae’r rheini sydd ag ymdeimlad o berthyn i’w cymdogaeth yn llawer mwy tebygol o helpu eraill mewn gwahanol ffyrdd yn ystod y cyfnod clo na’r rhai nad ydyn nhw’n teimlo hynny: Er bod bron i draean (30%) o bobl rhwng 50 a 69 oed sydd ag ymdeimlad o berthyn i’w cymdogaeth wedi darparu cymorth drwy siopa i gymdogion yn ystod y cyfyngiadau symud, roedd hyn yn wir yn achos llai nag un mewn deg (7%) o’r rhai yn y grŵp oedran hwn nad oedden nhw’n teimlo’r ymdeimlad hwnnw o berthyn”. (Y Ganolfan Heneiddio’n Well, 2021, t.3)

Datgelodd yr arolwg o Ymatebwyr Gwirfoddol y GIG fod bron i hanner (49%) yn teimlo mwy o gysylltiad â’u cymdogaeth ers Covid-19, gyda rhywfaint o dystiolaeth bod hyn yn gysylltiedig â’u rôl wirfoddoli: Roedd 41% o’r rhai nad oeddent wedi cael tasg eto yn teimlo’n fwy cysylltiedig, gan godi i 46% o’r rhai a oedd wedi cwblhau un dasg, a 53% o’r rhai a oedd wedi cwblhau 10 neu fwy (Y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol, 2020).

Mae dadansoddiad llawn o’r papurau a’r ymchwil sy’n ymwneud ag effaith y pandemig ar gydlyniant cymdeithasol y tu hwnt i gwmpas yr adolygiad hwn. Serch hynny, mae’n werth nodi bod un papur a ddefnyddiodd data Understanding Society o fis Mehefin 2020 wedi canfod bod lefelau cydlyniant cymunedol wedi gostwng yn ystod misoedd cyntaf y pandemig, er ei fod yn cynnwys rhai rhybuddion ynghylch natur data cyn y pandemig (Borkowska a Laurence, 2020). Ni theimlwyd yr effeithiau yn gyfartal, gyda phobl o gymunedau Duon a difreintiedig yn dangos profiad mwy negyddol o newid o gymharu â phobl wynion a’r rhai mewn ardaloedd mwy cyfoethog. Serch hynny, gan adlewyrchu’r cynnydd mewn cyd-gymorth a chymorth cymdogol efallai, y cwmp lleiaf a fesurwyd oedd y dangosydd ynghylch canfod bod cymdogion yn “awyddus i helpu ei gilydd”.

Serch hynny, mae arolwg o wirfoddolwyr cyd-gymorth ym mis Mehefin 2020, tuag at ddiwedd y cyfnod clo cyntaf, yn nodi rhai effeithiau cadarnhaol o bosibl (Wein, 2020) ar gyfer cynyddu cysylltiadau cymdeithasol, a mwy o gydlyniant cymdeithasol. Noda’r adroddiad “pan ddaw hi at incwm, oedran, ac addysg, roedd y grwpiau cyd-gymorth hyn yn dod â llawer o’r grwpiau sydd wedi’u rhannu drwy ddigwyddiadau gwleidyddol diweddar Prydain at ei gilydd”.

Roedd 55% o’r ymatebwyr un ai’n cytuno’n gryf neu’n cytuno i raddau bod y pandemig wedi newid eu safbwynt o gymdeithas – yn anffodus, nid yw’r ymchwil yn cipio a yw’r newid hwnnw yn gadarnhaol neu’n negyddol. Serch hynny, gyda 75%

hefyd yn dweud eu bod yn teimlo bod “hyn yn gyfnod lle mae newid mawr yn bosibl yn ein cymdeithas”, gobeithir y bydd y symudiad i'r rhan fwyaf o bobl i gyfeiriad cadarnhaol o ran llesiant cymunedol.

Datgelodd ymchwil yng Nghymru fewnwelediadau tebyg, gydag ‘adeiladu rhwydweithiau cymunedol’ yn ganlyniad pwysig i waith llawer o grwpiau ar sail lle a oedd yn ymateb i'r pandemig (Havers et al, 2021). Mae'r adborth gan gydlynwyr grŵp yn adlewyrchu sut adeiladwyd cydberthnasau newydd gyda'r uchelgais am newid parhaus.

“Gwnes i gysylltiadau dwfn gyda rhai o'r teuluoedd hynny, yn enwedig pobl hŷn roedden ni'n eu helpu, ac rydw i'n eu helpu nhw'n wythnosol nawr, ddim o reidrwydd ... Dw i ddim yn ystyried fy hunan yn wirfoddolwr am wneud hynny, dw i'n gwneud hynny am eu bod nhw'n ffrindiau i fi nawr”. (Cydlynwyd PBG a ddyfynnwyd yn: Havers et al, 2021)

Nododd dadansoddiad a oedd yn defnyddio data o Astudiaeth Cartrefi a Chymunedau NatCen 2020 hefyd fod teimladau o ‘gysylltrwydd’ wedi cynyddu ymhlith oedolion gwledydd Prydain yn ystod y cyfyngiadau symud cyntaf (Y Ganolfan Heneiddio'n Well, 2021). Ym mis Gorffennaf 2020, roedd lefel yr ymddiriedaeth mewn cymdogion yn uchel (71%), adroddodd dros hanner (57%) lefel dda o gyswllt gydag eraill yn eu hardal leol, ac roedd oddeutu traean yn adnabod rhywun fyddai'n eu helpu pe na bai modd iddyn nhw fynd allan.

“Dyweddod bron i hanner (46%) o bobl eu bod yn teimlo mwy o ymdeimlad o berthynas â'u cymdogaeth/ardal leol ar ôl y cyfnod clo. Mae'r gyfran hon yn cynyddu gydag oedran – o 37% o bobl rhwng 18 a 29 oed, i 60% o bobl dros 70 oed ... Dywedodd dau draean o'r bobl rhwng 50 a 59 oed (66%) eu bod yn adnabod mwy o bobl y gallan nhw ddibynnu arnyn nhw i'w helpu. Mae hyn yn cynyddu i 72% o bobl rhwng 60 a 69 oed, a 84% o bobl 70 oed neu'n hŷn.” (Y Ganolfan Heneiddio'n Well, 2021, t.1)

Er bod hyn yn ymddangos fel dangosydd cadarnhaol i lesiant cymunedol ar yr wyneb, mae'r gwahaniaethau sylweddol rhwng y rhai sy'n ‘well eu byd’ a'r rhai sy'n ‘ei chael hi'n anodd’ yn cyfleu darlun mwy cymhleth. Mae un elfen o lesiant cymunedol yn ymwneud â chysyniadau o gydraddoldeb cyfleoedd a chynhwysiant; ond eto, ymhlith oedolion rhwng 50 a 69 oed, adroddodd y rhai oedd yn ei chael hi'n anodd lefelau sylweddol is o ymddiriedaeth, cysylltiad, perthyn a mynediad at gymorth neu gefnogaeth na'r rhai a oedd yn well eu byd.

Cydlafurio

Dimensiwn allweddol arall o lesiant cymunedol yw 'grym', sy'n ymwneud â llais a chyfranogiad gwleidyddol, ac ymdeimlad casgliadol o reolaeth a dylanwad. Mae cydlafurio'n rhan bwysig o lesiant cymunedol, ac yn un o'r pum ffordd o weithio o dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol. Felly, mae'r cydberthnasau rhwng pobl, mudiadau llawr gwlad, y sector gwirfoddol a chymunedol, ac awdurdodau lleol yn gallu bod yn hanfodol wrth siapio sut caiff grym ei rannu a'i brofi.

Adlewyrchwyd hyn mewn cyfweiliadau gyda 29 o wirfoddolwyr cyd-gymorth a "adeiladodd eu grwpiau i fodoli o fewn rhwydweithiau o fudiadau a grwpiau a oedd yn bodoli yn y gymuned eisoes ... Y berthynas bwysicaf ... oedd [gyda'r] cyngor lleol" (O'Dwyer et al., 2020).

Mewn llawer o lefydd, mae ymdrechion mwy strategol wedi bod i feithrin ymagweddau 'trawstoriadol', 'systemig' neu 'gyfannol', gan ddod â gwahanol ddarparwyr gwasanaeth at ei gilydd i daclo anghenion lleol a chydberthnasau arloesol, a oedd yn cynnwys grwpiau'r trydydd sector a/neu grwpiau gwirfoddol yn gweithio'n agosach ochr yn ochr â chyrff y sector cyhoeddus a phreifat. Gwelwyd ffyniant mewn ffyrdd newydd, hyblyg a mwy cydweithredol o weithio ar draws gwledydd Prydain, fel ym Merthyr Tudful lle cydweithiodd cymdeithasau tai a busnesau cymdeithasol i fodloni anghenion hanfodol yn ystod wythnosau cyntaf y pandemig (Coutts et al., 2021).

Mae'r math hwn o waith, sy'n hwylusydd allweddol i wirfoddoli, yn dibynnu ar 'hwyluswyr cysylltiad' (Locality, 2020) neu 'ryng-gysylltwyr' a 'chyfryngwyr' (Goff, 2020). Er enghraifft, hwylusodd Cyngor Dinas Glasgow ymdrechion gan ddisgyblion ysgol a meithrinfeydd lleol i anfon negeseuon fideo i gartrefi gofal preswyl pobl hŷn er mwyn eu helpu i deimlo'n llai ynysig (CCIN, 2020).

Yng Nghymru, canfu ymchwil fod rhyngweithiadau rhwng y sector cyhoeddus a'r sector cymunedol wedi datblygu dros amser, "gan fanteisio ar gryfder eu gwahaniaeth, gyda manteision gweithredu cymunedol yn aml yn dod yn uniongyrchol o'r ffaith ei fod ar wahân i'r wladwriaeth, a *vice versa*" (Havers et al, 2021).

Datgelodd astudiaeth Ymddiriedolaeth Adeiladu Cymunedau ar yr ymateb cymunedol i'r pandemig fod cydlafurio rhwng mudiadau sirol (cynghorau a Chynghorau Gwirfoddol Sirol) a grwpiau cymunedol wedi bod yn 'dda' yn y rhan fwyaf o rannau o Gymru.

"Mae mudiadau cymunedol wedi adrodd am awyrgylch o ymddiriedaeth a rhannu gwybodaeth yn hawdd, nad oedd yno o'r blaen mewn rhai ardaloedd. Yn aml, roedd amlinelliad clir iawn o

dasgau ac eglurder cyfathrebu rhwng mudiadau allweddol, a alluogodd cyrff llawr gwlad i gael gwybodaeth gyson a darparu cymorth allweddol pan fyddai cais". (BCT, 2020)

Mae ymchwil arall gyda grwpiau cymunedol anffurfiol yng Nghymru hefyd yn amlygu sut gallai grantiau bach hyd yn oed, a weinyddir drwy broses ymgeisio lai manwl gan gynghorau neu Gynghorau Gwirfoddol Sirol, newid pethau'n llwyr, a bod cydlynwyr yn gwerthfawrogi'r ymddiriedaeth a'r hyblygrwydd roedd yn ei roi iddyn nhw i gael effaith yn lleol. At hynny, roedd cymorth gyda materion ymarferol fel datblygu polisïau GDPR a diogelu yn ddefnyddiol iawn i grwpiau newydd (Havers et al, 2021).

Hefyd, mae ymchwil arall wedi nodi bod y pandemig wedi cynnig cyfle go iawn i bobl ar draws sectorau cyhoeddus a'r gymuned i ddatblygu sgiliau arwain a phrofiad, gan amlygu gwerth cysylltu asedau, mudiadau a phobl leol er budd casgliadol (Lloyd-Jones a Holtom, 2021).

Serch hynny, nid yw cydberthnasau rhwng gwahanol weithredwyr mewn bywyd cymunedol wedi gwella ym mhob man o bell ffordd. Awgrymwyd nad oedd grwpiau cymunedol a'r sector elusennau yn 'rhan o'r datrysiad', yn enwedig o safbwynt llywodraeth y Deyrnas Unedig, gyda beirniadaeth o'r cyllid brys cyfyngedig a roddwyd i elusennau a mudiadau cymunedol a oedd yn bodoli eisoes. Mae hyn yn cynrychioli tansellio strwythurol sylweddol o bosibl i'r seilwaith cymdeithasol sy'n cefnogi gwirfoddoli a llesiant cymunedol.

Amlygodd ymchwil gan New Local hefyd y "grym i ddyrchafu neu chwalu" sydd gan lywodraethau lleol, a sut roedd llwyddiant cyd-gymorth yn aml yn cael ei siapio gan agweddau a chymorth awdurdodau lleol (Tiratelli a Kaye, 2020). At hynny, gall difaterwch neu fynnu bod grwpiau cyd-gymorth a chymunedol yn glynu at strwythurau llym a gyflwynir gan yr awdurdod lleol danseilio ymddiriedaeth rhwng sectorau cymunedol a chyhoeddus.

Yng Nghymru, hefyd, roedd cynrychiolwyr sawl mudiad cymunedol mewn rhai siroedd yn teimlo bod cydlafurio'n wael ac "na wnaeth y cynghorau ddim ymdrech i weithio gyda grwpiau cymunedol a oedd yn bodoli eisoes. Mae hyn wedi arwain at ddarpariaeth gyfyngedig o gymorth canolog pitw, a chlytwaith o waith lleol tameidiog" (BCT, 2020). Amlygodd yr un adroddiad hefyd y ffaith bod tensiynau'n gallu codi pan fydd gwirfoddolwyr allan yn darparu cymorth wyneb yn wyneb, tra bod gweithwyr cymdeithasau tai a'r sector cyhoeddus yn cael eu hamddiffyn.

Mae llawer o fudiadau cymunedol yng Nghymru hefyd yn teimlo'n rhwystredig ynghylch yr hyn maen nhw'n teimlo sy'n ddisgwyliadau afrealistig o'u rôl barhaus, yn

enwedig y rhai a oedd eisoes yn darparu ystod eang o wasanaethau a chyfleoedd lleol cyn y pandemig.

“Beth ydych chi’n ei wneud? Beth fyddwch chi’n ei wneud nesaf?”
Ro’n i’n meddwl, “Wel dal sownd. Rydyn ni’n gwneud cymaint yn y dre yma fel mae hi. Oes rhaid i ni feddwl nawr am... ?” Ro’n i ychydig yn amddiffynnol am hynny. (Cydlynnydd PBG a ddyfynnwyd yn: Havers et al, 2021).

Serch hynny, yn y pen draw, dadleuwyd bod:

“Y cysyniad o gydfuddiannaeth, gyda’i bwylais ar gydberthnasau llorweddol ac ymrwymiadau dwy ffordd rhwng pobl, yn cynrychioli newid radical i wirfoddoli traddodiadol a gwasanaethau cyhoeddus traddodiadol. Yn yr ystyr hwn, mae grwpiau cyd-gymorth wedi cynnig cipolwg i ni o rywbeth grymus a gwahanol”. (Tiratelli a Kaye, 2020)

Casgliad

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 amlygu'r rôl bwysig mae gwirfoddoli wedi'i chwarae nid yn unig yn cefnogi llawer o bobl a chymunedau, ond yn helpu gwirfoddolwyr eu hunain i ymdopi â heriau'r pandemig.

Mae'r pandemig wedi creu newid sylweddol yn y ddynmeg o ran rhoi a chael cymorth; yn aml, mae bod angen cymorth gyda hanfodion sylfaenol bywyd wedi cael ei stigmatiddio yn y gorffennol, gan arwain at amharodrwydd ymhlith rhai i geisio am y cymorth sydd ei angen arnyn nhw. Mae'r pandemig wedi gwaethygu rhai gwendidau, ond mae hefyd wedi creu rhai newydd, ac wedi arwain at newid o ran ar bwy mae angen cymorth, a phwy sy'n gallu ei roi.

Mae'r symudiad at ddarparu gwasanaethau yn fwy digidol hefyd wedi siapio gwirfoddoli yn ystod y pandemig. Mae wedi galluogi rhai pobl i wirfoddoli am y tro cyntaf, gan eithrio eraill.

Mewn llawer o ffyrdd, mae'r cynnydd yn y diddordeb mewn gwirfoddoli wedi bod yn gadarnhaol i lesiant cymunedol. Mae wedi creu cysylltiadau newydd mewn cymunedau, ac wedi cynyddu ymdeimlad o berthyn llawer o bobl â'r ardal leol. Mae grwpiau cyd-gymorth a ffyrdd newydd o weithio hefyd wedi symud y berthynas rhwng y cyhoedd, y sector preifat, a'r trydydd sector, a'r cymunedau maen nhw'n gweithio ynddynt. Mewn rhai llefydd, mae potensial ar gyfer newid parhaus a fydd yn arwain at gryfhau'r ffordd gall cymunedau a gwirfoddolwyr ddylanwadu a gweithredu ar lefel leol.

Serch hynny, mae cwestiwn hanfodol yn ymwneud â chynaliadwyedd newidiadau o'r fath. Roedd gan lawer o wirfoddolwyr newydd amser dros ben o ganlyniad i ffyrlo, colli gwaith neu'r cyfnod clo, ac nid yw'n glir eto os a sut gellir cadw'r gwirfoddolwyr hyn y tu hwnt i gyfnod y pandemig. Mae tystiolaeth hefyd bod gwahaniaethau yn y graddau y profwyd buddion cadarnhaol ar lefel y gymuned, ac mae angen mwy o sylw ar y graddau y mae anghydraddoldebau wedi'u gwaethygu mewn rhai llefydd.

Mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod y profiad i'r rhai a oedd yn gallu parhau neu ddechrau gwirfoddoli yn ystod y pandemig wedi bod yn gadarnhaol i lesiant unigol i raddau helaeth. Er na fu llawer o gasglu data ar ganlyniadau llesiant goddrychol yn ystod y cyfnod hwn, mae darlun bach ond cyson sy'n dangos effaith gadarnhaol i lawer o wirfoddolwyr o ran eu cydberthnasau a'u diben, eu hunaniaeth a'u gwerthoedd.

Yr hyn sydd fwyaf cymhellol yw'r dystiolaeth o ran sut mae gwirfoddoli yn ystod y cyfnod hwn wedi cael effaith gadarnhaol ar y mecanweithiau newid sy'n sail i rôl gwirfoddoli wrth siapio llesiant. Mae themâu sy'n codi'n aml drwy'r ymchwil yn ymwneud â sut mae pobl wedi croesawu rhywbeth i dynnu eu sylw a'r ymdeimlad o bwrpas mae gwirfoddoli'n ei ddarparu, ac wedi mwynhau gwneud gwahaniaeth a themlo wedi'u gwerthfawrogi. Mae hefyd yn gyffredin i bobl deimlo'n gadarnhaol am wneud cysylltiadau newydd.

Serch hynny, mae rhai profiadau gwirfoddoli wedi cael effeithiau negyddol ar lesiant unigol. Ymddengys fod hyn yn arbennig o wir ar gyfer y rhai a oedd yn dod i gysylltiad â sefyllfaoedd mwy trawmatig: wynebu pobl mewn argyfwng mewn banciau bwyd neu ar garreg eu drws, siarad gyda phobl a oedd wedi profi effaith uniongyrchol Covid-19, neu weithio mewn lleoliadau gofal cymdeithasol a chlinigol. Mae'r gwirfoddolwyr hyn yn fwy tebygol o adrodd am straen a gorbryder, neu o fod wedi profi rhyngweithio negyddol un ai gyda buddiolwyr neu'r cyhoedd yn ehangach. Mae'r rhai sydd wedi cael eu gorfodi i stopio gwirfoddoli, neu newid i ffordd sy'n llai diddorol neu ymarferol iddyn nhw, hefyd yn dueddol o fod wedi profi effeithiau negyddol ar eu llesiant.

Serch hynny, mae'n bwysig nodi mai dim ond wrth basio yn ystod yr ymchwil y mae'r effeithiau negyddol (posibl) hyn wedi codi yn aml. Mae yna angen clir i gynnal ymchwil yn y dyfodol sy'n archwilio dealltwriaeth fwy cyfannol o effeithiau gwirfoddoli yn ystod y cyfnod hwn. Mae'n bwysig sicrhau nad oes carfan o wirfoddolwyr yn cael eu gadael ag effeithiau negyddol hirdymor i'w llesiant yn anfwriadol, a deall sut i ail-ymgysylltu a chefnogi'r rhai sydd wedi methu â pharhau mewn rôl werthfawr.

Yn gyffredinol, mae'r llenyddiaeth a ddadansoddwyd yn yr adroddiad hwn yn darparu mewnwelediad gwerthfawr i sut mae gwirfoddoli wedi newid yn ystod y pandemig a'r ffordd y mae wedi effeithio ar lesiant unigol a chymunedol. Mae'r adroddiad hwn hefyd yn darparu dangosyddion pwysig i ddangos lle mae angen mwy o ymchwil i ddeall sut orau i gynnal y manteision cadarnhaol ar ôl y pandemig, i leihau'r canlyniadau i rai sy'n anfwriadol negyddol o bosibl, ac i fanteisio ar y cynnydd mewn gwirfoddoli ar gyfer llesiant Cymru tua'r dyfodol.

Cyfeirnodau

- /Together. (2021). **Our chance to reconnect: Final report from the Talk/together project.** Cyrchwyd o: www.britishfuture.org
- Abrams, D., Lalot, F., Broadwood, J., a Davies, K. (2021). **Community, Connection and Cohesion During COVID-19: Beyond Us and Them Report.** Cyrchwyd o: www.nuffieldfoundation.org
- Alakeson, V., a Brett, W. (2020). **Local Heroes How to sustain community spirit beyond Covid-19.** Cyrchwyd o: <https://www.powertochange.org.uk/blog/local-heroes-sustain-community-spirit-beyond-covid-19/>
- Avdoulos, E., Wilkins, Z., a Boelman, V. (2020). **Navigating uncertainty and remaining resilient.** Power to Change a Sefydliad Young. Cyrchwyd o: <https://www.powertochange.org.uk/research/navigating-uncertainty-and-remaining-resilient-the-experience-of-community-businesses-during-covid-19-research-summary/>
- Bazan, D., Nowicki, M., a Rzymiski, P. (2021). **Medical students as the volunteer workforce during the COVID-19 pandemic: Polish experience.** *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 55, 102109.
- Ymddiriedolaeth Adeiladu Cymunedau. (2020). **Community Responses to Covid; what's been going on?** Cyrchwyd o: <http://www.bct.wales/uploads/resources/2020-08-12-14-1-covid19-community-responses.pdf>
- Biddle, N., a Gray, M. (2020). **The experience of volunteers during the early stages of the COVID-19 pandemic.** Cyrchwyd o: <https://csrcm.cass.anu.edu.au/research/publications/experience-volunteers-during-early-stages-covid-19-pandemic>
- Borkowska, M., a Laurence, J. (2020). **Coming together or coming apart? Changes in social cohesion during the Covid-19 pandemic in England.** *European Societies*.
- Cabiati, E. (2021). **Social workers helping each other during the COVID-19 pandemic: Online mutual support groups.** *International Social Work*, 002087282097544.
- CCIN. (2020). **Covid-19 Glasgow City Council: Victoria Gardens Care Home.** Cyrchwyd o: www.glasgow.gov.uk
- Chatzi, G., Di Gessa, G., a Nazroo, J. (2020). **Changes in older people's experiences of providing care and of volunteering during the Covid-19 pandemic.** *Prosiect Covid-19 ELSA*.
- Chawłowska, E., Staszewski, R., Lipiak, A., Giernaś, B., Karasiewicz, M., Bazan, D., Nowosadko, M., Cofa, M., a Wysocki, J. (2021). **Student Volunteering as a Solution for Undergraduate Health Professions Education: Lessons From the COVID-19 Pandemic.** *Frontiers in Public Health*, 8.

- Coutts gyda Georgina Bowyer, P., Heydecker, R., Ormston, H., Pennycook, L., Thurman, B., a Wallace, J. (2021). **COVID-19 and Communities Listening Project: A Shared Response**. Cyrchwyd o: <https://www.carnegieuktrust.org.uk/publications/covid-19-and-communities-listening-project-a-shared-response/>
- Curtin, M., Rendall, J., Roy, M., a Teasdale, S. (2021). **Solidarity in a time of crisis: The role of mutual aid in Covid-19**. *Canolfan Yunus*.
- Yr Adran dros Dechnoleg Ddigidol, Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon. (2020, Rhagfyr 8). **Community Life COVID-19 Re-contact Survey 2020: Main Report**. Cyrchwyd o: <https://www.gov.uk/government/statistics/community-life-covid-19-re-contact-survey-2020-main-report>
- Donahue, K., McGarvey, A., Rooney, K., a Jochum, V. (2020). **Time Well Spent: Diversity and volunteering**. Cyrchwyd o: <https://publications.ncvo.org.uk/time-well-spent-diversity-and-volunteering/>
- Evandrou, M., Falkingham, J., Qin, M., a Vlachantoni, A. (2020). **Older and “staying at home” during lockdown: informal care receipt during the COVID-19 pandemic amongst people aged 70 and over in the UK**. Cyrchwyd o: <https://ltccovid.org/2020/06/26/older-and-staying-at-home-during-lockdown-analysis-of-informal-care-receipt-during-the-covid-19-pandemic-amongst-people-aged-70-and-over-in-the-uk/>
- Fearn, M., Harper, R., Major, G., Bhar, S., Bryant, C., Dow, B., Dunt, D., Mnatzaganian, G., O'Connor, D., Ratcliffe, J., Samuel, S., Bagnall, A. M., a Doyle, C. (2021). **Befriending Older Adults in Nursing Homes: Volunteer Perceptions of Switching to Remote Befriending in the Covid-19 Era**. *Clinical Gerontologist*.
- Felici, M. (2020). **Social capital and the response to Covid-19**. Sefydliad Polisi Cyhoeddus Bennett, Prifysgol Caergrawnt.
- Garthwaite, K. (2016). **Stigma, shame and “people like us”: an ethnographic study of foodbank use in the UK**. *Journal of Poverty and Social Justice*, 24(3), 277–289.
- Gilbert, B. (2020). **Examining the motivations and emotions linked to the formation of a voluntary sewing group formed in response to Covid-19**. Cyrchwyd o: <http://eprints.worc.ac.uk/9803/2/VSSN%20presentation%20slides.pdf>
- Goff, C. (2020). **Neighbourhood working beyond the pandemic: how Covid-19 has shone a spotlight on the power of local approaches**. Cyrchwyd o: <http://localneighbourhood.org/wp-content/uploads/2020/09/Neighbourhood-working-beyond-pandemic-070920b.pdf>
- Grotz, J., Dyson, S., a Birt, L. (2020). **Pandemic policy making: the health and wellbeing effects of the cessation of volunteering on older adults during the COVID-19 pandemic**. *Quality in Ageing and Older Adults*, 21(4), 261–269.
- Havers et al, R. (2021). **The role of communities and the use of technology in mitigating loneliness during the Coronavirus pandemic**. Wales Centre for Public Policy.

- Hull, N., Kam, R. L., a Gribble, K. D. (2020). **Providing breastfeeding support during the COVID-19 pandemic: Concerns of mothers who contacted the Australian Breastfeeding Association.** Yn *medRxiv*. medRxiv.
- IVAR. (2020). **Briefing-12: Complicated and messy.** IVAR Covid Briefings, 12. Cyrchwyd o: <https://www.ivar.org.uk/briefing-paper/complicated-and-messy/>
- Jones, M., Beardmore, A., Biddle, M., Gibson, A., Umar Ismail, S., McClean, S., a White, J. (2020). **Apart but not Alone? A cross-sectional study of neighbour support in a major UK urban area during the COVID-19 lockdown.** Cyrchwyd o: <https://emeraldopenresearch.com/articles/2-37>
- Levene, A., a Dinneen, C. (2020). **A letter to the editor: reflection on medical student volunteer role during the coronavirus pandemic.** Yn *Medical Education Online* (Cyfrol 25, Rhifyn 1). Taylor and Francis Ltd.
- Lloyd-Jones, S., a Holtom, D. (2021). **Ymateb cymunedau i Covid-19.** Cyrchwyd o: <http://www.yac.cymru/uploads/resources/2021-01-21-12-2-a-community-response-to-covid.pdf>
- Locality. (2020). **We Were Built For This: How community organisations gelped us through the coronavirus crisis- and how we can build a better future.**
- Mao, G., Drury, J., Fernandes-Jesus, M., a Ntontis, E. (2020). **Therapeutic alliance: How participation in Covid-19 mutual aid groups affects subjective wellbeing and how political identity moderates these effects.** Cyrchwyd o: <https://osf.io/preprints/socarxiv/x9csf/>
- Mccabe, A., Wilson, M., a Macmillan, R. (2020). **Stronger than anyone thought.** Cyrchwyd o: <https://localtrust.org.uk/insights/research/stronger-than-anyone-thought-communities-responding-to-covid-19/>
- Mckendrick, J. H., a Campbell, S. (2020). **Local action in Scotland to tackle food insecurity during the coronavirus crisis.** Cyrchwyd o: <https://povertyinequality.scot/publication/local-action-to-tackle-food-insecurity-during-the-coronavirus-crisis/>
- Morrison, E., Fransman, J., Bulutoglu, K., a Boelman, V. (2021). **The social implications of Covid-19 on Communities.** Cyrchwyd o: <https://www.thebritishacademy.ac.uk/publications/covid-decade-social-implications-communities/>
- Nichols, G., Findlay-King, L., a Reid, F. (2021). **Community sports clubs response to C-19.** Cyrchwyd o: <https://sports-volunteer-research-network.org.uk/wp-content/uploads/2021/04/Community-sports-clubs-response-to-C-19-April-2021.pdf>.
- NIHR. (2020). **Volunteers in research programme.** *Rhwydwaith Ymchwil Glinigol Gorllewin Canolbarth Lloegr.*
- Prifysgol Nottingham Trent, Prifysgol Sheffield Hallam, a'r Cyngor Cenedlaethol Mudiadau Gwirfoddol. (2020). **Respond, recover, reset: the voluntary sector and COVID-19 (October 2020).** Cyrchwyd o: <http://cpwop.org.uk/respond-recover-reset-report-archive/>

- Prifysgol Nottingham Trent, Prifysgol Sheffield Hallam, a'r Cyngor Cenedlaethol Mudiadau Gwirfoddol. (2021). **Respond, recover, reset: the voluntary sector and COVID-19 (February 2021)**. Cyrchwyd o: <http://cpwop.org.uk/respond-recover-reset-report-archive/>
- O'Dwyer, E., Beascochea-Seguí, N., a Silva Souza, L. (2020). **Rehearsing post-Covid-19 citizenship: Social representations and social practices in UK mutual aid groups**. Cyrchwyd o: <https://psyarxiv.com/v84mr/>
- Office, E. E., Rodenstein, M. S., Merchant, T. S., Pendergrast, T. R., a Lindquist, L. A. (2020). **Reducing Social Isolation of Seniors during Covid-19 through Medical Student Telephone Contact**. *Journal of the American Medical Directors Association*, 21(7), 948–950.
- Prior, S.-D., McKinnon Tasmin, Gresty, V., Mulligan, M., Richards, L., Watson, A., a Green, C. A. (2021). **Challenges for NHS hospitals during covid-19 epidemic**. Yn *The Clinical Teacher* (Cyfrol 18, tt. 79–81). Grŵp Cyhoeddi BMJ.
- Putnam, R. (2000). **Bowling Alone : The Collapse and Revival of American Community**. Efrog Newydd: Palgrave Macmillan
- Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol. (2020). **Findings from volunteers participating in the NHS Volunteer Responder (NHSVR) Programme during Covid-19 - April to August 2020**. Cyrchwyd o: <https://www.royalvoluntaryservice.org.uk/about-us/our-impact/nhs-volunteer-responders-programme/survey-volunteer>
- Sin, N. L., Klaiber, P., Wen, J. H., a DeLongis, A. (2021). **Helping Amid the Pandemic: Daily Affective and Social Implications of COVID-19-Related Prosocial Activities**. *The Gerontologist*, 61(1), 59–70.
- Stevenson, C., Wakefield, J. R. H., Drury, J., a Felsner, I. (2020). **Collectively Coping with Coronavirus: Local Community Identification Predicts Giving Support and Lockdown Adherence During the COVID-19 Pandemic**. *OSF Preprints*.
- Stuart, J., Kamerāde, D., Connolly, S., Ellis, A., Dr, P., Nichols, G., a Grotz, J. (2020). **The Impacts of Volunteering on the Subjective Wellbeing of Volunteers: A Rapid Evidence Assessment**. Cyrchwyd o: <https://whatworkswellbeing.org/wp-content/uploads/2020/10/Volunteer-wellbeing-technical-report-Oct2020-a.pdf>
- Y Ganolfan Heneiddio'n Well. (2021). **Community spirit: Findings from the NatCen panel Homes and Communities Study 2020**. Cyrchwyd o: <https://www.ageing-better.org.uk/publications/community-spirit-findings-natcen-panel-homes-and-communities-study-2020>
- Tiratelli, L., a Kaye, S. (2020). **Communities Vs. Coronavirus: The Rise of Mutual Aid**. Cyrchwyd o: <https://www.newlocal.org.uk/wp-content/uploads/Communities-Vs-Corona-Virus-The-Rise-of-Mutual-Aid.pdf>
- Urban Foundry. (2020). **Swansea Council for Voluntary Service: Evaluation of the Covid-19 response - March-July 2020**. Cyrchwyd o: <https://www.scvs.org.uk/news/scvscovidresponse-ufeval-sept20>
- Walls, F. (2020). **The future of youth volunteering in Wales - Briefing Paper**. Heb

ei gyhoeddi

Wan Mak, H., a Fancourt, D. (2020). **Predictors of engaging in voluntary work during the Covid-19 pandemic: analyses of data from 31,890 adults in the UK.** *MedRxiv Pre-Preint.*

Wein, T. (2020). **New Solidarity: How mutual aid might change Britain.** Cyrchwyd o: <https://dignityproject.net/our-research/mutual-aid-in-the-uk/>

Wiseman, J., a Brasher, K. (2008). **Community wellbeing in an unwell world: Trends, challenges, and possibilities.** *Journal of Public Health Policy* (Cyfrol 29, Rhifyn 3, tt. 353–366).

Wooliscroft, T. (2020). **Sheffield Community Contact Tracing (SCCT) Evaluation Report (Phase 1).** Cyrchwyd o: <http://shura.shu.ac.uk/27495/>

Atodiad 1: Diffiniadau o lesiant

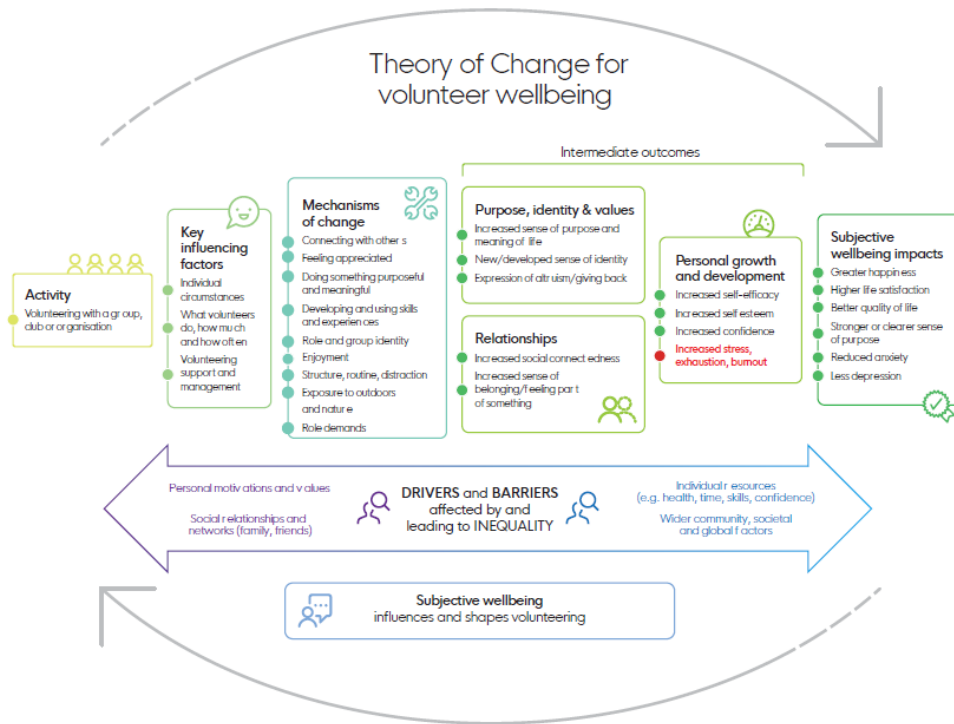
Llesiant unigol

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 '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 waeth beth yw eu cefndir neu eu hamgylchiadau (gan gynnwys eu hamgylchiadau a'u cefndiroedd economaidd-gymdeithasol).
- **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: Crynodeb o'r papurau

Mae'r atodiad hwn yn rhoi trosolwg o'r papurau sydd wedi'u cynnwys yn yr adolygiad. Mae'r golofn olaf, "Cyfnod Covid", yn rhoi brasamcan o ba gyfnod yn ystod y pandemig roedd cyfranogwyr yr ymchwil yn cyfeirio ato yn eu hymatebion. Mae hyn wedi'i bennu ar sail cyfuniad o ddyddiadau gwaith maes a fformatau cwestiynau lle adroddir hynny, ond mae'n bosibl na fyddan nhw'n union gywir. Rydyn ni hefyd wedi gwneud rhagdybiaeth os nad oedd astudiaeth yn gosod amserlen benodol o gwmpas yr ymchwil, y gallai cyfranogwyr ymateb ar sail eu profiad llawn ers mis Mawrth 2020.

Awduron	Enw'r papur	Rhanbarth	Dulliau	Maint y sampl	Cyfnod Covid
/Together	Our chance to reconnect: Adroddiad terfynol gan Talk/together	Y Deyrnas Unedig	Cymysg	160,000	03/20-01/21
Abrams et al.	Community, Connection and Cohesion During COVID-19: Beyond Us and Them	Y Deyrnas Unedig	Meintiol	2,027	03/20-06/20
Alakeson a Brett	Local Heroes How to sustain community spirit beyond Covid-19	Lloegr	Cyfuniad o astudiaeth au achos	amherthnasol	03/20-04/20
Avdoulos et al.	Navigating uncertainty and remaining resilient	Lloegr	Ansoddol	27	03/20-08/20
Bazan et al.	Medical students as the volunteer	Gwlad Pwyl	Meintiol	580	03/20-09/20

workforce during the COVID-19 pandemic: Polish experience

Ymddiriedolaeth Adeiladu Cymunedau	Ymateb Cymunedau i Covid; beth sydd wedi bod yn digwydd?	Cymru	Ansoddol	~70	03/20-06/20
Biddle a Gray	The experience of volunteers during the early stages of the COVID-19 pandemic.	Awstralia	Panel meintiol	~3,000	12/20-02/21
Borkowska a Laurence	Coming together or coming apart? Changes in social cohesion during the Covid-19 pandemic in England	Y Deyrnas Unedig	Panel meintiol	11,164	03/20-06/20
Cabiati, E	Social workers helping each other during the COVID-19 pandemic: Online mutual support groups	Yr Eidal	Ansoddol	30	03/20-05/20

Ymchwil CFE	Community Business Market Survey 2020: Impact of the Covid-19 pandemic.	Lloegr	Meintiol	449	03/20-06/20
Chatzi et al.	Changes in older people's experiences of providing care and of volunteering during the Covid-19 pandemic	Lloegr	Panel meintiol	6,448	03/20-07/20
Chawłowska et al.	Student Volunteering as a Solution for Undergraduate Health Professions Education: Lessons From the COVID-19 Pandemic	Gwlad Pwyl	Meintiol	158	03/20-06/20
Coles, G	Canlyniadau 2020 Big Conversation	Y Deyrnas Unedig ac Iwerddon	Meintiol	?	Diwedd 2020
Coutts et al.	COVID-19 and Communities Listening Project: A Shared Response	Y Deyrnas Unedig	Astudiaeth achos	80	03/20-09/20

Curtin et al.	Solidarity in a time of crisis: The role of mutual aid in Covid-19	Yr Alban	Ansoddol	39	03/20-10/20
Yr Adran dros Dechnoleg Ddigidol, Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon	Community Life COVID-19 Re-contact Survey 2020: Main Report.	Y Deyrnas Unedig	Panel meintiol	2,812	03/20-07/20
Donahue et al.	Time Well Spent: Diversity and volunteering	Prydain	Cymysg	amherthnasol	Anhysbys
Evandrou et al.	Older and “staying at home” during lockdown: informal care receipt during the COVID-19 pandemic amongst people aged 70 and over in the UK.	Y Deyrnas Unedig	Panel meintiol	2,597	03/20-04/20
Fearn et al.	Befriending Older Adults in Nursing Homes: Volunteer Perceptions of Switching to Remote Befriending in	Awstralia	Ansoddol	18	03/20-06/20

the Covid-19
Era

Felici, M.	Social capital and the response to Covid-19	Y Deyrnas Unedig	Data eilaidd	amherthnasol	03/20
Gallagher a Wetherell	Risk of depression in family caregivers: unintended consequence of Covid-19	Y Deyrnas Unedig	Panel meintiol	7,527	03/20-05/20
Gilbert, B.	Examining the motivations and emotions linked to the formation of a voluntary sewing group formed in response to Covid-19	Lloegr	Cymysg	99	03/20-04/20
Goff, C.	Neighbourhood working beyond the pandemic: how Covid-19 has shone a spotlight on the power of local approaches.	Lloegr	Ansoddol	13	03/20-07/20
Grotz et al.	Pandemic policy making: the health and wellbeing	Lloegr	Cymysg	amherthnasol	Anhysbys

	effects of the cessation of volunteering on older adults during the COVID-19 pandemic				
Havers, R. et al.	The role of communities and the use of technology in mitigating loneliness during the Coronavirus pandemic	Cymru	Ansoddol	71	03/20-01/21
Hull et al.	Providing breastfeeding support during the COVID-19 pandemic: Concerns of mothers who contacted the Australian Breastfeeding Association	Awstralia	Ansoddol	340	03/20-05/20
IVAR	Briefing-12: Complicated and messy. Sesiynau Briffio Covid IVAR, 12.	Y Deyrnas Unedig ac Iwerddon	Ansoddol	43	03/20-10/20
Jones et al.	Apart but not Alone? A cross-sectional study of neighbour	Lloegr	Meintiol	539	03/20-04/20

support in a major UK urban area during the COVID-19 lockdown

Levene a Dinneen	A letter to the editor: reflection on medical student volunteer role during the coronavirus pandemic	Lloegr	Myfyrdod ethnograff eg	2	04/20-05/20
Lloyd-Jones a Holton	Ymateb cymunedau i Covid-19	Cymru	Ansoddol	51	03/20-04/20
Locality	We Were Built For This: How community organisations helped us through the coronavirus crisis - and how we can build a better future	Cymru a Lloegr	Ansoddol	~70	03/02-05/20
Mao et al.	Therapeutic alliance: How participation in Covid-19 mutual aid groups affects subjective wellbeing and how political	Y Deyrnas Unedig	Ansoddol	11	03/20-05/20

identity
moderates
these effects.

Mccabe et al.	Stronger than anyone thought	Lloegr	Ansoddol	~300	03/20-09/20
Mccabe et al.	Stepping up and helping out: grassroots volunteering in response to COVID-19	Lloegr	Ansoddol	Anhysbys	03/20-09/20
Mckendrick a Campbell	Local action in Scotland to tackle food insecurity during the coronavirus crisis.	Yr Alban	Meintiol	211	03/20-05/20
Nanavaty, J.	Volunteerism during COVID-19	UDA	Myfyrdod ethnograffeg	1	03/20-04/20
Nichols et al.	Community Sports Clubs' response to covid-19, July 2020 to February 2021: resilience and innovation	Lloegr a'r Alban	Astudiaeth au achos	12	03/20-02/21
Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil Iechyd	Rhaglen gwirfoddolwyr mewn ymchwil	Lloegr	Meintiol	221	03/20-08/20

Prifysgol Nottingham Trent et al.	Respond, recover, reset: the voluntary sector and COVID-19 (Hydref 2020)	Y Deyrnas Unedig	Meintiol	697	08/20-09/20
Prifysgol Nottingham Trent et al.	Respond, recover, reset: the voluntary sector and COVID-19 (Tachwedd 2020)	Y Deyrnas Unedig	Meintiol	639	09/20-10/20
Prifysgol Nottingham Trent et al.	Respond, recover, reset: the voluntary sector and COVID-19 (Ionawr 2021)	Y Deyrnas Unedig	Meintiol	384	10/20-11/20
Prifysgol Nottingham Trent et al.	Respond, recover, reset: the voluntary sector and COVID-19 (Chwefror 2021)	Y Deyrnas Unedig	Meintiol	710	01/21
O'Dwyer et al.	Rehearsing post-Covid-19 citizenship: Social representations and social practices in UK mutual aid groups	Y Deyrnas Unedig	Meintiol	854	03/20-04/20
Office et al.	Reducing Social Isolation	UDA	Ansoddol	14	Anhysbys

of Seniors during Covid-19 through Medical Student Telephone Contact

Prior et al.	Challenges for NHS hospitals during covid-19 epidemic	Lloegr	Myfyrdod ethnograffeg	6	Anhysbys
Y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol	Findings from volunteers participating in the NHS Volunteer Responder (NHSVR) Programme during Covid-19 - April to August 2020	Lloegr	Meintiol	12,048	04/20-08/20
Sin et al.	Helping Amid the Pandemic: Daily Affective and Social Implications of COVID-19-Related Prosocial Activities	UDA a Chanada	Meintiol	1,028	03/20-08/20
Stevenson et al.	Collectively Coping with Coronavirus: Local Community Identification Predicts Giving	Y Deyrnas Unedig	Panel meintiol	~200	03/20-05/20

	Support and Lockdown Adherence During the COVID-19 Pandemic					
Tamarit et al.	Psychological impact of COVID-19 pandemic in Spanish adolescents: risk and protective factors of emotional symptoms	Sbaen	Meintiol	523		05/20-07/20
Y Ganolfan Heneiddio'n Well	Community spirit: Findings from the NatCen panel Homes and Communities Study 2020	Lloegr	Panel meintiol	3,390		03/20-07/20
Tiratelli a Kaye	Communities Vs. Coronavirus: The Rise of Mutual Aid	Y Deyrnas Unedig	Ansoddol	Anhysbys		03/20-06/20
Urban Foundry	Cyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Abertawe: Gwerthusiad o'r ymateb i Covid-19 - Mawrth-	Cymru	Astudiaeth achos	1		03/20-07/20

Gorffennaf
2020

Walls, F	Dyfodol gwirfoddoli ieuenctid yng Nghymru	Cymru	Astudiaeth achos / Dulliau cymysg	amherthnasol	03/20-06/20
Wan Mak a Fancourt	Predictors of engaging in voluntary work during the Covid-19 pandemic: analyses of data from 31,890 adults in the UK	Y Deyrnas Unedig	Panel meintiol	31,890	03/20-04/20
Wein, T.	New Solidarity: How mutual aid might change Britain	Y Deyrnas Unedig	Meintiol	~200	03/20-05/20
Woolliscroft, T.	Adroddiad Gwerthuso Sheffield Community Contact Tracing (SCCT) (Cyfnod 1)	Lloegr	Ansoddol	6	03/20

Atodiad 3: Methodoleg

Mae'r crynodeb cyflym hwn o'r dystiolaeth yn seiliedig ar chwiliad o lenyddiaeth a gynhaliwyd yn ystod yr wythnos yn dechrau 22 Chwefror 2021, a Galwad am Dystiolaeth gysylltiedig a oedd yn fyw rhwng 17 Chwefror a 10 Mawrth 2021. Hyrwyddwyd yr Alwad am Dystiolaeth ar-lein, ac fe'i rhannwyd drwy rwydweithiau Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru, CGGC, a Sefydliad Young.

Dull chwilio

Roedd y chwiliad o lenyddiaeth yn dyblygu chwiliad yr Asesiad Cyflym o Dystiolaeth a gynhaliwyd ar ran y Ganolfan Beth sy'n Gweithio ar gyfer Llesiant yn 2020: Effeithiau Gwirfoddoli ar Lesiant Goddrychol Gwirfoddolwyr (Stuart et al., 2020) ond gan gynnwys dau derm ychwanegol (wedi'u hamlygu isod mewn ysgrifen italig) er mwyn adlewyrchu termau y mae eu defnydd wedi dod yn gyffredin yn ystod y pandemig.

Roedd y chwiliad wedi'i gyfyngu i bapurau a gyhoeddwyd yn Saesneg yn 2020 a 2021.

Llinyn chwilio cynradd:

volunteer* NEU voluntarism NEU "voluntary action" NEU "volunt* work" NEU "social action" NEU "civic service" NEU "unpaid help" NEU "community help" NEU "*mutual aid*" AC wellbeing NEU well-being NEU "well being" NEU happ* NEU unhapp* NEU "life satis*" NEU "quality of life" NEU "purpose in life" NEU autonomy NEU depress* NEU anxiety

Llinyn chwilio eilaidd:

volunteer* NEU voluntarism NEU "voluntary action" NEU "volunt* work" NEU "social action" NEU "civic service" NEU "unpaid help" NEU "community help" NEU "*mutual aid*" A "social connect*" NEU network* NEU belong* NEU "sense of community" NEU trust* NEU exclu* NEU isolat* NEU empath* NEU confiden* NEU "self-esteem" NEU "self-efficacy" NEU mindset NEU resilien* NEU anger NEU tension NEU stress NEU pressure NEU burnout NEU identit* NEU empower* NEU worthwhile* AC outcome* NEU impact* NEU benefit* NEU *resilien**

Ffynonellau

Chwiliwyd y cronfeydd data canlynol: Scopus, Web of Science, a PsychInfo a sawl ystorfa cyn-argraffu. Chwiliwyd y cyfnodolion canlynol â llaw hefyd:

Cyfnodolion y sector gwirfoddol a chymunedol: Voluntas, Non-profit management and leadership, Voluntaristics Review, NVSQ, International Journal of Non profit and Voluntary Sector Marketing, Voluntary Sector Review, Journal of Community Practice, Work, Employment and Society, Journal of Civil Society, Journal of Sociology and Social Welfare, Social Indicators Research, Sociological Perspectives, European Sociological Review a Social Forces.

Cyfnodolion llesiant: International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, International Journal of Well-being, Journal of Happiness Studies, Applied Research in Quality of Life, Psychological bulletin a Journal of Health and Social Behaviour.

Arall: Journal of Ageing Studies, Disability and Society, Journal of Youth Studies, Gender and Society.

Yn ogystal, defnyddion ni'r ffynonellau canlynol i nodi llenyddiaeth academaidd berthnasol arall neu lenyddiaeth lwyd:

- Google a Google Scholar
- Adolygiad eilaidd o dystiolaeth a oedd eisoes wedi'i chasglu gan Sefydliad Young fel rhan o brosiectau'n ymwneud ag effaith y pandemig ar wirfoddoli a bywyd cymunedol (a ariannwyd gan yr Adran dros Dechnoleg Ddigidol, Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon, Ymddiriedolaeth Wellcome, a'r Academi Brydeinig).
- Yr Alwad am Dystiolaeth
- Y cyhoeddiadau a'r tudalennau prosiect o astudiaethau hydredol sylweddol yn ymwneud â Covid-19: The Community Life Covid-19 recontact; Understanding Society; Opinions and Lifestyle y Swyddfa Ystadegau Gwladol; Covid19 Study; Covid19 Social Study; NCMH Covid19 Study; The RAMP Study

Yna, cynhaliodd y tîm ymchwil sgriniad cychwynnol o deitlau a chrynodebau. Eithriwyd astudiaethau a oedd yn seiliedig ar wirfoddoli y tu allan i Ewrop, Gogledd America, Awstralia, a Seland Newydd. Dewiswyd y gwledydd hyn gan fod ganddynt gyd-destun diwylliannol ac economaidd-gymdeithasol cymharol debyg. Yna, roedd y papurau ar y rhestr fer yn destun adolygiad papur llawn cyn cael eu cynnwys neu eu heithrio.

Manylion yr awduron

Victoria Boelman yw Cyfarwyddwr Ymchwil Sefydliad Young.

Roedd **Jo Stuart** yn ymgynghorydd arbenigol ar y prosiect hwn.

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

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



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